

# Instituto Universitário da Maia - ISMAI

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Orientador Institucional



Renato Miguel Silva Lobo

N.º 29311

Relatório de Estágio Curricular com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, nos termos do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei nº 63/2016, de 13 de setembro.

Trabalho realizado sob a orientação institucional do Professor Jorge Baptista, do orientador Fernando Marques e respetiva filiação institucional

Julho, 2020



Lobo, R. (2020). Relatório de Estágio Supervisionado em Treino Desportivo (Mestrado), ISMAI, Maia, Portugal.

Relatório de Estágio Supervisionado do Curso de 2º Ciclo em Ciências da Educação Física e Desporto, especialização em Treino Desportivo, apresentado ao Instituto Universitário da Maia.



## Agradecimentos

Os meus sinceros e devidos agradecimentos a todos aqueles que de determinada forma, direta ou indiretamente, me apoiaram e ajudaram durante este importante ano na minha formação enquanto melhor profissional.

De uma forma muito especial e, primeiramente, aos **meus pais**, pois, sem eles nada disto seria possível em mais um ano desafiante na minha vida. Agradeço o apoio e confiança que me transmitiram.

Ao **Instituto Universitário da Maia**, e a todos os **professores** que de alguma forma me transmitiram conhecimento que guardo para a vida profissional.

Ao **Futebol Clube Famalicão** por me abrir as portas do sector de formação ao longo destes dois anos enquanto profissional e especialmente durante este último por me dar a oportunidade de concluir o mestrado.

A toda a **equipa técnica** pela partilha de conhecimento e evolução pessoal que me foi permitida alcançar com esta experiência e a todos os que pertencem ao clube e sempre me acolheram da melhor forma: treinadores, coordenadores, diretores, roupeiros.

Aos **meus colegas** de licenciatura e mestrado por todas as ‘discussões’ que tivemos sobre o jogo que diariamente nos apaixonou.

E por fim, mas não menos importante, uma referência obrigatória a todas as **atletas** com quem trabalhei durante este ano que me desafiaram todos os dias a ser um melhor profissional.

**A TODOS, um muito OBRIGADO!**

## Resumo

Inserido no âmbito do estágio de Mestrado em Treino Desportivo do Instituto Universitário da Maia, este relatório tem como objetivo descrever de forma detalhada o trabalho realizado durante a temporada 2019/2020 na equipa de futebol feminino sub.19 do Futebol clube Famalicão.

A oportunidade foi proporcionada por um convite da parte da treinadora principal da equipa, com a qual já tinha trabalhado anteriormente. As primeiras impressões com o coordenador e com a equipa técnica serviram para esclarecer os objetivos gerais e quais seriam as minhas áreas de intervenção. Ficou definido desde cedo que seria o responsável pela construção do planeamento de treino, juntamente com a equipa técnica; pela orientação de parte desse plano de treino (parte inicial do conteúdo técnico/tático); pela ativação geral nos dias de jogo; pela observação e análise, com preparação de vídeo e apresentação para as jogadoras.

Esta autonomia e responsabilidade exigiu um nível de eficácia maior e consequentemente grandes melhorias pessoais num curto espaço de tempo. Foi-me permitido aperfeiçoar as minhas valências na edição de vídeo e no conhecimento do jogo e dos seus diferentes momentos, mas também ao nível do planeamento do treino e da sua orientação. Melhorias na gestão de tempo e recursos e também na minha própria organização pessoal. Sendo o ano de criação do futebol feminino no clube houve diversas dificuldades, nomeadamente na própria formação da equipa de sub19. Estando o clube a atravessar uma fase de criação de novas infraestruturas (academia de futebol-figural) e não estando ainda terminadas, acrescentou ainda a dificuldade do espaço de treino.

Este relatório irá sintetizar a época desportiva, demonstrando quais os objetivos a que nos propusermos como equipa técnica e quais os procedimentos que tomamos para os atingir. Descreve a fase inicial de formação da equipa e de avaliação do grupo, desde os pontos fortes e fracos, aspetos a melhorar, perspetivas de futuro e passando pelo desenvolvimento e implementação do nosso modelo de jogo e de treino.

É objetivo central do treino desportivo preparar os atletas para a obtenção dos melhores resultados possíveis, surgindo o treinador como figura fundamental na orientação de todo esse processo (Vieira, 1998). Todas as atividades realizadas foram em prol de uma equipa e, sobretudo, de um clube. Clube este, que me acolheu durante a formação enquanto atleta e que agora me acolhe na minha curta carreira como treinador de futebol.

**Palavras-Chave:** Futebol Clube Famalicão, treino desportivo, futebol feminino.

## Abstract

Within the scope of the master's degree in Sports Training at the Instituto Universitário da Maia, this report aims to describe in detail the work carried out during the 2019/2020 season in the women's football team sub.19 of Futebol Clube Famalicão. The opportunity was provided by an invitation from the main coach of the team, with whom I had previously worked.

The first impressions with the coordinator and the technical team served to clarify the general objectives and what my areas of intervention would be. It was decided early on that he would be responsible for building the training planning, together with the technical team; for the guidance of part of this training plan (initial part of the technical / tactical content); for general activation on game days; by observation and analysis, with video preparation and presentation for the players. This autonomy and responsibility required a higher level of effectiveness and consequently major personal improvements in a short period of time. I was allowed to improve my skills in video editing and in the knowledge of the game and its different moments, in terms of training planning and guidance. Improvements in time and resource management and also in my own personal organization.

The ability to adapt to the context and adapt the proposed objectives a reality that was initially unfavorable was a daily challenge. Being the year of creation of women's football in the club, there were several difficulties, namely in the formation of the U19 team. As the club is going through a phase of creation of new infrastructures (football academy-figure1) and not yet finished, it added the difficulty of the training space. This report will summarize the sporting season, demonstrating what goals we set ourselves as a technical team and what procedures we take to achieve them. It describes the initial phase of team formation and group evaluation, from strengths and weaknesses, aspects to improve, perspectives for the future and going through the development and implementation of our game and training model.

The central objective of sports training is to prepare athletes to obtain the best possible results, with the coach emerging as a fundamental figure in guiding this entire process (Vieira, 1998). All the activities carried out were for the benefit of a team and, above all, a club. This club, which welcomed me during training as an athlete and which now welcomes me in my short career as a football coach.

Keywords: Futebol Clube Famalicão, sports training, women's football.

## Índice

Agradecimentos.....	III
Resumo.....	IV
Abstract .....	V
Introdução / Enquadramento .....	1
Pertinência:.....	2
Avaliação do contexto.....	2
Instituição de Acolhimento:.....	2
Caracterização das infraestruturas:.....	3
Recursos materiais: .....	3
Caracterização geral dos praticantes: .....	4
Definição dos objetivos.....	5
Objetivos da intervenção profissional:.....	5
Fases do estágio.....	9
Fase de Integração:.....	9
Fase de Intervenção:.....	10
Fase de Avaliação Reflexão .....	10
Calendário competitivo: .....	11
Microciclos:.....	12
Planeamento e elaboração pormenorizada de um microciclo: .....	14
Reflexão do microciclo: .....	20
Processo de Avaliação e controlo.....	21
Análise e Observação .....	24
Descrição do processo:.....	25
Ideia de jogo .....	26
Modelo de jogo.....	26
Sistema tático: .....	26
Organização ofensiva: .....	27
Organização Defensiva: .....	32
Transição Ofensiva:.....	34
Transição Defensiva:.....	35
Esquemas Tácticos Ofensivos.....	35

Esquemas Táticos Defensivos.....	37
Desenvolvimento Profissional.....	38
Conclusão.....	39
Bibliografia.....	41

## Índice de figuras

Figura 1- Infraestruturas.....	3
Figura 2- Microciclo 27.....	15
Figura 3- Plano de treino 1 Microciclo 27 .....	16
Figura 3- Plano de treino 1 Microciclo 27 .....	17
Figura 4- Plano de treino 2-Microciclo 27 .....	18
Figura 5- Plano de treino 3 - Microciclo 27 .....	19
Figura 6- Observação e Análise -Dashboard.....	25
Figura 7- Sistemas táticos .....	27
Figura 8- 5ª jornada FCF vs. Lousada- Fase de Construção .....	28
Figura 9- 1ª fase de construção- Saída curta .....	28
Figura 10- 1ª fase de construção- Saída longa .....	29
Figura 11 -13ª jornada Lousada vs. FCF - Fase de criação.....	29
Figura 12- Fase de Criação- Dinâmica do 3º elemento.....	30
Figura 13- Fase Criação- Basculação rápida de corredor .....	30
Figura 14- Fase de Criação- Movimentos de rutura.....	30
Figura 15- 8ª jornada Castelo da Maia vs. FCF- Fase de Finalização .....	31
Figura 17- Organização Defensiva- Defesa da 1ª fase.....	32
Figura 16- 12ª jornada FCF vs. Romariz - Defesa da 1ª fase.....	33
Figura 18- Organização Defensiva - Bola descoberta.....	33
Figura 19- Organização Defensiva- setor defensivo e setor médio .....	33
Figura 20- Organização Defensiva- Comportamentos da linha defensiva.....	34
Figura 21- jogo amigável FCF vs. Romariz- Transição Ofensiva .....	34
Figura 22- 1ª jornada FCF vs. Rio Ave- Transição Defensiva.....	35
Figura 23- Esquemas táticos -canto 1º poste ou zona de penalti.....	35
Figura 24- Esquemas táticos -canto 2º poste.....	36
Figura 25- Esquemas táticos- canto curto .....	36

Figura 26- Esquemas táticos- livre lateral.....	36
Figura 27- Esquemas táticos- Livre frontal.....	37
Figura 28- Esquemas táticos- cantos defensivos.....	37
Figura 29- Esquemas táticos- Livres defensivos.....	38

## Índice de tabelas

Tabela 1- Recursos materiais .....	3
Tabela 2- Plantel sub.19 FC. Famalicão feminino .....	4
Tabela 3- Recursos Humanos sub.19 FC. Famalicão feminino .....	4
Tabela 4- Objetivos Individuais .....	7
Tabela 5-Calendarização dos objetivos de estágio.....	9
Tabela 6- Períodos Competitivos .....	11
Tabela 7- Calendário de jogos.....	11
Tabela 8- Microciclo Padrão Pessoal .....	12
Tabela 9-Microciclo de treino Padrão .....	13
Tabela 10- Testes físicos 1º momento.....	22
Tabela 11- Testes físicos 2º momento.....	23

## Abreviaturas

FCF- Futebol Clube Famalicão

JDC- jogos desportivos coletivos

GR- guarda redes

DC- defesa central

MC- médio centro

AV- avançado

PA- plano alimentar

AF- aspetos físicos

AP- aspetos psicológicos

ATT- aspetos técnico-táticos



## Introdução / Enquadramento

Os Jogos Desportivos Coletivos (JDC) representam uma forma de atividade social organizada de prática de exercício físico de grande imprevisibilidade, aleatoriedade e incerteza condicionado por leis específicas do jogo, onde os participantes são organizados em duas equipas numa relação de cooperação – oposição e interação, que se confrontam num espaço comum, disputando a bola e procurando marcar mais golos que o adversário e assim atingir o objetivo da vitória desportiva (Garganta, 1997; Moutinho,1994; Teodorescu,1984). Segundo (Vieira, 1998) o treino desportivo tem como objetivo central preparar os praticantes para a obtenção dos seus melhores resultados, sejam individuais ou coletivos. Deste modo o treinador surge nos dias de hoje como uma figura fundamental no desporto de alto rendimento.

Para (Araújo,1994), ser treinador coloca-nos perante a necessidade de exercermos funções como, leaders, professores, organizadores/planificadores, motivadores, guias/conselheiros e disciplinadores. Já para Rodrigues (2005), os treinadores assumem, cada vez mais, uma influência decisiva na preparação das equipas de alto rendimento consciencializando-se da necessidade de compreender o jogo com precisão em cada uma das suas múltiplas facetas. É o conhecimento profundo da modalidade em causa e de todas as variáveis que se intrometem no rendimento desportivo do atleta que possibilita ao treinador alicerçar a sua organização de métodos e conteúdos de treino (Barbosa, 2011).

Este estágio surge no âmbito do Mestrado em Educação Física e Desporto, com especialização em Treino Desportivo do Instituto Universitário da Maia. Detêm de grande importância visto ser o culminar de uma etapa e uma iniciação no contexto profissional depois de 4 anos dedicados à formação académica.

**Objetivos:**

Um dos principais objetivos que pretendo alcançar com a realização deste estágio é o de desenvolver e consolidar competências técnicas, relacionais e organizacionais necessárias ao perfil de um profissional da área. Compreender das tarefas que o treinador realiza ao longo da época e aplicar e reforçar o conhecimento adquirido até ao momento na área do treino desportivo. Participar no processo de planificação da época desportiva, orientação dos exercícios de treino, aplicação de um modelo de jogo e também contribuir na área da análise e observação do jogo e do treino.

**Pertinência:**

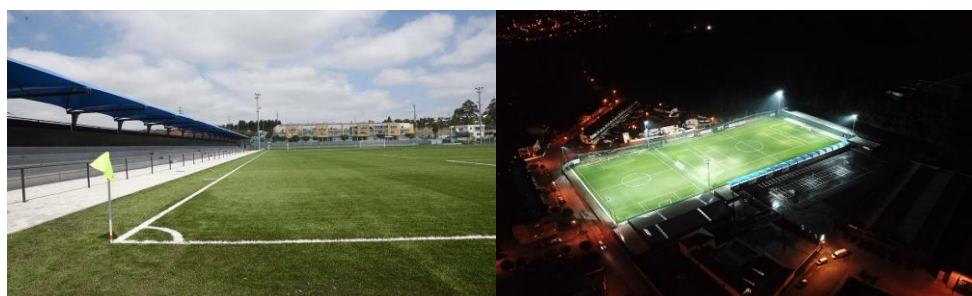
Estando num contexto prático, a vertente de estágio é vista como uma oportunidade onde posso ganhar competências no domínio do treino desportivo sob a supervisão da entidade acolhedora e da entidade formadora com os respetivos Orientador Cooperante (Tutor) e Orientador Institucional de estágio.

**Avaliação do contexto****Instituição de Acolhimento:**

Futebol Clube Famalicão foi a instituição que me acolheu. Fundado a 21 de agosto de 1931 pelas mãos de José Alves Marinho, Floriano Portela, Hildebrando Portela, Luís Pinto, Joaquim Mesquita Jr. e Vergílio Pinto de Azevedo, com o objetivo de ser o principal embaixador desportivo da, então na altura, vila e do concelho. Atualmente conta apenas com a modalidade de futebol na vertente masculina, com todos os escalões etários, e na vertente feminina, sub19 e equipa sénior.

Mais concretamente o estágio foi realizado na equipa de Sub 19 feminino do F.C. Famalicão no cargo de treinador adjunto. O grupo de trabalho é constituído por 20 atletas (variáveis em treino devido a alguns elementos integrarem com regularidade a equipa sénior e/ou seleções distritais/nacionais).

## Caracterização das infraestruturas:



*Figura 1- Infraestruturas*

O espaço de treino referenciado na figura 1 encontra-se na academia do clube e é destinado à formação. Construída (ainda a decorrer) com equipamentos de última geração e que pretende corresponder aos parâmetros de exigência de certificação da Federação Portuguesa de Futebol, a Academia tem 4 relvados de piso sintético (1 campo de futebol cinco, 1 campo de futebol 7 e 2 campos de futebol 11) balneários para 12 equipas, espaços de estudo, de lazer, loja do clube, gabinetes técnicos, ginásio, auditório e residência para jogadores.

Os nossos treinos foram realizados no campo de futebol 7 todas as, terças, quartas e sextas, podendo variar ocasionalmente se a equipa técnica achasse necessário, mediante a gestão da carga e preparação do jogo seguinte. O horário habitual era das 20h:30m às 21h:45m com jogos ao sábado à tarde, na sua grande maioria (15h habitualmente)

## Recursos materiais:

*Tabela 1- Recursos materiais*

<b>Material</b>	<b>Quantidades</b>
Bases	4 cores/ 15 unidades cada
Bolas	15 unidades
Coletes	4 cores/10 unidades cada
Barreiras	3 tamanhos/ 7 unidades cada
Arcos	7 unidades
Estacas	10 unidades
Escadas de coordenação	2 unidades

## Caracterização geral dos praticantes:

O plantel é composto por 20 atletas, todas de nacionalidade portuguesa, com uma média de idades de 15 anos. Apesar de competirem no escalão de sub 19 do campeonato nacional apenas três elementos deste grupo têm idade correspondente ao escalão de júnior. Isto é explicado pelo facto de o clube ter criado o futebol feminino (sub 19 e equipa sénior) neste presente ano de 2019 e também pelo ainda escasso número de praticantes na modalidade do sexo feminino, tendo a grande maioria das equipas uma grande variedade de idades.

Tabela 2- Plantel sub.19 FC. Famalicão feminino

Sub 19 Feminino				
2019/2020				
GR	Defesas Centrais	Alas	Médias	Avançadas
Sofia	Cruz	Luana	Brandão	Érica ©
Vanessa	Jéssica (sub C.)	Bruna	Coutinho	Dantas
Ana	Constança	Inês S.	Rita	Juliana
Mariana	Paulino	Catarina	Ketlyn	Sara O.
			Matilde	

A escolha das capitãs de equipa foi feita, por votação, no início da época por todos os elementos integrantes do grupo (treinadores e jogadoras, coordenador). As eleitas foram a Érica como capitã e a Jéssica como sub capitã.

Tabela 3- Recursos Humanos sub.19 FC. Famalicão feminino

Nome	Função
Manuel Graça	Coordenador do futebol feminino
Rayane Castro	Assistente técnica de coordenação
Nádia Monteiro	Treinadora principal
Renato Lobo	Treinador adj. (estagiário)
Sara Pinheiro	Preparadora física
Tiago Pereira	Treinador GR
Bruno Araújo	Fisioterapeuta

## Definição dos objetivos

### **Objetivos da intervenção profissional:**

Estando num contexto de formação foi definido juntamente com a coordenação do departamento de futebol feminino, que os objetivos passariam pela iniciação das atletas no escalão júnior. Grande parte do plantel têm idades de escalões mais baixos (desde sub 14 a sub 17) esta iniciação passava pelo trabalho conjunto com jogadoras de idade mais velha e pela experiência de um campeonato mais competitivo. Promover o desenvolvimento individual e preparar a equipa para um futuro competitivo a nível nacional ainda que sem nenhum objetivo a nível classificativo na presente temporada. Porém, internamente entre equipa técnica, analisando o nível do plantel e da competição, acreditamos que poderíamos entrar na disputa dos primeiros lugares.

Feita uma fase de seleção de atletas e uma avaliação qualitativa, foram definidos aspetos a melhorar individual e coletivamente, que viriam a ser trabalhados ao longo da época desportiva.

O grupo apresentava um grande desnível entre atletas, tendo elementos em patamares evolutivos completamente diferentes, sendo isso uma dificuldade detetada no planeamento e operacionalização do processo de treino. Individualmente um nível global bom comparativamente com as equipas com as quais competíamos, ainda assim havia elementos com grandes dificuldades em aspetos básicos, seja a nível do passe e da receção, do drible ou até do remate.

O nível físico era de um modo geral bastante baixo, dado a falta de hábitos de treino regular e com intensidades desapropriada, os maus hábitos alimentares e o pouco descanso, eram os principais motivos. Tinham um baixo nível de capacidade aeróbia e anaeróbia, os níveis de força baixos e técnicas/posturas erradas.

Sobe o ponto de vista tático, alguma incapacidade de conhecer e interpretar o jogo na sua plenitude. Dificuldades a nível de posicionamento e da autonomia para tomar decisões acertadas.

Por tudo isto foram definidos objetivos individuais e coletivos para o grupo com o intuito de melhorar algumas fragilidades, seja a nível alimentar e sob a orientação da nutricionista do clube, a nível físico com a preparadora física ou nas componentes técnicas e táticas com os treinadores. Para definir tudo isto de forma objetiva, foi criada uma tabela com

as necessidades de cada jogadora. A monitorização e verificação da evolução era feita mensalmente para que houvesse um reajuste constante e em congruência.

Tabela 4- Obietivos Individuais

Nome	PA	AF	AP	ATT	Observações
Sofia		X			AF -niv3
Ana	X	X	X	X	PA- perda de massa gorda AF- niv1 AP- dificuldade de integração (reservada) ATT- trabalho específico GR
Mariana		X	X	X	AF- niv1 AP- dificuldade de integração (reservada) ATT- trabalho específico GR
Vanessa		X			AF- niv1
Cruz		X			AF -niv3
Jéssica	X	X		X	PA- perda de massa gorda AF- niv1 ATT-trabalho técnico de passe/recepção/ orientação dos apoios e tomada de decisão
Constança	X	X			PA- ganho de massa magra AF- niv2
Paulino	X	X		X	PA- perda de massa gorda AF- niv2 ATT-trabalho técnico de passe/recepção/ orientação dos apoios e tomada de decisão
Luana	X	X	X		PA- ganho de massa magra AF- niv1 AP- falta de confiança
Bruna		X			AF -niv3
Inês S.		X		X	AF -niv3 ATT- trabalho técnico de drible/ passe/recepção/ orientação dos apoios e tomada de decisão
Catarina		X		X	AF- niv1 ATT- trabalho técnico de drible/ passe/recepção/ orientação dos apoios e tomada de decisão
Brandão		X			AF -niv3
Coutinho		X			AF- niv1
Rita		X			AF -niv3
Ketlyn		X			AF -niv3
Matilde		X			AF- niv2
Erica		X			AF- niv1
Dantas		X	X	X	AF -niv3 AP- problemas extrafutebol/ variações de humor ATT- trabalho técnico de drible/ passe/recepção/ orientação dos apoios e tomada de decisão
Juliana		X		X	AF- niv1 ATT- trabalho técnico de drible/ passe/recepção/ orientação dos apoios e tomada de decisão

Sara O.	X	X	X	X	AF- niv1 PA- ganho de massa magra AP- dificuldade de integração (reservada) ATT- trabalho técnico de drible/ passe/receção/ orientação dos apoios e tomada de decisão
---------	---	---	---	---	--

A tabela em cima representada (tabela 4) demonstra o plano de intervenção a nível individual que foi traçado inicialmente para cada atleta mediante dificuldades apresentadas. As áreas de intervenção foram:

Plano alimentar (PA), todas as atletas foram avaliadas pela nutricionista do clube, sendo que, em determinados casos foi necessária a intervenção com um plano alimentar mais rigoroso.

Aspetos físicos (AF), mediante as avaliações feitas pela preparadora física e fisioterapeuta e tendo em conta a idade, peso, altura e estrutura óssea, índices de massa gorda e magra foram definidos 3 grupos de trabalho de força, distintos uns dos outros naquilo que são os objetivos. Dentro destes grupos existe: o nível 1, que diz respeito às atletas que têm maiores dificuldades, nomeadamente a nível das posturas e técnicas de execução da maior parte dos exercícios, bem como atletas com alguma patologia detetada (ex.: joelhos valgos, encurtamento da cadeia posterior, etc.). Neste sentido o treino de ginásio ficaria essencialmente na base de exercícios mais básicos e de correção, com peso corporal e/ou pesos muito reduzidos, tendo em vista o autoconhecimento do corpo e das capacidades condicionais (correr, saltar, lançar, cair, agachar, etc.); O nível 2, como nível intermédio, onde estão as atletas que já possuem algum controlo da técnica. Iniciaram com cargas baixas/médias num trabalho de força mais avançado; O nível 3, como nível avançado, para as atletas que já dominam por completo a técnica e o corpo. Treinam em máquinas e com pesos livres com alguma autonomia.

Aspetos psicológicos (AP). Ao analisar-se a evolução do processo de treino desportivo, constata-se uma clara assimetria quanto ao valor atribuído às distintas componentes do rendimento. Por exemplo, no que concerne mais especificamente à componente psicológica, tem vindo a ser alertado que, em Portugal, a Psicologia do Desporto ainda não é suficientemente valorizada, facto que assume óbvias implicações ao nível do treino das equipas profissionais (Fonseca, 1997, 2004).

Observando comportamentos e padrões de cada atleta e do grupo, tentamos identificar alguns casos que poderiam precisar de alguma intervenção (ex. atletas com dificuldades de integração – realizar atividades de grupo fora do contexto de futebol para promover a interação; solicitar junto das capitãs de equipa ajuda para integrar as atletas no grupo, etc.).

Nos aspetos técnico-táticos (ATT) decidiu-se criar um momento extra de treino para ir de encontro das dificuldades específicas das atletas (realizado habitualmente 20/25min antes ou depois dos treinos). O grupo contava com jogadoras com poucos ou nenhuns anos de prática e por isso foi essencial a criação destas mini sessões suplementares para a melhoria individual de cada uma. Estas sessões eram da minha inteira responsabilidade, (exceto as GR que ficariam a fazer trabalho extra com o treinador de GR) desde o planeamento à operacionalização. Normalmente definia grupos pequenos, três a quatro elementos, com atletas que tivessem dificuldades semelhantes.

Todos estes aspetos visíveis na tabela acima foram sofrendo alterações ao longo da época, sendo que esta reporta apenas a fase inicial, feita na pré-época.

## Fases do estágio

*Tabela 5-Calendarização dos objetivos de estágio*

<b>Fase de Integração</b>	Julho, agosto e setembro
<b>Fase de Intervenção</b>	Setembro até março
<b>Fase de Avaliação e Reflexão</b>	Abril, maio e junho

### **Fase de Integração:**

A integração foi feita de forma natural e rápida. O facto de já ter trabalhado no clube em anos anteriores, com a estrutura (diretores, coordenador, fisioterapeutas, roupeiros etc.) e treinadora principal facilitou o processo. Apenas o treinador de guarda-redes e a preparadora física integravam o clube e equipa técnica pela primeira vez. Assim sendo todos os procedimentos relativos a conhecimento das infraestruturas, normas e regras do clube foram automáticos.

Do ponto de vista da dinâmica entre equipa técnica foram realizadas várias reuniões no período pré-competitivo onde fomos definindo tudo sobre as atletas, o modelo de jogo, o planeamento e funções de cada um ao longo da época.

### **Fase de Intervenção:**

Estando no papel de treinador adjunto a minha intervenção seria na organização e planeamento de treino, juntamente com a equipa técnica, bem como na operacionalização do mesmo. Neste sentido, tinha autonomia na instrução e controlo dos exercícios secundários, feitos normalmente na fase inicial e final de cada sessão de treino. O conteúdo principal ficaria ao encargo da treinadora principal, tendo ainda assim participação com feedbacks secundários, e manutenção da dinâmica do exercício (ex.: correções individuais, definição das equipas, controlo do tempo de atividade e descanso, reposição de bolas, etc.)

Para além disso fiquei responsável pela análise e observação de jogo, que incluía a análise de vídeo e a preparação de uma breve apresentação para a equipa. Esta apresentação poderia, ou não, ser repartida (ex.: primeiro treino da semana para correção de erros do jogo passado; meio da semana a preparação do jogo seguinte, vídeo sobre próximo adversário e estratégia a adotar)

Nos dias de jogos a ativação geral estava sob a minha responsabilidade. Contava com ajuda da preparadora física que assumia os 5/10min iniciais e finais, respetivos à parte da mobilidade articular e velocidade reação e me auxiliava no restante aquecimento (exercícios de passe e receção, posse de bola, aspetos específicos de cada setor, finalização, etc.).

### **Fase de Avaliação Reflexão:**

Nesta fase foi feita uma reflexão dos objetivos propostos inicialmente e uma reavaliação da minha prestação. Embora tenha sido uma fase regular, em que semanalmente havia uma retrospectiva do trabalho realizado, alterando possíveis aspetos menos positivos e aprimorando as intervenções que tinham sucesso, só a partir de meio da época houve dados em concreto para fazer um balanço entre os objetivos propostos e os alcançados até então.

## Calendário competitivo:

Tabela 6- Períodos Competitivos

Julho	Período Pós-Competitivo (Férias)
Agosto	Período Pós-Competitivo (Férias)
Setembro	Período Pré-Competitivo
Outubro	Campeonato Nacional 1ªFase
Novembro	Campeonato Nacional 1ªFase
Dezembro	Campeonato Nacional 1ªFase
Janeiro	Campeonato Nacional 1ªFase
Fevereiro	Campeonato Nacional 1ªFase
Março	Campeonato Nacional 1ªFase
Abril	?? *(dependente da classificação)
Maio	??
Junho	Período Pós-Competitivo (torneios)

Tabela 7- Calendário de jogos

Jornada	Data	Equipas	Jornada	Data
1	26-10-2019	FC Famalicão X Rio Ave	9	11-01-2020
2	02-11-2019	ADJ Mouquim X FC Famalicão	10	19-01-2020
3	09-11-2019	FC Famalicão X AMCH Ringe	11	25-01-2020
4	16-11-2019	Romariz Lousada X FC Famalicão	12	01-02-2020
5	23-11-2019	FC Famalicão X Lousada	13	08-02-2020
6	30-11-2019	UDS Roriz X FC Famalicão	14	22-02-2020
7	14-12-2019	FC Famalicão X Freamunde	15	29-02-2020
8	04-01-2020	Castêlo da Maia X FC Famalicão	16	07-03-2020

As tabelas 6 e 7, acima representadas, dizem respeito às fases da época e ao calendário competitivo da época 2019/20. Os meses de julho e agosto representam o período de off season, iniciando a pré-época em setembro e finalizando-a em finais de outubro (início de campeonato).

Infelizmente devido ao surto pandémico, provocado pelo vírus Covid-19, o campeonato terminou prematuramente, impedindo o objetivo de disputar a 2ª fase do campeonato nacional

## Microciclos:

Tabela 8- Microciclo Padrão Pessoal

Hora/Dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
10-12h	Leitura de Livros/ Artigos	Leitura de Livros/ Artigos	Leitura de Livros/ Artigos	Leitura de Livros/ Artigos	Leitura de Livros/ Artigos		
12-14 h				Organização do Relatório de Estágio			
14-16h	Análise do jogo anterior /preparação de vídeo		Análise do próximo adversário /preparação de vídeo		Organização do Relatório de Estágio	JOGO	
16-18h		Preparação do Treino	Preparação do Treino				
18-20h	Reunião (Planeamento Microciclo)	Apresentação vídeo	Apresentação vídeo		Preparação do Treino		
20-22h		Treino	Treino		Treino		

Este microciclo representado na **tabela 8**, reflete o padrão geral da minha intervenção neste estágio. Nele estão presentes todas as tarefas que desempenhava seja no tempo de atividade no cube, com a panificação dos treinos, reuniões técnicas, apresentações de vídeo, o treino de campo e o jogo, ou nos tempos livres, com a preparação de vídeo, leitura de livros e artigos, observação de jogos e organização do relatório de estágio

Os treinos tinham início pelas 20.30h, na academia do clube, sendo que, nos dias de apresentação de vídeo iniciavam-se meia hora mais cedo, pelas 20h. Geralmente toda a equipa técnica reunia antes, a fim de acertar os pormenores acerca do treino. No final de cada treino reuníamos por breves instantes com o objetivo de refletir acerca do mesmo e melhorar possíveis falhas.

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
<b>Folga</b>	<b>Treino</b> (1h e 30'min)	<b>Treino</b> (1h e 30'min)	<b>Folga</b>	<b>Treino</b> (45'mn-1h)	<b>JOGO</b>	<b>Folga</b>
	Apresentação de vídeo (jogo anterior) -correção de erros	Ginásio (trabalho especifico)		Velocidade reação		
	Recuperação ativa + Prevenção de lesão	Plano estratégico Apresentação de vídeo (próximo adversário) – a partir da 2ªvolta		Finalização		
	Aspetos técnicos individuais (inseridos ou não no contexto tático)	Aspetos táticos em contextos reduzidos – trabalho setorial e intersectorial Elevada tenção		Aspetos táticos Campo grande Organização Ofensiva +Transição defensiva *suscetível de alterações		
	Aspetos táticos - especificidade sem dinâmica dentro do modelo de jogo Trabalho organizacional Correção de erros	Organização Defensiva + Transição Ofensiva Ligação com o conteúdo anterior, mas em espaços maiores *suscetível de alterações		Bolas paradas		
	Intensidade média/baixa	Intensidade alta +ações excêntricas e mudanças de direção		Intensidade média/baixa Curta duração		

Tabela 9-Microciclo de treino

Este microciclo, **tabela 9**, reflete o padrão em termos de conteúdo para o treino. Não havendo a possibilidade de treinar quatro vezes por semana nem de treinar num campo com as medidas do jogo (futebol de 9) como era o desejo da equipa técnica, teve de haver uma adaptação.

Neste seguimento criamos este microciclo modelo. O objetivo passaria sempre por conseguir conjugar aspetos físicos e de recuperação com os aspetos técnico-táticos do modelo de jogo definido.

A semana de trabalho conta com três treinos e um jogo. O 1º treino, e tendo em conta que traz mais de 48h de descanso em relação ao jogo passado foi definido para ter uma carga moderada, podendo haver ou não uma separação do grupo numa segunda parte do treino, caso algumas atletas (que tenham jogado) apresentassem mais fadiga. O treino inicia 30 minutos antes com a visualização de vídeo sobre o jogo passado, apresentando alguns aspetos que não tenham corrido tão bem. Segue-se a parte de campo, que inicia com uma intensidade baixa, normalmente corrida lenta ou exercícios de passe sem oposição. Ainda

nesta fase do treino, mais ligada ao aquecimento, uma parte direcionada para a prevenção de lesões, com reforço muscular, trabalho coordenativo e proprioceptivo. Após esta parte inicial passávamos para um conteúdo mais técnico-tático que tinha sido definido para esse dia. Nele englobava uma fase com aspetos técnicos, que ficava a meu encargo (planeamento e execução). Seguia-se uma fase tática, de trabalho organizacional mais específico, onde auxiliava a treinadora com *feedbacks* secundários. Aqui são corrigidos alguns aspetos falados anteriormente no vídeo, acabando por haver mais interrupções e mais informação. O treino termina com um período curto de jogo livre para as jogadoras descontraírem e aumentarem os níveis de confiança.

No 2º treino é onde a intensidade está mais aproximada do contexto de jogo. Procuramos criar exercícios que promovam mais ações excêntricas como mudanças de direção, acelerações e travagens, impulsão vertical e horizontal, etc. (Aguiar, Botelho, Gonçalves, & Sampaio, 2013; Wang, 2016). O treino iniciava no ginásio com os grupos de trabalho definidos (tabela 4). Esta parte do treino era da responsabilidade da preparadora física e fisioterapeuta. Finalizado o treino de ginásio havia sempre uma reunião com as jogadoras para passar a estratégia para jogo e falar do planeamento do treino. Poderia ser mostrado vídeo sobre o próximo adversário, dependendo do que a treinadora principal decidisse. A parte de campo normalmente tinha como foco numa parte inicial uma ativação e trabalho físico, ações explosivas, mudanças de direção e pliometria. Numa segunda parte organização defensiva e transição ofensiva, começando com contextos mais reduzidos e intensos (2x2/3x3/4x4) com regras condizentes com o objetivo proposto, passando para contextos de maior dimensão e aproximados ao jogo.

No 3º e último treino da semana, a intensidade era mais reduzida devido ao aproximar do jogo (maioritariamente ao sábado, menos de 24h de descanso). O objetivo passava por um aquecimento com mobilidade articular e trabalho de velocidade reação. Em termos de conteúdo o objetivo era criar situações de finalização específicas, trabalho tático de dimensões semelhantes ao jogo e curta duração, para aprimorar uma ou outra situação necessária do ponto de vista estratégico. O treino era finalizado com situações de bola parada.

### **Planeamento e elaboração pormenorizada de um microciclo:**

O microciclo descrito corresponde à semana entre os dias 1 e 7 de março, composto por 3 unidades de treino e um jogo ao Sábado, correspondente à décima sétima jornada do

Campeonato Nacional Feminino sub19 1ª Fase- serie B. Nessa jornada jogamos contra o 1º classificado, o Freamunde, onde ganhamos por 0-2, jogo que decorreu no Campo Treinos Nº.1 Sport Clube Freamunde.

A equipa vinha a atravessar uma boa fase, 7 vitórias consecutivas, sendo que a última derrota tinha sido precisamente com esta equipa na 1ª volta do campeonato.

O planeamento deste microciclo foi baseado única e exclusivamente com o plano estratégico para o jogo. Ao contrário de outras semanas de trabalho onde iniciávamos a semana com correção de erros do jogo anterior, visualização de vídeo e foco no desenvolvimento individual das atletas esta semana iniciamos já com a preparação deste jogo.

Microciclo 27				Planeamento Semanal 1/mar a 7/mar		
Domingo	segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Folga	Folga	Treino	Treino	Folga	Treino	Jogo

Figura 2- Microciclo 27

Terça feira iniciamos com a apresentação de vídeo com o objetivo de apresentar o plano estratégico. Adversário que no jogo da primeira volta nos tinha ganho em nossa casa por 0-1. Utilizava o sistema tático 1-3-4-1 e tinha como características jogar num bloco baixo com uma linha média e defensiva muito compactas, dando a iniciativa de jogo ao adversário e procurando transições rápidas após o ganho da bola. Utilizavam preferencialmente a avançada como principal referência neste momento. Procurava receber tanto nos corredores laterais para explorar a profundidade, como a baixar e receber a primeira bola para depois projetar as alas que rapidamente procuram ruturas nas costas da defesa adversária. O lado psicológico foi um dos aspetos a ter em conta neste microciclo. O adversário era o 1º classificado e tinha vantagem de apenas 1 ponto sobre nós, abrindo a possibilidade de passarmos para a liderança isolada do campeonato. Para além disso havia o sentimento da desapontante derrota na primeira volta, onde realizamos uma das melhores exibições da época e dispusemos de várias ocasiões para marcar, mas que infelizmente acabaríamos por perder nos instantes finais com um erro individual. Fazer referência a esta derrota e ao sentimento vivido na altura, relembrando-o, foi a estratégia adotada. Queríamos criar um sentimento de superação e de procura pela “verdade” que não havíamos tido no resultado anterior. Aumentar os índices de agressividade e de concentração fazendo com que o adversário se sentisse intimidado e de alguma forma impotente. O vídeo foi nesse mesmo sentido, motivar e despertar as jogadoras. Foi mostrado para além do lado estratégico que queríamos explorar, o lado motivacional ligado ao mau momento que passamos, mas

também de bons momentos que estávamos a atravessar e que queríamos dar seguimento neste jogo.

Seguiu-se a parte de campo onde iniciamos com o trabalho habitual de recuperação ativa e prevenção de lesão. Em termos de conteúdo por ser o primeiro treino da semana optamos por começar pelo processo ofensivo em organização com pouca ou nenhuma oposição e sem grande desgaste físico. Trabalhar com dinâmicas já conhecidas, mas foco naquilo que acreditávamos que poderia acontecer no jogo, variação de corredor, explorar espaços entre defesas. Quarta feira o foco seria dar continuidade ao treino de terça com a organização ofensiva, mas incluir a transição defensiva. O adversário defende com um bloco baixo e tenta sair rapidamente em contra-ataque por consequente achamos por bem trabalhar este momento do jogo para prevenir tais situações. Era importante ter uma circulação de bola segura e manter o equilíbrio para prevenir uma reação a perda forte. Sendo um jogo de elevada carga emocional, e de uma importância para o desfecho final do campeonato era de esperar que a equipa entrasse num registo impulsivo e sem as devidas cautelas, que não era de todo o pretendido.

Sexta feira, último treino da semana, teve como objetivo o trabalho de organização defensiva, nomeadamente a defesa de bolas longas nas costas das defesas e de preparação do momento seguinte. Optamos por treinar este conteúdo no último treino da semana porque entendíamos que ficaria mais presente na memória das jogadoras e por saber que o adversário abusava deste tipo de jogo. Trabalhar as disputas, coberturas e prepara o momento seguinte ao ganho da bola. Numa parte final exercícios de situações de finalização e bolas paradas.



<b>MICROCICLO</b>	<b>27</b>	<b>UNIDADE DE TREINO</b>	<b>81</b>	<b>DATA</b>	<b>3/3/2020</b>	<b>DIA</b>	<b>Terça</b>
<b>Duração: 90'</b>	<b>Nº de jogadores: 20</b>		<b>Material: 15 bolas, sinalizadores, estacas, escadas coletes.</b>				
<b>OBJETIVOS</b>	Organização Ofensiva / manutenção da posse, variação de corredor, mobilidade, finalização, reação perda						

DESCRIÇÃO	TEMPO	
<b>Parte inicial:</b>		
Corrida lenta + Trabalho prevenção de lesão	20'	
<b>Parte Fundamental:</b>		
<b>1</b> Meinhos (5x2) - Trabalho de duplas se a dupla perder a bola deve reagir imediatamente à perda da bola - Joker mantém e joga sempre dentro	10'	
<b>2</b> Dinâmicas ofensivas dentro do modelo - Foco na variação de corredor/ atrair dentro para soltar fora - 9x0 / 9x3 - Chegada a zonas de finalização	15'	
<b>3</b> Posse de bola - Objetivo: mobilidade e variação de corredor - 3 jokers um dentro outros 2 fora (Alas) - 2 apoios um para cada equipa simulam os Av. - Para pontuar tem de fazer a bola circular pelos 2 corredores antes de ligar no apoio fora	15'	
<b>4</b> Jogo livre 5x5 - 2min ou 2 golos	10'	
<b>Parte Final:</b>		
Reflexão crítica sobre o trabalho a desenvolver na semana de trabalho		

Plantel
Sofia
Vanessa
Ana
Mariana
Cruz
Jéssica
Constança
Paulino
Luana
Bruna
Inês Santos
Catarina
Brandão
Coutinho
Rita
Ketlyn
Matilde
Érica
Dantas
Juliana
Sara (lesionada)

Figura 4- Plano de treino 1 Microciclo 27



<b>MICROCICLO</b>	<b>27</b>	<b>UNIDADE DE TREINO</b>	<b>82</b>	<b>DATA</b>	<b>4/3/2020</b>	<b>DIA</b>	<b>Quarta</b>
<b>Duração: 90'</b>	<b>Nº de jogadores: 20</b>		<b>Material: 15 bolas, sinalizadores, estacas, escadas coletes.</b>				
<b>OBJETIVOS</b>	Organização Ofensiva / manutenção da posse, variação de corredor, mobilidade, finalização, equilíbrio, cobertura ofensiva/ Transição Defensiva/ reação perda, agressividade						

DESCRIÇÃO	TEMPO	
<b>Parte inicial:</b>		
Ginásio	20'	
<b>Parte Fundamental:</b>		
<b>1</b> Passe e recepção/dinâmicas + Mobilidade articular	10'	
<b>2</b> 1x1/2x2/3x3 – Ataque rápido + transição defensiva -Mobilidade e toada de decisão -Reação rápida à equipa seguinte que vai sair com bola	15'	
<b>3</b> Organização ofensiva fase criação /transição defensiva - A bola inicia sempre da equipa azul na zona tracejada - Deve manter a largura e procurar atrair a um dos corredores para atacar pelo contrário -Adversário simula comportamentos da equipa do Freamunde -Bloco baixo com duas linhas compactas de 3 defesas e 4 médias -Atras da linha tracejada estão 2 DC e 1 Av. que participam apenas na fase de transição	20'	
<b>4</b> Jogo com corredores 9x9 -Manter foco na circulação e equilíbrio - Com bola Aas abertas ao máximo sem bola fecham dentro	15'	
<b>Parte Final:</b>		
Reflexão sobre o conteúdo do treino- espaço para tirar duvidas		

### Plantel

Sofia  
Vanessa  
Ana  
Mariana

---

Cruz  
Jéssica  
Constança  
Paulino

---

Luana  
Bruna  
Inês Santos  
Catarina

---

Brandão  
Coutinho  
Rita  
Ketlyn  
Matilde

---

Érica  
Dantas  
Juliana  
Sara (lesionada)

Figura 5- Pano de treino 2-Microciclo 27



<b>MICROCICLO</b>	<b>27</b>	<b>UNIDADE DE TREINO</b>	<b>83</b>	<b>DATA</b>	<b>6/3/2020</b>	<b>DIA</b>	<b>Sexta</b>
<b>Duração: 90'</b>	<b>Nº de jogadores: 20</b>		<b>Material: 15 bolas, sinalizadores, estacas, escadas coletas.</b>				
<b>OBJETIVOS</b>	Organização Defensiva/ defesa de bolas longas, disputas e coberturas/transição ofensiva/ Esquemas táticos/ cantos, livres laterais e frontais.						


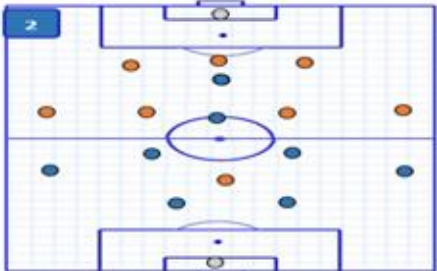

DESCRÇÃO	TEMPO		
<b>Parte inicial:</b>			
Mobilidade articular/velocidade de reação	10'		
<b>Parte Fundamental:</b>			
<b>1</b> Organização defensiva/transição ofensiva -Equipa que começa sempre com bola simula comportamentos da equipa do Freamunde com jogo direto e procura da profundidade - A outra equipa procura ajustar os comportamentos defensivos e transitar explorando os corredores laterais	20'		<b>Plantel</b> Sofia Vanessa Ana Mariana Cruz Jéssica Constança Paulino Luana Bruna Inês Santos Catarina Brandão Coutinho Rita Ketlyn Matilde Érica Dantas Juliana Sara (lesionada)
<b>2</b> Jogo 9x9 - Uma equipa joga segundo o plano estratégico delineado a outra tenta replicar os comportamentos da equipa do Freamunde	15'		
<b>3</b> Esquemas táticos - Cantos - Livres laterais -Livres frontais	15'		
<b>Parte Final:</b>			
Palestra sobre o trabalho desenvolvido durante a semana- espaço para duvidas/passar alguma motivação e tranquilidade			<b>Notas</b>

Figura 6- Plano de treino 3 - Microciclo 27

## **Reflexão do microciclo:**

Uma semana um pouco diferente do habitual devido à importância que o jogo tinha e da carga emocional sentida durante os treinos. Todas as jogadoras treinaram com intensidade elevada e mais motivadas que nunca. Acredito que a mensagem passada na reunião inicial do primeiro treino foi fundamental e impulsionadora para uma boa semana de trabalho.

Do ponto de vista estratégico as jogadoras entenderam bem o pedido e os treinos revelaram eficácia na procura dos espaços à largura. A circulação segura e o posicionamento sempre de uma média mais recuada para dar cobertura às alas e permitir que estas desequilibrassem mais e se mantivessem largas no campo foi fundamental. A par disso insistimos bastante no posicionamento das defesas centrais para que encurtassem espaço de ação da avançada e ao mesmo tempo mantivessem a equipa junta para poder reagir rápido à perda.

O treino de sexta feira, último deste microciclo, sentimos alguma ansiedade, o que é facilmente explicável com o aproximar do dia de jogo. Para tranquilizar e aumentar os índices de motivação, houve uma palestra, num contexto mais informal, no final do treino onde as jogadoras puderam expor o que sentiam e tirar algumas dúvidas em posicionamentos, esquema táticos, etc.

A par do resultado (0-2 vitória) a reflexão é positiva da semana em questão. A análise e previsão do que poderia acontecer foi acertada e o plano estratégico resultou em parte. A equipa entrou motivada em campo e marcou cedo, golo resultante de uma reação rápida a perda da bola. Acabamos por fazer o segundo golo resultante de uma bola parada, com bola fomos maioritariamente criteriosos embora por vezes tivéssemos alguma dificuldade em ligar pelo corredor esquerdo onde habitualmente eramos fortes. Sem bola competente permitindo apenas uma ocasião de golo ao adversário, resultante de uma bola parada. Não sendo um jogo sempre bem jogado foi um jogo onde tínhamos uma missão e essa foi cumprida.

## Processo de Avaliação e controle

Este processo descreve a forma como foi feita a periodicidade e como foi controlado e avaliado todo o plantel a nível de treinos, da componente física e das respetivas avaliações e a nível técnico-tático com a análise de vídeo, relatórios e diálogos entre a equipa técnica.

Na fase inicial de pré-época, foi feita uma avaliação física inicial, onde foram realizados determinados testes. As Gr realizaram apenas a avaliação aeróbia e anaeróbia, as restantes fizeram todos os testes.

A avaliação da função anaeróbia foi feita através do teste *RAST: Running anaerobic sprint test*. Consiste na realização de 6 sprints 35m com 10 s de recuperação. Avalia: a potência máxima (atingida normalmente no 1º sprint); a potência mínima (atingida normalmente nos 2 últimos sprints); a Potência média; Índice de Fadiga. A avaliação da função aeróbia foi feita pelo teste de *YoYo Intermittent Endurance Test*. É realizado num sistema vai e vem, com distancia de 20m e tempo de descanso de 5 segundos. Foi ainda realizado um teste de agilidade, *Illinois Agility Test*, e uma avaliação da capacidade funcional dos membros inferiores com o *Triple Hop Test*. Os testes foram repetidos novamente na pausa de inverno, avaliando e comparando os resultados entre a primeira e segunda avaliação. Todo o processo de preparação, operacionalização e tratamento de dados ficaram ao encargo da preparadora física e fisioterapeuta.

Todas as tarefas de prescrição de treino foram realizadas e definidas por toda a equipa técnica, enquanto que todas as tarefas sobre observação e análise do jogo foram desenvolvidas de forma autónoma por mim e definidas em consonância com a equipa técnica. No entanto, estas duas intervenções funcionaram de forma sintonizada. Eram realizadas semanalmente reuniões entre equipa técnica para preparar a semana de trabalho e debater do processo evolutivo da equipa.

Pré-época

Tabela 10- Testes físicos 1º momento

Atleta	1	2	3	4	5	6	Triple Hop Test			Teste agilidade	Teste yo-yo
Ana GR	7.8s	8.4s	9.5s	10.8s	11.3s	12,3					100m
Paulino	6s	6.6s	7.1s	7.9s	7.9s	8.3s	Dr: 4,43	Esq: 4,70	Dif:0,27	17,19	320m
Constança	5.4s	6.2s	6.5s	7,1	7,6	7.8s	Dr: 5,09	Esq: 5,10	Dif: 0,01	15,92	440m
Érica	5.1s	5.9s	6.4s	6.9s	7.1s	7.8s	Dr: 4,93	Esq: 4,86	Dif: 0,07	15,07	300m
Jéssica*							Dr: 5,09	Esq: 5,24	Dif: 0,15	15,43	480m
Dantas	5.0s	5.3s	5.7s	6.1s	6.1s	6.3s	Dr: 5,27	Esq: 5,35	Dif: 0,08	15.29s	640m
Sara Oliveira	5.5s	6.5s	6.6s	6.9s	6.8s	7.5s	Dr: 4,65	Esq: 3,97	Dif: 0,68	17.50s	240m
Caty	5.9s	5.9s	6.7s	6.3s	7.4s	6.1s	Dr: 3,51	Esq: 4,52	Dif: 1,01	16.20s	240m
Mariana GR	5.8s	6.2s	6.6s	7.3s	6.8s	7.2s					240m
Luana	5.3s	5.9s	6.4s	6.8s	7.4s	7.5s	Dr: 4,92	Esq: 4,99	Dif: 0,07	14,24	320m
Juliana	5.5s	6.1s	6.8s	7.3s	7.4s	7.5s	Dr: 4,87	Esq: 5,17	Dif: 0,3	16.75s	400m
Rita Cunha	4.5s	5.8s	6s	7.1s	7.3s	7.4s	Dr: 4,55	Esq: 4,61	Dif: 0,06	15.42s	340m
Raquel Brandão	5.4s	5.9s	6s	6.4s	6.7s	7.3s	Dr: 4,27	Esq: 4,41	Dif: 0,14	15.20s	360m
Inês Santos	5.6s	5.7s	6s	6.5s	6.6s	6.5s	Dr: 4,50	Esq: 5,15	Dif: 0,65	15.66s	540m
Coutinho	5.7s	5.3s	6.2s	6.8s	7.1s	7.4s	Dr: 4,94	Esq: 5,40	Dif: 0,46	16.69s	440m
Bruna*											
Sofia*											
Ketllyn*											
Cruz*											
Matilde *											

2º momento de avaliação 30/12/2019

Tabela 11- Testes físicos 2º momento

Atleta	1	2	3	4	5	6	Tríplice Hop Test			Teste agilidade	Teste yo-yo
Ana GR	7.2	8.5s	8.9s	9.8s	10.6s	11,7					180m
Paulino	5.8	6.6s	7.3s	7.2s	7.9s	7.8s	Dr: 4,82	Esq: 5.12	Dif:0,3	16.4s	380m
Constança	5.1	5.4s	6..3s	6.8	6.7	7.1	Dr: 5,22	Esq: 5,25	Dif: 0,03	14.2s	480m
Érica	4.9s	5.0s	6.1s	7.0	6.5	7s	Dr: 4,96	Esq: 4,90	Dif: 0,06	13.9s	400m
Jéssica	5.7s	5.5	6.2	7.4	7.1	7.8				16.1	520m
Dantas *											
Sara Oliveira*											
Caty	5.3s	5.9s	5.6s	6.4s	7.3s	7.2s	Dr: 5.1	Esq: 4.8	Dif: 0,3	15.2s	380m
Mariana GR	5.9s	6.0s	6.5s	6.8s	6.6s	7.3s					240m
Luana	5.1s	5.6s	6.1s	6.0s	6.9s	7.2s	Dr: 4,1	Esq: 3.8	Dif: 0.3	13.8s	400m
Juliana	5.2s	5.6s	6.9s	7.3s	7.1s	7.4s	Dr: 5.1	Esq: 4,68	Dif: 0,42	16.1s	440m
Rita Cunha	4.8s	5.0s	5.3s	6.1s	6.7s	7.2s				14.6s	400m
Raquel Brandão	5.1s	5.5s	6.1s	5.8s	6.3	6.6s	Dr: 4,75	Esq: 4.62	Dif: 0,13	14.0s	500m
Inês Santos	5.5s	5.4s	5.8s	6.4s	6.3	6.3s	Dr: 5,23	Esq: 5,12	Dif: 0,46	15.1s	620m
Coutinho	5.1s	5.8s	5.9s	6.2s	7.1s	7.0s	Dr: 4.93	Esq: 5.2	Dif: 0,27	15.7s	500m
Bruna	4.8s	5.1s	5.7s	6.5s	6.3s	7.7s	Dr: 4,76	Esq: 4,57	Dif: 0,19	14.8s	620m
Sofia	5.3s	5.9s	6.2 s	6.6s	7.1 s	7.0s					380m
Ketllyn	5.5s	5.8s	6.3 s	6.1 s	6.6s	7.3 s	Dr: 5	Esq: 4,63	Dif: 0,37	15.1s	420m
Cruz	4.7s	5.2s	5.1s	6.1s	5.9 s	6.4 s	Dr: 5,19	Esq: 5,24	Dif: 0,05	14.8s	600m
Matilde *											

- Melhorou em relação ao 1º momento
- piorou em relação ao 1º momento
- Manteve em relação ao 1º momento ou realizou pela 1ª vez

## Análise e Observação

Nos dias de hoje, o Futebol é considerado uma modalidade com grande impacto na sociedade, sendo este facto, determinado pela sua popularidade e universalidade (Castelo 1996, Garganta 2002, Maciel 2011). É importante salientar, que hoje o jogador deve ser dotado de determinados mecanismos perceptivos. Devendo este ser o mais eficaz e eficiente possível na sua tomada de decisão, possuindo uma grande variabilidade no seu repertório de resoluções táticas, que permita resolver problemas provocados pelo jogo, tendo como suporte uma elevada capacidade técnica para dar resposta às soluções encontradas a esses mesmos problemas (o que fazer/ porque fazer/ quando fazer/ como fazer). O jogador deve procurar aumentar a sua assertividade ao processar informação face as variáveis do jogo. Por último, e não menos importante, a elevada complexidade do jogo exige que o jogador seja capaz de se adaptar e antecipar diferentes problemas consequentes da imprevisibilidade que o jogo proporciona. Para isto, e cada vez mais, a observação e análise de jogo é fundamental no dia-a-dia das equipas técnicas, quer seja através de uma funcionalidade departamental ou individual, mediante os recursos disponíveis.

Na última década, os investigadores desportivos, agentes desportivos e treinadores de Futebol, têm atribuído uma maior importância à área da observação e análise do jogo, nomeadamente no Futebol, considerando esta uma ferramenta de trabalho imprescindível na modalidade (Ventura, 2013). Em alguns países europeus, como a França, Espanha, Inglaterra, Itália e a Noruega, o recurso à análise do rendimento dos jogadores e das equipas, atingiu uma grande importância (Pacheco, 2005). Vázquez (2012) corrobora com a ideia que no presente, torna-se imperativo nas equipas de primeira linha, a presença de um departamento que permita aos especialistas, efetuar uma observação e uma análise multidimensional do jogo, avaliar o comportamento competitivo das equipas e dos jogadores durante os jogos permitindo assim concretizar e caracterizar as exigências específicas que são impostas aos mesmos.

Mourinho citado por (Luz & Pereira, 2011) menciona “Antes da meia-final da Champions, frente ao Barcelona, eu e os meus adjuntos passámos a noite no centro de estágio do Inter a “devorar” vídeos e a preparar-nos para o jogo”.

## Descrição do processo:

Estando totalmente sobre meu controlo e responsabilidade, o processo de observação e análise engloba 3 momentos distintos: a observação da própria equipa, com correções naquilo que é o modelo de jogo e comportamentos técnico-táticos que queríamos implementar com recurso a vídeo; a observação do adversário com o objetivo de dar a conhecer às jogadoras a forma de jogar do adversário e de apresentar um plano estratégico com recurso a vídeo; a observação em tempo real, onde tirava algumas notas da equipa adversária e do rendimento da nossa própria equipa para poder corrigir ou melhorar algum comportamento individual ou coletivo.

Toda a preparação dos vídeos era feita com recurso ao programa *Longo Match*. A partir dele criei a minha própria *dashoard* (figura2.) para poder dividir os cortes de vídeo em momentos de jogo específicos. Primeiramente dividia o vídeo pelos momentos que queria observar, depois vinha a análise propriamente dita, onde dos cortes separados tentava perceber o padrão e responder aos “porquês”. Por último selecionava e sintetizava a informação em pequenos trechos para que fosse facilmente perceptível por parte das jogadoras. Era importante que a informação fosse curta, clara e objetivo.

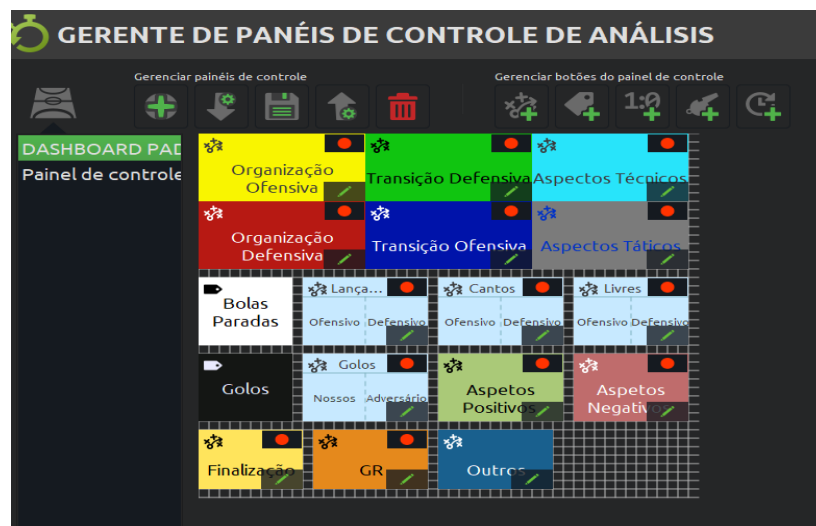


Figura 7- Observação e Análise -Dashboard

## Ideia de jogo

No Futebol, as capacidades táticas e os processos cognitivos subjacentes à tomada de decisão são considerados requisitos essenciais para a excelência do desempenho desportivo. Durante uma partida surgem inúmeras situações cuja frequência, ordem cronológica e complexidade não podem ser previstas, exigindo uma elevada capacidade de adaptação e de resposta imediata por parte dos jogadores e das equipas a partir das noções de oposição presentes em cada fase de jogo (Garganta, 1997)

Para que haja estas noções e constantes reajustes é necessária uma tomada de decisão, sendo que, para esta ser congruente e em sintonia com todos os elementos da equipa é necessário que haja uma ideia anterior. Uma ideia, uma identidade, algo que agarre os jogadores em todos os momentos e que os faça mover em conjunto. Identidade é como grupo se define e como quer ser. Depois de passar a ideia às atletas surge o modelo que carrega consigo princípios baseados na ideia, que irão guiar comportamentos.

A nossa ideia foi apresentada desde o primeiro dia à equipa. Tornar o jogo um momento de disfrutar, ser líder e ter a iniciativa do jogo, superiorizarmo-nos ao adversário e trabalhar em equipa para o conseguir.

## Modelo de jogo

O modelo foi criado pela equipa técnica após várias reuniões e discussões. Criar comportamentos que se identifiquem com a ideia passada às jogadoras era o objetivo. Para tal foi fundamental definir uma base de princípios a adotar para todos os momentos de jogo (Organização ofensiva/defensiva; Transição ofensiva/defensiva; esquemas táticos)

### **Sistema tático:**

Competindo num campeonato onde era praticado futebol de 9, o sistema tático preferencial utilizado ao longo da época foi o 1-4-3-1 (1 GR + 2 DC + 2 Alas + 2 MC + 1 MO + 1AV). Havia ainda outro sistema, embora pouco utilizado que era o 1-3-4-1 (1 GR + 3 DC + 2 M.ALA + 2 MC + 1AV).

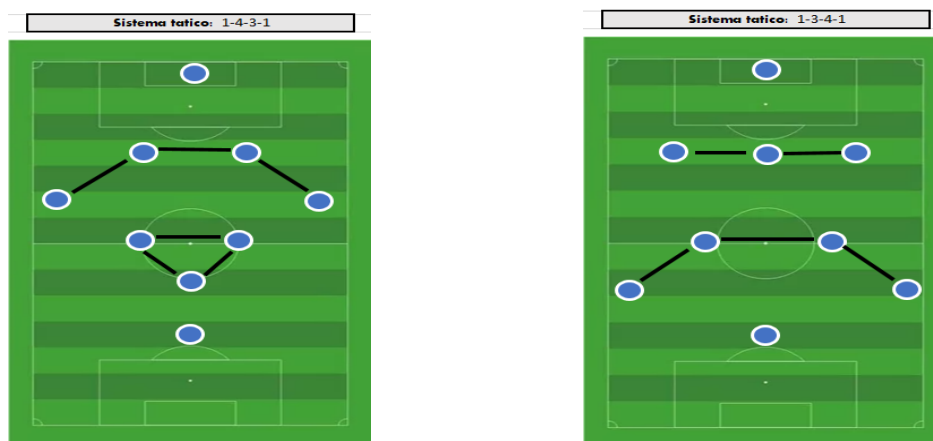


Figura 8- Sistemas táticos

Dos mais variados sistemas a equipa técnica escolheu estes por entender que iriam de encontro às jogadoras disponíveis no plantel e por achar que poderia tirar maior proveito das qualidades individuais de cada uma dentro das dinâmicas coletivas delineadas.

### **Organização ofensiva:**

A nossa ideia seria passar grande parte do jogo dentro deste momento. Ter o controlo do jogo, acreditando que para isso teríamos que estar com a bola na nossa posse. A partir daí fazer uma circulação com critério e esperar o momento certo para acelerar o jogo e chegar ao golo. Entender os momentos do jogo, se este estava a pedir para descansar com bola ou se estava a pedir para fazer circulação rápida e mais vertical, procurando jogo interior ou mais na largura. Alternar jogo curto e longo e criar incerteza no adversário. Procurar criar situações de vantagem numérica em zonas definidas, ser criativo e criar desequilíbrios individuais na fase de criação. Por fim chegar com qualidade a zonas de finalização e ocupar as diferentes zonas para ter maior probabilidade de sucesso.

#### **1ª Fase Construção**

No momento de saída da GR (pontapé de baliza), sairíamos maioritariamente em 2+1, abrindo as DC na largura da área +/- e baixando uma MC para ajudar na construção, formando um triangulo.



Figura 9- 5ª jornada FCF vs. Lousada- Fase de Construção

A restante equipa posiciona-se em zonas mais altas, ocupando bem o campo quer em largura quer em profundidade, fixando o bloco defensivo adversário, permitindo ganhar espaço e sair a partir de trás com a bola controlada. Em caso de necessidade para facilitar a saída poderiam baixar em apoio.

Saída preferencialmente curta, ou pelas DC ou a MC que baixar para construir. Projeção das Alas para a linha média adversária de forma a dar largura em zonas de criação, podendo baixar em caso de necessidade para ser solução para sair pelos corredores. MC e MO dividem o espaço no corredor central e procuram ligar a fase de construção á fase de criação podendo ainda ser a AV a fazê-lo, ainda que tenha de haver um reajuste por parte ou da MO ou da MC para fixar a



Figura 10- 1ª fase de construção- Saída curta

profundidade. A ideia seria sair ou em condução, por uma das 3 jogadoras que participam na construção, ligar entre linhas com MO, MC ou AV ou sair pelas Alas nos corredores. Obviamente que o plano estratégico, a oposição colocada pela equipa adversária e o desenrolar do próprio jogo levariam sempre a uma predominância maior destas possibilidades.

Saída longa em caso de trazer vantagem sobre o adversário (ex. um determinado setor, jogadora adversária mais frágil ou uma desatenção momentânea) e se for perceptível a manutenção da posse. Em caso de não haver linhas de passe para sair curto, fruto da pressão adversária, a equipa junta-se e reorganiza-se para um jogo mais direto, preferencialmente para

um dos corredores laterais, e para uma eventual disputa de 2º bola. A Ala do lado da bola mantém a profundidade e largura enquanto espera pelo momento em que a AV vem disputar a bola para depois fazer um movimento de rutura nas suas costas assim como a MO. As duas MC asseguram a disputa da 2ª bola e a Ala do lado oposto e as duas DC fecham no corredor central prevenindo a perda.

Difícilmente saímos a jogar longo, a não ser em situações de clara vantagem para tal. A grande maioria das equipas que defrontamos tinha uma primeira linha de pressão de uma ou duas jogadoras no máximo, defendiam com um bloco baixo e a superioridade qualitativa e quantitativa nesta fase permitia que saíssemos apoiado e com critério desde trás.



Figura 11-1ª fase de construção- Saída longa

## 2ª Fase – Criação

Depois de uma fase de construção mais lenta e criteriosa, mantendo uma posse com intuito de mobilizar a defesa adversaria e encontrar espaços para entrar na criação com qualidade, surge então o momento de acelerar. Colocar jogadoras de frente para a baliza e em condições de realizar movimentos de rutura era o principal objetivo. Para isso era necessária estratégias e comportamentos seja no corredor central com ligação ao jogo interior ou por fora nos corredores laterais e jogo exterior



Figura 12 -13ª jornada Lousada vs. FCF - Fase de criação

. Tentamos dar sempre várias soluções para que em jogo a equipa pudesse dar resposta em função das necessidades. A articulação entre setores dependia da ocupação dos espaços corretos, era necessário que as movimentações fossem complementares. Saber para onde se movimentar em função do posicionamento da colega de equipa (ex. AV baixa em apoio MO faz rutura para espaço que esta deixou vazio).

Sempre que possível promover jogo interior com passes verticais das DC ou da MC que baixar para construir. Tentar encontrar jogadoras para ligar entrelinhas e poderem ou rodar para a baliza ou jogar de frente com outra jogadora (dinâmica do 3º elemento). A partir do momento que estiver de frente procurar conduzir para fixar defesas e soltar no timing certo ou fazer passes de rutura se assim surgir essa oportunidade.



Figura 13- Fase de Criação- Dinâmica do 3º elemento

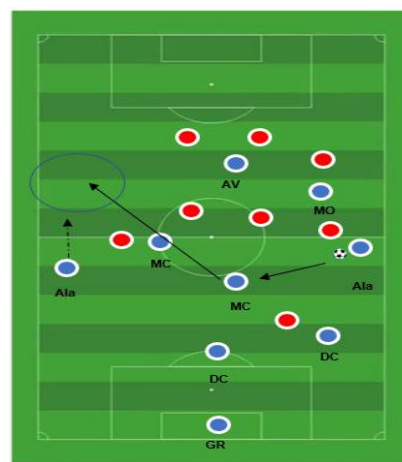


Figura 14- Fase Criação- Basculação rápida de corredor

Variações longas de corredor. Atrair a um corredor lateral e aglomerar a pressão adversaria para libertar espaço e rapidamente procurar o corredor oposto

Movimentos de rutura/apoio das médias e avançada:

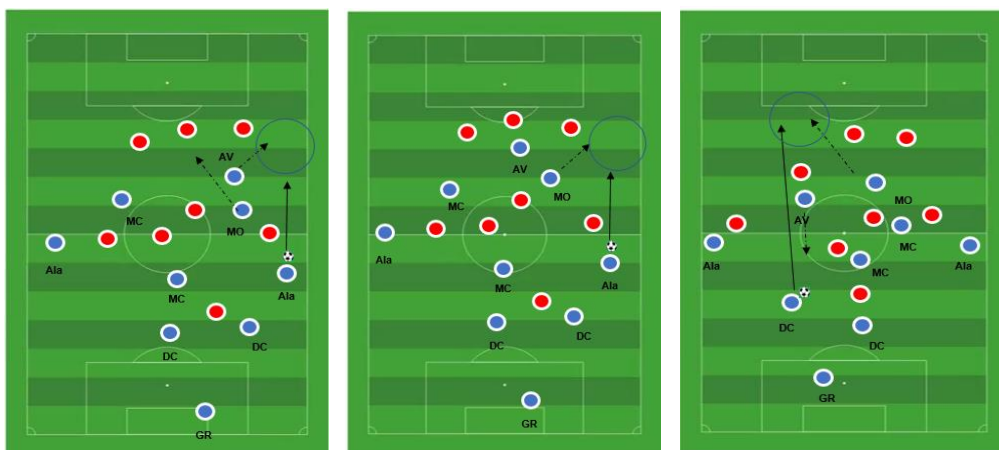


Figura 15- Fase de Criação- Movimentos de rutura

De todas estas opções um dos fatores pelo qual a equipa se rege em qualquer situação é a noção de equilíbrio. Procurar desequilibrar o adversário, mas mantendo o equilíbrio da nossa equipa e prevenindo uma eventual perda. Em todas as situações a transição defensiva teria de estar assegurada por pelo menos 3 a 4 jogadoras atrás da linha da bola. Mediante esta regra poderia surgir trocas posicionais (ex. DC saiu em condução uma MC baixou para repor equilíbrio)

### 3ª Fase- Finalização:

Depois de chegar com critério a zonas avançadas surge a conclusão através da criação de situações de finalização. Procuramos chegar de variadas formas e tentar a finalização quer através de situações de cruzamento e ocupação das zonas de finalização (1º poste; zona de penalti; 2º poste; entrada da área) quer através de situações individuais (1x1; 1x0; remate de longa distância)



Figura 16- 8ª jornada Castelo da Maia vs. FCF- Fase de Finalização

O ataque a zonas de finalização em situações de cruzamento seria feito por 3/4 jogadoras, independentemente da sua posição, desde que a restante equipa reajustasse e mantivesse o equilíbrio. Na grande maioria das vezes a AV e MO atacavam o 1º poste ou a zona de penalti, a Ala o 2º poste e uma MC ficaria à entrada da área sendo que a outra MC ficaria atrás para garantir o equilíbrio.

## Organização Defensiva:

O Momento de O.D., assim como todos os outros, era marcado por um forte trabalho coletivo, nomeadamente nas ações de pressão e cobertura. Perceber as zonas onde pressionar, dar uma boa cobertura e controlar a profundidade e largura é fundamental no processo sem bola. A ideia passava sempre por pressionar alto e roubar bola em zonas adiantadas, manter um bloco compacto e não dar espaço entre setores. Agressividade e superioridade numérica do lado da bola, fechar o corredor central e conduzir o ataque adversário para um corredor lateral são os princípios definidos para guiar os comportamentos.

### Defesa da 1ª Fase Construção:

Neste momento a equipa organiza-se na estrutura habitual 1-4-2-1-1 ainda que de forma assimétrica. A AV condiciona e exclui a saída por um dos lados e a MO fica no corredor central esperando passe sair e realizando o movimento em “L” cortando a ligação interior e forçando a jogar no corredor lateral, neste momento equipa move-se em grupo e tapa as possíveis saídas. É importante neste momento ter em atenção ao controlo da profundidade podendo surgir bolas longas nas costas da linha defensiva.



Figura 17- Organização Defensiva- Defesa da 1ª fase

Para que isso não se torne um problema todas as jogadoras (não só as da ultima linha) devem manter-se sempre de perfil, evitando apoios (pés) paralelos e seguindo a regra de bola coberta e descoberta (ex. adversário sem pressão e havendo a possibilidade de bola longa, neste momento devem baixar e retirar profundidade).As restantes linhas, incluindo GR, devem acompanhar sempre o movimento da linha defensiva para que consigam ganhar possíveis segundas bolas, assim como a linha defensiva deve de as acompanhar no momento de pressionar alto para que não haja espaços entre elas.



Figura 18- 12ª jornada FCF vs. Romariz - Defesa da 1ª fase

Existe momentos onde a equipa deve subir as linhas, encurtar o espaço e pressionar o adversário. Para identificar esses momentos devem conhecer os indicadores de pressão: passe recuado, jogadora a receber de costas, lançamentos laterais, bola no ar e bola coberta.

Defesa da “criação”:

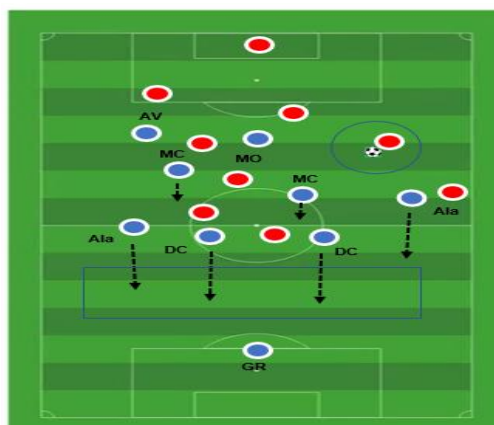


Figura 19- Organização Defensiva - Bola descoberta

Defendendo em zonas mais perto da baliza a equipa deve manter um equilíbrio não só para evitar que o adversário progrida, mas também para ter pontos de saída em caso do ganho da bola.

As ações das MC são fundamentais nas coberturas a possíveis saídas das Alas à pressão. A linha defensiva por sua vez deve também manter entre si uma boa articulação naquilo que são as coberturas. A linha defensiva é definida pela DC do lado da bola, DC e Ala do lado oposto devem ajustar. MC responsável pela cobertura em caso de a Ala ser ultrapassada. Linha defensiva e linha média sempre próximas.

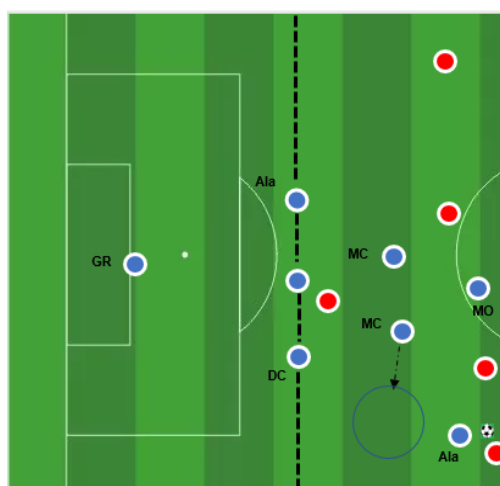


Figura 20- Organização Defensiva- setor defensivo e setor médio

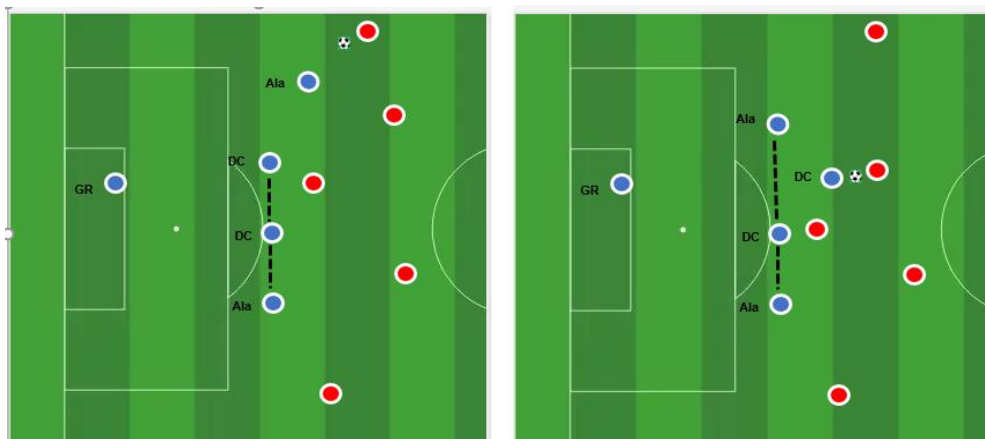


Figura 21- Organização Defensiva- Comportamentos da linha defensiva

A linha defensiva deve estar coordenada e manter a maior distancia possível da baliza. Para isso deve manter-se alinhada e preparada, com os apoios bem orientados, para baixar ou subir a qualquer momento. Sempre que possível manter a cobertura de 3 elementos.

### Transição Ofensiva:

Privilegiamos uma saída rápida para o contra-ataque sempre que possível e vantajoso. Pelo contrário se não houver condições nem for necessário optamos por tirar a bola de pressão e manter a posse, antes de organizar um ataque mais pensado. Se a equipa optar por atacar imediatamente apos o ganho da bola, dependerá sempre do espaço e tomada de decisão de quem tem a bola da mobilidade de quem não atem para oferecer soluções.



Figura 22- jogo amigável FCF vs. Romariz- Transição Ofensiva

## Transição Defensiva:

Todos os momentos com bola devem antecipar a perda da mesma. Para isto é necessário manter o equilíbrio e jogadoras atrás da linha da bola. Na zona da perda da posse de bola deve haver uma reação imediata e encurtar a zona de ação, fechando as linhas de passe próximas. As restantes jogadoras preocupam-se em baixar e organizar para dar cobertura. É importante em situações de perigo maior, onde a primeira pressão foi batida, que a transição seja rápida e que quem está na zona da bola tente atrasar ao máximo, fazendo a contenção até a equipa se reorganizar estruturalmente.



Figura 23- 1ª jornada FCF vs. Rio Ave- Transição Defensiva

## Esquemas Táticos Ofensivos

Cantos:

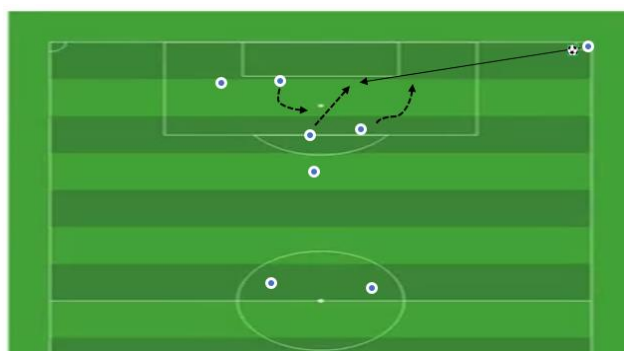


Figura 24- Esquemas táticos -canto 1º poste ou zona de penalti

Neste canto 4 jogadoras atacam as zonas de finalização, uma delas fica sempre no 2º poste para as “segundas bolas”. Uma jogadora realiza a primeira movimentação para atrair a adversária e arrastar marcações. Após ser criado o espaço surge um segundo movimento de trás para a frente posicionando-se entre a zona de penalti e 1º poste. Há ainda um terceiro elemento

que faz o movimento contrário, partindo de perto da baliza e movimentando-se para a zona de grande penalidade no momento do cruzamento. Fora da área tem sempre pelo menos um elemento e na zona do meio tem dois, sendo responsáveis por travar possíveis transições adversárias.

Mesmo movimento para atrair as marcações, mas desta vez os restantes elementos movem-se para zonas perto do 2º poste da baliza.

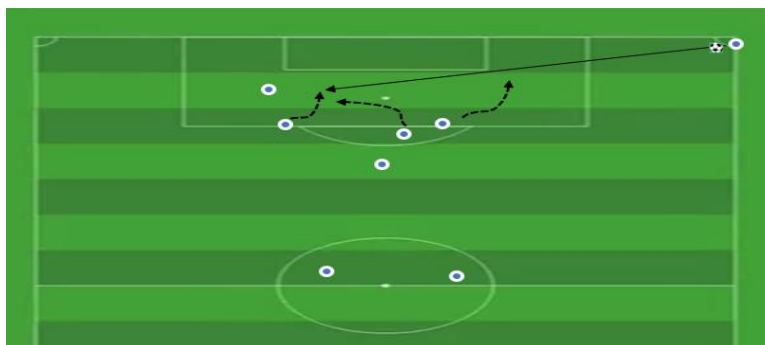


Figura 25- Esquemas táticos -canto 2º poste

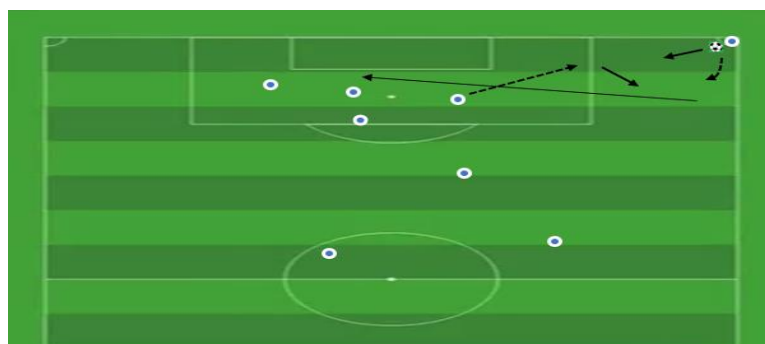


Figura 26- Esquemas táticos- canto curto

Livres Laterais:

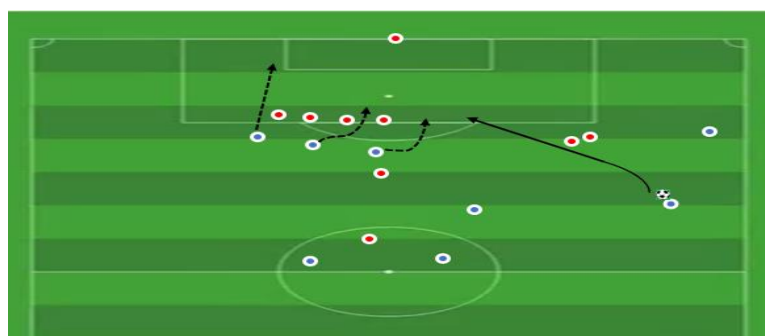


Figura 27- Esquemas táticos- livre lateral

Os livres laterais podiam ser marcados de forma curta e rápida ou poderia surgir uma situação de cruzamento para a área. Três jogadoras a atacar zonas de finalização distintas, partindo de trás para a frente. A bola deve ser cruzada em arco a fugir da baliza para o espaço vazio entre a GR e defesas adversárias.

Livres Frontais:

Para além da opção de bater direto havia a possibilidade de colocar a bola para uma jogadora que se colocava sempre junta à barreira ou com um passe por fora ou com um passe picado por cima da barreira.

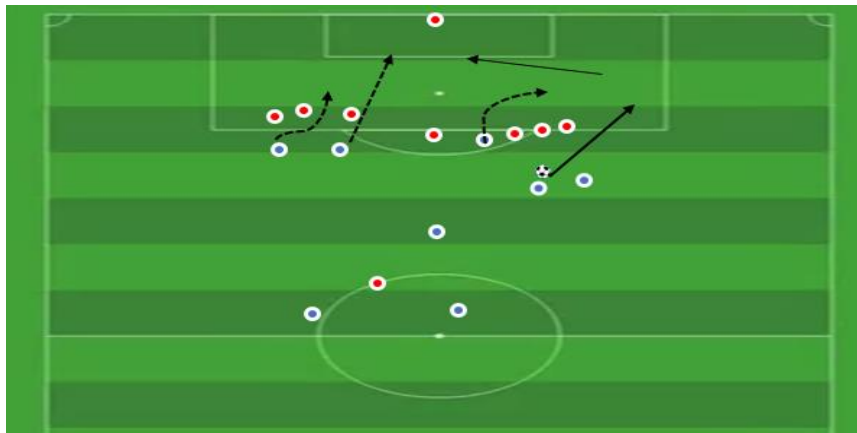


Figura 28- Esquemas táticos- Livre frontal

## Esquemas Táticos Defensivos

Cantos defensivos:

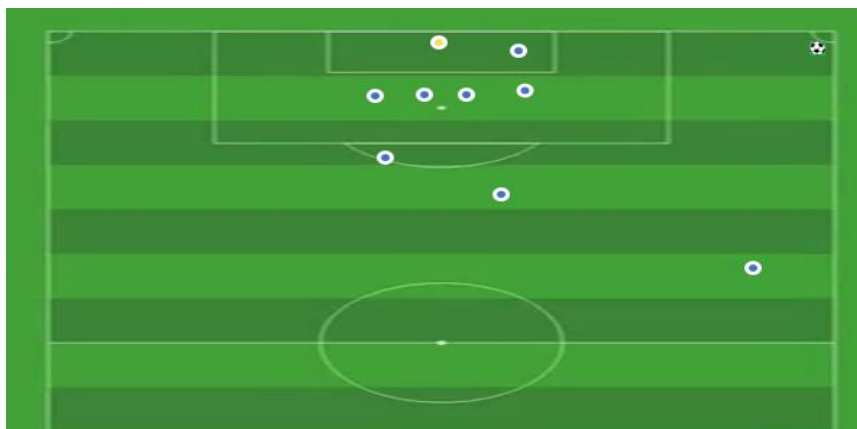


Figura 29- Esquemas táticos- cantos defensivos

A equipa posiciona-se em formando um “L”, tendo 2 jogadoras à entrada da área e uma na frente para uma eventual transição.

Livres defensivos:

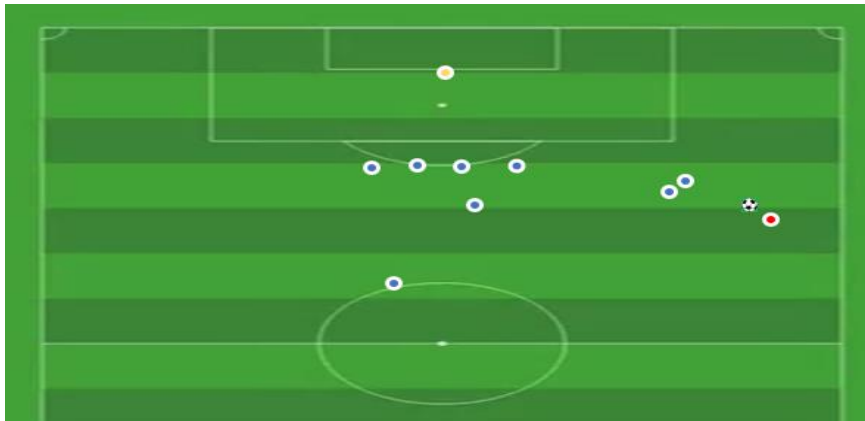


Figura 30- Esquemas táticos- Livres defensivos

Manter uma linha alta para manter o adversário afastado da baliza e dar mais espaço de ação à GR. Preparar os apoios para atacar a bola e baixar no pouco antes de a bola ser batida.

## Desenvolvimento Profissional

A época 2019/2020 no Futebol Clube Famalicão ficará marcada por significar o estágio de Mestrado em Treino Desportivo, definindo o término da minha passagem enquanto estudante nesta “casa” que é o Instituto Universitário da Maia.

Este estágio permitiu-me desenvolver conhecimentos e adquirir experiência na área do treino. Foi importante ao nível da gestão, orientação, conhecimento do jogo, observação análise, comunicação e liderança de treino e jogo. Importante na medida em que me foi dada autonomia no desenvolvimento das tarefas, sejam elas, em treino, com orientação de exercícios, em jogo, com *feedbacks* e correções pontuais e fora do terreno de jogo, com a planificação dos treinos e da preparação de vídeo.

Depois de experienciar tarefas de observador e analista de jogo na equipa de sub 19 feminino reforço a ideia que já tinha relativamente a esta área. É possível fazer muito com pouco. Esta área, sendo uma área que está ao alcance de todos, com ferramentas de trabalho variadas, quer a nível qualitativo quer a nível quantitativo, deve ser cada vez mais explorada pelos intervenientes que batalham diariamente pelo sucesso de um clube. A observação e análise do jogo, deve por isso, ser parte integrante de um clube, funcionando através de um departamento ou individualmente.

## Conclusão

Posso claramente fazer um balanço positivo desta época desportiva e deste estágio académico. Embora fique um sentimento agridoce pelo término inesperado da época desportiva, face às condições vividas no país e no mundo com o vírus Covid-19. Tudo isto acabaria por impossibilitar aquilo que estava apenas a uma jornada de se tornar realidade, a conquista do campeonato.

Foi-me dada a oportunidade de trabalhar com profissionais experientes e competentes com os quais retirei grandes aprendizagens para a vida. O trabalho de equipa é fundamental. Felizmente, colaborei com uma equipa técnica que, apesar de jovem, tinha a ambição e exigência que me fizeram crescer enquanto profissional.

As características específicas de um plantel feminino, foi também um desafio para mim. A forma como encaram o jogo, a diferença física e até o lado emocional difere do masculino e isso fez-me desenvolver a capacidade de adaptação. Capacidade essa que considero fundamental neste e em qualquer desporto. O treinador deve moldar-se de forma a corresponder às necessidades do seu plantel e permitir que este atinja o melhor nível possível.

Acrescentei um grande *upgrade* nas minhas valências enquanto treinador adjunto/analista. O constante trabalho com ferramentas de edição de vídeo e com a muita visualização de jogos e suas análises estimularam-me de forma a sentir-me hoje mais preparado para esta profissão. A análise e observação são atualmente imprescindíveis para atingir rendimento desportivo. Uma simples máquina de filmar e um computador permitem que o treinador aceda a coisas que durante o jogo, habitualmente lhe escapariam. Por sua vez, permite corrigir os atletas, desde o ponto de vista coletivo ao individual, mostrando os melhores caminhos para o sucesso. Nesta fase é essencial que a mensagem seja clara e objetiva. Na minha opinião quanto mais curta melhor será interpretada. Deste modo é essencial processar os dados recolhidos e sintetizá-los. Numa fase inicial para o treinador principal os poder consultar e numa fase seguinte para mostrar aos jogadores.

Concluindo, foi uma época onde o principal objetivo foi atingido. As jogadoras atingiram um nível coletivo e individual substancialmente melhor. Embora não fosse um objetivo assumido para as jogadoras, entre nós, equipa técnica, apontamos para a disputa do campeonato, o que acabou por acontecer mesmo este não tendo terminado.

Em ano de estreia do futebol feminino no clube, posso afirmar que tem todas as condições para se tornar uma referência nesta categoria a nível nacional.

Só me resta agradecer pela oportunidade a todos os que contribuíram para que esta etapa na minha vida se realizasse. A aprendizagem foi grande, mas sei que nesta área o conhecimento não é estanque e portanto, a estrada vai ser sempre longa para quem quer alcançar o sucesso e rendimento

## Bibliografia

- Aguiar, M. V., Botelho, G. M., Gonçalves, B. S., & Sampaio, J. E. (2013). Physiological responses and activity profiles of football small-sided games. *Journal of strength and conditioning research*, 27(5), 1287–1294.
- Araújo, J. (1994). *Ser Treinador*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Barreiros, A. N., Silva, J. M., Freitas, S. P., Duarte, D. F., & Fonseca, A. M. (2011). O que pensam os treinadores portugueses da 1ª liga sobre a importância da intervenção psicológica no futebol profissional?. *Motriz: Revista de Educação Física*, 17(1), 128-137.
- Castelo, J. (1996). Futebol—A organização do jogo. Lisboa: Edição do autor.
- Fonseca, A. (1997). *M. A psicologia do desporto e o futebol: nós e os outros*. Lisboa: Horizonte: Revista de Educação Física e Desporto. v. 13, n. 74, p. 31-39.
- Fonseca, A. (2004). Revisitando a relação entre a Psicologia do Desporto e o futebol profissional. *Futebol de muitas cores e sabores: Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo*, 263-270.
- Silva, J. M. G. D. (1997). Modelação táctica do jogo de futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento.
- Garganta, J. (Ed.). (2002). *A investigação em Futebol: estudos Ibéricos*.
- Luz, N., & Pereira, L. M. (2011). Mourinho—Nos Bastidores das Vitórias.
- Camelo, P. C. (2014). *Andebol: ABC de Braga*.
- Pacheco, R., da Silva, J. G., & Mourinho, J. (2005). *Segredos de balneário: a palestra dos treinadores de futebol antes do jogo*.
- Rodrigues, M. (2005). *Análise dos indicadores de rendimento em Andebol. Jogos a eliminar vs jogos em grupo* (Doctoral dissertation, Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto, na área de especialização em Treino de Alto Rendimento Desportivo. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Porto).
- Teodorescu, L. (1984). Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos—Livros Horizonte.
- Vázquez, Á. V. (2012). *Fútbol: del análisis del juego a la edición de informes técnicos*. Moreno y Conde Sports.
- Ventura, N. (2013). *Observar para ganhar*. Lisboa: Primebooks.
- Vieira, J. (1998). Os factores de treino desportivo. Estudo sobre a velocidade. *Castelo, J. et al. Metodologia do treino desportivo*. Lisboa: FMH.

Wang, Y. C., & Zhang, N. (2016). Effects of plyometric training on soccer players. *Experimental and therapeutic medicine*, 12(2), 550-554.