INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM

Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Observação e Análise Individual de Atletas de Futebol de Formação: Uma Proposta Metodológica

Relatório de Estágio

Mestrado em Treino Desportivo

Pedro Miguel da Costa Elias

Orientação:

Professor Especialista Eduardo Filipe Magalhães Teixeira

setembro, 2024

POLITÉCNICO DE SANTARÉM

Índice Geral

Índice de Figuras 3
Índice de Tabelas 4
Acrónimos/Siglas 5
Agradecimentos 6
Resumo 7
Abstract 7
1. Introdução 9
2. Enquadramento Teórico 11
2.1. O jogo de futebol 11
2.2. Observação e análise do jogo de futebol 12
2.3. Observação e Análise Individual no Futebol 15
3. O Estágio como Observador e Analista do Sport Lisboa e Benfica 16
3.1. O Contexto 16
3.2. Equipa de Intervenção 19
3.2.1. Estrutura técnica e de apoio 19
3.2.2. O Plantel 23
3.3. Definição de Objetivos 31
3.3.1. Objetivos do Desenvolvimento Pessoal 31
3.3.2. Objetivos da Intervenção Profissional 33
3.3.3. Objetivos a atingir com a População Alvo 34
3.4. Funções e tarefas desempenhadas 35
3.4.1. Planeamento 35
3.4.2. Processo de Treino 36
3.4.3. Análise do Treino 37
3.4.4. Jogo 37
3.4.5. Análise da própria equipa 38
3.4.6. Análise do adversário 39
3.4.7. Análise Individual 40
3.4.8. Comunicação com outros departamentos 41
3.4.9. Análise de tendências 42
3.4.10. Ligação entre a Análise, o Processo de Treino e a Competição 43
3.5. Organização e Controlo 45

3.6. Enquadramento da Competição 48
3.6.1. Análise da Competição 49
3.7. Proposta de organização das tarefas de Observador e Analista numa equipa de futebol de formação feminina 50
4. Proposta metodológica para a observação e análise Individual de jogadoras de futebol 53
4.1. Enquadramento teórico 53
4.1.2. Estudos de aplicação já realizados 54
4.1.2. Síntese do enquadramento teórico e ligação com os objetivos do estudo 55
4.2. Metodologia 56
4.2.1. Amostra 56
4.2.2. Recursos utilizados 57
4.2.3. O Instrumento 57
4.2.4. Procedimentos 59
4.3. Apresentação e discussão das análises individuais das jogadoras e respetiva intervenção individual 62
4.3.1. Jogadora 4 63
4.3.2. Jogadora 5 66
4.3.3. Jogadora 6 69
4.3.4. Jogadora 7 71
4.3.5. Jogadora 8 72
4.3.6. Jogadora 9 75
4.3.7. Jogadora 10 77
4.3.8. Jogadora 12 79
4.3.9. Jogadora 13 81
4.3.10. Jogadora 14 84
4.3.11. Jogadora 15 86
4.3.12. Jogadora 17 88
4.3.13. Jogadora 18 90
4.3.14. Jogadora 20 92
4.3.15. Jogadora 21 94
4.3.16. Jogadora 22 96
4.4. Conclusões 99
5. Balanço Final do Estágio 101
6. Bibliografia 103

Índice de Figuras

Figura 1 - Campo sintético do Estádio da Luz 17
Figura 2 - Campo dos Pupilos do Exército 18
Figura 3 - Benfica Campus 18
Figura 4 - Exemplo de uma Análise de um treino 37
Figura 5 - Exemplo de uma Análise da própria equipa 39
Figura 6 - Exemplo de uma Análise do Adversário 40
Figura 7 - Exemplo de uma Análise individual 41
Figura 8 - Exemplo de uma Dinâmica a explorar 44
Figura 9 - Exemplo de uma dinâmica operacionalizada em treino 44
Figura 10 – Exemplo de uma dinâmica aplicada na competição 45
Figura 11 - Tarefas mensais do DAO 48
Figura 12 - Ficha das Posições (Médias) 57
Figura 13 Ficha Individual da Jogadora 4 58
Figura 14 - Análise Individual em contexto de Jogo 61
Figura 15 - Análise Individual em contexto de Treino 61
Figura 16 - Ficha Individual da Jogadora 4 64
Figura 17 - Exercício da Parte Inicial - Orientação dos Apoios Defensivos 66
Figura 18 - Ficha Individual da Jogadora 5 66
Figura 19 - Exemplo de Exercício utilizado para a Fase de Construção 68
Figura 20 - Ficha Individual da Jogadora 6 69
Figura 21 - Jogo do Rio 70
Figura 22 - Ficha Individual da Jogadora 7 71
Figura 23 - Exercício de Vagas (com foco na contenção e interceção) 72
Figura 24 - Ficha Individual da Jogadora 8 73
Figura 25 - Exercício de cruzamento em sistema de vagas 75
Figura 26 - Ficha Individual da Jogadora 9 75
Figura 27 - Exercício que promove o treino do Cruzamento 77
Figura 28 - Ficha Individual da Jogadora 10 78
Figura 29 - Jogo Setorial modificado (Jokers laterais) 79
Figura 30 - Ficha Individual da Jogadora 12 80
Figura 31 - Exercício específico com foco no remate exterior 81
Figura 32 - Ficha Individual da Jogadora 13 82
Figura 33 - Jogo Setorial 83
Figura 34 - Ficha Individual da Jogadora 14 84
Figura 35 - Exercício de receções orientadas 86
Figura 36 - Ficha Individual da Jogadora 15 86
Figura 37 - Exercício específico com foco no passe longo e remate exterior 88
Figura 38 - Ficha Individual da Jogadora 17 88
Figura 39 - Ficha Individual da Jogadora 18 90
Figura 40 - Jogo de Setores com minibalizas 92
Figura 41 - Ficha Individual da Jogadora 20 92
Figura 42 - Jogo Setorial com variante (Joker) 94
Figura 43 - Ficha Individual da Jogadora 21 94
Figura 44 - Exercício Complementar com foco na Finalização 96

Figura 45 - Ficha Individual da Jogadora 22 97
Figura 46 - Jogo das 3 formas de Finalizar 98

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Tabela Descritiva da Treinadora Principal 20
Tabela 2 - Tabela Descritiva do Treinador 2 20
Tabela 3 - Tabela Descritiva do Treinador 3 21
Tabela 4 - Tabela Descritiva do Treinador 4 21
Tabela 5 - Tabela Descritiva do Treinador 5 21
Tabela 6 - Tabela Descritiva do Treinador 6 21
Tabela 7 - Tabela Descritiva do Treinador-Analista 1 22
Tabela 8 - Tabela Descritiva do Fisiologista 22
Tabela 9 - Descrição da Jogadora 1 24
Tabela 10 - Descrição da Jogadora 2 24
Tabela 11 - Descrição da Jogadora 3 25
Tabela 12 - Descrição da Jogadora 4 25
Tabela 13 - Descrição da Jogadora 5 25
Tabela 14 - Descrição da Jogadora 6 26
Tabela 15 - Descrição da Jogadora 7 26
Tabela 16 - Descrição da Jogadora 8 26
Tabela 17 - Descrição da Jogadora 9 27
Tabela 18 - Descrição da Jogadora 10 27
Tabela 19 - Descrição da Jogadora 11 27
Tabela 20 - Descrição da Jogadora 12 28
Tabela 21 - Descrição da Jogadora 13 28
Tabela 22 - Descrição da Jogadora 14 28
Tabela 23 - Descrição da Jogadora 15 29
Tabela 24 - Descrição da Jogadora 16 29
Tabela 25 - Descrição da Jogadora 17 29
Tabela 26 - Descrição da Jogadora 18 30
Tabela 27 - Descrição da Jogadora 19 30
Tabela 28 - Descrição da Jogadora 20 30
Tabela 29 - Descrição da Jogadora 21 31
Tabela 30 - Descrição da Jogadora 22 31
Tabela 31 - Calendarização Anual (até dezembro) 46
Tabela 32 - Calendarização Anual (até maio) 46

Acrónimos/Siglas

AO – Análise e Observação

DAO – Departamento de Análise e Observação

ESDRM – Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Agradecimentos

À Escola Superior de Desporto de Rio Maior e a todos os Professores e colegas com quem tive a felicidade de compartilhar muitos momentos de aprendizagem e amizade. Todos, sem exceção, foram importantes no meu percurso.

Ao Professor Eduardo Teixeira, por ter sido o meu Orientador de Mestrado, por toda a disponibilidade demonstrada, pelos ensinamentos, pelo rigor e pelos valiosos conselhos.

A todos os Clubes, e respetivas Equipas Técnicas e Staff, nos quais tive o prazer de trabalhar. Obrigado pela confiança depositada em mim e pelas memórias que criámos juntos.

Aos meus amigos, pela presença em todos os momentos. O meu percurso terá sempre o vosso nome.

À minha família, pelo apoio de sempre e por serem as pessoas mais importantes da minha vida.

Aos meus pais, por tudo os que as palavras não chegam para descrever. Todas as conquistas foram, são e serão dedicadas a vocês.

Resumo

O presente documento consiste num Relatório de Estágio referente à época desportiva/ano letivo 2023/2024, que visa a obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo. Este Relatório aborda a Intervenção Profissional no contexto de Estágio, relativamente às tarefas, funções e ao enquadramento na Equipa Técnica e no Clube, onde foi desempenhado o cargo de Treinador-Analista. Este documento aborda pormenorizadamente as tarefas e funções desempenhadas ao nível da Observação e Análise, Planeamento, Processo de Treino e Competição. É também realizada uma proposta metodológica referente à Observação e Análise Individual das Atletas, criando uma relação direta entre o Processo de Treino e a Competição. Neste sentido, foi desenvolvido um Modelo de Observação e Análise Individual das Atletas, que visa englobar uma análise completa e abrangente das capacidades das atletas e dos pontos a melhorar, tal como uma monitorização da evolução das mesmas ao longo da época.
O objetivo deste Modelo de Observação e Análise Individual é permitir aos Treinadores construir uma base de dados individual das atletas, acompanhar a evolução das mesmas e utilizar esta ferramenta para uma comunicação objetiva com as jogadoras.

Palavras-chave: Futebol; Estágio Curricular; Treinador-Analista; Observação e Análise; Análise Individual; Análise Coletiva

Abstract

This document consists of an Internship Report for the 2023/2024 sports season/school year, which aims to obtain the Master's Degree in Sports Training. This report covers the Professional Intervention in the Internship context, in relation to the tasks, functions and framework in the Technical Team and in the Club, where the position of Coach-Analyst was carried out. This document covers in detail the tasks and functions performed in terms of Observation and Analysis, Planning, the Training Process and Competition. It also makes a methodological proposal regarding the Individual Observation and Analysis of Athletes, creating a direct relationship between the Training Process and the Competition. To this end, an Individual Athlete Observation and Analysis Model was developed, which aims to include a complete and comprehensive analysis of the

athletes' abilities and points for improvement, as well as monitoring their progress throughout the season.

The aim of this Individual Observation and Analysis Model is to allow coaches to build an individual database of their players, monitor their progress and use this tool to communicate objectively with their players.

Keywords: *Football; Traineeship; Coach-Analyst; Observation and Analysis; Individual Analysis; Collective Analysis*

1. Introdução

O Estágio – Sport Lisboa e Benfica

O Relatório de Estágio surge no âmbito da Unidade Curricular "Estágio", inserida no Mestrado em Treino Desportivo, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM).

A Unidade Curricular Estágio é anual e está enquadrada no 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo. Esta UC foi realizada no Sport Lisboa e Benfica, no escalão de Juniores Femininos Sub19. O principal objetivo desta UC é a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica no Mestrado, através da inclusão do estudante num contexto de intervenção prática.

Este Estágio Curricular teve a duração de uma Época Desportiva, com início no dia 24/07/2023 e término no dia 24/05/2024, com a Orientação Académica do Professor Especialista Eduardo Teixeira e Orientação Profissional de Mauro Rodrigues.

A estrutura do Relatório é composta por 5 Capítulos. O primeiro Capítulo consiste na Introdução, onde é realizada uma contextualização do Relatório de Estágio e do Estagiário.

O segundo capítulo consiste num Enquadramento Teórico, que reúne conceitos teóricos que suportam a pertinência da Observação e Análise no Futebol, seja na vertente coletiva, como na vertente individual (que consitituiu o tema do Estudo realizado neste Relatório). Esta revisão teórica englobou também diversas reflexões dos respetivos autores que enunciaram aspetos que, na opinião destes, constituíam limitações na área da Observação e Análise. O Estagiário, na posterior realização do Estudo, procurou resolver as limitações recolhidas nesta parte do documento.

O terceiro Capítulo aprofunda o Estágio como Observador e Analista no Sport Lisboa e Benfica, contextualizando a Entidade Acolhedora nos seus diferentes níveis (Historial Competitivo, Infraestruturas, etc.). Foi também realizada uma análise do Plantel, da Equipa Técnica e Estrutura de Apoio (reflexão sobre o funcionamento das mesmas). Neste Capítulo do Relatório foram também expostos os objetivos do Estagiário relativamente à sua Intervenção Profissional. Existiu também uma descrição completa

das tarefas e funções que o Estagiário realizou durante a Época Desportiva, tal como uma reflexão sobre a sua dinâmica profissional com o Plantel e com a Equipa Técnica. As tarefas relacionadas com a Observação e Análise foram minuciosamente aprofundades neste Capítulo do Relatório. Neste Capítulo foi também realizada uma avaliação da prestação da equipa na competição em que participou. No fim deste Capítulo é realizada uma proposta de organização das tarefas de Observador e Analista numa equipa de Futebol Feminino.

O quarto Capítulo consiste numa Proposta Metodológica para a Observação e Análise Individual de Jogadoras de Futebol. Neste Capítulo, foram expostos os objetivos desta proposta metodológica, a sua pertinência, uma contextualização teórica, a Metodologia da mesma e, por fim, uma discussão das análises individuais das atletas e posterior operacionalização da Proposta Metodológica, visando a ligação do processo de análise com o processo de treino e competição.

Por fim, no quinto Capítulo, foi realizada uma reflexão relativamente ao Estágio e à Intervenção Profissional do Estagiário, enunciando os objetivos que foram cumpridos e a evolução verificada ao longo da Época Desportiva.

O Estagiário

Pedro Miguel da Costa Elias, nascido no dia 1 de Outubro de 1999, natural de Sines, está enquadrado no processo de atribuição do grau de Mestre em Treino Desportivo, na Escola Superior de Desporto de Rio Maior. É licenciado em Treino Desportivo pela mesma Entidade e é detentor do Título Profissional de Treinador de Desporto, Futebol – Grau 1.

Praticou futebol federado durante 6 épocas desportivas. Iniciou a carreira de treinador de futebol na época desportiva 2018/2019, no União de Santiago como treinador adjunto de Petizes e Traquinas. Na época seguinte, contou com uma passagem pela União de Santarém como treinador adjunto no escalão de Traquinas. Na época 2020/2021 teve a primeira experiência no Futebol Sénior, iniciando a época no União de Santiago como treinador adjunto, contando com passagens na mesma época pelo Juventude de Évora e Benfica de Castelo Branco, na função de Observador e Analista. Na época seguinte, foi realizado o Estágio de Licenciatura em Treino Desportivo no escalão de Infantis no Núcleo Sportinguista de Rio Maior. Em 2022/2023 desempenhou a função de treinador adjunto numa equipa de Benjamins na Escola de Futebol Benfica Estádio. Na presente

época desportiva desempenha a função de treinador-analista no Sport Lisboa e Benfica, no escalão de Juniores Feminino. Colaborou com o Gabinete de Observação e Análise da ESDRM (FootESDRM).

A decisão relativa ao Estágio no Sport Lisboa e Benfica relacionou-se com a procura pela aprendizagem, pela evolução e pela oportunidade de exercer a atividade profissional num clube de dimensão mundial e com profissionais de excelência, capazes de transmitir conhecimento diariamente.

2. Enquadramento Teórico

Atualmente, o futebol é o desporto mais popular na nossa sociedade, seguido por milhões de pessoas (Cuevas et al., 2020). Consequentemente, foram desenvolvidas várias aplicações/plataformas e metodologias de análise de vídeo nos últimos anos para providenciar informação que poderá ser útil para os espetadores, árbitros, treinadores e jogadores (Cuevas et al., 2020). Segundo os autores, essas aplicações têm diversos objetivos como, detetar o posicionamento/movimento dos atletas, posição da bola, registar eventos do jogo ou recolher estatísticas, sendo que a Observação e Análise é cada vez mais valorizada pelas equipas técnicas.

Dada a necessidade de uma constante evolução, acompanhamento, registo, e objetividade nas reflexões realizadas acerca da performance coletiva/individual da equipa, surge a Observação e Análise como método de controlo e avaliação do comportamento coletivo e individual dos/das atletas.

O objetivo do Estudo 1 será o desenvolvimento de uma Metodologia de Observação e Análise Individual de jogadoras de Futebol, que permita registar, monitorizar e avaliar a evolução individual da equipa nos pontos positivos e, principalmente, nos aspetos a melhorar.

2.1. O jogo de futebol

Castelo (2003) define o Futebol como um jogo desportivo coletivo, onde existe uma confrontação entre duas equipas, num constante duelo pela conquista da posse da bola,

onde o objetivo é introduzir a bola o maior número de vezes na baliza adversária e evitar que o adversário faça o mesmo, com vista à conquista da vitória. Barreira et al. (2013) e Sarmento et al. (2018) destacam a natureza "caótica" e a "natureza imponderável e aleatória" do jogo de futebol, sendo que na procura da vitória ambas as equipas procuram anular parte dessa natureza imprevisível, tentando criar um ambiente mais controlado. Neste âmbito, surge a Observação e Análise como uma das ferramentas mais utilizadas pelas Equipas Técnicas para controlar e avaliar a performance coletiva e individual das suas equipas.

2.2. Observação e análise do jogo de futebol

O jogo de futebol é uma atividade com a influência de diversos fatores, como os dados estatísticos, que por vezes podem resultar em análises pouco objetivas ou com conclusões desajustadas acerca do jogo, como por exemplo a Posse de Bola ou o número de Remates (Sheng et al., 2020). Segundo os autores, este fator é um dos motivos pelos quais os treinadores valorizam mais a sua própria observação que os dados estatísticos. Os autores acrescentam que dados estatísticos não têm a capacidade de atribuir ao jogo a "expressão/visão humana", que é a impressão visual dos acontecimentos por parte dos treinadores, cuja impressão permite aos mesmos retirar as suas conclusões. Sheng et al. (2020) acrescentam que o futebol moderno cada vez mais depende da análise de vídeo e outros dados ao invés de unicamente na experiência "humana". Na mesma linha de raciocínio, Lair & Waters (2008) referem que a utilização da Observação e Análise permite aos treinadores tomarem decisões com mais informação (estatística e outras) e rigor, superando as limitações da utilização única da observação.

A Observação e Análise tem sido definida como uma oportunidade de interpretar objetivamente desportos complexos (Fernandez-Echeverria et al., 2017) para melhorar a performance individual dos atletas e o comportamento coletivo através de feedback significativo e pertinente (Nicholls et al., 2018).

O objetivo da análise de performance no futebol é providenciar informação clara, objetiva e pertinente aos jogadores, treinadores e clubes para aumentar o rendimento da equipa (Andersen et al., 2021).

Ferreira et al. (2021) acrescenta que o estudo dos comportamentos táticos durante a competição pode providenciar informações relevantes para a preparação e para o processo de treino dos jogadores e das equipas. Nesta perspetiva, a análise de jogo é uma ferramenta importante para refletir sobre a informação relativa à performance durante o jogo de futebol (Ferreira et al., 2021).

A realização de análises de performance no desporto permite a caracterização e a compreensão dos sistemas de jogo (e outros padrões), ajudando a preparar melhor os atletas para a competição, através das práticas de treino que irão conduzir a um melhor desempenho competitivo (Vegt et al., 2023).

Os treinadores conseguem, assim, identificar, diagnosticar e corrigir aspetos técnicos e táticos da performance individual e coletiva através de uma “lente” objetiva (Fernandez-Echeverria et al., 2017).

A prevalência e utilização da análise de performance têm aumentado significativamente nos últimos 20 anos, dada a capacidade de auxiliar o processo de treino e o feedback.

(Raya-Castellano et al., 2020)

No estudo de Andersen et al. (2021), todos os treinadores mostraram a intenção de terem um analista de performance na equipa técnica, porém existe a identificação do custo e do tempo como barreiras.

Os clubes identificam a informação recolhida através da Análise como pertinente e com responsabilidade dada a capacidade de, através de uma observação objetiva, permitir transmitir feedback ao staff e aos atletas individualmente, em setores ou à equipa, identificando aspetos de melhoria (Groom & Cushion, 2005).

Groom & Cushion (2005) estudaram a Observação e Análise e as informações obtidas através desta e concluíram que a análise de performance consegue:

1) Ajudar os treinadores no desenvolvimento de um estilo de jogo efetivo para a equipa
2) Aumentar o desenvolvimento profissional dos treinadores e o processo de treino
3) Uma revisão profunda da performance da equipa

Os treinadores de futebol utilizam a informação obtida para melhorar diversas áreas da performance, tal como para reforçá-las positivamente quando assim se justifica, e também para contribuir para o desenvolvimento de jogadores mais reflexivos e auto-críticos (Reeves & Roberts, 2013).

Middlemas & Harwood (2020) examinaram a Observação e Análise sob o ponto de vista psicológico e evidenciaram que os treinadores também a utilizam com o objetivo de melhorar a autoconfiança e a comunicação dos atletas, tal como a sua capacidade de reflexão.

Os benefícios da Observação e Análise são conhecidos e identificados pela maioria os intervenientes, sendo que os desafios da mesma também têm sido destacados pelos treinadores, nomeadamente a falta de tempo para recolher e analisar as informações para transmitir o feedback aos jogadores (Barker-Ruchti et al., 2021).

Neste sentido, Wright et al. (2012) identificaram que 91% dos treinadores investem 3 a 5 horas para completar a sua análise formal de cada jogo, o que criou a necessidade de os clubes profissionais de futebol contratarem analistas dedicados à análise da performance, recolhendo, analisando e interpretando as informações, permitindo aos treinadores investirem mais tempo na revisão das análises compiladas, ao invés de recolherem as informações e depois analisá-las (Stanway & Boardman, 2020).

Seidenschwarz et al. (2020) seguem na mesma linha de raciocínio, acrescentando que a importância da análise de performance tática nos desportos coletivos, especialmente no futebol, tem aumentado bastante nos últimos anos. No entanto, esta é uma tarefa muito complexa e exigente a nível temporal para os treinadores e analistas, uma vez que têm de procurar cenas de vídeo específicas, lidar com grandes conjuntos de dados e identificar indicadores-chave de performance para estarem bem preparados para os jogos seguintes (Seidenchwarz et al., 2020).

Outro desafio identificado foi o custo financeiro associado à contratação de um analista e o custo da tecnologia associada a este trabalho (Wright et al., 2012), o que leva em diversos casos a que seja o treinador a assumir também a função de analista, dadas as restrições financeiras (Barker-Ruchti et al., 2021).

Barker-Ruchti et al. (2021) identificaram que os treinadores que tem um analista na sua equipa técnica investem mais tempo a rever e analisar as informações de vídeo relativas à performance dos atletas, utilizando essas informações para preparar os treinos e jogos, que os treinadores que conciliam as funções de treinador e analista. Os autores reforçam, através destes dados, que a inclusão de um analista na equipa técnica tem um papel considerável na qualidade da interpretação e comunicação da informação.

2.3. Observação e Análise Individual no Futebol

A Observação e Análise de Futebol possui, também, relevância ao nível da Análise Individual dos Atletas, na medida em que possibilita à equipa técnica obter dados que serão transmitidos aos jogadores através de feedback, com o objetivo de melhorar determinadas ações técnico-táticas (Valverde et al., 2023). Segundo os mesmos autores, através desta Análise Individual, é possível identificar os pontos fortes dos atletas e os pontos fracos dos mesmos, através de uma abordagem qualitativa e quantitativa, tal como, criar um perfil de performance ideal, que serve como ponto de referência.

Segundo Ferreira et al. (2021), utilizando uma escala de análise micro, o jogador de futebol assume-se como uma célula fundamental no jogo, sendo que, segundo estes autores, o jogador mais valioso é definido como o que intervém mais vezes individualmente e coletivamente nas ações da equipa no jogo. Neste sentido, acrescentam que a informação recolhida através da análise, não só dos jogadores mais valiosos como dos que menos valiosos, é extremamente importante e permite aos treinadores e analistas identificar as seguintes informações (Ferreira et al., 2021): 1. Identificar os jogadores mais valiosos do adversário e definir planos estratégicos de jogo para condicionar a sua performance; 2. Avaliar a performance dos jogadores relativamente aos aspetos técnico-táticos que estes devem evoluir (por exemplo, falhas no posicionamento, interceção da bola, timing do desarme, drible, etc.); 3. Criação de treinos que permitam melhorar a performance dos jogadores.

Yi et al. (2020) referem que a Análise de Performance no desporto é uma poderosa ferramenta de comunicação e feedback para preparar ou orientar os jogadores durante a prática. Segundo os mesmos autores, a investigação dos parâmetros técnicos proporciona uma compreensão objetiva do desempenho real do jogo e pode ajudar a explicar as diferenças entre desempenhos de jogo bem e malsucedidos. Yi et al. (2020) acrescentam que ações ou eventos de jogo relativamente à individualidade do jogador se caracterizam por uma elevada variabilidade ao longo de jogos sucessivos, podendo a variação resultar de fatores internos e externos. A análise da variabilidade dos indicadores de performance é uma forma eficaz de medir a estabilidade e a consistência de um jogador, sendo que as diferenças relativas à posição de cada jogador não devem ser descuradas, caso contrário poder-se-á ocultar informação relevante e dificultar a compreensão do desempenho do jogador (Yi et al., 2020).

Casal et al. (2021) acrescentam que a identificação dos fatores (variáveis) de performance é um dos meios que ajuda na preparação para alcançar o sucesso desportivo, sendo essencial para tentar identificar os padrões de comportamento mais adequados que podem levar a esse sucesso, permitindo também ajudar na previsão do desempenho desportivo. Segundo os mesmos autores, a análise dos jogos permitirá identificar as variáveis relacionadas com o sucesso, e o agrupamento/combinação destes "indicadores de sucesso" de natureza diversa permitirão a construção de perfis de desempenho futebolístico, individuais ou coletivos.

Segundo Parada et al. (2020), o futebol moderno é caracterizado pelo estudo dos indicadores de performance, através de uma abordagem holística que tira partido da evolução tecnológica para obter um conjunto de dados sobre os eventos que ocorrem durante um jogo. Os mesmos autores acrescentam que estes indicadores de performance se tornaram ferramentas essenciais para codificar objetivamente as particularidades dos comportamentos físicos, técnicos, táticos e psicológicos que constituem o desempenho individual e coletivo. Esta metodologia tem evoluído nas últimas décadas, ajudando os treinadores a otimizar os recursos de forma a atingir os objetivos propostos, fornecendo informação que permite a conceção de ambientes de aprendizagem adequados à melhoria da performance dos jogadores de futebol (Parada et al., 2020).

Neste sentido, refletindo sobre a globalidade da revisão teórica enunciada, comprova-se a importância da Observação e Análise no Futebol, tal como a necessidade da sua aplicação não só numa vertente coletiva, como também numa perspetiva individual dos/das jogadores/jogadoras de futebol.

3. O Estágio como Observador e Analista do Sport Lisboa e Benfica

3.1. O Contexto

O Sport Lisboa e Benfica é um Clube sediado em Lisboa, fundado no dia 28 de fevereiro de 1904. É um Clube com representação em diversas modalidades masculinas e femininas, ao nível da formação e do rendimento.

Ao nível do Futebol Sénior Masculino, o Sport Lisboa e Benfica conquistou 38 Campeonatos Nacionais, 26 Taças de Portugal, 7 Taças da Liga, 9 Supertaças, 2 Taças dos Clubes Campeões Europeus, entre outras conquistas nacionais e internacionais.

Quanto ao Futebol Sénior Feminino, a equipa principal foi fundada em dezembro de 2017, sendo que as suas principais conquistas foram 3 Campeonatos Nacionais, 1 Taça de Portugal, 3 Taças da Liga e 3 Supertaças, e conta com 3 presenças na Fase de Grupos da Liga dos Campeões.

Na Época Desportiva 2023/2024, o Sport Lisboa e Benfica conquistou o Campeonato Feminino da II Liga Portuguesa, o Campeonato Nacional Feminino Sub-19 e o Campeonato Distrital Feminino Sub-17.

Na estrutura do Futebol Feminino, o Sport Lisboa e Benfica contém equipas em todos os escalões de formação.

Relativamente às infraestruturas que foram utilizadas durante a presente época desportiva, estas serão: Sintético do Estádio da Luz (Figura 1), Campo dos Pupilos do Exército (Figura 2) e Benfica Campus (Figura 3).

Figura 1 - Campo sintético do Estádio da Luz

Figura 2 - Campo dos Pupilos do Exército

Figura 3 - Benfica Campus

No início da Pré-Época, os treinos foram realizados no Campo Sintético do Estádio da Luz (Figura 1), tendo existindo a transição para o Campo dos Pupilos do Exército no decorrer da Época. Neste campo, treinavam todos os escalões de formação do Futebol Feminino do Sport Lisboa e Benfica, sendo que normalmente este era utilizado simultaneamente por duas equipas, cada uma a treinar em meio-campo.

As reuniões de Equipa Técnica foram realizadas nos escritórios do Estádio da Luz e nas instalações do campo dos Pupilos do Exército. Para as apresentações de vídeos, inicialmente era utilizada um auditório no Estádio da Luz e, após a transição para os Pupilos do Exército, passou a ser utilizado um auditório nesse espaço.

Durante a Época, as jogadoras utilizaram o ginásio do Estádio da Luz nos treinos com o Fisiologista.

Desta forma, no Campo dos Pupilos do Exército eram utilizados sobretudo 2 Balneários (um para os treinadores e outro para as jogadoras), o auditório, sala de arrumações e sala de fisioterapia.

As infraestruturas utilizadas corresponderam quase na plenitude às necessidades, tal como os recursos materiais. O facto de treinarem no campo duas equipas simultaneamente obrigou a algumas adaptações no Processo de Treino, principalmente nos treinos de maior cariz tático-estratégico, onde existia a necessidade de uma ocupação de mais espaço, de forma a tornar a preparação mais real ao que seria esperado na competição. Porém, a Equipa Técnica teve a capacidade de encontrar soluções ao longo do tempo para colmatar esta questão, por exemplo, com a comunicação com a Equipa Técnica do outro escalão para ceder momentaneamente determinado espaço caso este não estivesse a ser utilizado, permitindo realizar determinados exercícios com mais espaço.

3.2. Equipa de Intervenção

A equipa teve ao seu dispor diversos elementos da Equipa Técnica das diferentes áreas de relevância no Futebol, que serão analisadas no subcapítulo seguinte. A avaliação do funcionamento desta Equipa de Intervenção foi extremamente positiva, conseguindo abranger todas as áreas e existindo uma comunicação diária entre os diversos Departamentos e, principalmente, correspondendo a todas as necessidades das jogadoras.

3.2.1. Estrutura técnica e de apoio

A Equipa Técnica foi constituída por 7 elementos: Treinadora Principal; 4 Treinadores-Adjuntos; 1 Treinador de Guarda-Redes; 1 Treinador-Analista; 1 Fisiologista. Como staff de apoio existiu também a presença de uma Fisioterapeuta, uma Nutricionista e uma Team Manager.

Esta Equipa Técnica colaborou junta pela primeira vez nesta Época Desportiva, porém, rapidamente se criaram as bases para um trabalho que se veio concretizar de forma bastante positiva e abrangente.

O número de elementos permitiu concretizar um trabalho bastante específico em cada área. A comunicação diária entre os Departamentos permitiu realizar um processo mais holístico e eficiente. O resultado obtido em cada Departamento permitiu também comprovar a competência dos seus elementos e o seu trabalho diário com o objetivo de ajudar as jogadoras no seu processo formativo. Pelo menos uma vez por mês era

realizada uma reunião com todos os Departamentos para verificar o correto funcionamento dos mesmos e existir a comunicação de situações pontuais.

A Treinador Principal comunicava diretamente com todos os Departamentos. Entre Departamentos, a comunicação era mais frequente entre o Analista e o Fisiologista e entre o Fisiologista, Nutricionista e Fisioterapeuta. Esta comunicação revelou-se bastante pertinente, permitindo, por exemplo, tornar o Processo de Treino mais eficiente, aproveitando a Parte Inicial (operacionalizado pelo Fisiologista) para treinar aspetos micro/meso identificados pelo Analista (e Equipa Técnica) ou, relativamente à Fisioterapia, permitindo evitar a ocorrência de lesões ou ajustar o processo de recuperação das jogadoras.

Neste capítulo estão descritos os 7 elementos pertencentes à Equipa Técnica, onde são mencionados: Função; Clube na época 2022/2023; Formação Académica; Descrição; Tarefas.

Tabela 1 - Tabela Descritiva da Treinadora Principal

Nome: Treinadora 1	**Função:** Treinadora Principal
Clube na Época 2022/2023: SL Benfica	
Formação Académica: Grau 2 / Mestre em Treino Desportivo	
Descrição: Treinadora com experiência no Futebol Feminino, nas funções de Treinadora Adjunta e atualmente como Treinadora Principal.	
Tarefas: Construção do Modelo de Jogo; Planeamento e Operacionalização do Treino; Ligação entre os vários Departamentos	

Tabela 2 - Tabela Descritiva do Treinador 2

Nome: Treinador 2	**Função:** Treinador Adjunto
Clube na Época 2022/2023: SL Benfica	
Formação Académica: -	
Descrição: Treinador com experiência no Futebol de Formação Feminino na função de Treinador Adjunto.	
Tarefas: Colaboração na Construção do Modelo de Jogo; Auxílio no Planeamento e Operacionalização do Treino; Gestão do Material	

Tabela 3 - Tabela Descritiva do Treinador 3

Nome: Treinador 3	**Função:** Treinador Adjunto
Clube na Época 2022/2023: SL Benfica	
Formação Académica: Licenciado em Treino Desportivo / Grau I	
Descrição: Treinador com experiência no Futebol Feminino na função de Treinador Adjunto.	
Tarefas: Colaboração na Construção do Modelo de Jogo; Auxílio no Planeamento e Operacionalização do Treino; Gestão do Material	

Tabela 4 - Tabela Descritiva do Treinador 4

Nome: Treinador 4	**Função:** Treinador Adjunto
Clube na Época 2022/2023: -	
Formação Académica: Licenciado em Treino Desportivo / Grau I	
Descrição: Treinador com experiência no Futebol de Formação Masculino na função de Treinador Adjunto	
Tarefas: Colaboração na Construção do Modelo de Jogo; Auxílio no Planeamento e Operacionalização do Treino; Gestão do Material	

Tabela 5 - Tabela Descritiva do Treinador 5

Nome: Treinador 5	**Função:** Treinador Adjunto
Clube na Época 2022/2023: SL Benfica	
Formação Académica: Grau I / Licenciado em Treino Desportivo	
Descrição: Treinador com experiência no Futebol de Formação Feminino na função de Treinador Adjunto	
Tarefas: Auxílio na Operacionalização do Treino; Gestão do Material	

Tabela 6 - Tabela Descritiva do Treinador 6

Nome: Treinador 6	**Função:** Treinador de Guarda-Redes
Clube na Época 2022/2023: SL Benfica	
Formação Académica: -	
Descrição: Treinador com experiência no Futebol de Formação Feminino e Masculino na função de Treinador de Guarda-Redes	
Tarefas: Planeamento e Operacionalização do Treino de Guarda-Redes	

Tabela 7 - Tabela Descritiva do Treinador-Analista 1

Nome: Treinador-Analista 1	**Função:** Treinador-Analista
Clube na Época 2022/2023: SL Benfica	
Formação Académica: Licenciado em Treino Desportivo / Grau I	
Descrição: Treinador com experiência no Futebol Masculino de formação e sénior nas funções de Treinador Adjunto e Analista. Primeira experiência no Futebol Feminino	
Tarefas: Operacionalização do Treino; Gestão do Material; Gravação e Análise dos Treinos e Jogos; Palestras individuais/setoriais/coletivas de Análise de Jogo/Treino	

Tabela 8 - Tabela Descritiva do Fisiologista

Nome: Fisiologista 1	**Função:** Fisiologista
Clube na Época 2022/2023: SL Benfica	
Formação Académica: Licenciado em Ciências do Desporto	
Descrição: Fisiologista com experiência no Andebol. Primeira experiência no Futebol.	
Tarefas: Planeamento e Operacionalização da Parte Inicial dos treinos; Planeamento e Controlo das Cargas de Treino	

Acrescenta-se a presença constante da Team Manager, que realizava todas as funções relativas à envolvência do Plantel e da Equipa Técnica, contribuindo para que nunca faltassem as condições de trabalho, e da Fisioterapeuta, que esteve presente em todos os treinos e jogos. Por fim, a Nutricionista teve um contacto constante com as Jogadoras, realizando planos alimentares e avaliações individuais.

No dia-a-dia, a organização entre Equipa Técnica foi variável tendo em conta a marcação de treino (ou competição) para esse dia. Porém, regra geral, existiam reuniões com a presença de toda a Equipa Técnica onde eram discutidos os variados temas relativos à preparação da Unidade de Treino desse dia, nomeadamente:

1. Preparação Tático-Estratégica para o jogo seguinte;
2. Discussão dos objetivos da Unidade de Treino;
3. Escolha dos exercícios a realizar na UT, com distribuição de tarefas e funções;
4. Intervenção do Fisiologista e do Analista na construção dos exercícios a realizar, com sugestões relativas às respetivas áreas de intervenção.

Quando estava marcada apresentação de vídeo com a equipa, esta era revista por todos na reunião.

Antes da Unidade de Treino, poderia existir trabalho de ginásio para toda a equipa (com o Fisiologista) e Fisioterapia nalguns casos.

3.2.2. O Plantel

O Plantel foi composto por vinte e duas (22) jogadoras, com idades compreendidas entre os 13 e os 17 anos. Em termos posicionais, a equipa era constituída por 3 Guarda-Redes, 7 Defesas, 7 Médias e 5 Avançadas.

Das 22 jogadoras, apenas 2 não estavam no Sport Lisboa e Benfica na época transata (2022/2023), sendo 2 contratações. Ao longo da época, algumas jogadoras realizaram jogos pelo escalão de Juvenis, sendo que também nalguns momentos algumas jogadoras da Equipa B realizaram jogos neste escalão. O número de jogadoras que constituem o Plantel foi positivo na grande maioria da Época, permitindo uma boa gestão do tempo de jogo das jogadores e não comprometendo a preparação dos jogos e o processo de treino. Porém, no início da época, existiu um período com algumas lesões em simultâneo, tendo sido o único período temporal onde o número de atletas disponíveis foi curto, o que criou alguns constrangimentos no planeamento.

Relativamente à distribuição por posições, também existiu um grande equilíbrio, não existindo nenhuma posição na qual tivessem sido identificadas lacunas em termos de número. O Plantel tinha algumas jogadoras polivalentes, com grandes capacidades de integrarem em várias posições do campo, pelo que essas características foram potenciadas em prol do desenvolvimento individual das jogadoras e da equipa.

A média de idades do Plantel era das mais baixas do Campeonato (15 anos), dado o objetivo de promover estímulos competitivos superiores às jogadoras com maior capacidade atual, independentemente da sua idade, de forma a contribuir para o seu desenvolvimento individual.

As Tabelas seguintes representam a caracterização das Atletas nas seguintes categorias: Posição; Idade; Pontos Fortes; Pontos a Melhorar; Estratégias de Intervenção.

A avaliação dos Pontos Fortes e dos Pontos a Melhorar foram realizadas ao longo da pré-época. As Estratégias de Intervenção representam os métodos utilizados para trabalhar os aspetos que foram identificados como pontos a evoluir nas atletas.

É importante mencionar que os Pontos Fortes e os Pontos a Melhorar descritos para cada jogadora são os que foram considerados mais relevantes e que tiveram um processo mais específico, tanto para serem potenciados (Pontos Fortes), como para serem corrigidos (Pontos a Melhorar). Existiu uma avaliação minuciosa de cada jogadora e existiriam outros aspetos técnico-táticos a referir, no entanto, dado o objetivo de aplicar este processo de desenvolvimento individual ao maior número de atletas possível, não existiram condições em termos temporais para colmatar todas as necessidades da totalidade das atletas. Neste sentido, foi feita a seleção dos aspetos mais relevantes que, à medida que iriam sendo colmatados, foram substituídos por outras ações técnico-táticas. Por exemplo, uma jogadora onde foram identificadas possibilidades de melhoria ao nível da receção orientada, quando essa debilidade foi corrigida, o foco individual dessa jogadora passaria a ser outra (ou outras) ação técnico-tática.

Tabela 9 - Descrição da Jogadora 1

Nome: Jogadora 1		**Posição:** Guarda-Redes	**Idade:** 15
Dimensões	**Pontos Fortes**	**Pontos a Melhorar**	
Técnica	1 x GR	Cobertura of; vólei: passe longo	
Tática	Controlo profundidade	Esquemas Táticos	
Física	Força	Velocidade	
Psicológica	-	Concentração	
Estratégias de Intervenção: Trabalho específico com o Treinador de GR			

Tabela 10 - Descrição da Jogadora 2

Nome: Jogadora 2		**Posição:** Guarda-Redes	**Idade:** 13
Dimensões	**Pontos Fortes**	**Pontos a Melhorar**	
Técnica	Passe; atrair a pressão	Vólei	
Tática	Controlo profundidade	-	
Física	Impulsão	Aceleração	
Psicológica	-	Comunicação	
Estratégias de Intervenção: Trabalho específico com o Treinador de GR			

Tabela 11 - Descrição da Jogadora 3

Nome: Jogadora 3		**Posição:** Guarda-Redes	**Idade:** 15
Dimensões	**Pontos Fortes**	**Pontos a Melhorar**	
Técnica	1 x GR	Passe; atração da pressão	
Tática	-	Controlo da profundidade	
Física	Força	Aceleração	
Psicológica	-	Comunicação	
Estratégias de Intervenção: Trabalho específico com o Treinador de GR			

Tabela 12 - Descrição da Jogadora 4

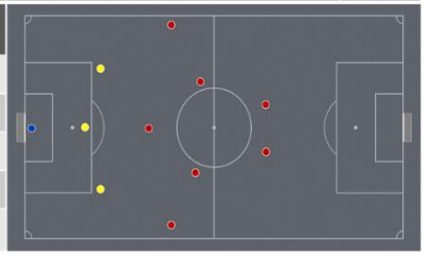
Nome: Jogadora 4		**Posição:** Defesa Central	**Idade:** 15
Dimensões	**Pontos Fortes**	**Pontos a Melhorar**	
Técnica	Passe; condução de bola	-	
Tática	Integração no meio-campo como 6	Timing de subir/descer a linha defensiva	
Física	Força	Velocidade	
Psicológica	Compostura	-	
Estratégias de Intervenção: Trabalho específico de vídeo			

Tabela 13 - Descrição da Jogadora 5

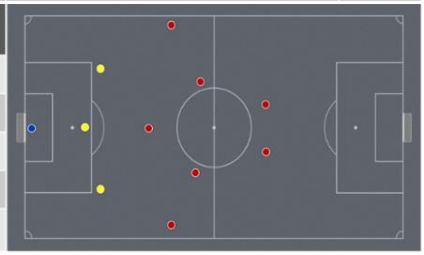
Nome: Jogadora 5		**Posição:** Defesa Central	**Idade:** 16
Dimensões	**Pontos Fortes**	**Pontos a Melhorar**	
Técnica	Passe; condução da bola; simulação	Receção orientada; orientação apoios	
Tática	Compactação	Cobertura Def; posicio. na linha def.	
Física	Velocidade	-	
Psicológica	Concentração	Tomada de decisão com bola	
Estratégias de Intervenção: Trabalho de vídeo + feedback individualizado em treino			

Tabela 14 - Descrição da Jogadora 6

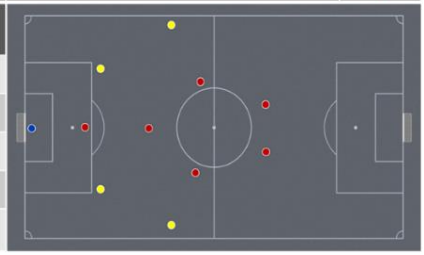
Nome: Jogadora 6		**Posição:** Defesa Central / Ala	**Idade:** 16
Dimensões	**Pontos Fortes**	**Pontos a Melhorar**	
Técnica	Cabeceamento; orientação apoios	Passe (médio/longo); desarme	
Tática	Integração como DC ou Ala	Cobertura Defensiva; timing da linha def	
Física	Força; Velocidade	-	
Psicológica	Determinação; Questionamento	Tomada de decisão	
Estratégias de Intervenção: Feedback individualizado + treino específico			

Tabela 15 - Descrição da Jogadora 7

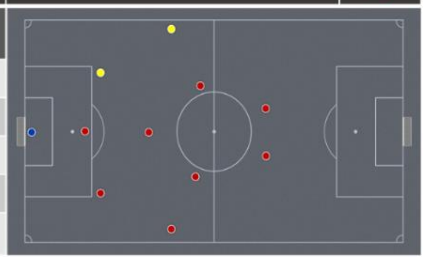
Nome: Jogadora 7		**Posição:** Defesa Central / Ala	**Idade:** 16
Dimensões	**Pontos Fortes**	**Pontos a Melhorar**	
Técnica	Cruzamento; receção orientada	Orientação apoios; desarme; interceção	
Tática	Integração como DC ou como Ala	Posicionamento na linha def em org def	
Física	Velocidade	Resistência, Força	
Psicológica	-	Concentração + agressividade	
Estratégias de Intervenção: Trabalho de vídeo + treino específico			

Tabela 16 - Descrição da Jogadora 8

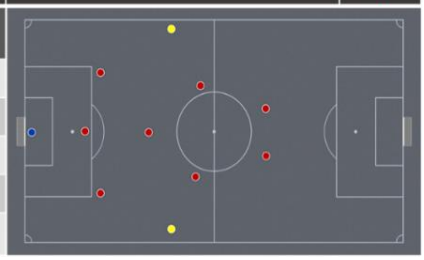
Nome: Jogadora 8		**Posição:** Ala	**Idade:** 15
Dimensões	**Pontos Fortes**	**Pontos a Melhorar**	
Técnica	Passe; Cruzamento; Condução bola	-	
Tática	Capacidade de jogar à esq ou dir	Realizar mais movimentos de rotura	
Física	-	Velocidade; Força	
Psicológica	-	Concentração; agressividade	
Estratégias de Intervenção: Feedback individualizado + trabalho específico de treino			

Tabela 17 - Descrição da Jogadora 9

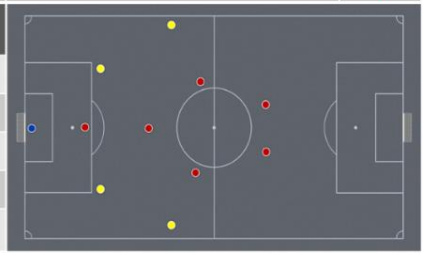
Nome: Jogadora 9		**Posição:** Defesa Central / Ala	**Idade:** 16
Dimensões	**Pontos Fortes**	**Pontos a Melhorar**	
Técnica	Ações defensivas; condução da bola	Cruzamento	
Tática	Polivalência na linha defensiva	Realizar mais roturas em jogo exterior	
Física	Resistência; Velocidade	Força	
Psicológica	Concentração; resiliência; liderança	-	
Estratégias de Intervenção: Trabalho de vídeo + Feedback individualizado			

Tabela 18 - Descrição da Jogadora 10

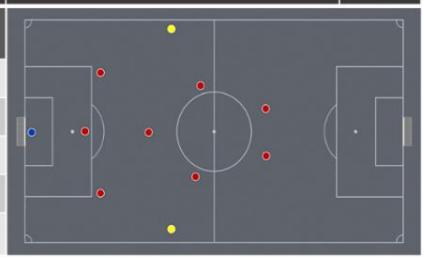
Nome: Jogadora 10		**Posição:** Ala	**Idade:** 15
Dimensões	**Pontos Fortes**	**Pontos a Melhorar**	
Técnica	Finta; ambidestra; condução bola	Remate; ações defensivas	
Tática	Integrar à esquerda e direita	Posicionamento (ofensivo e defensivo)	
Física	Velocidade	Força	
Psicológica	Imprevisibilidade	Concentração	
Estratégias de Intervenção: Feedback Individualizado + Trabalho específico de treino			

Tabela 19 - Descrição da Jogadora 11

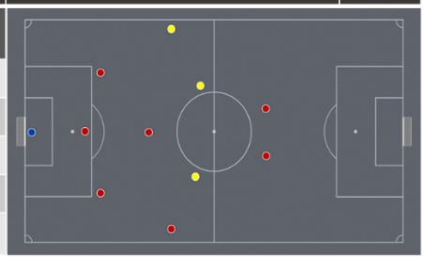
Nome: Jogadora 11		**Posição:** Ala / Média	**Idade:** 17
Dimensões	**Pontos Fortes**	**Pontos a Melhorar**	
Técnica	Remate; passe; finta	Ações defensivas	
Tática	Integração como Ala ou MC	Realizar mais movimentos de rotura	
Física	-	Velocidade	
Psicológica	Imprevisibilidade	Tomada de decisão	
Estratégias de Intervenção: Trabalho de vídeo + feedback individualizado			

Tabela 20 - Descrição da Jogadora 12

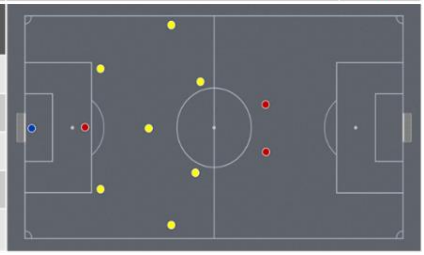
Nome: Jogadora 12		**Posição:** Média Centro / Ala / DC	**Idade:** 16
Dimensões	**Pontos Fortes**	**Pontos a Melhorar**	
Técnica	Passe; condução da bola; desarme	Remate de longa distância	
Tática	Polivalente; Posicionamento	-	
Física	Todas as capacidades físicas	-	
Psicológica	Competitiva; concentração	-	
Estratégias de Intervenção: Feedback individualizado			

Tabela 21 - Descrição da Jogadora 13

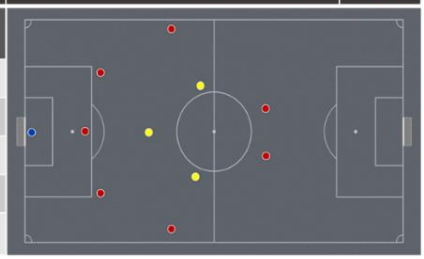
Nome: Jogadora 13		**Posição:** Média Def. / MC	**Idade:** 15
Dimensões	**Pontos Fortes**	**Pontos a Melhorar**	
Técnica	Passe; desarme	Remate; passe longo; receção orientada	
Tática	Posicionamento	Transição Defensiva	
Física	Força; resistência	Velocidade	
Psicológica	Muito competitiva	Gestão da agressividade nos duelos	
Estratégias de Intervenção: Feedback individualizado + trabalho de vídeo			

Tabela 22 - Descrição da Jogadora 14

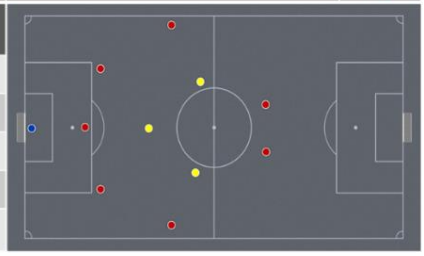
Nome: Jogadora 14		**Posição:** Média Def. / MC	**Idade:** 15
Dimensões	**Pontos Fortes**	**Pontos a Melhorar**	
Técnica	Passe; condução da bola	Receção orientada; apoio frontal; remate	
Tática	Coberturas ofensivas	Raio de ação curto	
Física	Agilidade	Força; resistência	
Psicológica	-	Agressividade nos duelos individuais	
Estratégias de Intervenção: Trabalho específico no treino + vídeo			

Tabela 23 - Descrição da Jogadora 15

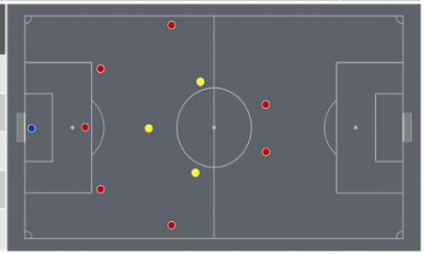
Nome: Jogadora 15		**Posição:** Média Def. / MC	**Idade:** 14
Dimensões	**Pontos Fortes**	**Pontos a Melhorar**	
Técnica	Condução da bola; receção orient.	Remate; passe longo	
Tática	Grande raio de ação	Chegada a zonas de finalização	
Física	Velocidade; resistência	Força	
Psicológica	Concentração	-	
Estratégias de Intervenção: Trabalho especifico no treino + vídeo			

Tabela 24 - Descrição da Jogadora 16

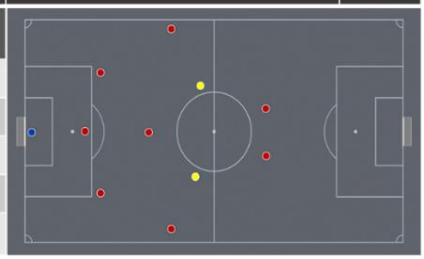
Nome: Jogadora 16		**Posição:** Média Centro	**Idade:** 16
Dimensões	**Pontos Fortes**	**Pontos a Melhorar**	
Técnica	Condução da bola; Drible	Passe; desarme	
Tática	Ocup. do espaço (linhas de passe)	Posicionamento	
Física	-	Resistência; velocidade	
Psicológica	Dedicação; Agressividade (duelos)	Tomada de decisão	
Estratégias de Intervenção: Trabalho específico no treino + vídeo			

Tabela 25 - Descrição da Jogadora 17

Nome: Jogadora 17		**Posição:** Média Centro / Ala	**Idade:** 13
Dimensões	**Pontos Fortes**	**Pontos a Melhorar**	
Técnica	Domina todas as ações ofensivas	Desarme; orientação dos apoios def	
Tática	Grande raio de ação; entrelinhas	Chegada a zonas de finalização	
Física	Resistência	Força	
Psicológica	Imprevisibilidade	-	
Estratégias de Intervenção: Vídeo + feedback individualizado			

Tabela 26 - Descrição da Jogadora 18

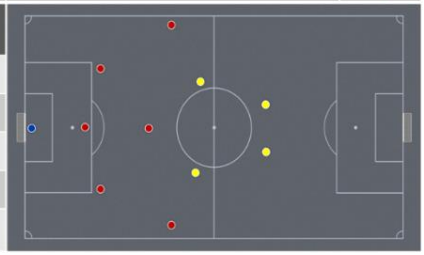
Nome: Jogadora 18		**Posição:** MC / Avançada	**Idade:** 17
Dimensões	**Pontos Fortes**	**Pontos a Melhorar**	
Técnica	Finta; passe; remate	Timing de circular a bola	
Tática	-	Posicionamento (linha de passe)	
Física	Força	Velocidade; resistência	
Psicológica	Imprevisibilidade	Tomada de decisão	
Estratégias de Intervenção: Trabalho específico de treino + vídeo			

Tabela 27 - Descrição da Jogadora 19

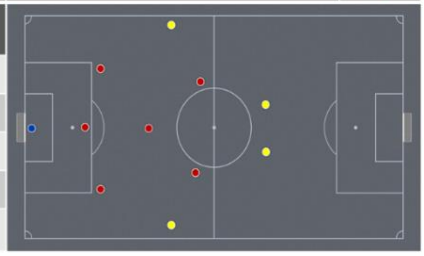
Nome: Jogadora 19		**Posição:** Avançada / Ala	**Idade:** 16
Dimensões	**Pontos Fortes**	**Pontos a Melhorar**	
Técnica	Condução da bola	Passe	
Tática	Jogo exterior	Jogo interior	
Física	Velocidade	Resistência	
Psicológica	Dedicação	Força	
Estratégias de Intervenção: Feedback individualizado no treino			

Tabela 28 - Descrição da Jogadora 20

Nome: Jogadora 20		**Posição:** Avançada	**Idade:** 14
Dimensões	**Pontos Fortes**	**Pontos a Melhorar**	
Técnica	Condução da bola; Drible/Finta	Tom. decisão receção orient.; apoio front.	
Tática	Posicionamento entrelinhas	Zonas de finalização	
Física	Velocidade	Força	
Psicológica	Imprevisibilidade	Tomada de decisão	
Estratégias de Intervenção: Trabalho de vídeo + treino específico			

Tabela 29 - Descrição da Jogadora 21

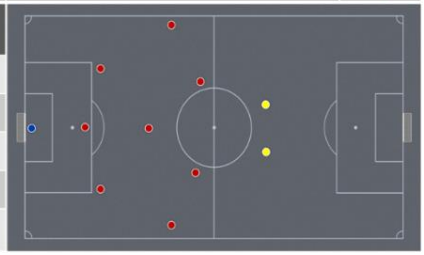
Nome: Jogadora 21		**Posição:** Avançada	**Idade:** 15
Dimensões	**Pontos Fortes**	**Pontos a Melhorar**	
Técnica	Apoio frontal; proteção da bola	Condução da bola; finalização de 1ª	
Tática	Posicionamento ofensivo e def.	Movimentos de rotura	
Física	Resistência; força	-	
Psicológica	Concentração; dedicação	Tomada de decisão	
Estratégias de Intervenção: Trabalho de vídeo + trabalho específico de treino			

Tabela 30 - Descrição da Jogadora 22

Nome: Jogadora 22		**Posição:** Avançada	**Idade:** 15
Dimensões	**Pontos Fortes**	**Pontos a Melhorar**	
Técnica	Finalização; condução da bola	Receção Orientada; Scan	
Tática	Ataque à profundidade	Variação apoios x rotura / ataque zona fin	
Física	Força; velocidade; resistência	-	
Psicológica	Agressividade	Tomada de decisão	
Estratégias de Intervenção: Trabalho específico de treino + vídeo			

3.3. Definição de Objetivos

Os objetivos definidos para a Época Desportiva 2023/2024 estiveram fundamentados na procura de evolução em todos os níveis da Intervenção Profissional, na busca constante do conhecimento e no desenvolvimento pessoal.

3.3.1. Objetivos do Desenvolvimento Pessoal

Os objetivos definidos para o Desenvolvimento Pessoal centraram-se em 3 dimensões: 1. Saber (conhecimento); 2. Saber fazer (competências técnicas); 3. Saber ser (competências sociais).

Primeiramente, a nível do **"saber",** existiram os seguintes objetivos:

- Aprender e assimilar o máximo de conhecimento e vivências que possibilitaram melhorar a capacidade de Intervenção enquanto Treinador/Analista de Futebol. Todas as experiências foram encaradas como possibilidades de reflexão e evolução, tendo como ponto assente de que todas as pessoas que se cruzaram no percurso tiveram a oportunidade de transmitir conhecimento, nas diferentes áreas;
- A procura por eventos formativos, leitura, discussões com trocas de ideias, foram uma constante ao longo da Época Desportiva. O Estagiário considera que para existir uma Intervenção Profissional de excelência deverá existir a intenção de evoluir e de aprender, mantendo-se sempre atualizado relativamente às novas tendências do Futebol e das mais diversas áreas com relação direta a esta modalidade;
- Desenvolver as competências táticas e estratégicas;
- Manter a atualização relativamente às novas pesquisas e tendências no Futebol

De seguida, relativamente ao **"saber fazer"**, existiram os seguintes objetivos**:**

- Evolução e automatização de comportamentos relativos à Intervenção Profissional, sendo que a identificação/correção de pontos de melhoria foi frequente ao longo da Época Desportiva. Neste sentido, foi fundamental vivenciar e refletir sobre os contextos de prática, onde a intervenção enquanto Treinador possibilitou experienciar diversos desafios nas diferentes áreas de trabalho;
- Associar o conhecimento teórico à prática, adaptando o mesmo ao contexto e às funções que foram desempenhadas. Dois dos focos desta Intervenção Profissional foram a relação entre a Observação e Análise com o Planeamento do Treino/Competição e o Desenvolvimento Individual das Jogadoras;
- A autoavaliação e reflexão sobre o trabalho diário realizado permitiram um controlo constante sobre a Intervenção e a procura de pontos de melhoria, por forma a operacionalizar um trabalho de maior qualidade e valor. O Estagiário esteve sempre disposto a sugestões de melhoria e a trocas de ideias sobre a sua Intervenção.

Por fim, o **"saber ser":**

- A evolução enquanto indivíduo foi um objetivo presente a todos os momentos, pois o ser humano é um ser social e deverá ser capaz de criar ambientes de

trabalho positivos e orientados para a tarefa, por forma a aumentar as possibilidades de os objetivos serem atingidos;

- Existiu o objetivo de transmitir ambição, rigor e profissionalismo aos colegas de trabalho e a todos os envolvidos no processo. Foi dada bastante atenção ao saber ouvir, estar presente por inteiro em todos os momentos sociais, refletir sobre a comunicação de todos os intervenientes e com o máximo respeito por todos;
- A capacidade de exposição dos conteúdos foi uma das áreas onde o Estagiário procurou desenvolver-se, pois a sua Intervenção Profissional centra-se nesse trabalho. A transmissão de informação foi constante, quer para a Equipa Técnica, quer para as jogadoras, pelo que foi considerado importante existir uma adaptação da comunicação a cada interlocutor;
- A argumentação em debates sobre as diversas áreas relativas à Intervenção Profissional também constituiu um aspeto onde existiu evolução.

O Estagiário avalia que os objetivos propostos para o Desenvolvimento Pessoal foram atingidos e que as vivências decorridas ao longo da Época Desportiva possibilitaram um desenvolvimento neste capítulo.

3.3.2. Objetivos da Intervenção Profissional

Relativamente aos objetivos relacionados com a Intervenção Profissional e com a realização das tarefas e funções de Treinador-Analista, existiram os seguintes objetivos:

- Desenvolver os conhecimentos relativos à Análise Tática do jogo de Futebol;
- Aprimoramento tecnológico ao nível dos softwares utilizados na Análise do Jogo e no desenvolvimento dos conteúdos;
- Desenvolvimento da capacidade de Intervenção ao nível do Treino;
- Criação de uma ligação entre o Processo de Análise e Observação e o feedback transmitido em Treino;
- Tornar o processo de criação de documentação mais eficiente e interativo;
- Identificação, em tempo real durante a competição, as alterações do adversário relativamente ao sistema de jogo ou a dinâmicas;
- Ser capaz de ajudar ao máximo todas as jogadoras do Plantel na sua evolução individual, através das diferentes ferramentas e estratégias ao dispor;
- Constante reflexão sobre o Modelo de Jogo da equipa e procura de melhorias;

- Desenvolver a capacidade na criação de Planos Tático-Estratégicos;
- Transmitir inputs relevantes no Planeamento dos treinos.

Os objetivos definidos para a Intervenção Profissional foram concretizados, tendo existido ao longo do tempo modificações graduais no desenvolvimento da atividade profissional que foram refletindo a evolução que o Estagiário procurou realizar na operacionalização das suas tarefas e funções.

3.3.3. Objetivos a atingir com a População Alvo

Os objetivos que foram propostos para atingir com a População Alvo visaram promover a evolução das atletas em 4 fatores de rendimento do Futebol:

- **Técnico** – Melhorar a vertente técnica das jogadoras, numa perspetiva individual e coletiva. A adequação da capacidade atual das jogadoras com os objetivos propostos para cada atleta deve estar relacionados e alinhados num Processo de Treino que deverá criar condições para a evolução das mesmas. Esta vertente Técnica refere-se, por exemplo, às ações técnico-táticas de Passe, Receção, Remate, entre outras, devendo estar sempre relacionadas com a Tomada de Decisão e em conformidade com o contexto destas em jogo, não sendo isoladas do mesmo;
- **Tático** – A organização coletiva da equipa foi um aspeto a ter em conta durante o Processo de Treino/Competição, que constituiu a base de todo o trabalho realizado. Foram ser criadas soluções através do treino e trabalho de vídeo que promovam a evolução do conhecimento do jogo por parte das atletas e da sua capacidade de se relacionarem em campo sob a vertente Tática. A utilização do questionamento e da descoberta guiada foi uma constante ao longo da época na transmissão das informações à equipa, promovendo o desenvolvimento da capacidade de raciocínio lógico e da desconstrução (e construção) das tomadas de decisão e de determinados posicionamentos ou movimentações táticas;
- **Psicológico** – Criação de estratégias e de contextos positivos onde as atletas possam estar motivadas, focadas na tarefa e felizes durante todo o Processo, tal como incluídas num ambiente positivo de aprendizagem. O feedback assertivo, o acompanhamento individual das necessidades de cada jogadora, o

questionamento, os exercícios de treino sempre com foco nas características do Jogo e com competitividade, foram algumas ferramentas utilizadas na construção deste ambiente positivo de desenvolvimento;

- **Físico/Fisiológico** – Promover condições que permitissem às Atletas desenvolverem as suas capacidades físicas. Para isto, as mesmas tiveram treinos de ginásio e acompanhamento da Carga de Treino através de GPS, com um controlo próximo do Preparador Físico e auxílio da Fisioterapeuta. A avaliação desta vertente foi extremamente positiva, com a equipa a revelar uma crescente condição física ao longo da época, sem a existência de grandes períodos de desgaste físico nos jogos, tal como a muito reduzida ocorrência de lesões não-traumáticas.

Assim, os objetivos propostos foram atingidos. Foi notório o desenvolvimento nos Fatores previamente enunciados. Dado o trabalho holístico realizado pela Equipa Técnica, foi possível operacionalizar diferentes estratégias de desenvolvimento individual nas jogadoras, nos diferentes fatores de rendimento.

3.4. Funções e tarefas desempenhadas

As funções que foram desempenhadas pelo Estagiário no desenvolvimento da Intervenção Profissional foram abrangentes e com interação em diferentes áreas, o que permitiu uma participação ativa na Intervenção da Equipa Técnica nas diferentes dimensões, desde o Planeamento até ao Treino e Competição.

3.4.1. Planeamento

As tarefas relativas ao Planeamento estiveram assentes sobretudo na sugestão de exercícios e nuances dos mesmos que permitissem trabalhar determinadas questões que tivessem sido analisadas (na própria e no próximo adversário) e fossem consideradas relevantes naquele momento. Assim, as sugestões e intervenção no Planeamento assentaram nos seguintes tópicos:

- Dimensão Tático-Estratégica para determinado jogo ou momento da época;
- Evolução de dinâmicas relativas ao Modelo de Jogo;

- Sugestão de estratégias na operacionalização dos exercícios que permitissem simular determinados comportamentos técnico-táticos do adversário;
- Identificação e comunicação à Equipa Técnica de questões técnico-táticas do nosso Modelo de Jogo que deveriam ser reforçadas/trabalhadas durante o Microciclo;
- Trabalho Individual/Grupal com as jogadoras que necessitassem de determinado trabalho específico.

Desta forma, a intervenção ao nível do Planeamento foi realizar uma ligação entre o Processo de Observação e Análise com o Microciclo/Treino seguinte e, posteriormente, com a Competição, através de sugestões de temas a serem analisados pela Equipa Técnica e eventual Operacionalização no Treino.

3.4.2. Processo de Treino

Relativamente ao Processo de Treino, as tarefas realizadas foram semelhantes às de um Treinador-Adjunto, acrescentado a responsabilidade da gravação dos treinos e posterior partilha dos mesmos com a Equipa Técnica. Deste modo, as funções foram as seguintes:

- Responsável pela gravação dos treinos e posterior partilha dos mesmos com a Equipa Técnica;
- Auxílio na gestão do material do treino (antes, durante e após);
- Auxílio na preparação/montagem dos exercícios de treino;
- Feedback durante a realização dos exercícios de treino;
- Nalguns momentos da época, acompanhamento (instrução e feedback) de um grupo de atletas que estaria a simular os comportamentos técnico-táticos do próximo adversário;
- Feedback relativo ao cumprimento dos critérios de êxito por parte das jogadoras em exercícios complementares;
- Controlo do Fora de Jogo em determinados exercícios;
- Reflexão do Treino juntamente com a Equipa Técnica.

3.4.3. Análise do Treino

Foram gravados 105 treinos, do total de 131, representando 80% dos mesmos, sendo que todos os treinos foram partilhados com a Equipa Técnica. Uma das funções na Equipa Técnica foi a análise de determinados treinos realizados, nas diferentes vertentes (individual, grupal ou coletiva) conforme o objetivo naquele momento. Nalguns momentos, a análise foi apresentada apenas à Equipa Técnica, noutros momentos foi apresentada às atletas em palestras de vídeo, conforme os objetivos definidos para as mesmas.

Dada a enorme valorização que o Processo de Treino teve, foi de grande importância a análise do mesmo e posterior reflexão conjunta. Os grandes pontos transversais a estas análise assentaram sobretudo em: verificar se os objetivos dos exercícios foram atingidos (caso não se tenha verificado, averiguar os motivos); análise individual das atletas (posteriormente utilizada nas reuniões individuais com as mesmas ou para reflexão da Equipa Técnica); validar a proposta estratégica para determinado jogo, quando tal se verifica. Desta forma, foram recolhidos vários clips de análise individual, setorial e coletiva das Unidades de Treino.

A Análise do Processo de Treino revelou-se fundamental no acompanhamento da evolução da equipa em termos técnico-táticos (coletivo e individual).

Figura 4 - Exemplo de uma Análise de um treino

3.4.4. Jogo

Relativamente ao dia de jogo, as tarefas assentaram em:

- Garantir as condições de gravação do jogo – estas gravações foram realizadas por um Treinador-Adjunto;

- Presença no Banco Suplementar em comunicação constante (via chamada) com um Treinador-Adjunto presente na bancada a visualizar o jogo num plano superior – passagem de informação em ambos os sentidos;
- Visualização, através de um tablet, de clips de vídeo gravados por um Treinador-Adjunto em plano superior;
- Comunicação com um Treinador-Adjunto (presente no Banco de Suplentes) e com a Treinadora Principal relativamente a nuances tático-estratégicas do jogo, como identificação de dinâmicas do adversário, alterações do mesmo e sugestões de foro estratégico;
- Feedback pontual às atletas no intervalo do jogo relativamente a questões técnico-táticas;
- No fim do jogo, partilha do jogo com a Equipa Técnica;

Foi gravada a totalidade dos jogos realizados (27): 21 para o Campeonato e 6 Jogos Amigáveis.

3.4.5. Análise da própria equipa

A análise da própria equipa foi um processo constante e primordial no decorrer da Época Desportiva, não só por se pretender desenvolver um Modelo de Jogo e operacionalizar determinados princípios de jogo como também por se tratar de um contexto formativo, onde o principal objetivo é formar atletas para a equipa principal.

Assim, a análise da própria equipa centrou-se nos seguintes temas:

- Relação entre o Processo de Treino e a Competição – averiguar se os conteúdos treinados estão a ser aplicados em competição da forma pretendida e, caso tal não se tenha verificado, procurar a sua justificação;
- Identificação/Avaliação de Pontos Positivos e Pontos a Melhorar – identificar e registar momentos na competição que constituam aspetos positivos e aspetos a melhorar, para análise e posterior apresentação à equipa técnica e, caso seja pertinente, apresentar às atletas;
- Análise Individual (subcapítulo 1.2.7), Análise Setorial e Análise Coletiva – a análise da própria equipa foi realizada na dimensão micro (atleta), meso (grupo de atletas/setorial) e macro (coletivo/equipa). Os diferentes tipos/profundidades da análise permitiram identificar e posteriormente reforçar ou corrigir

determinados comportamentos técnico-táticos, desde ações individuais de uma atleta, como a contenção, até a comportamentos coletivos, como a disposição em campo durante a Fase de Construção;

- Bolas Paradas – existiu uma comunicação direta com o Treinador-Adjunto responsável pelas Bolas Paradas, onde lhe foram passados os respetivos cortes de vídeo para posterior reflexão.

A Análise da própria equipa foi, em diversos momentos, espelhada com os comportamentos que eram previstos que o próximo adversário realizasse, no sentido em que eram selecionados determinados conteúdos/temas que fossem considerados relevantes para o próximo jogo ou para aquele momento da Época. Um dos aspetos que também foi relevante no processo de Análise da própria equipa, foi a Análise de Tendências (subcapítulo 3.4.9), pois através desta eram recolhidas diversas ideias que poderiam ser incluídas no Modelo de Jogo ou no Plano Tático-Estratégico.

Figura 5 - Exemplo de uma Análise da própria equipa

3.4.6. Análise do adversário

As Análises do Adversário tiveram como grande objetivo preparar a equipa tático-estrategicamente da melhor forma possível para explorar os pontos mais débeis do adversário e, simultaneamente, estar preparada para os pontos fortes do mesmo. Assim, estas Análises incidiram sobretudo na identificação de diversas características do adversário, coletivas, setoriais e individuais. Após essa identificação e reflexão, existiu um cruzamento entre as ideias de jogo do adversário com as ideias de jogo da

própria equipa, permitindo criar/selecionar as dinâmicas que seriam exploradas em cada momento/jogo. A equipa não alterava significativamente a abordagem tático-estratégica de jogo para jogo em função do adversário pois existia um modelo (conjunto de princípios e dinâmicas) que era transversal a todos os jogos, no entanto, era considerado importante transmitir ou reforçar determinadas informações que iriam ser relevantes para o jogo.

Relativamente à quantidade de jogos do adversário analisados, esta era variável. Sempre que possível, eram analisados o máximo de jogos que tivéssemos acesso do adversário, quer dos jogos contra nós, quer contra outros adversários (apenas pontualmente existia acesso a estes). Na Fase Regular, normalmente existia apenas acesso aos jogos realizados entre a própria equipa e determinado adversário, porém na Fase de Apuramento de Campeão já existia um acesso mais facilitado aos jogos das restantes 3 equipas.

Assim, ao longo da época a base de informações sobre os adversários foi crescendo e para cada jogo era analisada a máxima informação possível, sendo transmitido às jogadoras apenas as informações que eram consideradas relevantes para aquele jogo.

Figura 6 - Exemplo de uma Análise do Adversário

3.4.7. Análise Individual

O principal objetivo desta etapa formativa é promover atletas à Equipa Principal e, como tal, existiu um grande foco no desenvolvimento individual das mesmas. A Análise Individual teve um papel importante na Intervenção Profissional pois era uma ferramenta

com muito potencial para ajudar as Atletas na sua evolução e porque constituiu o Estudo do presente Relatório de Estágio.

Desta forma, a Análise Individual consistiu na observação das Atletas no Processo de Treino e na Competição, na recolha de informação de vídeo e, após análise e reflexão, identificar os pontos fortes da Atletas e os pontos a melhorar. Para os pontos fortes, a informação era utilizada para dar feedback positivo às atletas (por exemplo, nas reuniões individuais) e para criar condições ao nível do jogo onde as atletas conseguissem aplicar essas capacidades. Relativamente aos aspetos a melhorar, essa informação também era transmitida às atletas nas reuniões individuais e eram criadas estratégias de intervenção para corrigir determinados comportamentos técnico-táticos, por exemplo, a presença de um Treinador num determinado exercício onde o feedback do mesmo incidia sobretudo para essa atleta ou conjunto de atletas ou criação de exercícios de treino que possibilitassem a correção desses mesmos comportamentos.

O tema “Análise Individual” e o processo utilizado está explicado detalhadamente no Capítulo 4.

Figura 7 - Exemplo de uma Análise individual

3.4.8. Comunicação com outros departamentos

Existiu uma comunicação regular com o Fisiologista da Equipa Técnica, sobretudo com o objetivo da rentabilização do tempo de Treino. Através da união do trabalho de ambos os departamentos, foi possível realizar um trabalho de evolução individual/grupal com as Atletas. Por exemplo, após a identificação de um erro técnico transversal a um grande

grupo de atletas, ser discutido com o Fisiologista a possibilidade de incorporação/adaptação de um exercício da Parte Inicial (que é a da responsabilidade deste) que promova o treino e a correção dessa ação técnica em que foram identificadas lacunas.

Nalguns momentos pontuais, em caso de lesão, foram facultados cortes de vídeo do momento da lesão para avaliação do mecanismo da mesma, por parte dos responsáveis dessa área.

3.4.9. Análise de tendências

A procura pelo conhecimento e por novas ideias foi constante ao longo da época desportiva, seja com os recursos humanos presentes na Entidade Acolhedora, seja noutras fontes de informação, pois a aprendizagem e o crescimento deverão ser ponto assente no desenvolvimento profissional. Deste modo, a Análise de tendências incidiu nos mais variados pontos:

- Análise de Equipas referência – O Futebol está em constante evolução e, como tal, é importante que as Equipas Técnicas estejam ativas no acompanhamento das diferentes nuances que vão sendo criadas, sejam elas de vertente tática, estratégica ou de treino. Foi criada uma base de dados com dinâmicas coletivas que poderiam tornar-se úteis e eventualmente serem operacionalizadas para a própria equipa, nos diferentes Momentos do Jogo – Organização Ofensiva, Transição Defensiva, Organização Defensiva, Transição Ofensiva e Bolas Paradas (Cantos, Livres, Lançamentos de Linha Lateral e Pontapé de Saída);
- Análise de Jogadores referência – Foi criada uma base de dados com vídeos de jogadores referência, com o objetivo de criar registos de ações deste tipo de jogadores, permitindo realizar comparações com as jogadoras da própria equipa e procurar operacionalizar as melhorias necessárias que as aproximariam do sucesso nas suas ações técnico-táticas;
- Observação e Análise – Esta área assistiu a um desenvolvimento exponencial nos últimos anos e é importante acompanhar o seu crescimento para que a Intervenção Profissional se mantenha atualizada e com base nas novas descobertas e tecnologias que vão sendo aplicadas;
- Comunicação e Psicologia – Dada a comunicação diária com a Equipa Técnica e com as Atletas, foi importante perceber quais seriam as melhores formas e vias

de comunicação com cada indivíduo/grupo. É fundamental a utilização de estratégias de comunicação para que o recetor da mensagem nos compreenda e receba a mensagem com a maior assertividade e clareza possível. Foram também estudados métodos de transmissão de mensagens/ideias que possibilitassem um ambiente de aprendizagem positivo e interativo, por exemplo, a utilização da Descoberta Guiada com as Atletas em palestras de vídeo, tornando-as um agente ativo na própria aprendizagem.

3.4.10. Ligação entre a Análise, o Processo de Treino e a Competição

Os processos previamente explicados nos capítulos anteriores constituem uma interligação, na medida em que cada um tem consequências no processo seguinte, funcionando através de um ciclo. A Análise do Adversário tem consequências na forma como se prepara o Processo de Treino, que está diretamente relacionado com os objetivos (e preparação) para cada momento de Competição. Assim, a Análise, o Processo de Treino e a Competição atuam de forma holística, sem nunca estarem desintegrados. Foi desta forma que se acreditou que seria possível maximizar os recursos disponíveis e operacionalizar uma abordagem assertiva e completa.

Considerando a Análise do adversário como ponto de partida, este consiste em identificar os pontos fortes e os pontos a explorar nessa equipa, através da análise de vídeo e do estudo detalhado dos jogos anteriores. Nesta fase, existe a criação de um Plano Tático-Estratégico para o próximo jogo.

De seguida, no Planeamento e Operacionalização do Processo de Treino, será tido em conta a Análise realizada e os exercícios escolhidos irão procurar atingir os seguintes objetivos: 1. Evolução do Modelo de Jogo; 2. Simulação de contextos de jogo que são previstos para a Competição; 3. Preparação dos pontes fortes do adversário e exploração dos pontos menos fortes; 4. Correção de lacunas identificadas previamente; 5. Desenvolvimento Individual das Jogadoras.

Por fim neste ciclo, a Competição é onde o Processo realizado foi posto em prática, estando sempre sujeito a alterações que o próprio jogo poderá provocar, porém, através da preparação efetuada durante o Microciclo, a Equipa Técnica e jogadoras foram capazes de promover as adaptações necessárias a cada momento. A Competição dará, assim, início a um novo ciclo de Análise – Treino – Competição.

Um exemplo prático desta questão é o seguinte:

1. Identificação dos pontos fortes e de possíveis lacunas no adversário – proposta à Equipa Técnica de uma determinada abordagem tático-estratégica;
2. Discussão e seleção entre a Equipa Técnica sobre a abordagem Tático-Estratégica a ser desenvolvida;
3. Validação (por parte da Equipa Técnica) da Análise de Vídeo a ser apresentada ao Plantel;
4. Apresentação do adversário à equipa e da abordagem que será realizada em função deste;
5. Operacionalização da abordagem tático-estratégica no Processo de Treino;
6. O resultado é a concretização no jogo das dinâmicas previamente treinadas.

Figura 8 - Exemplo de uma Dinâmica a explorar

Figura 9 - Exemplo de uma dinâmica operacionalizada em treino

Figura 10 – Exemplo de uma dinâmica aplicada na competição

Os benefícios desta abordagem integrada são vários, nomeadamente:

- Maximização dos recursos disponíveis;
- Garantir uma preparação completa para o próximo momento competitivo;
- Envolvência de todos os elementos da Equipa Técnica neste Processo;
- Assegurar que as jogadoras têm todas as condições (técnico-táticas) para terem sucesso coletivamente e individualmente;
- Esta abordagem holística aproxima a Equipa do seu potencial máximo, pois tem em conta os seus pontos fortes e menos fortes, tal como do adversário.

3.5. Organização e Controlo

O Estágio representou, em média, 35 horas semanais. Esta carga horária é representada pelos Treinos, Jogos, Reuniões/Palestras de Vídeo, realização de Análises do Processo de Treino/Competição, entre outros.

As seguintes Tabelas expõem a organização anual, mensal, semanal e diária da época 2023/2024.

Tabela 31 - Calendarização Anual (até dezembro)

	JULHO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO
1			Treino	3ªJ_UFC Almeirim (F)	Treino	Treino + Ap Vídeo
2				Treino	Treino	
3			JA_A-dos Francos (F)	Treino	Treino	9ªJ_SC Rio Tinto (F)
4						
5			Treino	Treino + Ap Vídeo		
6			Treino	Treino + Ap Vídeo	Treino	Treino
7			Treino + Ap Vídeo		Treino	Treino + Ap Vídeo
8		Apresentação Atletas	Treino + Ap Vídeo	4ªJ_SCU Torreense (C)		Treino
9		Avaliações Físicas		Treino	Treino	
10		Treino	1ªJ_Sporting CP (F)		Treino	10ªJ_UFC Almeirim (C)
11		Treino	Treino + Ap Vídeo	Treino + Ap Vídeo		Treino
12			Treino	Treino + Ap Vídeo	7ªJ_CD Albergaria (F)	Treino
13					Treino	
14		Treino	Treino + Ap Vídeo			Treino + Ap Vídeo
15		Treino	Treino	5ªJ_SC Braga (F)		Treino
16		Treino	2ªJ_SC Rio Tinto (C)		Treino + Ap Vídeo	
17		Treino			Treino	6ªJ_CS Marítimo (C)
18		Treino + Ap Vídeo	Treino			
19		Treino	Treino	Treino	JA_Leões P. Salvo (F)	
20		JA_GD Ilha (F)			Treino	
21			Treino		Treino	
22		Treino	Treino			
23		JA_Belas (C)		Treino	Treino + Ap Vídeo	
24	1ª Reunião Eq Técnica	Treino			Treino + Ap Vídeo	
25		Treino + Ap Vídeo	Treino		8ªJ_Sporting CP (C)	
26		JA_Vit Setúbal (C)	Treino	Treino		
27			Treino		Treino + Ap Vídeo	
28		Treino	Treino + Ap Vídeo		Treino	
29		Treino	Treino			
30		Treino		Treino	Treino	
31		Treino				

Tabela 32 - Calendarização Anual (até maio)

	JANEIRO	FEVEREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO
1		Treino	Treino + Ap Vídeo		
2	Treino	Treino + Ap Vídeo			Treino
3	Treino		1ªJ AC_ SC Braga (C)	Treino	
4	Treino + Ap Vídeo		Treino	Treino	
5	Treino + Ap Vídeo	Treino			
6			Treino		Treino
7	11ªJ_SCU Torreense (F)	Treino	Treino + Ap Vídeo		
8	Treino	Treino + Ap Vídeo	Treino	Treino	Treino
9		Treino		Treino	
10	Treino	14ªJ_CD Albergaria (C)	2ªJ AC_ Torreense (F)		Treino
11	Treino + Ap Vídeo			Treino + Ap Vídeo	
12	Treino + Ap Vídeo	Treino	Treino	Treino + Ap Vídeo	
13			Treino		
14	12ªJ_SC Braga (C)		Treino + Ap Vídeo	4ªJ AC_ SC Braga (F)	
15			Treino	Treino	Treino
16					
17	Treino		3ªJ AC_ Sporting CP (C)	Treino	Treino
18	Treino			Treino + Ap Vídeo	
19		Treino		Treino + Ap Vídeo	
20			Treino		
21		Treino	Treino	5ªJ AC_ Torreense (C)	Reunião Final DAO
22	Treino	Treino	Treino		Treino
23				Treino	Treino/Reu. Fin. Época
24	Treino			Treino	
25	Treino		Treino	Treino + Ap Vídeo	
26	Treino + Ap Vídeo				
27				6ªJ AC_ Sporting CP (F)	
28	13ªJ_CS Marítimo (F)	Treino	Torneio Corunha		
29		Treino + Ap Vídeo	Torneio Corunha		
30	Treino		Torneio Corunha		
31			Torneio Corunha		

A Tabela 33 representa um exemplo da organização semanal e da disposição das diferentes tarefas pelos dias da semana, sendo que estiveram sujeitas a variações/alterações semanais em função de diferentes variáveis.

A Proposta Metodológica consiste na desenvolvimento e operacionalização do instrumento de Observação e Análise Individual das Atletas, que está fundamentado no presente documento.

Tabela 33 - Exemplo da organização semanal pessoal

HR/DS	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
10:00	ANÁLISE DE JOGO (PRÓPRIA EQUIPA)	ANÁLISE DE JOGO (ADVERSÁRIO)	ANÁLISE DE JOGO (ADVERSÁRIO)	RELATÓRIO DE ESTÁGIO			
11:00					RELATÓRIO DE ESTÁGIO		
12:00							
13:00							
14:00							JOGO
15:00				REUNIÃO DE EQUIPA TÉCNICA		RELATÓRIO DE ESTÁGIO	
16:00			REUNIÃO DE EQUIPA TÉCNICA				
17:00				APRESENTAÇÃO DE VÍDEO	APRESENTAÇÃO DE VÍDEO		
18:00							
19:00	TREINO	RELATÓRIO DE ESTÁGIO	TREINO	TREINO	TREINO		
20:00						ANÁLISE DE TENDÊNCIAS	ANÁLISE DE JOGO (PRÓPRIA EQUIPA)
21:00							
22:00			ANÁLISE TREINO	ANÁLISE TREINO			

A carga horária diária em tarefas relativas à atividade profissional foi, em média, 5 horas, correspondendo a 35 horas semanais. O desenvolvimento do Relatório de Estágio representou, em média, 10 horas semanais. Estes valores poderiam oscilar bastante diariamente ou semanalmente, em funções das tarefas a realizar ou dos compromissos profissionais existentes nesse período temporal.

A Tabela 34 representa um Microciclo Tipo relativo à Época 2023/2024, que também esteve sujeito a alterações semanais devido a diferentes variáveis.

Tabela 34 - Microciclo Tipo

Microciclo Tipo - SL Benfica Sub19 Feminino - 2023/2024						
Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
JOGO +1	JOGO +2	JOGO -4	JOGO -3	JOGO -2	JOGO -1	JOGO
FISIOTERAPIA + TREINO	FOLGA	GINÁSIO + TREINO	GINÁSIO + SESSÃO DE VÍDEO + TREINO	FISIOTERAPIA + SESSÃO DE VÍDEO + TREINO	FOLGA	COMPETIÇÃO

Mensalmente, foi realizado um documento de controlo das tarefas relativas ao Departamento de Observação e Análise do Sport Lisboa e Benfica, representado na Figura 11.

DAO *Performance Analysis* – Futebol Feminino

Domingo (25/02)

Tarefas

Segunda-Feira (26/02)

Tarefas
Cortes do setor ofensivo (jogo x Braga 2ª volta) – Preparação Fase Final

Terça-Feira (27/02)

Tarefas
Análise de tendências Lançamentos de Linha Lateral Ofensivos

Quarta-Feira (28/02)

Tarefas
Reunião de Equipa Técnica **Treino** – Operacionalização e Gravação

Quinta-Feira (29/02)

Tarefas
Reunião de Departamentos **Treino** – Operacionalização e Gravação **Apresentação de Vídeo** – SC Braga

Figura 11 - Tarefas mensais do DAO

3.6. Enquadramento da Competição

A Liga Feminina Sub19 é um campeonato nacional que, na época 2023/2024, contou com a presença de 8 equipas. Este campeonato é disputado em duas fases: 1ª Fase, onde as 8 equipas jogam 2 vezes entre si em regime de casa e fora; 2ª Fase, que se divide em 2 grupos (Apuramento de Campeão e Manutenção/Descida). Para a Fase de Apuramento de Campeão qualificam-se as primeiras 4 equipas da 1ª Fase, sendo que as restantes 4 disputam a Fase de Manutenção/Descida. Em ambos os grupos da 2ª Fase, as equipas jogam entre si 2 vezes, em regime de casa e fora, sendo que o primeiro classificado da Fase de Apuramento de Campeão sagra-se campeão nacional, enquanto os últimos 2 classificados da Fase de Manutenção/Descida descem para a Segunda Divisão Nacional.

3.6.1. Análise da Competição

A classificação da 1ª Fase foi a representada na Tabela 35. Os 4 primeiros classificados apuraram-se para a Fase de Apuramento de Campeão, enquanto os 4 restantes disputaram a Fase de Manutenção/Descida.

Tabela 35 - Classificação da 1ª Fase do Campeonato

Posição	Clubes	J	P	V	E	D	GM	GS
1	SC Braga	14	37	12	1	1	60	11
2	SL Benfica	14	33	11	0	3	65	15
3	SCU Torreense	14	29	9	2	3	61	15
4	Sporting CP	14	28	9	1	4	53	20
5	S.C. Rio Tinto	14	18	5	3	6	39	23
6	C.D. Albergaria	14	12	4	0	10	27	39
7	CS Marítimo	14	7	2	1	11	16	63
8	U.F.C. Almeirim	14	0	0	0	14	3	138

Na Fase Final, a equipa conseguiu alcançar o 1º lugar, tornando-se Campeã Nacional do Campeonato Feminino Sub-19.

Tabela 36 - Classificação da Fase Final do Campeonato

Posição	Clubes	J	P	V	E	D	GM	GS
1	SL Benfica	6	14	4	2	0	19	3
2	SC Braga	6	10	3	1	2	12	9
3	SCU Torreense	6	9	2	3	1	6	6
4	Sporting CP	6	0	0	0	6	5	24

Numa Análise Global da participação neste Campeonato, os objetivos propostos foram atingidos na sua plenitude. O objetivo primordial deste escalão é proporcionar as condições necessárias para a evolução das jogadores nos diferentes fatores de rendimento, preparando-as para no futuro chegarem ao Futebol Sénior com as melhores capacidades possíveis. Dado o facto de se tratar de um Clube de dimensão mundial e com um vasto historial de conquistas nacionais e internacionais, existe sempre o objetivo de alcançar a vitória, cumprindo com o lema “Formar a Ganhar”.

Neste sentido, todos os jogos foram encarados segundo estes pilares:

- Formar as jogadoras e proporcionar condições competitivas com a melhor qualidade possível;
- Operacionalizar o Modelo de Jogo da equipa e o Plano Tático-Estratégico de cada jogo;

- Distribuição justa do tempo de jogo por cada jogadora;
- Praticar um Futebol ofensivo, de acordo com a identidade do Clube;
- Encarar todos os jogos com uma mentalidade competitiva, cumprindo com os valores do Desporto e com Fair Play.

Juntando a 1ª Fase e a Fase Final, a equipa conseguiu ser o melhor ataque do campeonato (84 Golos Marcados) e a melhor defesa (18 Golos Sofridos).

O Campeonato possuiu um nível competitivo bastante positivo para a evolução da equipa (coletivamente) e das jogadoras (individualmente). A média de idades da equipa era das mais baixas do Campeonato, pelo que foi extremamente positivo para as jogadoras enfrentarem adversárias mais experientes e noutra fase da sua formação.

Um dos desafios que existiu no decorrer da Época Desportiva consistiu nos períodos de Estágio para as Seleções Nacionais. A equipa tinha diversas jogadoras presentes nesses momentos, tanto na Seleção Nacional Sub.16 como na Seleção Nacional sub.17, incluindo alguns momentos de Estágio da Associação de Futebol de Lisboa. Estas presenças nas Seleções constituem motivo de orgulho para todos os envolvidos na formação das jogadoras, no entanto, devido à calendarização destes Estágios, existiram várias Unidades de Treino onde estiveram presentes menos de uma dezena de jogadoras. Este facto levou a que fossem encontradas estratégias para que as jogadoras que não foram convocadas para a Seleção não perdessem o ritmo competitivo nem saíssem prejudicadas. Assim, as 2 estratégias definidas foram as seguintes:

- Treinos de desenvolvimento individual – atendendo às características individuais de cada jogadora e à sua posição em campo, eram definidos exercícios que permitissem desenvolver as suas capacidades;
- Conforme a idade das jogadoras, integrarem o treino da Equipa sub.17 ou da Equipa B.

3.7. Proposta de organização das tarefas de Observador e Analista numa equipa de futebol de formação feminina

O Observador e Analista tem uma grande responsabilidade na Operacionalização dos diferentes processos numa equipa de futebol, na medida em que tem condições para providenciar dados e reflexões bastante relevantes aos Treinadores e às atletas. Neste

sentido, é, inicialmente, muito importante garantir a gravação da grande maioria dos treinos (ou os considerados mais relevantes para posterior análise e reflexão, caso não seja possível a sua totalidade) e da totalidade dos jogos. A gravação dos treinos permite validar opiniões formadas durante os mesmos e, não raras vezes, formular novas opiniões e conclusões acerca do mesmo. O facto de permitir visualizar o treino de um ângulo superior permite analisar aspetos que, no momento do treino e à altura do relvado, são de dificuldade acrescida. É também muito relevante o facto de poder repetir determinadas ações e de perceber melhor, por exemplo, uma tomada de decisão de uma atleta.

O Observador e Analista tem, também, a responsabilidade de perante estes dados formular reflexões com a maior objetividade possível e, sobretudo, relevantes.

Com a gravação da totalidade dos jogos e acrescentando a gravação do Processo de Treino, será possível criar uma ligação entre ambos, dado que estes estão diretamente relacionados. Neste sentido, o Observador e Analista poderá criar conteúdo que procure mostrar a ligação (positiva ou negativa) entre o Processo de Treino e a Competição. Por exemplo, se a Linha Defensiva durante o Processo de Treino comete diversas vezes um determinado erro, será expectável que na Competição esse erro também seja cometido. Nesta situação hipotética, poderá ser uma solução as atletas visualizarem o mesmo erro sendo cometido no Treino e na Competição, sendo-lhes transmitida a mensagem de que os comportamentos operacionalizados no Treino serão bastante provavelmente reproduzidos na Competição.

Desta forma, o Analista tem a responsabilidade de identificar problemas, mas também de procurar as respostas/soluções, seja para as situações identificadas por este ou pelos Treinadores. Deverá existir uma postura proativa e focada na solução. A resolução de problemas (por exemplo, tático-estratégicos) é uma constante no Futebol e diretamente neste cargo, portanto, a abordagem deverá ser o mais assertiva possível.

Assim, sugerem-se as seguintes funções, responsabilidades e características na Intervenção Profissional do Observador e Analista:

- Gravação dos treinos e jogos;
- Análise Coletiva – produção de documentação tendo em conta os objetivos definidos pela Equipa Técnica relativamente à Análise da equipa e ao seu Modelo de Jogo, identificando os aspetos a melhorar e os aspetos positivos a potenciar;

- Análise Setorial e Individual – realização de análises com o intuito de identificar e corrigir os aspetos a melhorar, tendo em conta as necessidades individuais de cada jogadora e as suas tarefas dentro do Modelo de Jogo da equipa;
- Análise do Adversário – produção de documentação relativa ao Adversário, tendo em conta os seus pontos fortes e os pontos a explorar, garantindo sempre a maior objetividade e rigor possível, transmitindo informação relevante e propondo sugestões relativamente ao Plano Tático-Estratégico;
- Análise de Treino – recolha de clips que permitam verificar o cumprimento dos critérios de êxito dos exercícios, tal como a construção de uma base de dados com informação relevante quanto ao Processo de Treino. Analisar os treinos numa perspetiva coletiva e individual;
- Análise de Tendências – acompanhar equipas e retirar ideias que possam tornar-se úteis para o crescimento do Modelo de Jogo;
- Acompanhamento individual das jogadoras – o Analista deverá estar disposto e presente a esclarecer as dúvidas das jogadoras e a auxiliá-las no seu processo evolutivo, acompanhando a sua evolução;
- Colaborar com a Equipa Técnica no Planeamento dos Microciclos e Unidades de Treino;
- Feedback na Operacionalização das Unidades de Treino;
- Adaptação ao método de trabalho da Treinadora Principal e Equipa Técnica;
- Presença e participação ativa nas reuniões de Equipa Técnica;
- Comunicação clara e objetiva – é fundamental que a mensagem/conteúdo seja transmitida de forma assertiva, adaptando a comunicação ao interlocutor e ao contexto;
- Capacidade de argumentação, raciocínio e saber ouvir, por forma a existir um alinhamento entre todos os elementos da Equipa Técnica;
- Grau elevado de organização por forma a realizar-se um trabalho eficiente e sem perda de informação;
- Proatividade na operacionalização das suas tarefas e funções;
- Pontualidade e rigor na realização e envio da documentação realizada.

4. Proposta metodológica para a observação e análise Individual de jogadoras de futebol

4.1. Enquadramento teórico

4.1.1. Metodologia Observacional

A Metodologia Observacional é definida como um procedimento científico com o intuito de registo de ocorrências para posterior análise qualitativa e/ou quantitativa, utilizando um instrumento adequado aos objetivo do estudo, com a inclusão de parâmetros e critérios válidos (Sarmento et al., 2013).

Barreira et al. (2020) acrescentam que Metodologia Observacional é uma abordagem utilizada na análise da performance no desporto, que abriu um novo paradigma de investigação útil e produtiva nos últimos anos. Como método científico rigoroso, a investigação observacional permite a análise de comportamentos espontâneos num contexto natural, sendo que os avanços da tecnologia e as inovações na metodologia de investigação têm facilitado os processos de observação, recolha, análise e interpretação de dados, in loco e em tempo real, durante sessões de treino e competições, bem como em abordagens post-hoc (Barreira et al., 2020).

Anguera e Mendo (2013) referem que esta Metodologia permite obter e analisar informações relativas à competição e ao processo de treino, assumindo-se desta forma como muito pertinente no contexto desportivo possibilitando, por exemplo, analisar os exercícios de treino e a conclusão dos objetivos dos mesmos. Do mesmo modo, permite quantificar e qualificar as ações técnicas e/ou táticas individuais ou coletivas, analisando a eficácia das mesmas e possibilitando uma posterior análise de estratégias de intervenção para corrigir eventuais erros.

Os mesmos autores acrescentam que a criação do instrumento de observação deve ter por base a situação que se pretende analisar e o modelo teórico que será construído em função desta, recomendando-se assim a elaboração de uma lista dos comportamentos/ações que se esperam observar na recolha dos dados.

Barreira et al. (2013) e Sarmento et al. (2013) reforçam a pertinência da Metodologia Observacional nas Ciências do Desporto, em concreto relativamente à observação e análise do jogo pois esta permite munir os treinadores e analistas de uma abrangência de informações (e posteriores conclusões) que serão a base da tomada de decisão constante inerente a estas funções.

Diversos estudos foram realizados utilizando a Metodologia Observacional, como o de Teixeira et al. (2015), que desenvolveu um sistema de observação relativo às Bolas Paradas e o de Ferreira et al. (2021), onde foi desenvolvida uma fórmula de avaliação da performance defensiva dos jogadores.

4.1.2. Estudos de aplicação já realizados

Existem diversos estudos onde os autores utilizaram a Observação e Análise como referência, obtendo resultados e conclusões bastante interessantes nas diferentes áreas do Futebol.

Cuevas et al. (2020) realizaram uma caracterização relativamente à Observação e Análise, referindo os diferentes métodos, técnicas e tipos de análise no Futebol. Os mesmos autores identificaram 3 categorias relativas à análise de vídeo no futebol: 1. Estratégias para deteção e registo de eventos; 2. Estratégias para identificar e realizar um acompanhamento visual/gráfico (*tracking*) dos jogadores e/ou da bola; 3. Estratégias para Análise do Jogo (Cuevas et al., 2020). Os autores analisaram e caracterizaram cada categoria e acrescentam que estas categorias devem ser aplicadas conforme os objetivos de quem as realiza e o tipo de informação procura obter.

No estudo de Andersen et al. (2022) é exposta a opinião de treinadores da Associação Dinamarquesa de Futebol, onde a totalidade dos mesmos valoriza a Observação e Análise e a presença de um Analistas nas Equipas Técnicas.

Aranda et al. (2019) criaram um Sistema de Observação que permite codificar e analisar informações relativas à performance ofensiva das equipas numa perspetiva tática, onde analisaram não só a equipa com a posse da bola, como a equipa adversária, permitindo conceber uma relação entre ambas.

No estudo de Teixeira et al. (2015) também foi desenvolvido um Sistema de Observação, relativo à Análise das Bolas Paradas no Futebol.

Ferreira et al. (2021) desenvolveram uma fórmula/métrica de avaliação da performance defensiva dos jogadores de futebol, que permite obter resultados com um grau de objetividade relevante e pertinente na Análise do rendimento individual.

Os estudos apresentados demonstram não só a pertinência da Observação e Análise, como a variedade de dados, informações e conclusões podem ser retirados através da aplicação da mesma.

Barreira et al. (2020) referem como recomendações para investigação futura, a importância de analisar o jogador individualmente. Segundo estes autores, existem revisões sistemáticas que revelaram que existe uma investigação limitada sobre os parâmetros individuais de performance nos jogadores. No entanto, os mesmos autores acrescentam que existe investigação recente que fornece informações significativas sobre os indicadores individuais nos jogadores, por exemplo, Yi et al. (2020) estudaram associações entre as variações dos indicadores técnicos, posições de jogo e variáveis situacionais.

Por fim, Barreira et al. (2020) referem que a avaliação das habilidades técnicas também precisa de ser mais desenvolvida nos contextos naturais do desporto, por exemplo, através de jogos reduzidos no futebol, com a validação de instrumentos observacionais que permitam extrair dados durante os jogos ou noutros contextos.

4.1.2. Síntese do enquadramento teórico e ligação com os objetivos do estudo

O enquadramento teórico da Observação e Análise permitiu validar as conceções já existentes relativamente a este tema e comprovar a necessidade de desenvolver uma Metodologia de Observação e Análise que possibilitará anular os aspetos negativos/limitações enunciados na Revisão Teórica deste tema.

Os objetivos do estudo assentaram em grande parte na resolução de problemas existentes relativamente à Observação e Análise de Atletas e na exploração de pontos de melhoria/inovação.

Um dos pontos identificados na Literatura como uma limitação da Observação e Análise foi a falta de tempo para a realização da mesma. A Metodologia que foi construída no Estudo 1 possibilitou contornar esta limitação, dado que o Documento será construído de forma a ser interativo, dinâmico e eficiente na transmissão da informação, favorecendo a relação comunicativa Treinador-Atleta. O facto de os conteúdos a serem apresentados estarem divididos em Categorias e Subcategorias permitiu uma emissão, receção, interpretação e discussão mais eficiente e objetiva.

4.2. Metodologia

4.2.1. Amostra

A Amostra deste estudo foi um conjunto de 16 jogadoras de Futebol Feminino, com idades compreendidas entre os 13 e os 17 anos e uma média de 15,2 anos. A distribuição por posições foi constituída por: 7 Defesas; 6 Médias; 3 Avançadas. A descrição individual das jogadoras está representada no capítulo 1.1.3 "Análise dos praticantes – equipa".

Foram excluídas da Amostra 6 Jogadoras do Plantel, com as seguintes justificações:

- Jogadora 1, Jogadora 2 e Jogadora 3 – Estas 3 Jogadoras são Guarda-Redes e, dada a elevada especificidade desta Posição, o trabalho individualizado destas Jogadoras era realizado exclusivamente com o Treinador de Guarda-Redes, sendo da sua responsabilidade a Análise Individual destas Jogadoras e respetivas Intervenções em Treino e Reuniões de Vídeo, tendo por esse motivo sido excluídas da Amostra. Na opinião do Estagiário, esta estrutura de organização e intervenção poderá ser utilizada em todas as Posições das Jogadoras, com eventuais adaptações, através da comunicação entre os diferentes elementos de trabalho;
- Jogadora 11 e Jogadora 16 – Estas 2 Jogadoras estiveram indisponíveis por lesão bastante tempo, pelo que foi dada primazia aos seus processos individuais de recuperação e retorno à prática, respeitando os seus prazos, ao invés de criar estratégias de intervenção individuais ao nível do desenvolvimento técnico-tático individual;
- Jogadora 19 – Por motivos pessoais de logística desta Jogadora, não existia disponibilidade para uma Intervenção Individual organizada, progressiva e sustentada temporalmente.

A descrição e apresentação destas 6 Jogadoras também foi realizada neste Relatório, no Capítulo 3.2.2. ("O Plantel"), tendo sido apenas excluídas da Amostra na Investigação realizada.

4.2.2. Recursos utilizados

Na realização das filmagens dos treinos e jogos foi utilizada uma câmara de filmar Canon Legria HFR 806 e um tripé. De seguida, os treinos e jogos eram transferidos para um computador.

Na construção da Metodologia de Observação e Análise Individual foi utilizado o software “PowerPoint”. Para a realização dos cortes de vídeo foi utilizado o software “LongoMatch”, sendo que a edição de vídeo foi efetuada com o software “MetricaSports”. Por fim, na construção dos vídeos foi utilizado o software “ClipChamp”.

4.2.3. O Instrumento

Na aplicação da presente proposta Metodológica foi desenvolvido um Modelo de Observação e Análise Individual das Atletas. Este Sistema teve como base de dados a documentação em vídeo da totalidade das Unidades de Treinos e Jogos da Equipa.

O Modelo de Observação e Análise Individual das Atletas está assente no comportamento técnico-tático individual das Atletas durante o Processo de Treino e de Competição, relacionando-os.

Este Instrumento está organizado pelas posições das Jogadoras, onde de forma interativa e rápida, se pode aceder às Fichas Individuais da jogadora pretendida, clicando na sua fotografia ou nome.

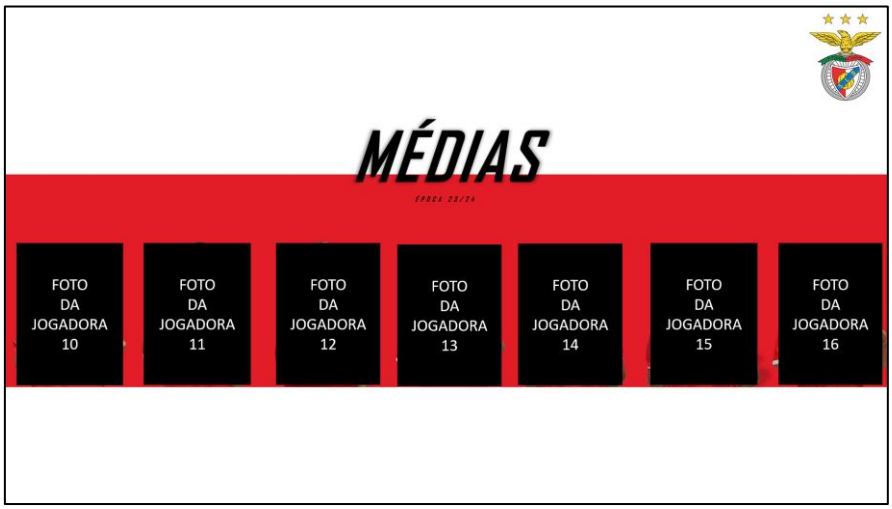


Figura 12 - Ficha das Posições (Médias)

Figura 13 Ficha Individual da Jogadora 4

Este instrumento contém, nas Fichas Individuais, ações técnico-táticas que constituem "aspetos a melhorar" (Figura 13 - 1ª Tabela, à direita), selecionadas pelo Estagiário e pela Equipa Técnica, inseridas em fichas individuais para cada jogadora. Essas ações técnico-táticas selecionadas serão definidas na Ficha Individual, sendo exploradas com maior profundidade e descrição no Capítulo 4.3 deste Relatório (Apresentação e Discussão das Análises Individuais das Jogadoras). Cada jogadora poderia eventualmente ter mais pontos a melhorar, na opinião da Equipa Técnica, que não foram inseridas nessa ficha individual. Tal facto deve-se à dificuldade existente em abranger e trabalhar todos os pontos a melhorar para todas as jogadoras da equipa. Neste sentido, foram apenas selecionados os pontos a melhorar que foram considerados de maior relevância para aquela jogadora, tendo em conta características como a idade, posição, características individuais e perspetivas de futuro. Nestes pontos a melhorar foram associados clips de vídeo para cada ação técnico-tática selecionada.

Neste Instrumento, foi também incluído o trabalho específico realizado com determinada jogadora (Figura 13 - 2ª Tabela, à direita), nomeadamente ao nível dos exercícios de treino, associado a cada ação técnico-tática. Nessa tabela existe, em cada linha, uma descrição sumarizada do trabalho específico em treino realizado com cada Jogadora. Esse Processo é descrito com maior pormenorização no Capítulo 4.3 deste Relatório.

O Instrumento contém também a evolução (positiva ou negativa) da jogadora após o trabalho específico realizado (Figura 13 - 3ª Tabela, à esquerda), através de clips de vídeo em jogo e uma pequena descrição nas linhas da Tabela respetiva.

O acesso aos clips de vídeo é através de ligações criadas dentro da Ficha Individual. Clicando no primeiro símbolo (bola de futebol), será possível visualizar as ações dessa Jogadora na Competição, clicando no segundo símbolo (cone e uma bola de futebol), serão visualizadas as ações em treino.

Nestas Fichas Individuais foram também inseridos os Pontos a Potenciar em cada Jogadora (Figura 13 – 1ª Tabela, à esquerda). Estes Pontos a Potenciar também contém clips de vídeo em Treino e em Jogo. Em termos de operacionalização individual, estes Pontos a Potenciar foram sobretudo alvo de intervenção em exercícios coletivos e nas tarefas e funções dessa Jogadora no Modelo de Jogo, não tendo sido realizado um trabalho específico de treino nesse âmbito, dado que foi considerado que as Jogadoras já realizavam essas ações com sucesso.

Por fim, foram incluídas nas fichas individuais as datas das reuniões (Figura 13 – 2ª Tabela, à esquerda) com essa jogadora, sejam reuniões individuais ou grupais.

O Instrumento desenvolvido apresenta as seguintes características:

- Organização - permite rapidamente encontrar as informações pretendidas;
- Interatividade – associação de clips às ações técnico-táticas, distribuídos por Treino e Jogo;
- Intuitivo – fácil utilização e prático;
- Acompanhamento temporal – permite uma monitorização das jogadoras e da sua evolução ao longo da Época Desportiva;
- Objetividade – o Instrumento procura ser o mais objetivo possível, associando vários clips que demonstram com exatidão e rigor a caracterização realizada para cada jogadora e cada ação técnico-tática.

4.2.4. Procedimentos

Na realização da presente proposta Metodológica, foi realizada uma análise individual a cada Atleta da equipa, identificando os pontos fortes e os pontos a melhorar relativamente a cada uma. Estes pontos estão demonstrados em vídeo, tanto no Processo de Treino como na Competição, divididos em categorias Ofensivas e Defensivas.

Desta forma, a ordem de eventos foi a seguinte:

1. **Construção do Modelo de Observação e Análise Individual das Jogadoras** – Este Sistema está dividido em 2 Dimensões-base: "Aspetos a Potenciar" e "Aspetos a Melhorar". Foram considerados como "Aspetos a Potenciar", características ou comportamentos-padrão que a jogadora revelava ao longo do tempo durante o Processo de Treino e Competição, pelo que seriam aspetos a ser potenciados durante a época. Os "Aspetos a Melhorar" são comportamentos-padrão das jogadoras que constituíssem, na opinião da Equipa Técnica, um erro técnico-tático que deveria ser corrigido.

Dentro destas 2 Dimensões-base enunciadas, foram criadas 2 secções: "Ofensivo" e "Defensivo", que por sua vez estiveram divididas em contexto de Treino e de Competição. Nas linhas das tabelas foram inseridas as categorias técnico-táticas no lugar respetivo, sendo anexados vídeos de forma interativa exemplificativos de cada comportamento/ação, onde através de clique é possível a sua reprodução.

Este Modelo de Observação e Análise Individual das Jogadoras contém também a monitorização da evolução individual, através do registo do trabalho específico de treino realizado com cada jogadora e, posteriormente, os resultados desse trabalho específico, com ações da jogadora em Competição, averiguando se existiriam diferenças após as intervenções individuais.

Nas Fichas Individuais também foram inseridas as datas das reuniões individuais, de forma a manter um registo das mesmas e acompanhar a evolução das jogadoras.

2. **Gravação dos Treinos e Jogos** – Foram gravados todos os jogos (27 jogos - 21 do Campeonato e 6 Jogos Amigáveis) e grande parte dos treinos (105 em 131 possíveis, correspondendo a 80%), sendo que os mesmos serão a base de dados que foi tratada e analisada para a realização do documento apresentado. A totalidade dos treinos e jogos foi partilhada com a Equipa Técnica e guardados num disco externo.

3. **Análise dos Treinos e Jogos –** A análise dos treinos e dos jogos, em contexto de realização desta Proposta Metodológica, foi realizada sob a vertente individual das atletas. O foco observacional e de análise de ações e comportamentos foi aplicado através de uma ótica mais micro, codificando as ações das atletas que: 1) constituem pontos fortes da mesma, que deveriam ser

reforçados de forma positiva através de feedback; 2) deveriam ser melhoradas através de contexto de treino e de apresentação de vídeo e feedback individualizado.

Todos os jogos foram analisados sob esta vertente, porém, nem todas as Unidades de Treino foram utilizadas no desenvolvimento desta Proposta Metodológica. Tal facto deve-se a dois motivos: 1. Constrangimentos ao nível do tempo, dada a extensão das tarefas e funções que o Estagiário; 2. Não foi considerado relevante incluir todas as Unidades de Treino, pois a Base de Dados criada foi suficientemente extensa na concretização dos objetivos propostos, que consistiam na identificação, registo, intervenção e monitorização das ações técnico-táticas que deveriam ser melhoradas.

Figura 14 - Análise Individual em contexto de Jogo

Figura 15 - Análise Individual em contexto de Treino

4. **Recolha de vídeos individuais** – A recolha dos vídeos foi realizada através da perspetiva descrita no ponto 3), onde o foco esteve assente em duas dimensões:

1. Aspetos a Potenciar e 2) Aspetos a Melhorar. Os clips recolhidos foram apenas os considerados relevantes na ótica do desenvolvimento das Fichas Individuais, ou seja, tiveram de cumprir certos critérios:

- As ações técnico-táticas constituíam um padrão daquela Jogadora, não sendo incluídas ações de foro pontual e momentâneo;
- Ações relevantes para o desenvolvimento individual das Jogadoras e que fosse realista e possível uma intervenção na perspetiva de evoluir essas mesmas ações, recusando ações por exemplo que fossem totalmente contra as características individuais dessa jogadora ou pouco relevantes na sua posição em campo.

O software "LongoMatch" foi utilizado na recolha dos vídeos.

5. **Integração dos vídeos individuais no Modelo de Observação e Análise Individual das Atletas** – Esta anexação dos vídeos ao documento foi realizada de forma interativa, favorecendo uma relação eficiente entre o tempo – emissão/receção da informação na comunicação treinador-atleta, nas duas vias. A construção do documento apresentado favoreceu uma visualização fácil, apelativa e com pouco ruido visual que pudesse comprometer a emissão e/ou receção da informação. Este ponto 5. foi realizado tendo por base a revisão bibliográfica feita, que refere a falta de tempo como uma das principais limitações da observação e análise, portanto foi construído de forma a contornar esta limitação dada a interatividade e eficiência do mesmo.

6. **Monitorização da evolução das Jogadoras** – acompanhamento do Desenvolvimento Individual das Jogadoras nas ações técnico-táticas selecionadas, em Treino e em Competição. A recolha de vídeos relativamente a estas ações técnico-táticas continuou a ser feita, sendo que as Fichas Individuais foram desenvolvidas no decorrer da Época Desportiva.

4.3. Apresentação e discussão das análises individuais das jogadoras e respetiva intervenção individual

Neste Capítulo serão expostas e descritas as Análises Individuais das Jogadoras e respetivas intervenções individuais ao nível do Treino e das reuniões com apresentação de vídeo.

Neste segmento serão aprofundados sobretudo os "Aspetos a melhorar" que foram identificados nas Fichas Individuais das jogadoras e os resultados das Estratégias de Intervenção escolhidas para situação. Assim, os Pontos a Potenciar não serão alvo de uma caracterização extensa, por dois motivos:

- Os objetivos desta Metodologia incidiram sobretudo na identificação, correção e monitorização dos "Aspetos a Melhorar" e na eliminação de eventuais erros que as jogadoras cometessem de forma regular;
- Os "Pontos a Potenciar" de cada jogadora foram aprofundados ao nível do feedback positivo (em treino e jogo) e na criação de estratégias e soluções no Modelo de Jogo que permitissem a cada jogadora ter o máximo de condições para "jogar o seu jogo" e aproveitar/potenciar as suas características individuais. Por exemplo, uma Extrema que tenha mais aptidão para jogar em espaços interiores, a sua intervenção (de potenciar as suas capacidades) foi a criação de dinâmicas coletivas e setoriais no Modelo de Jogo que permitissem que essa jogadora ocupasse esses espaços durante a Competição.

Tal como foi abordado e justificado no Capítulo 4.2.1. (Amostra), 6 jogadoras do Plantel não participaram neste Estudo.

4.3.1. Jogadora 4

Posição: Defesa Central

Pontos a melhorar: Orientação dos apoios defensivos; controlo da profundidade; controlo de referência ofensiva na preparação da perda da bola; marcação individual

Estratégias de Intervenção: Apresentação de Vídeo; exercícios complementares; Feedback específico em Treino

Figura 16 - Ficha Individual da Jogadora 4

A Jogadora 4 possui uma qualidade técnica extremamente positiva, principalmente tendo em conta a sua posição em campo. Tem uma grande precisão no passe a curta, média e longa distância, tal como no passe de primeira, o que possibilita que tenha uma grande responsabilidade ao nível das tarefas e funções na Fase de Construção da equipa. Dada a sua elevada capacidade técnica, foi potenciada a sua aptidão na construção das ações ofensivas de diversas formas: 1. Construção de frente para o jogo; 2. Inclusão como Média Defensiva na 1ª Fase (formando um losango no meio-campo); 3. Inclusão como Duplo Pivot na 1ª Fase (formando um quadrado no meio-campo). A variabilidade no seu posicionamento em ações de construção permitiu à jogadora vivenciar diferentes contextos do jogo e evoluir em diversos aspetos, tais como a receção orientada, análise espacial antes de receber a bola, tomar a decisão mais rapidamente, etc.

Foi identificado em contexto de Jogo que a Jogadora 4 tinha como padrão a orientação dos apoios defensivos de forma paralela, quando o adversário tinha a bola. A Equipa Técnica acreditou que, nestas situações, as jogadoras da linha defensiva deveriam ter os apoios orientados de forma diagonal, permitindo retirar a profundidade mais rapidamente ou subir a linha defensiva, conformes os indicadores. Assim, devido a esta orientação paralela dos apoios, juntou-se a dificuldade que a Jogadora tinha no controlo da profundidade, pois demorava mais tempo a realizar as deslocamentos defensivos.

Identificada esta debilidade, foram recolhidos clips de vídeo com a Jogadora a realizar esta ação técnico-tática de forma errada, as respetivas consequências, e foi utilizado o questionamento como forma de correção, procurando a Descoberta Guiada. A Jogadora

já possuía o conhecimento “teórico” de como deveriam estar orientados os apoios, pelo que rapidamente foi identificado o erro.

Assim, e dado que existiam mais jogadoras com esta dificuldade técnica, foram realizados exercícios (na Parte Inicial e na Parte Fundamental do Treino) que procurassem corrigir este comportamento.

A Figura 17 exemplifica um exercício realizado na Parte Inicial (em comunicação com o Fisiologista), onde se conjugou as capacidades físicas que deveriam ser trabalhadas nessa Unidade de Treino, com questões técnico-táticas que também se pretendia que fossem corrigidas em treino.

Orgânica: Após sinal sonoro do Treinador, saía ao mesmo tempo uma jogadora de cada fila, sem bola. O objetivo das jogadoras vermelhas é atingir a linha entre as varas, sem que a jogadora azul as consiga apanhar. As jogadoras vermelhas levam um colete que a jogadora azul irá tentar apanhar, caso o consiga, a equipa azul ganha um ponto.

Critérios de Êxito: A jogadora “defensiva” (da fila azul) deverá ter os apoios orientados na diagonal, de forma a controlar melhor o movimento da “avançada”; pouca fixação dos apoios no solo, adotando uma postura dinâmica e ativa; caso seja necessário rodar o corpo, rodar pelo ombro mais próximo da linha entre as varas (eficiência do movimento); a “avançada” deverá realizar contramovimentos para enganar a defesa e ganhar vantagem espacial.

Este exercício, através das quebras e contramovimentos das avançadas, permitirá uma quantidade significativa de repetições da ação técnico-tática defensiva pretendida, “obrigando” a que a defesa esteja constantemente a rodar os apoios e com uma postura ativa na contenção, sob pena de não ter êxito no exercício caso não cumpra estes critérios.

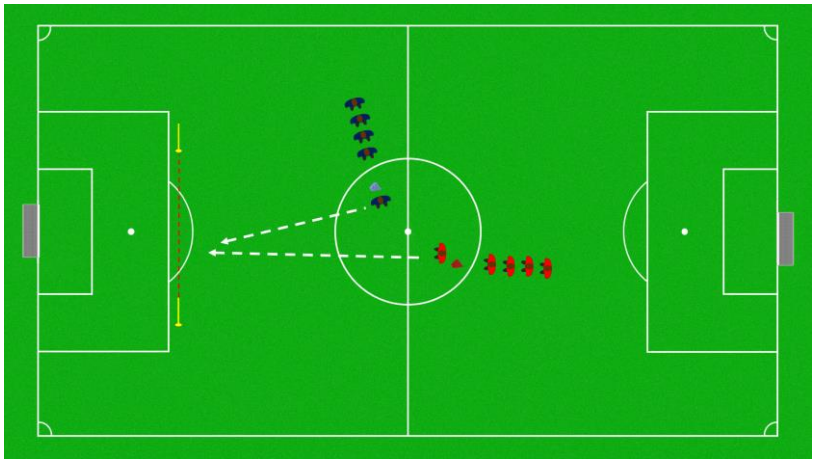


Figura 17 - Exercício da Parte Inicial - Orientação dos Apoios Defensivos

Após a realização deste exercícios, entre outros, a Jogadora 4 evoluiu significativamente nos aspetos identificados. A sua evolução foi acompanhada ao longo do tempo, com reforço positivo e demonstrando-lhe em vídeos as diferenças entre o comportamento prévio e o comportamento mais recente e valorizando a sua evolução.

4.3.2. Jogadora 5

Posição: Defesa Central

Ponto a melhorar: Receção orientada

Estratégias de Intervenção: Apresentação de Vídeo; Feedback específico em Treino

Figura 18 - Ficha Individual da Jogadora 5

Relativamente à Jogadora 5, foi identificado durante a Pré-Época (Jogos Amigáveis e treinos) que existia a tendência de receber a bola de forma orientada para o espaço interior, o que comprometia a progressão da jogada, dificultava a Fase de Construção da equipa e a expunha a erros conseguintes que originavam a perda da bola ou passes para zonas de risco. Esta Jogadora tem uma qualidade técnica muito evoluída para a sua posição ao nível da finta e da condução da bola, e devido a essa capacidade técnica conseguia por vezes ultrapassar a pressão mesmo cometendo o erro inicial com a receção fechada, o que acarretava bastantes riscos tendo em conta que estas ações decorriam em zonas próximas da própria baliza.

O comportamento correto relativamente a esta ação seria, antes de receber a bola, orientar os apoios para a frente e realizar a receção de frente para o jogo, por forma a conseguir dar progressão à jogada com maior segurança/espaço. Já tinha sido identificado que a jogadora tinha capacidades técnicas para realizar esta ação de forma correta, pelo que se adotou uma postura mais pedagógica (de ensinar e explicar os motivos de ser de determinada forma) e menos de treino específico com exercícios complementares, utilizando-se os exercícios da parte fundamental para este efeito, com feedback individualizado para a jogadora.

De forma a conseguir corrigir o erro, foi abordado com a Atleta durante o Processo de Treino a existência da necessidade de melhoria relativamente a este comportamento, explicando a forma como a Atleta estava a realizar a ação, o motivo de se acreditar que esta constituía um erro e, por fim, a forma como esta deveria realizar a receção da bola.

Posteriormente, foi avaliado que, apesar da Atleta ter melhorado essa ação no Treino e em Competição, nalguns momentos ainda tinha a tendência de voltar ao comportamento inicial, principalmente quando existia uma pressão mais forte do adversário.

Desta forma, existiu a necessidade de, através de uma reunião individual com a Atleta, mostrar clips de vídeo onde eram expostas as diferenças entre o comportamento realizado de forma incorreta e o comportamento pretendido pela Equipa Técnica. Acredita-se que, através do vídeo, as informações foram recebidas de forma mais clara e assertiva pela Atleta.

Desde esse momento existiu um acompanhamento, em termos de feedback positivo, quando a Atleta realizava corretamente esse comportamento, e também uma monitorização para garantir que o comportamento tinha sido de facto assimilado e não constituísse apenas uma melhoria a curto prazo.

A Figura 19 ilustra um exercício que foi realizado diversas vezes ao longo da Época Desportiva, com diferentes objetivos em cada momento. Este exercício possibilitava trabalhar diferentes objetivos simultaneamente: 1. Abordagem Tático-Estratégica para o jogo; 2. Fase de Construção com diferentes nuances; 3. Pressão no Pontapé de Baliza; 3. Desenvolvimento de capacidades técnico-táticas individuais.

Desta forma, este exercício possibilitava uma intervenção bastante individualizada com várias jogadoras, neste caso com a Jogadora 5, enquanto outro grupo de atletas realizava outro exercício em trabalho específico.

Orgânica: Situação de GR+3x3. O objetivo da equipa vermelha é atingir, em passe, as mini-balizas (que representam 2 Alas e uma Média). O objetivo da equipa azul é recuperar a bola e finalizar na baliza formal.

Critérios de Êxito: Objetividade na Fase de Construção, assim que houver condições ligar nas mini-balizas e ultrapassar a pressão; receções orientadas para a frente; dinâmica de apoio frontal da DC do meio (na posição 6); encontrar a jogadora livre; utilizar a GR como atração da pressão e libertar uma jogadora livre mais à frente; simplificar as ações técnico-táticas individuais (pouco risco).

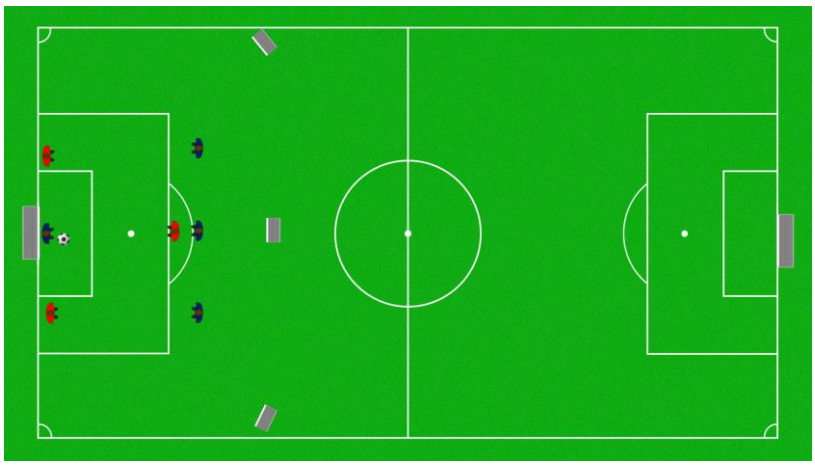


Figura 19 - Exemplo de Exercício utilizado para a Fase de Construção

4.3.3. Jogadora 6

Posição: Defesa Central / Ala

Ponto a melhorar: Técnica de Passe e Tomada de Decisão (simplificar as ações com bola)

Estratégias de Intervenção: Apresentação de Vídeo; exercícios complementares; Feedback específico em Treino

Figura 20 - Ficha Individual da Jogadora 6

O objetivo com a Atleta 6 foi procurar realizar um melhoramento técnico sobretudo ao nível da ação do Passe e, simultaneamente, simplificar as suas Tomadas de Decisão em ações ofensivas, principalmente na Fase de Construção, pois nalguns momentos cometia riscos excessivos.

Para atingir o objetivo do melhoramento técnico, foi sobretudo durante o Processo de Treino que realizou este trabalho específico, através de Feedback individual durante os exercícios de treino ou transições entre estes, transmitindo alguns Critérios de Êxito que ajudaram a Atleta. Nos momentos em que eram realizados exercícios que incluíam uma forte presença da ação técnico-tática do Passe também existia um acompanhamento próximo de um Treinador a realizar as correções necessárias.

Relativamente ao objetivo de simplificar a tomada de decisão, o trabalho foi operacionalizado em vídeo em contexto de reunião individual. Esta apresentação assentou sobretudo na mensagem de simplificar decisões e ações para diminuir a frequência de erros e de perdas da posse da bola. Devido ao facto de atuar sobretudo como Defesa Central, e às missões táticas específicas atribuídas a esta jogadora, era

pretendido que esta procurasse sobretudo uma circulação segura da bola, sem procurar muitos passes de rotura de ligações que poderiam causar uma perda da bola.

Após estes dois mecanismos de correção terem sido operacionalizados assistiu-se uma melhoria em ambos os pontos. A atleta cometeu menos erros a partir desse momento, pois procurou ações de menos risco que favorecessem as suas características.

A Figura 21 ilustra um exercício que permitia trabalhar a ação técnico-tática do Passe, com muitas repetições deste gesto técnico, mantendo sempre a relação com as colegas e adversárias, numa forte componente de constantes tomadas de decisão e ajustes da orientação corporal, que iriam auxiliar a execução do passe, quando realizadas corretamente.

Orgânica: 3 equipas de 4 jogadores. Situações de posse em 4x3 nos espaços exteriores. A equipa em posse pode variar, em passe, para o outro espaço sempre que houver condições para tal (obrigatório passe rasteiro). A equipa de 3, assim que recuperar a bola liga em passe na equipa em espera, sendo que 3 jogadoras da equipa que perdeu a posse da bola irá defender o espaço oposto.

Critérios de Êxito: (relativamente o objetivo individual pretendido para a Jogadora 6, relativamente ao Passe) constante análise espacial e do posicionamento das colegas e adversárias, avaliando onde está a jogadora livre e a melhor solução para passar a bola; receções abertas a possibilitar visualizar o maior espaço do campo possível; passes curtos e precisos, com a força necessária para não ser intercetado e não comprometer a receção da nova portadora da bola.

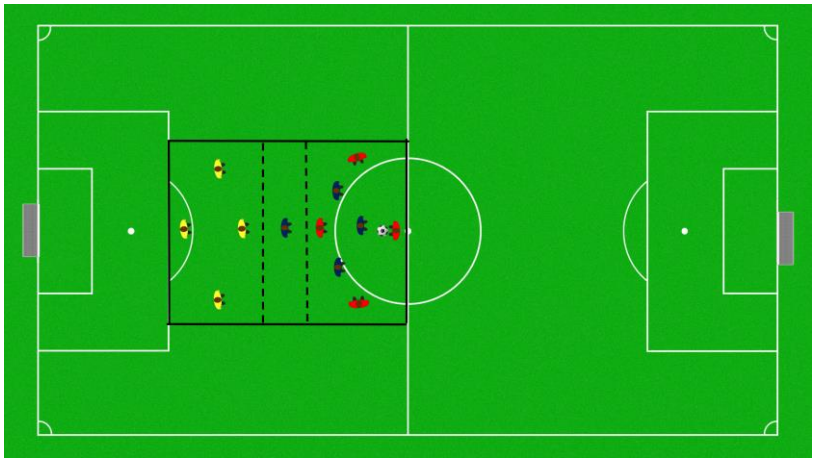


Figura 21 - Jogo do Rio

4.3.4. Jogadora 7

Posição: Defesa Central / Ala

Ponto a melhorar: Contenção; Orientação dos apoios defensivos; Interceção

Estratégias de Intervenção: Apresentação de Vídeo; exercícios complementares; Feedback específico em Treino

Figura 22 - Ficha Individual da Jogadora 7

A Jogadora 7, dada a sua posição de Ala (e Defesa Central nalguns momentos), estava exposta a muitas situações de 1x1 defensivo. Foi identificado em contexto de treino e de competição que esta jogadora era muitas vezes ultrapassada pelas adversárias neste capítulo. Através das gravações dos treinos e dos jogos, procurou-se analisar os motivos desta debilidade.

Foi concluído que existiam lacunas na ação técnico-tática da contenção, o que acabava por influenciar o próprio desarme e nalguns momentos a interceção. Esta jogadora abordava as situações de 1x1 defensivo com os apoios orientados de forma paralela, sem fletir os membros inferiores e tinha uma postura demasiado antecipatória no momento do desarme, não esperando pelo momento ideal de tentar esta ação.

Através de uma reunião individual com apresentação de vídeo, demonstrou-se à jogadora a necessidade de se melhorar esta ação técnico-tática bastante relevante tendo em conta a sua posição em campo.

A intervenção no Processo de Treino assentou na realização de alguns exercícios que permitiam que esta jogadora (e as restantes da linha defensiva) tivessem a possibilidade

de repetir várias vezes a ação da contenção, passando por situações de 1x1 e 1x2 defensivo. O feedback extremamente individualizado e bastante demonstrativo foi uma das estratégias mais utilizadas com esta jogadora.

Inicialmente não foi identificada uma melhoria significativa, pelo que esta foi gradual ao longo da época. Era pretendido que a jogadora obtivesse um nível mais elevado nesta ação técnico-tática mais rapidamente que o sucedido, pelo que será necessário no futuro manter-se este trabalho individualizado, por forma a obter uma aprendizagem mais consistente.

A Figura 23 representa um exercício de vagas que permitia treinar a ação técnico-tática da contenção, orientação dos apoios e interceção.

Orgânica: Situação de GR+3x3. O objetivo da equipa vermelha é atingir, em passe, as mini-balizas (que representam 2 Alas e uma Média). O objetivo da equipa azul é recuperar a bola e finalizar na baliza formal.

Critérios de Êxito: Objetividade na Fase de Construção, assim que houver condições ligar nas mini-balizas e ultrapassar a pressão; receções orientadas para a frente; dinâmica de apoio frontal da DC do meio (na posição 6); encontrar a jogadora livre; utilizar a GR como atração da pressão e libertar uma jogadora livre mais à frente; simplificar as ações técnico-táticas individuais (pouco risco).

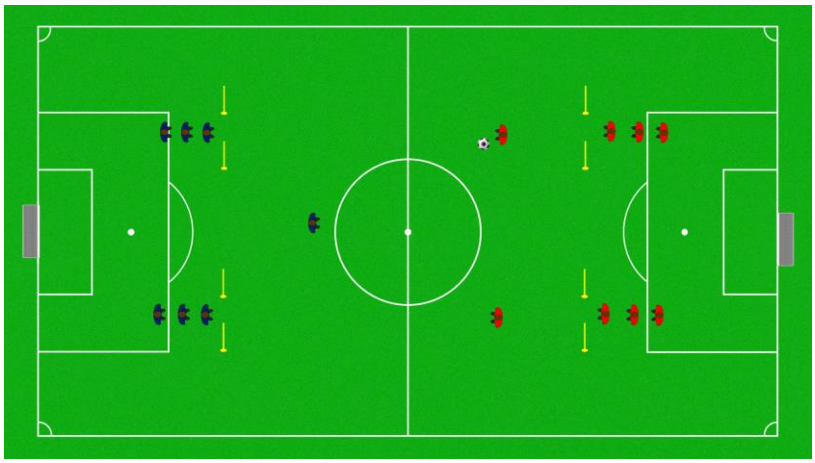


Figura 23 - Exercício de Vagas (com foco na contenção e interceção)

4.3.5. Jogadora 8

Posição: Ala

Ponto a melhorar: Chegada à linha de fundo pelo Corredor Lateral (Profundidade); Cruzamento (análise das zonas de finalização e tomada de decisão); em Organização Defensiva, fechar o Corredor Central quando a bola estiver no Corredor Lateral contrário.

Estratégias de Intervenção: Apresentação de Vídeo; exercícios complementares; Feedback específico em Treino

Figura 24 - Ficha Individual da Jogadora 8

A Jogadora 8 possui características técnicas interessantes para a posição de Ala, no sentido em que é evoluída nas ações técnico-táticas ofensivas mais relevantes na sua posição: boa capacidade na receção orientada; saída das zonas de pressão em passe; bastante compostura com bola sob situações de igualdade/inferioridade numérica.

Porém, para a posição de Ala, no Modelo de Jogo da equipa, era pretendido que existisse uma exploração dos espaços em Profundidade, que permitisse uma progressão em Corredor Lateral, quer para libertar espaços em zonas interiores, quer para procurar situações de finalização através de cruzamento ou passe atrasado.

Esta Jogadora não procurava este tipo de movimentos consistentemente, procurando acima de tudo passes lateralizados (ou na cobertura) e ações de pouco risco ofensivo, evitando o 1x1 contra as Defesas ou combinações diretas/indiretas, pelo que estes comportamentos cautelosos procuravam alguns constrangimentos no jogo ofensivo por este Corredor Lateral.

Neste sentido, o processo de desenvolvimento individual desta Jogadora foi operacionalizado através de apresentação de vídeo, exercícios complementares e feedback específico em exercícios fundamentais.

Na reunião individual foi apresentada a possibilidade de melhoria ao nível dos movimentos ofensivos que a Jogadora deveria realizar sob forma de criar um maior envolvimento atacante no seu Corredor Lateral e tornar o seu jogo mais imprevisível. Foi também apresentada uma comparação entre o posicionamento que esta Jogadora assumia quando a bola estava no Corredor Lateral contrário (em Organização Defensiva), com o posicionamento que era pretendido que esta tivesse. A Jogadora não integrava na Linha Defensiva, mantendo-se numa maior largura e em diferente profundidade, sendo que era pretendido que existisse essa integração na linha das restantes defesas.

Após esse momento, nos treinos seguintes foram trabalhadas estas questões, seja através de exercícios complementares, seja através de feedback específico e individualizado tendo em conta a abordagem que havia sido realizada em contexto de reunião individual.

Ao nível da envolvência ofensiva no seu Corredor Lateral, existiram melhorias, tornando o seu jogo mais imprevisível e com uma maior variabilidade no jogo exterior – jogo interior. Quando chegava ao último terço, foi capaz de evoluir na sua tomada de decisão relativamente à direção do cruzamento, analisando primeiro as zonas de finalização e qual seria a melhor opção para finalizar a jogada.

No posicionamento defensivo também existiu uma correção nas suas abordagens, passando a integrar a linha defensiva quando a bola estava no Corredor Lateral contrário, o que permitiu criar uma maior solidez nesse momento e não comprometer a organização coletiva através de um erro individual.

A Figura 25 consiste num exemplo de um exercício realizado com esta Jogadora.

Orgânica: Uma das equipas inicia com bola, sendo que para poder marcar golo deve obrigatoriamente passar por uma das Jokers laterais. Quando a jogada é finalizada, entra com bola a equipa em espera na baliza oposta.

Critérios de Êxito: (para a Jogadora 8) orientação dos apoios de forma a poder receber a bola orientada para cruzamento; análise das zonas de finalização e do posicionamento das colegas; tomada de decisão em função da melhor opção para finalização.

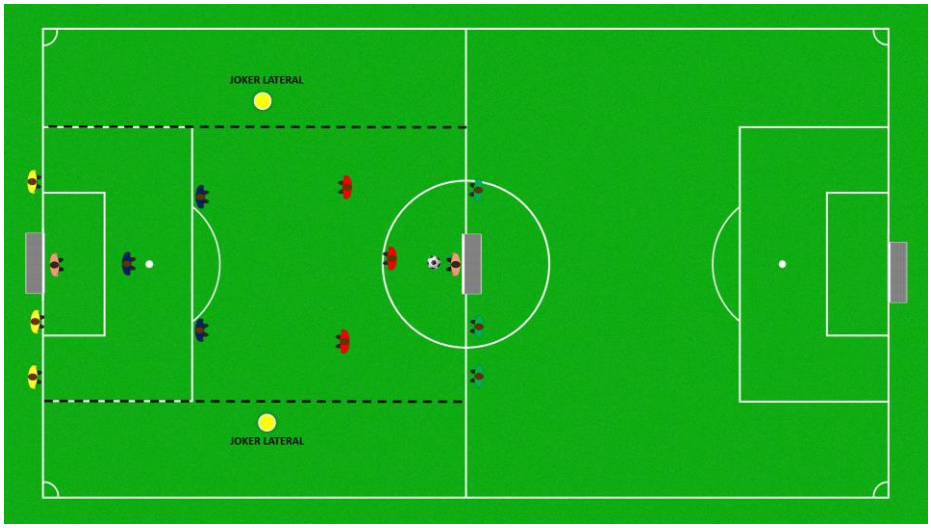


Figura 25 - Exercício de cruzamento em sistema de vagas

4.3.6. Jogadora 9

Posição: Defesa Central / Ala

Ponto a melhorar: Cruzamento (tomada de decisão e análise das zonas de finalização)

Estratégias de Intervenção: Apresentação de Vídeo; exercícios complementares; Feedback específico em Treino

Figura 26 - Ficha Individual da Jogadora 9

A jogadora 9, dada a sua posição de Ala, criava diversas situações de cruzamento nos corredores laterais. Após análise dessas situações de cruzamento, chegou-se à

conclusão que a equipa tinha uma eficácia reduzida neste tipo de situações de finalização. Identificaram-se vários aspetos de melhoria neste capítulo, alguns de foro individual e outros de foro coletivo, nomeadamente o ataque a determinadas zonas de finalização que deveriam estar preenchidas e, a jogadora responsável pelo cruzamento olhar para essas zonas e tomar a sua decisão em função da zona que teria maior probabilidade de sucesso na finalização.

Assim, identificou-se que a Jogadora 9 não olhava para as zonas de finalização antes de realizar o seu cruzamento, pelo que esta ação era realizada com pouco critério e, diversas vezes, ou não existiam jogadoras a atacar o espaço para onde foi cruzada a bola ou existiam poucas condições para que essa colega tivesse sucesso na finalização, por estar marcada individualmente, por exemplo.

Em contexto de reunião individual, foi apresentado em vídeo à jogadora diversas situações de cruzamento e através de questionamento tentar direcionar a resposta à jogadora, levando-a a perceber que comportamentos deveria ter realizado antes de efetuar o cruzamento. Rapidamente a jogadora identificou que existiam opções melhores relativamente às decisões tomadas nesses lances e foram-lhe transmitidos indicadores que a iriam auxiliar no processo de tomada de decisão relativamente à zona para iria efetuado o cruzamento, assentado sobretudo na análise do espaço na grande área e à entrada da mesma.

Foram realizados exercícios que promoviam a realização de bastantes cruzamentos, permitindo trabalhar diferentes aspetos relativamente a este momento particular do jogo, tal como auxiliar individualmente o comportamento de cada jogadora tendo a conta os aspetos que deveriam ser melhorados em cada uma. Nestes exercícios os treinadores dividiam tarefas e focos de atenção por diferentes jogadoras, o que permitia ter uma perspetiva completa do exercício, existindo intervenção tanto nas jogadoras que estavam a atacar, como nas que estavam a defender.

No caso da Jogadora 9, o acompanhamento foi direcionado para os comportamentos analisados em vídeo com a mesma e a evolução foi notória bastante rapidamente, pois a Jogadora possui características psicológicas bastante interessantes e absorveu rapidamente a informação, aplicando-a nos treinos e competição.

A Figura 27 exemplifica um exercício de treino que pela sua construção promove a repetição da ação técnico-tática de cruzamento. Dada a igualdade numérica no espaço interior, as equipas podem encontrar a jogadora livre no espaço exterior (Alas), promovendo de seguida o ataque às zonas de finalização.

Orgânica: Sistema de vagas 2x1. Quando existia uma ligação com uma jogadora atrás das vara, a equipa que fez a ligação ganhava 1 ponto. Após essa ligação, a jogadora que recebeu a bola entra em jogo mais uma colega da outra fila, criando uma situação de 2x1 contra a jogadora que não realizou a última ação (a jogadora que fez o último passe vai para a fila).

Critérios de Êxito: (para as jogadoras que defendem) Orientação dos apoios diagonalmente; direcionar a portadora da bola para um dos lados, limitando a sua ação; procurar fechar a linha de passe ao mesmo tempo que espera pelo timing certo de tentar o desarme; realizar o desarme quando a bola estiver mais afastada da portadora ou quando existir um descontrolo na condução por parte desta.

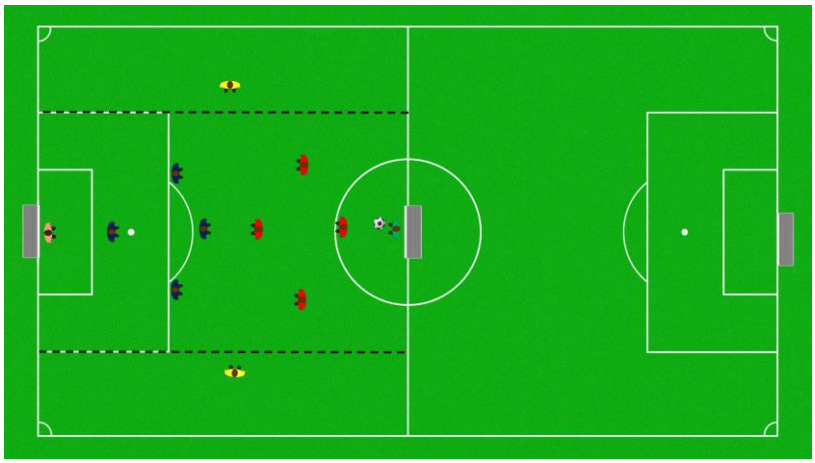


Figura 27 - Exercício que promove o treino do Cruzamento

4.3.7. Jogadora 10

Posição: Ala

Ponto a melhorar: Variação jogo interior x jogo exterior; posicionamento (criação de linhas de passe); tomada de decisão relativamente ao timing de circular a bola

Estratégias de Intervenção: Feedback específico e individualizado em treino

Figura 28 - Ficha Individual da Jogadora 10

A Jogadora 10 apresentava recursos técnicos a um nível muito alto, com grande capacidade no 1x1 ofensivo através de drible/finta, com mudanças de velocidade e direção bastante imprevisíveis. Nas ações com bola, tinha bastante sucesso e criava soluções novas ao jogo ofensivo da equipa. Porém, nas ações sem bola, sejam elas ações defensivas ou quando uma colega de equipa tem a bola, existiam algumas dificuldades. Existiam lacunas ao nível da interpretação dos espaços a ocupar, de onde deveria criar a linha de passe de forma a ser uma solução para a colega com bola, a compreensão de quando deveria realizar um movimento para o Corredor Lateral e de quando deveria ocupar o Corredor Central. Defensivamente, a Jogadora 10 também apresentava lacunas ao nível do posicionamento e dos timings dos movimentos de pressão/organização.

Dada as características desta Jogadora, a estratégia de intervenção foi sobretudo ao nível do feedback individualizado em treino, seja no decorrer dos exercícios, seja antes/após. Este feedback incidia sobretudo no questionamento e procurar que a Jogadora encontrasse as respostas para os problemas encontrados.

Existiram melhorias ao nível do posicionamento ofensivo, através de uma perceção mais evoluída de quando deveria realizar certas movimentações que eram pretendidas em função da zona da bola e do posicionamento das adversárias, porém, é aconselhado um acompanhamento próximo neste âmbito por forma a solidificar as aprendizagens.

Ao nível do posicionamento em Organização Defensiva, existiram melhorias na interpretação dos timings de pressão e na consciencialização dos espaços a ocupar em função do local da bola e do posicionamento das adversárias/colegas.

Deverá evoluir na reação à perda da bola, procurando uma abordagem mais rápida e agressiva neste momento.

A Figura 29 representa um exercício operacionalizado com os objetivos referidos.

Orgânica: 3 equipas. 1 em posse, uma a pressionar e uma em espera. O objetivo da equipa em posse é ligar com a equipa em espera, podendo ligar através de jogo interior ou exterior, através das Jokers laterais. Quando a equipa a pressionar recupera a bola, liga com a equipa em espera.

Critérios de Êxito: (para a Jogadora 10) criação de linhas de passe; constante scan e análise espacial (das colegas e das adversárias); variação jogo interior e jogo exterior; orientação dos apoios ofensivos de forma a permitir receções orientadas.

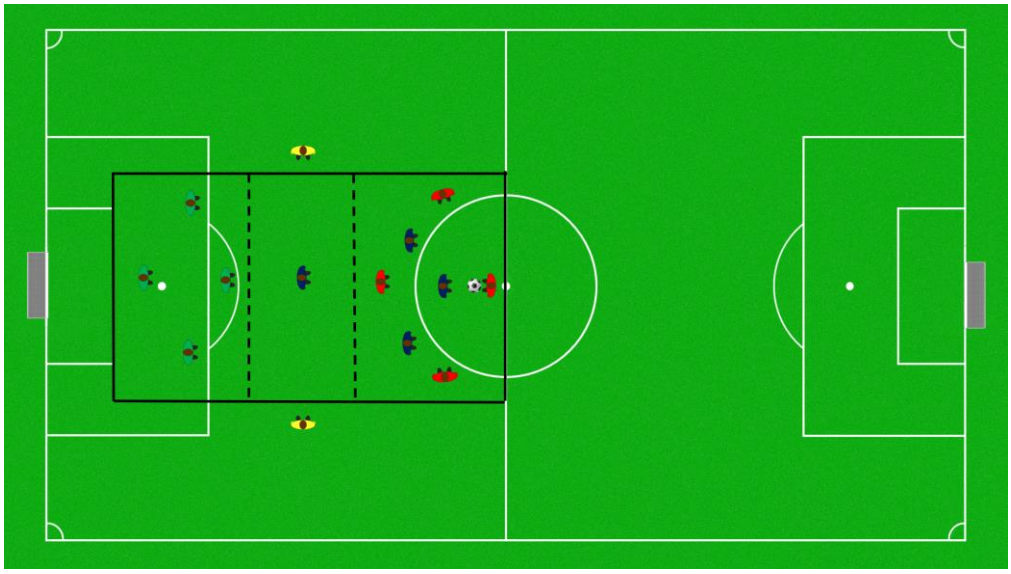


Figura 29 - Jogo Setorial modificado (Jokers laterais)

4.3.8. Jogadora 12

Posição: Média Centro / Ala / DC

Ponto a melhorar: Remate exterior; receção orientada no último terço para possibilitar finalização

Estratégias de Intervenção: Exercícios específicos de finalização e feedback individualizado

Figura 30 - Ficha Individual da Jogadora 12

A Jogadora 12 possui características muito completas, o que permite que jogue em diversas posições em campo, assumindo diferentes funções e responsabilidades no jogo da equipa.

É uma Jogadora extremamente inteligente na ocupação dos espaços, na criação de linhas de passe, no posicionamento defensivo, tal como bastante competente nas suas ações técnico-táticas com bola, tendo grandes capacidades na saída de zonas de pressão, na condução da bola em velocidade, tendo também uma grande competência ao nível do cabeceamento ofensivo e defensivo.

Neste sentido, não foram identificadas lacunas significativas nesta Jogadora que se considerassem “erros”, sejam técnicos ou táticos. Assim, a questão que se procurou potenciar e incluir no seu jogo foi o remate exterior. A equipa defrontava muitas vezes equipas que defendiam em bloco baixo, muito compactas e perto da sua baliza, pelo que era importante existir uma Jogadora com competência ao nível do remate de fora da área para aproveitar o máximo de recursos ofensivos. Ou seja, esta Jogadora não tinha dificuldades técnicas ao nível do remate, sendo que a intervenção específica incidiu sobretudo na procura de promover mais vezes este tipos de ações, com receções orientadas para a baliza adversária e com finalizações espontâneas.

Assim, as estratégias foram sobretudo ao nível de exercícios complementares de finalização com várias repetições da execução destas ações técnico-táticas. Existiu também feedback ao nível das situações jogadas (em treino) a incidir na procura de ações de remate exterior, por forma a criar esse hábito.

A avaliação desta intervenção foi bastante positiva, tendo a Jogadora 12 passado a incluir esta ação nos seus recursos ofensivos e passando a criar mais situações de remate exterior, inclusivamente com a marcação de golos de fora da área ou novas situações de finalização para as colegas.

A Figura 31 exemplifica um exercício com os objetivos referidos.

Orgânica: 2 situações de finalização: 1) passe do treinador, receção orientada e finalização; 2) passe do treinador para uma jogadora que irá realizar um cruzamento, a jogadora 12 deve finalizar de primeira ou imediatamente após receção.

Critérios de Êxito: Orientação dos apoios de forma a poder receber a bola de forma orientada para a baliza; colocação do pé de apoio ao lado da bola; ligeira flexão do corpo no remate; olhar para o posicionamento da GR, antes do remate.

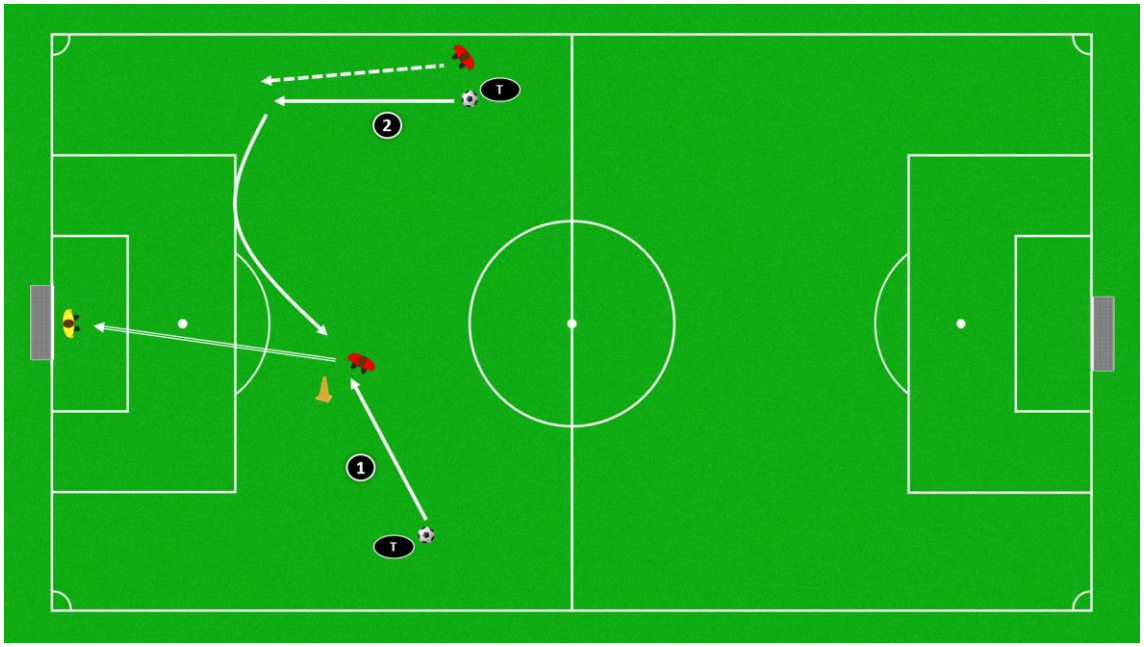


Figura 31 - Exercício específico com foco no remate exterior

4.3.9. Jogadora 13

Posição: Média Defensiva / Média Centro

Ponto a melhorar: Remate; passe longo; Tomada de Decisão relativamente à Receção Orientada

Estratégias de Intervenção: Apresentação de Vídeo; Feedback específico em Treino

Figura 32 - Ficha Individual da Jogadora 13

A Jogadora 13 tinha características muito interessantes como Média Defensiva, procurando com sucesso diversas variações do centro do jogo, procurando espaços livres no corredor lateral oposto, tendo muito sucesso nestas ações. Porém, dado o potencial que se reconhecia a esta Jogadora, foi pretendido transmitir-lhe outro tipo de ferramentas para proporcionar uma maior variabilidade no seu jogo. Foi identificado que a tomada de decisão desta jogadora era quase sempre procurar a variação do centro do jogo, como foi mencionado, porém, nalgumas situações era pretendido que esta tivesse a capacidade de ultrapassar uma ou mais linhas de pressão do adversário com um passe de rotura.

A Jogadora possuía as condições técnicas para realizar com sucesso esta ação, porém arriscava pouco nesses momentos, procurando lateralizar bastante o jogo com ações de menor risco.

Através da análise de vídeo, em reunião individual, foi apresentada à Jogadora a ideia do que era pretendido que esta acrescentasse ao seu jogo e dar-lhe a confiança necessária para o fazer, pois viria a ser importante na sua formação e evolução.

Dado que existiam as condições técnicas para que esta jogadora realizasse esses passes de rotura, não foram realizados exercícios complementares com este intuito. A estratégia de intervenção foi sobretudo no incentivo da inclusão deste tipo de decisões no seu jogo, e acreditou-se que funcionaria melhor em exercícios contextualizados com o jogo e que incluíssem a relação tática com colegas e adversárias.

A Jogadora 12 aos poucos foi incluindo os passes de rotura na sua tomada de decisão, variando-os com os passes de variação do centro do jogo, que não era pretendido que

fossem “eliminados”, mas sim a criação de uma maior variabilidade, que promovia também mais imprevisibilidade individual e coletiva.

A Figura 33 constitui um exemplo de um exercício que permitia operacionalizar as ações individuais pretendidas para esta Jogadora (e outras), auxiliando o seu comportamento técnico-tático com feedback muito específico. Neste Jogo Setorial, a Jogadora 12 atuava sobretudo nas posições assinaladas com o círculo amarelo, pois são as que representam melhor a sua posição no campo e simulam as ações ofensivas “de frente” para o jogo (baliza adversária) e as “de costas” para o jogo.

Orgânica: 3 equipas de 4 jogadoras. Situações de posse de 4x3, sendo que uma jogadora da equipa “em espera” pode procurar receber em apoio no setor intermédio, existindo uma ligação em passe. O objetivo da equipa em posse é ligar no setor oposto (com ligação no setor médio ou diretamente no setor oposto), o objetivo da equipa que defende é recuperar a bola e ligar no setor contrário.

Critérios de Êxito: (especificamente para a jogadora 12) variar as ações de apoio frontal com passes em rotura; constante análise do espaço e do posicionamento das colegas e adversárias; manter os apoios “abertos”, permitindo realizar receções orientadas para a frente; 1º comportamento deverá ser olhar para a frente e ver se é possível progredir, caso não seja utilizar outros recursos (p.e. apoio frontal).

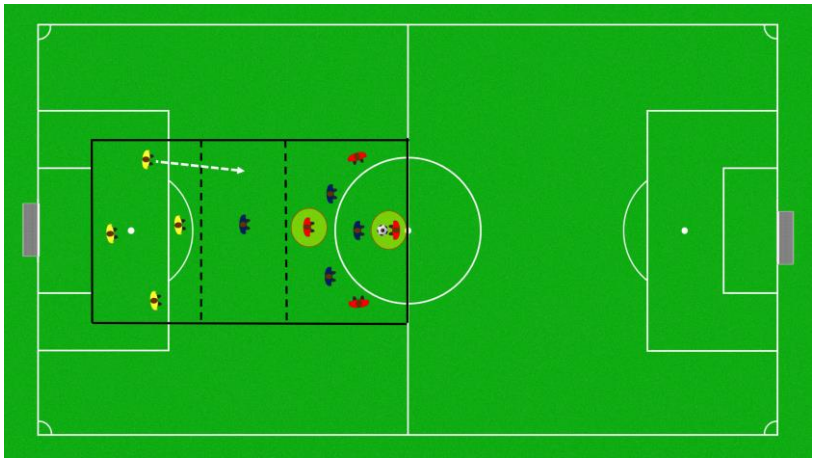


Figura 33 - Jogo Setorial

4.3.10. Jogadora 14

Posição: Média Defensiva / Média Centro

Ponto a melhorar: Receção Orientada (Tomada de Decisão); Apoio frontal; Remate; Maior raio de ação

Estratégias de Intervenção: Apresentação de Vídeo; Exercícios complementares; Feedback específico em Treino

Figura 34 - Ficha Individual da Jogadora 14

A Jogadora 14 possuía era tecnicamente evoluída no que toque ao passe, receção e condução de bola, com uma boa visão de jogo, no sentido em que encontrava as linhas de passe ideais para cada momento, com destreza no momento de ligar, por exemplo, na jogadora livre.

Foram identificados 2 aspetos que deveriam ser trabalhados por forma a permitir que esta Jogadora tivesse uma evolução qualitativa que a permitisse desenvolver mais soluções ao seu jogo:

1. Tomada de Decisão relativamente à receção orientada ou ao apoio frontal – esta Jogadora possuía as condições técnicas para realizar com sucesso ambas as ações, no entanto, existiam predominantemente tomadas de decisão associada à ação com menor risco de perder a bola, nomeadamente a decisão de utilizar o apoio frontal, não procurando receber a bola de forma orientada para a baliza adversária;

2. Maior raio de ação – foi identificado que a Jogadora 14 realizava ações ofensivas com sucesso (no sentido da ausência de perdas da posse da bola), porém com pouco impacto ofensivo no sentido da criação de situações de finalização ou de ultrapassar as linhas de pressão

Na procura da resolução de ambos, foi utilizado o trabalho de vídeo através de reuniões individuais, onde foram apresentados os clips que demonstravam sobretudo as tomadas de decisão da jogadora e, através de questionamento e descoberta guiada, chegar às conclusões de como deveriam ter sido realizadas determinadas ações por forma a criar um maior impacto ofensivo no jogo da equipa.

Existiu uma avaliação positiva ao longo da época, com um crescente impacto ofensivo da Jogadora, porém, para existir um aumento mais significativo deverá existir um acompanhamento mais próximo, principalmente no aumento dos índices de confiança e na criação de condições em treino que criem o conforto na realização de ações de maior risco e de maior iniciativa individual.

A Figura 35 representa um dos exercícios que auxiliou a jogadora no trabalho da receção orientada, sobretudo na procura do aumento do conforto/confiança na realização desta ação.

Orgânica: À indicação do Treinador, as 3 jogadoras saem simultaneamente das filas, sendo a bola passada para a atacante (fila vermelha). O objetivo da jogadora vermelha é marcar, em condução de bola, numa das 4 portas, com a única condicionante de não poder marcar de primeira. O objetivo das 2 defesas é recuperar a bola e marcar, em condução, numa das 4 portas.

Critérios de Êxito: (exclusivamente para as atacantes) enganar as defesas com a orientação do corpo, do olhar, etc.; receção orientada para a porta onde é pretendido

atacar; tomar a decisão em função da pressão das defesas; avaliação de qual porta está livre para pontuar

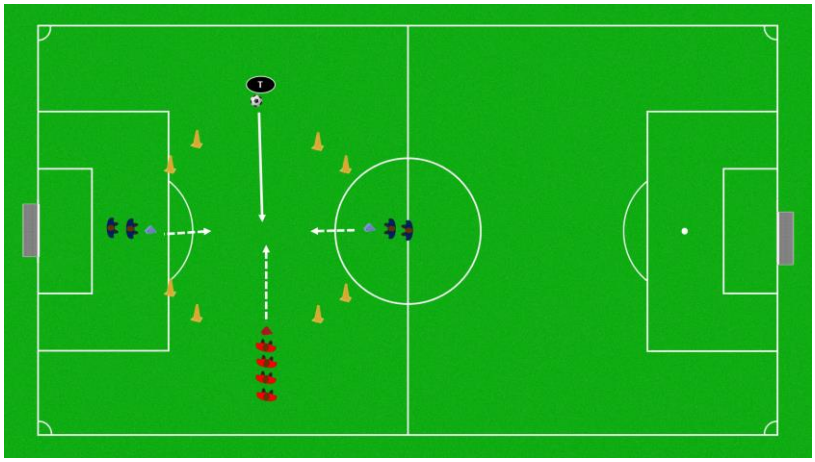


Figura 35 - Exercício de receções orientadas

4.3.11. Jogadora 15

Posição: Média Defensiva / Média Centro

Ponto a melhorar: Remate exterior (e chegada a zonas de finalização); passe longo; execução com o pé esquerdo (pior pé)

Estratégias de Intervenção: Exercícios complementares e feedback específico

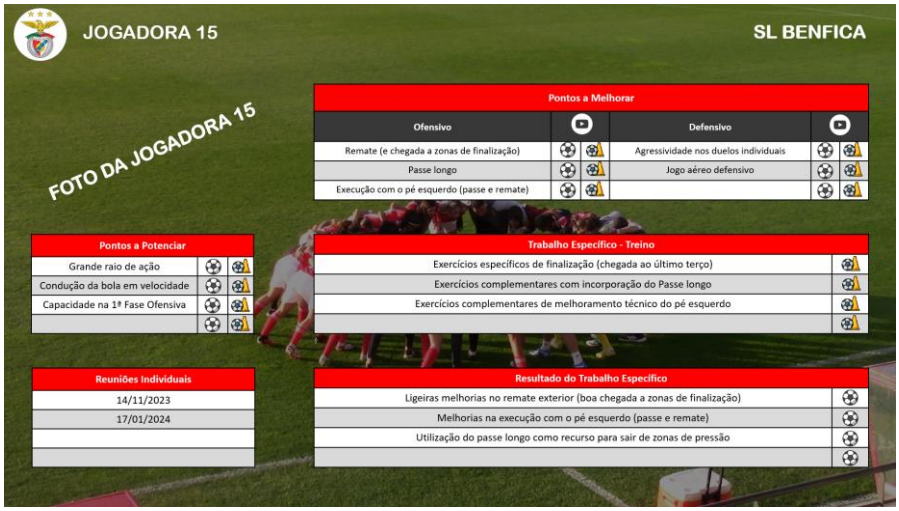


Figura 36 - Ficha Individual da Jogadora 15

A Jogadora 15 caracteriza-se por um grande raio de ação no seu posicionamento em campo, abrangendo várias zonas e em várias fases da equipa, quer com bola quer sem bola. Tem a capacidade de conduzir a bola em velocidade, sendo um recurso bastante

utilizado por esta Jogadora na 1ª e 2ª fase da Organização Ofensiva, ultrapassando a pressão.

É uma jogadora que poderá acrescentar mais recursos ao seu jogo por forma a tornar-se mais completa e provocar um impacto maior no jogo da equipa, nomeadamente: Remate (e chegada a zonas de finalização); passe longo; execução do passe e do remate com o pé esquerdo (o pior pé); mais agressividade nos duelos individuais.

A Jogadora 15 é bastante inteligente no sentido do conhecimento do jogo e do seu comportamento em campo, pelo que rapidamente se notaram melhorias nos aspetos que foram abordados nas reuniões individuais com a Jogadora e posteriormente trabalhados em treino.

Ao longo da Época esta Jogadora foi acrescentando o recurso do passe longo como solução de saída de zonas de pressão e como ferramenta na variação do centro do jogo, um aspeto que lhe era característico e valorizado. Ao nível do remate exterior, existiram algumas melhorias pelo que poderá continuar a ser trabalhado por forma a conseguir promover mais imprevisibilidade e espontaneidade a esta Jogadora no último terço.

A utilização do pé esquerdo também era algo considerado importante trabalhar e evoluir. Dada a sua posição no campo (Média) estava constantemente sob pressão e de diferentes sentidos, pelo que era importante criar condições e recursos que a auxiliassem no controlo total do seu jogo e das suas ações, pelo que o aprimoramento do seu pior pé nas ações de receção, passe e remate iriam ser importantes na sua evolução.

Através de exercícios complementares e do feedback de incentivo à utilização do pé esquerdo, a Jogadora 15 evoluiu gradualmente neste aspeto do seu jogo, pelo que deverá continuar este processo ao longo do seu desenvolvimento individual sob forma de consolidar estas aprendizagens técnicas.

A Figura 37 representa um exercício realizado com esta Jogadora.

Orgânica: 1) passe do treinador, receção orientada para a baliza e finalização; 2) movimento de apoio, receção orientada para a Ala e passe longo para desmarcação, de seguida movimento de aproximação à entrada da área.

Critérios de Êxito: Orientação dos apoios de forma a poder receber a bola de forma orientada para a baliza; colocação do pé de apoio ao lado da bola; ligeira flexão do corpo no remate; olhar para o posicionamento da GR, antes do remate; no passe longo, olhar

antes para o posicionamento da Ala e ter o mesmo em conta na decisão da zona de colocação da bola; tensão no passe.

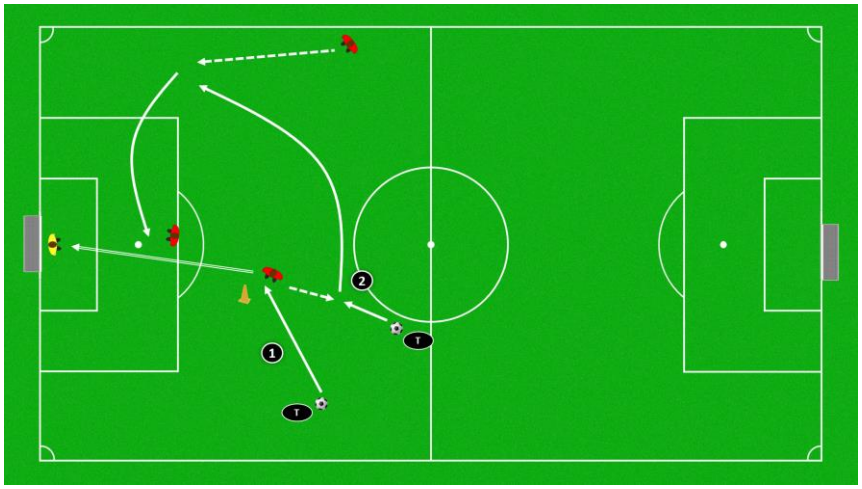


Figura 37 - Exercício específico com foco no passe longo e remate exterior

4.3.12. Jogadora 17

Posição: Média Centro / Ala

Ponto a melhorar: Maior chegada a zonas de finalização; Desarme (timing); orientação dos apoios defensivos

Estratégias de Intervenção: Exercícios complementares e feedback específico

Figura 38 - Ficha Individual da Jogadora 17

A Jogadora 17 possuiu capacidades técnicas acima da média, dominando todas ações técnico-táticas com bola. Muito competente na relação com a bola, com uma taxa de sucesso quase exímia no 1x1 ofensivo, evoluída na condução da bola em velocidade,

precisão no passe a diferentes distâncias e muito capaz no remate exterior, sendo muito imprevisível no seu jogo.

Esta Jogadora tem capacidade para jogar em zonas exteriores e em zonas interiores, sem perder as suas qualidades individuais, possibilitando trocas posicionais de jogo para jogo ou durante o mesmo, criando uma grande diversidade de opções táticas e estratégicas.

Nas ações ofensivas, a nível técnico, não era considerado necessário desenvolver nenhum aspeto em particular, mas sim criar condições a nível posicional para que esta Jogadora conseguisse colocar em prática todas as suas virtudes e potenciá-la ao máximo no seu jogo. Neste caso, foi definido que seria importante maximizar a sua capacidade no remate exterior, criando condições para que a Jogadora aparecesse mais vezes em zonas de finalização.

Por outro lado, a nível defensivo era importante evoluir ao nível da Contenção e no 1x1 defensivo, pois ainda era ultrapassada com relativa facilidade nestes momentos, tal como no controlo da profundidade quando jogava no Corredor Lateral.

Neste sentido, os aspetos a melhorar definidos para esta Jogadora foram a chegada a zonas de finalização e a contenção.

A operacionalização dos aspetos a melhorar definidos consistiu sobretudo na realização de exercícios específicos que promovessem a repetição destas ações técnico-táticas e através do reforço positivo através do feedback.

Dadas as características da Jogadora, as melhorias a nível ofensivo foram quase imediatas, aparecendo mais vezes em zonas próximas da grande área da equipa adversária e procurando o remate exterior, principalmente contra equipas que defendiam em bloco baixo e próximas da própria baliza.

Ao nível da contenção, também existiram melhorias, nomeadamente no timing da tentativa do desarme, esperando pelo momento certo e pelos indicadores definidos.

No controlo da profundidade, não existiram melhorias significativas. Tal facto pode ser justificado com a maior utilização desta Jogadora no Corredor Central como Média Centro ao longo da Época, reduzindo o seu tempo de jogo como Ala e, assim, sendo menos exposta a momentos de controlo da profundidade, o que provoca uma diminuição deste estímulo e menos repetições, não possibilitando uma evolução significativa. Neste sentido, para o desenvolvimento individual da Jogadora, poderá fazer sentido continuar

este trabalho no futuro, por forma a torná-la o mais competente possível nas diferentes posições/funções que desempenha em campo.

Os exercícios ilustrados nas Figuras 31 e 37 são exemplos do treino de desenvolvimento individual com foco na chegada a zonas de finalização e no remate exterior, também realizados com esta Jogadora. A Figura 23 exemplifica um dos exercícios realizados com o objetivo de melhorar a orientação dos apoios defensivos e o timing do desarme.

4.3.13. Jogadora 18

Posição: MC / Avançada

Ponto a melhorar: Tomada de Decisão (simplificar as ações com bola)

Estratégias de Intervenção: Vídeo e Feedback específico em treino

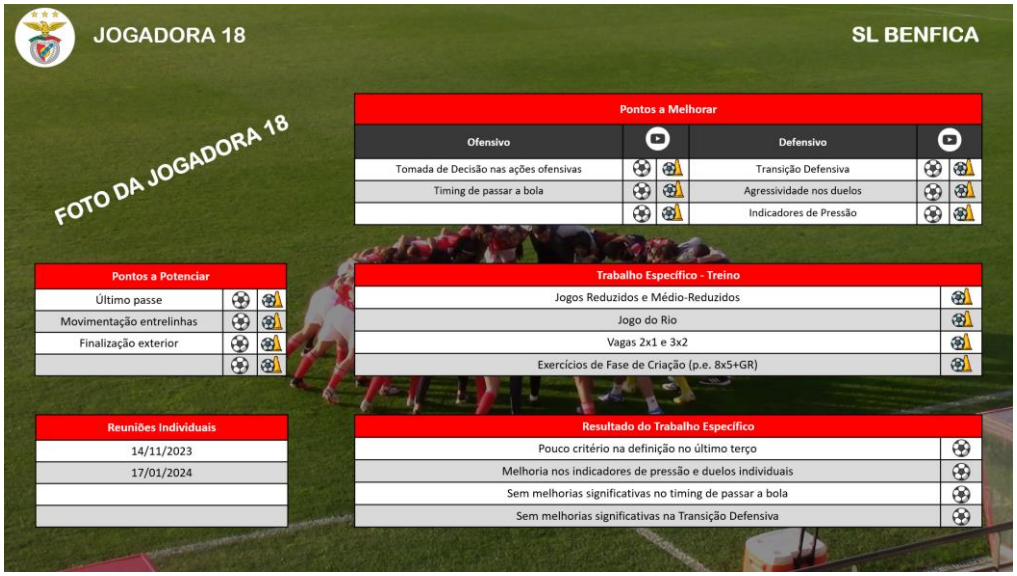


Figura 39 - Ficha Individual da Jogadora 18

A Jogadora 18 iniciou a época tendo bastante preponderância na Organização Ofensiva da equipa, tendo sucesso na maioria das suas ações. Ao longo da época, esta preponderância foi reduzindo e a taxa de sucesso não foi sendo tão elevada, incluindo a redução do tempo de jogo.

A Equipa Técnica analisou o rendimento da Atleta e chegou-se à conclusão de que a Atleta mantinha naturalmente as suas capacidades técnicas, no entanto, estava a cometer vários relativamente à Tomada de Decisão, nomeadamente no timing de passar a bola e na procura de ações mais complexas quando deveria simplificar as mesmas.

Foi realizada uma reunião individual com a Atleta onde foram apresentadas várias ações de sucesso individual do início da época e de seguida lances de insucesso, realizando a comparação entre os mesmos. A mensagem passada foi da necessidade de simplificar as ações, tal como aspetos específicos do seu posicionamento.

Essa mensagem foi transportada para o Processo de Treino da atleta, através de feedback.

Os índices de sucesso nas suas ações aumentaram, tal como a sua preponderância ofensiva, no entanto, o rendimento atingido não foi o do início da época apesar das estratégias utilizadas com a Atleta.

O exercício ilustrado na Figura 40 é um exemplo do tipo de exercícios que procuravam promover melhorias ao nível da tomada de decisão nas ações ofensivas (entre outros objetivos), num grau de dificuldade relativamente complexo, dada existência de igualdade numérica em determinadas fases do exercício, o que "obrigava" as jogadoras a pensar mais cedo e mais rápido, com uma boa gestão entre as ações de risco que visassem o objetivo (minibalizas) ou ações de manutenção da posse da bola.

Orgânica: 2 equipas de 5 jogadoras. Situações de posse de 3x3 num setor e 2x2 no setor oposto. Uma jogadora da equipa em posse poderá transitar de setor para realizar combinações diretas/indiretas, sendo que a equipa atacante apenas poderá progredir de setor através destas dinâmicas, não sendo permitindo avançar em condução sem combinação. A equipa que defende, quando recuperar a bola poderá marcar em qualquer minibaliza (4 possíveis).

Critérios de Êxito: (Para a Jogadora 18) analisar o espaço envolvente, o posicionamento das colegas e das adversárias; tomada de decisão relativamente ao comportamento com bola, nomeadamente na gestão entre ações de risco e ações de manutenção da posse da bola; procurar os apoios frontais com as colegas, sem individualizar o jogo; evitar a condução da bola para zonas com densidade de adversárias, analisando o timing certo para passar a bola; constante criação de linhas de passe.

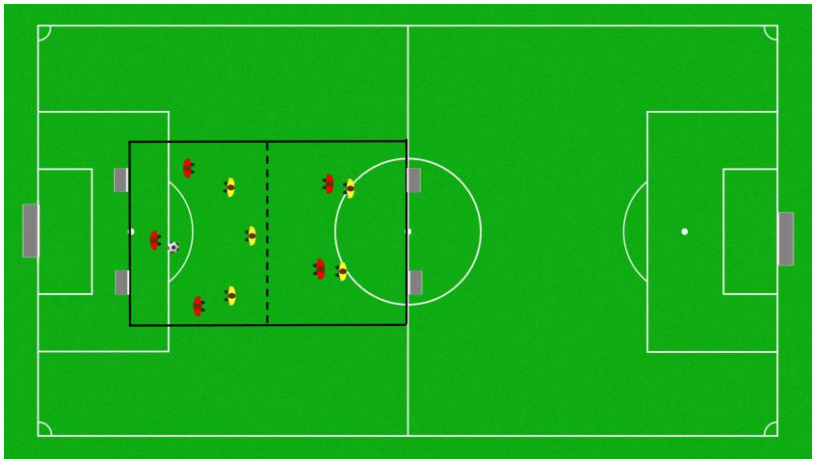


Figura 40 - Jogo de Setores com minibalizas

4.3.14. Jogadora 20

Posição: Avançada

Ponto a melhorar: Tomada de decisão relativamente à receção orientada; apoio frontal; olhar para o espaço envolvente antes de receber a bola

Estratégias de Intervenção: Apresentação de vídeo; Exercícios específicos de treino; feedback individualizado

Figura 41 - Ficha Individual da Jogadora 20

Esta jogadora tinha certas características que a Equipa Técnica procurou potenciar ao longo da época, tais como, aceleração em condução da bola em zonas interiores, drible/finta, receção em espaços entrelinhas, combinações diretas/indiretas com as

colegas, etc. A jogadora tinha uma grande capacidade em receber a bola de forma orientada em zonas interiores e progredir nesse espaço, porém, realizava sempre essa ação sem olhar para o espaço envolvente e identificar o posicionamento das adversárias e das colegas de equipa. Este comportamento provocava que, muitas vezes, a jogadora procurava a receção orientada mesmo sob pressão nas suas costas, o que fazia com que a adversária a desarmasse, em situações onde seria mais vantajoso utilizar, por exemplo, o apoio frontal.

Assim, o facto da Jogadora 20 não analisar o espaço envolvente antes de receber a bola, condicionava a sua tomada de decisão quando a recebia, pois não tinha o conhecimento do posicionamento das colegas e adversárias.

Foram realizadas apresentações de vídeo com a Jogadora 20, onde se começou por mostrar ações positivas relativamente à receção orientada e a condução de bola em velocidade por zonas interiores, dando-lhe confiança e um reforço positivo perante estas características que era procurado potenciar. De seguida, mostrou-se situações onde a jogadora perdeu a bola ao tentar realizar estes movimentos, tendo sido questionado quais eram as diferenças que esta identificava e os motivos pelos quais não ter tido sucesso, ao qual a jogadora identificou corretamente que tal se devia a não ter analisado o espaço envolvente antes de receber o passe.

Assim, em treino existiu um acompanhamento próximo a esta questão, principalmente em exercícios onde este comportamento fosse promovido com maior frequência.

A evolução foi notória e a jogadora passou a ter uma boa capacidade de olhar para o espaço, colegas e adversárias constantemente, o que permitia gerir a decisão entre receber orientado e progredir ou utilizar o apoio frontal com uma colega.

Na Figura 42 é exposto um exercício que proporcionava as condições necessárias para que a Jogadora 21 realizasse as ações técnico-táticas que deveria melhorar, nomeadamente a análise do espaço (scan) e a tomada de decisão em função da mesma.

Orgânica: 3 equipas de 4 jogadoras e 1 Joker. Situações de posse de 4x3, com um Joker no espaço intermédio. O objetivo da equipa em posse é ligar no setor oposto (com ligação no setor intermédio na Joker ou diretamente no setor oposto), o objetivo da equipa que defende é recuperar a bola e ligar no setor contrário. O posicionamento da Joker é livre entre setores.

Critérios de Êxito: (especificamente para a jogadora 27) analisar o espaço envolvente, nomeadamente o posicionamento das colegas e das adversárias; tomada de decisão relativamente ao comportamento com bola, quando existe espaço para receber orientado e progredir, fazê-lo, quando está pressionada procurar outras soluções, como o apoio frontal; procurar realizar combinações diretas e indiretas; constante criação de linhas de passe.

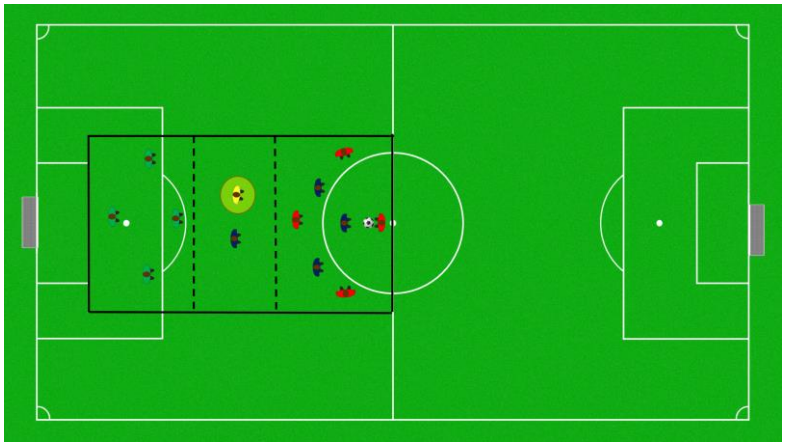


Figura 42 - Jogo Setorial com variante (Joker)

4.3.15. Jogadora 21

Posição: Avançada

Ponto a melhorar: Finalização (Remate e Cabeceamento)

Estratégias de Intervenção: Exercícios específicos de treino e feedback individualizado

Figura 43 - Ficha Individual da Jogadora 21

A Jogadora 21 cumpre ao nível do posicionamento e das movimentações ofensivas, nomeadamente no ataque a zonas de finalização. No entanto, tecnicamente existia a possibilidade de melhorias significativas, de forma a procurar materializar em golo as diversas ações ofensivas que eram criadas.

Através da Análise Individual deste Atleta chegou-se à conclusão que fazia sentido existir um trabalho específico ao nível do treino que permitisse desenvolver as suas capacidades técnicas, nomeadamente da finalização (várias ações de remate em diferentes condições e cabeceamento).

O caso desta Atleta é um exemplo onde a Observação e Análise Individual permite identificar o problema, porém, não se acredita que tenha a capacidade de o corrigir apenas através de vídeo ou feedback, sendo necessário operacionalizar em Treino.

Desta forma, procurou-se estratégias em treino para se conseguir enquadrar esta Atleta e outras do setor ofensivo e setor médio em situações que promovessem muitas situações de finalização, que possibilitassem não só transmitir as correções necessárias como também promover a repetição do gesto técnico. Assim, estas Atletas foram enquadradas nalguns momentos em exercícios com o claro objetivo de melhoramento técnico de ações de finalização, enquanto outro grupo de Atletas realizavam outro trabalho específico.

O Treino não possibilita corrigir todas as ações em todos os momentos, existem limitações (principalmente as de vertente Técnica) que são muito complexas e que podem ser melhoradas, mas dificilmente eliminadas, o que representa o caso em questão.

A Atleta melhorou o gesto técnico de remate e os timings relativos às ações de finalização, porém foi um trabalho contínuo e de médio/longo prazo.

De seguida, apresenta-se um exercício complementar que foi realizado durante a época com diversos objetivos individuais para diferentes posições (Médias, Alas e Avançadas), neste caso irá aprofundar-se o trabalho realizado com a Avançada.

Orgânica: 1ª situação: passe do Treinador, receção orientada para a frente por parte da Média, seguida de um passe alto para a Avançada, que deverá receber a bola e, no máximo em 2/3 toques (variável) procurar a finalização. Logo de seguida, na 2ª situação, outro Treinador realiza um passe em profundidade para a Ala, que irá realizar um cruzamento para a Avançada e para a Média que esteve envolvida na situação 1.

Critérios de Êxito: (exclusivamente para a Avançada) Postura ativa pré-receção da bola, apoios dinâmicos; acompanhar trajetória aérea da bola; receção preferencialmente com a parte interna do pé, orientada para a frente (possibilidade de receção de outra forma, como coxa ou peito); olhar para a baliza antes de finalizar, analisando o posicionamento da GR; na finalização, procurar desviar a bola da zona da GR; no cabeceamento, promover uma rotação da cabeça e realizar a finalização com a zona da testa.

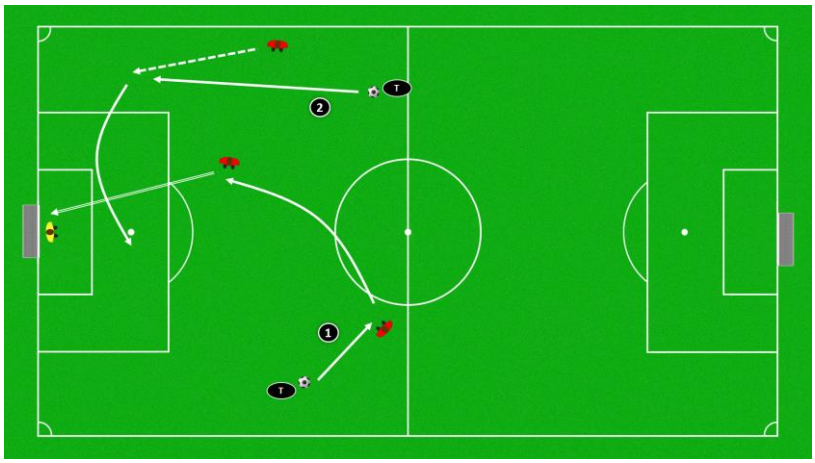


Figura 44 - Exercício Complementar com foco na Finalização

Este exercício possibilita à Avançada realizar as ações mais recorrentes no último terço e que constituem aspetos a melhorar, tais como receção após bola aérea, remate e cabeceamento. O facto de ter 2 repetições na mesma jogada (por vezes, acrescentava-se mais situações), torna o exercício mais dinâmico. Nalguns momentos também existiu a inclusão de Defesas Centrais, criando a relação com o adversário, porém numa fase inicial de melhoramento técnico acreditou-se que era mais benéfico não incluir essa variante.

4.3.16. Jogadora 22

Posição: Avançada

Ponto a melhorar: Variabilidade de movimentos de apoio x rotura; Ataque a zonas de finalização (enquadramento com a baliza); tomada de decisão no último terço; L mais curto na 1ª pressão

Estratégias de Intervenção: Apresentação de vídeo; feedback específico e individualidade no treino

Figura 45 - Ficha Individual da Jogadora 22

A Jogadora 22 caracteriza-se por uma grande capacidade ao nível da Finalização, tendo bastante sucesso ao nível técnico nas ações técnico-táticas relacionadas com esta (remate e cabeceamento).

O trabalho que se procurou realizar com esta Jogadora foi criar condições para que esta potenciasse as suas características e estive posicionada de forma a aumentar a probabilidade de sucesso na procura do golo.

Neste sentido, foram transmitidas à Jogadora 22 referências espaciais (através da apresentação de vídeo) para a orientar no seu posicionamento dentro da grande área, tendo como referência a baliza, a posição da bola, a marcação da equipa adversária (zonal ou individual), o posicionamento das colegas, etc. Através dos exercícios de treino e do feedback transmitido, foi sendo possível consolidar as aprendizagens e criar situações onde estas ações pudessem ser repetidas diversas vezes no Processo de Treino.

Existiram melhorias bastante significativas ao nível do posicionamento dentro da grande área em situações de finalização, pelo que a Jogadora 22 acabou a Época Desportiva com muitos golos marcados e com muitas finalizações criadas.

Relativamente ao posicionamento ofensivo fora de zonas de finalização, esta Jogadora tinha a tendência de baixar demasiado no campo em movimentações de apoio, trazendo adversárias na sua marcação e congestionando o espaço na zona da bola. Era pretendido que esta Jogadora realizasse mais contramovimentos e simulações sem bola, por forma a enganar a Defesa, tal como uma variabilidade nos movimentos de apoio ou de rotura ao longo do jogo, sem se aproximar demasiado da zona das Médias.

As Estratégias de Intervenção utilizadas foram as mesmas da descrição acima, (apresentação de vídeo e feedback individualizado), sendo que as melhorias no seu posicionamento também foram significativas. Existiu um processo relativamente extenso, dado que não existia uma regularidade exibicional neste sentido, com fases menos positivas relativamente a este aspeto tático. Porém, com o treino, existiu uma consolidação das aprendizagens e a Jogadora terminou a Época Desportiva com bastante sucesso nestas movimentações ofensivas.

A Figura 46 representa um exercício realizado com os objetivos referidos.

Orgânica: 2 equipas, com o objetivo de marcar golo nas minibalizas ou nas balizas formais. Em qualquer momento, podem marcar golo nas minibalizas (apenas nas que estão de frente para a respetiva equipa). Para marcar golo na baliza formal, o remate tem de ser efetuado antes da linha assinalada a tracejado ou, após uma desmarcação de rotura e passe em desmarcação (1 x GR).

Critérios de Êxito: (para a Jogadora 22) variabilidade de movimentos de apoio e rotura; orientação dos apoios ofensivos de forma a poder receber a bola orientada para a baliza; timing das movimentações de rotura (com bola descoberta).

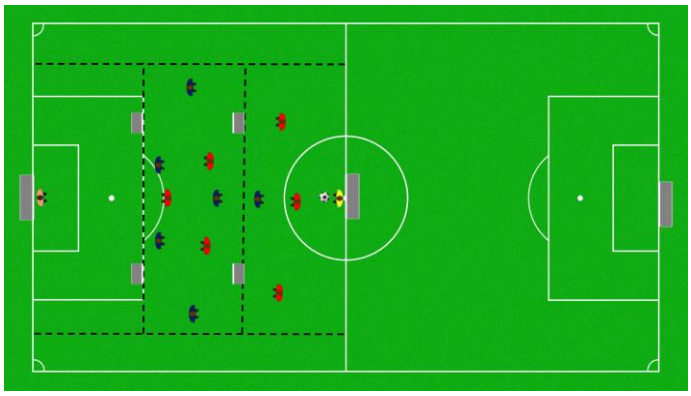


Figura 46 - Jogo das 3 formas de Finalizar

4.4. Conclusões

A metodologia de observação e análise proposta no presente documento e operacionalizada na atividade profissional obteve resultados positivos, na medida em que não só permitiu identificar os aspetos de melhoria em cada atleta do plantel, como permitiu acompanhar e documentar a evolução do trabalho realizado neste âmbito.

A identificação de pontos fortes e de pontos a melhorar constitui um desafio complexo pois é fundamental ter em conta as seguintes questões:

- Subjetividade – é importante encontrar um consenso entre os Treinadores acerca dos pontos avaliados e analisados, permitindo atribuir a máxima objetividade possível a esta identificação. É expectável que nalguns momentos, certos elementos da Equipa Técnica tenham opiniões contrárias relativamente às avaliações que são feitas às Atletas e, nestes casos, é importante a troca de ideias/opiniões
- Separação entre lances pontuais e padrões – é desafiante a procura de padrões na medida em que facilmente se registaria determinados erros às Atletas e se atribuiria de imediato esse erro como um "Ponto a Melhorar". Esse acontecimento foi evitado ao máximo nesta Metodologia. Erros pontuais irão sempre acontecer no jogo de Futebol e é muito importante para a Análise Individual, e posterior trabalho com as atletas, que se separe o que é uma situação pontual e o que é padrão. Um exemplo prático poderá ser uma situação hipotética onde uma Defesa Central num determinado não estava com os apoios defensivos devidamente orientados e o adversário consegue explorar esse erro. A atleta em causa até pode ter a orientação dos apoios defensivos como um ponto forte e seja muito competente neste comportamento e, apesar disso, cometer um erro pontual. Nestas situações, é importante realizar uma avaliação pragmática e uma reflexão constante
- Relevância das ações/comportamentos – os comportamentos técnico-táticos alvos desta análise e avaliação devem ter relevância para os Treinadores, para a Operacionalização do Modelo de Jogo da equipa e para o Modelo de Desenvolvimento Individual das Atletas

A aplicação desta Metodologia teve como ferramentas o Processo de Treino e das Reuniões com as Atletas. Acredita-se que os dois Processos, trabalhando de forma conjunta e com uma forte interligação, permite obter uma evolução eficiente e significativa na evolução das Atletas. Desta forma, existiu uma comunicação constante

entre o Analista e a Equipa Técnica na definição de estratégias que permitissem treinar as situações identificadas.

Um desafio durante o desenvolvimento e operacionalização desta Metodologia foi precisamente a ligação com o Processo de Treino. A Equipa Técnica pretendeu incluir o trabalho individual (na sua maioria) em exercícios de treino que mantivessem formas jogadas e tomada de decisão, portanto, sendo evitados exercícios de treino sem relação com adversários, com colegas de equipa e com o golo. No entanto, em casos particulares foram realizados certos exercícios com menor ênfase na tomada de decisão e com foco sobretudo no melhoramento técnico.

Uma sugestão para uma futura aplicação desta Metodologia de Observação e Análise Individual das Jogadoras será a disponibilidade de mais treinadores envolvidos neste processo. Dada a extensão dos plantéis e olhar minucioso para cada jogadora, é fundamental que existam mais colaboradores envolvidos neste processo de forma a garantir que o mesmo é realizado de forma completa e rigorosa. O Observador e Analista tem uma variedade de funções e tarefas relacionadas com a própria equipa e com os adversários, pelo que, o Estagiário considera fundamental a colaboração de, pelo menos, um treinador-adjunto.

A gravação, ao nível do relvado e em diferentes planos, da realização de determinadas ações técnicas por parte das jogadoras poderia permitir avaliar com maior exatidão o cumprimento dos Critérios de Êxito associados a cada ação técnico-tática, através de uma Análise Cinesiológica. Através desta avaliação, o processo de intervenção seria ainda mais específico e de encontro ao que é necessário para cada jogadora.

Outra proposta de melhoria para o futuro será a procura de estratégias de intervenção que possibilitem aumentar o tempo de prática específica de cada jogadora tendo em conta as suas características individuais e pontos a melhorar. O Estagiário considera que este aspeto teve uma avaliação positiva durante a época, tendo sido encontradas estratégias nalguns momentos que permitiram realizar este trabalho, no entanto, existem sempre possibilidades de melhoria e poderá ser aplicado ainda mais tempo neste processo, principalmente tendo em conta que é um processo formativo e que é fundamental que as jogadoras atinjam o contexto do futebol sénior com a melhor preparação possível.

Por fim, a avaliação desta Metodologia de Observação e Análise Individual das Jogadoras foi extremamente positiva, atingindo os objetivos propostos para a mesma. Foi criada uma base de dados com alto teor de organização, objetividade e suportada

por uma grande quantidade de clips de vídeo, associados às fichas individuais de cada jogadora. O Estagiário considera que o trabalho realizado neste âmbito foi bastante pertinente para a Época Desportiva que findou, tal como para as Épocas Desportivas que se seguirão, permitindo acompanhar a evolução individual de cada jogadora e avaliar o trabalho realizado com cada uma.

5. Balanço Final do Estágio

O Balanço Final do Estágio foi bastante positivo, com o cumprimento de todos os objetivos propostos no início da Época (subcapítulo 3.3).

A evolução ao longo da Época Desportiva foi notória nas diferentes vertentes da Intervenção Profissional.

A nível pessoal e social, existiu a criação de ligações extremamente positivas com a Equipa Técnica, Staff e Plantel. O ambiente de trabalho era extremamente saudável, com altos índices motivacionais e com um espírito de grupo forte que foi crescendo com o decorrer da época, tornando-se capaz de resolver todos os problemas internos/externos e ultrapassando todas as adversidades que o caminho trouxe. Através deste ambiente de trabalho, todos os envolvidos apresentavam-se motivados e alegres na realização das suas tarefas, o que inevitavelmente contribuiu para o sucesso coletivo e individual. A valorização que a Equipa Técnica e o Plantel deram ao trabalho realizado pelo Estagiário é um dos aspetos a destacar, o que promovia uma ainda maior motivação e um aumento da responsabilidade, pois era sabida a importância que as análises realizados tinham no desenvolvimento do trabalho da Equipa Técnica.

A nível profissional, a diversidade de tarefas e funções que foram atribuídas ao Estagiário permitiu que este evoluísse em diversas áreas relativas à Observação e Análise de Futebol, Processo de Treino e Competição. 131 treinos, 27 jogos, uma grande quantidade de análises coletivas, setoriais e individuais, tal como a Análise de Tendências, constituem alguns dados que refletem parte do trabalho realizado ao longo do Estágio, porém, as vivências e as aprendizagens adquiridas são certamente a componente mais marcante da Intervenção Profissional neste Época. As trocas de ideias com a Equipa Técnica foram sempre momentos de enorme aprendizagem, que contribuíram imensamente para a evolução do Estagiário, fazendo-o refletir não só sobre os conteúdos como também sobre a forma como a comunicação deve ser transmitida, procurando que esta seja objetiva e facilmente interpretada e compreendida. Na opinião do Estagiário, este aspeto é fundamental no bom decorrer do

trabalho coletivo, pois a comunicação entre todos é diária e imprescindível. Quando essa comunicação é positiva e construtiva, todos estão mais próximos de atingir os seus objetivos (coletivos e individuais). Dada a quantidade de jogos e treinos presenciado e analisados, também existiu um desenvolvimento do Estagiário ao nível do conhecimento do Jogo e do Processo de Treino. Um aspeto de evolução identificado que o Estagiário considera relevante no âmbito da sua Intervenção Profissional foi ao nível da comunicação da Equipa Técnica durante o jogo. A velocidade a que eram identificadas alterações tático-estratégicas da equipa adversária e aspetos a aproveitar na estrutura desta foi evoluindo no decorrer da Época Desportiva, tal como na transmissão dessas informações entre os diferentes elementos da Equipa Técnica responsáveis por estas tarefas.

A nível Académico, o Estagiário considera que o Relatório de Estágio contribuiu bastante ao nível da organização e da reflexão. A identificação dos objetivos profissionais, a descrição das tarefas e funções, a descrição de como as tarefas estiveram distribuídas, o desenvolvimento da Proposta Metodológica da Observação e Análise Individual das Jogadoras, permitiram uma reflexão constante sobre o decorrer do Estágio e uma autoavaliação sobre a Intervenção Profissional do Estagiário.

Os aspetos positivos a destacar neste âmbito foram ao nível organizacional, na gestão do tempo e da informação da documentação produzida, tal como na distribuição das tarefas ao longo do dia/semana.

Por fim, reiteram-se os objetivos cumpridos, as diversas aprendizagens adquiridas e uma Intervenção Profissional holística que possibilitou um desenvolvimento integrado e completo enquanto Treinador/Analista de Futebol.

6. Bibliografia

Andersen, L., Francis, J. & Bateman, M. (2022) Danish association football coaches' perception of performance analysis, *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 22:1, 149-173. doi: 10.1080/24748668.2021.2012040

Anguera, M., & Mendo, A. H. (2013). Observational methodology in sport sciences. *E-Balonmano,* 9. ISSN 1885-7019

Aranda, R., González-Ródenas J., López-Bondia I., Aranda-Malavés, R., Tudela-Desantes, A. & Anguera, M. (2019). "REOFUT" as an Observation Tool for Tactical Analysis on Offensive Performance in Soccer: Mixed Method Perspective. *Front. Psychol*. 10:1476. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01476

Barker-Ruchti, N., Svensson, R., Svensson, D., & Fransson, D. (2021). Don't buy a pig in a poke: Considering challenges of and problems with performance analysis technologies in Swedish men's elite football. *Performance Enhancement & Health*, 9(1), 100191. doi: 10.1016/ j.peh.2021.100191

Barreira, D., Garganta, J., & Anguera, M. (2013). Futebol. Em Avaliação da Performance em Jogos Desportivos Coletivos, pp. 133–209

Barreira, D., Casal, C., Losada, J. & Maneiro, R, (2020) Editorial: Observational Methodology in Sport: Performance Key Elements. *Front. Psychol*. 11:596665. doi: 10.3389/fpsyg.2020.596665

Casal, C., Losada, J., Barreira, D., & Maneiro, R. (2021). Multivariate Exploratory Comparative Analysis of LaLiga Teams: Principal Component Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3176. doi: 10.3390/ijerph18063176

Cuevas, C., Quilón, D. & García, N. (2020). Techniques and applications for soccer video analysis: A survey. *Multimedia Tools and Applications*. 79. doi: 10.1007/s11042-020-09409-0

Fernandez-Echeverria, C., Mesquita, I., González-Silva, J., Claver, F., & Moreno, P. (2017). Match analysis within the coaching process: A critical tool to improve coach efficacy. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 17(1–2), 149–163. doi: 10.1080/24748668. 2017.1304073

Ferreira, R., Pereira, S., Ribeiro, J., Garganta, J. & Barreira, D. (2021). The Defensive Golden Index: A novel method to rank football player defensive performance for Fútbol Club Barcelona. *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part P: Journal of Sports Engineering and Technology*. 2022;236(3):209-220. doi:10.1177/17543371211008794

Groom, R., & Cushion, C. (2005). Using of video based coaching with players: A case study. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 5(3), 40–46. doi: 10.1080/ 24748668.2005.11868336

Laird, P., & Waters, L. (2008). Eyewitness recollection of sport coaches. International *Journal of Performance Analysis in Sport*, 8(1), 76–84. doi: 10.1080/24748668.2008. 11868424

Middlemas, S., & Harwood, C. (2020). A pre-match video self-modeling intervention in Elite Youth Football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(5), 450–475. doi: 10.1080/ 10413200.2019.1590481

Nicholls, S., James, N, & Bryant, E., & Wells, J. (2018). Elite coaches' use and engagement with performance analysis within Olympic and Paralympic sport. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 18. 1-16. doi: 10.1080/24748668.2018.1517290.

Parada, S., Peñas, C. & Ortega, E. (2020). Passing Networks and Tactical Action in Football: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17. doi:10.3390/ijerph17186649.

Raya-Castellano, P., Reeves, M., Littlewood, M. & Mcrobert, A. (2020). An exploratory investigation of junior-elite football coaches´' behaviours during video-based feedback sessions. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 20. 1-18. doi: 10.1080/24748668.2020.1782717.

Reeves, M., & Roberts, S. (2013). Perceptions of performance analysis in elite youth football. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(1), 200–211. doi: 10.1080/ 24748668.2013.11868642

Sarmento, H., Anguera, M., Campaniço, J., & Leitão, J. (2013). A metodologia observacional como método para análise do jogo de futebol—Uma perspectiva teórica. 13.

Seidenschwarz, P., Jonsson, A., Plüss, M., Rumo, M, & Probst, L. & Schuldt, H. (2020). The SportSense User Interface for Holistic Tactical Performance Analysis in Football. IUI

'20: 25th International Conference on Intelligent User Interfaces, 45-46. 10.1145/3379336.3381473.

Sheng, B., Li, P., Zhang, Y., Mao, L., & Chen, C. (2021). GreenSea: Visual Soccer Analysis Using Broad Learning System. *IEEE transactions on cybernetics*, *51*(3), 1463–1477. doi: 10.1109/TCYB.2020.2988792

Stanway, B., & Boardman, P. (2020). The analysis process: Applying the theory. In E. Cope & M. Partington (Eds.), *Sports coaching: A theoretical and practical guide* (pp. 93–108). Routledge.

Teixeira, E., Loureiro, N., Moderno, M., & Sequeira, P. (2015). Construção e Validação de um Sistema de Observação em Competição no Futebol de Bolas Paradas. 17.

Valverde, A., Beltran, V., Espada, M. & Sánchez, A. & Santos, F., Gamonales, J. (2023). Analysis of individual performance indicators of football goalkeeper. *Apunts Sports Medicine*, 58. 100420. doi: 10.1016/j.apunsm.2023.100420.

Vegt, B., Gepp, A., Keogh, J. & Farley, J. (2023). Methods of performance analysis in women's Australian football: a scoping review. *PeerJ*, 11, e14946. doi: 10.7717/peerj.14946

Wright, C., Atkins, S., & Jones, B. (2012). An analysis of elite coaches' engagement with performance analysis services (match, notational analysis and technique analysis). *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 12(2), 436–451. doi: 10.1080/24748668. 2012.11868609

Yi, Q., Gómez, M., Liu, H., Gao, B., Wunderlich, F. & Memmert, D. (2020) Situational and Positional Effects on the Technical Variation of Players in the UEFA Champions League. *Front. Psychol*. 11:1201. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01201