U.PORTO

FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

A Formação da Equipa Sénior B Feminina do Valadares de Gaia Futebol Clube: Estágio Profissionalizante realizado na Época 2020/2021

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 Filipe Luís Martins Casanova

Douglas Oliveira Matsumoto

Porto, 2021

Ficha de catalogação

Matsumoto, D. O. (2021). *A Formação da Equipa Sénior B Feminina do Valadares de Gaia Futebol Clube: Estágio Profissionalizante realizado na Época 2020/2021.* Porto: D. Matsumoto. 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, FORMAÇÃO, TREINAMENTO DESPORTIVO, MODELO DE JOGO, ESTÁGIO.

Dedicatória

Às minhas avós

Por todos os bons momentos que me fizeram buscar ser quem sou, pelas longas e repetidas histórias que me alegravam, por cada abraço e beijo, pelos incentivos no estudo e paixão pelo Futebol. Sei que do Céu estão olhando por mim.

Agradecimentos

Agradeço em primeiro lugar a Deus, pois sem Ele não sou nada e não sou capaz de nada, somente com as Graças d'Ele que posso ter conquistas.

Aos meus pais e meu irmão por serem minha fortaleza, minha inspiração e meu suporte, por entenderem os meus sonhos e minhas ambições, sendo meus tesouros e as maiores bençãos de Deus em minha vida.

A Lari, minha companheira, namorada e melhor amiga, que a cada noite me dava mais força, em cada conversa, desabafo, choro e alegria. Que não me deixou seder às mazelas de tempos difíceis, meu porto seguro nas mais severas tormentas.

Ao Professor Doutor Filipe Casanova que com muita paciência me orientou nesse um ano de estágio, sempre muito solicito, educado e prestativo. Mas, também, pela orientação mesmo antes de ser aluno da Universidade do Porto.

Ao Valadares de Gaia Futebol Clube, por me abrir as portas e ter proporcionado a minha primeira experiência como treinador na Europa e em um escalão de seniores.

Índice

Dedicatória i
Agradecimentos ii
Índice de Figuras vi
Índice de Tabelas e gráficos viii
Resumo ix
Abstract x
Capítulo I- Introdução 1
1.1. Relatório de Estágio 2
1.2. Estrutura do Relatório de Estágio 5
1.3. Funções Atribuídas ao Treinador-Estagiário 6
Capítulo II- Contextualização da Prática 9
2.1. Relação com o Futebol Feminino e Perceção do cenário 10
2.2. Treinador de Formação-Alto Rendimento 12
2.3. Futebol Feminino e sua História 17
2.3.1. Futebol Feminino em Portugal 30
2.4. Valadares de Gaia Futebol Clube 34
2.4.1. Objetivos do clube 35
2.4.2. Organização hierárquica 37
2.4.3. Equipa Sénior A 41
2.5. Equipa Sénior B 41
2.5.1. Histórico Competitivo Equipa B 43
2.5.2. Crise sanitária da Covid-19 51
2.5.3. Competições época 2020/2021 55
2.5.5. Plantel da Equipa B 58
2.5.6 Caracterização do Plantel Equipa B 61
2.7. Relação Treinadores e Atletas 69
2.5. Estrutura Física do Valadares Gaia Futebol Clube 73
2.9.1. Campo de Futebol 11 74
2.9.2. Campo de Futebol 7 75
2.9.3. Campo de Futebol 5 76
2.9.4. Balneários 77
2.9.7. Sala de Equipamentos 81
2.9.8. Sala de Materiais 82

2.9.9. Posto Médico 83
2.9.10. Sala de Fisioterapia 85
2.9.11. Secretaria do VGFC 87
Capítulo III- Desenvolvimento da Prática 91
3.1. Programação 45 dias 92
3.2. Monitorização e Controlo de Carga 95
3.2.1. Controlo de Jogo 97
3.2.2. Controlo de Frequência 100
3.2.3. Diário de treino 101
3.3. Periodização do treino no Futebol 102
3.4. Periodização de treino VGFC B 104
3.5 Planeamento em ciclos 107
3.5.1. Macrociclo 108
3.5.2 Mesociclo 109
3.5.3 Microciclo 112
3.5.4 Sessão de Treino 116
3.6. Modelo de jogo 119
3.6.1. Transição Defensiva 122
3.6.2 Organização Defensiva 125
3.6.3. Transição Ofensiva 127
3.6.4. Organização Ofensiva 128
3.6.5 Bolas Paradas 131
Capítulo IV-Desenvolvimento Profissional 135
4.1. Junho/Julho 136
4.2. Agosto 138
4.3. Setembro 141
4.4. Outubro 145
4.5. Novembro 151
4.6. Dezembro 154
4.7. Janeiro 156
4.8. Fevereiro 157
4.8. Março 158
4.8. Abril 159
4.9. Maio 160

4.11. Reflexão Crítica 162
4.11.1. Reflexão de carreira 162
4.11.2. Reflexão psicológica 164
4.11.3. Reflexão sobre o Clube 165
4.11.3. Reflexão sobre o desempenho e rendimento 168
Capítulo V- Conclusão 171
5.1. Perspectivas Futuras 174
Capítulo VI- Referências Bibliográficas 175
Anexos 185
Anexo A- Regulamento interno do Valadares de Gaia Futebol Clube. 185
Anexo B- Calendário inicial previsto para o Futebol femino pela Federação Portuguesa de Futebol. 194
Anexo C- Calendário depois das paralizações devido a COVID-19 para o Futebol femino pela Federação Portuguesa de Futebol. 203
Anexo D- Momentos do Jogo de Futebol divididos em seus grandes, médios e pequenos princípios. 212

Índice de Figuras

Figura 1- Representação do ingresso de circo brasileiro para Futebol feminino (adaptado de Globo Esporte.com). 19
Figura 2- Organograma do Valadares Gaia Futebol Clube. 37
Figura 3- Organograma hierarquia das equipas seniores Futebol feminino. 39
Figura 4- Selo conferido pela Federação Portuguesa de Futebol ao Valadares Gaia Futebol Clube, no Futebol feminino. 67
Figura 5- Modelo multidimensional de liderança para esportes (adaptado de Chelladurai, 1993). 70
Figura 6- Modelo de comportamento ansiogênicos do treinador (adaptado de Serpa, 1997)..... 71
Figura 7- Imagem de Satélite Complexo Valadares Gaia Futebol Clube. 74
Figura 8- Foto campo de 7 do VGFC. 76
Figura 9- Foto campo de Futebol 5 do Valadares Gaia Futebol Clube. 77
Figura 10- Balneários vistos de fora. 78
Figura 11- Visão frontal do balneário da equipa visitado. 79
Figura 12- Visão de entrada do balneário visitado. 79
Figura 13- Foto balneário visitante. 80
Figura 14- Visão da entrada do balneário dos treinadores. 81
Figura 15- Visão geral da sala de equipamentos. 82
Figura 16- Visão geral da sala de materiais. 83
Figura 17- Visão de entrada da sala médica. 84
Figura 18- Visão lateral da sala médica. 85
Figura 19- Visão de entrada da sala de fisioterapia com desfibrilador. 86
Figura 20- Visão lateral da sala de fisioterapia com as macas. 86
Figura 21- Visão geral da secretaria do Valadares Gaia Futebol Clube. 88
Figura 22- Painel com atividades e informação do Valadares Gaia Futebol Clube. 88
Figura 23- Sala anexo da secretaria/sala de reuniões. 89
Figura 24- Exemplo do planeamento de 45 dias. 94
Figura 25- Exemplo da Perceção Subjetiva de Esforço do mês de Dezembro. 97
Figura 26- Controlo de minutos jogados..... 98
Figura 27- Controlo de golos. 99
Figura 28- Controlo de Assistências. 99
Figura 29- Controlo de frequência das atletas. 100
Figura 30- Controlo diário de treino. 102
Figura 31- Modelo de periodização visto em um macrociclo anual (Adaptado de Gomes, 2009). 105
Figura 32- Comportamento da intensidade do treino ao longo da época (Adaptado de Oaks & Garcia, 2013). 106
Figura 33- Modelo de Mesociclo utilizado na equipa B do Valadares Gaia Futebol Clube. 111

Figura 34- Exemplo de microciclo em semana com jogo. 114
Figura 35- Exemplo de microciclo em semana sem jogo. 114
Figura 36- Dinâmica de cargas e dimensões de cada sessão ao longo de um microciclo com jogo ao fim de semana. 115
Figura 37- Dinâmica de cargas e dimensões de cada sessão ao longo de um microciclo sem jogo ao fim de semana. 115
Figura 38- Exemplo da descrição de uma unidade de treino. 119
Figura 39- Valadares Gaia Futebol Clube B em um exemplo de transição defensiva. 124
Figura 40- Valadares Gaia Futebol Clube B em um exemplo de transição defensiva. 125
Figura 41- Valadares Gaia Futebol Clube B defendendo sem bola em 1-4-1-4-1. 127
Figura 42- Valadares Gaia Futebol Clube B em um exemplo de transição ofensiva. 128
Figura 43- Valadares Gaia Futebol Clube B com bola em 1-4-3-3. 129
Figura 44- Valadares Gaia Futebol Clube B com bola em 1-4-4-2. 131
Figura 45- Exemplo de canto ofensivo. 132
Figura 46- Exemplo de canto defensivo. 133
Figura 47- Exemplo de livre lateral. 134
Figura 48- Exemplo de dois planos de treinos feitos para os treinos de vídeo. 139
Figura 49- Gráfico com casos de internamentos em Portugal devido a COVID-19 (adaptado do Jornal O Público, 2021). 158
Figura 50- Regulamento interno do Valadares de Gaia Futebol Clube. 185
Figura 51- Os momentos de um Jogo de Futebol, mostrando seus grandes, médios e micro princípios (adaptado de Garganta & Pinto, 1994). 212

Índice de Tabelas e gráficos

Tabela 1- Descrição das sedes e dos vencedores dos mundiais realizados pela FIFA. .. 22
Tabela 2- Descrição das sedes e vencedores dos mundiais sub. 20 realizados pela FIFA. 23
Tabela 3- Descrição das sedes e vencedores dos mundiais sub.17 realizados pela FIFA. 24
Tabela 4- Descrição das sedes e vencedores dos Jogos Olímpicos de Futebol feminino. 25
Tabela 5- Descrição das sedes e vencedores do Europeu realizado pela UEFA. 26
Tabela 6- Descrição das sedes e vencedores do Sul-Americano realizado pela CONMEBOL. 27
Tabela 7- Descrição dos clubes, país de origem e número de títulos na Champions feminina. 28
Tabela 8- Descrição dos clubes, país de origem e número de títulos na Libertadores feminina. 29
Tabela 9- Descrição dos primeiros anos do campeonato português de Futebol feminino com dominância do Boavista FC. 32
Tabela 10- Classificação época 2015/2016, Valadares Gaia Futebol Clube B em 6º colocado. 44
Tabela 11- Classificação época 2016/2017, Valadares Gaia Futebol Clube B em 2º colocado. 45
Tabela 12- Classificação época 2017/2018, Valadares Gaia Futebol Clube B em 2º colocado. 46
Tabela 13- Classificação Taça de Promoção 1º fase - 2017/2018, Valadares Gaia Futebol Clube B em 1º colocado. 46
Tabela 14- Fase Final Taça de Promoção 2017/2018. 47
Tabela 15- Classificação época 2018/2019, Valadares Gaia Futebol Clube B em 3º colocado. 48
Tabela 16- Classificação Taça de Promoção 1º fase - 2018/2019, Valadares Gaia Futebol Clube B em 1º colocado. 48
Tabela 17- Fase Final Taça de Promoção 2018/2019. 49
Tabela 18- Classificação época 2019/2020, Valadares Gaia Futebol Clube B em 3º colocado. 50
Tabela 19- Descrição das séries norte e sul na II Divisão de Futebol feminino em 2020/2021. 55
Tabela 20- Plantel com número de jogadoras, idade, pé preferencial e tempo do clube. 60
Tabela 22- Calendário Inicial previsto pela Federação Portuguesa de Futebol. 194
Tabela 23- Calendário real executado pela Federação Portugesa de Futebol. 203

Resumo

Muitos clubes de Futebol têm em sua estrutura uma equipa B, que servirá como um plantel de ligação e transição da formação ao alto rendimento, sendo os plantéis B um caminho mais tranquilo e suave, com menos pressão do que os escalões principais, com o intuito de finalizar a formação de atletas, assim como estimular ainda mais a competitividade.

O presente relatório de estágio profissionalzante tem como princípio servir como o trabalho de conclusão de curso do 2º ciclo do Mestrado de Treino Desportivo, Ramo de Alto Rendimento da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Mas, também, mostrar sobre a época desportiva de 2020/2021 vivida pelo estagiário como treinador principal da equipa B feminina do Valadares de Gaia Futebol Clube, que disputou a II Divisão Nacional de Futebol Feminino de Portugal.

Com isso a ideia do relatório de estágio foi o de descrever, analisar e refletir as metodologias e ideias do treinamento desportivo utilizados para se buscar o melhor desempenho desportivo dentro dos treinamentos e competições vividas pela equipa B do Valadares de Gaia Futebol Clube.

Muitas atletas que sobem para o escalão de séniores não conseguem evoluir e desempenhar bem nos primeiros momentos da subida de escalão. O treinador, como uma figura de liderança, tem como um dos papéis não somente de execução dos treinos e estratégias do Jogo, mas, através da relação treinador-atleta, conseguir fazer com que o grupo renda ao máximo.

Com isso o bom rendimento de uma equipa desportiva foi muito mais complexo do somente o treinamento e as competições, mas relações interpessoais, multidisciplinares, estruturais e administrativas. Que afetam direta ou indiretamente o Jogo de Futebol.

Palavras-Chave: FUTEBOL, FEMININO, FORMAÇÃO, TREINAMENTO DESPORTIVO, MODELO DE JOGO, ESTÁGIO.

Abstract

Many football clubs have a B team in their structure, which will serve as a connection squad and transition from youth teams to high performance, with the B squads being a softer and smoother path, with less pressure than the first teams, in order to finalize the formation of athletes, as well as further stimulating competitiveness.

The present professional internship report has as principle to serve as the conclusion work of the 2ndCycle of the Master's degree of Sports Training, High Performance Branch of the Faculdade de Desporto of the Universidade do Porto. But also, to show about the sport season of 2020/2021 lived by the intern as main coach of the women's senior B team of the Valadares de Gaia Futebol Clube, which disputed the II National Division of Female Football of Portugal.

Thus, the idea of the internship report is to describe, analyze and reflect the methodologies and ideas of sports training used to seek the best sports performance within the training and competitions experienced by team B of Valadares de Gaia Futebol Clube.

Many athletes who move up to the senior level are not able to evolve and perform well in the first moments of the step up. The coach as a leadership figure has as one of the roles not only the execution of the training and strategies of the Game, but through the coach-athlete relationship, to make the group get the most out of it

As a result, the good performance of a sports team is much more complex than just training and competitions, but interpersonal, multidisciplinary, structural and administrative relationships. That directly or indirectly affect the Football Game.

Key Words: FOOTBALL, FEMALE FOOTBALL, YOUTH TEAM, SPORTS TRANING, GAME MODEL, INTERSHIP.



Capítulo I- Introdução

1.1. Relatório de Estágio

O Relatório de estágio é mais do que um trabalho de conclusão de curso e obtenção do grau de mestre, mas também uma via de acesso para obtenção do Título Profissional de Treinador Desportivo (TPTD) de Futebol grau II/UEFA B. Sendo assim, a oportunidade do estudante de mestrado de Treinamento de Alto Rendimento da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto de assim vivenciar na prática os assuntos estudados na academia, com embasamentos científicos e teóricos.

Segundo o Instituto Português do Deporto e Juventude (IPDJ) o treinador de grau II já apresenta característica, conhecimento e experiência o suficiente para ter autonomia no gerenciamento técnico de uma equipa de Futebol.

No Diário da República em 2019, no artigo número 12, diz que: *"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 treinador deve entender que o treinamento desportivo é um segmento interferido por várias gamas multidisciplinares que só serão bem executados se quem a instrui, entender os seus pormenores (Barbantti, 1997).

Com isso importância do estágio se mostra ainda maior, pois a perceção dos fenômenos estudados ao longo de aulas teóricas se mostrará claros na visão de um treinador em formação.

Porém, com um embasamento científico orientado para a solução de futuros "problemas" se mostrarão mais claras para se resolver, pois uma vasta gama de possíveis soluções foi oferecida ao longo da formação do mestrado. Justamente nesse ponto em que a atuação e observação da prática se mostram importantes para a visualização e vivência de situações reais do dia-a-dia do treinador de rendimento.

Assim, a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto tem como proposta que um estudante do 2º Ciclo em Treinamento de Alto Rendimento consiga ao final dos estudos teóricos e de estágio demonstrar as seguintes competências:

1. “Possuir competências de orientação pedagógica e técnica em treino desportivo em contextos plurais;
2. Possuir competências de investigação em problemas correlatos com a formação desportiva e desenvolvimento de programas no âmbito do Treino Desportivo;
3. Saber aplicar conhecimentos, capacidade de compreensão e resolução de problemas em situações novas relacionados com o treino desportivo;
4. Ser capaz de integrar conhecimentos, lidar com questões complexas, desenvolver soluções ou emitir juízos em situações de informação limitada, incluindo reflexões sobre as implicações éticas e sociais que resultam dessas soluções ou as condicionem;
5. Ser capaz de comunicar as suas conclusões, os conhecimentos e raciocínios a elas subjacentes, quer a especialistas, quer a não especialistas, de forma clara;
6. Possuir competências de aprendizagem auto-orientada ou autónoma, requisito indispensável do desenvolvimento científico e profissional ao longo da carreira profissional (FADEUP, 2019)”.

A obtenção do grau II/ UEFA B tem como princípio que o treinador tenha como objetivos e guião de vivência, segundo o IPDJ, 11 saberes e fazeres que um treinador de Futebol de Grau II deve possuir para ser um bom profissional, como:

1. Utilizar técnicas e estratégias de comunicação adequadas às circunstâncias;
2. Dirigir os praticantes na sessão de treino, assegurando os exercícios da competição de ensino fundamentais (explicação, demonstração, observação e correção);

3. Avaliar o treino dos praticantes, analisando as atitudes, os comportamentos e os resultados alcançados;
4. Organizar competições não formais, criando condições de equidade de participação e valorizando o gosto pela modalidade e o espírito desportivo;
5. Organizar e orientar os praticantes na preparação e na participação na competição, assegurando as condições de segurança e salvaguarda dos mais elevados valores éticos da prática desportiva;
6. Avaliar os praticantes a equipa em competição, analisando as atitudes, os comportamentos e os resultados alcançados;
7. Participar na concepção do planeamento da atividade de treino e competição;
8. Participar no recrutamento de praticantes para a prática da modalidade desportiva;
9. Promover o registo de toda a informação da unidade de treino e da competição, permanente para a monitorização da carreira desportiva do praticante;
10. Aplicar técnicas elementares de primeiros socorros e de suporte básico de vida e identificar os estados traumáticos da carreira desportiva;
11. Participar na construção da carreira desportiva dos praticantes, zelando pelo respectivo desenvolvimento em longo prazo e promover o registo da informação pertinente para a monitorização da carreira desportiva do praticante.

Esses saberes são obtidos através da junção do conhecimento académico junto com a vivência prática do treinador, com o local e parcela da população ao qual irá trabalhar.

O treinador não é um ser isolado, alheio ao que acontece ao seu redor. Apesar de carregar consigo experiências prévias seja pelo conteúdo acadêmico ou de outros trabalhos, ele deve saber se encaixar em um contexto maior. Com isso, contextualizando a sua visão do jogo em relação ao clube onde está.

Essa vivência irá diferenciar um leigo de um profissional capaz de ler, compreender e poder intervir em tudo que diz respeito ao Futebol, de maneira consciente e perspicaz. Agindo diretamente nos pontos que irão trazer melhores resultados (Sally & Andersen, 2013).

1.2. Estrutura do Relatório de Estágio

O relatório de estágio foi desenvolvido ao longo da época de 2020/2021, segundo a estrutura e forma das "Normas Orientadoras para a estrutura e redação do Relatório de Estágio" da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

O relatório de estágio encontra-se dividido em seis capítulos:

Capítulo I – Introdução: Nesse capítulo são apresentadas as premissas de um relatório de estágio, assim como as funções atribuídas a um treinador-estagiário.

Capítulo II – Contextualização da prática: O segundo capítulo apresenta as motivações do estagiário para com o estágio, o contexto histórico ao qual o Futebol feminino está inserido no mundo e em Portugal, a história e contexto ao qual o Valadares de Gaia Futebol Clubes está inserido, assim como a estrutura física e organizacional do clube.

Capítulo III – Desenvolvimento da prática: No terceiro capítulo se caracteriza a descrição dos objetivos, métodos e meios utilizados ao longo da época desportiva para os treinamentos e desenvolvimentos da prática do Jogo de Futebol praticado pelo Valadares de Gaia Futebol Clube ao longo da época, assim como o modelo de jogo e periodização da equipa em 2020/2021.

Capítulo IV – Desenvolvimento profissional: Nesse capítulo é relatada como se procedeu a época vivida pelo estagiário, bem como as expectativas, barreiras, acontecimentos desportivos e institucionais, descritos através de um diário de treino através de uma reflexão crítica sobre os fatos.

Capítulo V - Conclusão: No quinto capítulo são apresentadas as conclusões sobre a época, assim como as perspectivas futuras projetadas pelo estagiário.

Capítulo VI – Referências bibliográficas: No último capítulo são apresentadas as referências bibliográficas do relatório de estágio.

1.3. Funções Atribuídas ao Treinador-Estagiário

Desde a anterior época desportiva (2019/2020), atuei como treinador da equipa B sénior feminina do Valadares de Gaia Futebol Clube (VGFC), facto que se repetiu na época 2020/2021.

Com isso, as funções a qual desempenhei junto aos meus assistentes foram os planeamentos das sessões de treino, bem como o estabelecimento dos ciclos a serem seguidos.

Gestão do plantel de modo geral, não somente no campo desportivo propriamente dito, mas a relação e associação das atletas entre si e das atletas com os treinadores aos quais estavam envolvidas, já que a função de treinador ultrapassa somente as ações diretamente ligadas à parte física, técnica e tática do Futebol.

Segundo Cruz e Gomes (1996, p. 5) *"A compreensão do papel dos treinadores na orientaçãodas equipes torna-se muito importante se aceitarmos que as suas ações implicam não só o ensino e aperfeiçoamento de competências físicas, técnicas e motoras, mas também envolvem um efeito sobre o desenvolvimento psicológico dos atletas, seja através da transmissão de um conjunto de princípios e valores acerca do desporto seja pela forma como os ajudam a lidar cada vez mais eficazmente com as crescentes exigências da competição".*

Outro ponto ao qual já estava a exercer era o de tentar ajudar na montagem do plantel que iria competir para a época 2020/2021, participando também na captação e monitoramento de potenciais atletas para fazerem parte do projeto Valadares. No entanto, fui logo afastado da função, pois a diretoria e coordenação falaram que iriam cuidar desse tema.

Como o clube não contava com um departamento de análise de desempenho, cabia aos treinadores essa função, dada a importância que teria no entender e compreensão da equipa como um todo para a competição e desenvolvimento das atletas.

Assim, toda a informação recolhida tanto dos treinos como dos jogos, poderiam ajudar as atletas e treinadores sobre uma melhor perspectiva do jogo, assim como uma ferramenta eficaz para o aprendizado, já que a equipa poderia ter um exemplo visual de suas ações desportivas (Hughes & Franks, 1997).

Por ser tratar de uma equipa B, o diálogo com os treinadores da equipa A deveria ser constante, por isso atividades de interação, reuniões e conversas deveriam ser frequentes, sendo assim também seriam cabidas a mim, funções de integração dos dois trabalhos, já que o espelho maior a ser seguido seria sempre o da equipa principal.

Em seu regulamento sobre as normas da formação do treinador estagiário de grau II, a Associação de Futebol do Porto, em um documento de 2019, coloca de forma mais detalhada como devem ser as funções do treinador-estagiário, a saber:

1. Condução de sessões de treino: corresponde à componente fundamental do Estágio, devendo estar-lhe associada uma parcela significativa do volume de trabalho a realizar;

2. Orientação dos praticantes em competição (se aplicável);

3. Trabalho individual a efetuar pelo Treinador-Estagiário, em que consideramos as seguintes tarefas:

a) Preparação das sessões de treino (e da competição, se aplicável);

b) Avaliação e reflexão pedagógica sobre a forma como as unidades de treino e competição (quando aplicável) decorreram, sobre o grau de sucesso das medidas e propostas de trabalho aplicadas e sobre os efeitos provocados nos praticantes;

c) Preparação e atualização diária do Dossiê de Treinador, elemento essencial de apreciação do trabalho desenvolvido pelo Treinador Estagiário;

d) Realização e preparação das tarefas necessárias à avaliação do Estágio, em particular as que venham a integrar o relatório do Estágio.

4. Formas de relacionamento com o Tutor (reuniões e/ou outras formas de comunicação);

5. Outras tarefas relacionadas com o exercício da função de Treinador, entre as quais se consideram as reuniões com os pais dos praticantes, as reuniões com a estrutura técnica e com a estrutura dirigente do clube ou do departamento, participação em iniciativas de formação, entre outras.

Assim, também, acontece com os escalões de formação uma vez que a equipa B é utilizada no Valadares, como um meio de transição para as atletas jovens entre os escalões de formação e a Liga BPI, com isso a integração nos escalões de menores e debates foi frequente.

Com isso, minhas funções extrapolaram o campo restrito do treinamento desportivo (treinador-principal e treinador-estagiário, simultaneamente), mas também como uma ajuda no monitoramento ao tratar do projeto do Futebol feminino no VGFC.

Capítulo II- Contextualização da Prática

2.1. Relação com o Futebol Feminino e Perceção do cenário

Nos últimos anos os movimentos e desenvolvimento do Futebol feminino crescem exponencialmente. Observa-se um aumento de competições oficiais, do número de jogadoras federadas ou vinculadas a federações e confederações (Federação Portuguesa de Futebol, 2019).

Devido a uma mudança nos patamares da visão da mulher na sociedade, não diferente seria o desporto, já que esse nada mais é do que o reflexo da sociedade ao qual está inserido, não sendo um objeto alheio ao que acontece ao seu redor (Almeida & De Rose Junior, 2010).

Com isso as federações nacionais e confederações internacionais exercem uma pressão maior sobre os clubes para que esses também ajudem a fomentar o Futebol feminino.

Nesse contexto em que eu me inseri no Futebol Feminino, pois em 2014 precisava fazer o estágio obrigatório para a conclusão da graduação e comecei a trabalhar no Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa (COTP), um projeto de muito sucesso da Prefeitura de São Paulo para formação de futuros atletas olímpicos.

O COTP foi pioneiro no treinamento e desenvolvimento do Futebol Feminino de formação, sendo o primeiro clube brasileiro a ter escalões sub.11 e sub.13. Além de, também, ser o primeiro clube campeão brasileiro em uma competição organizada pela Confederação Brasileira de Futebol (CBF).

Com o passar dos anos pude perceber o Futebol Feminino se desenvolver a passos importantes no Brasil e na América do Sul.

Por exemplo, a Confederação Sul-Americana de Futebol (CONMEBOL), em seu estatuto, obriga aos clubes a si filiados que para disputarem a Copa Libertadores da América e Copa Sul Americana, devem ter em seus projetos, uma equipa sénior de Futebol feminino assim como escalões de formação, caso contrário, serão automaticamente excluídos das competições masculinas (CONMEBOL, 2020).

A própria CONMEBOL foi pioneira ao fazer as primeiras competições continentais femininas em três escalões de formação diferentes, a chamada “LIGA

DE DESENVOLVIMENTO CONMEBOL”, competição essa a qual tive o prazer de participar e vencer no ano de 2019.

Essa imposição da entidade maior no continente sul-americano fez com que as federações nacionais e estaduais em solo brasileiro também se preocupassem em organizar competições não só em escalões de séniores, mas também para os de formação.

Assim, seguindo o exemplo da CONMEBOL, a CBF também criou os campeonatos brasileiros sub.14, sub.16 e sub.18. As federações estaduais no Brasil seguiram o mesmo caminho de seus “superiores”. Com isso também aumentaram a preocupação nos meios e métodos dos treinamentos para equipas no Futebol feminino, haja vista que há algumas diferenças com o Futebol masculino.

A primeira foi a entrada tardia das meninas no desporto em relação aos meninos, muito mais devido a questões culturais, o que pode, por exemplo, trazer um desenvolvimento motor menos proveitoso. Já que, desde cedo, os meninos são estimulados para as brincadeiras como jogos com bola, corridas, enquanto as meninas geralmente participam em brincadeiras ligadas a cuidados domésticos, como brincadeiras de cozinhar, cuidado com bonecas (Campos, 2004; Goellner, 2006; Rogel, Alves, Fraca, Vilarinho, & Madureira, 2006).

Esse contexto social afeta muito o aprendizado motor, pois o período de maior sensibilidade para aprendizagem de habilidades motoras básicas, ou até mesmo seu refinamento, acaba por ser atraso, desfasado ou muitas das vezes não estimulado, o que pode afetar muito em um processo de vida desportiva futura (Lopes & Maia, 2000).

Outro ponto imputado a esse início tardio em experiências motoras, também, faz com que a entrada no desporto formal das meninas se dê mais tardiamente, sendo assim, muitas etapas e períodos de formação essenciais na formação de um atleta como no Futebol acaba sendo prejudicado (Souza & Darido, 2002; Pereira & Mourão, 2005).

Mas a diferença de experiências motoras que influenciam no contexto do Futebol, não é a única diferença que pode ser observada entre o Futebol masculino e feminino.

Silveira e Flôres (2018) demonstraram que os jogadores brasileiros de Futebol, em média, são 13 centímetros mais altos do que as mulheres, em seu

estudo também observaram que se diminuía o aproveitamento em lances ofensivos para a bola parada com cruzamento para área, assim como uma dificuldade maior das guarda-redes em bolas altas, o que ocasiona em mais golos por bolas altas.

Outro dado que observaram foi o de os erros de origem tático-técnica defensivos serem muito recorrentes na parte final do jogo, a partir dos 61 minutos de jogo, o que ocasiona mais golos. Sally e Andersen (2013) demonstraram que no Futebol masculino esse descenso físico ocorre em média aos 75 minutos.

Esses minutos a mais fazem muita diferença, em conteúdos estratégicos, por exemplo, um treinador do Futebol feminino deve pensar em um declínio físico mais antecipado de suas atletas, se comparado ao Futebol masculino, ou seja, tendo de tomar atitudes de substituição de jogadoras mais cedo, ou mudança no plano de jogo para que a equipa consiga se manter em melhor desempenho.

Silveira e Flôres (2018), também, reportaram que as instalações do clube em que as atletas mulheres normalmente treinam são mais precárias em relação aos homens, sendo esse um fator que indiretamente também afeta em um rendimento menor nos jogos, por muitas das vezes, essa maior precariedade nas instalações afetar as condições de treinamentos diários.

Sendo assim, as particularidades com que as mulheres têm em contexto de treinamento dentro do desporto, mais especificamente no Futebol, me fizeram interessar ainda mais por essa área em específico.

Apesar de ter vivido seis anos dentro do COTP e ter disputados grandes competições já com um Futebol Feminino em um cenário em evolução acelerada e com nível de competição interessante, penso que deveria me especializar ainda mais, buscar me desenvolver como treinador, com base em conhecimento de prática e científico.

Sendo que o treinamento desportivo dever ser estruturado e planeado de forma sistemática.

2.2. Treinador de Formação-Alto Rendimento

Nos primórdios do Futebol, no final do século XIX e começo do século XX, o treinador tinha somente a importância de treinar a sua equipa, as táticas, estratégias

e demais decisões coletivas tomadas durante o jogo, eram sempre feitas pelo capitão.

Com o decorrer do tempo o treinador inglês Hebert Champman mudou esse paradigma, sendo não somente o responsável pelo treinamento como também todas as funções antes dadas ao capitão da equipa. Assim, treinando o Arsenal, no começo do século XX, obteve muitos bons resultados, títulos e talvez foi um dos primeiros treinadores a ganhar destaque no cenário do Futebol profissional (Wilson, 2013).

Ainda nesse período não existia muitos conceitos científicos acoplados ao treinamento desportivo, a proliferação do desporto pela sociedade, incentivo da prática para as classes trabalhadoras mais baixas se deu durante a Revolução Industrial em Inglaterra, no século XVIII e XIX, ainda com uma cultura muito ligado à medicina e com cunho higienista, não tendo muitos estudos específicos para a área (Melo & Fortes, 2010).

Esse mesmo pensamento de lazer e entretenimento do desporto foi espalhado para o mundo todo, as noções de jogo, regras, treinamento e desenvolvimento de habilidades e capacidades para a prática esportiva eram feitas de forma informal, oral e tradicionalista. Normalmente trazida por imigrantes ou universitários vindos de solo inglês, berço de várias modalidades desportivas praticadas atualmente (Mosca, 2006).

Com a evolução das ciências do desporto ao longo das décadas, a produção científica na área também aumentou o interesse não somente por políticas higienistas, mas também para o rendimento desportivo, se tornando mais do que uma ferramenta de entretenimento da população, mas também algo relacionado à soberania de uma nação (Suppo, 2012).

Assim, ainda se verifica que muitos dos treinadores ainda mantêm, como nos séculos XIX e início do XX, a metodologia do tradicionalismo e as informações que lhes foram passadas alguma vez em sua vida esportiva. O problema para tudo isso é que muitos desses profissionais irão desempenhar as suas funções na formação de atletas. Esse tipo de transmissão de informação pode fazer com que o

desenvolvimento dos futuros atletas seja algo praticado de forma defasada e arcaica.

A presença do treinador nos escalões de formação influencia muito no padrão do treino e modo de agir dos atletas, segundo Pujals e Viera (2002, p. 56) "*... o desporto é muito praticado não só por rendimento, mas também por fatores de aproximação e convívio social, principalmente nos primeiros anos da prática.*".

Muitas das vezes o treinador acaba sendo a única figura paterna que o atleta terá, sendo assim, a proximidade e gestos de afeto podem fazer toda a diferença. Óbvio que tudo isso deve ser ponderado, respeitando o contexto do local.

Isso continua a se refletir quando esses jogadores atingem os escalões seniores, os jogadores da equipa de Futebol do Chelsea relatam no livro "*A descoberta guiada", de 2011,* a importância de José Mourinho para o plantel. Todas as vezes que havia problemas no balneário, desentendimentos, mal-estar, o treinador não deixava transparecer para fora, a imprensa poucas vezes sabia o que acontecia lá dentro. Caso acontecesse alguma coisa que alertasse a imprensa, Mourinho soltava alguma frase de efeito ou provocação ao adversário que faria com que as atenções das manchetes de jornais se voltassem para si e não mais os problemas dos jogadores.

Os futebolistas se sentiam blindados e protegidos de tudo, podendo somente se preocupar com jogar Futebol. Com isso, Mourinho gozava de muito prestígio e carisma com a equipa de modo geral, pois sempre os colocava em primeiro plano, mesmo que isso lhe fosse prejudicar, mostrando para aqueles com quem trabalha, que seus protegidos são colocados em primeiro lugar, mesmo antes de interesses particulares do treinador.

O treinador italiano de Futebol, Carlo Ancelotti também é citado como exemplo de boa imagem e *coaching* pelos seus antigos comandados. No livro "*Liderança Tranquila", publicado em 2018*, muitos jogadores que foram treinados por Ancelotti relatam como era o trabalho feito.

Menos carismático do que José Mourinho, o treinador italiano sempre se mantinha sereno, apesar de falar muito, sempre tomava cuidado com o tom de voz

com que falava, na maior parte com tom tranquilo. Ancelotti sempre estudava a cultura do país e clube ao qual iria trabalhar, saber como intervir com a imprensa, quais eram os perfis dos jogadores, coisas que poderia fazer e que mexeria com a torcida ao qual iria julgar o seu trabalho.

Em todos os relatos do livro, o treinador foi citado como uma pessoa cativante porque em suas microexpressões demostravam o que queria, com exceção a quando a equipa jogava muito mal, nessas situações esbravejava e gesticulava muito. Por se tratar de uma atitude atípica, ao observarem isso, os jogadores sabiam que estavam muito errados e deveriam saber que deveriam mudar e fazer algo a respeito.

O treinador escocês de Futebol, Sir Alex Ferguson também tem seus feitos registados, em um livro denominado de "*Liderança" (2016).* Sir Alex exerceu a função de manager do Manchester United de Inglaterra durante 28 anos, sendo o treinador com mais títulos de campeonatos inglês da história- 13. Nessa biografia, Ferguson relata a dificuldade que um treinador enfrenta ao ter que estar em constante renovação, não só em conteúdos académicos, de treino, técnicos ou táticos, mas com as pessoas no clube.

Principalmente nos dois estágios intermediários, os atletas de Futebol são muito novos, numa fase entre 12-18 anos de idade, período em que fatores extrínsecos afetam muito o rendimento e desenvolvimento, assim mais uma vez se torna importante à figura do treinador presente, para motivar seus atletas, controlar a ansiedade e ajudá-los a desenvolver autoconfiança (Platonov, 2004; Verchoshanski, 2006).

Um atleta autoconfiante, diante de um fracasso, consegue lidar adequadamente com essa situação; porém, se apresentar uma autoconfiança baixa, poderá identificar-se com o fracasso e ter dificuldades para superá-lo. No desporto a autoconfiança, quando baixa, interfere no rendimento do atleta, pois tem relação direta com a segurança do mesmo para enfrentar determinada situação. A ansiedade é outro fator psicológico que interfere na performance esportiva (Pujals & Vieira, 2002).

Mesquita et al. (2009) analisaram a intervenção pedagógica de treinadores de Futebol com formação académica e sem formação, com crianças na iniciação esportiva (categorias de base/escola de esporte), o que se percebeu foi que ambos os grupos apresentavam formas muito semelhantes de atuar e perante o questionário e avaliações feitas pelo estudo não houve diferenças relevantes entre os dois grupos. Com a exceção do feedback, em que os profissionais com formação académica eram mais sucintos e mais compreendidos pelos atletas do que os sem formação.

Não se pode descartar que, a maneira ao qual a atuação do treinador é feita muitas das vezes pode ser reflexo dos treinadores e treinamentos ao qual esse teve ao longo de sua vida. Fazendo com que de certa forma o tradicionalismo ainda se mantenha em muitos aspectos de comportamento e ação efetiva no dia-a-dia com os jovens atletas.

No entanto, o aperfeiçoamento também pelo meio científico e a busca pelo conhecimento académico faz com que o profissional tenha um senso mais desenvolvido e crítico sob algumas das situações ao qual viveu como atleta, repetindo muitas das vezes a fórmula que efetivamente funcionou ou até mesmo a melhorando, mas buscando outras soluções a problemas que não foram resolvidos ou mal tratados por seus antigos treinadores.

O que se pode perceber é uma tendência de uma busca por uma melhor formação dos profissionais que hoje estão no mercado de treinadores de Futebol. Pois, cada vez com um mercado mais competitivo, a entrada e até mesmo a manutenção em clube de futebol acabam sendo mais difíceis.

Costa (2005) em seu estudo evidenciou que em Portugal devido às demandas e imposições da UEFA (União das Associações Europeias de Futebol) e de órgãos reguladores do desporto, a obrigatoriedade das licenças necessárias fez com que houvesse uma melhora exponencial na qualidade dos treinadores do país, não somente no plano tático-técnico do jogo, mas também em ações psicológicas na relação treinador-atleta.

A adoção dessa política de melhora na formação de treinadores se dá por uma necessidade de um país com população baixa e em processo de envelhecimento (Costa, 2005).

Essa melhora já é visível em curto prazo, Portugal desde que aderiu ao plano da UEFA se tornou um dos países que mais exporta treinadores para as grandes ligas europeias de Futebol e seleções nacionais. Na época 2016/2017 da Liga dos Campeões e da Europa League, os dois torneios continentais de clubes da UEFA, Portugal foi o país com mais treinadores à frente de clubes participantes, com o total de 10 treinadores, empatado em número com a Itália.

O aperfeiçoamento dos treinadores de Futebol também mostra reflexos em resultados de conquistas como a conquista inédita do Campeonato Europeu de Futebol em 2016 e da UEFA Nations League em 2019. Além da formação de vários atletas em destaque no Futebol internacional.

2.3. Futebol Feminino e sua História

Wilson (2013) relata que no princípio o Futebol se difundiu pela população inglesa durante a Revolução Industrial oriundo de movimentos sócio-políticos do proletariado assalariado das grandes fábricas. Que em seu pouco tempo de lazer, se reuniam em clubes sociais para a prática do desporto.

Esse tempo de lazer não era restrito somente aos homens, mas também para as mulheres, sejam elas trabalhadoras fabris ou não, assim também como o acesso a prática desportiva.

Fernandes (1991) relatou que em meados do século XVII na Escócia as mulheres solteiras e casadas se reuniam para jogar uma espécie de “Futebol primitivo” ainda antes das formalizações das regras, mas que reunia multidões para assistirem aos jogos.

Em 1894 ocorreu o primeiro registo oficial de uma equipa exclusiva de mulheres, Net Rolibol, em Londres, sendo que no ano seguinte 10 mil pessoas se reuniram para assistir às “Senhoras Britânicas” em uma partida de Futebol.

Com esses números, pode-se observar um crescimento de interesse por parte da população feminina em praticar esse desporto, com crescente movimento principalmente na França e Canadá (Fernandes, 1991).

No entanto, o crescimento de movimentos de inserção da mulher no desporto foi barrado, pois a mulher ainda era vista como uma pessoa submissa ao seu marido, sendo ela a responsável por prover filhos e cuidar dos afazeres de casa. Assim o movimento de inserção da mulher ao Futebol foi cada vez mais sendo sufocado, ao ponto de cair muito a sua expressão em cenário desportivo (Generoso, 2016).

Durante a Primeira Grande Guerra Mundial, com a ida dos homens aos campos de batalha e uma procura por alguma coisa que pudesse entreter a população que não guerreou, pode-se observar um movimento relâmpago da prática da mulher no Futebol, porém ainda não muito substancial.

Mesmo com o fim da Guerra, as restrições da mulher dentro do Futebol só aumentaram, agora ao invés somente ser visto com maus olhares e ser mau dito entre a população, o Futebol de mulheres chegou a ser proibido por lei no Reino Unido pela Associação Inglesa de Futebol, proibindo sua prática em 1921 (Fernandes, 1991).

Em contrapartida, o Futebol feminino foi se espalhando por outras partes do mundo, como por exemplo, nas Américas e em alguns países europeus.

No Brasil, na década de 1920, observaram-se os primeiros jogos de Futebol feminino, diferente do que era observado no Futebol masculino, não havia a conotação de competição ou de disputa, porém algo mais ligado ao lazer circense ou alguma coisa de extraordinário. Sendo assim era comum a “apresentação” do Futebol de mulheres em circos.



Figura 1- Representação do ingresso de circo brasileiro para Futebol feminino (adaptado de Globo Esporte.com).

Na França, com o advento de movimentos feministas que pediam igualdade de gênero, muitas partidas de Futebol foram organizadas a fim de chamar a atenção para a sua causa, porém seguindo o exemplo dos ingleses a proibição das mulheres no Futebol, também aconteceu. Em ambos os casos, os clubes que fomentassem ou permitissem que as mulheres treinassem o desporto em seus campos poderiam sofrer punições graves das federações.

Com isso houve um grande hiato em ações relevantes do Futebol feminino registados no mundo, sendo muitas das vezes, eventos muito regionais e com uma expressão competitiva muito pequena.

Mas com o advento da Segunda Grande Guerra Mundial, mais uma vez muitos homens foram chamados para batalhar, com um número alto de vítimas nos

campos de batalha, mais uma vez as mulheres puderam ganhar mais espaço no campo social e desportivo.

Sendo que nos anos 50, pouco depois do fim da Grande Guerra, pode-se observar alguns movimentos de procura pelo Futebol feminino em alguns países como Alemanha, Dinamarca, Checoslováquia, Itália e México que começaram a promover a prática em colégios e outras instituições de ensino (Fernandes, 1991).

Nos países sul-americanos, no entanto, o movimento não teve o mesmo privilégio, pois com o advento da instauração das Ditaduras Militares como regimes de governo, os movimentos do Futebol feminino foram sufocados e proibidos por lei.

No Brasil em 1941, a prática do Futebol feminino foi proibida por Decreto-lei (i.e., Decreto-lei n.º 3199, art. 54), lei esta que dizia que "... *as mulheres não deveriam praticar esportes que não fossem adequados a sua natureza. Apesar de não ser citado nominalmente, o futebol se enquadrava*"**.** Essa lei só seria revogada em 1979, com o fim do Regime Militar no país.

Mesmo assim, alguns países começaram a organizar alguns jogos amigáveis com seus selecionados nacionais durante os anos de 1960 e 1970, com a criação de alguns torneios não oficiais. Como uma Copa do Mundo em 1971 no México, sem a chancela da FIFA, vencido pela Dinamarca.

A década de 1980 foi marcada por um crescimento de jogos amigáveis entre selecionados nacionais, porém com campeonatos não organizados pelas principais entidades organizadoras do Futebol no mundo.

Porém, foi na década de 90, que as competições mais relevantes do Futebol feminino tiveram seu início, tanto em nível de seleções nacionais, como para clubes.

A Copa do Mundo de Futebol masculino da FIFA teve como a sua primeira edição em 1930 no Uruguai, que além de sediar a competição também se sagrou como o primeiro campeão mundial de Futebol. Porém para as mulheres a primeira oportunidade de mostrarem o seu Futebol a esse nível só aconteceu em 1991, na China.

Para esse primeiro campeonato participaram 12 países, sendo eles:

- Nigéria (Confederação Africana de Futebol; CAF);

- Japão, China e Taipe (Confederação Asiática de Futebol; CAsF);

- Austrália (Confederação de Futebol da Oceania; COF);

- Brasil (Confederação Sul-Americana de Futebol; CONMEBOL);

- Dinamarca, Alemanha, Itália, Noruega e Suécia (UEFA);

- Estados Unidos da América (Confederação de Futebol da América do Norte, Central e Caribe; CONCACAF).

Esse primeiro campeonato mundial de Futebol feminino organizado pela FIFA teve como primeiro vencedor os Estados Unidos da América (EUA), sendo a Noruega a segunda colocada e a Suécia a terceira.

Respeitando o mesmo intervalo de realizações do campeonato masculino, a Copa do Mundo de Futebol feminino da FIFA seria realizada a cada 4 anos, preferencialmente em um país diferente da edição anterior. Sendo assim desde 1991, a cada 4 anos, tem se realizado o campeonato.

Tabela 1- Descrição das sedes e dos vencedores dos mundiais realizados pela FIFA.

Ano de realização	País-Sede	País Campeão	País Vice-campeão
1991	China	EUA	Noruega
1995	Suécia	Noruega	Alemanha
1999	EUA	EUA	China
2003	EUA	Alemanha	Suécia
2007	China	Alemanha	Brasil
2011	Alemanha	Japão	EUA
2015	Canadá	EUA	Japão
2019	França	EUA	Países Baixos

O sucesso do torneio se mostra em crescendo, o número de países participantes com o passar dos anos, na primeira edição 12 equipas participaram, na edição do mundial na França em 2019, 24 países participaram, ou seja, o dobro do primeiro torneio. Para a edição de 2023 na Austrália e Nova Zelândia serão 32 seleções, o mesmo número de participantes da Copa do Mundo de Futebol masculino desde a edição de França, em 1998.

Também, ocorrem mais dois torneios femininos a nível mundial, organizados pela FIFA, sendo eles torneios destinados para os escalões de formação caso da Copa do Mundo de Futebol feminino sub.17 e sub.20. Ambas tiveram suas primeiras edições no começo dos anos 2000.

A ideia de organização seria bem semelhante ao escalão sénior, com sedes rotativas, evitando que aconteçam duas edições seguidas na mesma sede, porém diferente da competição adulta, a realização do torneio se daria a cada dois anos, assim como acontece com os torneios de formação masculinos.

Já aconteceram nove edições do mundial sub. 20 e 6 do escalão sub. 17.

Tabela 2- Descrição das sedes e vencedores dos mundiais sub. 20 realizados pela FIFA.

Ano de realização	País-Sede	País Campeão	País Vice-campeão
2002	Canadá	EUA	Canadá
2004	Tailândia	Alemanha	China
2006	Rússia	Coréia do Norte	China
2008	Chile	EUA	Coréia do Norte
2010	Alemanha	Alemanha	Nigéria
2012	Japão	EUA	Alemanha
2014	Canadá	Coréia do Norte	França
2018	França	Japão	França

Era suposto que o mundial sub. 20 de 2020 fosse realizado, porém devido à pandemia de COVID-19 a competição foi inicialmente adiada para 2021, o que, entretanto, já foi cancelada, sendo a próxima edição somente em 2022 na Costa Rica.

Tabela 3- Descrição das sedes e vencedores dos mundiais sub.17 realizados pela FIFA.

Ano de realização	País-Sede	País Campeão	País Vice-campeão
2008	Nova Zelândia	Coréia do Norte	EUA
2010	Trindade e Tobago	Coréia do Sul	Japão
2012	Azerbaijão	França	Coréia do Norte
2014	Costa Rica	Japão	Espanha
2016	Jordânia	Coréia do Norte	Japão
2018	Uruguai	Espanha	México

Assim como o mundial sub. 20, a competição sub. 17 prevista para o ano de 2020 foi adiada e, posteriormente, cancelada devido à pandemia, sendo a próxima edição em 2022 na Índia.

Outra competição a nível mundial de extrema importância são os Jogos Olímpicos, que tem uma importância muito maior para o cenário feminino do que para o masculino. Primeiro pela restrição de idade no torneio dos homens, havendo uma restrição de 23 anos com permissão para três atletas mais velhos.

Porém, essa restrição não existe para o torneio de mulheres, o que torna o torneio olímpico uma Copa do Mundo em cenário reduzido, até mesmo os clubes são mais complacentes com o torneio. Enquanto para o cenário masculino os clubes, muitas das vezes, não permitem que seus atletas participem dos Jogos, no cenário feminino é visto como uma janela de oportunidade de mostrar e observar as melhores atletas.

Outro ponto importante para que as seleções sempre tentem desempenhar bem é que a pontuação do Ranking da FIFA de seleções também leva em conta a classificação nos Jogos Olímpicos.

O Futebol está inserido no plano dos Jogos Olímpicos desde 1900, em Paris, porém a competição feminina só começou em 1996, em Atlanta nos EUA. A

curiosidade para o critério de participação para esse torneio foi a colocação dos países na Copa do Mundo de 1995, sendo os oito primeiros colocados nos selecionados para participarem do torneio. Na edição do Rio de Janeiro de 2016, 12 seleções participantes.

Tabela 4- Descrição das sedes e vencedores dos Jogos Olímpicos de Futebol feminino.

Ano de realização	País-Sede	País Campeão	País Vice-campeão
1996	EUA	EUA	China
2000	Austrália	Noruega	EUA
2004	Grécia	EUA	Brasil
2008	China	EUA	Brasil
2012	Inglaterra	EUA	Japão
2016	Brasil	Alemanha	Suécia

.

A seleção dos EUA é considerada como a melhor dos Jogos Olímpicos, perdendo somente as edições de 2000 e de 2016. Devido à pandemia de COVID-19, os Jogos Olímpicos de Tóquio foram adiados para 2021.

A nível continental, as competições femininas também existem, podendo ser citados como uma das mais importante o Campeonato Europeu de Futebol Feminino e o Sul-Americano de Futebol feminino, organizados pela UEFA e CONMEBOL, respetivamente.

O campeonato europeu teve três edições com o nome de **"***European Competition for Representative Women's Teams"* durante a década de 1980 seguindo a crescente popularidade do Futebol entre as mulheres e os movimentos de igualdade de gênero. Esse torneio tinha a chancela da UEFA, assim como seu apoio, porém não era organizada pela instituição. Esse torneio teve como vencedores, participantes diferentes em cada torneio a Suécia (1984), a Noruega (1987) e a Alemanha Ocidental (1989).

Porém, em 1991, a UEFA passou a organizar o seu próprio torneio, seguindo os moldes do Campeonato Europeu de Futebol masculino, sendo que nas primeiras cinco edições a competição aconteceria a cada três anos de intervalo, a partir da edição de 2001, passaram a acontecer com o intervalo de quatro anos. Ao todo já decorreram nove edições do Campeonato Europeu de Futebol feminino da UEFA.

Tabela 5- Descrição das sedes e vencedores do Europeu realizado pela UEFA.

Ano de realização	País-Sede	País Campeão	País Vice-campeão
1991	Dinamarca	Alemanha	Noruega
1993	Itália	Noruega	Itália
1995	Alemanha	Alemanha	Suécia
1997	Noruega e Suécia	Alemanha	Itália
2001	Alemanha	Alemanha	Suécia
2005	Inglaterra	Alemanha	Noruega
2009	Finlândia	Alemanha	Inglaterra
2013	Suécia	Alemanha	Noruega
2017	Países Baixos	Países Baixos	Dinamarca

Percebe-se um grande domínio local da Alemanha que venceu sete das nove edições do torneio continental.

Na América do Sul, a Copa América masculina é o torneio de seleções nacionais ainda vigente mais antigo do mundo, sendo a sua primeira realização datada em 1916 (CONMEBOL, 2020), porém a edição feminina é muito mais recente tendo seu início apenas em 1991.

O Brasil é o maior vencedor do torneio tendo vencido sete das oito edições, a importância da Copa América feminina é que o torneio, também, é usado como um dos acessos para se garantir uma vaga nos Jogos Olímpicos e na Copa do Mundo.

Outro ponto a ressaltar é que diferente do Campeonato Europeu feminino, a frequência do torneio foi se alternando e variando muito, foi somente a partir da edição de 2006 que a Copa América passou a ser realizado a cada quatro anos.

Tabela 6- Descrição das sedes e vencedores do Sul-Americano realizado pela CONMEBOL.

Ano de realização	País-Sede	País Campeão	País Vice-campeão
1991	Brasil	Brasil	Chile
1995	Brasil	Brasil	Argentina
1998	Argentina	Brasil	Argentina
2003	Peru	Brasil	Argentina
2006	Argentina	Argentina	Brasil
2010	Equador	Brasil	Colômbia
2014	Equador	Brasil	Colômbia
2018	Chile	Brasil	Chile

Porém, não somente vive de torneios de seleções o cenário do Futebol feminino, assim como os clubes masculinos que desde a década de 1950 e 1960 disputam competições continentais de clubes. No início dos anos 2000, a UEFA tomou como iniciativa criar a UEFA Champions League feminina. Para o primeiro torneio somente oito equipas participaram, hoje são 32.

Assim como o torneio masculino, a competição acontece anualmente, porém com um sistema de disputa diferente, pois o torneio já começa em fases de “mata-mata”. O maior vencedor da competição é o Lyon da França, tendo conquistado sete títulos de campeão sendo os últimos cinco em sequência, se mostrando uma das principais forças do Futebol feminino europeu no século XXI.

Tabela 7- Descrição dos clubes, país de origem e número de títulos na Champions feminina.

Clube	País de Origem	Número de Títulos
Lyon	França	7
Frankfut	Alemanha	4
Umeå	Suécia	2
Wolfsburg	Alemanha	2
Turbine Postdam	Alemanha	2
Duisburg	Alemanha	1
Arsenal	Inglaterra	1

A Alemanha é o país com maior número de títulos, mostrando muita tradição no Futebol feminino em cenário de clubes, assim como no campeonato europeu de seleções. Apesar de ter somente um título a mais do que a França, observa-se uma quantidade maior de clubes que venceram a competição sendo quatro clubes em comparação a somente um dos franceses.

Na América do Sul, o torneio continental de clubes começou um pouco mais tarde do que na Europa, somente no ano de 2009, diferentemente do seu equivalente europeu, a Libertadores feminina tem somente uma sede, sendo realizada em um período de um mês, assim como as competições de seleções, a alegação da CONMEBOL é principalmente o aspecto econômico das equipas, que dificilmente conseguiriam se manter em viagem ao longo de uma época competitiva inteira. Assim como a Champions League, a Libertadores acontece anualmente.

Na primeira edição de 2009 foram 10 os participantes, sendo um representante de cada país com federação de Futebol filiado a CONMEBOL, na edição de 2011, estabeleceu que fossem 12 os clubes que participariam, formato que se mantém até às competições previstas para 2022.

O Brasil, assim como na Copa América, é o país com maior número de títulos e com maior número de clubes campeões, de 11 edições os clubes brasileiros venceram oito. Mostrando assim como a Alemanha, um domínio no cenário competitivo, não somente em seleções nacionais, mas em clubes também, porém diferente do cenário europeu em que a França tem uma grande equipa como o Lyon para rivalizar com os clubes alemães, o mesmo não é observado na América do Sul.

Tabela 8- Descrição dos clubes, país de origem e número de títulos na Libertadores feminina.

Clube	País de Origem	Número de Títulos
São José	Brasil	3
Corinthians	Brasil	2
Santos	Brasil	2
Colo-colo	Chile	1
Ferroviária	Brasil	1
Sportivo Limpeño	Paraguai	1
Atlético Huila	Colômbia	1

O que se pode perceber é que nos últimos 30 anos o Futebol feminino teve um crescimento de importância muito grande, com a criação de grandes torneios internacionais. Muito se deve ao fato de, com o passar da história, a mulher também deixar de ser somente uma pessoa que cuidaria da casa, dos filhos e da família, sendo mais independente de seus parceiros conjugais, sendo parte integrante efetiva do mercado de trabalho, assim como no desporto (Generoso, 2016).

Esse aumento da importância da mulher no desporto, principalmente no Futebol é demonstrada através de números, segunda a FIFA, na Copa do Mundo de Futebol feminino de 2019 na França foi assistida por 1,12 bilhões de pessoas ao redor do mundo, seja por aparelhos de televisão ou internet.

Houve um aumento de espectadores que assistiram por televisão em 12,5% no mundo todo. Na América do Sul, por exemplo, esse aumento de audiência foi de 560% se comparado à edição de 2015 realizada no Canadá.

A final entre EUA e Países Baixos em 2019 registou um aumento de 56% a mais de pessoas assistindo do que a final de 2015 no Canadá entre EUA e Japão.

2.3.1. Futebol Feminino em Portugal

Os primeiros dados históricos de Futebol feminino em Portugal datam do ano de 1935, em um jogo entre Paço de Brandão e C. D. Feirense, ainda assim nos anos seguintes existem alguns relatos de jogos amigáveis em solo lusitano, porém os registos e dados não são precisos e pouco averiguados. Com isso, pode-se perceber que na primeira metade do século XX não existiam competições oficiais ou alguma importância relevante dentro do Futebol.

O surgimento do cenário de Futebol feminino em solo português se dá a partir de 1970, em que as primeiras equipas começam a se estruturar formalmente (Martins, 2013). Foi, também, nesse período em que a Associação de Futebol do Porto, em um ato de pioneirismo, na época de 1978/1979, organizou o primeiro campeonato distrital para que as mulheres pudessem competir.

Em 1984 se experimentou um campeonato de cunho nacional, porém esse evento só aconteceu durante uma época isolada.

De forma gradativa e lenta o desenvolvimento do Futebol feminino acontecia, porém em um cenário intermediado por progressos e regressões, isso aconteceu com o campeonato nacional de Futebol, mas também com a própria seleção de Futebol. Pois com o apoio da Federação Portuguesa de Futebol (FPF), em 1981/1982 aconteceram as primeiras convocatórias, treinos e partidas da seleção portuguesa, porém devido a resultados ruins e, principalmente, a fatores financeiros o projeto foi descontinuado.

Com isso, Portugal só tinha competições distritais para que as mulheres pudessem jogar, ao longo dos anos 80 e início dos anos 90.

A FIFA, em 1991, organiza o primeiro campeonato mundial de Futebol feminino da história, realizado na China e vencida pelos EUA, país esse que já contava om um incentivo e cenário prospero.

Depois desse facto, percebeu-se um crescimento exponencial da modalidade em vários países, inclusive em Portugal, sendo que em 1993 verificou-se o regresso do projeto da seleção nacional, assim como a criação de um campeonato português.

A competição funcionava em uma separação por três zonas que formariam três grupos, somente as duas primeiras equipas de cada grupo se classificavam para a próxima fase, o que causava um grande tempo de ociosidade para as equipas que não seguiam no campeonato.

Isso gerava um desequilíbrio de forças muito grande, pois as atletas destaques queriam somente jogar por poucas equipas, sendo assim nos primeiros anos de competição da Taça Nacional de Futebol Feminino o Boavista F. C. dominou o cenário lusitano. Pois se sagrou campeão por 10 vezes consecutivas.

Tabela 9- Descrição dos primeiros anos do campeonato português de Futebol feminino com dominância do Boavista FC.

Época	Campeão	Vice-campeão	3º Colocado
1985-86	Boavista FC	Académico de Alvalade	União de Coimbra
1986-87	Boavista FC		
1987-88	Boavista FC		
1988-89	Boavista FC	Costa Estoril	União de Coimbra
1989-90	Boavista FC	Costa Estoril	União de Coimbra
1990-91	Boavista FC	Costa Estoril	União de Ferreirense
1991-92	Boavista FC	União Ferreirense	Sporting CP
1992-93	Boavista FC	9 de Abril Trajouce	Sporting CP
1993-94	Boavista FC	9 de Abril Trajouce	ADC Lobão
1994-95	Boavista FC	ADC Lobão	!º de Dezembro
1995-96	ADC Lobão	1º de Dezembro	Boavista FC
1996-97	Boavista FC	1º de Dezembro	ADC Lobão

A partir da época 1993/1994, o campeonato mudou de nome para Campeonato Nacional de Futebol Feminino, tendo sido durante essa nova era que se conheceu o maior campeão de Futebol feminino do cenário português, o 1º de Dezembro, que foi vencedor do torneio por 12 vezes, sendo que 11 foram de forma consecutiva. Mais uma vez era mostrado uma força totalmente desequilibrada e desproporcional de competição entre as equipas.

Por fim, o campeonato teve mais um nome, a Liga BPI, banco nacional que ainda patrocina o campeonato e, por sua vez, tem direito aos direitos de imagem do torneio.

Em 2003 criou-se a Taça de Portugal para o Futebol Feminino, com o 1º de Dezembro, também, como o maior vencedor (sete vezes), agora o cenário nacional era de dois campeonatos. No ano seguinte, para a época 2004/2005 houve a criação de 2 divisões, visando uma melhor distribuição de forças e melhora do desempenho desportivo.

Em 2017/2018, de maneira recorrente, a FPF criou a Taça de promoção para a 2ª Divisão Nacional, pois a partir dessa época as equipas seriam dividas em mais séries, sendo que somente as duas primeiras colocadas iriam prosseguir de fase, sendo assim, para as outras equipas restantes não ficarem sem calendário competitivo, foi criado a Taça de Promoção.

Na época 2020/2021 implementou-se mais uma divisão, agora com 3 divisões o cenário competitivo tende-se a tornar mais atrativo e igualitário. Com isso houve a manutenção do modelo competitivo da Liga BPI.

A 2ª Divisão Nacional foi dividida de forma regionalizada, com 2 séries (Norte e Sul). E a 3ª Divisão que mantinha os moldes de competição da antiga 2ª Divisão, separado em séries, em que somente duas equipas passam para a próxima fase e as outras irão disputar a Taça de Promoção.

Sobre o cenário competitivo da seleção portuguesa, pode-se citar três participações em campeonatos europeus nos anos de 1984, 1995 e 2017, apesar de nunca ter progredido para além da fase grupos. A seleção portuguesa nunca jogou uma Copa do Mundo de Futebol Feminino.

Junto a seleção de seniores, a FPF também seleciona atletas nos escalões sub. 19, 17, 16 e 15.

2.4. Valadares de Gaia Futebol Clube

A história do clube se inicia em 1930 com o nome de Clube de Futebol Valadares (CFV) e por muitos anos foi o maior expoente representante do conselho de Valadares no cenário desportivo. Ainda se ouve relatos de uma partida histórica contada por moradores locais mais antigos, um jogo válido pela Taça de Portugal em 1990, em que eliminou a equipa do Marítimo.

O estádio António Francisco Reis foi a sede do clube por muitos anos, local que sediava os jogos do escalão sénior e os da formação. Apesar do apreço dos moradores e adeptos de Valadares, o clube teve sérios problemas financeiros, que perduraram por anos, com a situação cada vez mais complicada, por uma decisão da direção o fecharam-se as portas em definitivo do CFV.

Com isso, em 2011, sob um novo comando, com o presidente José Manuel Soares, houve o nascimento de um novo clube, o Valadares de Gaia Futebol Clube (VGFC), com uma nova sede, também, no Complexo do VGFC.

Apesar de ser um clube novo, as bases, sede social e a tradição se mantiveram os mesmos, o emblema oficial sofreu algumas alterações, tanto que na sede no clube pode-se observar uma sala de troféus do CFV, assim como fotos de antigas equipas, jogadores e outros pontos importantes de outros períodos históricos.

A nova gestão do presidente José Manuel Soares teve como pensamento ser mais técnica e profissional, para evitar que os erros do passado se repetissem no novo clube, pensando em um crescimento mais sustentável no cenário competitivo, sem gastos excessivos, além de buscar parcerias e investidores que pudessem ajudar a manter a saúde financeira do clube.

Atualmente, o clube conta com três escalões (i.e., masculinos, equipa sénior, sub.19 e sub.17), mas o principal chamariz e destaque do clube é o Futebol feminino que conta com seis escalões, sendo dois deles seniores, equipa A e equipa B, que disputam a Liga BPI e a 2ª Divisão Nacional, respetivamente, além dos escalões de formação sub.19, sub.17, sub.15 e sub.13.

Todos os atletas, treinadores e equipas masculinas e feminas estavam sujeitos a um regulamento interno com deveres e direitos dentro do clube (vide em anexo Figura **50**- Regulamento interno do Valadares de Gaia Futebol Clube.), assim havia diretrizes que conduziriam a um bem-estar dentro da estrutura física e nas atividades do VGFC.

O início do projeto do Futebol feminino no VGFC se iniciou em 2012, percebendo uma carência de oportunidades das meninas em praticar o Futebol em Valadares. Em sua primeira época desportiva 2012/2013 alcançou o vice-campeonato da segunda divisão, o que proporcionou o acesso à primeira divisão.

Com o sucesso desportivo observado nos primeiros anos, foi percebido pela diretoria os bons valores de se "apostar" no Futebol feminino, além de, com a entrada de clubes com "tradição" no cenário como o Sporting, o Braga e, posteriormente, o Benfica, percebeu-se que muitas atletas destaques tinham a tendência de buscarem essas equipas, o que deixaria o projeto do Valadares de Gaia enfraquecido.

Por isso a solução achada foi do tipo "caseira", uma transição mais suave e favorável ao crescimento das atletas da formação para que pudessem quando mais velhas ingressar na primeira equipa, através de uma etapa de transição, com um último passo de formação adicionado a cobrança mais amena de resultado, sendo assim se criou a equipa B.

Os principais destaques em resultados desportivos foram as conquistas da Supertaça de Portugal, conquistada em 2016/2017 frente ao Clube Futebol Benfica e dois títulos da Taça de Promoção pela equipa B, em 2017/2018 e 2018/2019.

2.4.1. Objetivos do clube

2.4.1.1. Objetivo de formação

O VGFC tem como objetivo formativo ser através do desporto, mais especificamente do Futebol, ser um braço de ajuda na formação de indivíduos que possam ser bons cidadãos no futuro. Sendo o Futebol um instrumento para ensinar valores essenciais para se viver em uma comunidade, como trabalho em equipa,

respeito pelos companheiros e adversários, aprender questões hierárquicas, o valor da vitória e derrota, assim como o aprendizado da competição saudável.

Assim a formação ultrapassa o ambiente do Futebol, sendo uma extensão de tudo que a criança/ adolescente aprende e vivência no ambiente familiar e escolar.

O Futebol pode ser assim uma maneira de ensinar o mundo através de valores observados e cultivados nesse desporto, explicando através de valores práticos e concretos para os mais jovens (Foer, 2007).

Mesmo que o jovem atleta do VGFC não se torne um atleta de alto rendimento no futuro, ao meno terá aprendido valores importantes para ser um bom cidadão, com um bom agir e pensar na sociedade.

Para o escalão de séniores B, os objetivos de formação também tem o foco de preparação para possíveis percalços que a vida adulta pode trazer, não somente no viés desportivo. Assim como as responsabilidades que uma jovem adulta enfrenta, pois diferente de crianças/ adolescentes em que sempre um adulto responsável normalmente o ajuda, na vida adulta muitas das resoluções dos problemas são individuais.

2.4.1.2. Objetivo de Preparação

Os objetivos de preparação do VGFC, principalmente no que diz respeito ao campo desportivo é de dar ferramentas para que os atletas consigam sempre progredir em nível de desempenho tendo em vista que a cada etapa que passem nos escalões etários, consigam progredir e ter mais conteúdo em uma boa execução de pilares do Futebol como um bom entendimento tático, execução das técnicas do jogo, cognição para tomas boas decisões dentro do campo, rendimento saudável e de alto nível físico e boa estrutura psicológica para suportar as necessidades do Jogo.

Para as jogadoras do escalão de séniores B, os objetivos de preparação são os de amadurecer e concretizar todo o conteúdo ao qual tiveram acesso nos escalões etários menores, se preparado para o salto maior que é jogar na primeira divisão nacional de Futebol e as demandas que uma atleta de elite deve ter, como

lidar com a pressão por resultados, indepência nas suas tomadas de decisão no que diz respeito a carreira desportiva, cobranças mais acentudas dos treinadores e pressão da diretoria e adpetos do clube.

2.4.1.3. Objetivo de competição

Os objetivos de competição na formação do VGFC são de usar os campeonatos e jogos como ferramentas auxiliarers no processo de formação dos atletas, óbvio que se busca vencer, mas mostrar que o resultado é parte de um processo muito maior.

Para o escalão de séniores B, o último passo entre a formação e o escalão competitivo principal, a busca por resultado é muito maior, assim como a ênfase que se dá para cada conquista e derrota. O escalão se séniores B tem como principal objetivo ser o último estágio da formação das atletas, porém também de se manter na II Divisão Nacional de Futebol feminino de Portugal, sempre um degrau a menos do que a da equipa A, que disputa a Liga BPI.

Sendo assim o escalão deve conciliar o desenvolvimento das atletas, mas também de buscas bons resultados na competição que disputar.

2.4.2. Organização hierárquica

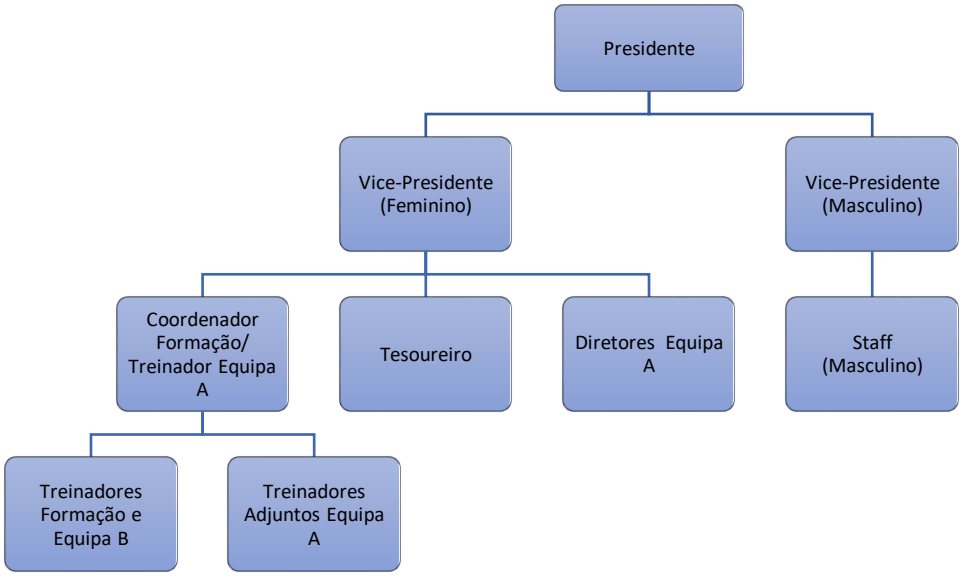


Figura 2- Organograma do Valadares Gaia Futebol Clube.

O Futebol no VGFC tem como figura maior o presidente do clube, sendo esse o maior responsável pela captação de recursos financeiros como conversar e negociar com investidores, patrocinadores, parceiros comerciais, além de ter uma boa articulação política com a Câmara da cidade de Vila Nova de Gaia, federações nacional e distrital de Futebol e contatos com empresas privadas.

O presidente do clube também é o responsável pela articulação com alguns agentes e grupos desportivos que cuidam de projetos e carreiras de jogadores ao redor do mundo, sendo assim o Valadares acaba por ser o destino de vários atletas ao tentarem o futuro desportivo na Europa.

Abaixo do presidente há uma divisão em dois setores que se convergem, porém tem funções bem setorizadas, sendo os departamentos de Futebol masculino e feminino, cada um com um vice-presidente que comanda o departamento a si responsável, na ausência do presidente, são eles que tomam as decisões.

Os vice-presidentes estão mais presentes no quotidiano do clube, pois muitas vezes o presidente está resolvendo as necessidades fora das dependências do VGFC. Sendo os vice-presidentes mais acessíveis, esses acabam por tomar decisões e medidas de curto/médio prazo dentro do clube. Assim como são muitas vezes buscados para ouvirem pedidos, reclamações, conversas formais e informais.

Na maior parte das vezes, os problemas e necessidades do clube acabam sendo solucionados pelos próprios vice-presidentes, sem que passe isso para a esfera de cima, essa atitude só é tomada em decisões muito extremas ou que careçam de muita atenção, sendo críticas e importantes para o projeto como um todo.

Dentro da divisão do Futebol feminino, abaixo da vice-presidente em uma mesma linha hierárquica estão os diretores com funções específicas, como tesouraria, funções administrativas, federativas, desportivas e, também, o coordenador da formação, que também acumula a função de treinador da equipa de seniores A.

Desde que começou no projeto do VGFC, o coordenador da formação já acumulava a função como treinador, porém, como das seniores B. Foi somente na

época 2019/2020 que foi “promovido” a treinador da principal equipa feminina do clube, em que houve uma troca de treinadores no meio da época.

Durante a época 2020/2021, a função de coordenador não foi tão exigente como em épocas passadas, pois com o cenário de pandemia da COVID-19 muitas das atividades da formação foram diminuídas ou canceladas (como as competições distritais).

A equipa B de seniores do VGFC se enquadra ainda na alçada de um escalão de formação, sendo vista no clube como o último processo de formação das atletas da casa, para que a transição de uma jogadora de formação para uma atleta da primeira divisão nacional seja feita de maneira suave e respeite o amadurecimento da atleta.

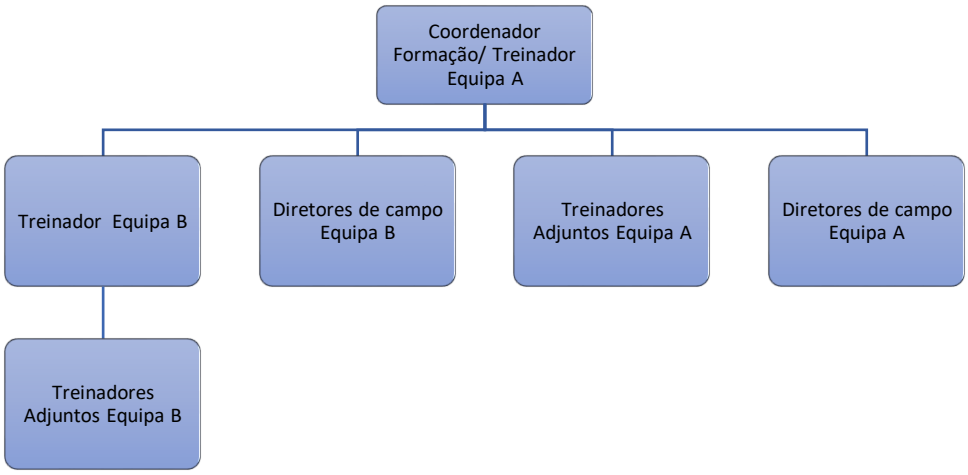


Figura 3- Organograma hierarquia das equipas seniores Futebol feminino.

Dentro das equipas seniores do VGFC, o coordenador da equipa A se mantém no topo hierárquico, tendo a abaixo dele os seus treinadores-adjuntos da equipa A, assim como os diretores de campo, que ajudam na logística do dia-a-dia de treinos e jogos.

Em uma mesma linha hierárquica pode-se colocar o treinador e os diretores de campo da equipa B, por baixo deles os treinadores-adjuntos.

A equipa B tem liberdade para tomar decisões de forma independente da equipa A, desde que não haja conflito de interesses. Sendo que mudanças de dias/ horários de treino, marcação de jogos amigáveis, utilização de alguns equipamentos do clube, tenham de ser notificados ao coordenador antes de serem feitas.

2.4.2.1. Funcionários de suporte

Dentro do clube trabalham três fisioterapeutas desportivos, sendo que as equipas de seniores masculina e equipa A feminina possuem seu próprio fisioterapeuta, o último profissional restante é responsável pela equipa de séniores B feminina e todos os escalões de formação do clube.

Não ligados diretamente à parte desportiva, o clube também possui mais seis funcionários contratados, que são responsáveis pelo funcionamento do clube de um modo geral.

Dois funcionários são responsáveis pelo bar, controlando assim o estoque das bebidas e comidas, tão como a sua venda, limpeza e organização da área de alimentação e seus equipamentos.

Devido à pandemia de COVID-19, as atividades do bar foram muito restritas e quase inexistentes durante a época 2020/2021, sendo que poucas vezes foram vistos os responsáveis pelo bar dentro do clube durante essa época.

Também, o clube tem dois responsáveis pelos materiais de treino, sendo um deles para o atendimento dos seniores masculinos que atuam no período da manhã. E um segundo funcionário que trabalha nos finais de tarde e noite, período em que treinam a formação dos escalões masculinos e femininos, assim como as equipas de seniores femininas.

Esses funcionários são responsáveis pela organização e cuidado da sala de materiais e seus pertences. Também atuam na manutenção dos campos de treino, sempre fiscalizando o estado do relvado, materiais soltos, abertura e fechamento dos portões de acesso, acender e desligar a iluminação artificial. Essas funções também se estendem para os balneários.

O clube também tem uma funcionária responsável pelos equipamentos de jogos e treinos, sendo essa a responsável por lavar, secar, passar e guardar todos os equipamentos utilizados pelas equipas do VGFC. As equipas seniores masculinas e femininas tem seu material de treinos lavados por essa funcionária, diferentemente dos escalões de formação.

Por fim, o clube possui um funcionário responsável pela limpeza dos ambientes, como varrer e lavar os balneários, bancadas, secretaria e outras áreas de uso comum do clube.

2.4.3. Equipa Sénior A

A equipa sénior A é o principal projeto de Futebol Feminino dentro do VGFC, sendo a projeção do clube em aspetos de imprensa e média, financeiro e competição. Atualmente, disputa a Liga BPI e a Taça de Portugal, sendo essas as competições mais importantes em solo português. Na época 2018/2019 chegou à final da Taça de Portugal, em que enfrentou e foi derrotada pela equipa do Benfica.

Conta com 26 atletas remuneradas, sendo 19 atletas portuguesas e 7 estrangeiras (5 brasileiras, 1 argentina e 1 uruguaia), com média de idade de 22 anos, a reduzida média de idade se explica pelo perfil de atletas desejados pelos treinadores.

No final da época 2019/2020, o staff da equipa foi demitido e foram promovidos os treinadores da equipa B, sendo que em outros anos esses mesmos foram coordenadores e/ou treinadores da formação.

Com isso na atual época, promoveram muitas atletas da equipa B, assim como buscaram contratar atletas de baixa idade e currículo vasto dentro da modalidade, com passagem por seleções de formação ou internacionalizações.

O staff da equipa A é composto por um treinador principal, uma treinadora-adjunta, uma preparadora-física, um fisioterapeuta e dois diretores de campo.

2.5. Equipa Sénior B

A equipa B do Valadares de Gaia teve seu início na época 2013/2014 com a ideia de ser uma transição e preparação das atletas da formação para jogarem na equipa A e, consequentemente, a Liga BPI. Com isso não precisariam sofrer a pressão de resultados, nem da disparidade física e de idade em relação às suas companheiras e adversárias. Em entrevista ao *site* Audiência em 2018, o presidente José Manuel Soares respondeu sobre a criação da equipa B:

"*A resposta é simples, foi estratégia e foi uma visão inteligente da nossa parte, porque nós, com a equipa A, sabíamos que com a entrada do Sporting e que com a entrada do Braga e agora do Benfica, que iríamos, naturalmente, perder jogadoras da equipa A para esses clubes, que têm outro potencial, outros orçamentos e outras possibilidades, que o Valadares não tem. Pelo que nós precisávamos de ter uma equipa interna, dentro de portas, que pudéssemos potenciar e contribuir para a aquisição de ritmo competitivo em jogo, e com a qual pudéssemos ganhar, para depois podermos fazer a ponte da equipa B para a equipa A."*

Com essa declaração percebe-se a importância desse escalão para o clube, além do mais, por se tratar do principal expoente da freguesia no cenário desportivo, acaba por atrair muitas pessoas que querem competir vestindo as cores do Valadares de Gaia.

Além de ser um recurso barato para sempre ter atletas reconhecidas com o clube, com a formação e históricos de conhecimento que irão ajudar muito no escalão principal de sêniores. Já que o que se pode observar é uma entrada maior de investimentos no Futebol feminino português e o Valadares poderia ter bons ganhos aproveitando as suas jovens jogadoras.

Também se constata que, desde os últimos anos, o clube se encontra de portas abertas para receber treinadores em processo de formação, com isso não é comum se ouvir nos corredores, comentários de um local que forma atletas e treinadores.

O que é dito dentro do clube, é que os treinadores novos têm muita vontade de aprender, não sendo tão acomodados, pois querem se inserir no mercado de trabalho e fazer um bom trabalho.

Essas ideias acabam por se refletir nas atletas, pois na época 2019/2020, cinco atletas foram chamadas a participar aos treinamentos da seleção da Associação de Futebol do Porto, além de promoções para a equipa A em anos repedidos.

2.5.1. Histórico Competitivo Equipa B

Apesar de ser um escalão de formação, há uma cobrança em termos de resultados competitivos por parte da equipa B, sendo essa muito menor do que para o escalão principal.

Dentro do Valadares de Gaia sempre se teve o pensamento em se manter duas equipas competitivas fortes dentro de suas divisões, com isso a equipa B sempre ofereceu bons resultados, apesar das dificuldades de muitas das vezes apresentar um plantel mais novo em relação a média de idade dos demais competidores.

Com esse pensamento em seu primeiro ano de competição, na época 2015/2016, a equipa B do VGFC conseguiu ficar em 6º colocado na série B (divisões de séries se davam de forma regionalizada entre série A, sul e série B, norte) vencendo um pouco menos da metade dos jogos possíveis até então.

Tabela 10- Classificação época 2015/2016, Valadares Gaia Futebol Clube B em 6º classificado.

Colocação	Equipa	Pontos	Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas
1	Vila FC	43	18	14	1	3
2	Murtoense	43	18	14	1	3
3	Sandinenses	40	18	12	4	2
4	Ovarense	38	18	12	2	4
5	Sousense	35	18	11	2	5
6	VGFC B	24	18	7	3	8
7	Fiães FC	15	18	5	0	13
8	Argoncilhe	8	18	2	2	14
9	Félix Marinha	7	18	1	4	13
10	FC Pedroso	6	18	1	3	14

Em 2016/2017 com um projeto mais fortalecido e com o campeonato nacional nos mesmos moldes do ano anterior, o VGFC ficou com o segundo lugar na série Norte, ficando apenas a um ponto do Boavista e não conseguindo se classificar para a próxima fase do campeonato, porém conseguiu o feito de 15 vitórias em 18 jogos, com apenas uma derrota, justamente contra o Boavista.

Tabela 11- Classificação época 2016/2017, Valadares Gaia Futebol Clube B em 2º classificado.

Colocação	Equipa	Pontos	Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas
1	Boavista FC	48	18	15	3	0
2	VGFC B	27	18	15	2	1
3	Sousense	36	18	12	0	6
4	Vila FC	34	18	11	1	6
5	FC Parada	34	18	11	1	6
6	Oliv, Douro	20	18	6	2	10
7	Hernâni Gonçalves	20	18	6	2	10
8	Félix Marinha	12	18	4	0	14
9	FC Pedroso	9	18	3	0	15
10	Argoncilhe	4	18	1	1	16

Na época 2017/2018, a segunda divisão portuguesa de Futebol feminino sofreu uma reestruturação em seu formato competitivo, agora com seis grupos regionalizados formados por oito equipas, somente os melhores qualificados prosseguiram de fase, para brigarem para a promoção e título. As demais equipas que não se classificaram, iriam disputar uma segunda competição também de caráter nacional, a Taça de Promoção de Portugal.

Disputando a série C, a equipa B do VGFC ficou em segundo lugar, atrás do Ovarense, mais uma vez a perda maior de pontos se deu contra a equipa que brigava pela ponta da tabela.

Tabela 12- Classificação época 2017/2018, Valadares Gaia Futebol Clube B em 2º classificado.

Colocação	Equipa	Pontos	Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas
1	Ovarense	30	12	12	0	2
2	VGFC B	27	12	9	0	3
3	Cesarense	27	12	9	0	3
4	Viseu 2001	21	12	7	0	5
5	At. Cucujães	15	12	5	0	7
6	Fiães SC	6	12	2	0	10
7	Nespereira FC	0	12	0	0	12
8	CD Tarei	0	12	0	0	12

Sendo assim o VGFC se viu obrigado a jogar a Taça de Promoção, jogando na série C, liderou o grupo vencendo todos os jogos e sendo o primeiro classificado, prosseguiu para a próxima fase.

Tabela 13- Classificação Taça de Promoção 1º fase - 2017/2018, Valadares Gaia Futebol Clube B em 1º classificado.

Colocação	Equipa	Pontos	Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas
1	VGFC B	9	3	3	0	0
2	Sousence	6	3	2	0	1
3	Argoncilhe	3	3	1	0	2
4	Fiães FC	0	3	0	0	3

Na fase final da Taça de Promoção, o VGFC venceu todos os jogos e a equipa B conquistou o seu primeiro título nacional.

Tabela 14- Fase Final Taça de Promoção 2017/2018.

1º Eliminatória
Boavista B 1 – 2 VGFC B
2º Eliminatória
VGFC B 1- 0 Casa Póvoa de Varzim
Meias-Finais
VGFC B 2 -0 Amora FC
Finais
VGFC B 5 – 2 Viseu 2001 (Resultado Agregado) 1º Jogo VGFC B 3 - 1 Viseu2001 2º Jogo Viseu 2001 1 – 2 VGFC B

Na época seguinte de 2018/2019, o VGFC criou uma expectativa muito grande com o resultado da equipa B na época anterior, no entanto, mais uma vez a não conseguirem passar para a próxima fase da competição, ficando por disputar a Taça de Promoção.

Tabela 15- Classificação época 2018/2019, Valadares Gaia Futebol Clube B em 3º classificado.

Colocação	Equipa	Pontos	Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas
1	Lusitanos FCV	41	16	13	2	1
2	AD Grijó	39	16	12	3	1
3	VGFC B	30	16	8	6	5
4	Cesarense	21	16	8	3	5
5	At. Cucujães	15	16	6	1	9
6	Hernâni Gonçaves	6	16	5	2	9
7	Oliv. Douro	0	16	5	2	9
8	Sousense	0	16	5	1	10
9	Fiães SC	0	16	0	0	16

Na Taça de Promoção, o VGFC jogou na série C, em que foi dominante e mais uma vez venceu todos os jogos possíveis.

Tabela 16- Classificação Taça de Promoção 1º fase - 2018/2019, Valadares Gaia Futebol Clube B em 1º colocado.

Colocação	Equipa	Pontos	Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas
1	VGFC B	9	3	3	0	0
2	Oliv. Douro	4	3	2	1	1
3	Sousense	3	3	1	0	2
4	Fiães FC	1	3	0	1	2

Mais uma vez na fase final da Taça de Promoção, o VGFC não teve problemas para conseguir o segundo título seguido.

Tabela 17- Fase Final Taça de Promoção 2018/2019.

1º Eliminatória
VGFC B 5 – 0 At. Cucujães
2º Eliminatória
Gil Vicente 2 – 3 VGFC B
Meias-Finais
VGFC B 6 – 4 Sintrense (Resultado Agregado) 1º Jogo VGFC B 3 - 3 Sintrense 2º Jogo Sintrense 1 – 3 VGFC B
Finais
VGFC B 4 – 1 Damaiense (Resultado Agregado) 1º Jogo VGFC B 3 - 0 Damaiense 2º Jogo Damaiense 1 – 1 VGFC B

A época 2019/2020 trouxe mudanças importantes, o formato de séries e duas equipas se classificando para a próxima fase ainda se manteria, porém, a diferença foi que as equipas restantes não somente iriam jogar a Taça de Promoção, mas também seriam rebaixadas para a 3ª Divisão. Com isso, a classificação entre os dois primeiros colocados era vista como vital para os planos do clube.

Porém, o VGFC ficou em terceiro na série C, um ponto atrás dos dois primeiros colocados, para quem justamente perdeu as únicas partidas durante o campeonato todo.

Tabela 18- Classificação época 2019/2020, Valadares Gaia Futebol Clube B em 3º **classificado**.

Colocação	Equipa	Pontos	Jogos	Vitórias	Empates	Derrotas
1	Boavista	35	14	11	2	1
2	AD Grijó	35	14	11	2	1
3	VGFC B	34	14	11	1	2
4	Oliv. Douro	19	14	6	1	7
5	Leça do Balio	16	14	5	1	8
6	Hernâni Gonçalves	13	14	4	1	9
7	FC Parada	12	14	4	0	10
8	Estrela de Fânzeres	0	14	0	0	14

.

Diferente dos anos anteriores, o VGFC não disputou a Taça de Promoção, pois devido a pandemia de Covid-19 a época foi decretada encerrada para o Futebol feminino em Portugal.

O descenso para a época de 2020/2021 não aconteceu, pois como a FPF precisava de mais equipas para disputarem a competição da 2ª Divisão do que previamente planearam, o VGFC foi convidado a jogar por ter sido o melhor terceiro colocado de todas as séries na época anterior.

O que se pode perceber com o histórico competitivo da equipa B do VGFC é o de ser um clube que tente a ter um relativo sucesso, com vitórias e campanhas

significantes, por brigar pelas primeiras colocações da tabela classificativa. Apesar de não poder subir de divisão enquanto a equipa A, lá esteve.

Apesar de ter dois títulos da Taça de Promoção, percebe-se internamente no clube uma ambição que a equipa B finalmente consiga passar de fase, dentro da 2ª Divisão, para que possa fortalecer e solidificar ainda mais o nome do clube dentro do cenário de Futebol feminino dentro de Portugal.

2.5.2. Crise sanitária da Covid-19

Em 2019 foi descoberta na China uma nova variação de corona-vírus a SARS-Cov-2, popularmente chamada de Covid-19, esse vírus é responsável por uma síndrome respiratória aguda grave, de fácil contágio e com uma taxa grande de contaminação em humanos, o vírus foi responsável por uma pandemia que afetou o mundo todo, causando assim um grave problema sanitário ao redor do globo terrestre (SNS, Temas da saúde, 2020).

Os sinais e sintomas da infeção causados pela Covid-19 eram:

> [...] febre (temperatura ≥ 38.0ºC) sem outra causa atribuível tosse de novo, ou agravamento do padrão habitual, ou associada a dores de cabeça ou dores generalizadas do corpo, dificuldade respiratória/dispneia, sem outra causa atribuível, perda total ou parcial do olfato (anosmia), enfraquecimento do paladar (ageusia) ou perturbação ou diminuição do paladar (disgeusia) de início súbito

Em casos mais graves, pode levar a pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos, e eventual morte" (SNS, Temas da saúde, 2020).

O Google Notícias somando os casos oficiais divulgados por todas as nações em Abril de 2021 registou 140 849 925 casos no mundo, com 3 031 217 óbitos causados pela doença. Esses números assustaram a população, sendo assim uma

das medidas de vários países, sendo mais específico em Portugal, para diminuir o número de pessoas contaminadas foram:

- Restrição de circulação das pessoas;
- Fechamento de fronteiras aéreas, terrestres e navais com outros países;
- Para a circulação nas ruas, entrar em ambientes privados e púbicos era necessário o uso de máscaras de proteção, que protegessem as vias aéreas;
- Fechamento sazonal de serviços não essências à população;
- Punição por aglomeração de pessoas, como festas, presença em estádios, presença de muitas pessoas em um estabelecimento fechado.

Porém, caso uma pessoa fosse diagnosticada como contaminada pelo vírus da COVID-19, as orientações do Sistema Nacional de Saúde (SNS), são de se manter em constante vigilância clinica e de fazer um confinamento em casa, somente buscar algum hospital ou centro de saúde, caso haja algum agravamento no quadro clinico, como febre muito alta e dificuldade severa na respiração.

O período sugerido pela Organização Mundial da Saúde e pelo SNS é de que no mínimo as pessoas contaminadas fiquem em casa por 15 dias, sendo esse o período médio de encubação do vírus e momento crítico de transmissão para outras pessoas.

Sendo assim o desporto também sofreu com os efeitos causados pela pandemia e o Futebol em solo português não foi diferente. Pois com a primeira onda de contágios no começo do ano de 2020, uma das medidas tomadas para conter o avanço do contágio pelo vírus foi a de cancelar todas as competições desportivas em Portugal, com exceção a Primeira e Segunda Ligas Profissionais.

Na época 2020/2021, a FPF para evitar que suas competições sofressem algum tipo de problema devido a pandemia, convocou em agosto de 2020, todas as equipas que iriam disputar as competições nacionais organizadas pela própria FPF, a fim de explicar as normas de conduta para que houvesse as competições com o menor risco possível de propagação do vírus da COVID-19.

No que diz respeito aos treinamentos, a FPF informou que:

- Os matérias utilizados sejam higienizados sempre depois de usados;
- Não haja compartilhamento de recipientes para se hidratar, sendo esses de uso pessoal;
- Evite-se troca de coletes, sempre que possível usar um limpo;
- Dentro dos balneários se respeite o espaçamento de 2 metros de distanciamento entre as atletas;
- Dentro do balneário é obrigatório o uso de máscara de proteção das vias aéreas;
- Estimule-se a circulação de ar com janelas e portas abertas;
- Recomenda-se que os banhos após os treinos não sejam tomados no clube, mas que os atletas o façam em suas residências;
- Evitar que haja encontro de escalões diferentes dentro do clube;
- Caso haja alguma pessoa dentro do clube que tenha se infectado que cumpra as normas de isolamento ditas pela SNS e DGES.

Nas competições as regras se mantiveram quase as mesmas, porém havia também a restrição de pessoas que poderiam circular nas dependências dos locais aos quais seriam disputadas as partidas, com isso foi proibido a presença do público nas bancadas, somente sendo liberada a presença de pessoas que efetivamente iriam atuar no jogo.

Outras medidas também foram feitas, tais como:

“ARTIGO 8º Operações relacionadas com competições e media
1. No que respeita às operações de jogo, determina-se a adoção dos seguintes procedimentos:
a) Suspensão do cumprimento inicial entre as equipas e a equipa de arbitragem, através de aperto de mão;
b) Suspensão do acompanhamento da entrada das equipas por player escorts;
c) Suspensão da presença de menores em funções de apoio ao jogo;
d) Suspensão da reunião organizacional nos casos em que seja nomeado delegado ao jogo pela FPF;
e) O acesso aos recintos desportivos está limitado aos seguintes elementos:

i. Jogadores, equipas técnicas e restantes agentes desportivos constantes da ficha técnica – incluindo técnico de equipamentos, Diretor de Imprensa e Gestor de Segurança (nos termos legais);
ii. Equipas de arbitragem;
iii. O delegado ao jogo da FPF e o observador de árbitros;
iv. Dois dirigentes por cada clube interveniente podem estar na zona técnica com funções definidas;
v. Membros da Direção da FPF;
vi. As entidades que, nos termos do regulamento da respetiva competição, tiverem direito a reserva de camarote;
vii. Duas pessoas da direção de cada clube presentes na tribuna presidencial;
viii. Pessoas com funções técnicas relacionadas com a organização do jogo, num máximo de 60:
(i) Staff FPF ou dos clubes participantes;
(ii) Assistentes de recinto desportivo e Forças de Segurança, quando aplicável;
(iii) Assistência médica;
(iv) Apanha-bolas;
(v) Pessoal do recinto em funções de limpeza, catering, montagens e piquetes;
(vi) Pessoal de manutenção do campo;
(vii) Fotógrafos e outros membros dos órgãos de comunicação social;
(viii) Elementos necessários para garantir a filmagem técnica;
(ix) Elementos necessários para garantir a transmissão televisiva dos jogos". (Federação Portuguesa de Futebol, 2020)

Outro ponto era da utilização obrigatória da máscara de proteção para todas as pessoas que estava no banco de suplentes, caso algum atleta fosse fazer o aquecimento para uma possível substituição, esse estaria permitido tirar a mascara ao ir à zona demarcada para o aquecimento.

Somente o treinador poderia ficar sem máscara de proteção, desde que estivesse de pé na zona técnica, caso o profissional quisesse se sentar no banco de suplentes, também seria obrigado a usar uma máscara de proteção.

2.5.3. Competições época 2020/2021

Para a época 2020/2021, mais uma vez a equipa B do Valadares de Gaia Futebol Clube disputou a II Divisão Nacional de Futebol feminino, porém haveria um formato diferente do que em épocas passadas. A primeira mudança foi a retirada da Taça de Promoção, que agora somente seria disputada pelas equipas da III Divisão.

Assim, a II Divisão seria composta por 16 clubes divididos em grupos de 8 participantes, essa divisão seria feita conforme a localização geográfica dos clubes, sendo assim foram formados a Série Norte e a Série Sul.

Tabela 19- Descrição das séries norte e sul na II Divisão de Futebol feminino em 2020/2021.

Série Norte	Série Sul
AD Grijó	AD Pastéis
Brito SC	Atlético CP
Feirense	Esc. Fut. Fem. Setúbal
Lusitanos Vildemoinhos	FC Alverca
Romariz Lousada	Guia
Valadares de Gaia B	Lordemão FC
Varzim SC	Seia FC
Villaverdense FC	Sporting B

Assim todas as equipas jogariam uma vez contra todas as outras dentro da sua série, as quatro primeiras equipas de cada série iriam se qualificar para a série dos campeões, se juntando em um grupo de oito equipas (somando série norte e sul), que jogariam entre si em duas voltas e tentariam a subida para a Liga BPI, assim como o título de campeão da II Divisão Nacional de Futebol Feminino de Portugal.

Para as equipas que não conseguissem a classificação necessária para a série dos campeões, iriam formar um grupo com os últimos classificados das séries norte e sul, que jogariam entre si em duas voltas para decidirem a manutenção na II Divisão ou o rebaixamento, assim os últimos quatro colocados iram ser rebaixados para a III Divisão.

No entanto, o formato original foi mudado devido à crise sanitária e de saúde causada pela pandemia COVID-19.

Sendo assim, a primeira fase do torneio se manteria da mesma maneira, porém a segunda fase seria diferente, pois não haveria mais a formação de 2 grupos de 8 equipas.

Os 4 primeiros colocados de cada série ainda iriam fazer a disputa na série dos campeões, assim os primeiros colocados de cada série iriam enfrentar os quartos colocados da própria série regional em dois jogos de ida e volta, o mesmo seria feito para os segundos colocados que iriam enfrentar os terceiros.

Os vencedores de cada jogo iriam fazer uma “final” regional que iria decidir quem seria a equipa que iria ter o acesso para a Liga BPI, assim como encontrar em uma final nacional a equipa vencedora da outra série, essas duas equipas iriam decidir em duas partidas quem seria o campeão da II Divisão Nacional de Futebol Feminino de Portugal.

Os mesmos moldes seriam aplicados para a série de manutenção e descida, com os quintos colocados e cada série enfrentando os oitavos colocados, os sextos colocados enfrentando os sétimos colocados em dois jogos de ida e volta.

Os vencidos dos jogos de cada série seriam rebaixados para a III Divisão Nacional de Futebol Feminino de Portugal.

Com essa mudança no calendário e forma de disputa, o número de jogos da II Divisão seria no mínimo de 23 jogos, mas caiu para 9 (- Calendário Inicial previsto pela Federação Portuguesa de Futebol.- Calendário real executado pela Federação Portugesa de Futebol.

2.5.4. Staff Equipa B

O *Staff* da equipa B do VGFC foi composto por 6 pessoas, sendo constituído por 3 treinadores, 2 diretores de campo e 1 fisioterapeuta.

A equipa técnica foi composta por mim, que exerci a função de treinador principal da equipa, cargo esse ao qual já exerço na equipa B dentro do VGFC desde a época 2019/2020.

Um treinador-adjunto, licenciado em desporto pela Universidade do Porto, acumulando também a função de preparador-físico, entrou para a equipa técnica da equipa B junto comigo na época 2019/2020.

Um treinador de guarda-redes, que foi atleta do clube nos escalões de formação, sendo a época 2020/2021 a sua primeira experiência como treinador em uma equipa sénior.

Dos diretores de campo, uma também acumulou a função de diretora com o de jogadora do escalão de seniores A, porém devido a uma grave lesão na época 2019/2020 ficou afastada das competições. Por ser uma pessoa que está inserida no clube há muito tempo, foi lhe pedida para que exercesse o cargo de diretora de campo enquanto não regressasse à atividade como jogadora.

O outro diretor está tendo a sua primeira experiência no cargo. Um fisioterapeuta responsável por todos os escalões de formação do VGFC.

O que se pode perceber foi que muitos dos envolvidos foram inexperientes ou com dupla função dentro do clube. Isso se dá ao fato de a pandemia de COVID-19 ter afetado diretamente o orçamento do clube, que perdeu 9 patrocinadores na virada da época 2019/2020 para 2020/2021.

Sendo assim a alternativa mais viável financeiramente para o clube foi de apostar em pessoas jovens, com pouca ou nenhuma experiência, porém que estivessem totalmente comprometidos com o projeto.

2.5.5. Plantel da Equipa B

O plantel da equipa B para a época desportiva 2020/2021 em relação à época anterior sofreu grandes mudanças, pois das 22 atletas que disputaram a 2ª Divisão na época anterior, somente 12 permaneceram. Das 10 atletas que não permaneceram, 6 subiram para fazerem parte da equipa A, 2 se transferiram para outros clubes, visando disputar a Liga BPI por outra agremiação e outras 2 desistiram do desporto, por motivos pessoais.

Assim, o plantel da equipa B para a época 2020/2021 contou com 20 atletas, as 12 remanescentes, mais 3 atletas que subiram do escalão sub.19 (2 devido ao bom desempenho na formação e 1 devido ao limite de idade), 3 atletas que regressaram ao VGFC e mais 2 atletas contratadas de outros clubes.

A média de idade da equipa foi de 18,65 anos, 5 anos a menos do que a média da divisão norte da 2ª Divisão Nacional (±23 anos). Fator que influenciava muitos pontos positivos e negativos ao longo da época, principalmente no aspecto psicológico e cognitivo.

Outro fator que influenciou muito foi a falta de balanceamento e equilíbrio na harmonização do plantel de modo geral, pois com o treinador da equipa A, acumulando a função de treinador e coordenador da formação, a amontagem do plantel da equipa B não foi feito com as melhores atenções.

Pois a coordenação quis assumir para a si a montagem do plantel, não dividindo a função com os próprios treinadores da equipa.

A equipa contava com muitas destras, o que dificultava o jogar no lado esquerdo do campo, sendo necessárias várias improvisações de posição e adaptações. Assim também por um número bem reduzidos de atletas, porém com uma grande concentração nas posições de meio-campo ofensivas e avançadas.

Esse desbalanceamento da equipa também esteve estreitamente relacionado em sua montagem e planeamento, pois o staff da equipa B ainda era nova no cenário de seniores, sendo a primeira experiência de todos os seus membros. Haja

visto esse ponto, a escolha e detecção de reforços era muito dependente da diretoria do clube.

No entanto, não foi de surpreender que o foco dos diretores estava na montagem dos outros planteis de seniores do clube como o da equipa masculina e da equipa A feminina.

Com isso, o desempenho e dificuldades que a equipa B do Valadares enfrentou ao longo da época se deu também pela falta de atletas em número e experiência em cenário de seniores, por exemplo.

Tabela 20- Plantel com número de jogadoras, idade, pé preferencial e tempo do clube.

	Posição	Idade	Pé Preferencial	*Status* no clube
Jogadora 1	Guarda Redes	19	Direito	Jogou a época passada
Jogadora 2	Guarda Redes	20	Direito	Jogou a época passada
Jogadora 3	Central	17	Direito	Jogou a época passada
Jogadora 4	Central	17	Direito	Regressou ao clube
Jogadora 5	Central	19	Direito	Recém-promovida sub 19
Jogadora 6	Central	23	Direito	Regressou ao clube
Jogadora 7	Lateral	17	Direito	Jogou a época passada
Jogadora 8	Lateral	20	Direito	Regressou ao clube
Jogadora 9	Média defensiva	15	Direito	Recém-promovida sub 19
Jogadora 10	Média defensiva	16	Direito	Jogou a época passada
Jogadora 11	Média defensiva	17	Direito	Recém-contratada
Jogadora 12	Média externa	20	Esquerdo	Jogou a época passada
Jogadora 13	Média externa	20	Direito	Recém-contratada
Jogadora 14	Média ofensiva	22	Direito	Jogou a época passada
Jogadora 15	Média ofensiva	20	Direito	Jogou a época passada
Jogadora 16	Extrema-direita	22	Direito	Jogou a época passada
Jogadora 17	Extrema-direita	19	Direito	Jogou a época passada
Jogadora 18	Extrema-esquerda	19	Esquerda	Jogou a época passada
Jogadora 19	Ponta de Lança	17	Direita	Jogou a época passada
Jogadora 20	Ponta de Lança	14	Direita	Recém-promovida sub 19

2.5.6 Caracterização do Plantel Equipa B

2.5.6.1. Guarda-Redes

As duas guarda-redes foram atletas da formação da casa, tendo um vínculo muito forte com o clube, ambas subiram ao mesmo tempo para a equipa B, onde estão há dois anos. Pela primeira vez, desde que subiram, têm um treinador de guarda-redes exclusivo para elas, já que em outros tempos o seu treino era compartilhado com as jogadoras da mesma posição da equipa A. Ambas possuem qualidades e defeitos "*muito chamativos*", pois muitos dos pontos forte de uma é exatamente o fraco da outra, sendo muitas das vezes a escolha pela titularidade uma questão de estratégia.

Em termos de estatura, ambas são baixas para os padrões portugueses para atletas da mesma posição. Apesar de um perfil psicológico e cognitivo completamente diferente o desempenho ao longo da época pouco oscilava. Apesar de apresentarem picos menores em relação às outras jogadoras do plantel.

No entanto, para essa posição o maior destaque não era necessariamente as atletas da equipa B. Pois em algumas oportunidades, a guarda-redes sub.19 ia aos treinos da equipa B para ajudar nos treinamentos, ou suprir a ausência de uma das duas guarda-redes do plantel.

A guarda-redes sub.19 mostrava um potencial de crescimento e desempenho muito melhor do que as da equipa B, porém, não poderia ser feita a sua subida de forma definitiva, pois ainda era muito jovem em idade e o plantel do escalão sub.19 só tinha uma jogadora para a posição.

2.5.6.2. Defesas Centrais

Na passagem de época houve uma mudança muito importante, pois uma das centrais titulares, e capitã da equipa, subiu para fazer parte da equipa A, sendo assim a que ficou apesar de muito nova, 17 anos, teria uma grande responsabilidade.

Apesar de nova já havia sido convocada para a seleção portuguesa sub.17 em algumas oportunidades e, também, para a seleção distrital do Porto, sendo vista como uma atleta promissora dentro do clube. Muito forte fisicamente, com resultados

de potência anaeróbia nos membros inferiores vistos nos testes, conseguia se impor nas capacidades físicas.

Outro ponto que a fazia se destacar era um bom e vasto repertório técnico, sendo muitas das vezes uma válvula de escape nas saídas de jogo. Com um bom senso de liderança, era a segunda capitã.

Ao seu lado para a época jogaria uma central adaptada, regressando ao clube depois de uma passagem pelo Braga, onde também foi destaque, porém decidiu voltar ao clube onde foi formada. Apesar de ser uma jogadora de meio de campo, facilmente jogava como uma defensora, com isso tinha características técnicas muito boas. Muito boa no jogo aéreo, era uma das principais jogadoras nas bolas paradas defensivas e ofensivas.

Juntas conseguiam fazer boas coberturas e variações em posicionamento que traziam muita segurança em frente à baliza, sendo fundamentais em ações defensivas e muitas das vezes ofensivas.

A terceira central tinha acabado de subir da equipa sub.19, nunca havia jogado Futebol de 11, por isso apresentou muitas dificuldades táticas, principalmente do que diz respeito a noções espaciais. De início subiu para equipa B devido ao pouco número de jogadoras para equipa, porém sua evolução ao longo da época foi muito grande, sendo elogiada ao decorrer da competição por todos envolvidos na equipa.

A última central citada já havia jogado no Valadares na equipa A há alguns anos, porém decidiu se afastar um tempo por motivos pessoais. Ao regressar para o clube sentia muitas dificuldades em relação ao ritmo de jogo, porém por também ser uma das treinadoras da formação, ajudava muito no rendimento do treino, seja com os treinadores, seja na orientação as atletas mais novas. Porém voltou a se afastar do desporto devido a problemas familiares.

2.5.6.3. Defesas Laterais

Com a subida da lateral esquerda titular da época 2019/2020 para a equipa A, não restou nenhuma atleta que jogasse para aquele lado do campo, sendo assim

para o plantel da equipa B sobraram apenas duas laterais, sendo as duas jogadoras destras.

Esse fato não era muito agradável, pois não havia substituições com atletas da mesma posição, caso fosse necessário, as centrais e médias eram improvisadas na posição.

Com isso, a lateral direita da época passada permaneceu com a equipa, sendo muito jovem e com internacionalizações para a seleção sub.17 de Portugal, também sendo chamada recorrentemente para a seleção distrital do Porto.

Mesmo muito nova, tecnicamente se destacava muito em relação ao resto da equipa, apesar de ser uma defensora, se destaca muito pelas suas subidas ao ataque, sendo muito importante principalmente na geração de superioridade numérica no setor ofensivo. Apesar de ter certa dificuldade na finalização ainda sim foi muito importante no ataque.

Defensivamente também consegue ser muito importante, principalmente ao fechar o seu corredor defensivo ao qual, com uma ótima noção tática, trazia muita segurança para a defesa.

Devido a esses fatores foi colocada como uma das jogadoras em prioridade para renovação, a perspectiva é que faça parte do plantel da equipa A para a época 2021/2022.

A outra lateral direita do plantel regressou ao clube com o decorrer da época, ela já havida sido jogadora do Valadares durante a formação, porém no seu ano de subida das sub.19 para a equipa B, foi dispensada. No entanto, não estava satisfeita com a relação que tinha com o treinador na equipa ao qual foi depois, onde jogou por dois anos.

Com isso pediu para regressar ao VGFC, devido à carência na posição, mais uma vez foi aceita ao clube. Apesar de ter algumas limitações técnicas e físicas, sempre se mostrou muito solicita aos treinos.

Apesar de não ser titular, pois jogava outra atleta improvisada, ainda sim era bem vista pelas companheiras dentro da equipa.

2.5.6.4. Médias

O setor do meio-campo era aquele que em número e qualidade mais se destacava, por ter atletas muito polivalentes, vasto reportório em termos de habilidade e experiência em termos competitivos, não atoa foi o setor que teve a maior média de idade e anos jogados dentro da equipa.

A primeira a ser citada foi uma jogadora que acabou de subir das sub.19, porém mesmo nova é uma das jogadoras mais importantes do plantel, mesmo não sendo titular absoluta. No entanto, o que a faz ser uma jogadora a se destacar foi a sua capacidade de jogar em várias posições com excelência, apesar de jogar no meio-campo como posição de origem. Por ser uma jogadora mais defensiva, quando improvisada, na maior parte das vezes foi para complementar o setor das defesas.

Outra centrocampista defensiva a ser pontuada também veio da formação do próprio clube, mesmo com uma idade de 17 anos, a época 2020/2021 foi a sua segunda na equipa B. Sendo a primeira em que atuou integralmente como titular sempre que disponível. Foi chamada para fazer parte da seleção distrital do Porto durante toda a época passada, sendo muito técnica, com bons atributos físicos e muita noção tática sobre o jogo.

Foi mais uma atleta a ser muito cobiçada para subir na próxima época, devido crescente destaque que ganhou ao longo de 2020/2021, sendo tratada como uma das atletas prioridade pela diretoria dentro da equipa B.

Mais à frente das duas médias que jogam mais abertas há duas situações opostas, uma das jogadoras subiu da formação do Valadares há duas épocas, porém devido ao excesso de peso que ajudou a causar e agravar inúmeras lesões articulares, pouco foi aproveitada durante os anos que esteve na equipa B e nesse o mesmo se repetiu. Se afastou do desporto com o decorrer da época devido a lesões.

A outra regressou dos Estados Unidos da América e já disputou a Liga BPI em outras épocas, sendo a melhor atleta em desempenho dentro do plantel, tendo sido visada por outras equipas da primeira divisão que sempre fizeram propostas a essa atleta.

Destra, muito ágil, com um ótimo drible curto e bons gestos técnicos de bola longa, sejam lançamentos ou remates, foi essencial para o Valadares B durante

2020/2021. Esse destaque tamanho fez com que fosse chamada recorrentemente a subir e treinar com a equipa A.

Fez parte de algumas convocatórias da seleção de Portugal sub.17 e sub.20, a escolha por jogar no Valadares B foi relacionado a fatores pessoais, mais do que pela carreira como jogadora.

Diferentemente do que acontece com as médias que jogavam mais abertas, as ofensivas têm características muito similares. Pois ambas tinham grande papel de liderança entre as jogadoras, sendo uma delas a capitã da equipa, mas também em similaridades nos pontos fortes em termos técnicos, físicos e táticos.

Mesmo com desconfiança por parte da diretoria, as duas conseguiam jogar muito bem juntas, justamente por entenderem suas características conseguiam sempre compensar os seus erros e potencializar suas melhores características.

Ambas foram visadas para jogarem a Liga BPI, porém ficaram ao saber quem seriam seus treinadores para a época 2020/2021. A confiança entre treinadores e lideranças do balneário foi fundamental para os momentos mais difíceis da época em termos de resultados e atritos que vieram a acontecer.

2.5.6.5 Avançadas

Das avançadas, as três extremas apresentavamm um ponto em comum, por serem jogadoras rápidas, sendo um fator de vantagem para as substituições sem que houvesse grandes mudanças na maneira de se jogar. A extrema-direita jogou até os 18 anos no futsal, sendo assim apresentava muitas características de jogadoras provindas desse desporto, com um bom drible curto e boa movimentação em espaço curto, porém por ter ficado muito tempo no futsal, apresentava algumas dificuldades em compreensão tática. Afastou-se do desporto devido a problemas de saúde.

As extremas esquerdas foram formadas dentro do próprio clube, tendo grande identificação com o ambiente, sendo que uma das jogadoras havia sido a melhor marcadora da época 2019/2020, pois também tinha um grande potencial em definição de jogadas, porém para a época 2020/2021 não conseguiu desempenhar

tão bem, pois estava com uma jornada estudantil bastante grande. Se mudou para os Estados Unidos da América no meio da época.

Das ponta-de-lança, pode-se ter dois cenários bem similares, porém em momentos distintos dentro do Valadares. Ambas foram formadas na casa, porém a mais velha já havia se destacado em outros anos dentro da equipa B, apesar da pouca idade. Sendo assim teve a oportunidade de integrar alguns treinamentos juntos a equipa A, foi vista como uma das jogadoras promissoras dentro do plantel.

A outra ponta-de-lança, ainda muito nova em idade, fez a sua subida para o escalão, sendo a sua primeira época jogando com e contra atletas adultas. Vinha sendo um dos destaques do escalão sub.19 durante duas épocas, por isso foi "premiada" em jogar com as seniores B. Assim como a outra ponta-de-lança foi vista como um dos talentos do clube, porém ainda em um processo de formação anterior, devido à idade e experiência.

2.4. Relação Equipas Sénior e Formação

Foi estabelecido para a época 2020/2021 uma comunicação mais aberta entre todos os escalões do Futebol feminino do VGFC. Em outros anos, a relação já havia sido mais próxima porém isso estava se perdendo com o passar do tempo, costume esse que era extremamente importante, pois o clube tem como mentalidade ser a representação do desporto da freguesia em cenário nacional.

Como muitas meninas que lá jogam Futebol são de localidades perto do clube, muitas vêem como realização um dia poderem jogar ou fazer parte das equipas seniores, além de claro ser um aditivo a mais para o clube.

Em 2014, a UEFA juntamente com o Portal Futebol Feminino de Portugal conceberam a honra e parabenizacão ao Valadares pela disseminação e formação de jogadoras para o cenário do Futebol feminino português, o que ressalta ainda mais a importância dos escalões de formação para a realidade do clube.

Foi, também, reconhecido pela FPF como uma entidade de 3 estrelas, em um critério de 1 a 5 estrelas, como entidade formadora de atletas no Futebol feminino,

sendo essa uma avaliação muito positiva. Sendo um dos clubes ligados a Associação de Futebol do Porto com maior avaliação de formação no Futebol feminino.

"O processo de certificação está dividido em sete etapas e assenta no cumprimento de vários critérios, como o planeamento e orçamento, estrutura organizacional, recrutamento, formação desportiva, acompanhamento médico-desportivo, formação pessoal e social, recursos humanos, instalações e produtividade.
Muito obrigado a todos os que contribuíram para tão honrosa distinção" (Valadare de Gaia F. C., 2020).



Figura 4- Selo conferido pela Federação Portuguesa de Futebol ao Valadares Gaia Futebol Clube, no Futebol feminino.

A própria ideia de ter uma equipa B dentro do clube se dá ao fator de aprimorar ainda mais a formação, sendo essa a etapa final da atletas antes de partirem para a disputa de campeonatos da primeira divisão nacional de Futebol, assim a lacuna de desempenho seria menor com esse "estágio" em um escalão menos exigente.

No entanto, a equipa B ainda é uma equipa de escalão senior com demandas e exigências não somente ligadas ao desporto propriamente dito, mas também em questões comportamentais. Sendo assim foi estabelecido que haveria um grande intercâmbio de informações e comunicação entre os treinadores das equipas B e sub.19.

A ideia inicial pensada era de os treinadores da equipa B assistirem aos treinos e alguns jogos das sub.19 para que ao longo da época, pudessem diagnosticar algum potencial talento que pudesse ser integrado aos poucos junto ao escalão superior.

No início tudo estava a correr como o planeado, até ao anúncio de que não haveriam competições para as sub.19 puderem participar devido ao estado de emergência causado pela pandemia COVID-19. Outro ponto que também acabou por dificultar esse intercâmbio foi alguns casos registados de COVID-19 na equipa sub.19, o que causou por inúmeras vezes pausas frequentes aos treinos desse escalão.

Assim, a ideia inicial de uma análise prévia de desenvovimento acabou sendo prejudicada, porém não completamente esquecida.

A ideia foi adaptada, sem jogos oficais para observação, a medida tomada era de que pelo menos uma vez por semana duas atletas eram vistas como destaque nos treinos pelos treinadores da equipa sub.19 subiriam para integrar aos treinos da equipa B.

Dentro do clube isso foi visto com bons olhos, pois se praticava a politica do clube em fomentar o desenvolvimento das atletas mais jovens junto com o acréscimo de mais atletas para o escalão das seniores B, que dispunha de poucas jogadoras.

Durante alguns treinos houve também a presença dos treinadores dos escalões mais jovens na bancada para assistirem aos treinos, mais uma vez com a ideia de integração entre os escalões de formação, assim todos poderiam se orientar pelos escalões mais velhos e fazer uma estrutura de modelo de jogo para todo o

clube. Fazendo com que todos seguissem uma mesma filosofia, podendo adaptar a sua maneira de treinar e compreender o jogo.

A ideia de um intercâmbio e troca de informação entre os escalões de formação partiu pelos próprios treinadores da equipa B, pois alguns adjuntos também faziam parte de outras equipas técnicas do clube, sendo assim com uma boa relação interpessoal o clube poderia usufruir disso e potencializar o trabalho feito. Infelizmente a coordenação não ajudava nessa conversa e troca de informações, sendo os procedimentos feitos por pró atividade dos trenadores da equipa B e sub.19.

2.7. Relação Treinadores e Atletas

A relação técnico e atleta foi fundamental para o entendimento esportivo, uma vez que, normalmente, o treinador é o responsável pela preparação física, técnica, tática e, até, psicológica de seus atletas (Brandão & Carchan, 2010).

Por esse motivo, este tema continua a ser um dos objetos de estudo mais importantes da psicologia do desporto. Nesta área de conhecimento, uma das propostas teóricas que mais tem contribuído no entendimento da relação entre treinador e atletas é o modelo multidimensional proposto por Chelladurai (1978, 1990, 1993). De acordo com este autor, quanto mais o treinador conseguir obter uma congruência entre os comportamentos que assume e aqueles que lhe são exigidos pelo contexto e os que são preferidos pelos atletas, maior é a possibilidade de aumentar a satisfação dos praticantes e o rendimento das equipas.

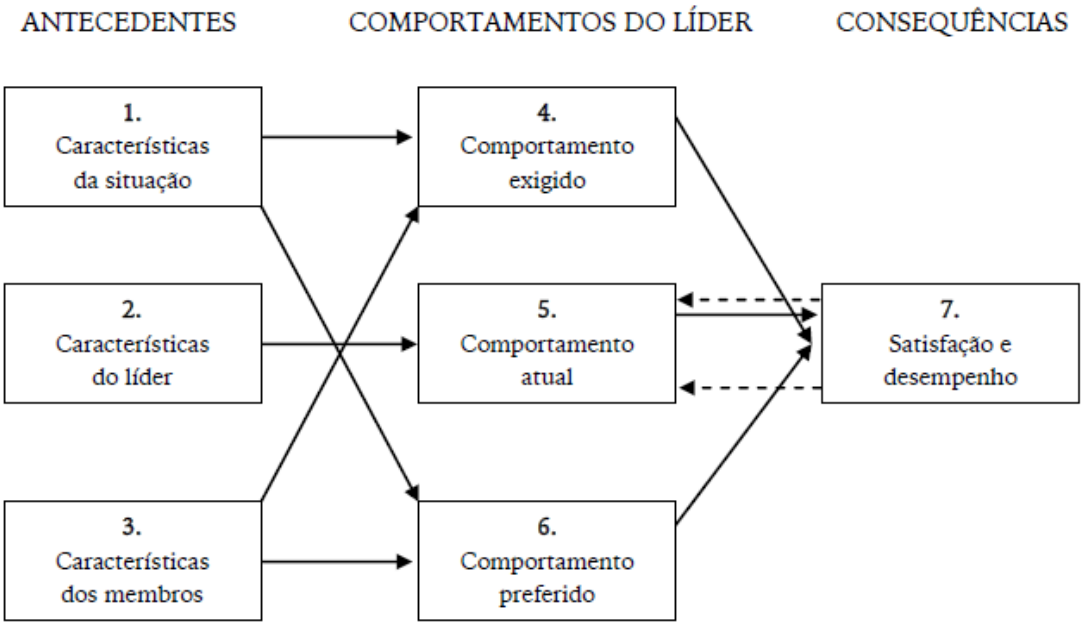


Figura 5- Modelo multidimensional de liderança para esportes (adaptado de Chelladurai, 1993).

Outro modelo interessante para o estudo da liderança é o modelo de comportamentos ansiogênicos do treinador (Serpa, 1997). O autor demonstra o modelo das interpretações dos atletas sobre o comportamento dos treinadores. O atleta busca referência na conduta do líder sobre sua competência, compara a conduta que observa com as suas expectativas e avalia os castigos e os prémios que seu líder aplica. Em cada um desses casos se estabelecem conclusões que podem levar a diversos sentimentos: insegurança, distúrbios cognitivos e emocionais, que por sua vez podem gerar tensão. Esses sentimentos podem também não aparecer e aí, então, ocorrerá um processo de adaptação.

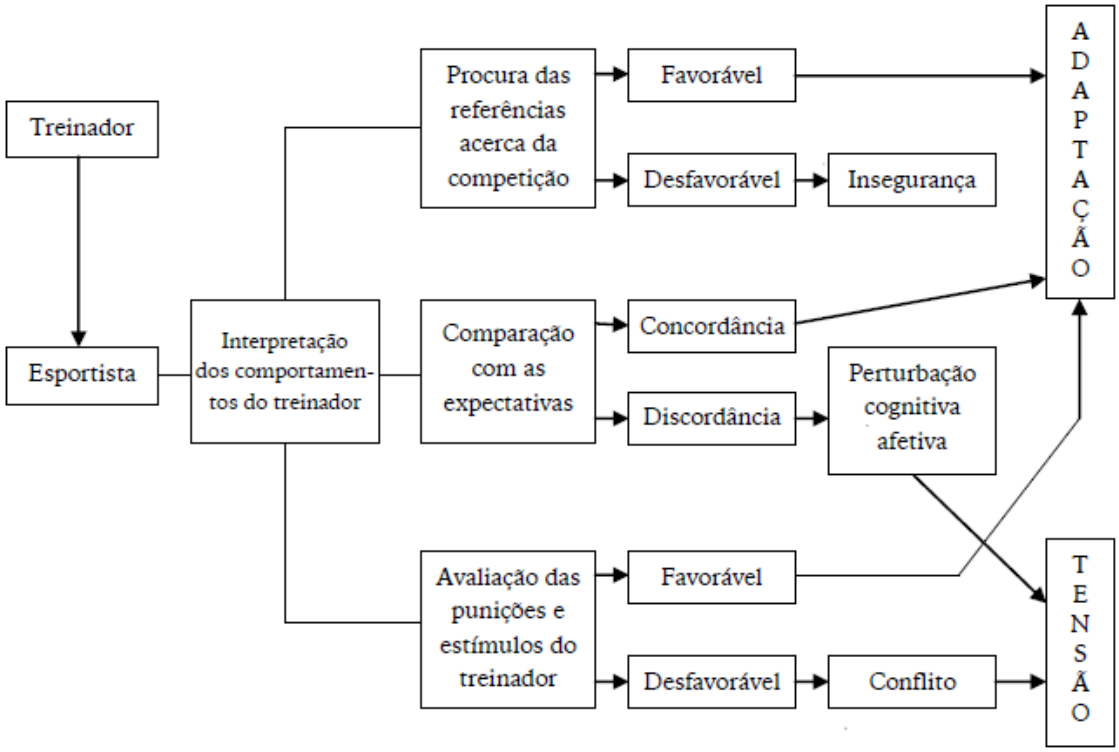


Figura 6- Modelo de comportamento ansiogênicos do treinador (adaptado de Serpa, 1997).

Os avanços mais recentes do estudo deste tema, ao nível da psicologia geral, no entanto se prendem às abordagens mais carismáticas e transformacionais da liderança (cf., House & Samir, 1993; Conger & Kanungo, 1998; Gomes, Sousa & Cruz, 2006). Este movimento privilegia o estudo de determinados líderes que apresentam uma capacidade extraordinária para orientar outras pessoas, levando-as a acreditar nas suas capacidades para atingirem níveis de rendimento superiores e influenciando-as na aceitação de novos valores e ideais acerca do trabalho (Gomes & Cruz, 2006).

Os dados das investigações vieram demonstrar que estes líderes alcançavam maior eficácia pessoal e rendimento nas equipas de trabalho e produziam experiências mais positivas de satisfação, comprometimento e coesão nos membros do grupo/organização (Podsakoff, Mackenzie, Moorman, & Fetter, 1990; Bass & Avolio, 1997; Brown & Dodd, 1999).

Foi a partir destes dados que alguns investigadores analisaram a possibilidade destas abordagens serem aplicáveis ao contexto desportivo, no caso às figuras centrais da atividade desportiva, como os gestores, os treinadores, entre

outros (Yusof, 1998; Zacharatos, Barling, & Kelloway, 2000; Hawkings & Tolzin, 2002).

Em um estudo com atletas, sobre estilos de liderança e satisfação, Feltz et al. (1999) verificaram, numa amostra constituída por treinadores e respetivos atletas do esporto escolar dos EUA, que os técnicos com maiores sentimentos de auto-eficácia demonstravam frequências mais elevadas de comportamentos de encorajamento e de reforço positivo aos seus atletas, conseguindo assim obter maiores índices de satisfação que os seus colegas com menor auto-eficácia.

No Futebol, seguindo essa temática de estudos de liderança e satisfação, Leitão (1999) analisou uma amostra com jogadores profissionais e não profissionais e observou maiores níveis de satisfação com a liderança no início da época competitiva nos atletas profissionais, em relação aos não profissionais, o que sugere que o nível dos atletas e seus índices de motivação pessoal influenciam na forma como encaram a liderança exercida pelo treinador.

Pesquisadores da psicologia do desporto (eg., Chelladurai, 1993; Simões, 1994) resumem as qualidades que um líder deve demonstrar para que sua relação com os atletas seja harmónica. Os autores afirmam que o papel do técnico é o de catalisador de sentimentos, por isso, ele deve ter duas virtudes: (1) ser alguém que entenda habitualmente de desempenhos físicos e que consiga discriminar, minuciosamente, o melhor desempenho de cada um em cada situação e (2) o técnico deve ser um pouco psicólogo, ou seja, deve entender os tipos emocionais específicos que compõem a equipe, aproveitando essa tipologia emocional para poder desenvolver as formas e táticas mais apuradas que compõem a estrutura dinâmica do desporto.

Outro tema bastante relevante, centra-se na relação interpessoal entre treinador e atleta. As relações interpessoais entre o técnico-líder e seus atletas tendem a desempenhar um papel importante na influência sobre a motivação dos membros da equipe e na capacidade de trabalharem juntos em busca de objetivos comuns (Brandão & Carchan, 2010).

A respeito disso, Costa, Samulski e Costa (2009), questionaram 109 treinadores de escalões de formação, que disputavam campeonatos de nível nacional. Eles responderam que consideram importante a relação interpessoal com seus atletas e que normalmente a cultivam, mesmo se considerando autocráticos.

Duarte (2009) considerou importante para um treinador ter uma relação próxima ao seu plantel, para melhor transmissão/receção da informação técnica e tática. Smith e Smoll (1996) salientaram ainda mais a importância desses aspectos no treinador em modalidades coletivas femininas, dizendo que as meninas, comparativamente aos rapazes, parecem ser mais sensíveis às atitudes de reforço, apoio e ajuda pelos treinadores.

De facto, a relação entre o treinador e seu grupo de atletas será melhor quanto melhor for a comunicação entre as partes. Desenvolver os canais de comunicação com a equipa e entre todos os seus membros e comunicar-se com todos no estrito respeito das suas individualidades, são, segundo Araújo (2001), algumas das premissas para se liderar uma equipa de alto rendimento.

Santos e Rodrigues (2004) acrescentaram que a capacidade que o treinador tem para comunicar de forma segura, bem planeada, criativa, direta, com variações na forma e na locução e sempre com um caráter positivo, pode ter consequências na preparação dos atletas para a competição.

Segundo Smith, Smoll e Cumming (2007), em um ambiente de prática desportiva de crianças e jovens, os treinadores têm grande influência na natureza e na qualidade das experiências desportivas. Os objetivos, as atitudes e os valores promovidos por estes, bem como a natureza das suas interações com os atletas podem de uma forma bastante significativa influenciar os efeitos da participação desportiva dos atletas.

2.5. Estrutura Física do Valadares Gaia Futebol Clube

A estrutura física do VGFC com a pouca idade que o clube tem parece ser bem completa e tentam suprir as necessidades dos escalões e equipas que lá treinam. Apesar de sua sede desportiva ainda ter componentes provisórios, esses não deixam de ser confortáveis e bem úteis para o dia-a-dia.

No entanto, na época 2020/2021 algumas mudanças estruturais começaram no clube, pois com a ajuda de investidores e da autarquia as instalações, antes improvisadas, começaram a ganhar um formato mais definitivo.

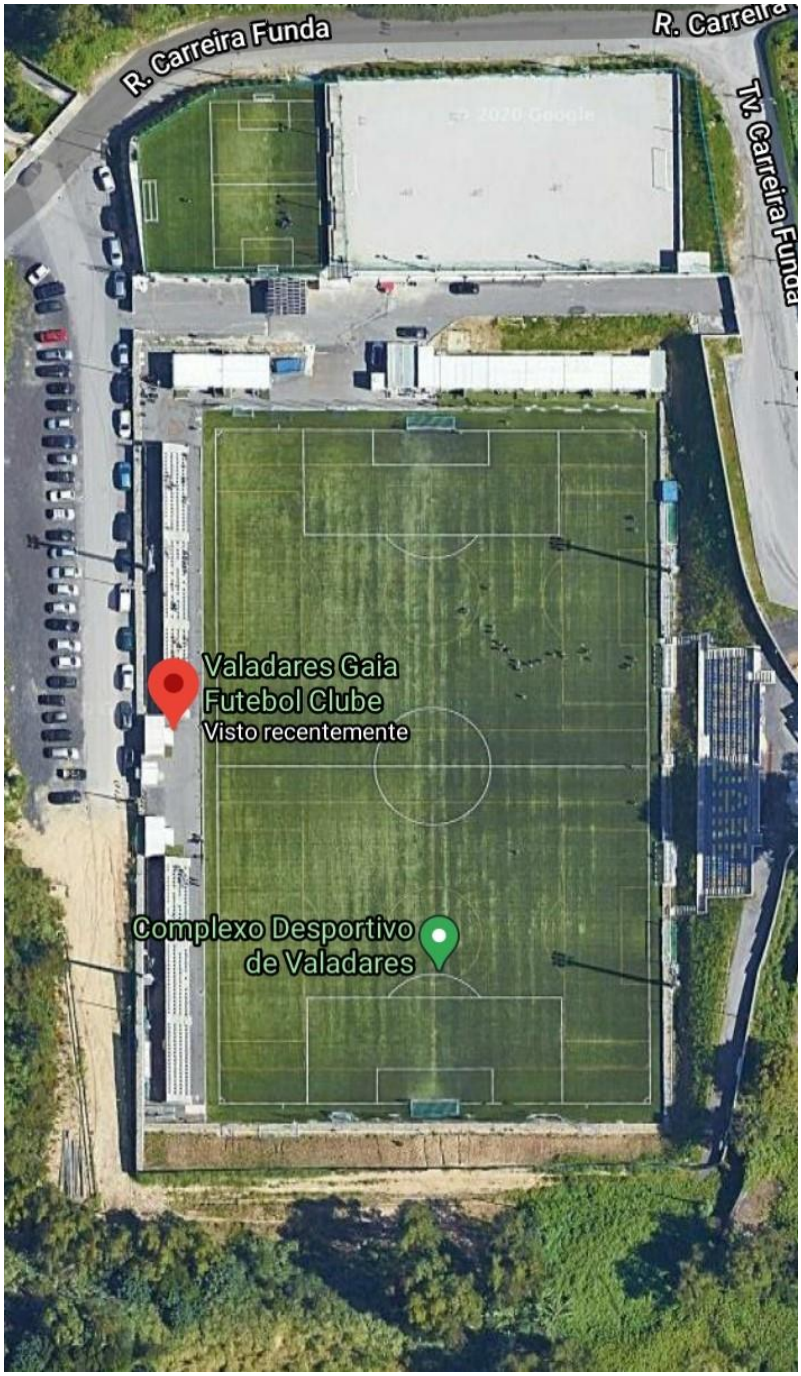


Figura 7- Imagem de Satélite Complexo Valadares Gaia Futebol Clube.

2.9.1. Campo de Futebol 11

No centro do complexo se localiza a maior instalação do clube, o campo de 11, com as dimensões oficias do Futebol e com as exigências requeridas para a disputa de jogos oficiais segundo a *International* Football Association Board (IFAB).

Também, tem marcações de dois campos de Futebol 7 em cada metade, pois alguns jogos da formação acontecem nesse espaço.

Essas marcações são permitidas pela regra do jogo, como se encontra descrito no próprio capítulo de regras de terreno da IFAB. A saber:

“Quando se utilizem superfícies artificiais em jogos de competição entre equipas representativas de federações nacionais de futebol filiadas na FIFA, ou em jogos internacionais de competições de clubes, a superfície deve cumprir os requisitos do Programa da FIFA para relva de futebol ou do International Match Standard, salvo se o IFAB autorizar uma dispensa especial.” (IFAB, 2019).

A escolha da relva foi por uma de material sintético, devido à facilidade e custo envolvido na manutenção, sendo essa realizada a cada ano, em que há a troca do tapete.

Ao lado do campo de Futebol 11, encontra-se também a presença de duas bancadas laterais, uma descoberta, localizada na entrada ao lado do estacionamento do clube, ainda feita em cimento e sem cadeiras.

A segunda bancada, localizada em paralelo a outra, atrás dos bancos de suplentes, tem cadeiras de plástico que foram colocadas recentemente, assim como uma cobertura que foi colocada no início da época 2020/2021. Porém uma forte chuva com ventos causou alguns danos a essa estrutura, que foi levada pelo vento.

A ideia do clube passa por recolocar novamente a cobertura sobre a bancada localizada atrás do banco de suplentes, porém somente na época 2021/2020 devido aos custos envolvidos na operação.

2.9.2. Campo de Futebol 7

O campo de Futebol 7 do VGFC é o campo utilizado por todas os escalões de formação do clube, incluindo a equipa B, que treinava pelo menos uma vez por semana nesse campo. Também, foi utilizado pela equipa B como local de aquecimento antes dos jogos, caso o campo principal não estivesse disponível.



Figura 8- Foto campo de 7 do VGFC.

2.9.3. Campo de Futebol 5

O campo de Futebol 5 localiza-se ao lado do campo de Futebol 7 e foi o mais utilizado pelos escalões menores do VGFC, como pelos sub.11, sub.13 masculino e feminino e pelo sub.15 feminino como local de treino.

Pelas equipas seniores foi usado com menos frequência, muitas das vezes como um local para treinos mais individualizados, pequenos grupos e para atletas em recuperação de algum tipo de lesão.



Figura 9- Foto campo de Futebol 5 do Valadares Gaia Futebol Clube.

2.9.4. Balneários

O VGFC conta com 6 balneários, sendo que 2 são exclusivos de uso das equipas de seniores e 1 de treinadores. Apesar de um número interessante e satisfatório para as necessidades do clube, a estrutura de balneários ainda é considerada provisória.

Em 2011, com a fundação do clube e a criação de um novo complexo, algumas demandas se mostram necessárias, como um lugar para que as pessoas que usufruíssem das dependências do clube pudessem equipar e deixarem seus pertences.

Como a construção de um estádio demanda muito tempo e dinheiro, a solução achada para a estrutura física do clube foi de comportar algumas salas em contentores.

Assim, foram feitos os balneários do VGFC, com um conjunto de contentores que formam uma macroestrutura, apesar de ainda ser visto como algo provisório, os balneários são bem equipados.

Todos contam com pelo menos 4 chuveiros, 2 vasos sanitários, bancos para assentos e cabides para pendurar a roupa, luz elétrica e boa ventilação com janelas.

Para a época 2020/2021 houve um primeiro passo para a fixação de uma estrutura permanente, pois foi colado piso de concreto, devidamente pintado e acabado.

Os planos do clube são de em pelo menos 2 anos terminar em definitivo as estruturas de balneário e retirar as estruturas de contentores, podendo assim ser mais receptível para as pessoas que trabalham no VGFC, como para os adversários que possam vir a jogar nas dependências do clube.

Para tal, estão sendo feitas negociações com parceiros financeiros e com a autarquia, para que suportem o clube nessa grande reforma estrutural.



Figura 10- Balneários vistos de fora.

2.9.4.1. Balneário Valadares (Visitado)

O balneário do visitado é de uso exclusivo das equipas seniores masculina e feminina, usado para os dias de jogos e treino. No entanto, a equipa B feminina só usa esse espaço em dias de jogos ou quando a equipa A não está em dias de treino.

O espaço foi reformado e reestruturado para a época de 2020/2021, com a colocação de cabines de cor amarela, assim como os painéis azuis com frases usadas como *slogans* nas redes sócias do VGFC.

Uma adição colocada no balneário foi um quadro branco, colocado na parede ao lado da porta de entrada, esse quadro é dividido em dois, um totalmente em branco e outro com um campo de Futebol desenhado, usado para exemplificar exercícios e algumas demonstrações táticas em um jogo, por exemplo.



Figura 11- Visão frontal do balneário da equipa visitado.



Figura 12- Visão de entrada do balneário visitado.

2.9.4.2. Balneário Valadares (Visitante)

Os balneários dos visitantes em estrutura são exatamente iguais ao do visitado, porém sem a decoração em amarelo e azul. Esses balneários também são usados no dia-a-dia pelos escalões de formação, pelas equipas visitantes e arbitragem em dia de jogos oficiais.

Esses balneários se mantêm exatamente iguais desde a fundação do clube em 2011, sendo feito somente manutenções rotineiras do equipamento.

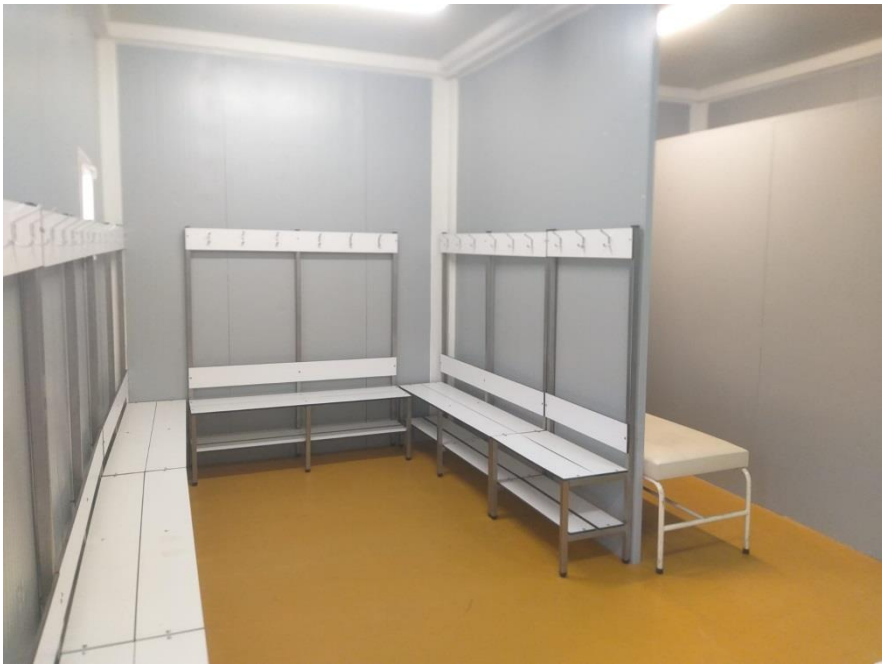


Figura 13- Foto balneário visitante.

2.9.4.3. Balneário dos Treinadores

Esse é o único balneário que apresenta uma estrutura diferente dos demais que são usados pelos atletas, pois sua estrutura em área é muito menor do que os outros, além de uma estrutura mais simplista.

Esse espaço é de uso exclusivo dos treinadores e diretores do VGFC, muitas vezes também usado para pequenas reuniões ou conversas informais. A entrada de qualquer atleta só é permitida, caso haja a permissão de algum treinador, porém normalmente com permanência de tempo muito curto.

Normalmente, a porta encontra-se fechada, porém devido à pandemia de COVID-19, por medidas de segurança, durante a época 2020/2021, enquanto não

houve nenhum treinador a se equipar, a porta deveria permanecer aberta, para melhor circulação de ar.



Figura 14- Visão da entrada do balneário dos treinadores.

2.9.7. Sala de Equipamentos

Na sala de equipamentos são guardados os fardamentos de treino dos atletas das equipas de seniores masculina e feminina, assim como a de todos os treinadores do clube.

Quando o VGFC joga as suas partidas em casa, cada atleta deve buscar o seu material de jogo nessa sala. No entanto, essa não é a lavandaria do clube, que está localizada em baixo da bancada.



Figura 15- Visão geral da sala de equipamentos.

2.9.8. Sala de Materiais

Na sala de materiais pode-se encontrar quase todo material de treino disponível para treinos dentro do VGFC, nomeadamente: sinalizadores, cones, estacas, barreiras, elásticos, cintos de tração, bolas medicinais, barras, alteres e anilhas.

As bolas são separadas em sacos para cada escalão ao qual pertencem, há também uma prateleira em que os jogadores das equipas seniores e treinadores possam deixar suas chuteiras, caso queiram deixar no clube e não levá-las para casa. O ambiente é muito bem organizado e a entrada é muito controlada pelos funcionários que lá trabalham.

Materiais de dimensão maiores, como balizas moveis ou estacas com dimensão superiores a 1,5m, ficam depositadas ao lado do campo de 11, fora da sala de materiais, para ocuparem menos espaço e ajudar os funcionários na própria organização do espaço.



Figura 16- Visão geral da sala de materiais.

2.9.9. Posto Médico

O posto médico fica localizado na região dos balneários, logo em frente à entrada do campo de 11, apesar de não ter um médico com permanência no clube, muitas ações que envolvam saúde utilizam desse espaço.

Como por exemplo, é usada muitas vezes como uma extensão da sala de fisioterapia, principalmente em dias em que a formação está a treinar no mesmo período dos escalões seniores, sendo o posto médico um desafogo em aglomeração de pessoas em só espaço.

Ações e avaliação com nutricionistas são feitas nesse espaço, assim como algumas avaliações físicas pedidas pelas federações e pelos próprios treinadores.

Durante a época desportiva 2020/2021, nas equipas seniores do VGFC, foram feitos testes semanais para a deteção do vírus COVID-19, sendo assim o posto médico era utilizado como um posto de coleta.

O posto médico, também, tem como finalidade ser um ponto de primeiros socorros para qualquer tipo de acidente que possa acontecer durante um treino ou jogo.



Figura 17- Visão de entrada da sala médica.



Figura 18- Visão lateral da sala médica.

2.9.10. Sala de Fisioterapia

A sala de fisioterapia é utilizada no VGFC como um lugar para a recuperação de atleta com algum tipo de lesão ou situação que não o permita praticar o desporto de maneira normativa ou saudável.

Dentro da sala de fisioterapia também está presente alguns itens que são utilizados como equipamentos para primeiros socorros, como o desfibrilador portátil.

Ambas as salas de fisioterapia e o posto médico funcionam em conjunto, muitas das vezes com um sendo a extensão física de outra.



Figura 19- Visão de entrada da sala de fisioterapia com desfibrilador.



Figura 20- Visão lateral da sala de fisioterapia com as macas.

2.9.11. Secretaria do VGFC

A secretaria do VGFC está localizada ao lado do bar do clube, logo na entrada principal do Complexo. Dentro desse espaço são tomadas as principais medidas administrativas do clube, assim como o local em que os pais fazem o pagamento das propinas dos treinos mensais dos escalões de formação.

Nesse local, também, estão localizados todos os documentos das pessoas com vínculo ao clube, sendo um lugar com circulação de pessoas bem controlado, devido a sua importância.

Logo em sua entrada, há também um quadro com todas as atividades dos escalões do clube, como horários de jogos e treinos, local dos jogos fora de casa, quem é o treinador responsável por cada escalão. Assim, qualquer pessoa que entre na secretária consegue ver com clareza e transparência como está sendo tratado o projeto desportivo do clube.

Ao lado, há uma sala anexo com uma mesa de reuniões que normalmente é usado para reuniões mais formais, essa sala é de entrada restrita para pessoas autorizadas.



Figura 21- Visão geral da secretaria do Valadares Gaia Futebol Clube.

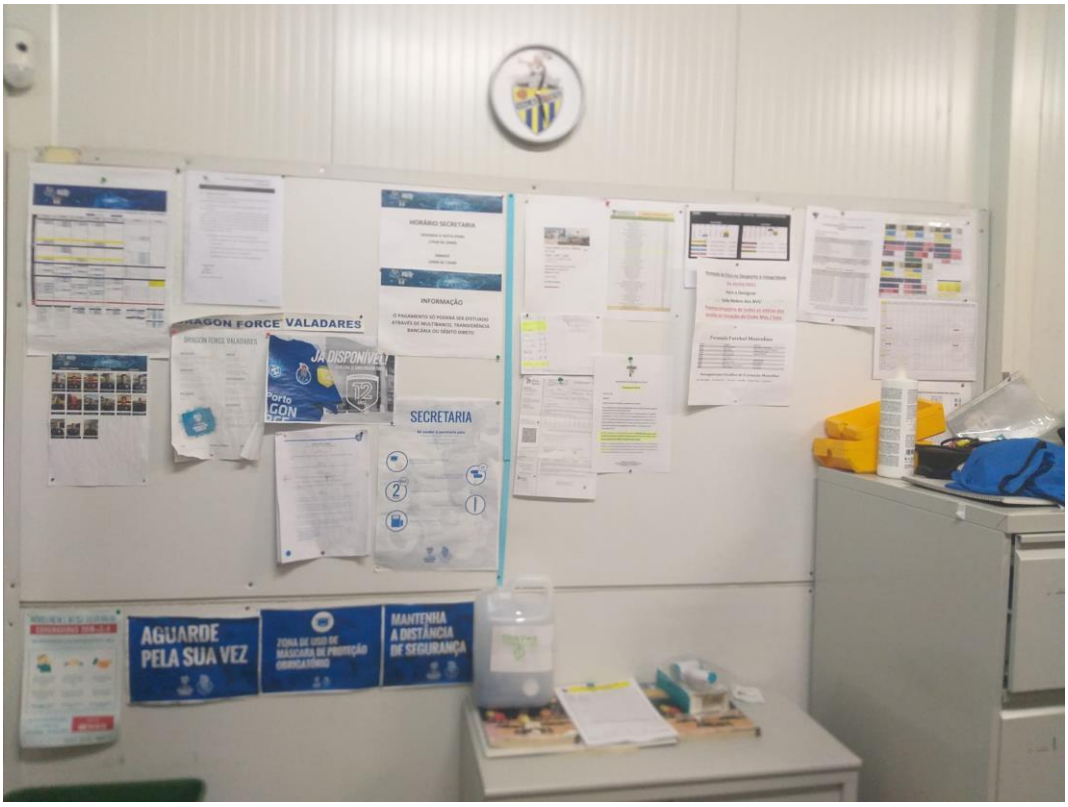


Figura 22- Painel com atividades e informação do Valadares Gaia Futebol Clube.



Figura 23- Sala anexo da secretaria/sala de reuniões.



Capítulo III- Desenvolvimento da Prática

3.1. Programação 45 dias

Todo início de mês, todos os escalões deveriam enviar à diretoria uma programação de 45 dias, contendo neles quais atividades que a equipa iria exercer ao longo daquele período. Com isso, a ideia era que com essa programação os recursos do clube pudessem ser usados de maneiras a poder a atender a todos escalões e não faltasse nada.

Essa finalidade se mostrou extremamente importante em outras épocas, pois com as atividades da formação feminina e masculina em curso junto com as equipas seniores era muito comum que alguma informação passasse de forma despercebida, o que iria prejudicar alguém.

No entanto, na época 2020/2021 as atividades da formação foram muito restritas, no último semestre de 2020 não houve nenhum jogo oficial ou jogo amigável para os escalões menores. Mesmo assim se manteve a obrigação das equipas em enviar à diretoria o documento de programação prévia.

Mesmo, todos cientes sobre os jogos oficiais dos três escalões de séniores do clube, a importância do documento se deu principalmente durante a pré-época, pois não havia um “calendário oficial” com os jogos, que poderiam ser marcados a qualquer dia. Outro ponto em que esse planeamento prévio ajudaria era na organização do dia-a-dia dos treinos e recursos materiais aos quais o clube precisava se mobilizar.

Caso o treinador de alguma equipa decidisse mudar algum dia/horário de treino devido a algum adversário ou evento previsto de forma antecipada conseguiria mudar na rotina da sua equipa sem necessariamente prejudicar as outras do clube.

Claro que por se tratar de um período muito extenso, mais de um mês, muitos imprevistos poderiam acontecer nesse meio tempo, porém desde que notificado assim que alguém soubesse da informação, a normalidade das outras equipas não seria tão afetada.

Mais um ponto importante para o envio desse documento, era para os jogos feitos fora de casa, em que a demanda de pessoal e recursos, tais como:

carrinha/autocarro, dinheiro para possível almoço/jantar, lanches pré ou pós jogo, organização de materiais e equipamentos de jogo.

Assim, logo ao começo de mês, os diretores recebiam essa planilha e fixavam junto a um quadro na entrada da secretaria do clube, para que todos que lá passassem pudessem ver e poderem-se orientar pra tal.

Também, era enviado o planeamento através de *WhatsApp* para todos os treinadores dos escalões seniores, para que todos pudessem ficar cientes e caso precisassem fazer alguma alteração já tivessem em mãos o que as outras equipas iram fazer.

Out/ Nov

2020

Planeamento Equipa

Outubro

D	M	T	Q	T	1	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Novembro

D	M	T	Q	T	1	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DOMINGO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
27	28	29	30	1	2	3
FOLGA	FOLGA	Treino 19:30	Treino 19:30	Treino Extra 19:30	Treino 19:30	FOLGA
4	5	6	7	8	9	10
II Div. vs Lusitano Vildemoinhos (F)	FOLGA	Treino 19:30	Treino 19:30	Treino Extra 19:30	Treino 19:30	FOLGA
11	12	13	14	15	16	17
II Div. vs Romariz (C)	FOLGA	Treino 19:30	Treino 19:30	Treino Extra 19:30	Treino 19:30	II Div. vs Brito (F)
18	19	20	21	22	23	24
FOLGA	FOLGA	Treino 19:30	Treino 19:30	Treino Extra 19:30	Treino 19:30	FOLGA
25	26	27	28	29	30	31
FOLGA	FOLGA	Treino 19:30	Treino 19:30	Treino Extra 19:30	Treino 19:30	FOLGA
FOLGA	FOLGA	Treino 19:30	Treino 19:30	Treino Extra 19:30	Treino 19:30	FOLGA
1	2	3	4	5	6	7
II Div. vs Feirense (C)	FOLGA	Treino 19:30	Treino 19:30	Treino Extra 19:30	Treino 19:30	FOLGA
8	9	10	11	12	13	14
II Div. vs Grijó (F)	FOLGA	Treino 19:30	Treino 19:30	Treino Extra 19:30	Treino 19:30	FOLGA

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE FUTEBOL

VALADARES GAIA

Figura 24- Exemplo do planeamento de 45 dias.

3.2. Monitorização e Controlo de Carga

A monitorização e controlo da carga devem ser partes essenciais do trabalho de um treinador desportivo, isto porque não ajudam somente em um melhor desempenho das atividades diárias, mas também para se entender os patamares e como serão alcançadas metas de resultado e rendimento da equipa e dos jogadores. Assim, melhorando a qualidade do treino e jogos, otimizando os recursos empregados em micro, meso e macrociclos usados ao longo de uma época desportiva.

Sendo um desporto coletivo, o controlo das cargas individuais no Futebol, nem sempre são fáceis de serem feitas, mas assim se mostra necessário que sejam feitas, pois a monitorização se mostra crucial para a qualidade do treino (Alexiou & Coutts, 2008).

Nunes et al. (2012) mostraram que o entendimento das cargas e do período competitivo da equipa, quando bem entendidos, potencializam os resultados esperados pelo treinamento. Sendo assim, o controlo e monitorização das cargas parece ser algo imprescindível, em termos de treinamento desportivo.

Santos (2010) encontrou dados que em média um futebolista profissional joga 1000 horas ao longo de uma época desportiva, sendo extremamente importante o controlo desse tempo em que o indíviduo se mantém em atividade, não somente pelo rendimento desportivo, mas também pela própria saúde.

"[...] A quantificação e o monitoramento das cargas de treinamento ao longo de uma temporada são de suma importância para o aprimoramento da aptidão física do atleta, sobretudo, para preservar a saúde clínica e fisiológica dos mesmos" (Andrade, 2019; p.71).

Andrade (2019) através de um método simples, de baixo custo e fácil de ser aplicado no dia-a-dia, verificou que pode ser uma estratégia de monitorização da carga aplicada em uma sessão de treino de futebol, sendo essa a Perceção Subjetiva de Esforço (PSE).

Uma das estratégias usadas para a época desportiva da equipa B do VGFC foi a quantificação de dados possíveis, dentro dos limites de recurso que cabiam ao clube. Assim, o controlo de minutos jogados em uma partida, controlo de frequência, diário de treino e a PSE pedida logo após qualquer atividade, poderia ajudar no monitoramento e controlo da carga as quais as atletas estariam sujeitas.

Esse controlo ultrapassava somente o aspecto do entendimento fisiológico das atletas, mas também um entendimento mais completo possível da época desportiva, pois conseguia-se reunir o máximo de dados sobre treinos e jogos, que seriam debatidos sempre que necessários.

Tendo tudo relatado e registado, qualquer parecer que viesse a ser levantado em alguma conversa poderia ser ajudado a ser compreendido com os dados anotados, deixando de ter a dependência da memória ou de alguma opinião poluída por lembranças erradas.

Sempre aos finais de treino era pedido para que as atletas enviassem a sua PSE aos treinadores, através de mensagens por telemóvel.

Esse método era utilizado, pois muitas atletas dependiam de transporte público ou iriam embora de boleia com outras atletas de outros escalões, sendo assim muitas vezes saiam muito rápido do treino, sem a chance de poderem responder sobre a PSE.

Como as atletas já estavam familiarizados com aferirem a sua PSE através de uma escala de 0 a 10, em que 0 a atleta não treinou e 10 a atleta chegou a exaustão, manteve-se o padrão de outras épocas, para que houvesse maior fiabilidade nos dados pedidos às atletas.

Os dados informados pelo plantel eram usados como patamar para medição da intensidade de uma sessão ou de um microciclo de treino. Apesar de não ser um método padrão ouro em medição de carga, a PSE se mostra um meio válido, barato e de fácil utilização no dia-a-dia de um clube de Futebol com poucos recursos (Alexiou & Coutts, 2008; Aguiar, 2020).

Lista de nomes: PSE
Mês: Dezembro
Categoria:Sêniores B

nº	Atleta	Cód.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	Bárbara Gabriel		6		7	8				6		7	9				6		5	8				8	5								
2	Beatriz Alves		5		7	8				7		7	8				6		6	0				7	5								
3	Beatriz Rodrigues		4		5	7				7		6	8											6	6								
4	Catarina Pinto		4		6	7				7		6	8				6		6	7				8	6								
5	Gabriela Freire		5		0	8				7		7	9				7		7	7				7	5								
6	Ilda Gomes		6		6	7				0		7	8				5		7	8				7	7								
7	Inês Freitas		6		6	8				6		8	7				6		7	8				7	5								
8	Inês Cardoso		5		5	6				6		6	7				6		6	8				8	5								
9	Inês Pródigo																																
10	Jéssica Matias		7		7	9				8		8	9				0		7	9				8	7								
11	Joana Martins		4		4	6				3		8	8				9		5	7				5	5								
12	Joana Monteiro		5		7	7				7		0	8				6		6	7				7	6								
13	Juliana Campota																																
14	Luana Doce		6		7	9				7		7	8				6		6	7				7	5								
15	Lurdes Regal		5		5	8				6		6	7				6		7	7				7	6								
16	Maria João		6		6	7				5		0	5				5		4	5				6	6								
17	Mariana Varzim		4		4	4				4		8	8				8		5	8				5	6								
18	Rita Efe																																

Figura 25- Exemplo da Perceção Subjetiva de Esforço do mês de Dezembro.

3.2.1. Controlo de Jogo

O controlo de dados de jogos oficiais e amigáveis foi feito através de planilhas em Microsoft Excel, em que foram colocados todos os nomes das atletas do plantel.

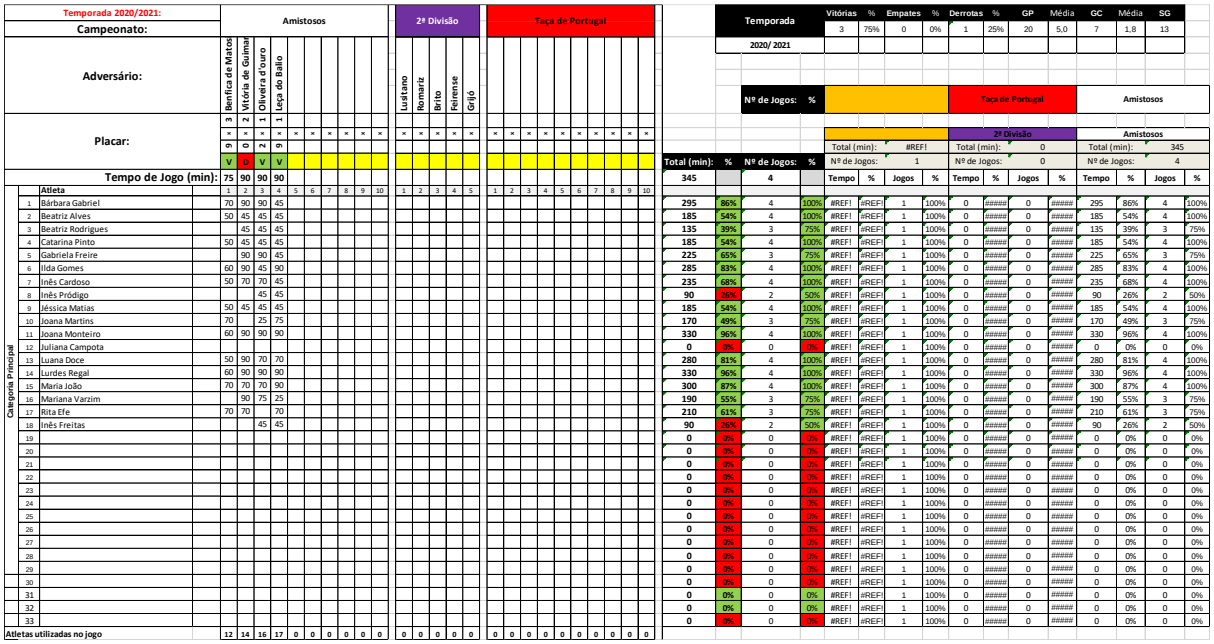
Os jogos eram divididos em três grupos, Jogos Amigáveis, Jogos da Primeira Fase e Jogos da Segunda Fase, com a ideia de se tivesse uma perceção separada em cada parte da época. Inicialmente os planos da FPF para a II Divisão Nacional de Futebol eram de uma primeira parte do torneio mais curto e a segunda parte mais prolongada, partindo de dezembro de 2020 até maio de 2021, com isso a parte reservada para a segunda fase do torneio era a maior.

Abaixo de qual da fase da época seria o jogo, era colocado o nome do adversário enfrentado, assim como o resultado da partida, com isso era gerado uma estatística de aproveitamento da equipa B na época em geral e nas três divisões de jogos da época (amigáveis, primeira fase do torneio e segunda fase).

Logo a baixo era preenchido o número de minutos jogados pelas atletas em cada partida, com isso eram somados os minutos ao longo da época e comparados com o da equipa em modo geral e com a média jogada pelas demais atletas do plantel, caso tenha mais minutos jogados do que a média, os seus valores

apareceriam em uma célula na cor verde, caso fosse menor em uma célula de cor vermelha.

Com essa ferramenta utilizada, podia-se ter uma visão geral da equipa, mas também como referencial de comparação entre grupos, posições e atletas individualmente.



Temporada 2020/2021:		Amistosos										2ª Divisão					Taça de Portugal									
Campeonato:																										
Adversário:		Benfica de Matos	Vitória de Guimar	Oliveira d'ouro	Leça do Balio							Lustano	Romariz	Brito	Feirense	Grijó										
Placar:		3	2	1	1																					
		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
		9	0	2	0																					
		V	D	V	V																					
Tempo de Jogo (min):		75	90	90	90																					
	Atleta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Bárbara Gabriel	70	90	90	45																					
2	Beatriz Alves	50	45	45	45																					
3	Beatriz Rodrigues		45	45	45																					
4	Catarina Pinto	50	45	45	45																					
5	Gabriela Freire		90	90	45																					
6	Ilda Gomes	60	90	45	90																					
7	Inês Cardoso	50	70	70	45																					
8	Inês Pródigo			45	45																					
9	Jéssica Matias	50	45	45	45																					
10	Joana Martins	70		25	75																					
11	Joana Monteiro	60	90	90	90																					
12	Juliana Campota																									
13	Luana Doce	50	90	70	70																					
14	Lurdes Regal	60	90	90	90																					
15	Maria João	70	70	70	90																					
16	Mariana Varzim		90	75	25																					
17	Rita Efe	70	70		70																					
18	Inês Freitas			45	45																					
19																										
20																										
21																										
22																										
23																										
24																										
25																										
26																										
27																										
28																										
29																										
30																										
31																										
32																										
33																										
Atletas utilizadas no jogo		12	14	16	17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

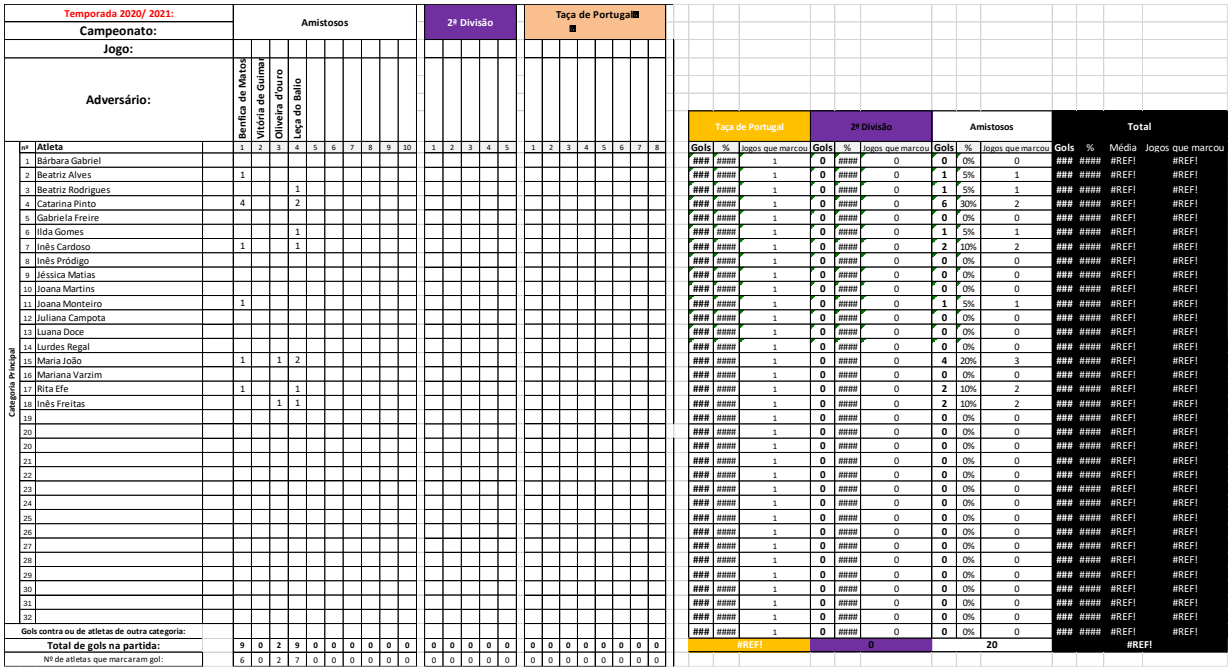
Temporada	Vitórias	%	Empates	%	Derrotas	%	GP	Média	GC	Média	SG
	3	75%	0	0%	1	25%	20	5,0	7	1,8	13
2020/ 2021											

Nº de Jogos:	%	Taça de Portugal	Amistosos
		2ª Divisão	Amistosos
		Total (min): #REF!	Total (min): 345
		Nº de Jogos: 1	Nº de Jogos: 4

Total (min):	%	Nº de Jogos:	%	Tempo	%	Jogos	%	Tempo	%	Jogos	%	Tempo	%	Jogos	%
345		4		#REF!	#REF!	1	100%	0	#####	0	#####	345	100%	4	100%
295	86%	4	100%	#REF!	#REF!	1	100%	0	#####	0	#####	295	86%	4	100%
185	54%	4	100%	#REF!	#REF!	1	100%	0	#####	0	#####	185	54%	4	100%
135	39%	3	75%	#REF!	#REF!	1	100%	0	#####	0	#####	135	39%	3	75%
185	54%	4	100%	#REF!	#REF!	1	100%	0	#####	0	#####	185	54%	4	100%
225	65%	3	75%	#REF!	#REF!	1	100%	0	#####	0	#####	225	65%	3	75%
285	83%	4	100%	#REF!	#REF!	1	100%	0	#####	0	#####	285	83%	4	100%
235	68%	4	100%	#REF!	#REF!	1	100%	0	#####	0	#####	235	68%	4	100%
90	26%	2	50%	#REF!	#REF!	1	100%	0	#####	0	#####	90	26%	2	50%
185	54%	4	100%	#REF!	#REF!	1	100%	0	#####	0	#####	185	54%	4	100%
170	49%	3	75%	#REF!	#REF!	1	100%	0	#####	0	#####	170	49%	3	75%
330	96%	4	100%	#REF!	#REF!	1	100%	0	#####	0	#####	330	96%	4	100%
0	0%	0	0%	#REF!	#REF!	1	100%	0	#####	0	#####	0	0%	0	0%
280	81%	4	100%	#REF!	#REF!	1	100%	0	#####	0	#####	280	81%	4	100%
330	96%	4	100%	#REF!	#REF!	1	100%	0	#####	0	#####	330	96%	4	100%
300	87%	4	100%	#REF!	#REF!	1	100%	0	#####	0	#####	300	87%	4	100%
190	55%	3	75%	#REF!	#REF!	1	100%	0	#####	0	#####	190	55%	3	75%
210	61%	3	75%	#REF!	#REF!	1	100%	0	#####	0	#####	210	61%	3	75%
90	26%	2	50%	#REF!	#REF!	1	100%	0	#####	0	#####	90	26%	2	50%
0	0%	0	0%	#REF!	#REF!	1	100%	0	#####	0	#####	0	0%	0	0%
0	0%	0	0%	#REF!	#REF!	1	100%	0	#####	0	#####	0	0%	0	0%
0	0%	0	0%	#REF!	#REF!	1	100%	0	#####	0	#####	0	0%	0	0%
0	0%	0	0%	#REF!	#REF!	1	100%	0	#####	0	#####	0	0%	0	0%
0	0%	0	0%	#REF!	#REF!	1	100%	0	#####	0	#####	0	0%	0	0%
0	0%	0	0%	#REF!	#REF!	1	100%	0	#####	0	#####	0	0%	0	0%
0	0%	0	0%	#REF!	#REF!	1	100%	0	#####	0	#####	0	0%	0	0%
0	0%	0	0%	#REF!	#REF!	1	100%	0	#####	0	#####	0	0%	0	0%
0	0%	0	0%	#REF!	#REF!	1	100%	0	#####	0	#####	0	0%	0	0%
0	0%	0	0%	#REF!	#REF!	1	100%	0	#####	0	#####	0	0%	0	0%
0	0%	0	0%	#REF!	#REF!	1	100%	0	#####	0	#####	0	0%	0	0%
0	0%	0	0%	#REF!	#REF!	1	100%	0	#####	0	#####	0	0%	0	0%
0	0%	0	0%	#REF!	#REF!	1	100%	0	#####	0	#####	0	0%	0	0%
0	0%	0	0%	#REF!	#REF!	1	100%	0	#####	0	#####	0	0%	0	0%

Figura 26- Controlo de minutos jogados.

Em outra folha da mesma planilha eram anotados somente o número de golos marcados por cada atleta. Nessa planilha eram anotados quantos golos a atleta fez em cada partida, a quantidade marcada em cada fase da época (amigável, primeira ou segunda fase do campeonato), partida que mais marcou, quantos jogos marcou e o total de golos marcados ao longo da época desportiva.

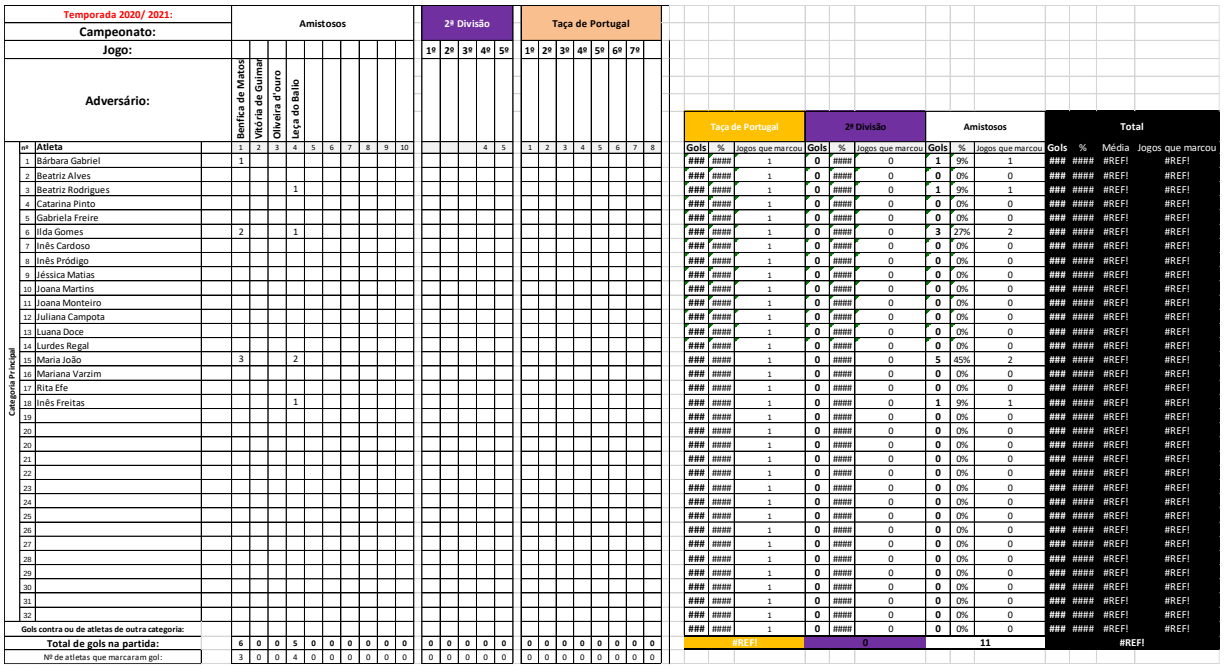


Temporada 2020/ 2021:		Amistosos										2ª Divisão					Taça de Portugal							
Campeonato:																								
Jogo:																								
Adversário:		Benfica de Matos	Vitória de Guimar	Oliveira d'ouro	Leça do Balio																			
nº	Atleta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Bárbara Gabriel																							
2	Beatriz Alves	1																						
3	Beatriz Rodrigues				1																			
4	Catarina Pinto	4			2																			
5	Gabriela Freire																							
6	Ilda Gomes				1																			
7	Inês Cardoso	1			1																			
8	Inês Pródigo																							
9	Jéssica Matias																							
10	Joana Martins																							
11	Joana Monteiro	1																						
12	Juliana Campota																							
13	Luana Doce																							
14	Lurdes Regal																							
15	Maria João	1		1	2																			
16	Mariana Varzim																							
17	Rita Efe	1			1																			
18	Inês Freitas			1	1																			
19																								
20																								
20																								
21																								
22																								
23																								
24																								
25																								
26																								
27																								
28																								
29																								
30																								
31																								
32																								
Categoria Principal																								
Gols contra ou de atletas de outra categoria:																								
Total de gols na partida:		9	0	2	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nº de atletas que marcaram gol:		6	0	2	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Taça de Portugal			2ª Divisão			Amistosos			Total			
Gols	%	Jogos que marcou	Gols	%	Jogos que marcou	Gols	%	Jogos que marcou	Gols	%	Média	Jogos que marcou
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	1	5%	1	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	1	5%	1	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	6	30%	2	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	1	5%	1	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	2	10%	2	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	1	5%	1	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	4	20%	3	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	2	10%	2	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	2	10%	2	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
#REF!			0			20			#REF!			

Figura 27- Controlo de golos.

A mesma ideia se mantinha para uma terceira folha, no entanto como se anotava o número de assistências para golo feita por cada atleta, os dados anotados e os critérios de separação eram iguais aos das marcadores de golos.



Temporada 2020/ 2021:		Amistosos										2ª Divisão					Taça de Portugal							
Campeonato:																								
Jogo:												1º	2º	3º	4º	5º	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	
Adversário:		Benfica de Matos	Vitória de Guimar	Oliveira d'ouro	Leça do Balio																			
nº	Atleta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						1	2	3	4	5	6	7	8
1	Bárbara Gabriel	1																						
2	Beatriz Alves																							
3	Beatriz Rodrigues				1																			
4	Catarina Pinto																							
5	Gabriela Freire																							
6	Ilda Gomes	2			1																			
7	Inês Cardoso																							
8	Inês Pródigo																							
9	Jéssica Matias																							
10	Joana Martins																							
11	Joana Monteiro																							
12	Juliana Campota																							
13	Luana Doce																							
14	Lurdes Regal																							
15	Maria João	3			2																			
16	Mariana Varzim																							
17	Rita Efe																							
18	Inês Freitas				1																			
19																								
20																								
20																								
21																								
22																								
23																								
24																								
25																								
26																								
27																								
28																								
29																								
30																								
31																								
32																								
Categoria Principal																								
Gols contra ou de atletas de outra categoria:																								
Total de gols na partida:		6	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nº de atletas que marcaram gol:		3	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Taça de Portugal			2ª Divisão			Amistosos			Total			
Gols	%	Jogos que marcou	Gols	%	Jogos que marcou	Gols	%	Jogos que marcou	Gols	%	Média	Jogos que marcou
###	####	1	0	####	0	1	9%	1	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	1	9%	1	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	3	27%	2	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	5	45%	2	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	1	9%	1	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
###	####	1	0	####	0	0	0%	0	###	####	#REF!	#REF!
#REF!			0			11			#REF!			

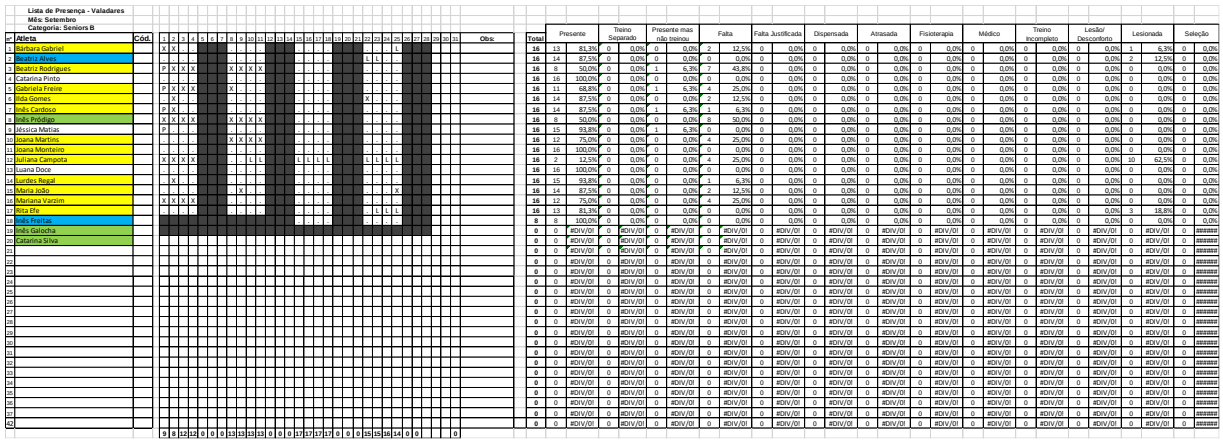
Figura 28- Controlo de Assistências.

3.2.2. Controlo de Frequência

Assim como o controlo de jogo, o método utilizado foi preenchimento de planilhas em Microsoft Excel. Em que foram colocados todos os nomes das atletas, separadas por cores. Em que as de cor amarela eram as jogadoras que já estavam no plantel da época anterior, as azuis eram guarda-redes, as verdes foram as atletas promovidas da formação para a equipa sénior e em branco as atletas que foram contratadas fora do clube.

Cada coluna branca representa os dias efetivos de treino, enquanto as colunas em cinza foram os dias que não foram treinados. Para o preenchimento da Tabela era usado as seguintes siglas: (.) – Presente; (F) – Falta; (J) – Falta justificada; (L) – Atleta Lesionada; (S) - Convocada para seleção e (P) – Presente, porém não treinou

Conforme o preenchimento da respetiva tabela, se gerava dados estatísticos sobre a presença e frequência de treino das atletas. Esses dados eram usados como justificativa para convocatórias ou conversas e discussões sobre rendimento.



Sigla	.	F	J	L	S	P
Significado	Presente	Faltou	Falta justificada	Lesionada	Seleção	Presente, mas não treinou

Figura 29- Controlo de frequência das atletas.

3.2.3. Diário de treino

Todas as sessões de treino eram registadas em uma planilha de Microsoft Excel, assim como todas as atividades ocorridas ao longo da época ligadas ao VGFC, como jogos amigáveis, treinos virtuais e jogos oficiais.

Assim, qualquer tipo de informação que se precisasse em qualquer momento da época sobre alguma sessão de treino, poderia ser levantada rapidamente.

O diário de treino era feito da seguinte maneira, foram feitas quatro colunas, sendo a primeira a numeração do treino feito desde a primeira reunião, ao último treino da época, na coluna ao lado era colocada a data da realização da atividade, em uma terceira coluna era colocado o tema ou foco principal da semana de treino.

Na última coluna poderia ser preenchida com 5 cores diferentes que marcavam a minha perceção sobre a qualidade observada naquela sessão de treino específica, sendo que a cor verde-escuro indicaria um treino excelente tanto no planeamento por parte dos treinadores, como pela execução das atletas, na cor verde-claro era sinalizado como um treino bom, porém com algum detalhe que não fez o treino ser cumprido com excelência por alguma das partes, sejam treinadores ou atletas

Abaixo disso, vinha a cor amarela, sinalizando um treino regular, medíocre, sem nenhum brilho ou algo que se destacou muito, por também poderia ser avaliado com as cores laranja e vermelho, sinalizando um treino ruim ou péssimo, quando uma ou as duas partes conseguiam fazer o treino render.

Assim, poder-se-ia ter uma avaliação quantitativo-subjetiva sobre a qualidade do treino ao longo da época desportiva.

Na última coluna, também era colocado um comentário sobre quais foram os exercícios aplicados naquela sessão de treino, assim como uma avaliação qualitativa sobre alguns pontos que puderam se destacar positivamente e/ou negativamente. Esses pontos poderiam ser sobre os exercícios em si, execução por parte das atletas ou até mesmo o estado emocional/ motivacional do treinador, que poderia ter interferido no treino de modo geral.

Dia	Data	Tema	Exercícios
0	01/set	Posse	
1	02/set	Posse	
2	03/set	Posse	
3	04/set	Posse	
4	05/set	Amistoso	
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

Legenda	
	Excelente
	Bom
	Regular
	Ruim
	Péssimo

Qtd Treinos/jogos	
	2
	1
	2
Total	5

Figura 30- Controlo diário de treino.

3.3. Periodização do treino no Futebol

O treino desportivo é um processo extremamente vital, complexo e sistemático visando o melhor rendimento desportivo de um atleta e/ou uma equipa, assim como é no futebol. Sendo assim um bom treino é feito e pensando em etapas lógicas que levarão a uma boa execução (Oliveira, 2005; Borin, Gomes, & Leite, 2007; Costa, Greco, Garganta, Costa, & Mesquita, 2010).

Ao se planear uma sessão de treino muitos fatores devem ser levados em conta, como o período da época em será aplicado, momento atual da equipa em termos competitivos, desempenho e fatores psicológicos como vitórias, derrotas, colocação na classificação do campeonato por exemplo.

Assim ao se planear um treino, o treinador deve pensar nesses fatores de valores intrínsecos e extrínsecos que irão afetar direta ou indiretamente o grupo dentro daquela sessão.

Sendo assim uma estratégia para ajudar no planeamento para que se alcancem melhores resultados e desempenho é o ato de periodizar o treinamento. A definição no dicionário da língua portuguesa Pirebam, periodizar significa o ato de se separar algo por períodos.

Na literatura é definido que o ato de periodizar é o processo de planear e estruturar um treino, possibilitando um atleta/ equipa de alcançar uma melhor performance (Matveiev, 1977).

Juntando as duas definições, cabe ao treinador desportivo perceber qual período a equipa ao qual treina se encontra para assim conseguir tirar ao melhor possível dos treinamentos.

"[...] Dessa forma, é possível considerar que o desenvolvimento do processo de preparação desportiva de qualquer modalidade está diretamente relacionado com as evidências empíricas diagnosticadas na prática pelo treinador. No entanto, é necessário, cada vez mais, o fundamento teórico proveniente da investigação científica nas diferentes áreas relacionadas com as ciências do desporto." (Gomes, 2009; p. 7)

É descrito na literatura muitos modelos de periodização usados e estudos ao longo da história. Alves (2010) fez um analise sistemática na literatura sobre os modelos de periodização citados em estudos com grande uso pelos treinadores. Assim são citados e descritos 11 modelos: Clássico de Matveyev, Pendular criado por Arosiev e Kalinin, Modular por Vorobjev, Estrutural de Tschiene, Blocos de Verchoshanskij, modelo de Bondarchuck, Prolongado Estado de Rendimento de Bompa, Sinos Estruturais (De La Rosa), Cargas Selectivas (Antonio Carlos Gomes), Integrado e ATR.

Cada modelo representa uma maneira distinta para controlo de carga, picos de desempenho, divisão de trabalho ao longo da época, o que deve-se perceber é a qual cenário deve se aplicar para buscar os melhores rendimentos.

Como por exemplo, o modelo clássico proposto por Matveyev foi muito utilizado na década de 60 e 70 no Futebol, período com menos competições e jogos oficiais, em que as equipas conseguiam passar muito tempo em preparação, com cargas de estresse mais diluído ao longo do ano.

Nos dias atuais é quase inviável se utilizar esse modelo em uma equipa sénior de futebolistas em que os jogos já começam depois de um período de

geralmente um mês de pré-temporada, com jogos em quase todos os finais de semana durante a época.

3.4. Periodização de treino VGFC B

O modelo de periodização seguido inicialmente pela equipa B do VGFC seria uma adaptação da ideia das Cargas Seletivas de Antonio Carlos Gomes, a escolha desse modelo de periodização se deve ao fato de que inicialmente fossem previstos 21 jogos e um mês de pré-temporada, setembro, somado a um período competitivo de 8 meses, outubro até maio.

O modelo de periodização proposto por Gomes (2009) vem com ideia de solucionar um problema no treinamento do Futebol, em que os treinadores têm pouco tempo para preparar a sua equipa e seus atletas, devido ao grande número de partidas competitivas, principalmente se comparado a outros desportos que tem um período de treino muito maior e um numero de competições menores.

"*Como os desportos coletivos, de forma geral, não exigem o desenvolvimento das capacidades máximas e, sim, submáximas, nos últimos anos, elaboramos um modelo de organização de cargas na temporada que permanece durante todo o ciclo com o volume inalterado, procurando uma forma de qualificação durante toda a temporada e alternando as capacidades de treinamento a cada mês durante o ciclo competitivo"* (Gomes, 2009; p.222).

Gomes (2009) assumindo que os treinadores de Futebol têm pouco tem de treino com suas equipas e dificilmente tem um grande controlo sobre o conteúdo a ser transmitido nas sessões, estipula que a principal capacidade treinada seria a de velocidade, porém em um estado submáximo. Assim como outras capacidades como força, flexibilidade, resistência aeróbia e anaeróbia, que podem influenciar, se não diretamente, mas indiretamente no desempenho de uma equipa em uma partida ou ao longo de uma época desportiva.

Justamente pela não dependência das capacidades motoras em seu máximo rigor, o volume dos treinos no modelo proposto por Gomes se mantém com muita pouca variação.

Assim é sugerido que a época desportiva seja dividida em 2 fases, com uma pré-temporada e uma espécie de estágio no meio da época, se assemelhando como um pré-temporada. O modelo leva em conta de que o período de competição seja de 8 a 10 meses com número de jogos entre 75 a 85 por época.

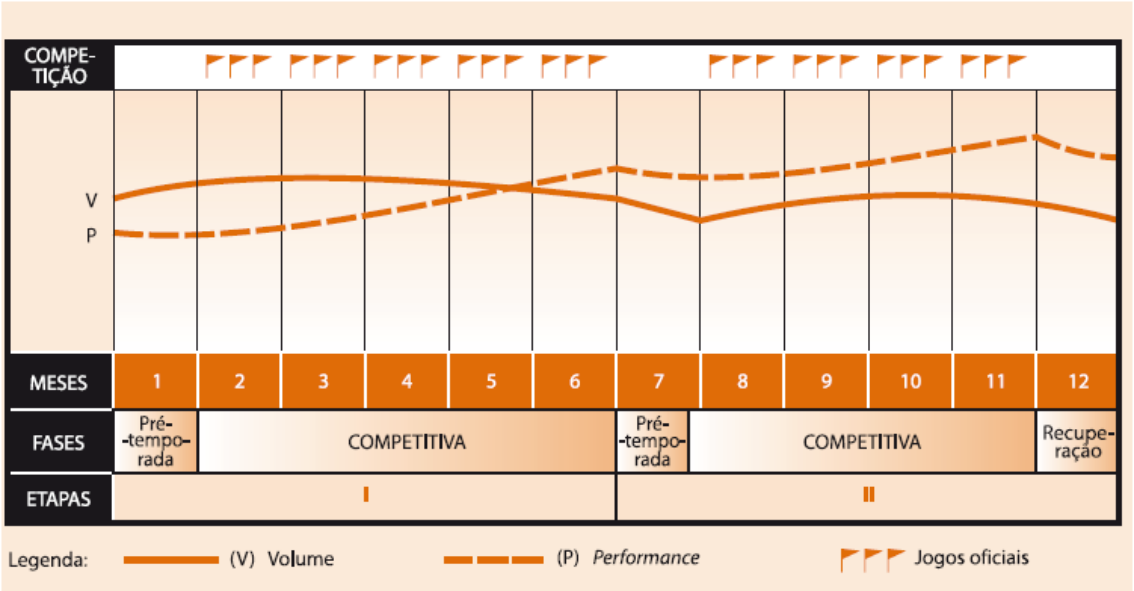


Figura 31- Modelo de periodização visto em um macrociclo anual (Adaptado de Gomes, 2009).

Oaks e Garcia (2013) investigaram em um estudo de caso de uma equipa profissional masculina de Futebol no Brasil a distribuição da intensidade dos treinos em umá época, o resultado observado foi de que a intensidade do treino pouco variou também, indo de acordo como o proposto por Gomes (2009). A maior variação aconteceu no mês de março, mês em que foi feita a pré-temporada, no entanto, no restante da época não foram identificadas diferenças significativas.

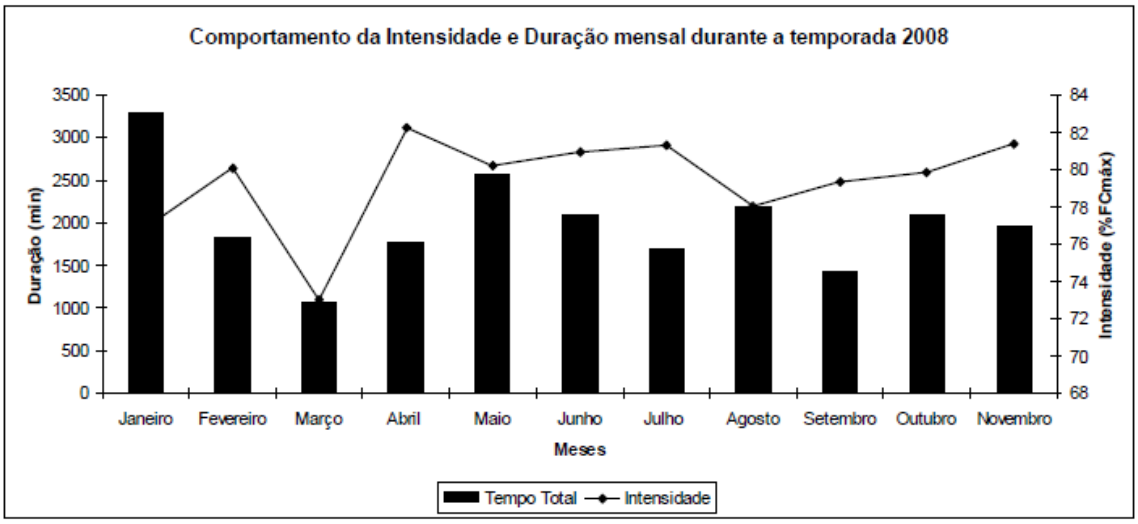


Figura 32- Comportamento da intensidade do treino ao longo da época (Adaptado de Oaks & Garcia, 2013).

Houve algumas semelhanças e diferenças entre o modelo de periodização proposta por Gomes e o utilizado na equipa B do VGFC, sendo que as principais semelhanças seriam:

1. Duração do período competitivo: 8 meses de duração;
2. Distribuição do volume e cargas ao longo da época;
3. Fases previstas do modelo e VGFC:
   Pré-temporada, Competição, Pausa para festas de fim de ano, Competição.

No entanto, as principais diferenças foram:

1. Quantidade de jogos:
   O modelo diz de 75 a 85 jogos, no VGFC eram previstos inicialmente 24;
2. Quantidade de sessões de treino ao longo da semana:
   O modelo indica 5 a 6 sessões, para a equipa B do VGFC eram de 3 a 4 sessões;
3. Duração das fases previstas.

Com isso o modelo sugerido por Gomes (2009), apesar de ser visto com bons olhos pelo corpo técnico da equipa B do VGFC foi utilizado, porém com algumas

adaptações para a realidade ao qual o clube e a equipa viviam e eram capazes de cumprirem.

Sendo assim os conceitos que seriam passíveis de serem realizados foram feitos como distribuição do volume do treino no macrociclo, desenvolvimento e treinamento das capacidades motoras diretamente ligadas ao Futebol, distribuição da carga dos treinos assim como previsto por Gomes (2009), levando em conta três fatores: número de sessões na semana, tempo destinado ao treinamento no macrociclo, total de horas destinadas ao mesociclo/ macrociclo. Esses pontos serão abordados na sessão seguinte, descrevendo como esses três fatores foram distribuidos em macro, meso, microciclo e em uma sessão de treino unitária.

3.5 Planeamento em ciclos

Em dezembro de 2010 a equipa inglesa do Liverpool FC teve uma sequência de jogos em um ritmo frenético, com jogos em um intervalo de 2 ou 3 dias, entre jogos da liga doméstica até o Mundial de Clubes da FIFA. Em um período de um mês, os ingleses entraram em campo por 11 vezes.

No mesmo período, porém em outras competições o Manchester City repetia o mesmo fato, com um número excessivo de jogos em um período de tempo.

Todo final de ano na Premier League, 1º divisão de futebol masculino na Inglaterra, há um período chamado de Big Box, em que consiste em uma ou duas semanas com jogos da liga todos os dias.

Em dezembro de 2020 e janeiro de 2021 a equipa masculina da SE Palmeiras, equipa brasileira, jogava em um período de intervalo de 3 dias também. O Palmeiras conseguiu o fato incrível de chegar a todas as finais dos campeonatos nacionais e continental e a disputa de 3º lugar do mundial de clubes, acumulando 75 jogos oficiais na época desportiva.

Os treinadores das respectivas equipas, Liverpool, Manchester City e Palmeiras foram perguntados em entrevistas coletivas sobre como treinavam e planeavam as suas equipas com o atual calendário do futebol. A resposta de cada um dos treinadores foi de que é muito difícil treinar muito bem com a quantidade de

jogos, sendo que muitas das vezes o que se preza é pela manutenção da forma física e saúde dos atletas.

O treinador Fabio Carille, treinador campeão brasileiro masculino pelo SC Corinthians no ano de 2017, foi perguntado em entrevista ao canal desportivo ESPN Brasil sobre como ele e seu Staff planeavam seus treinamentos.

A resposta de Carille dizia o quão difícil é de se planear em longo prazo em uma equipa Sénior, como um macrociclo, por exemplo, por vários fatores que poderiam acontecer ao longo de um ano, apesar de ser muito importante. O treinador tinha em mente como gostaria que sua equipa evoluísse, porém achava melhor pensar o seu treino em mesociclos, pois se tornaria uma estratégia mais palpável para os modelos do cenário ao qual estava inserido.

Esse pensamento do treinador Carille foi o mesmo pensado pelos treinadores da equipa B do VGFC, inicialmente haveria muitos jogos e o planeamento e circunstâncias que poderiam acontecer ao longo da época poderia variar muito.

Além de que com a crise sanitária e de saúde causado pela COVID-19 fez com que a FPF pudesse mudar datas de jogos ou suspender os treinos sem um aviso prévio de longo prazo, podendo ser feito em cima da hora.

Assim, o pensamento do staff do VGFC B foi o de pensar preferencialmente em ciclos de 30/60 dias.

3.5.1. Macrociclo

O macrociclo representa a visão mais ampla e geral, contemplando o maior período de tempo do planeamento desportivo, podendo atingir períodos de 6 meses a um ano, representa a soma de vários mesociclos. Respeitando os períodos de preparação, competição e transição que uma equipa pode ter (Barbantti, 1997; Vale, 2013).

O macrociclo não é imutável, porém é essencial para ser um norte em termos de organização e planeamento dos treinos de uma equipa de futebol, sendo um panorama geral do que se esperar para o período do ano competitivo.

Dentro da equipa B do VGFC o macrociclo havia sido pensado levando em conta o primeiro calendário de competições divulgado pela FPF. Assim no primeiro mês da época, setembro, seria usado como período de preparação.

O período de um mês para a preparação não era o ideal, porém ainda havia muito receio sobre o regresso dos treinos em período de pandemia da COVID-19, esperava-se os protocolos de saúde da FPF e da DGES.

O período entre outubro e primeira quinzena de dezembro seriam marcados como período de competição, pois haveria jogos em quase todos os finais de semana.

Segundo o modelo de proposto por Gomes (2009) e Barbantti (1997), dentro do macrociclo da equipa B do VGFC, a segunda metade de dezembro e início de janeiro seriam marcados como fase de preparação ou transição, em uma espécie de estágio no meio da temporada.

No período final de janeiro até o final do mês de maio seria o último período competitivo da época, marcado como a fase final da II Divisão Nacional de Futebol Feminino, tanto para a série dos campeões quanto para manutenção e descida, ou seja, esse seria um período com muitos jogos de grande importância.

Infelizmente, o planeamento inicial previsto para esse macrociclo não pode ser cumprido, sendo abandonado no começo de 2021. A justificativa foi de que houve uma paralização nas competições no começo do mês de dezembro que se prolongou até ao início do mês de maio. Inicialmente não havia previsão do retorno das competições.

Outro fator foi a proibição de treinos do mês de janeiro até metade de abril, o que atrapalhou completamente o macrociclo pensado no início da época.

3.5.2 Mesociclo

"Os mesociclos são compostos por, no mínimo, dois microciclos e, no máximo, seis. Os mesociclos são caracterizados como um conjunto combinado de

microciclos, cada um deles com objetivos previamente definidos." (Vale, 2013; p. 43).

Ou seja, o planeamento do mesociclo contempla um período de tempo menor da época do que um macrociclo, cada um segundo as suas necessidades e momento da época ao qual a equipa está vivenciando.

Assim, o mesociclo seria uma sequência de microciclos que visam preparar ou se propor a resolver determinados "problemas" e desafios previstos em um macrociclo (Gomes, 2009; Zakharov & Gomes, 1992 cit. em Tourinho e Barbantti, 2010)

Gomes (2009) ainda levanta um ponto muito importante no planeamento de um mesociclo quando as atletas são mulheres, devido a fatores biológicos como as menstruações, que podem afetar diretamente o rendimento da atleta no desporto.

"*Em considerável número de desportistas, verifica-se, nessas fases, a diminuição das capacidades de força, de velocidade, de resistência especial e também perturbações na coordenação dos movimentos*" (Gomes, 2009; p. 195).

No entanto, essas alterações também podem se estender para alguns aspectos psico-sociais, como maior desestabilização emocional.

Gomes (2009) ainda propõe que os mesociclos sejam pensados no ciclo ovulatório-menstrual das atletas para melhor rendimento desportivo e por motivos de saúde, porém no VGFC isso se mostrou algo muito complicado, não somente pelo número de atletas presentes no plantel, porém pela falta de um departamento médico especializado e com profissionais qualificados para essa necessidade.

Assim o que era feito durante a época foram conversas francas caso alguma atleta estivesse em seus períodos menstruais, a maior parte das jogadoras se sentiam confortáveis em conversar sobre isso, pois poderiam desempenhar em um nível abaixo ou até mesmo terem uma indisposição em irem aos treinos, sendo assim os treinadores da equipa B teriam uma postura mais razoável, respeitando o seu período biológico.

Dentro do VGFC B o planeamento dos mesociclos eram feitos sempre em um período de 6 semanas, o período foi escolhido levando em conta aspectos de otimização dos treinos, mas também para contemplar os pedidos da diretoria para melhor controlo dos recursos humanos e matérias do clube.

O modelo para a diretoria continha somente horários e atividades, no entanto o feito para os treinadores era mais detalhado em termos de conteúdo que estaria presente em cada sessão de treino.

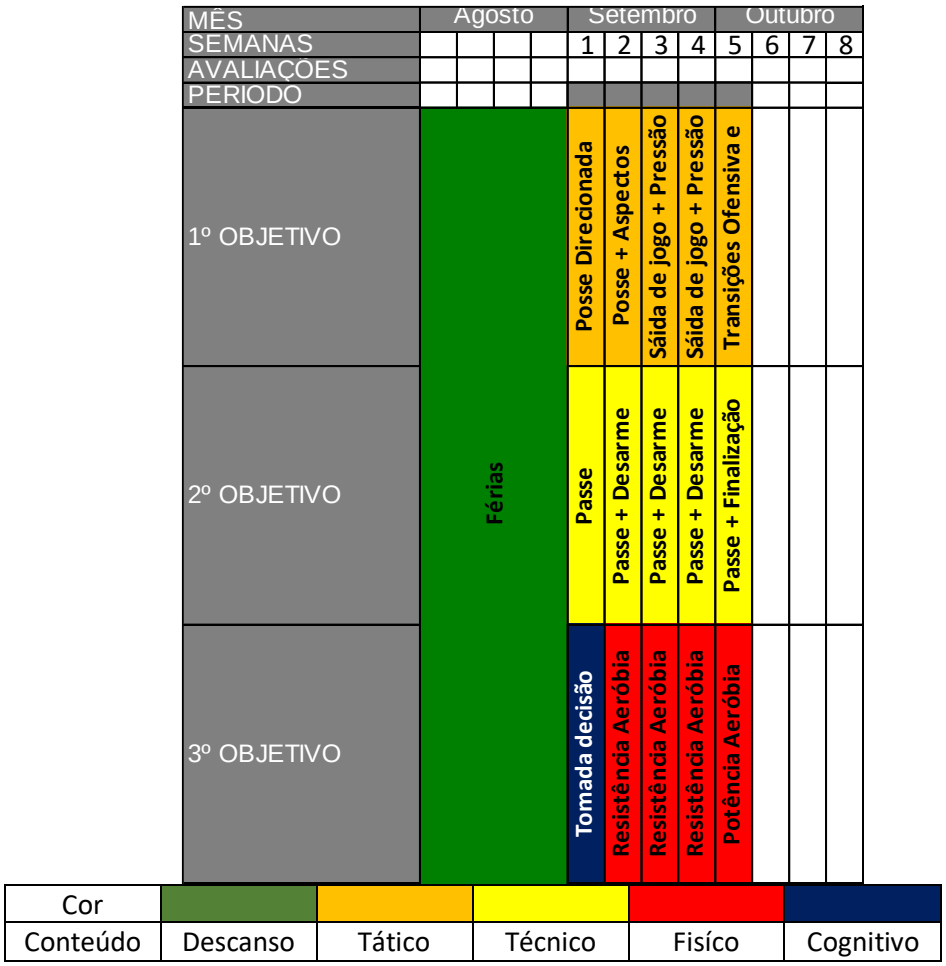


Figura 33- Modelo de Mesociclo utilizado na equipa B do Valadares Gaia Futebol Clube.

Em uma planilha de Microsoft Excel era colocado um período de 5 a 6 semanas, que mostram naquela semana específica quais seriam os fatos aos quais os treinos deveriam ter, normalmente divididos em 3 objetivos que seriam marcados por cores diferentes para melhor visualização.

Os objetivos eram marcados por indicadores táticos (laranja), técnicos (amarelo), físicos (vermelho), cognitivos e/ou psicológicos (azul) e descanso (verde).

O planeamento poderia mudar conforme a necessidade de melhora de algum aspecto observado durante alguma partida ou adaptação da equipa devido ao jogo contra um próximo adversário.

3.5.3 Microciclo

"É a menor estrutura do treinamento. Um microciclo de sete dias, por exemplo, pode ser composto de duas sessões diárias de treinamento, totalizando um microciclo de 14 sessões. As sessões devem estar relacionadas ao processo integral, buscando a relação ótima entre estímulo e recuperação, bem como o desenvolvimento planejadodos estímulos sobre os sistemas energéticos." (Vale,2013; p.43)

Gomes (2009) define um microciclo com um conjunto de sessões de treino em uma semana, podendo ser feito em ciclos mais curtos ou mais longos, a eficácia do microciclo se na melhor preparação dos atletas dentro do treino desportivo, evitando fadigas psico-cognitivas, físicas e técnicas.

Tourinho e Barbantti (2010) ainda mostram que esses ciclos devem levar em conta os aspectos competitivos que irão suceder com a semana, ou seja, levando para o teor prático do Futebol, sempre levar em conta as competições na hora de se planear um microciclo. Assim se evita fatores que podem influenciar negativamente o desempenho da equipa no momento competitivo mais importante.

Justamente a esses fatores que eram planeadas as semanas de treinos da equipa B do VGFC, em que se pensava na distribuição da carga e no conteúdo ao qual seria passado o treino ao plantel.

A equipa B do VGFC tinha normalmente 3 treinos por semana que eram realizados às terças, quartas e sextas-feiras, com alguns treinos individualizados às quintas-feiras para atletas com alguma desfasagem física ou técnica.

Sendo assim a distribuição de carga ficava da seguinte maneira. No primeiro dia da semana os treinos tendiam a ter uma carga mais baixa, pois algumas jogadoras poderiam se queixar de cansaço do jogo no domingo, assim como a complexidade dos treinos eram menores em termos de exercícios e conteúdo tático.

Normalmente nesse primeiro treino eram colocados conceitos aos quais seriam aplicados ao longo da semana ou com o próximo adversário, aplicados normalmente em exercícios de campo reduzido.

Garganta et al. (2013) considerou os benefícios dos jogos reduzidos quando bem conduzidos, principalmente médio prazo, com adaptações muito positivas nos

sistemas anaeróbios e aeróbios, como fundamentais ao Futebol, sendo essa uma modalidade desportiva intermitente com predominância aeróbia, porém tendo seus momentos críticos usando sistemas anaeróbios.

Em seu manual de treinamento chamado *Grassroots* (2015), a FIFA levantou dados sobre os treinos reduzidos, mostrando que um atleta em exercícios de 5v5 chegam a tocar mais de 40% mais na bola do que em um jogo formal de 11v11. Sendo muito favorável para treinamento de jovens e, subsequentemente, mostrarem conceitos do jogo.

Esses conceitos acabam por reforçar ainda mais o porquê da estratégia dos jogos reduzidos no primeiro treino da semana. Além do mais, o que foi observado pelos treinadores da equipa B do VGFC foi de que normalmente na terça-feira as atletas iam aos treinos menos concentradas, muitas vezes devido aos sentimentos trazidos do jogo do fim-de-semana.

Outro ponto importante era o de, por ser o primeiro treino da semana e em teoria um treino de recuperação, haver mais interrupções e intervenções dos treinadores, pois assim conseguiriam deixar claro os conceitos que estavam sendo introduzidos, mas também uma maneira de se controlar a carga e volume do treino.

Os treinos de quarta-feira eram usados para a aplicação de conceitos introduzidos na primeira sessão de treino da semana, assim visava-se aplicar os exercícios em campos de maior dimensão e em situações com mais atletas participando com 7v7, 8v8 e 9v9 conforme a disponibilidade das atletas.

Por fim, a última sessão de treino da semana na sexta-feira, haviam duas situações distintas que variavam se houvesse jogo ao final de semana ou não. Caso não tivesse, a ideia era de tentar repetir a ideia do treino feita na sessão anterior, porém com menos intervenções dos treinadores para “testarem” a assimilação do conteúdo por parte do plantel.

Caso houvesse jogo ao fim de semana, as sessões de treino teriam uma distribuição diferente, com prioridade de exercícios de menor carga e maior volume na primeira metade e uma revisão do conteúdo treinado ao longo da semana em exercícios maiores, porém com grande intervenção dos treinadores para corrigir os erros e também controlarem a carga do treino.

Objetivos	1º treino	2º treino	3º treino	Jogo
1º Objetivo	Recuperação do Jogo do fim de semana	Encaixe da pressão saída de Jogo	Encaixe da pressão saída de Jogo	Vencer o Feirese
2º Objetivo	Princípios de pressão no setor da bola	Gerar situações de finalização	Gerar situações de finalização	Encaixar a pressão na saída de Jogo do Feirense
3º Objetivo	Geração de ações ofensivas	Estímulo para resistência aeróbia	Bolas Paradas	Grande volume de finalizações

	Intensidade
	Muito alta
	Alta
	Moderada
	Baixa
	Muito Baixa

Figura 34- Exemplo de microciclo em semana com jogo.

Objetivos	1º treino	2º treino	3º treino	Jogo
1º Objetivo	Recuperação do Jogo do fim de semana	Encaixe da pressão saída de Jogo	Encaixe da pressão saída de Jogo	Folga
2º Objetivo	Princípios de pressão no setor da bola	Gerar situações de finalização	Gerar situações de finalização	
3º Objetivo	Geração de ações ofensivas	Estímulo para resistência aeróbia	Bolas Paradas	

	Intensidade
	Muito alta
	Alta
	Moderada
	Baixa
	Muito Baixa
	Folga

Figura 35- Exemplo de microciclo em semana sem jogo.

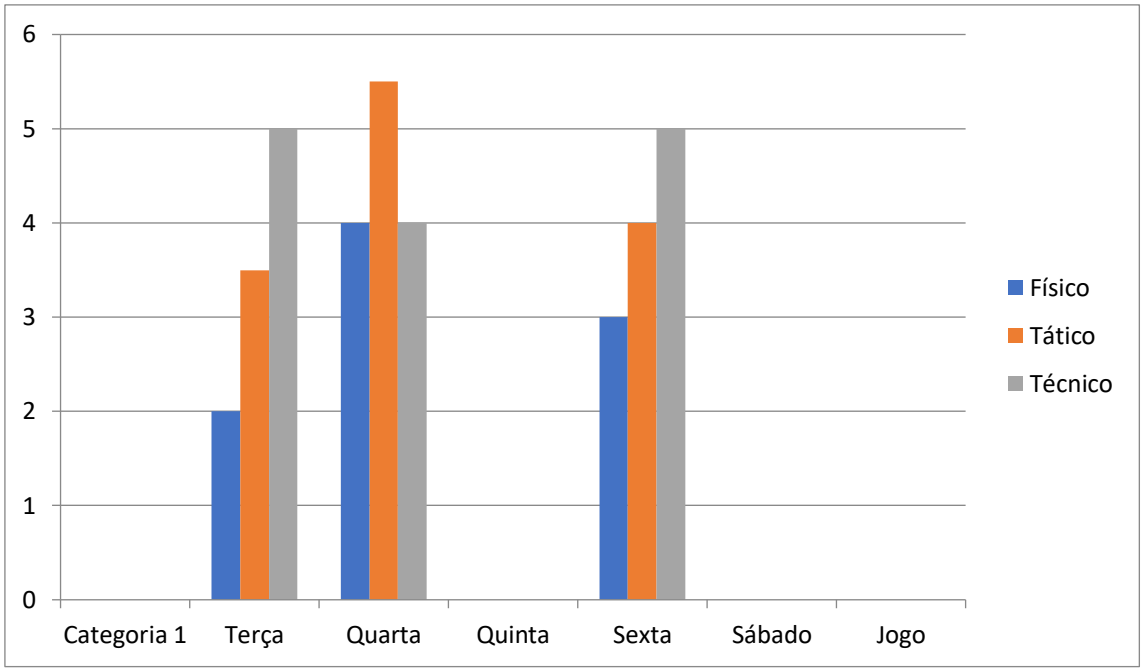


Figura 36- Dinâmica de cargas e dimensões de cada sessão ao longo de um microciclo com jogo ao fim de semana.

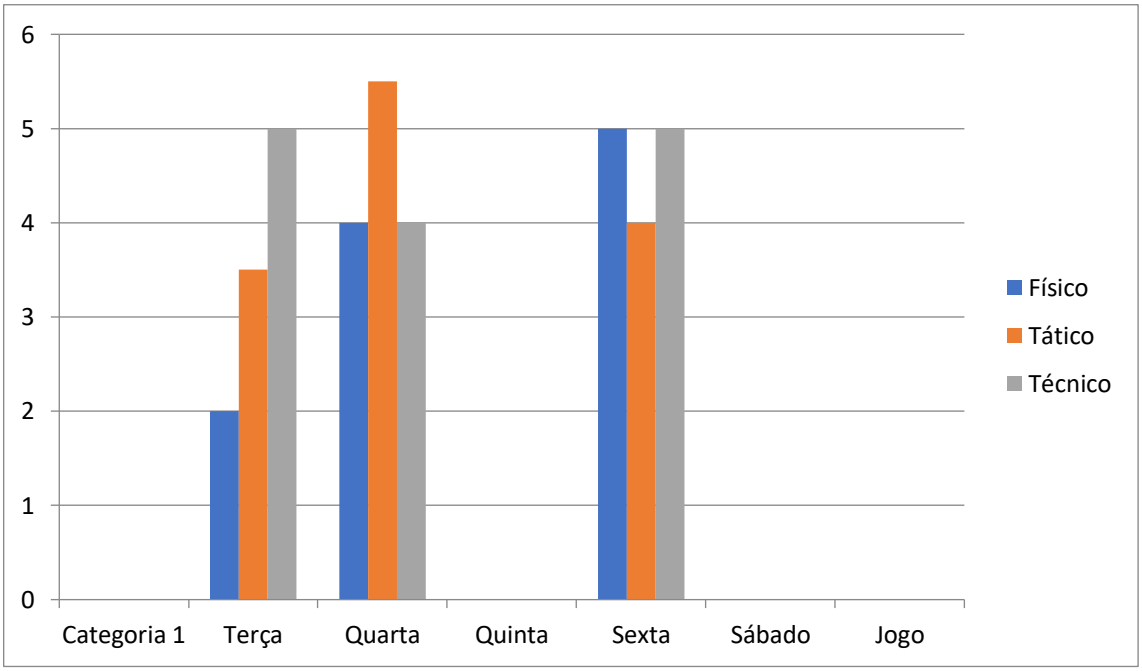


Figura 37- Dinâmica de cargas e dimensões de cada sessão ao longo de um microciclo sem jogo ao fim de semana.

A quantificação da carga se dava de forma um pouco impirica, através do *felling* do staff, mas também usando como base o diário de treino e a PSE. Pois com o diário de treino pode-se usar semanas parecidas em temática ou PSE registrada

como referência, assim com esses dados em mão tentava-se parear as cargas com as outras semanas já resgistradas e testas.

3.5.4 Sessão de Treino

Para Gomes (2009) a sessão de treino divide-se em três etapas, sendo elas a etapa de preparação, etapa principal e a etapa final, cada uma apresentando um fator que potencializará um melhor desempenho por parte dos atletas/ equipa.

Na parte de preparação são mostrados à equipa quais os objetivos aos quais aquela sessão em específico tem, qual o foco principal e como devem ser conduzidos, ou seja, o momento de explanar para os atletas o caminho e o destino ao qual aquele treino os levará.

Nessa mesma parte há a preparação do corpo e mente do atleta para a sessão do treino, sendo na parte de preparação o aquecimento, período em que o corpo do atleta receberá um estresse controlado de baixa intensidade para que se prepare biologicamente para o que vier em seguida. Porém esse período não será somente a preparação do corpo, mas um momento focar a equipa sobre qualquer assunto que venha de fora do desporto, assim há também um momento de preparação cognitiva e psicológica.

A parte principal está ligada a resolução principal do objetivo proposto pelo treino, sendo de caráter variado, podendo ser ligado exclusivamente a componente física, técnica, tática, psicológica e cognitiva ou até mesmo a junção desses fatores.

A parte principal não está ligada a somente um exercício em si, mas a uma junção de estratégias e métodos que farão os atletas e/ou a equipa para o cumprimento dos objetivos.

Há também um alerta muito importante para atletas jovens e/ou em formação, pois os objetivos devem ser palpáveis em resolução e não entre em alguma monotonia que faça com que haja qualquer tipo de fadiga que posso levar a uma queda no desempenho.

No alto rendimento ainda são citados três pontos importantes aos quais se deve levar em conta ao se planear uma sessão de treino.

“1. As possibilidades de adaptação do organismo do desportista aumentam à medida que diminui o número de fatores a que o atleta tem que se adaptar. Por conseguinte, a diminuição da diversidade motora das sessões de treinamento leva à especialização mais concreta dos sistemas funcionais. Se os exercícios são escolhidos e estão de acordo com a especificidade da modalidade desportiva, verifica-se o rápido crescimento dos resultados desportivos.
2. A condição metodológica está ligada à interação dos efeitos de treinamento de cargas de diferente direção. Tal interação pode ter caráter positivo, neutro ou negativo. A interação negativa dos efeitos de algumas cargas obriga a seguir a variante de sessões de treinamento com uma direção.
3. A condição metodológica está ligada à necessidade de elevação gradual de influências de treino concentradas na referida sessão.
Caso contrário, torna-se impossível o crescimento posterior dos resultados desportivos.” (Gomes, 2009; p. 176)

Por fim, há a parte final do treino sendo essa a parte em que se deve dar condições aos atletas de abaixarem a intensidade e preparar o corpo para o fim da atividade desportiva, uma preparação ao corpo e mente para diminuírem o ritmo perante o estresse ao qual foram expostos. Também é importante para que haja reflexões sobre o que foi feito ao longo daquele treinamento.

Assim as sessões de treino da equipa B do VGFC eram feitas em aproximadamente 75 minutos, devido a disponibilidade do campo e logística do clube.

No entanto, particularmente faço algumas críticas a esse tempo disponibilizado para treinamento, pois efetivamente não se mantém em treinamento durante os 75 minutos. Pois se dispende algum tempo explicando exercícios, transições entre um exercício e outro, pausas para descanso e hidratação.

O treinador José Mourinho no livro *A descoberta Guiada* (2011) relata que suas sessões de treino são planeadas em um tempo próximo ao de jogo, ou seja, com sessões de aproximadamente 90 minutos, para que haja uma preparação do corpo do atleta para aquele tempo de jogo, mas também em termos psicológicos.

O questionamento que fiz ao longo da época a diretoria era da incompatibilidade de se preparar em sessões de treino de 75 minutos se os jogos seriam jogados em no mínimo 90.

Outro ponto importante era o de os treinos serem feitos quase sempre em metade do campo de Futebol 11 ou no campo de Futebol 7. Não que houvesse a necessidade de se usar a extensão do campo de Futebol 11 todos os treinos, porém seria preciso e necessário em alguns momentos da época. Porém devido à logística do clube, era impossível se treinar em campo todo, pois havia outros escalões que também precisavam de usufruir do campo de Futebol 11 e seu espaço.

Dentro desses fatores, normalmente o treino começava no balneário, onde normalmente eram feitas reflexões sobre o último jogo ou sessão de treino, logo em seguida era explanado sobre os objetivos e foco da sessão que iria se iniciar.

Ao entrar no campo, normalmente faziam aquecimento geral e específico com o treinador-adjunto, podendo ter um tempo de 15 a 20 minutos, conforme a necessidade.

A parte principal do treino era feita em 40 ou 50 minutos, divididos entre 2 ou 3 exercícios, que normalmente começavam de exercícios menos complexos para os de maior complexidade que se aproximariam mais do jogo formal. Essa estratégia era tomada para que houvesse uma perceção gradativa sobre o tema daquele treino em específico, assim como adaptações cognitivas para melhor performance no exercício mais complexo e normalmente de maior espaço (Gomes 2009; Silva, 2014).

Por fim, os últimos 5 minutos eram feitos para uma volta calma, as vezes recolhimento do material usado ou um exercício de baixa intensidade para diminuir a frequência cardíaca e maior oxigenação, para diminuir a acidose do sangue, preparando as atletas para terminarem o treino. Também era feita uma reflexão final sobre o treino executado.

Aquecimento - Tempo: 15'

Aquecimento sem bola com foco em mobilidade e força rápida. Responsabilidade: Adjuntos.

Exercício 1- Tempo: 30'
Objetivo do ataque: Fazer o gol – Pontuação: um Ponto
Objetivo da defesa: Roubar a bola e trocar três passes – Pontuação: um Ponto

O campo ofensivo será divido em três setores, cada setor terá no máximo 10 segundos de jogo, caso os objetivos sejam cumpridos ou o tempo expire o setor que está jogando irá parar e o setor ao lado começa um novo jogo. Cada série durará 3 minutos.



Exercício 2- Tempo: 40'



Objetivo do ataque: Finalizar na baliza adversária - Pontuação: um ponto.

Caso a finalização resulte em gol - Pontuação: três pontos.
Objetivo da defesa: Fazer o gol nas balizas menores no meio do campo.

Pontuação: Balizas laterais – um ponto. Balizas centrais – três pontos.

O ataque deve através dos conceitos de ataque setorizado do exercício anterior, gerar situações para conseguir finalizar. A defesa deve além de recuperar a bola, deve fazer uma boa saída para iniciar em teoria um contra ataque.

Figura 38- Exemplo da descrição de uma unidade de treino.

3.6. Modelo de jogo

"No começo havia o caos, e o Futebol não tinha forma. Então apareceram os vitorianos, que o codificaram; e depois deles, os teóricos, que o analisaram. A tática, como algo que se assemelhasse a seu sentido moderno, não foi reconhecida ou discutida antes do final da década de 1920[...]"

(Wilson, 2013)

Wilson (2013) descreve os inicios dos estudos do Futebol, de uma maneira romântica, porém com um sentido muito forte. Pois no início do Futebol, como desporto regulamentado, pouco se via de um Jogo estruturado e com ideias.

Em *A pirâmide Invertida* (2013), Wilson mostra a evolução da perceção e conceitos do Futebol que evoluíram ao longo da história até chegar aos modelos de jogo observado nas equipas e seleções nacionais da atualidade.

Mais do que tudo, é mostrado como o momento histórico, cultural e da população envolvida no Jogo acabam por influenciar diretamente na maneira como se era praticado.

Como por exemplo, a cultura brasileira que valoriza muito a espontaneidade, o prezar pelo aspecto do belo e até liberdades exageradas influencia em modelos de jogos que valorizam e potencializam o jogo individual dos seus atletas, sendo assim, formando atletas que sejam muito reconhecidos por jogadas plásticas e individuas, como as feitas por Pelé, Garrincha e mais posteriormente por Ronaldo e Ronaldinho.

Essa liberdade é comentada por Wilson (2013) como um potencializador de individualidades, porém em alguns pontos por uma anarquia na esfera mais coletiva do jogo.

Em contrapartida, a extinta União Soviética era marcada por ser um país muito rígido em normas e obrigações, tal rigidez fez com que país que faziam parte do regime fosse conhecido como a Cortina de Ferro.

Inclusive com uma tática de aplicação do Jogo sendo baseado em fundamentos da própria Perestroika.

Wilson (2013) ainda relata algumas relações entre a cultura do país sendo muito nítida na maneira como o Futebol era praticado, como a estimulação dos pensadores na Holanda que proporcionaram o desenvolvimento de equipas como o Ajax de Rinus Michels e Johan Cruyff, que apesar de ser conhecido com uma equipa de muitas trocas de posições, movimentações de jogo complexas, um completo carrossel. Na verdade, era fruto de uma disciplina e conhecimento do Jogo muito rígidas, não é por acaso que em alguns anos depois da saída de Michels, o Ajax não conseguiria manter o mesmo desempenho.

Para Pivetti (2012) o Modelo de Jogo define-se como uma representação do conteúdo e lógica do Jogo a partir de vários aspectos e dimensões que permeiam

onde e como o Futebol será praticado. Dentro disso haverá mais meios para uma equipa desempenhar com mais harmonia e eficácia.

Através disso poderão ser adotados padrões a serem seguidos pela equipa que poderão orientar e compreender como irão ser executadas ações ofensivas e defensivas dentro de um jogo, criando uma sinergia para melhor cooperação entre setores e jogadores (Ward & Griggs, 2011).

Bettega et al. (2021) ainda fala que o Modelo de Jogo deve ser aplicado pelo treinador levando em conta vários fatores, como por exemplo, cultura do clube ao qual está inserido, competições as quais o clube irá ter ao longo de uma época, contexto dos jogadores dentro da equipa e em particularidades sócias e culturais da equipa.

A equipa B do VGFC sempre foi planeada para ser uma equipa jovem que seria o último passo da formação dentro clube, apesar de já ser uma equipa sénior. Por isso o aspecto formador desse escalão ainda deveria ser levado com o principal ponto ao se pensar na maneira como iria ser praticado o Jogo.

Mesmo com uma pressão competitiva imposta em muitos momentos pela diretoria do clube e/ou presidência, a equipa B deveria se manter com seu caráter formador. Sendo assim pode-se perceber alguma contradição em objetivos do clube.

Como dito por Bettega et al. (2021, p. 52) "*... cabe então aos treinadores interpretarem o cenário social ao qual estava inserido e poder entregar o melhor cenário no aspecto de formação e de rendimento proposto pelo clube.*"

Sendo assim uma dos dogmas aos quais a equipa B teria, era a de um bom apresso pela posse de bola, não que necessariamente fosse feita uma posse de bola longa com muitos passes, mas que a posse sempre fosse executada de maneira que melhor pudesse gerar coisas positivas a equipa, seja um descanso passivo com a bola, até mesmo achar espaços com uma posse dinâmica para que se pudesse progredir no campo em direção à baliza adversária ou até mesmo a geração de finalização.

Para Andersen e Sally (2013) a bola é descrita dentro do jogo de Futebol, por ser um objeto semiesférico e controlado com os pés, se torna um objeto agente do caos, pelo difícil controlo, se comparado com o manuseio com as mãos, por exemplo. Sendo assim a exposição de equipas ao controlo e utilização de posses

mais longas como um dos alicerces de modelo de jogo, expões os atletas a um aperfeiçoamento maior.

Mesmo que isso possa gerar muitos erros e até resultados adversos em uma partida, essa situação de ter a bola no pé a todos os momentos faz com que as atletas sejam estimuladas frequentemente a uma interação técnica com muita frequência, assim como uma noção tática e física para que se tornem agentes passivas ou ativas relevantes ao Jogo e não somente agentes observadores.

Sendo a equipa B do VGFC formada por atletas muito novas em idade, muitas das vezes havia um ímpeto de querer ser agressivas e até penderem para um jogo mais individualizado. O modelo de jogo pensado pelos treinadores teve por intuito, estimular essa vontade de atacar, essa agressividade em algo que gerasse algo positivo para o Futebol praticado pela equipa.

Muitas das vezes era difícil manter a equipa de maneira passiva, como por exemplo, esperar a pressão em um bloco mais baixo, sendo assim as estratégias feitas para claramente amadurecer as atletas, mas respeitando o fato de serem atletas jovens, tendo suas particularidades.

Por fim, o modelo de jogo da equipa também foi pensado em uma maneira para que se pudesse aproveitar ao máximo rendimento do plantel nos quatro momentos do jogo com bola rolando, Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Defensiva e Transição Ofensiva. Os grandes, médios e pequenos princípios de cada fase do Jogo também foram muito importantes para guiar nesse pensamento e mais detalhados na figura em anexo.

Por mais que se quisesse também melhorar as bolas paradas a dedicação dada a elas era muito menor em questão de tempo, pois havia-se pouco tempo de treino para a equipa B do VGFC, sendo que usualmente eram treinados momentos de bola parada no último treino da semana, ao final do mesmo.

Mais do que tudo, era entendido que a ideia de como jogar e quais seriam os pilares aos quais o VGFC B iriam jogar seria mais importante do que a disposição das atletas dentro do campo, sendo assim indiferente ao esquema tático que seria utilizado, os pontos colocados acima deveriam prevalecer.

3.6.1. Transição Defensiva

Pode-se caracterizar a transição defensiva como a primeira parte de um processo defensivo dentro de um jogo de Futebol, partindo do ponto de que a equipa perdeu a posse da bola e agora terá de se organizar e estrutura a sua defesa.

"*Imediatamente após a perda da bola, o ou os defensores que estiverem mais perto dela devem tentar recuperá-la imediatamente "atacando" agressivamente o seu portador. Simultaneamente, os restantes companheiros devem deslocar-se, em bloco, em direcção à bola para dar cobertura àqueles que estão directamente envolvidos na recuperação da bola, anulando os espaços mais prováveis de progressão à equipa adversária* (Quina, 2001; p.24)."

Segundo os princípios, ditos por Quina, foi pensado que fossem feitas as transições do VGFC B, nos primeiros jogos da época, a jogadora mais perto da bola pressionava a portadora, para que as demais pudessem se organizar em suas zonas defensivas.

Segundo Garganta e Pinto (1994), o princípio dessa fase observada e empregada na equipa do VGFC B era de não ficar em igualdade numérica, fazendo com as atletas mudassem de postura rapidamente, tentando ficar em superioridade numérica para defender melhor.

De natural como o VGFC B jogava em um 1-4-3-3, quando tinha a posse da bola, ao transitar defensivamente havia o recuo das extremas em uma corrida vertical para compor a linha junto com a ponta de lança, se aproximando com a linha de médio-campistas. A movimentação era simples, não passando de um recuo das linhas das avançadas e aproximação com entre as 3 linhas.

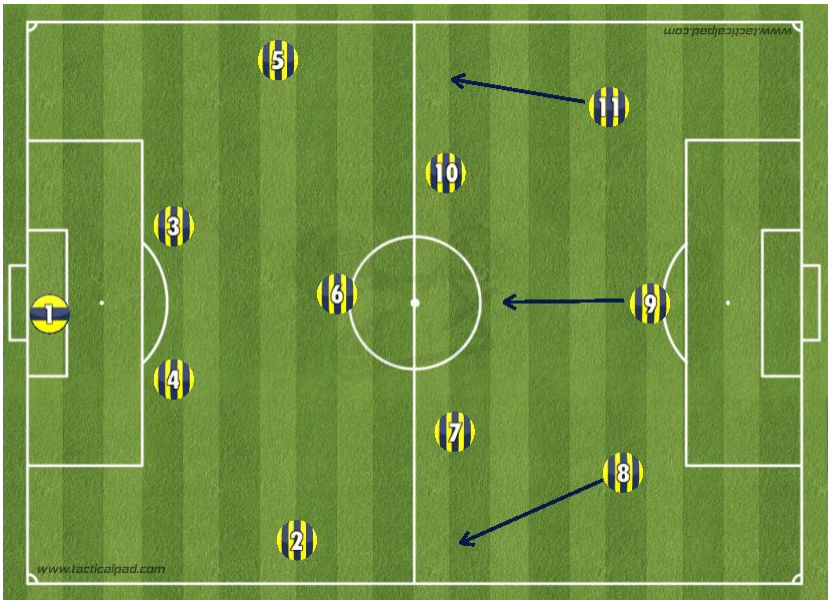


Figura 39- Valadares Gaia Futebol Clube B em um exemplo de transição defensiva.

Com o passar da época e a mudança do esquema tático, a movimentação para se estabelecer as linhas defensivas era diferente, com o recuo da segunda avançada para a linha de médias e um recuo da ponta de lança.

Caso não fosse possível, a ideia era de uma pressão na portadora da bola para que fossem estabelecidas as duas linhas de quatro jogadoras, com uma médio defensiva entre elas. Mesmo que não fosse transitar e preencher o espaço como "originalmente" o seu, a ideia da transição defensiva do VGFC B era de pressionar a portadora da bola, para que as linhas de 4 fossem feitas atrás dela.

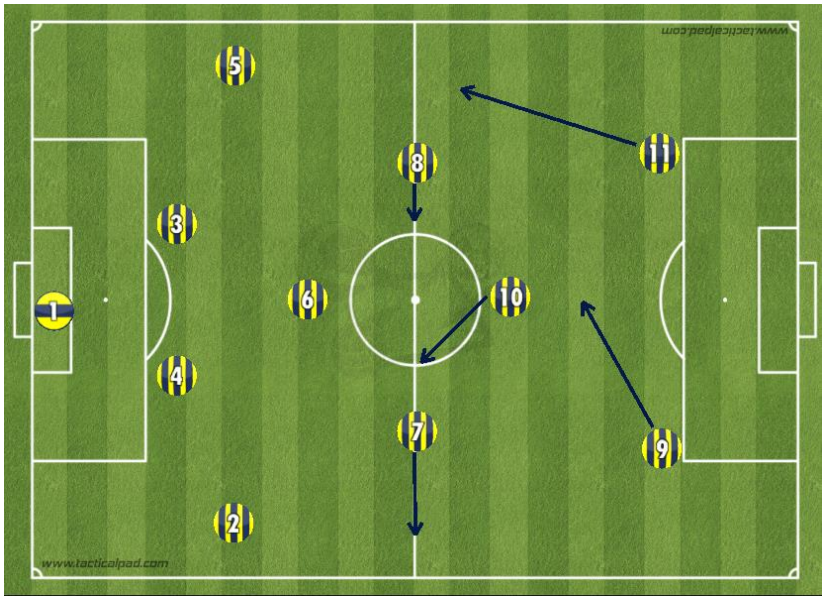


Figura 40- Valadares Gaia Futebol Clube B em um exemplo de transição defensiva.

3.6.2 Organização Defensiva

O momento de organização defensiva está caracterizado no momento de preparação da fase defensiva, em que a equipa sem bola já está organizada para que possa cumprir com dois objetivos principais, a recuperação da posse da bola e proteção da própria baliza (Castelo, 1994; Quina, 2001).

Assim, com o avançar da época a equipa B do VGFC teve um melhor desempenho ao se defender com duas linhas de 4 jogadoras com uma média defensiva fazendo a proteção do espaço entre as linhas, além de uma pressão inicial da ponta de lança.

O que se pode observar foi que, principalmente em jogos de alta demanda física, ao se defender com duas linhas de quatro o preenchimento dos espaços em largura ficava facilitado, com jogadoras dispostas de lateral a lateral. Outro ponto muito importante era a facilidade em se enxergar orientações para um bom posicionamento, já que um das referências a ser usada eram as companheiras ao seu lado.

As linhas deveriam bascular, fazendo movimentos pendulares conforme a posição da bola no campo, assim sempre tentado fechar o setor ao qual a bola se

encontra, fazendo com que houvesse uma dificuldade tentativa de progressão da equipa adversária.

A médio-centro defensiva era sempre a jogadora que poderia se desgastar mais com esse tipo de organização, pois a sua movimentação seguindo a posição da bola era ainda mais necessária, pois a ideia era dessa jogadora sempre fazer a cobertura da linha de médio campistas posicionadas a sua frente.

Caso a bola entrasse atrás da primeira linha de médias e a médio defensiva não conseguisse fazer a cobertura, ficava a cargo das defensoras sair de sua linha e preencher o espaço entre linhas, trocando de posição com a médio defensiva.

A ponta-de-lança era responsável por uma pressão simples, como primeiro enfrentamento a equipa adversária, porém sua principal função era de causar uma dificuldade técnica para se evitar passes longos e lançamentos nas costas das defesas.

Assim como principios propostos nessa fase do jogo era de com duas linhas de quatro jogadoras, tentar conter o avanço da equipa adversária fechando os espaços da portadora da bola. Com a formação em linhas ficaria mais fácil de manter um equilibrio defensivo, pois a orientação defensiva era de seguir a linha a qual a jogadora estava sendo fácilmente identificada visualmente.

Com duas linhas de quatro jogadoras, em termos de orientação visual para as atletas ficaria mais fácil para manter uma unidade defensiva, com a compactação das linhas, assim como com as linhas compactas as coberturas das jogadoras seria facilitado. Os outros princípios dessa fase defensiva também fora empregados e estão mais detalhadas no anexo. Figura 51- Os momentos de um Jogo de Futebol, mostrando seus grandes, médios e micro princípios (adaptado de Garganta & Pinto, 1994).

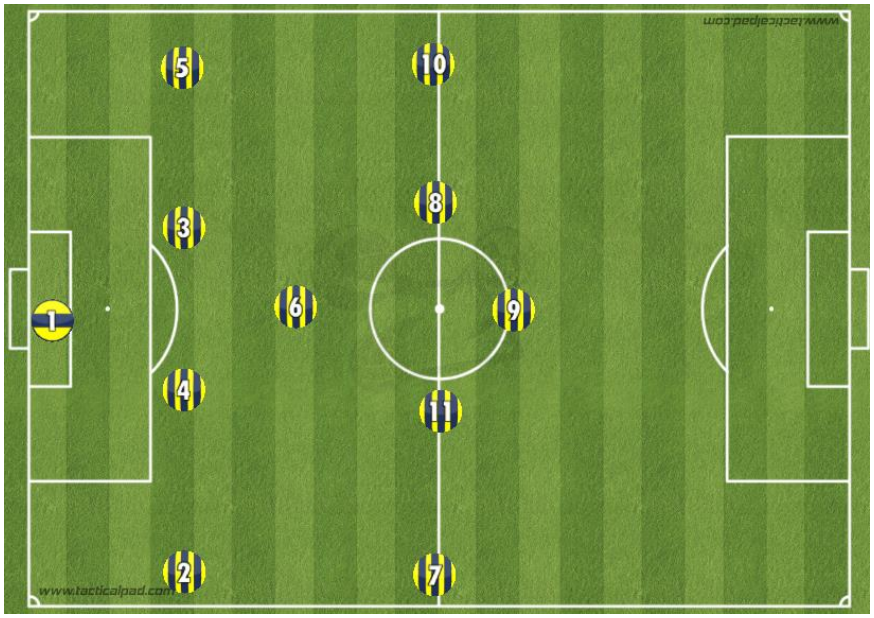


Figura 41- Valadares Gaia Futebol Clube B defendendo sem bola em 1-4-1-4-1.

3.6.3. Transição Ofensiva

"Imediatamente após a recuperação da posse da bola, o objectivo fulcral da equipa é o de finalizar se tem condições ou, se não tem, o de progredir em direcção à baliza adversária da forma mais rápida e segura possível" (Quina, 2001; p. 19).

Esse momento também pode ser entendido como o primeiro passo para uma organização visando atacar o adversário, esse momento de transição seria o primeiro passo da parte ofensiva do jogo, por ser caracterizado assim que a equipa recupera a posse da bola, assim poderá ter condições de cumprir o momento ápice do Futebol, que é a marcação do golo.

Para Castelo (1994) o ato de recuperar a posse da bola impulsiona uma equipa em ter como princípios de manter a bola em sua posse, criar condições para finalizar, progredir em direção do campo adversário e finalizar.

No caso da equipa B do VGFC, o primeiro passo ao se recuperar a bola era a de oferecer a portadora da bola, linhas de passe que pudessem fazer com que a equipa mantivesse a posse da bola ou pudesse avançar em direção a baliza adversária. Um dos primeiros pontos a ser citado era que para que isso fosse feito a

equipa deveria preencher ao máximo o campo de jogo. Proporcionando largura e profundidade ao Jogo da equipa B do VGFC.

Assim, principalmente a linha de 4 das médias deveria ser desfeita, para que com uma diferenciação da altura de linha seria mais fácil de se desmarcar e principalmente oferecer linhas de passe que fossem como um apoio defensivo e ofensivo.

Mesmo jogando em 1-4-4-2, a subida das médio centro-campistas ao campo ofensivo poderia acontecer, para que pudesse sempre ser oferecido uma linha de passe mais perto da baliza adversária.

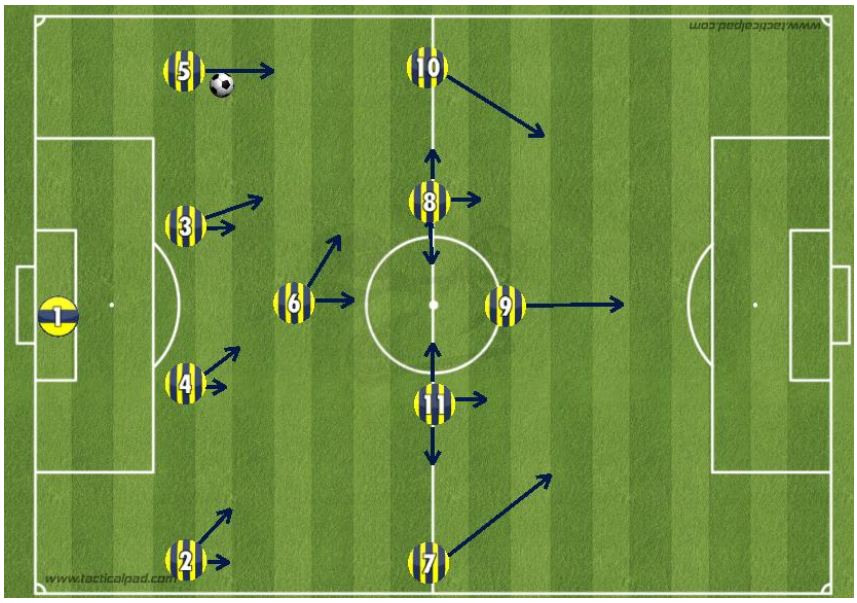


Figura 42- Valadares Gaia Futebol Clube B em um exemplo de transição ofensiva.

3.6.4. Organização Ofensiva

No início da época era previsto para que o VGFC B quando estivesse com bola, atacaria em uma formação de 1-4-3-3, pelo grande número de avançadas dentro do plantel da equipa. Ao longo de pelo menos 2 épocas desportivas que a equipa jogava a essa maneira, assim mesmo com um a mudança grande no plantel para a época 2020/2021, haveria uma certa familiaridade com a disposição das atletas dentro do campo de jogo ao se atacar.

No entanto, já nos primeiros jogos pode-se observar que com este plantel o 1-4-3-3 não iria funcionar muito bem, mesmo com um ganho muito grande em profundidade das extremas, perdia-se muito nas saídas de jogo e na criação de jogadas, pois as médias da época 2020/2021 não eram muito ageis para dar uma dinâmica rápida e eficaz nas criações de jogadas ofensivas, assim não conseguiam causar desequilíbrios nas defesas adversárias.

"*Esta etapa decorre em zonas altamente povoadas de jogadores, sobretudo de defesas. Por isso, tem de ser objectivada por combinações muito ricas do ponto de vista táctico, pois só através de acções técnico-tácticas muito ricas, rápidas e imprevisíveis será possível provocar, na organização defensiva da equipa adversária, as roturas necessárias à implementação da fase seguinte – a finalização*" (Quinas, 2001; p.21).

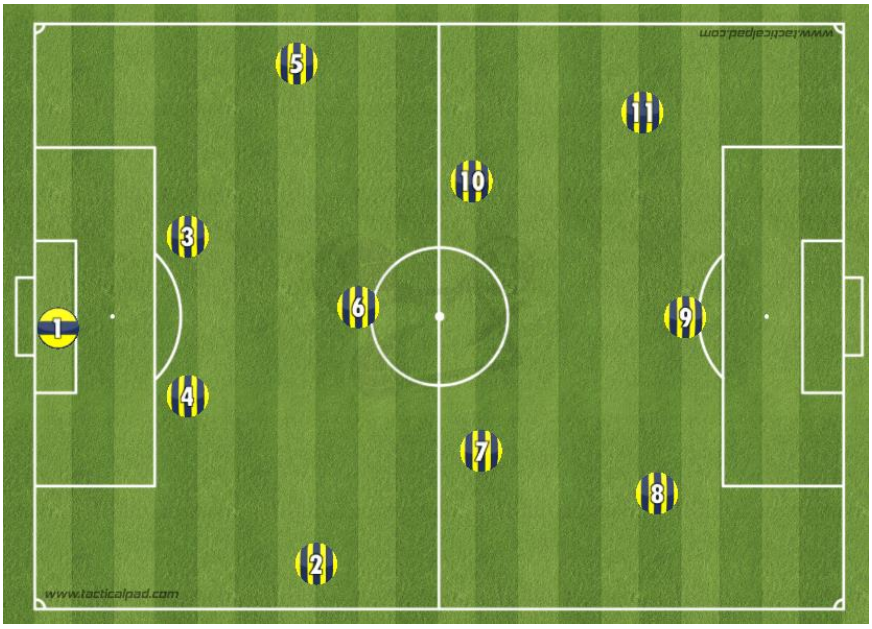


Figura 43- Valadares Gaia Futebol Clube B com bola em 1-4-3-3.

Sendo assim foi feita uma mudança no esquema ao qual a equipa jogaria na organização ofensiva, jogando em um 1-4-4-2 com um losango no meio de campo. Uma das primeiras equipas a mostrarem uma grande eficácia com essa maneira de jogar foi a seleção da Argentina de 1966, na Copa do Mundo da Inglaterra (Wilson, 2013). Pois havia um preenchimento grande de espaço no meio-campo e ajudando na amplitude da equipe, quando essa era a portadora da bola, assim também como uma liberdade grande para o apoio ofensivo das laterais.

A mudança foi muito positiva para o VGFC B, pois as atletas do meio-campo tinham um desgaste físico na criação de jogadas ofensivas e uma melhora substancial nas saídas de jogo. Outro ponto foi a facilidade em caso de haver uma perda da posse da bola, o estabelecimento da defesa em duas linhas de 4 jogadora também ficou melhor.

Assim houve uma integração com bola melhorada jogando-se em 1-4-4-2, que também ajudou nas outras fases do jogo, a mudança de desempenho também ajudou de forma consistente a melhora de resultados.

Essa interação proporcionou ao VGFC B o cumprir melhor de cinco dos princípios operacionais da organização ofensiva: Conservar a posse da bola, construir ações ofensivas, progredir no campo adversário, criar situações de finalização e finalizar contra a baliza adversária (Garganta & Pinto, 1994).

Com um losango no meio de campo tanto a questão de mobilidade e preenchimento espacial foram muito positivos, pois as atletas de meio de campo conseguiam preencher muito bem o setor ao qual estavam, mas também estimulavam a subida das laterais, pois se abria um corredor de avanço muito grande para essas jogadoras, proporcionando uma grande mobilidade da equipa e intereação entre os setores de defensoras e médias.

Essa subida das laterais fazia com que a equipa adverária ficasse alerta com mais jogadoras, o que geraria espaços para as penetrações da média ofensiva e das avançadas. Os outros princípios dessa fase Ofensiva também fora empregados e estão mais detalhadas no anexo. Figura 51- **Os momentos de um Jogo de Futebol, mostrando seus grandes, médios e micro princípios (adaptado de Garganta & Pinto, 1994).**

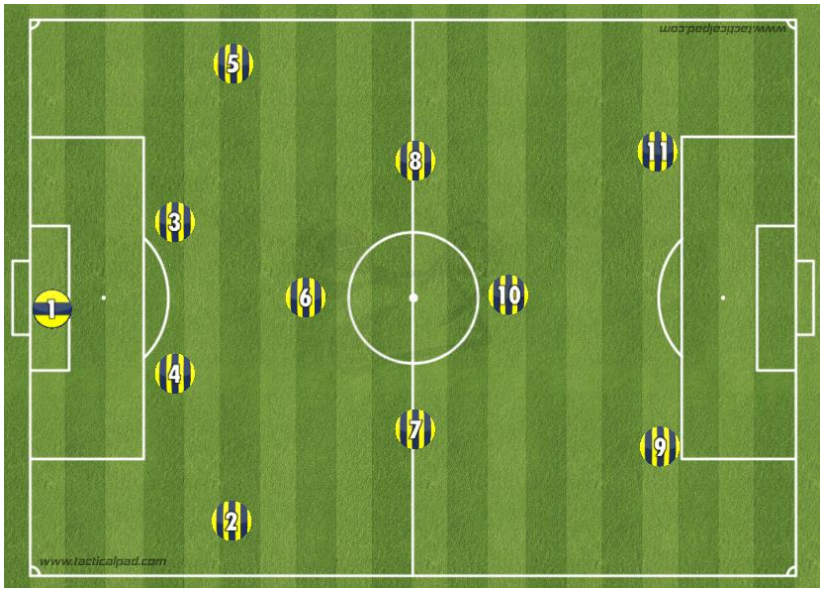


Figura 44- Valadares Gaia Futebol Clube B com bola em 1-4-4-2.

3.6.5 Bolas Paradas

Cada vez mais as equipas fortalecem mais a sua organização como equipa de modo geral, assim também foram com os sistemas defensivos que cada vez mais ficaram mais sólidos e complexos. Sally e Andersen (2013) mostraram que desde a criação da Premier League, cada vez mais o número de golos em uma partida vem diminuindo, muito por conta da melhora de sistemas defensivos. Assim, os momentos de bola parada se mostram muito importantes para a criação de oportunidades de finalizar a baliza adversária, assim como um risco para a própria.

Castelo (1996) mostra dados que as bolas paradas podem representar de 25% a 50% de finalizações de uma equipa dentro de uma partida. Na Copa do Mundo de 2018 na Rússia, a FIFA (2018) divulgou o número recorde golos provindos de bola parada no mundial, sendo que 42% de todos os golos tiveram em sua origem a bola parada.

Apesar da importância desse fator de Jogo, dentro do VGFC B os momentos destinados a ele eram pequenos, a justificativa era pelas poucas sessões de treino ao qual eram destinadas a equipa, sendo que muitos conteúdos deveriam ser condensados em poucos minutos.

A fim de gerar uma carga menor no treino antes dos jogos oficiais, geralmente no último treino da semana que as bolas paradas eram treinadas.

3.6.5.1 Cantos Ofensivos

O posicionamento da equipa nos cantos ofensivos funcionava da seguinte maneira, com quatro jogadoras posicionadas em cima da pequena área e mais duas posicionadas em cima da linha do pênalti. Fora da área ficava uma posicionada atleta para eventualmente pegar uma segunda bola que saia da área. Os cantos eram cobrados preferencialmente fechados para aproveitar a baixa estatura e dificuldade de bolas altas das guarda-redes da II Divisão Nacional.

Na linha do meio-campo, ficavam posicionadas duas atletas que normalmente não eram muito fortes no jogo aéreo e ficariam responsáveis por defender possíveis contra ataques.

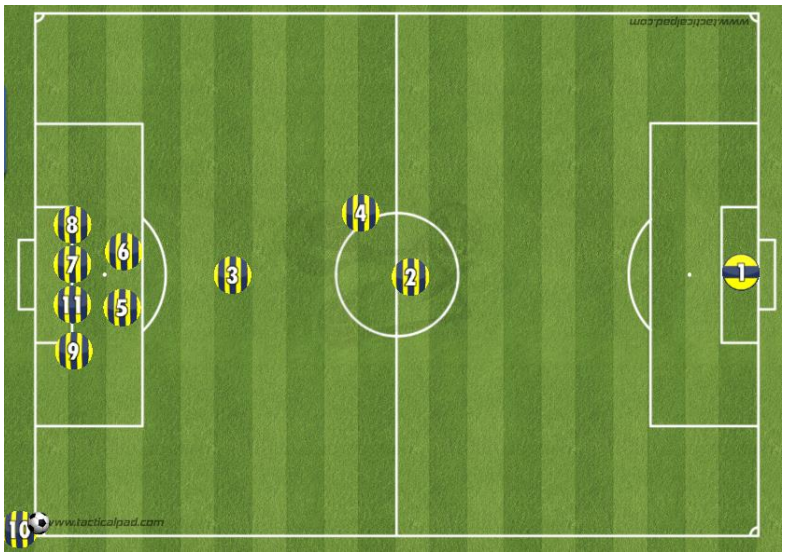


Figura 45- Exemplo de canto ofensivo.

3.6.5.2 Cantos Defensivos

Nos cantos defensivos a equipa do VGFC B fazia a marcação em zona com um posicionamento em “L”. Com uma atleta posicionada frente ao primeiro poste para prevenção de um canto direto cobrado fechado, quatro jogadora perto ou em

cima da linha da pequena área e uma quinta jogadora que ficaria posicionada depois do segundo poste.

Duas jogadoras ficariam entre a marca do pênalti e da grande área, caso o canto fosse cobrado mais aberto. E mais duas jogadoras posicionadas fora da área, uma perto da bola para que pudesse pressionar a portadora da bola caso o canto fosse cobrado curto. Por fim, uma última jogadora que estaria posicionada no círculo central do campo para tirar as jogadoras adversárias da área do VGFC B, além de ser uma opção de passe em profundidade para um eventual contra-ataque.

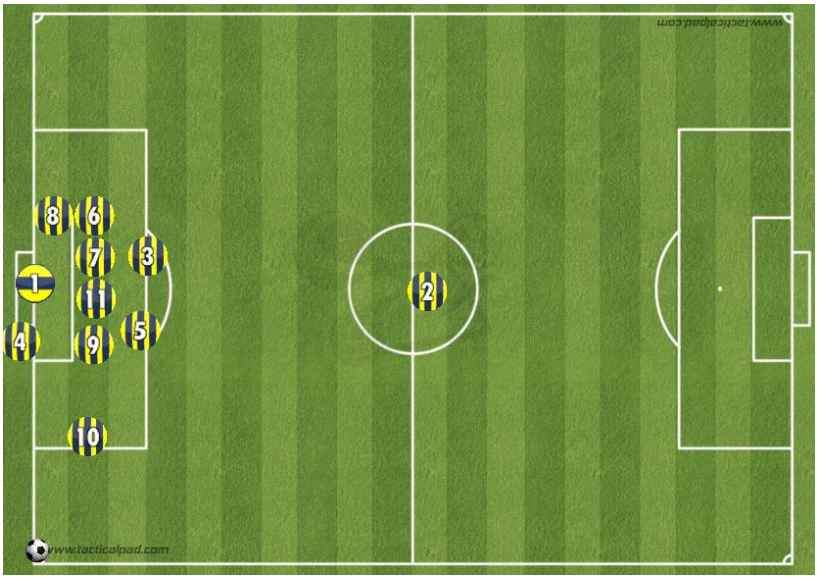


Figura 46- Exemplo de canto defensivo.

3.6.5.3 Livres Laterais

Nos livres laterais a instrução era para que as bolas fossem alçadas à área pelo alto, sempre em direção a baliza com a entrada das outras atletas para que pudesse desviar a bola e surpreender a guarda-redes adversária. Essa estratégia foi decidida ao se observar muita dificuldade das guarda-redes da II Divisão no jogo aéreo, com a batida do livre sempre em direção da baliza, havia a chance de a bola entrar direto e/ou caso fosse desviada poderia gerar muitos problemas à equipa adversária.

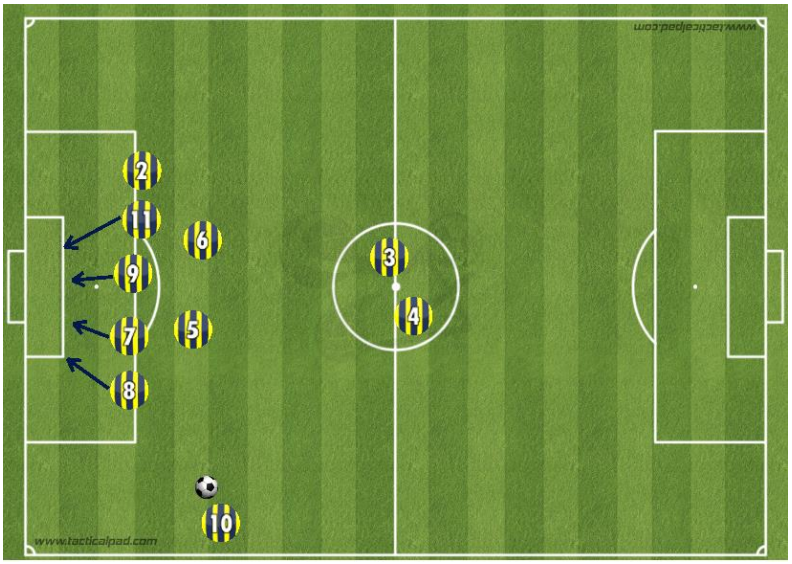


Figura 47- Exemplo de livre lateral.

3.6.5.4 Livres Frontais

Os livres frontais eram cobrados sempre com um remate direto a baliza, justamente pelo pouco tempo disponível para treinos, não era de costume se treinar jogadas ensaiadas. Além de os livres frontais seram vistos como um momento de oportunidade e rematar a baliza em uma boa condição, devido a fatores como a bola estar parada, com gesto técnico livre para ser executado, sem a pressão de marcação para com a cobradora do livre.



Capítulo IV- Desenvolvimento Profissional

Ao decorrer da época ao final de cada mês foi escrito um resumo de como foram às atividades da equipa B do VGFC, a fim de se relatar como era o dia-a-dia, assim como algumas perceções de alguns fatos que se sucederam ao decorrer de um ano como treinador principal da equipa.

A ideia era de que o Relatório de Estágio pudesse também contar com não somente com a perceção geral ao final da época, mas também fosse acrescido do pensamento, ainda fresco, em relação aos fatos que se sucederam, podendo assim ser um método de avalição e reflexão de curto, médio e longo prazo.

A perceção dos fatos assim que esses se sucedem também pode estar poluída pelos sentimentos que permeavam aqueles fatos, porém a ideia de relatar mesmo assim vem do fato de não somente mostrar um lado racional do treinador.

4.1. Junho/Julho

A época de 2020/2021 começou em junho e julho, não de forma oficial, porém nos bastidores. Com o fim prematura da época 2019/2020 devido a pandemia de Covid 19, a economia portuguesa sofreu um grande golpe, empresas perderam muito dinheiro, outras fecharam ou faliram, devido a muitos fatores, porém a maior parte devido as consequências da pandemia global.

As pequenas e microempresas foram as que mais sofreram e esse era o perfil de empresas que patrocinavam o VGFC, sendo assim como medida para sobreviverem, a primeira coisa que cortaram foi o patrocínio ao clube.

Sendo assim, na viragem das épocas, o VGFC perdeu 9 patrocinadores, comprometendo muito o orçamento e planos de longa data do clube, como reforma do complexo desportivo, manutenção e melhoras dos plantéis de séniores masculino e femininos, contração de novos funcionários.

Com isso foram feitas reuniões da diretora sobre a intenção de se manter o projeto da equipa B feminina, devido aos custos que se necessitam para isso. Outro ponto que era de extrema importância era em qual divisão a equipa B iria jogar para

a época de 2020/2021, pois segundo o regulamento da época anterior, as chances eram de se jogar na 3ª Divisão, o que não era vista com bons olhos pela diretoria.

Pois o abismo de qualidade e competitividade entre a Liga BPI e a 3ª Divisão seria muito grande, dificultando uma integração mais natural e suave entre os dois escalões femininas do clube.

O comunicado oficial da FPF sobre a participação do VGFC B na 2ª Divisão só veio na primeira semana de julho, período um pouco tardio para se tomar decisões importantes sobre manutenção e contratação de atletas para a época. As equipas que jogaram a 2ª e a 3ª Divisão já estavam se movimentando para poder captar as melhores peças do mercado disponíveis.

Além do mais o anúncio da Liga BPI com 20 clubes ao invés de 18, como o usual, fez com que muitas atletas pensassem ter mais chances em jogar na elite do futebol feminino português, muitas das vezes fechando as portas para propostas de clubes da 2ª Divisão.

Esses fatores fizeram com que 2 atletas da equipa B saíssem para clubes da primeira divisão sem querer ouvir uma contraproposta.

Nesse meio tempo duas novas diretoras foram nomeadas para ajudar na gestão da equipa B, porém as mesmas eram muito inexperientes e cometeram alguns erros, como tratativa demorada em renovação com atletas, busca de informações administrativas, auxílio na procura de novas atletas para reformar o plantel, marcação de reuniões e gestão de informação aos treinadores da equipa B.

Para ajudar as novas diretoras perguntei ao coordenador da formação se poderia ajudar na tratativa dos bastidores da montagem e planeamento da equipa, porém ele não gostou da ideia e logo me recusou essa função.

Essa barreira foi um marco negativo dentro do planeamento da época, pois tirou-me o poder de escolha na hora de escolher perfis de atletas as quais gostaria de trabalhar. Além do mais o coordenador também ser o trenador da equipa A, fez com que a sua prioridade nunca fosse a montagem do plantel da equipa B.

Talvez como treinador, eu poderia ter insisitido mais em tantar ajudar nas atividades administrativas, mesmo com a negativa do coordenador, porém não queria começar a época com alguma rusga ou mal estar.

Conforme as renovações aconteciam o adjunto da equipa ficou o mês de julho dando treinos físico-técnicos para as atletas disponíveis, duas vezes por semana, a fim de manter um vínculo com o clube, para que não fossem atraídas para outros projetos. Isso foi uma ordem feita pela direção do clube.

O planeamento da pré-época se iniciou nesse período com reuniões semanais feitas entre mim e meu adjunto, com debate de ideias e modelos de jogo que pudessem ser pensados durante o tempo de preparação. Já que esse é um dos poucos períodos da época desportiva que o treinador poderá ter um maior controlo sobre os conteúdos dos treinamentos, preparação e controlo da carga (Gomes, 2009).

Como ainda não havia um calendário oficial divulgado os debates eram feitos de forma aberta e sem muita profundidade, porém com estabelecimento de uma direção para onde ser pensado o futebol praticado pelo VGFC B.

A expectativa que eu tinha como treinador era de que teria um papel muito importante na montagem do plantel, pois creio que iria escolher atletas que se encaixariam na minha visão ótima de modelo de jogo, tendo que fazer somente algumas adaptações (Moreira, 2017; Carvalho, 2019).

4.2. Agosto

O mês de agosto começou ainda em meio a organização do plantel da equipa B. Com isso devido a restrição de atividades da Direção-Geral de Saúde (DGS) não poder-se-ia praticar atividades físicas dentro do clube ou em grupo.

”Assim sendo, mediante o acumular de casos nos concelhos acima referidos, e correspondendo ao consensualizado entre as Autoridades de Saúde do nível nacional, regional e local, proceder-se-á ao encerramento não só dos estabelecimentos escolares (públicos e privados), mas também à suspensão de atividade dos estabelecimentos de lazer/culturais e de utilização pública,

designadamente ginásios, bibliotecas, piscinas, espaços para eventos e cinemas. Esta medida é temporária e durará até ser levantado o encerramento por parte das Autoridades de Saúde (SNS,2020).”

Sendo assim o método usado para que as atletas não ficassem inativas foi o de chamada por vídeo. Em dias combinados, três vezes por semana, eram feitas chamadas de vídeo em que os treinadores da equipa se reuniam com as atletas e passavam exercícios focados na parte física e que tinham a disponibilidade de serem feitas em casa. Como por exemplo, exercícios de força isométrica, coordenação com demanda de pouco espaço, exercícios técnicos em que se usam obstáculos ou barreiras como sapatos, chilenos, cadeiras.

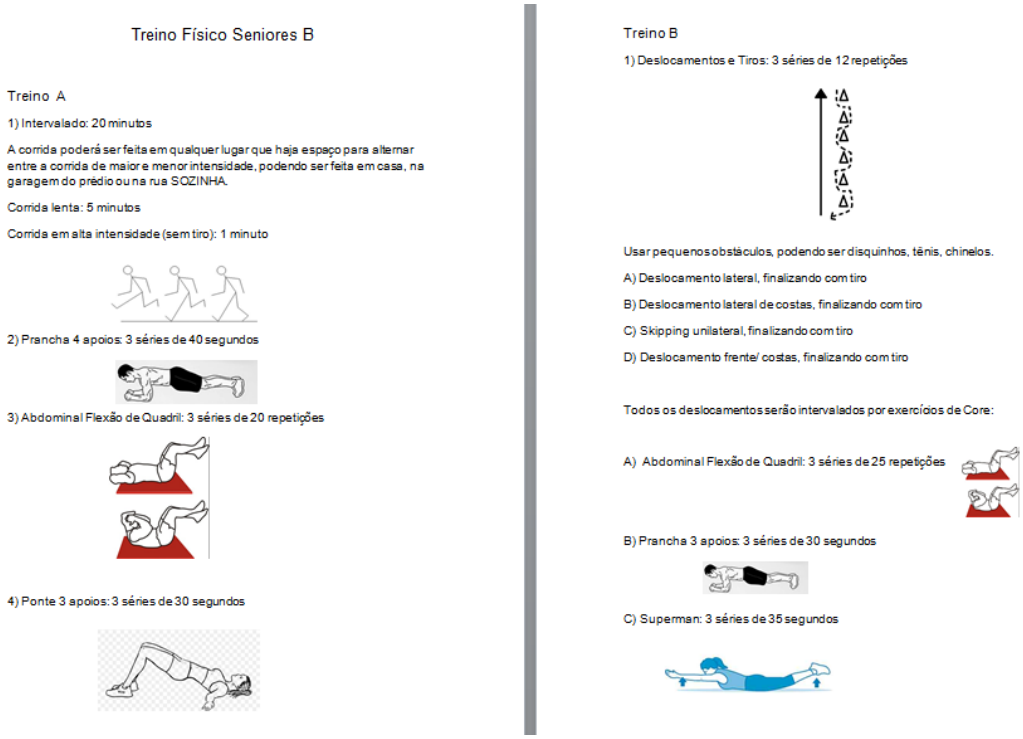


Figura 48- Exemplo de dois planos de treinos feitos para os treinos de vídeo.

Os treinos tinham em média uma duração de 50 minutos, pois foi o tempo julgado e experimentado pelo staff da equipa B para uma ótima da sessão de treino, devido a melhor execução dos movimentos assim como melhor concentração e participação das atletas com a sessão, a maioria dos treinos voltados para de força isométrica, potência anaeróbia e resistência aeróbia (Sarmento, Leça-Veiga, Rosado, Rodrigues, & Ferreira , 1994).

Creio que esse período foi muito importante para que as atletas não ficassem em inatividade total, pois a volta aos treinos poderia ter sido mais sofrida se não fossem os treinos virtuais. Mesmo que não seja o ideal, ainda sim foi um mínimo de estímulo com pequenos ganhos muito mais positivos do que se não tivesse nada (Lima, Guimarães, & Arruda, 2020; Rosa, 2021)

A barreira do treino de vídeo que observamos é que primeiro pela manutenção da atenção das atletas para a execução ótima dos exercícios, mas também pelas barreiras técnológicas como o de não conseguir visualizar todas as atletas ao mesmo tempo ou até mesmo se muita gente tentasse falar ao mesmo tempo. O

Em meados de agosto, o plantel foi decretado como montado pela diretoria, com 17 atletas. Número considerado baixo pelos treinadores da equipa, considerando que a época iria englobar o período de quase um ano, com sujeição a imprevistos como lesões, castigos, saída das atletas do clube.

Além da contratação de um treinador de guarda-redes para a equipa B, já que a mesma nunca teve um funcionário exclusivo nessa função. Em anos anteriores a função era acumulada com a equipa A.

Inicialmente fui informado que as atividades seriam retomadas no dia 16, porém a duas semanas antes do retorno das atividades de campo. A diretoria mudou a data de retorno, assim mudando o planeamento dos treinadores da equipa B.

Vi isso como uma atitude muito negativa, pois essas duas semanas fizeram muita falta mais para frente, em muitos fatores como a preparação física, entrosamento da equipa de modo geral, contexto de experimentação do modelo de jogo utilizado para a época, por exemplo (Gomes, 2009; Pivetti, 2012).

No entanto devido às mudanças, não houve nenhuma atividade de campo efetivamente no mês de agosto, sendo o único mês da época toda em que esse fato aconteceu.

Nesse mês as reuniões do staff eram feitas duas a três vezes por semana, seja para discussão mais avançada já começada no mês de julho, seja pela reorganização da pré-época que aconteceria no mês seguinte.

Creio que esses momentos de planemanto da época foram muito ricos, pois houve uma grande troca de informação entre os treinadores da equipa, muitas das vezes em tom informal, porém que traziam muito mais do que o entendimento do Futebol em sim, mas como cada membro da equipa técnica pensava o jogo.

Os adversários escolhidos para os jogos treinos de pré-época foram escolhidos devido ao nível de dificuldade que os adversários ofereceram na época competitiva anterior. Sempre fazendo uma alternância entre jogos mais fáceis e mais difíceis, no entanto os adversários pensados em agosto não foram os mesmos enfrentados efetivamente em setembro.

4.3. Setembro

O mês de setembro é marcado como o início das atividades do VGFC B, logo no dia 1 começaram-se os treinos. No primeiro dia de treinamento todo o plantel se apresentou no campo de 5 para que pudessem ser feitas as apresentações, tanto das atletas como a do novo staff.

A escolha para que essa primeira reunião fosse feita no campo e não no balneário ou mesmo na sede do clube, foi feita segundo as normas sanitárias da DGS em tempo de pandemia, sendo assim não poderiam ser reunidas mais de 10 pessoas dentro dos balneários, devido as suas dimensões.

No entanto, apesar de todo o plantel estar presente na apresentação, na primeira semana somente 8 atletas compareceram aos treinamentos, isso porque algumas estavam isoladas por pedido médico ou ainda mesmo no trabalho, pois precisavam se adaptar a agenda de atividades de trabalho e estudos junto aos deveres como atleta, apesar dos horários de treinos terem sido disponibilizado às atletas no começo de agosto.

A expectativa era de que ao menos 2/3 do plantel já estivesse disponível para o inicio dos treinos, o que acabou sendo muito frustrante, pois devido ao pouco tempo de preparação na pré-época cada sessão de treino deveria ser aproveitada ao máximo (Gomes, 2009). Creio que aí começou uma barreira que impediu um melhor aproveitamento desse período de extrema importância na preparação do decorrer da época competitiva.

A ideia das duas primeiras semanas de treinamento era focar em jogos reduzidos para que as atletas pudessem estar em constante contato com a bola e sempre em movimentação e participação nos treinos (Barbantti, 1997; Garganta, Barreira, Brito, & António, 2013; FIFA, 2015).

Principalmente por ser o início da época a ideia era de que entrassem em forma juntamente com os princípios pensados pelos treinadores da equipa. A escolha por usar esse tipo de estratégia e não somente um de treino físico isolado era para que junto com a melhoria da performance física também se obtivessem ganhos em outras vertentes essenciais do jogo como na parte técnica, física e psicologia (Bompa, 2002; Gomes, 2009).

Em reunião feita entre os treinadores e direção, foi decidido que todos os finais de semana antes da abertura do campeonato seriam feitos jogos amigáveis para ambientar e experimentar a equipa para o ambiente competitivo. A própria direção decidiu que devido a fatores financeiros e de logística os jogos amigáveis seriam feitos todos no Complexo do Valadares de Gaia.

Isso de deve ao fato de as outras equipas de seniores do VGFC, equipa masculina e feminina A, estariam também em fase final de preparação para o começo da época competitiva. Com isso toda disponibilidade de carrinhas, autocarro e verbas para alimentação, seriam feitas somente para essas equipas. Mandar jogo em casa demanda menos esforço do clube como eventuais despesas.

Assim ficava evidente que a equipa de séniores B estaria sempre em um segundo plano em termos de importnacia dentro do clube, o que mais tarde revelou-se como problemas, pois a falta de atenção afetou diretamente na evolução e rendimento da equipa. Por mais que não deva ser realmente a principal equipa dentro do clube, a importância de uma equipa B justamente está no facto de ser um

escalão de alimentação para o escalão A e etapa final da formação das atletas (Pacheco, 2002; Pimenta, 2017; Lage, 2019).

Na primeira semana foi feito um jogo amigável contra a equipa do Geração Benfica de Matosinhos, que disputou a 3ª Divisão na época 2020/2021. A escolha desse adversário foi feita a pedido do coordenador da formação, a fim de manter uma boa relação de amizade entre os dois clubes, também por ser uma equipa que normalmente tem um nível muito mais baixo do que o da equipa B do VGFC, sendo uma abertura tranquila para a pré-temporada.

Para essa partida em específico pode-se contar com 13 atletas, pois algumas que não puderam treinar ao longo da semana estiveram disponíveis somente para o jogo no fim de semana. Com isso no dia 5 de setembro se abriram as atividades competitivas.

Apesar da barreira do VGFC B ter treinado com poucas atletas durante a semana, a expectativa sobre esse jogo era de que a vitória fosse fácil, devido a diferanças de nível técnico entre as equipas.

O jogo foi facilmente vencido por 9-1 pelo VGFC B, com o placar de 4v1 na primeira parte e os 5 golos restantes feitos nos últimos 45 minutos. A equipa se apresentou em um 1-4-3-3 e dominou todo o jogo.

Para a segunda semana ainda se mantiveram os objetivos dos treinos da semana anterior, agora com 13 atletas para o treino semanal, o desenrolar da semana foi mais positivo. Pois a dinâmica dos treinos ficou melhor, algumas das atletas que não puderam comparecer na primeira semana se apresentaram nessa semana.

No final de semana mais um jogo treino foi agendado, agora contra a equipa do Vitória de Guimarães. Jogando em um 1-4-3-3 a equipa não se apresentou bem perdendo a partida por 2x1, um dos pontos a se apontar foi a péssima atuação de meio de campo.

As atletas de meio-campo apesar de terem uma grande capacidade técnica e ofensiva, apresentaram muitas dificuldades nas transições defensivas e na organização defensiva de modo geral. Muito pouco compactas no setor em que a

bola estava ou até mesmo da linha de defensoras, permitindo com que as avançadas e médias da equipa de Guimarães conseguissem controlar as ações que faziam no campo de ataque com tranquilidade.

Esse problema foi um ponto observado pelos treinadores do VGFC B, o que veio a ser considerado ao longo da época. A justificativa pelo desempenho abaixo das expectativas dado pelas atletas foi de que o horário e o calor atrapalharam muito na hora do jogo.

A argumentação não foi muito bem aceita pelos treinadores, pois na semana anterior o desempenho foi bom e o jogo foi no mesmo horário e com a temperatura ambiente parecida.

Na semana seguinte os treinos foram planeados conforme o macrocliclo da pré-época, porém tentanado resolver os problemas observados no jogo contra o Vitória de Guimarães. Principalmente nos erros defensivos, aproveitando esse período como uma fase para se testar elementos para a época competitiva.

A terceira semana de treinos também foi marcada como a última antes do início dos jogos oficias, no domingo dessa semana foi marcado pelo jogo-treino contra a equipa do Oliveira d'Ouro, que jogaria a terceira divisão, além de ter feito um investimento grande no projeto do futebol feminino. Assim foi pensado que seria um bom teste preparativo.

O jogo em si foi muito equilibrado e bem aberto, disposto em um 1-4-3-3, os erros defensivos do último jogo não se repetiram com tanta frequência, porém a melhora física das atletas foi muito perceptível.

Pode-se perceber que nos últimos 45 minutos, a equipa do Valadares pode sustentar o desempenho bem melhor do que o adversário, mesmo tendo menos peças para troca. Ao fim dos 90 minutos, o placar foi favorável ao VGFC que venceu por 2x1.

Apesar de um resultado satisfatório ainda foi observado pelos treinadores um problema na estrutura defensiva, principalmente com o setor de meio de campo, que apresentava atletas muito técnicas e ofensivas, em contrapartida com muita dificuldade defensiva.

A última semana de setembro foi marcada pela última semana antes do início dos jogos oficias, para essa semana foi escolhido a equipa do Leça do Baio para ser o adversário da semana, devido a proximidade entre os clubes.

O jogo em si não foi um desafio por completo, pois foi vencido com facilidade no placar de 9x1.

Com o fim do mês de setembro as expectavitvas de preparar a equipa não foram cumpridas com tanto exito como se esperava, o baixo numero de atletas disponívies e pouco numero de sessões de treino não era foram os ideias para se organizar a equipa. Gomes (2009) estipula que uma pré-época ideal tende a ter no mínimo 5-6 semanas de treinamento, o que nçao foi possível com o VGFC B. O que acabou sendo uma barreira para a preparação da equipa para o decorrer da época.

Outra barreira foi a que duas das melhores atletas tecnicamente só foram contratadas pelo clube na última semana da pré-época, o que fez com que não tivessem tempo para se adaptarem ou de se entrosar corretamente com o resto do plantel.

4.4. Outubro

A primeira semana de outubro era um marco dentro da periodização da equipa B do Valadares, pois se iniciava as competições oficiais da II Divisão de Futebol Feminino. A estreia seria contra o Lusitanos de Vildemoinhos, fora de casa.

As expectativas para o retorno das competições de tentar extrair ao máximo o renidmento da equipa dentro do pouco tempo de treino preparatório que tiveram, tentando vencer os dois primeiros jogos da competição.

Por se tratar de uma equipa que se reestruturou completamente em relação à época passada e por se tratar do primeiro jogo do campeonato, poucas informações se tinha sobre o adversário. Sendo assim o microcliclo semanal foi pensado em treinar a manutenção da posse de bola, imaginando que por se tratar de uma equipa recém-formada ainda teria alguns problemas de entrosamento e de estruturação

tática, com isso a manutenção da posse e ataques estruturados poderiam ser um risco ao Lusitanos (Sally & Andersen, 2013).

4.4.1. Lusitanos de Vildemoinhos 3x3 VGFC

O VGFC entrou muito bem no jogo, em 1-4-3-3 com um triangulo de base invertida no meio, abrindo o marcador aos 2 minutos de jogo, em um ataque estruturado pela lateral do campo. Logo aos 15 ampliou o placar com mais um ataque estruturado e um remate feito a média distancia. Porém quando uma das centrais se magoou e saiu para o atendimento médico, o Lusitanos aproveitou a superioridade numérica e marcou um golo. No final da primeira parte, por erros de comunicação da defesa do Valadares, a avançada do Lusitanos aproveitou e empatou o jogo.

Uma barreira muito importante para esse primeiro jogo foi de que a diretoria se esqueceu de agendar alguns exames médicos para o seguro desportivo, assim a equipa do VGFC B não a disposição teve três atletas, devido a desorganização administrativa.

Apesar da superioridade do Valadares os últimos 45 minutos de jogo houve um empate nos números finais em 3x3.

Pontos positivos:

1. Ataques bem estruturados;
2. Bom encaixe da pressão alta;
3. Boas saídas de jogo.

Pontos negativos:

1. Meio de campo mal defensivamente;
2. Queda do desempenho físico na parte final do jogo;
3. Queda do desempenho psicológico depois do empate.

Apesar de o desempenho ter sido satisfatório para um primeiro jogo na opinião da equipa técnica alguns erros defensivos da pré-época ainda não foram corrigidos,

além do mais estar na frente do placar por duas vezes e sofrer o empate preocupava. Foram assuntos conversados no balneário com o plantel e também pensados para serem corrigidos em curto prazo.

Para o jogo seguinte, a semana foi pensada para a melhora das bolas aéreas defensivas, já que o adversário do final de semana era o Romariz. Essa equipa jogou o primeiro jogo com saídas de jogo com chutes para frente, com pouca intensão de fazer uma posse com mais de 3 passes. Com blocos descompactados de 5 atletas na frente e 5 atrás, com um espaço vazio no meio de campo.

A semana de treinos foi pensada justamente para combater esse tipo de estilo de jogo. Essa semana foi marcada por um treino extra em que foi treinado a parte técnica das jogadoras de defesa, pensando nos erros defensivos observados.

Se esparava que os erros cometidos no primeiro jogo não voltassem a se repetir para a partida contra o Romariz, já que fora o combate ao jogo aéreo, também houve um foco muito grande nos momentos defensivos da equipa. Sally e Andersen (2013) dizem que equipas com solidez na defesa tendem a ter mais sucesso em ganhar pontos do que as que têm fragilidade defensiva e força ofensiva e que a proporção em sofrer menos golos garante mais pontos do que o ato de fazer mais.

Como seria o primeiro jogo em cada do VGFC B era muito importante que se conseguisse ao menos pontuar em casa.

4.4.2. VGFC 2x4 Romariz

A primeira partida em casa do VGFC não foi como se esperava, nem em desempenho, muito menos pelo resultado. Logo no início em uma saída de jogo errada da defesa, o Romariz marcou o primeiro golo, o que afetou o psicológico das atletas do VGFC B. Tanto que em menos de 20 minutos de jogo o placar já marcava 3x0 para o time visitante.

Muito do que se observava eram problemas na saída de jogo, transições e organização defensiva por parte do VGFC B, que reagiu na volta da segunda parte, chegando a marcas dois golos logo na volta do intervalo. O que deu esperanças e motivação à equipa mandante.

No final da partida, em um momento em que o jogo estava muito aberto o Romariz deu números finais à partida marcando o seu quarto golo.

Pontos positivos:

1. Capacidade psicológica de reagir na segunda parte;
2. Capacidade física de manter uma intensidade satisfatória os 90 minutos;
3. Entrada positiva das suplentes.

Pontos negativos:

1. Organização defensiva;
2. Transições defensivas;
3. Saída de Jogo.

O pós-jogo e a o começo da semana não foram muito agradáveis dentro da equipa B do Valadares, pois havia uma pressão muito grande por parte da diretoria e da presidência pela falta de vitórias, mas principalmente pela derrota em casa.

O próximo jogo contra a equipa do Brito seria decisivo para restante do campeonato. Para isso a pedido da diretoria algumas atletas da equipa A deviriam descer para ajudar no desempenho da B. Já que havia muitas jogadoras que estavam sendo improvisadas.

Outro factor que também mudou foi o esquema tático usado, mudando do 1-4-3-3 para o 1-4-3-1-2 em ações ofensivas e para o 1-4-4-2 em linha para os momentos sem bola. Um dos fatores para essa mudança foi a distribuição das atletas em campo foi para preencher mais o meio de campo, assim tentando ajudar nos aspectos defensivos observados nos jogos anteriores (Wilson, 2013).

De início houve uma resistência por parte das atletas em jogar nesse esquema, pois jogavam em 1-4-3-3 durante três épocas e pouco mudaram devido aos pensamentos da antiga equipa técnica.

A semana de treinos foi pensada para as novas adaptações ao novo esquema tático e para um dos principais erros da semana anterior, a saída de jogo. Até porque a equipa do Brito pressionou em bloco alto as equipas que enfrentou nas jornadas passadas.

Por mais que as atletas da equipa A fossem ajudar na partida contra o Brito, essas só foram liberadas a treinar um treino com a equipa B, o que não era uma atitude muito inteligente do clube, o que se mostrando uma adversidade para o melhor rendimento da equipa.

Dentro do VGFC B tratava-se a vitória contra a equipa do Brito como obrigatória, pois mais uma derrota ou empate iria colocar em risco o resto do campeonato.

4.4.2. Brito 1x2 VGFC

O segundo jogo fora de casa do Valadares começou de forma muito positiva, durante a primeira parte pode-se observar uma forte pressão setorial e quase todas as ações ofensivas do Brito eram bloqueadas. Com bola, pode-se observar um Valadares com mais volume no meio de campo, o que ajudaria na saída e na criação de jogadas.

No entanto apesar da vantagem em desempenho e em números estatísticos o VGFC B acabou terminando os primeiros 45 minutos atrás no placar, pois em um contra-ataque a equipa do Brito marcou um golo, no final da primeira parte.

No entanto, na volta do intervalo o Valadares ainda manteve o desempenho do inicio de jogo e aos 65 minutos de jogo empatou a partida, apesar do grande volume ofensivo, o golo da virada custou a vir, somente aos 93 minutos. Essa era a primeira vitória da equipa do Valadares B na II Divisão.

Essa vitória foi um marco para essa parte uma tentativa de retomada de espírito para a equipa e um novo ar de motivação.

Pontos positivos:

1. Capacidade psicológica de reagir na segunda parte;
2. Capacidade física de manter uma intensidade satisfatória os 90 minutos;
3. Mudança tática para o 1-4-3-1-2.

Pontos negativos:

1. Falta de atenção no golo adversário;
2. Erros de técnicos de finalização;

3. Erros de passe no último terço do campo.

Depois do terceiro jogo veio a primeira semana de folga, pois haveria uma jornada da Taça de Portugal, competição essa que somente a equipa A do Valadares disputa.

Houve uma semana a mais para se preparar para o próximo jogo contra o Grijó, um *derby* regional e um concorrente direto pela classificação. Assim esse jogo se tornaria um jogo chave dentro da competição.

A semana foi periodizada para resolver um dos problemas recorrentes do Valadares e um ponto muito forte do próximo adversário as transições ofensivas e defensivas.

A estratégia pensada era uma melhora na eficácia nas tomadas de decisão e melhora no posicionamento tático para que pudessem causar mais solidez defensiva e aproveitar os contra-ataques deixados pelo Grijó.

Ao final da última semana, na reta final de preparação do jogo, a FPF adiou a partida, pois houve um surto de casos de COVID-19 no Grijó. O confronto que estava previsto para acontecer no primeiro final de semana de Novembro foi adiado em duas semanas, assim como o jogo contra o Feirense, respeitando os 15 dias pedidos pelo protocólo da SNS e DGES.

O mês de outubro não se provou um mês muito regular para o VGFC B, já que em três jogos, houve três resultados diversos. Essa variação e inconstância no desempenho são normais em atletas jovens, fazendo parte do seu entendimento de rendimento e desempenho (Pacheco, 2002; Pimenta, 2017; Lage, 2019). Já que tiveram pouco tempo de preparação.

Creio que eu como treinador deveria estar mais atento a alguns detalhes que se passaram para o não rendimento da equipa como um todo ou talvez saber delegar melhor essas funções caso não estivesse sendo capaz, já que cabe ao treinador como lider também saber delegar funções aos seus adjuntos (Mesquita, 2009; Mendes, 2014; Mortiz & Fergunson, 2016).

4.5. Novembro

Com a primeira semana livre de jogos, o maior desafio dos treinadores da equipa B do Valadares era manter a motivação e o foco obtidos com a vitória contra o Brito. Além de também negociar com a equipa A algumas jogadoras para jogarem a próxima partida.

A primeira semana de novembro começou com treinos mais moderados em termos de desempenho, pois pode-se observar que o facto de não haver jogos no final de semana realmente afetou a moral das atletas, apesar do esforço dos treinadores. No entanto os treinos foram bem ricos em informações sobre o adversário, correção de erros maiores e crônicos que aconteceram desde o começo dos jogos oficiais.

Ao começar da segunda semana a motivação dentro do balneário aumentou, a proximidade de um jogo importante fez com que a qualidade dos treinos aumentasse, não somente por parte das atletas, mas do clube como um todo.

Em conversa com os treinadores da equipa A ficou decidido que 2 atletas iriam descer e ajudar, porém um fator que não ajudaria muito é que elas só iriam treinar no último treino da semana. O que poderia deixá-las um pouco perdidas em relação a alguns aspectos táticos.

4.5.1. Grijó 1x0 VGFC

A estratégia de jogo feita pelo Grijó foi exatamente como prevista pelos treinadores do Valadares. Os primeiros 15 minutos foram de muita intensidade física pelas duas equipas, com cada uma tentando conter as jogadas rápidas do adversário.

Apesar do Valadares tentar cadenciar um pouco mais o jogo, com posses um pouco mais extensas e ainda tentando aproveitar os espaços deixados pelo Grijó.

Ambas equipas tinham muitas oportunidades, tiveram pelo menos duas chances claras de golo, mas desperdiçaram. No entanto o Grijó, marcou um golo em

uma falha de comunicação entre as defesas do Valadares. Apesar disso o jogo continuou parelho.

Na volta do intervalo, o Grijó claramente voltou mais desgastado e com o placar favorável, se deu ao luxo de diminuir a intensidade de jogo, com isso o Valadares pode ter ainda mais chances ofensivas, que não foram convertidas em golo. Ainda ao final da partida uma das principais jogadoras do VGFC foi expulsa, depois de fazer uma falta no meio de campo.

Apesar do resultado negativo o ambiente no balneário do Valadares era positivo, pois o sentimento de entrega ao máximo estava na cabeça das atletas. Todos os membros do clube envolvidos no jogo saíram satisfeitos com o ótimo desempenho da equipa, apesar da derrota.

Pontos positivos:

1. Capacidade psicológica de reagir na segunda parte;
2. Boas transições ofensivas e defensivas;
3. Número de criação de jogadas ofensivas,

Pontos negativos:

1. Falta de atenção e comunicação no golo sofrido;
2. Erros de técnicos de finalização;
3. Muitas chances de golos perdidas.

O jogo contra o Grijó, apesar do resultado negativo, trouxe bons ares a todos no Valadares, apesar da situação estar um pouco mais complicada em termos de classificação, o desempenho mostrado em campo serviria de inspiração e motivação para mostrar os frutos do desenvolvimento ao longo da época.

A pressão por resultados aumentava, principalmente por parte da presidência. Já que em termos gerais nenhuma equipa de sénores do clube estava bem na questão de classificação para as próximas fases do campeonato.

Porém o adversário do fim de semana da equipa B seria o Feirense, o último colocado da série Norte. Assim um resultado positivo poderia voltar a dar esperanças em termos de classificação.

A montagem dos treinos da semana foi pensada para encaixar a pressão em cima da saída de bola do adversário, também na posse de bola no campo ofensivo. Pois acreditava-se em uma dominância técnica e tática do Valadares sobre o adversário, além de claro, a necessidade de vencer.

No entanto, por ser um período de final de semestre, muitas das atletas que também estudavam não poderiam treinar/ jogar, devido aos exames e trabalhos finais. Sendo assim, muitas atletas jogariam de forma improvisada em outras posições. Além de ter que lidar com o castigo da central titular expulsa no jogo anterior.

Com esse cenário algumas atletas que acabaram de subir do escalão sub 19 e tinham poucos minutos de jogo teriam uma oportunidade maior de mostrarem serviço.

4.5.2. VGFC 2x0 Feirense

Jogando em um 1-4-3-1-2, o jogo foi como esperado pela equipa técnica do VGFC, com uma ampla dominância técnica e tática sobre o Feirense, desde o começo do jogo, o Valadares se manteve no meio-campo ofensivo, logo que perdia a bola conseguia pressionar o setor, recuperar a posse e tentar alguma ação em direção a baliza.

Mas o que se viu, foram alguns erros do último jogo, com uma criação de jogadas eficaz, porém um desperdício de chances de golo, com remates imprecisos e erros técnicos na parte ofensiva decisiva. O Feirense conseguia poucas chances de contra atacar, porém eram muito bem anuladas pelas centrais do Valadares.

Assim, no final dos primeiros 45 minutos a equipa da casa vencia por 1x0 o adversários. Na volta do intervalo, logo de cara foi marcado mais um golo pelo VGFC, com dois tentos a mais de vantagem.

Pontos positivos:

1. Dominância e controlo do jogo;
2. Boas transições ofensivas e defensivas;
3. Numero de criação de jogadas ofensivas.

Pontos negativos:

1. Desgaste físico ao final do jogo;
2. Erros de técnicos de finalização;
3. Muitas chances de golos perdidas.

Com a vitória sobre o Feirense, o Valadares ganhou mais chances de buscar a inédita vaga para a próxima fase do campeonato, já que os seus dois adversários diretos pela vaga, Grijó e Romariz, perderam o seus jogos. Assim o Valadares estava a dois pontos atrás da zona de classificação.

Porém a FPF decretou o adiamento das partidas mais uma vez devido ao aumento de números de casos da COVID-19 em Portugal, sendo assim mais uma vez a II Divisão seria paralisada. Sendo uma barreira para a manutenção do bom momento vivido pela equipa, que vinha de bons dois jogos em termos de desempenho.

A última semana de novembro foi usada para a correção dos erros táticos e principalmente para os técnicos nas ações ofensivas, que foram muito acentuados e recorrentes nas três partidas anteriores.

A previsão inicial era de que as atividades competitivas regressassem ao meio de dezembro.

4.6. Dezembro

Pela evolução da equipa no último um mês e meio, pensava-se que em dezembro, haveria um grande pico no desempenho das atletas de modo geral. Tanto que na primeira semana do mês, o desempenho dos treinos foi excepcional, focado ainda nas ações ofensivas, o que potencializou também as defensivas.

As atletas se viam motivadas para as próximas partidas, esperando colocar o seu nome na história do clube. Apesar dos próximos adversários serem respectivamente os dois primeiros na classificação da série Norte, Villaverdense e Vazim, respectivamente, equipas que estavam invictas.

Uma das medidas pensadas para ajudar a equipa B com os primeiros colocados da série, era a descida de algumas atletas da equipa A, que seriam bons reforços e um acréscimo em experiência e nível. Com o atraso desses últimos jogos não haveria a colisão de partidas entre equipa A e B, sendo extremamente benéficas as mudanças de calendário feitas.

A segunda semana de dezembro já começou com o treinamento de compactação das linhas de defesas e meio campo, como uma forma de preenchimento de espaços e marcação por zona, a fim de bloquear a as investidas dos próximos adversários (Castelo, 1994; Wilson 2013).

No entanto a FPF, seguindo as orientações da DGS, prolongou a pausa da II Divisão, mais uma vez adiando os jogos que deveriam acontecer no meio do mês de dezembro. Sendo assim os jogos finais da primeira fase somente aconteceriam no ano de 2021.

Essa noticia não foi vista com bons olhos dentro do VGFC, pois inicialmente a primeira mudança de jogos seria benéfica em termos de estratégia para classificação.

O maior desafio dos treinadores nesse momento era conter a decepção e a ansiedade das atletas que pensaram que iriam jogar jogos decisivos em alguns dias. Manter a concentração e motivação e manter o bom nível dos treinos seriam essenciais

Com isso as próximas duas semanas de treino foram focados em pequenas competições, com exercícios que estimulassem essas características.

Houve pontos muito positivos, pois essa competição interna e o desejo de não perder manteve a boa qualidade dos treinos, principalmente ao que diz no componente físico. O lado negativo foi de que se observavam algumas irritações e chateações nas atletas mais competitivas, pois ao perderem os jogos ficavam mais frustradas do que em outros momentos da época (Baroni, Picolli, & Leal, 2013; Bettega, et al., 2020).

Os treinos foram mantidos até o dia 23 de dezembro, depois com previsão de retorno somente para 2021. Não se programou treinos para o intervalo entre o Natal e o Ano novo devido a decisões da equipa técnica.

Esse mês foi muito positivo para o crescimento da equipa, com um mês inteiro para traballhar, sem jogos, pode-se apreveitar para melhorar o que já estava dando certo, mas principalmente arrumar os principais erros que a equipa apresentou até o momento da época, assim como usado esse período como um tempo de “inter-temporada” sugerido pelo modelo de periodização de Gomes (2009), como aperfeiçoamento geral da equipa observados até o momento.

4.7. Janeiro

O mês de janeiro começou de forma nada agradável para o Valadares como clube, pois a equipa sênior masculina que disputa o Campeonato Nacional de Futebol, a terceira divisão masculina, estava brigando pela manutenção, pois estava na parte de baixo da classificação. A equipa A feminina não conseguiu ficar entre as quatro primeiras equipas na qualificação da divisão norte e iria jogar a segunda fase visando à manutenção ou rebaixamento.

Coube então a equipa B a responsabilidade por resultados para a época 2020/2021, apesar de esse escalão ser dito como de formação, características essas ditas pela diretoria e presidência, repentinamente a pressão por resultados virou a realidade.

Sendo assim um plantel que não teve muita atenção na montagem por parte do clube, passou a ter a responsabilidade de “levar” o nome do clube nas competições a nível nacional. Pois era a única equipa sênior com chances de classificação em seu campeonato.

Esses fatos aconteceram no começo da primeira semana de janeiro, no regresso das competições pós-paragem do fim de ano. Inicialmente a previsão do retorno dos jogos da II Divisão estavam previstos para a segunda metade do mês de janeiro, sendo assim a preparação para os dois últimos jogos da primeira fase seria muito intensa e extremamente importante para o Valadares.

No entanto, logo nos primeiros dias do ano, mais uma vez o governo português decreta *lockdown,* assim como no inicio do ano de 2020. Paralisando todas as atividades não essenciais para a população, tais como o desporto.

Somente seriam permitidos os treinos para as equipas de primeira divisão, sendo assim todas as atividades da equipa B foram suspensa mais uma vez.

Duas estratégias foram usadas para que pudessem ser mantidas as atletas em treinos, a primeira foram as sessões de vídeo chamadas com treinos a distância, apesar de não ter o mesmo efeito do que o habitual, ao menos o físico das atletas seria treinado e um mínimo de estímulo seria dado (Lima, Guimarães, & Arruda, 2020; Rosa, 2021).

Também para as atletas que se destacaram até então, iriam fazer estágios na equipa A, treinando de forma regular, inclusive participando de jogos oficiais, caso houvesse a necessidade.

Infelizmente o mês de janeiro acabou por interromper o bom momento de treinamentos que o VGFC B estava vivendo, com a interrupção das atividades desportivas e não previsão de volta. Nesse momento a periodização planeada no começo da época teve de ser totalmente repensada, com um senão, não haveria a previsão da volta das atividades ou até mesmo se colocava em risco o retorno da competição.

Creio que a nossa abordagem em manter os treinos de vídeo foram bem positivas, pois ao menos não fez com que as atletas ficassem totalmente paradas, mas também a noção de compromisso que ainda deveriam de ter com o clube.

4.8. Fevereiro

No início do mês de fevereiro foi feita mais uma reunião do governo sobre o estado em que Portugal se encontrava em relação a COVID-19. Infelizmente o numero de casos de pessoas contaminadas e morte em decorrência do vírus não diminuíram, sendo que nos dois primeiros meses de 2021 foi o pior período de infecções por COVID-19 desde o começo da pandemia. O numero de internações em hospitais em casos leves ou graves também estava muito elevado em

comparação a outros períodos da pandemia em Portugal. Como mostram os dados do jornal Publico.

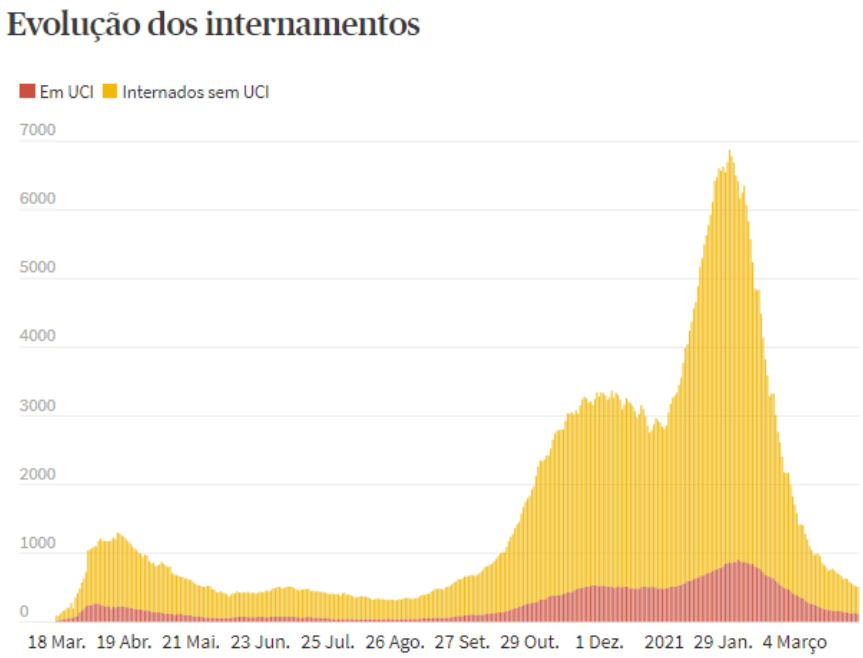


Figura 49- Gráfico com casos de internamentos em Portugal devido a COVID-19 (adaptado do Jornal O Público, 2021).

Sendo assim as restrições de circulação, assim com as paralizações desportivas se mantiveram, assim, não somente as competições foram adiadas, mas os treinos se mantiveram suspensos.

4.8. Março

No mês de março pouca coisa mudou em relação ao mês de fevereiro, os números de infectados e mortes causadas pela COIVD-19 caíram, porém com valores não suficientes para a retomada do desporto em Portugal. O governo lusitano se reuniu e discutiu o caso por duas vezes ao longo de março, porém o cenário se manteve o mesmo.

Para a equipa B do VGFC restou somente manter a programação do mês anterior, com a “promoção” de algumas atletas para o escalão das séniores A e para outras que não foram escolhidas, a opção viável eram os treinos de vídeo.

4.8. Abril

O mês de abril ficou marcado como o mês de retomada das atividades das equipas da II Divisão Nacional de Futebol Feminino, isso aconteceu depois de uma reunião feita na segunda semana do mês. Nesse período pode-se observar uma queda muito grande de contágios pela COVID-19 em Portugal, sendo esse período marcado pela retomada de várias atividades não essenciais, incluindo o desporto.

Nesse mês também foram anunciadas as mudanças no formato competitivo da II e III Divisão, para que fosse cumprido o calendário de se terminar a época desportiva no máximo em junho de 2021.

A retomada dos treinos se deu no dia 19, porém sendo tratado esse regresso com um senso de urgência dentro do VGFC B, pois o próximo jogo estava agendado para o dia 7 de maio. Porém dentro do clube isso gerou desconforto, pois as atletas da equipa B que subiram para a equipa A para treinar, não regressariam até o dia 26 de abril para sua equipa de origem.

Devido a alguns problemas que a equipa A teve ao longo da época, muitas atletas foram embora para outros clubes, sendo assim as atletas da equipa B subiram para compor o plantel do escalão de cima. No regresso dos treinos a equipa B tinha somente 12 atletas.

Esse não retorno das atletas foi muito prejudial para a retomada dos treinos em qualidade, pois as atletas que subiram além de destaques, eram todas titulares da equipa, ou seja, a expectativa de regressar aos treinos em grande foi frustrada logo de início. Essa foi mais uma barreira colocada para a equipa B do VGFC, mais uma vez a falta de organização dentro do clube.

Para acelerar o ritmo de treino da equipa foram agendados 2 jogos amigáveis no fim do mês, uma partida contra o Lourosa, equipa da III Divisão e contra a equipa A do VGFC. Ambos jogos foram vencidos pelo VGFC B, apesar do grande tempo de inatividade.

4.9. Maio

O mês de maio marcou o retorno oficial das competições da II e da III Divisões de Futebol feminino e o regresso do VGFC B foi no segundo final do mês, contra a equipa do Vilaverdense, na perceção dos treinadores do VGFC B seria o adversário mais forte da série Norte, devido ao desempenho que apresentaram até então na época.

As duas primeiras semanas foram focadas em melhorar a organização ofensiva e transição ofensiva do VGFC B, que seriam fases do jogo muito importante para enfrentar o próximo adversário.

4.5.2. VGFC 0x2 Vilaverdense

Esse jogo seria de muita importância para o VGFC B no campeonato, pois dependendo da combinação de resultados as possibilidades de se jogar a série dos campeões se acabariam. O que seria uma tarefa muito difícil devido ao adversário da jornada.

Ao começar do jogo, nos 15 minutos inicias, o Vilaverdense exerceu muita pressão ofensiva, com um volume de jogo e posses muito grandes, porém sem conseguir rematar a baliza, pois a estratégia defensiva feita pelo VGFC B foi muito eficaz. A primeira parte acabou com poucas chances de golo para as duas equipas.

No começo da segunda parte em um erro de saída de jogo do VGFC B, o Vilaverdense conseguiu marcar um golo. Com o jogo mais aberto, mais chances de finalização surgiram para os dois lados, em um jogo muito aberto. Ao final da partida em uma transição ofensiva do Vilaverdense, a central do VGFC B fez uma falta dentro da área, pênalti. Que foi convertido pela equipa do Vilaverdense.

Pontos positivos:

1. Solidez defensiva;
2. Boas transições defensivas;
3. Boas saídas de jogo.

Pontos negativos:

1. Jogadoras que saíram do banco foram muito mal;
2. Erros técnicos de finalização;
3. Pouca eficácia na criação de jogadas.

Com a derrota para o Vilaverdense, o VGFC B não teria mais chances matemáticas para conseguir a inédita vaga na série dos campeões e teria de jogar a série de manutenção e descida na próxima fase.

A úlitma partida da primeira fase seria contra a equipa do Varzim, a primeira colocada da série Norte da II Divisão.

4.5.2. Varzim 3x0 VGFC B

Aos dois minutos de jogo, o Varzim marcou um golo em um erro defensivo do VGFC B, no entando a primeira parte foi marcada por um dominio ofensivo do VGFC B, que chegou a rematar muito mais do que a equipa visitada, porém as finalizações não foram convertidas em golo.

Na volta da segunda parte, o VGFC B se manteve com o mesmo ritmo e intensidade de jogo, ainda dominando a partida. Porém as chances de golo despediçadas trouxeram a punição, em um contra ataque o Varzim marcou mais uma vez, acabando com a reação do VGFC B.

Pontos positivos:

1. Criação de jogadas ofensivas;
2. Boas transições defensivas e ofensivas;
3. Boas saídas de jogo.

Pontos negativos:

1. Jogadoras que saíram do banco foram muito mal;
2. Erros técnicos de finalização;
3. Desatenção no começo do jogo.

Logo após o jogo contra o Varzim, na útlima semana de maio, a equipa A ainda continuava a treinar mesmo sem competições oficiais, pois a época das

equipas da Liga BPI já havia acabado. Com isso o treinador da equipa A sugeiriu juntar as duas equipas de séniores femininas, pois as atletas do primeiro escalão relataram que estavam desmotivadas.

Justamente por essa desmotivação, fui contra a junção das equipas, pois na minha leitura e dos meus adjuntos, a equipa B teria mais a perder com a presença da equipa A do que ganhar. Por isso, ao ser perguntado disse que era contra a junção das equipas.

Um dia depois da minha negativa, fui chamado à uma reunião com a presidência e diretoria, que informaram que eu estava demitido do cargo, alegando que com uma possível futura volta minha ao Brasil, poderia estar afetando o rendimento do VGFC B.

Com a minha saída, houve a junção das equipas e o treinador da equipa A e coordenador da formação assumiu o posto também de treinador da equipa B para os dois últimos jogos da época.

4.11. Reflexão Crítica

4.11.1. Reflexão de carreira

Foi na época 2020/2021 que estando à frente do VGFC B tive a minha primeira experiência como treinador de uma equipa de seniores, assim há algumas diferenças relevantes entre os escalões de formação e equipa de séniores (Lage, 2019). A demanda maior por resultados do que necessariamente pelo desenvolvimento das atletas, em si, foi um ponto muito importante que pude perceber nessa época vivida, porém isso vai em desencontro com o principal objetivo que me foi oferecido no início da época, pois me foi dito que a equipa B era o último passo dos escalões de formação, assim o desenvolvimento das atletas deveria ser o foco principal, sendo a competição uma ferramenta de suporte para o desenvolver das jogadoras (Pacheco, 2002; Pimenta, 2017; Lage, 2019).

Espera-se que uma atleta de escalão de seniores em termos de repertório motor e técnica de habilidades específicas do Futebol já estavam em nível maduro e

autônomo da performance, sendo que o maior foco seria no refinamento da componente física e tática da equipa (Teixeira, 2006; Lopes & Silva, 2009).

Porém uma barreira que pude observar foi que muitas atletas queimaram algumas etapas dentro da formação, avançando de escalão etário de forma prematura, tendo muitas defasagens do que diz respeito a técnicas básicas do jogo e alguns conceitos táticos (Teixeira, 2006; Lopes & Silva, 2009; Lage, 2019). Sendo assim, uma boa parte da época foi destinada para treinar aspectos do Jogo que já deveriam estar concretizados no repertório das atletas do VGFC.

Ainda no meu próprio desenvolvimento como treinador creio que tenha sido proveitoso no sentido de ter sido a primeira vez em seis anos em que trabalhei com um *staff* em que nenhum membro era amigo ou com vínculos de fora do Futebol. Sendo assim tive de agir de maneira muito mais profissional e tendo de perceber as particularidades de cada pessoa ao meu lado, assim como saber distribuir funções para que potencializasse ao máximo o quanto cada um poderia suportar a equipa, já que cabe também ao treinador não somente o entendimento do Futebol, mas também saber gerir as pessoas que trabalham ao seu redor, como a comissão técnica, jogadores, demais funcionários (Mortiz & Fergunson, 2016; Honigstein, 2019).

Apesar desses detelhes de gestão funcional, creio que o salto para ser treinador de um escalão de seniores tenha sido um momento de muito aprendizado de como enxergar o profissionalismo dentro da profissão como treinador de Futebol. Apesar de o clube por muitas vezes ter atitudes amadoras, eu como treinador, sempre, deveria agir com o maior profissionalismo possível. O que pude refletir sobre o aspecto profissional foi que independente de como seriam as atitudes dos profissionais com os quais trabalhei ou a maneira como o clube trabalha, deveria sempre ter as minhas atitudes e valores e como vejo o Futebol de maneira mais profissional e racional possível, mesmo que houvesse muitas barreiras.

4.11.2. Reflexão psicológica

Dentro de um escalão B é esperado que houvessem momentos de grande ansiedade por conta das atletas, no primeiro quesito que pode ser citado é a diferença de expectativas que dois grupos distintos demonstram, o primeiro grupo foi formado pelas atletas que fizeram a subida de sub. 19 para seniores, assim querem mostrar serviço para se firmarem cada vez mais na equipa e justificar a subida, assim como se devem adaptar às novas exigências do Jogo, seja no contexto das regras na diferença do 9v9 para o 11v11, como táticas e físicas.

E, um segundo grupo, que se quer destacar para que possam fazer a subida para a equipa A e, finalmente, poderem ingressar na equipa principal do clube (Pacheco, 2002; Pimenta, 2017; Lage, 2019).

Essa pressão individual que cada atleta coloca em si, não deve atrapalhar os objetivos coletivos, sendo que coube a mim, como treinador, fazer com que as ambições pessoais, pudessem agregar no momento de formar um grupo. Moritz e Fergunson (2016) mostram ao longo de 28 anos como que grandes estrelas do Futebol que jogaram no Manchester United, cada um com sua própria ambição, eram coagidas pelo *manager* Sir Alex Fergunson, a trabalharem em conjunto para que através do coletivo, cada um pudesse alcançar as suas metas pessoais.

Creio que esse tenha sido um dos maiores êxitos que alcancei como treinador do VGFC B, pois o que se comentava no clube era que há muito tempo não se observava uma equipa B tão unida e sem conflitos dentro do clube, que de certa maneira as guerras de egos de outras épocas não aconteceram durante a de 2020/2021.

O treinador é um gestor de pessoas, muito mais do que somente um entendedor de Futebol. Nas biografias de Sir Alex Fergunson, Jürgen Klopp, Carlo Ancelotti e José Mourinho, todos, unanimemente, relatam que antes de serem grande entendedores e estudiosos do Futebol, eram bons gestores de pessoas e equipas, ou seja, bons lideres.

Os estudos sobre estilos de liderança são divergentes dentro da literatura. Alguns estudos mostraram maior favorecimento, por parte do treinador, para que os

atletas participassem das decisões relativas aos objetivos do grupo, aos métodos de trabalho e às táticas e estratégias de jogo, alcançando ótimos resultados e desempenho (Jorge, 1998; Altahayneh, 2003; Costa, 2003).

Costa, Samulski e Costa (2009) mostraram que um treinador mais autoritário e/ou autocráta tende a deixar reflexos mais negativos na equipa, assim como centralizar muito as suas decisões podem afetar diratamente no desempenho indivual e coletivo.

Assim de maneira aberta e em alguns pontos de vista democráticos, as decisões da equipa eram feitas, com a junção entre comissão técnica e jogadoras. Isso fazia com que quase sempre, as decisões pudessem agradar a maioria, desde a forma de como se jogava e até resoluções de discussões ou problemas internos.

Como as pessoas envolvidas na equipa B do VGFC estavam bem como o coletivo e internamente o ambiente era bom, fatores externos que pussem abalar o psicológico da equipa, pouco afetavam.

Mesmo quando a diretoria e coordenação tomaram atititudes negativas quanto a equipa B, a relação entre treinadores e atletas só ficou mais forte. O que se refletia nos treimamentos e jogos, com atletas que se dedicavam muito e acreditavam no por que estavam correndo.

Esse aspecto de boa liderança e clareza nas relações são atitudes como treinador que já tinha antes de assumir o VGFC B que somente tiveram um reforço positivo na minha percepção de como um treinador deve agir.

Sei que isso pode ser uma barreira para algumas pessoas que podem entender como fragilidade no comando ou até mesmo incomodar pessoas dentro de um clube. Mas ser democrático e ter boa relação com o plantel não é falta de liderança, mas sim uma maneira de lidar com os seus comandados (Serpa, 1997; Lourenço, 2010; Wilson, 2013).

4.11.3. Reflexão sobre o Clube

O VGFC foi o clube que me proporcionou a minha primeira experiência como treinador fora do meu continente de origem, sendo assim sou muito grato pela oportunidade, porém foi uma experiência com coisas positivas e negativas.

Percebe-se que as pessoas que trabalham no clube são realmente apaixonadas pelo VGFC, se dedicando com muito esforço para seus afazeres e possam ajudar a todos. Porém, o clube cresceu de maneira muito exponencial, em menos de dez anos conseguiu o feito de ter as suas três equipas de seniores (masculino, feminino A e B) em divisões nacionais do Futebol português, fazendo com que esse crescimento rápido fosse de maneira com que o clube não suportasse as demandas e necessidades necessárias.

No começo da época houve uma mudança em quase toda a diretoria do clube, para a equipa B foram colocadas duas diretoras de campo com pouca experiência, sendo que uma saiu logo nos primeiros meses, devido a conflito com a presidência, e a outra acumulava a função como diretora da equipa B, jogadora da equipa A e treinadora da formação.

Essa última diretora foi muito importante e essencial para uma tentativa de organização para a equipa B, porém estava muito sobrecarregada.

Foi me prometido que haveria muito diálogo entre a diretoria, de modo geral, e treinadores, que as conversas seriam abertas, minhas expectativas eram de uma relação positiva com todos os diretores, infelizmente não foi assim que aconteceu com o decorrer da época.

No entanto, esse diálogo não aconteceu nem mesmo dentro da própria diretoria do VGFC, em que diretorias do masculino e do feminino entravam em conflito, tentando defender somente os próprios setores. Um exemplo disso foi a disputa da utilização do campo de 11v11 entre os escalões masculinos e femininos, que não foi resolvido de uma maneira amistosa. Mortiz e Fergunson (2016) deixam claro que o clube deve agir como uma unidade só, não há como exigir o melhor desempenho desportivo de uma equipa se sua parte administrativa estiver um caos.

Muitas informações se perdiam na falta de uma comunicação entre diretoria e treinadores, pois os sectores do clube devem agir de maneira coesa e clara, para

que todas as partes do clube possam render bem, o que irá ter resposta direta no desempenho e resultados dentro do campo de Futebol (Aidar, Leoncini, & Oliveira, 2002; Carravetta, 2006).

Com isso, o escalão de seniores B não tinha à sua disponibilidade o espaço total do campo de Futebol de 11v11 para nenhum treinamento, sendo que deveria dividir a metade do campo com outros escalões da formação, sub.17 masculino e sub. 19 feminino, sendo que comum o VGFC B ter de treinar no campo de 7v7. As sessões de treinos deveriam ter a duração de 75 minutos.

Não que necessariamente o treino deveria ter duas horas de duração e sempre ser usado o campo de 11v11, porém ter sempre a limitação de espaço e tempo que não se aproximam do real disputado fazia com que se perdesse muito da especificidade do treino. Mourinho (2010) em a "*A descoberta Guiada"* relata a importância da preparação de atletas e equipas para demandas próximas as que serão exigidas dentro das competições.

No mesmo livro, Mourinho diz que "*... uma sessão de treino com tempo próximo ao de jogo, não somente preparará a componente física do atleta, mas também aspectos como cognição, atenção e o psicológico.*".

Praça (2015) mostra que o treino de 11v11, com jogos de 90 minutos apesar de se parecerem muito com os jogos oficiais, nem sempre são os mais vantajosos para o treinamento de uma equipa de Futebol. Mourinho (2010) em "*A descoberta Guiada"* também reforça isso, ou seja, ele prefere por muitas vezes os treinos tenham a participação de um número reduzido de atletas, para que se possa ter um recorte mais preciso de situações às quais se deseja treinar.

No entanto, a equipa B feminina do VGFC nunca pode ter como escolha poder treinar ou não em treinos com mais ou menos demandas de espaço, pois sempre deveria ser em espaço reduzido, devido as logísticas do próprio clube.

Isso afeta diretamente no modo de como o VGFC B jogava nas competições oficiais, já que a referência do Jogo que tinham era sempre o Jogo curto, que era praticado nos treinos em campos menores, pois essa era a transferência que vinha dos treinamentos (Cotta, 2014).

Essa falta de organização observada entre a falta de comunicação na diretoria que afetava no rendimento desportivo mostrava certo amadorismo, que fez com que fosse uma barreira observada dentro do meu trabalho como treinador, já que muitas das vezes antes dos jogos em casa tive que ajudar os diretores nos afazeres e logísticas pré-jogo, o que fazia com que não tivesse o foco exclusivo na partida que iria competir em poucos minutos.

Talvez as expectivas que eu tinha colocado fossem altas demais, por ser um clube com muitas equipas em divisões nacionais, pensava que haveria uma organização mais coesa e estruturada, o que não foi o observado.

4.11.3. Reflexão sobre o desempenho e rendimento

As expectativas para o começo da época eram que as atletas subissem de patamar ao final da época, mas que a equipa B também se mantivesse na II Divisão Nacional de Futebol feminino, independente da forma, através da classificação para a fase de campeões ou jogando os *Play-offs* da fase de manutenção e rebaixamento.

Corruborando com alguns autores da escpecialidade, caso de Teixeira (2006), o aprendizado, o desempenho e o rendimento não necessariamente se relacionam de maneira diretamente proporciais e isso foi muito observado na equipa B do VGFC.

Apesar de ter disputado o jogo final para a manutenção da II Divisão e não ser um resultado visto como positivo, pode-se perceber que houve um crescimento de desenvolvimento muito grande das atletas, a prova concreta disso foi a promoção ao final da época de 4 atletas do escalão B para a equipa A, duas atletas transferidas para o SL Benfica e SC Braga, clubes de grande expressão no Futebol no cenário português, duas atletas selecionadas para fazerem parte da Seleção Portuguesa sub.17 e sub.19. Muitas vezes torna-se díficil de se mensurar o aprendizado e o desenvolvimento motor nas modalidades desportivas (Teixeira, 2006), porém essas “premiações” recebidas por essas oito atletas, conseguem ao

menos mostrar através de demonstrações concretas a evolução de boa parte da equipa.

Sendo assim os objetivos do escalão B do VGFC propostos no começo da época que visavam a formação das atletas, mas também suportado pela literatura (Teixeira, 2006; Lopes & Silva, 2009; Lage, 2019), foram cumpridos, mesmo as atletas que não foram “premiadas” foram extremamente elogiadas por outros treinadores da formação que conheciam algumas atletas de outros tempos.

A maior barreira observada foi: como os resultados não foram tão positivos, houve uma pressão muito grande nos ombros das atletas da equipa B, muitas das vezes desviando os meritos de desenvimento que tiveram ao longo da época para focar em vitórias ou derrotas.

Conversando com as atletas depois do fim da época, depois de ter saído do clube, elas se mostraram muito gratas e conseguiram perceber o quanto evoluíram, muito pelos elogios que receberam de outras pessoas dentro do clube. Como a manutenção foi garantida, todos os objetivos do escalão B de seniores do VGFC foram cumpridos, tanto o desenvolvimento das atletas, como a manutenção da equipa na II Divisão Nacional de Futebol feminino.



Capítulo V- Conclusão

Creio que a experiência como treinador de uma equipa sénior foi bastante enriquecedora para mim não somente pelo lado profissional, mas principalmente pessoal. Estar em contacto como uma cultura que é muito diferente em vários aspectos aos que vivi a minha vida toda foi muito importante.

Mesmo as dificuldades enfrentadas fizeram com que não somente tivesse como evoluir no sentido do treinamento em si, mas também como lidar diretores e pressões que jamais havia enfrentado em algum momento em minha carreira.

Apesar da frustração de não conseguir ter desempenhado o melhor trabalho da minha carreira, creio que pude entregar o máximo dentro dos limites colocados nessa experiência.

Creio que o plantel ser composto por jogadoras muito jovens me proporcionou um vigor muito grande ao longo da época, pois o desenvolvimento das atletas acontecia de maneira mais percetível, apesar do contexto ao qual as jogadoras estavam inseridas não favorecia o seu crescimento ao máximo. Pois, julgo que somente 3 treinos por semana não foi o suficiente para se melhor tirar proveito de um escalão sénior com demandas competitivas altas. isto porque os estimulos de treinos não são compatíveis com as exigências necessárias.

No entanto, penso que o objetivo principal de uma equipa B é ser o "*último ponto"* de formação, apesar das atletas terem chegado a esse ponto com muitas lacunas em conhecimentos táticos e defasagem técnica. Mesmo assim, ao saber que várias terão perspectivas de subir para a equipa A na próxima época, as atletas receberem convites de equipas mais tradicionais e, até mesmo, convocações para a seleção nacional, fazem-me pensar que meu papel como treinador de formação foi bem sucedido.

Infelizmente o momento de pandemia de COVID-19 que durou a época 2020/2021 afetou momentos críticos para a equipa B do VGFC, pois o tempo muito grande de inatividade e a diminuição das datas competitivas fez com que não fosse possível extrair o máximo que a equipa poderia entregar.

Essa também foi a primeira vez em que não trabalhei com treinadores com quem tinha algum vínculo de amizade, fora do ambiente do Futebol, o que foi de

grande aprendizado, pois tivemos de nos conhecer aos poucos e como poderíamos nos ajudar para poder potencializar o nosso trabalho, apesar do pouco tempo que tínhamos de convívio.

Mesmo não tendo um laço pessoal com o clube e as pessoas que trabalham lá, percebi que não havia muita transparência e boa comunicação entre setores como tesouraria, diretoria, coordenação e treinadores, pois muitas informações acabavam por se perder ou ao menos chegavam a ser transmitidas para os treinadores, o que acarretou em indesejadas surpresas.

Penso que o clube deve ser tratado com o maior profissionalismo possível, sem que o ego ou arrogância atrapalhe o ambiente, fazendo com que o VGFC não conseguisse crescer ou voltar a aparecer entre os primeiros colocados das divisões de séniores.

A escolha de um futuro clube, por exemplo, será feita de uma maneira diferente, pois terei mais critério em perceber o projeto do clube antes de aceitar qualquer proposta, pois percebi que sem uma sinergia entre as duas partes não há como obter o melhor rendimento tanto por parte do treinador como pela do clube.

Com isso, percebo que por mais que a experiência no VGFC não tenha sido a melhor possível, fico com noção de quão criterioso devo ser ao escolher um bom clube que tenha como filosofia e cultura ao qual será compatível as que tenho como profissional. Assim, aprendendo com experiências traumáticas para ter um futuro mais tranquilo, já que algumas coisas da vida só aprendemos ao vivenciá-las.

Assim, o estágio realizado para a conclusão do curso de mestrado me foi muito proveitoso, não somente para poder colocar em prática aquilo que estudei para o treinamento desportivo, mas como um entendimento de como devo tratar a minha carreira e minhas relações com os clubes aos quais irei trabalhar no futuro.

5.1. Perspectivas Futuras

Defini em três perspetivas quais devem ser as minhas metas para que consiga continuar a me desenvolvendo como treinador e estudioso do Futebol. A curto prazo penso em retornar ao Brasil, aproveitando o crescimento exponencial do Futebol feminino brasileiro, com muito investimento e esforços de fomento das equipas ditas como grandes, devido a obrigação de equipas femininas de séniores e de formação feita pela CONMEBOL e CBF.

Assim como me manter estudando em cursos de formação mesmo no Brasil como na Europa, pois com a pandemia global de COVID-19 muitas empresas e federações de Futebol estão oferecendo bons cursos on-line. O regresso ao Brasil também se dá por motivos de cunho pessoal.

A médio prazo penso em regressar à Europa e já com a licença de treinador da UEFA B, poderei ter mais oportunidades de tentar ingressar em mercados e clubes mais profissionais, com melhores estruturas e remuneração, fazendo com que também ganhe a oportunidade de vivenciar de forma mais aprofundada o alto rendimento em solo europeu.

A experiência de viver de Futebol na Europa é um grande sonho meu alimentado desde pequeno, pois entendo que é nesse continente em que estão situadas as principais ligas de Futebol, assim como os melhores clubes.

Em longo prazo é de poder ter um nome consolidado do Futebol, a ponto de ajudar novos treinadores a crescerem dentro desse ramo, mas também poder ter representatividade para continuar o crescimento do Futebol feminino nas esferas as quais eu consiga interferir. Sendo assim um expoente na divulgação da modalidade, mostrando que o Futebol é um desporto que pode e dever ser praticado em alto rendimento e/ou lazer por qualquer ser humano.



Capítulo VI- Referências Bibliográficas

Aguiar, I. D. (2020). A percepção subjetiva de esforço como controle carga no futebol: revisão sistemática. *Unifametro*, 1-21.

Aidar, A., Leoncini, M., & Oliveira, J. (2002). *A nova gestão do futebol.* Rio de Janeiro: FGV.

Alexiou, H., & Coutts, A. J. (2008). A comparison of methods used for quantifying internal training load in women soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 320-330.

Almeida, M., & De Rose Junior, D. (2010). *Fenômeno esporte: relações com a qualidade de vida.* Campinas: IPES.

Altahnayneh, Z. (2003). *The effects of coaches' behaviors and burnout on the satisfaction and burnout athletes.* Florida: Tese de doutoramento de filosofia do desporto apresentado à College of Education da Florida State University.

Alves, F. (2010). Modelos de periodização. *EFDesporte Revista Digital*(148), 1-5.

Andrade, M. (2019). *Desenvolvimento e validação do teste cardiopulmonar de exercício específico pars atletas de judô.* Niterói: Tese de Doutorado apresentada à Universidade Federal Fluminense.

Araújo, J. (2001). Liderar equipas de alto rendimento. *Revista Horizonte, 7*(100), 20-35.

Barbantti, V. (1997). *Teoria e prática do treinamento esportivo* (2 ed.). São Paulo: Edgard Blücher.

Baroni, B., Picolli, R., & Leal, E. (2013). Influência do nível competitivo e da posição tática sobre parâmetros de desempenho aeróbio de atletas profissionais de futebol do Brasil. *Rev. bras. educ. fís. esporte*, 5-10.

Bass, B., & Avolio, B. (1997). *Full Range leadership development: Manual for the Multifactor Leadership Questionnaire.* Polo Alto: Mind Garden.

Bettega, O., Scaglia, A., Pasquarelli, B., Prestes, M., Kssesinski, F., & Galatti, L. (2020). A competição na iniciação ao futebol: considerações sobre a organização do jogo e a participação no ambiente competitivo. *Motricidade*, 1-17.

Bettega, O., Scaglia, A., Vieira, J., & Ibáñes, S. (2021). Princípios de jogo e estratégias de treino de treinadores de jovens no futebol de elite. *Revista de Ciencias del Deporte, 17*, 45-58.

Bompa, T. O. (2002). *Periodização: teoria e metodologia do treinamento.* São Paulo: Phorte.

Borin, J., Gomes, A., & Leite, G. (2007). Preparação desportiva: Aspectos do controle da carga de treino em jogos coletivos. *Revista da Educação Física/UEM, 18*(1), 97-105.

Brandão, M., & Carchan, D. (2010). Comportamento preferido de liderança e sua influência no desempenho dos atletas. *Motricidade, 6*(1), 53-69.

Brown, R., & Dodd, N. (1999). Rally the troops or make the trains run on time: The relative importance and interaction of contingent reward and transformational leadership. *Leadership and Organization Development Journal, 20*, 291-299.

Campos, R. (2004). *Estudo comparativo das habilidades motoras e cognitiva em praticantes de futebol de diferentes locais de prática.* Curitiba: Dissertação de Mestrado apresentado à Universiade Federal do Paraná.

Carravetta, E. (2006). *Modernização da Gestão no Futebol Brasileiro.* Porto Alegre: Editora Age ltda.

Carvalho, G. (2019). *Planeamento e Periodização, em equipas profissionais, na perspetiva do Treinador de elite.* Rio Maior: Dissertação de Mestrado da Escola Superior de Desporto do Instituto Politécnico de Santarém.

Castelo, J. (1994). *Futebol - Modelo técnico-tático do jogo.* Lisboa: Edições Autor.

Castelo, J. (1996). *Futebol - A Organização do jogo.* Lisboa: Edições Autor.

Chelladurai, P. (1978). *A contingency model of leadership in athletics.* Waterloo: Dissertação de Mestrado apresentado à Universidade de Waterloo.

Chelladurai, P. (1990). Leadership in sports: A review. *International Journal of Sport Psychology, 21*, 328-354.

Chelladurai, P. (1993). Leadership. In: R. Singer, M. Murphey, & L. Tennant, *Handbook of research on Sport Psychology* (pp. 647-671). Nova Iorque: Macmillan.

Conger, J., & Kanungo, R. (1998). *Charismatic leadership in organizations.* Londres: Sage.

CONMEBOL. (2020). *Regulamentos Competições*. Acesso em 28 de Junho de 2020, disponível em CONMEBOL.com: http://www.conmebol.com/pt-br/regulamentos-competicoes

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

Costa, I., Samulski, D., & Costa, V. (2009). Análise do perfil de liderança dos treinadores das categorias de base do futebol brasileiro. *Revista Brasileira da Educação Física. Esporte, 23*(3), 185-194.

Costa, J. P. (2005). *A formação do treinador de futebol: Análise de competências, modelos.* Lisboa: Dissertação de Mestrado apresetanda à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Costa, V. T. (2003). *Análise do perfil de liderança atual e ideal de treinadores de futsal de alto rendimento, por meio da escala de liderança no desporto.* Belo Horizonte: Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade Federal de Minas Gerais.

Cotta, R. (2014). *Treino e Jogo! Jogo e Treino!: A Especificidade do Treinamento no Futebol Atual.* São Paulo: Phorte.

Cruz, J. F., & Gomes, A. R. (1996). *Liderança de Equipas Desportivas e Comportamento do Treinador.* Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.

Duarte, D. (2009). *O Treinador de Sucesso no Futebol: Uma perspectiva de treinadores e jogadores de elite do futebol português.* Porto: Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

FADEUP. (2019). *2º Ciclo em Treino Desportivo - Treino de Alto Rendimento e Treino de Jovens*. Acesso em 3 de junho de 2021, disponível em Sigarra: https://sigarra.up.pt/fadeup/pt/cur_geral.cur_view?pv_curso_id=16121&pv_ano_lectivo=2020

Federação Portuguesa de Futebol. (2019). *Federação Portuguesa de Futebol*. Acesso em 27 de Junho de 2020, disponível em FPF: https://www.fpf.pt/News/Todas-as-not%C3%ADcias/Not%C3%ADcia/news/25543

Federação Portuguesa de Futebol. (2020). *Regulamento federação portuguesa de futebol, covid-19 para a retoma da prática competitiva de futebol, futsal e de futebol praia.* Acesso em 2 de Abril de 2021, disponível em FPF: www.fpf.pt › DownloadDocument

Feltz, D., Chase, M., Moritz, S., & Sullivan, P. (1999). A conceptual model of coaching efficacy: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Educational Psychology, 91*(4), 765-776.

Fernandes, A. (1991). A história do futebol feminino. *Sindicado dos treinadores profissinais do Rio de Janeiro*, 1-5.

FIFA. (2015). *Grassroots.* Zurique: FIFA.

Foer, F. (2007). *Como o Futebol Explica o Mundo. Um olhar inesperado sobre a globalização.* Rio de Janeiro: Jorge Zahar.

Forde, M. A. (2018). *Liderança Tranquila.* São Paulo: Grande Área.

Garganta, J., & Pinto, J. (1994). O ensino do futebol. In: A. Graça, & J. Oliveira, *O ensino dos jogos desportivos.* (pp. 95-135). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto: Rainho & Neves Lda.

Garganta, J., Barreira, D., Brito, J., & António, R. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In: F. Tavares, *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: FADEUP.

Generoso, N. (2016). *Mulheres, mídia, educação e futebol: A (des) construção do esporte no Brasil.* Mariana: Monografia de graduação apresentada à Universidade Federal de Ouro Preto.

Globo Esporte. (2018). *A história do futebol feminino*. Fonte: Globo Esporte: https://interativos.globoesporte.globo.com/futebol/selecao-brasileira/especial/historia-do-futebol-feminino

Goellner, S. (2006). Mulher e esporte no Brasil: Entre incentivos e interdições elas fazem história. *Pensar a prática, 1*, 85-100.

Gomes, A. (2009). *Treinamento desportivo* (2ª ed.). Porto Alegre: Artmed.

Gomes, A., & Cruz, J. (2006). Relação treinador-atleta e exercício da liderança no desporto: a percepção de treinadores de alta competição. *Universidade do Minho. Estudos de Psicologia*, 5-15.

Gomes, A., Sousa, S., & Cruz, J. (2006). Charismatic, transformational and visionary dimensions in sport leadership: Toward news paths for the study of coach-athletes relationships. In: N. Huber, & M. Harvey, *Leadership at the crossroads* (pp. 84-94). Baltimore: Universidade de Maryland.

Google. (2021). *Google Notícias Atualizações COVID-19*. Acesso em 2 de Maio de 2021, disponível em Google Notícias: https://www.google.com/search?q=coronavirus#wptab=s:H4sIAAAAAAAAAONgVuLVT9c3NMwySk6OL8zJecTozS3w8sc9YSmnSWtOXmO04eIKzsgvd80rySypFNLjYoOyVLgEpVB1ajBI8XOhCvHsYuL2SE3MKckILkksKV7EKutaDGQcXltckpmcWKyQkqrgnF-Un5dYdnhtUWkxANGtMiWNAAAA

Hawkings, K., & Tolzin, A. (2002). Examining the team/leader interface: Baseball teams as exemplars of postmodern organizations. *Group and Organization Management*, 97-112.

Honigstein, R. (2019). *Klopp.* Campinas: Grande Área.

House, R., & Shamir, B. (1993). Toward the integration of transformational, charismatic, and visionary theories. In: M. Chemers, & R. Ayman, *Leadership theory and research: Perspectives and directions* (pp. 81-107). San Diego: Academic Press.

Hughes, M., & Franks, I. M. (1997). *Notational analysis of sport: Systems for better coaching and performance in sport.* Londres: E & FN Spon.

IFAB. (2019). *Leis do Jogo 2019/2020.* Zurique: The International Football Association Board.

Jorge, P. (1998). *Aplicação transcultural da escala de liderança no desporto na ginástica rítmica desportiva.* Lisboa: Dissertação de mestrado em Motricidade Humana apresentado à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.

Lage, B. (2019). *Formação - Da Iniciação à Equipa B.* Alcabideche: Prime Books - Sociedade Editorial, Lda.

Leitão, J. (1999). *A relação treinador - atleta: percepção dos comportamentos de liderança e de coesão em equipas de futebol.* Coimbra.

Lima, L., Guimarães, C., & Arruda, L. (2020). Projeto de extensão de basquetebol adaptado no contexto da pandemia de Covid-19. (20, Ed.) *Revista UFG*.

Lopes, A., & Silva, S. (2009). *Método integrado de ensino de Futebol.* São Paulo: Phorte.

Lopes, V., & Maia, J. (2000). Períodos críticos ou sensíveis: revisitar um tema polêmico à luz da investigação empírica. *Rev. paul. Educ. Fís., 14*(2), 128-40.

Lourenço, L. (2010). *Mourinho: A Descoberta Guiada.* São Paulo: Almedina.

Martins, M. M. (2013). *Desenvolvimento do desporto: A situação e o nível desportivo do futebol e futsal feminino em Portugal.* Lisboa: Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa. .

Matveiev, L. P. (1977). *Periodización del entrenamiento deportivo.* Madrid: Instituto Nacional de Educacion Fisica.

Melo, V., & Fortes, R. (2010). História do esporte: panorama e perspectivas. *Revista Fronteiras, 12*(22), 11-35.

Mendes, P. (2014). *A aquisição de competências do treinador : estudo de caso com um treinador de sucesso.* Coimbra: Dissertação de Mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Mesquita, I. (2009). A intervenção pedagógica sobre o conteúdo do treinador de futebol. *Revista Brasileira da Educação Física e Esporte, 23*(1), 25-38.

Moreira, B. (2017). *A construção de uma forma de jogar específica, a partir de uma conceção de jogo do treinador: relatório final de estágio profissionalizante realizado na equipa Sub-15 do Grupo Sportivo de Loures na época desportiva 2015/2016.* Lisboa: Dissertação de Mestrado da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Mortiz, M., & Fergunson, A. (2016). *Liderança: O que aprendi com a vida e os meus anos no Manchester United.* São Paulo: Intrínseca.

Mosca, H. M. (2006). Fatores institucionais e organizacionais que afetaram a profissionalização da gestão do departamento de futebol dos clubes. *PUC - Rio*, 25-37.

Nunes, R. C. (2012). Monitoramento dos efeitos agudos da carga de treinamento no futebol. *Rev. Educ. Fis/UEM, 23*(4), 599-606.

Oaks, L., & Garcia, E. (2013). Periodização no futebol: análise dos componentes de treinamento durante um macrociclo de equipe profissional. *Periódico do Inst ituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício, 5*(17), pp. 171-179.

Oliveira, R. (2005). A planificação, programação, e periodização do treino em futebol. Um olhar sobre a especificidade do jogo de futebol. *Lecturas: Educación física y deportes, 89*(10), 1-6.

Pacheco, R. (2002). *Caracterização da intervenção do treinador na reunião de preparação da equipa para a competição no Futebol : Estudo comparativo de treinadores da 1ª Liga e da 2ª Divisão-B no Escalão de Seniores Masculinos.* Porto: Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto, área de especialização em Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Pereira, S. A., & Mourão, L. (2005). Identificações de gênero: jogando e brincando em universos divididos. *Motriz, 11*(3), 205-210.

Pimenta, M. (2017). *A essência de uma Equipa B, pressupostos metodológicos e justificação da sua eficiência no seio do Sport Lisboa e Benfica: relatório de uma experiência de estágio como treinador adjunto na Equipa B do Sport Lisboa e Benfica.* Lisboa: Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto, apresentada à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Pivetti, B. (2012). *Periozação Tática.* São Paulo: Phorte.

Platonov, V. (2004). *Teoria Geral do Treinamento Desportivo Olímpico.* Porto Alegre: Artmed.

Podsakoff, P., Mackenzie, S., Moorman, R., & Fetter, R. (1990). Transformational leader behaviors and their effects on followers trust in leader, satisfaction, and organizational citizenship behaviors. *Leadership Quarterly*, 107-142.

Praça, G. (2015). O coletivo no futebol: moda ou necessidade? *EFDeporte*, 1-4.

Público, O. (2021). *O Público - Atualizações sobre a COVID-19*. Acesso em 15 de março de 2021, disponível em O Público: https://www.publico.pt/portugal/covid19

Pujals, C., & Vieira, L. F. (2002). Análise dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo. *Revista da Educação Física/UEM, 13*(1), 89-97.

Quina, J. (2001). *Futebol: Referências para a organização do Jogo.* Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.

Rogel, T., Alves, I., Fraca, H., Vilarinho, R., & Madureira, F. (2006). Efeitos da idade relativa na seleção de talento no futebol. *Revista Mackenzie de Educação Fisica e Esporte*, 171-178.

Rosa, M. (2021). *Técnologia e inovação ao serviço do exercício e saúde. Exercício. Pandemia COVID-19. Técnologia Vs. Isolamento social.* Leiria: Dissertação de Mestrado da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais.

Sally, D., & Andersen, C. (2013). *Os números do Jogo.* São Paulo: Paralela.

Santos, P. B. (2010). *Lesões no futebol: uma revisão.* Curitiba: Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade Federal do Paraná.

Santos, R., & Rodrigues, J. (2204). A actividade pedagógica do treinador. Diferenças entre treinadores e professores em dois contextos (Escola/clube), no treino de ténis com jovens. In: V. Ferreira, & P. Sarmento, *Formação Desportiva. Perspectivas de estudo nos contextos Escolar e Desportivo* (pp. 185-206). Lisboa: FMH.

Sarmento, P., Leça-Veiga, A., Rosado, A., Rodrigues, J., & Ferreira , V. (1994). Pedagogia do desporto. A supervisão pedagógica da formação atual. *LUDENS, 14*(4), 5-10.

Serpa, S. (1997). Treinador e liderança no desporto. In: F. Guillen, *La psicología del deporte en España al final del milenio.* Las Palmas: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

Silva, C. (2014). *A avaliação da complexidade e da carga informacional no treino de futebol.* Lisboa: Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade de Lisboa.

Silveira, T. C., & Flôres, F. S. (2018). Análise dos gols sofridos no campeonato brasileiro feminino de futebol. *Revista Brasileira de Futebol e Futsal, 10*(37), 202-208.

Simões, A. (1994). Esporte: Análise do comportamento de liderança de técnicos de handebol. *Revista Paulista de Educação Física, 8*(1), 17-29.

Simoni, T. A. (2019). Características perceptuais e de carga de treinamento. *Periódico do Inst ituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício, 11*(42), pp. 70-76.

Smith, R., & Smoll, R. (1996). *A scientifically-proven approach to coaching effectiveness.* Portola Valley: Way to go, Coach! Wardle Publishers.

Smith, R., Smoll, F., & Cumming. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on changes in young athlete's achievement goal orientations. *Journal of Clinical Sport Psychology, 1*, 23-46.

SNS. (2020). *SNS Covid-19 Prática Desportiva*. Acesso em 27 de Agosto de 2020, disponível em SNS: https://www.sns.gov.pt/noticias/2020/05/29/covid-19-pratica-desportiva/

SNS. (2020). *Temas da saúde*. Acesso em 25 de Fevereiro de 2021, disponível em SNS: https://www.sns24.gov.pt/tema/doencas-infecciosas/covid-19/#sec-0

Souza , O. J., & Darido, S. (2002). A prática do futebol no ensino fundamental. *Motriz, 8*(1), 1-9.

Suppo, H. (2012). Reflexões sobre o lugar do esporte nas relações internacionais. *Contexto Internacional, 34*(2), 397-433.

Teixeira, L. (2006). *Controle motor: Teoria e aplicações práticas.* São Paulo: Editora Manole.

Valadare de Gaia F. C. (2020). *Valadares de Gaia Futebol Clube é certificado como clube de formação*. Acesso em 14 de Janeiro de 2021, disponível em Valadares de Gaia Futebol Clube: http://www.valadaresgaia.com/#dfsgsvsd//13dsad3

Vale, F. (2013). *Treinamento esportivo.* Brasília: Fundação Vale.

Verchoshanski, Y. (2006). Os horizontes de uma teoria e metodologia científica do treino desportivo. *Revista Treino Desportivo*, 12-21.

Ward, G., & Griggs, G. (2011). Principles of Play: A proposed framework towards a holistic overview of games in primary physical education. *Education 3-13*, 1-18.

Wilson, J. (2013). *A piramide invertida: A história da tática do futebol.* Campinas: Grande Área.

Yusof, A. (1998). The relationship between transformational leadership behaviors of athletic directors and coaches‘ job satisfaction. *Physical Educator*, 170-176.

Zacharatos, A., Barling, J., & Kelloway, E. (2000). Development and effects of transformational leadership in adolescents. *Leadership Quarterly*, 211-227.

Zakharov, A., & Gomes, A. (2010). Ciência do treinamento desportivo. In: H. F. Tourinho, & V. Barbantti, *A periodização do treinamento desportivo: Histórico e perspectivas atuais* (142 ed., Vol. 14, pp. 1-5). EDDesportos.

Anexos

Anexo A- Regulamento interno do Valadares de Gaia Futebol Clube.



Figura 50- Regulamento interno do Valadares de Gaia Futebol Clube.

Sumário

Artigo 1º - Poder disciplinar 3
Artigo 2º - Diretores 3
Artigo 3º - Equipa Técnica 3
Artigo 4º - Capitães 3
Artigo 6º – Indumentária Desportiva 4
Artigo 7º - Prática Desportiva Externa 4
Artigo 8º - Comunicação Social 4
Artigo 9º - Redes Sociais 5
Artigo 10º - Departamento Médico 5
Artigo 11º - Estágios, Concentrações e Deslocações 5
Artigo 12º – Refeições 6
Artigo 13º - Disciplina 7
Artigo 14º – Horários 7
Artigo 15º – Treinos 8
Artigo 16º – Jogos 8
Artigo 17º - Equipamentos 9
Artigo 18º - Convocatórias 9

Artigo 1º - Poder disciplinar

O Departamento de Futebol Feminino está sob a tutela da direção do Valadares Gaia Futebol Clube, a quem compete o exercício do poder disciplinar.

Artigo 2º - Diretores

a) Os diretores da equipa A do Departamento do Futebol Feminino são o elo de ligação entre o Clube e as restantes partes (treinadores, jogadoras, equipa médica, etc.);

b) As relações das jogadoras com o Clube (técnicas, disciplinares, etc.) devem ser feitas através dos treinadores e dos diretores, ajudando a uniformizar critérios. Só em casos excecionais, e com prévio acordo dos referidos intervenientes, se tratam assuntos referentes às jogadoras, equipa e Clube com alguém que não sejam os responsáveis atrás referidos;

c) Os diretores são responsáveis pela distribuição e receção de documentos e outros que à equipa digam respeito, e estão sempre disponíveis para esclarecer qualquer questão de âmbito social ou administrativo.

Artigo 3º - Equipa Técnica

A responsabilidade técnica da condução do plantel será exercida pelos elementos da equipa técnica.

Artigo 4º - Capitãs

A escolha e designação das capitãs de equipa serão efetuadas pela equipa técnica, em conjunto com os diretores da equipa B do Departamento Futebol Feminino e, posteriormente, comunicada ao plantel.

Artigo 6º – Indumentária Desportiva

a) Usar exclusivamente, sempre que as jogadoras estejam ao serviço do Clube, a indumentária social e desportiva fornecida pelo Valadares Gaia FC;

b) Manter em bom estado de conservação todas as peças de vestuário social ou desportivo que lhes forem entregues e proceder à sua devolução logo que solicitado;

Artigo 7º - Prática Desportiva Externa

a) Abster-se da prática de qualquer outra disciplina desportiva, inclusive de cariz não competitivo, sem autorização prévia da equipa técnica e/ou direção;

b) Salvo com a devida autorização do treinador principal, nenhuma atleta tem autorização para treinar noutro Clube enquanto a época desportiva estiver a decorrer.

Artigo 8º - Comunicação Social

a) As jogadoras devem ter a consciência de que o seu comportamento com a Comunicação Social contribui decisivamente para a sua imagem, para a imagem do Valadares Gaia FC e para a imagem do Futebol Feminino em geral.

b) Para proteger a coesão e harmonia do grupo de trabalho e os interesses do Valadares Gaia FC, nas declarações à Comunicação Social, as jogadoras devem abster-se de:

1. Prestar declarações sobre assuntos que digam respeito a procedimentos/normas internas e à organização desportiva do Clube, expondo assuntos confidenciais;

2. Prestar declarações que sejam lesivas ao grupo de trabalho, nomeadamente jogadoras e equipa técnica;

3. Produzir comentários que tenham como destinatários membros de órgãos sociais, equipas técnicas ou jogadoras de outros clubes ou que, de alguma forma, incitem à indisciplina em futuros eventos desportivos;

4. Referir-se ao trabalho da equipa de arbitragem ou prestar quaisquer declarações lesivas do espetáculo do futebol;

5. Prestar qualquer tipo de declarações ou comentários enquanto permanecerem no banco de suplentes ou no caminho de acesso ao balneário;

6. Todos os pedidos de entrevistas terão de ser obrigatoriamente remetidos para os diretores, dependendo da sua autorização a oportunidade dos contactos com os órgãos de Comunicação Social.

Artigo 9º - Redes Sociais

a) As jogadoras encontram-se proibidas de produzir em qualquer rede social que utilizem, nomeadamente, twitter, facebook, instragram, ou outras, todo e qualquer tipo de comentário que incida sobre aspetos do foro interno do grupo ou do Valadares Gaia FC, bem como sobre a gestão da direção e da equipa técnica na atividade diária da equipa;

b) As jogadoras estão proibidas de divulgar a convocatória, lesões e respetivos tempos de paragem ou qualquer outro assunto interno;

c) As jogadoras são responsáveis pela página pessoal e por todas aquelas que lhe forem associadas.

Artigo 10º - Departamento Médico

a) A utilização dos serviços médicos do Clube, bem como a prescrição de tratamentos e medicamentos, é da responsabilidade exclusiva do Departamento Médico do Clube, sendo que as instruções dadas terão de ser cumpridas integralmente;

b) Toda e qualquer jogadora lesionada terá que ser tratada no Clube, qualquer situação em contrário só com a permissão e conhecimento da equipa técnica e departamento;

c) Todas as atletas lesionadas terão de comparecer ao treino e ficar até ao seu final, só se poderão ausentar com a autorização do departamento ou da equipa técnica;

d) Só deve estar no espaço médico quem necessitar de tratamento;

e) Em caso de doença, ou lesão, as jogadoras devem apresentar-se no horário previsto junto do Departamento Médico. Caso estejam impossibilitadas de deslocar-se ao local, deverão informar a equipa técnica e/ou direção e contactar o Departamento Médico.

Artigo 11º - Estágios, Concentrações e Deslocações

a) Usar exclusivamente, em estágios, concentrações e deslocações, a indumentária social e desportiva fornecida pelo Valadares Gaia FC;

b) As jogadoras convocadas para estágio terão de obedecer ao regime definido em conjunto pela equipa técnica e diretores da equipa, nomeadamente, no que diz respeito aos horários, alojamento, alimentação e meios de transporte;

c) As jogadoras não devem ausentar-se dos locais de trabalho ou de repouso que lhe forem determinados, sem prévia e expressa autorização do treinador principal ou dos diretores;

d) Não fumar nos complexos desportivos, balneários e zonas circundantes, transportes e quartos do local de estágio;

e) Assumir que a sua conduta tem um especial significado e, por isso, devem dar bons exemplos de ordem disciplinar, ética e desportiva, não denegrindo assim a sua imagem e a imagem do Valadares Gaia FC;

f) Não fazer reclamações em hotéis, estágios ou transportes. No caso de existirem motivos para reclamações, as mesmas devem ser comunicadas aos diretores;

g) Abster-se de, durante os períodos de trabalho e de estágio, contactar pessoalmente com quaisquer pessoas estranhas ao Valadares Gaia FC;

h) Nas deslocações, as jogadoras devem utilizar exclusivamente os meios de transporte facultados pelo Valadares Gaia FC. No regresso ao complexo desportivo, quaisquer exceções só poderão ser concedidas pelo técnico principal e/ou pelos diretores da equipa, e desde que solicitadas com 24 horas de antecedência;

j) Cumprir todas as instruções que emanem da equipa técnica e da direção do Valadares Gaia FC.

Artigo 12º – Refeições

a) Todas as atletas terão que seguir a alimentação que lhe for indicada;

b) É expressamente proibido o uso de telemóveis durante as refeições, quer seja para chamadas, jogos ou mensagens escritas;

c) Só poderão sair da mesa com o consentimento da equipa técnica e/ou direção;

d) É estritamente proibido o consumo de bebidas alcoólicas.

Artigo 13º - Disciplina

a) No decorrer dos jogos, apenas a capitã poderá, de uma forma civilizada, dirigir-se diretamente ao árbitro e apresentar qualquer tipo de reclamação;

b) Não é permitido, em caso algum, às jogadoras contestar, gesticular ou ter qualquer outra atitude menos própria dirigida aos árbitros, dirigentes, treinadores, jogadoras, bem como ao público em geral;

c) As jogadoras devem observar com rigor as leis e regulamentos do futebol, merecendo especial atenção a amostragem de cartões amarelos ou vermelhos resultantes dessa inobservância;

d) A qualificação dos cartões amostrados às jogadoras, entre os admissíveis (como aqueles que emergem de uma disputa de bola viril ou de um manifesto interesse para a equipa) e os excedentários (fruto de reclamações ou desproporcionalidade dos meios utilizados) será da responsabilidade do treinador principal;

e) No caso de as jogadoras contribuírem para a amostragem de uma advertência específica – cartão amarelo ou vermelho – não admissível nos termos acima referidos, poderão ser alvo de processo disciplinar.

Artigo 14º – Horários

a) Todas as jogadoras deverão estar prontas para o treino ser iniciado no horário fornecido no planeamento mensal, que é previamente enviado pelos diretores da equipa;

b) Todas as jogadoras deverão cumprir os horários das concentrações, em caso de impossibilidade de cumprimento devem avisar previamente a equipa técnica e os diretores da equipa;

c) O atraso constante e/ou reincidente em treinos e concentrações poderá ser alvo de sanção disciplinar.

Artigo 15º – Treinos

a) O mapa de treinos semanal está descrito anteriormente, sendo que qualquer alteração deverá ser comunicada a todas as jogadoras com o mínimo de 24h de antecedência;

b) A presença nos treinos é obrigatória para todo o grupo;

c) As faltas justificadas e não justificadas estão sujeitas a avaliação;

d) Todas as jogadoras devem estar fora do balneário à hora marcada para o início do treino;

d) A roupa de treino é tratada pelas pessoas responsáveis e as indicações dadas pelas mesmas deverão ser cumpridas;

e) Depois do treino e do jogo, as jogadoras devem entregar aos responsáveis pelo vestuário o cesto com todo o equipamento utilizado no treino ou no jogo;

f) As atletas serão responsáveis por encher as águas e levarem as mesmas para o local da realização do treino, cumprindo a escala fornecida pelos diretores da equipa antes de cada mês;

g) As balizas utlizadas serão transportadas por todas as atletas exceto as duas guarda-redes que estarão encarregues pela distribuição das bolas ou respetiva recolha.

Artigo 16º – Jogos

a) No final de cada jogo, todas as jogadoras, incluindo as não utilizadas, estão obrigadas a agradecer a todo o público em geral e aos adeptos do Valadares Gaia FC em específico, presentes no complexo desportivo;

b) Nos jogos disputados em casa, as jogadoras não convocadas têm que marcar presença e permanecer numa zona específica, exceto quanto devidamente autorizadas pelo treinador principal;

c) As jogadoras não convocadas estão obrigadas a encontrarem-se disponíveis, contactáveis e nas melhores condições físicas para a eventualidade de serem ainda integradas no grupo convocado;

d) Após uma substituição, a jogadora substituída deve permanecer no banco de suplentes, a menos que a equipa técnica decida o contrário;

e) É estritamente proibido o uso do telemóvel no balneário durante o intervalo do jogo;

f) O autocarro da equipa deve permanecer arrumado e limpo depois de utilizado;

g) O balneário deve permanecer arrumado depois de utilizado.

Artigo 17º - Equipamentos

a) Os equipamentos de treino são disponibilizados para atletas e equipa técnica, pelo Clube e de uso obrigatório. As atletas devem completar o equipamento disponibilizado com chuteiras e caneleiras. O treino não está autorizado em caso de falta de material;

b) Por razões de segurança as atletas não poderão treinar com brincos e pulseiras;

c) Em dia de jogos o fato de treino e polo são obrigatórios. Caso a atleta não compareça com o mesmo não está autorizada a competir.

Artigo 18º - Convocatórias

a) Todas as convocatórias serão entregues no último treino semanal antes do jogo;

b) Todas as atletas convocadas terão que assinar a convocatória;

c) Está prevista a permuta ou cedência pontual de atletas de diferentes escalões, pelo que atletas não convocadas da equipa A, B ou Sub 19 poderão ser convocadas para competir no escalão inferior ou vice-versa;

d) Qualquer atleta na impossibilidade de comparência deverá comunicar ao diretor ou equipa técnica com a máxima urgência, no sentido de se proceder à sua substituição;

e) A todas as atletas não convocadas devem comparecer ao jogo, só está autorizada a não estar presente com o consentimento da equipa técnica e diretores da equipa;

f) Todos os atrasos e faltas às convocatórias serão alvo de penalizações.

Pela direção do Valadares Gaia FC	Pela equipa técnica
_____	_____
_____	_____

Anexo B- Calendário inicial previsto para o Futebol femino pela Federação Portuguesa de Futebol.

Tabela 21- Calendário Inicial previsto pela Federação Portuguesa de Futebol.

MESES	DIAS		TAÇA PORTUGAL	LIGA FEMININA BPI			CAMP. NAC. II DIVISÃO	OBSERVAÇÕES	
				1ª Fase	2ª Fase				
					Ap. Camp.	Man/Desc			
OUTUBRO	1	5ª FEIRA							
	2	6ª FEIRA							
	3	SÁBADO							
	4	DOMINGO		J2			J1		
	5	2ª FEIRA						FERIADO	
	6	3ª FEIRA							
	7	4ª FEIRA							UWCL | QR
	8	5ª FEIRA							
	9	6ª FEIRA							
	10	SÁBADO		J3 a)					
	11	DOMINGO	PRÉ-ELIM				J2		
	12	2ª FEIRA							
	13	3ª FEIRA							
	14	4ª FEIRA							
	15	5ª FEIRA							SORTEIO UWCL
	16	6ª FEIRA							
	17	SÁBADO		J4			J3		
	18	DOMINGO							
	19	2ª FEIRA						AA QUALIF. CAMP. EUROPACYP x POR + POR x CYP	
	20	3ª FEIRA							
	21	4ª FEIRA							
	22	5ª FEIRA							
	23	6ª FEIRA							
	24	SÁBADO							
	25	DOMINGO							
	26	2ª FEIRA							
	27	3ª FEIRA							
	28	4ª FEIRA							
	29	5ª FEIRA							
	30	6ª FEIRA							
	31	SÁBADO							

MESES	DIAS		TAÇA PORTUGAL	LIGA FEMININA BPI			CAMP. NAC. II DIVISÃO	OBSERVAÇÕES	
				1ª Fase	2ª Fase				
					Ap. Camp.	Man/Desc			
NOVEMBRO	1	DOMINGO	J1	J5			J4	FERIADO	
	2	2ª FEIRA							
	3	3ª FEIRA							
	4	4ª FEIRA							
	5	5ª FEIRA							
	6	6ª FEIRA							
	7	SÁBADO							
	8	DOMINGO		J6			J5		
	9	2ª FEIRA							
	10	3ª FEIRA							
	11	4ª FEIRA							UWCL | R32
	12	5ª FEIRA							
	13	6ª FEIRA							
	14	SÁBADO							
	15	DOMINGO		J7			J6		
	16	2ª FEIRA							
	17	3ª FEIRA							
	18	4ª FEIRA							UWCL | R32
	19	5ª FEIRA							
	20	6ª FEIRA							
	21	SÁBADO		J8					
	22	DOMINGO							
	23	2ª FEIRA						AA QUALIF. C. EUROPA POR x SCO + POR x ALB	
	24	3ª FEIRA							
	25	4ª FEIRA							
	26	5ª FEIRA							
	27	6ª FEIRA							
	28	SÁBADO							
	29	DOMINGO							
	30	2ª FEIRA							

MESES	DIAS		TAÇA PORTUGAL	LIGA FEMININA BPI			CAMP. NAC. II DIVISÃO	OBSERVAÇÕES	
				1ª Fase	2ª Fase				
					Ap. Camp.	Man/Desc			
DEZEMBRO	1	3ª FEIRA						AA	FERIADO
	2	4ª FEIRA							
	3	5ª FEIRA							
	4	6ª FEIRA							
	5	SÁBADO		J9					
	6	DOMINGO					J7		
	7	2ª FEIRA							
	8	3ª FEIRA						FERIADO	
	9	4ª FEIRA							
	10	5ª FEIRA							
	11	6ª FEIRA							
	12	SÁBADO							
	13	DOMINGO	J2						
	14	2ª FEIRA							
	15	3ª FEIRA							
	16	4ª FEIRA							
	17	5ª FEIRA					2ª FASE		
	18	6ª FEIRA							
	19	SÁBADO			J1				
	20	DOMINGO				J1	J1		
	21	2ª FEIRA							
	22	3ª FEIRA							
	23	4ª FEIRA							
	24	5ª FEIRA							
	25	6ª FEIRA						NATAL	
	26	SÁBADO							
	27	DOMINGO							
	28	2ª FEIRA							
	29	3ª FEIRA							
	30	4ª FEIRA							
	31	5ª FEIRA							

MESES	DIAS		TAÇA PORTUGAL	LIGA FEMININA BPI			CAMP. NAC. II DIVISÃO	OBSERVAÇÕES	
				1ª Fase	2ª Fase				
					Ap. Camp.	Man/Desc			
	1	6ª FEIRA						ANO NOVO	
	2	SÁBADO							
	3	DOMINGO							
	4	2ª FEIRA							
	5	3ª FEIRA							
	6	4ª FEIRA							
	7	5ª FEIRA							
	8	6ª FEIRA							
	9	SÁBADO							
	10	DOMINGO	J3				J2		
	11	2ª FEIRA							
	12	3ª FEIRA							
	13	4ª FEIRA							
	14	5ª FEIRA							
	15	6ª FEIRA							
JANEIRO	16	SÁBADO							
	17	DOMINGO			J2	J2	J3		
	18	2ª FEIRA							
	19	3ª FEIRA							
	20	4ª FEIRA							
	21	5ª FEIRA							
	22	6ª FEIRA							
	23	SÁBADO							
	24	DOMINGO			J3	J3	J4		
	25	2ª FEIRA							
	26	3ª FEIRA							
	27	4ª FEIRA							
	28	5ª FEIRA							
	29	6ª FEIRA							
	30	SÁBADO							
	31	DOMINGO					J5		

MESES	DIAS		TAÇA PORTUGAL	LIGA FEMININA BPI			CAMP. NAC. II DIVISÃO	OBSERVAÇÕES	
				1ª Fase	2ª Fase				
					Ap. Camp.	Man/Desc			
FEVEREIRO	1	2ª FEIRA							
	2	3ª FEIRA							
	3	4ª FEIRA							
	4	5ª FEIRA							
	5	6ª FEIRA							
	6	SÁBADO			**J4**	**J4**			
	7	DOMINGO					**J6**		
	8	2ª FEIRA							
	9	3ª FEIRA						AA QUALIF. CAMP. EUROPAFIN x POR + SCO x POR	
	10	4ª FEIRA							
	11	5ª FEIRA							
	12	6ª FEIRA							
	13	SÁBADO					**J7**		
	14	DOMINGO							
	15	2ª FEIRA							
	16	3ª FEIRA							CARNAVAL
	17	4ª FEIRA							
	18	5ª FEIRA							
	19	6ª FEIRA							
	20	SÁBADO							BB JOGOS PREPARAÇÃO
	21	DOMINGO							
	22	2ª FEIRA							
	23	3ª FEIRA							
	24	4ª FEIRA							
	25	5ª FEIRA							
	26	6ª FEIRA							
	27	SÁBADO							
	28	DOMINGO			**J5**	**J5**	**J8**		

MESES	DIAS		TAÇA PORTUGAL	LIGA FEMININA BPI			CAMP. NAC. II DIVISÃO	OBSERVAÇÕES	
				1ª Fase	2ª Fase				
					Ap. Camp.	Man/Desc			
MARÇO	1	2ª FEIRA							
	2	3ª FEIRA							
	3	4ª FEIRA							UWCL | R16
	4	5ª FEIRA							
	5	6ª FEIRA							
	6	SÁBADO							
	7	DOMINGO	**J4**				**J9**		
	8	2ª FEIRA							
	9	3ª FEIRA							
	10	4ª FEIRA							UWCL | R16
	11	5ª FEIRA							
	12	6ª FEIRA							
	13	SÁBADO							
	14	DOMINGO			**J6**	**J6**			
	15	2ª FEIRA							
	16	3ª FEIRA							
	17	4ª FEIRA							
	18	5ª FEIRA							
	19	6ª FEIRA							
	20	SÁBADO							
	21	DOMINGO			**J7**	**J7**			
	22	2ª FEIRA							
	23	3ª FEIRA							UWCL | QF
	24	4ª FEIRA							
	25	5ª FEIRA							
	26	6ª FEIRA							
	27	SÁBADO							
	28	DOMINGO			**J8**	**J8**	**J10**		
	29	2ª FEIRA							
	30	3ª FEIRA							
	31	4ª FEIRA							UWCL | QF

MESES	DIAS		TAÇA PORTUGAL	LIGA FEMININA BPI			CAMP. NAC. II DIVISÃO	OBSERVAÇÕES	
				1ª Fase	2ª Fase				
					Ap. Camp.	Man/Desc			
ABRIL	1	5ª FEIRA							UWCL | QF
	2	6ª FEIRA	J5 b)					6ª F SANTA	
	3	SÁBADO							
	4	DOMINGO						PÁSCOA	
	5	2ª FEIRA						AA JOGOS PREP. OU PLAY-	BB JOGOS PREP.
	6	3ª FEIRA							
	7	4ª FEIRA							
	8	5ª FEIRA							
	9	6ª FEIRA							
	10	SÁBADO							
	11	DOMINGO							
	12	2ª FEIRA							
	13	3ª FEIRA							
	14	4ª FEIRA							
	15	5ª FEIRA							
	16	6ª FEIRA							
	17	SÁBADO							
	18	DOMINGO			J9	J9	J11		
	19	2ª FEIRA							
	20	3ª FEIRA							
	21	4ª FEIRA							
	22	5ª FEIRA							
	23	6ª FEIRA							
	24	SÁBADO							UWCL | SF
	25	DOMINGO			J10	J10		FERIADO	
	26	2ª FEIRA							
	27	3ª FEIRA							
	28	4ª FEIRA							
	29	5ª FEIRA							
	30	6ª FEIRA							

MESES	DIAS		TAÇA PORTUGAL	LIGA FEMININA BPI			CAMP. NAC. II DIVISÃO	OBSERVAÇÕES	
				1ª Fase	2ª Fase				
					Ap. Camp.	Man/Desc			
MAIO	1	SÁBADO						FERIADO	UWCL | SF
	2	DOMINGO	J6.1			PO1 c)	J12		
	3	2ª FEIRA							
	4	3ª FEIRA							
	5	4ª FEIRA							
	6	5ª FEIRA							
	7	6ª FEIRA							
	8	SÁBADO							
	9	DOMINGO			J11	PO2 c)	J13		
	10	2ª FEIRA							
	11	3ª FEIRA							
	12	4ª FEIRA							
	13	5ª FEIRA							
	14	6ª FEIRA							
	15	SÁBADO							
	16	DOMINGO	J6.2				J14		UWCL | FINAL
	17	2ª FEIRA							
	18	3ª FEIRA							
	19	4ª FEIRA							
	20	5ª FEIRA							
	21	6ª FEIRA							
	22	SÁBADO							
	23	DOMINGO			J12				
	24	2ª FEIRA							
	25	3ª FEIRA							
	26	4ª FEIRA							
	27	5ª FEIRA							
	28	6ª FEIRA							
	29	SÁBADO							
	30	DOMINGO			J13				
	31	2ª FEIRA							

MESES	DIAS		TAÇA PORTUGAL	LIGA FEMININA BPI			CAMP. NAC. II DIVISÃO	OBSERVAÇÕES	
				1ª Fase	2ª Fase				
					Ap. Camp.	Man/Desc			
JUNHO	1	3ª FEIRA							
	2	4ª FEIRA							
	3	5ª FEIRA						FERIADO	
	4	6ª FEIRA							
	5	SÁBADO							
	6	DOMINGO			J14				
	7	2ª FEIRA							
	8	3ª FEIRA							
	9	4ª FEIRA							
	10	5ª FEIRA						FERIADO	
	11	6ª FEIRA							
	12	SÁBADO	FINAL						
	13	DOMINGO							
	14	2ª FEIRA							
	15	3ª FEIRA							
	16	4ª FEIRA							
	17	5ª FEIRA							
	18	6ª FEIRA							
	19	SÁBADO							
	20	DOMINGO							
	21	2ª FEIRA							
	22	3ª FEIRA							
	23	4ª FEIRA							
	24	5ª FEIRA							
	25	6ª FEIRA							
	26	SÁBADO							
	27	DOMINGO							
	28	2ª FEIRA							
	29	3ª FEIRA							
	30	4ª FEIRA							

Anexo C- Calendário depois das paralizações devido a COVID-19 para o Futebol femino pela Federação Portuguesa de Futebol.

Tabela 22- Calendário real executado pela Federação Portugesa de Futebol.

MESES	DIAS		LIGA FEMININA BPI			CAMP. NAC. II DIVISÃO	OBSERVAÇÕES		
			1ª Fase	2ª Fase					
				Ap. Camp.	Man/Desc				
OUTUBRO	1	5ª FEIRA							
	2	6ª FEIRA							
	3	SÁBADO							
	4	DOMINGO	J2			J1			
	5	2ª FEIRA					FERIADO		
	6	3ª FEIRA							
	7	4ª FEIRA							
	8	5ª FEIRA							
	9	6ª FEIRA							
	10	SÁBADO	J3						
	11	DOMINGO				J2			
	12	2ª FEIRA							
	13	3ª FEIRA							
	14	4ª FEIRA							
	15	5ª FEIRA							
	16	6ª FEIRA							
	17	SÁBADO	J4			J3			
	18	DOMINGO							
	19	2ª FEIRA					AA QUALIF. CAMP. EUROPA CYP x POR + POR x CYP		
	20	3ª FEIRA							
	21	4ª FEIRA							
	22	5ª FEIRA							
	23	6ª FEIRA							
	24	SÁBADO							
	25	DOMINGO							
	26	2ª FEIRA							
	27	3ª FEIRA							
	28	4ª FEIRA							
	29	5ª FEIRA							
	30	6ª FEIRA							
	31	SÁBADO							

MESES	DIAS		LIGA FEMININA BPI			CAMP. NAC. II DIVISÃO	OBSERVAÇÕES		
			1ª Fase	2ª Fase					
				Ap. Camp.	Man/Desc				
NOVEMBRO	1	DOMINGO	J5				FERIADO		
	2	2ª FEIRA							
	3	3ª FEIRA							UWCL | Q1
	4	4ª FEIRA							
	5	5ª FEIRA							
	6	6ª FEIRA							
	7	SÁBADO							
	8	DOMINGO	J6			J4			
	9	2ª FEIRA							
	10	3ª FEIRA							
	11	4ª FEIRA							
	12	5ª FEIRA							
	13	6ª FEIRA							
	14	SÁBADO							
	15	DOMINGO	J7			J5			
	16	2ª FEIRA							
	17	3ª FEIRA							
	18	4ª FEIRA							UWCL | Q2
	19	5ª FEIRA							
	20	6ª FEIRA							
	21	SÁBADO							
	22	DOMINGO					AA QUALIF. C. EUROPA POR x SCO + POR x ALB		
	23	2ª FEIRA							
	24	3ª FEIRA							
	25	4ª FEIRA							
	26	5ª FEIRA							
	27	6ª FEIRA							
	28	SÁBADO							
	29	DOMINGO							
	30	2ª FEIRA							

MESES	DIAS		LIGA FEMININA BPI			CAMP. NAC. II DIVISÃO	OBSERVAÇÕES		
			1ª Fase	2ª Fase					
				Ap. Camp.	Man/Desc				
DEZEMBRO	1	3ª FEIRA					AA	FERIADO	
	2	4ª FEIRA							
	3	5ª FEIRA							
	4	6ª FEIRA							
	5	SÁBADO							
	6	DOMINGO							
	7	2ª FEIRA							
	8	3ª FEIRA					FERIADO		UWCL | R32
	9	4ª FEIRA							
	10	5ª FEIRA							
	11	6ª FEIRA							
	12	SÁBADO							
	13	DOMINGO							
	14	2ª FEIRA							
	15	3ª FEIRA							UWCL | R32
	16	4ª FEIRA							
	17	5ª FEIRA							
	18	6ª FEIRA							
	19	SÁBADO	J8						
	20	DOMINGO							
	21	2ª FEIRA							
	22	3ª FEIRA							
	23	4ª FEIRA							
	24	5ª FEIRA							
	25	6ª FEIRA					NATAL		
	26	SÁBADO							
	27	DOMINGO							
	28	2ª FEIRA							
	29	3ª FEIRA							
	30	4ª FEIRA							
	31	5ª FEIRA							

MESES	DIAS		LIGA FEMININA BPI			CAMP. NAC. II DIVISÃO	OBSERVAÇÕES		
			1ª Fase	2ª Fase					
				Ap. Camp.	Man/Desc				
JANEIRO	1	6ª FEIRA					ANO NOVO		
	2	SÁBADO							
	3	DOMINGO	J9						
	4	2ª FEIRA							
	5	3ª FEIRA							
	6	4ª FEIRA							
	7	5ª FEIRA							
	8	6ª FEIRA							
	9	SÁBADO							
	10	DOMINGO							
	11	2ª FEIRA							
	12	3ª FEIRA							
	13	4ª FEIRA							
	14	5ª FEIRA							
	15	6ª FEIRA							
	16	SÁBADO							
	17	DOMINGO		J1	J1				
	18	2ª FEIRA							
	19	3ª FEIRA							
	20	4ª FEIRA							
	21	5ª FEIRA							
	22	6ª FEIRA							
	23	SÁBADO							
	24	DOMINGO		J2	J2				
	25	2ª FEIRA							
	26	3ª FEIRA							
	27	4ª FEIRA							
	28	5ª FEIRA							
	29	6ª FEIRA							
	30	SÁBADO							
	31	DOMINGO		J3	J3				

MESES	DIAS		LIGA FEMININA BPI			CAMP. NAC. II DIVISÃO	OBSERVAÇÕES		
			1ª Fase	2ª Fase					
				Ap. Camp.	Man/Desc				
FEVEREIRO	1	2ª FEIRA							
	2	3ª FEIRA							
	3	4ª FEIRA							
	4	5ª FEIRA							
	5	6ª FEIRA							
	6	SÁBADO		**J4**	**J4**				
	7	DOMINGO							
	8	2ª FEIRA							
	9	3ª FEIRA					AA QUALIF. CAMP. EUROPAFIN x POR + SCO x POR		
	10	4ª FEIRA							
	11	5ª FEIRA							
	12	6ª FEIRA							
	13	SÁBADO							
	14	DOMINGO							
	15	2ª FEIRA							
	16	3ª FEIRA						CARNAVAL	
	17	4ª FEIRA							
	18	5ª FEIRA							
	19	6ª FEIRA							
	20	SÁBADO							
	21	DOMINGO							
	22	2ª FEIRA							
	23	3ª FEIRA							
	24	4ª FEIRA							
	25	5ª FEIRA							
	26	6ª FEIRA							
	27	SÁBADO							
	28	DOMINGO		**J5**	**J5**				

MESES	DIAS		LIGA FEMININA BPI			CAMP. NAC. II DIVISÃO	OBSERVAÇÕES		
			1ª Fase	2ª Fase					
				Ap. Camp.	Man/Desc				
MARÇO	1	2ª FEIRA							
	2	3ª FEIRA							
	3	4ª FEIRA							UWCL | R16
	4	5ª FEIRA							
	5	6ª FEIRA							
	6	SÁBADO							
	7	DOMINGO		J6	J6				
	8	2ª FEIRA							
	9	3ª FEIRA							
	10	4ª FEIRA							UWCL | R16
	11	5ª FEIRA							
	12	6ª FEIRA							
	13	SÁBADO							
	14	DOMINGO		J7	J7				
	15	2ª FEIRA							
	16	3ª FEIRA							
	17	4ª FEIRA							
	18	5ª FEIRA							
	19	6ª FEIRA							
	20	SÁBADO							
	21	DOMINGO		J8					
	22	2ª FEIRA							
	23	3ª FEIRA							UWCL | QF
	24	4ª FEIRA							
	25	5ª FEIRA							
	26	6ª FEIRA							
	27	SÁBADO							
	28	DOMINGO		J9	J8				
	29	2ª FEIRA							
	30	3ª FEIRA							
	31	4ª FEIRA					AA		UWCL| QF

MESES	DIAS		LIGA FEMININA BPI			CAMP. NAC. II DIVISÃO	OBSERVAÇÕES		
			1ª Fase	2ª Fase					
				Ap. Camp.	Man/Desc				
ABRIL	1	5ª FEIRA					AA PLAY-OFF CAMP. EUROPA POR vs RUS + RUS vs POR		UWCL| QF
	2	6ª FEIRA						6ªF SANTA	
	3	SÁBADO							
	4	DOMINGO						PÁSCOA	
	5	2ª FEIRA						BB ESTÁGIO	
	6	3ª FEIRA							
	7	4ª FEIRA							
	8	5ª FEIRA							
	9	6ª FEIRA							
	10	SÁBADO							
	11	DOMINGO							
	12	2ª FEIRA							
	13	3ª FEIRA							
	14	4ª FEIRA							
	15	5ª FEIRA							
	16	6ª FEIRA							
	17	SÁBADO							
	18	DOMINGO		J10	J9				
	19	2ª FEIRA							
	20	3ª FEIRA							
	21	4ª FEIRA							
	22	5ª FEIRA							
	23	6ª FEIRA							
	24	SÁBADO							UWCL MF
	25	DOMINGO		J11	J10		FERIADO		
	26	2ª FEIRA							
	27	3ª FEIRA							
	28	4ª FEIRA							
	29	5ª FEIRA							
	30	6ª FEIRA							

MESES	DIAS		LIGA FEMININA BPI			CAMP. NAC. II DIVISÃO	OBSERVAÇÕES		
			1ª Fase	2ª Fase					
				Ap. Camp.	Man/Desc				
MAIO	1	SÁBADO					FERIADO		UWCL MF
	2	DOMINGO		J12	PO1			S19 ESTÁGIO	
	3	2ª FEIRA							
	4	3ª FEIRA				1ª FASE			
	5	4ª FEIRA							
	6	5ª FEIRA							
	7	6ª FEIRA							
	8	SÁBADO							
	9	DOMINGO				J6			
	10	2ª FEIRA							
	11	3ª FEIRA							
	12	4ª FEIRA							
	13	5ª FEIRA							
	14	6ª FEIRA							
	15	SÁBADO							
	16	DOMINGO		J13	PO2	J7		S19 ESTÁGIO	UWCL | FINAL
	17	2ª FEIRA							
	18	3ª FEIRA							
	19	4ª FEIRA							
	20	5ª FEIRA							
	21	6ª FEIRA							
	22	SÁBADO							
	23	DOMINGO		J14					
	24	2ª FEIRA							
	25	3ª FEIRA							
	26	4ª FEIRA							
	27	5ª FEIRA				2ª FASE			
	28	6ª FEIRA							
	29	SÁBADO							
	30	DOMINGO				J1.1			
	31	2ª FEIRA							

MESES	DIAS		LIGA FEMININA BPI			CAMP. NAC. II DIVISÃO	OBSERVAÇÕES		
			1ª Fase	2ª Fase					
				Ap. Camp.	Man/Desc				
JUNHO	1	3ª FEIRA							
	2	4ª FEIRA							
	3	5ª FEIRA					FERIADO		
	4	6ª FEIRA							
	5	SÁBADO							
	6	DOMINGO				J1.2			
	7	2ª FEIRA					AA JOGOS PREP.	BB EST.	S19 EST.
	8	3ª FEIRA							
	9	4ª FEIRA							
	10	5ª FEIRA				J2.1	FERIADO		
	11	6ª FEIRA					AA JOGOS PREP.	BB	S19
	12	SÁBADO							
	13	DOMINGO				J2.2			
	14	2ª FEIRA							
	15	3ª FEIRA							
	16	4ª FEIRA							
	17	5ª FEIRA							
	18	6ª FEIRA							
	19	SÁBADO							
	20	DOMINGO				FINAL			
	21	2ª FEIRA							
	22	3ª FEIRA							
	23	4ª FEIRA							
	24	5ª FEIRA							
	25	6ª FEIRA							
	26	SÁBADO							
	27	DOMINGO							
	28	2ª FEIRA							
	29	3ª FEIRA							
	30	4ª FEIRA							

Anexo D- Momentos do Jogo de Futebol divididos em seus grandes, médios e pequenos princípios.



Figura 51- Os momentos de um Jogo de Futebol, mostrando seus grandes, médios e micro princípios (adaptado de Garganta & Pinto, 1994).