

INTERVENÇÃO PROFISSIONAL EM CONTEXTO DE CAMPEONATO NACIONAL FEMININO

Caracterização dos Golos Marcados na Liga de Futebol Feminino Allianz

**Relatório de Estágio apresentado com vista à obtenção do
grau de Mestre em Desporto na especialização de Treino
Desportivo – Futebol**

Sara Isabel Santos Branco

Orientador

Professor Mestre/Especialista Eduardo Teixeira

Rio Maior, julho de 2019

Branco, S. (2019). Intervenção Profissional em Contexto de Campeonato Nacional Feminino. Caracterização dos Golos Marcados na Liga de Futebol Feminino Allianz. Relatório de Estágio apresentado à Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém.

There's really no secret to success.

You make your own success.

Alex Morgan

O sucesso não é um acidente.

É trabalho duro, perseverança, aprendizagem, estudo e sacrifício.

Acima de tudo, é ter amor pelo que se faz ou pelo que se aprende.

Pelé

AGRADECIMENTOS

Um trabalho desta natureza nunca se faz sozinho, há sempre quem nos ajude, nos motive e nos apoie ao longo de todo o percurso. Dedico assim este espaço a todos os que, de uma forma ou de outra, contribuíram para que conseguisse atingir o objetivo pretendido.

Em primeiro lugar, agradeço à Escola Superior de Desporto de Rio Maior, pelo “ensino do Desporto, numa cidade do Desporto”, onde fui verdadeiramente feliz e de onde levo ensinamentos e vivências inesquecíveis, que ficarão para sempre comigo.

Ao Professor Eduardo Teixeira, por todos os conselhos dados e pelo seu apoio incansável!

Muito obrigada pela ajuda dada e por todo o profissionalismo, incentivo e disponibilidade demonstrada. Sou eternamente grata por todos os conhecimentos que me transmitiu e pela forma cuidada com que guiou este trabalho.

Ao Grupo Desportivo e Cultural A-dos-Francos, pela possibilidade de integração no clube, permitindo que o estágio e o estudo fossem realizados no âmbito do Campeonato Nacional de Futebol Feminino, indo ao encontro do que se ambicionava.

À minha família, que sempre esteve do meu lado e que me apoia em todas as minhas escolhas e decisões, fazendo-me acreditar que nunca devemos desistir dos nossos sonhos!

Aos meus amigos de sempre e aos amigos que fiz na faculdade, quer durante a Licenciatura, quer no Mestrado, obrigada pelas palavras de apoio e de incentivo ao longo de todos estes anos, pelo conhecimento partilhado e por acreditarem sempre em mim e nas minhas capacidades!

Por último, agradecer ao Gonçalo Lopes, o meu namorado, que me ajuda a ser melhor todos os dias, que me apoia incondicionalmente e que me acompanhou ao longo desta caminhada, dando-me sempre força para continuar a lutar pelos meus objetivos e para seguir atrás daquilo que me faz sentir feliz!

A todos vocês, o meu muito OBRIGADA!

RESUMO

Título: *Intervenção Profissional em Contexto de Campeonato Nacional Feminino.*

O Futebol Feminino apresenta um crescimento significativo, resultante da conceção de ideologias, missões e objetivos, delineados no decorrer dos últimos anos. Tal aderência reflete uma percentagem cada vez maior de jovens jogadoras inseridas em clubes, desde a formação até à idade adulta e uma percentagem maior de treinadores, que manifestam o desejo de treinar, formar e intervir com este público-alvo.

Relativamente ao Relatório de Estágio, o mesmo apresenta uma estrutura baseada em dois capítulos. O primeiro capítulo refere-se ao processo de estágio e no que diz respeito ao segundo capítulo, o mesmo incide sobre o respetivo estudo. Por fim, realiza-se uma breve súmula do trabalho desenvolvido, da importância do estudo e das perspetivas futuras da estagiária.

Em relação ao estudo, este teve como objetivo a caracterização dos Golos marcados na Liga de Futebol Feminino Allianz, na época 2017/2018. A amostra foi constituída por 477 golos e a sua análise realizada através do *software* de análise de jogo *VideObserver*, recorrendo ao Sistema de Observação do Golo no Futebol (SOGF).

Por sua vez, a apresentação dos resultados obtidos foi realizada através de estatística descritiva. Os mesmos demonstram que a maioria dos golos foram marcados em casa e quando a equipa se encontrava a vencer. A recuperação da bola foi efetuada um maior número de vezes através da interceção e na zona média ofensiva central. Os passes para finalização surgiram preferencialmente da zona ofensiva direita e o método para obtenção do golo mais frequente foi o contra-ataque. Quanto à forma de obtenção da finalização, o pé direito foi mais solicitado, surgindo a mesma maioritariamente dentro da área (zona F). Quanto à zona da baliza onde entrou a bola, verificou-se que esta ocorreu predominantemente na zona inferior (zona 7).

Como conclusão, podemos constatar que a metodologia utilizada permitiu a recolha de informações importantes, que podem ser utilizadas no planeamento do treino e da competição.

Palavras-chave: *Futebol Feminino, Observação e Análise do Jogo, Análise do Golo.*

ABSTRACT

Title: *Professional Intervention in Context of Women's National Championship.*

Women's Football has a significant growth, resulting from the conception of ideologies, missions and objectives, outlined in recent years. Such adherence reflects an ever increasing percentage of young players in clubs, from training to adulthood and a higher percentage of coaches, who express a desire to train, form and intervene with this target audience.

As regards the probationary report, it has a structure based on two chapters. The first chapter concerns the internship process and, as regards the second chapter, the study.

Finally, a brief summary of the critical aspects of the stage, as well as the future prospects of the intern.

Regarding the study, this aimed to characterize the Goals scored in the League of Women's Football Allianz in season 2017/2018. The sample consisted of 477 goals and its analysis was performed through the game analysis software *VideObserver*, using the goal Observation System in Football (SOGF).

In turn, the presentation of the results obtained was performed through descriptive statistics. They show that most goals were scored at home/visited and when the team was winning. The recovery of the ball was made a greater number of times through the interception of the ball and in the middle central offensive zone. The final passes appeared preferably from the right offensive zone and the most frequent method to achieve the goal was the counterattack. As for the way to obtain the completion, the right foot was more requested, appearing mostly within the area (zone F). As for the zone of the mark where the ball entered, it was found that it occurred predominantly in the lower zone (zone 7).

In conclusion, we can see that the methodology used has allowed the collection of important information, which can be used in the planning of training and competition.

Keywords: *Female Football, Game Observation and Analysis, Goal Analysis.*

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS.....	IV
RESUMO	V
ABSTRACT.....	VI
ÍNDICE GERAL	VII
ÍNDICE DE FIGURAS.....	XII
ÍNDICE DE TABELAS	XIII
ÍNDICE DE ANEXOS	XV
LISTA DE ABREVIATURAS	XVI
INTRODUÇÃO.....	XVIII
ENQUADRAMENTO PESSOAL	XIX
CAPÍTULO I.....	19
1.Enquadramento do Estágio	20
2.Enquadramento teórico.....	21
2.1. Treinador de Futebol	21
2.2. Evolução do Futebol Feminino em Portugal	22
3.Análise da Entidade Acolhedora.....	25
3.1. A entidade acolhedora	25
3.2. História do Grupo Desportivo e Cultural A-dos-Francos.....	25
3.2.1.Palmarés	26
3.3. Análise do Envolvimento	27
3.4. Análise dos Recursos.....	28
3.4.1.Recursos espaciais.....	28
3.4.2.Recursos materiais.....	30
3.4.3.Recursos humanos	31

3.4.3.1. Departamento médico	32
4. Análise / Caracterização da Equipa	33
4.1. Caracterização da Equipa Técnica.....	33
4.1.1. Estrutura de apoio	33
4.2. Caracterização do Plantel.....	34
5. Caracterização da Intervenção.....	36
5.1. Funções e Tarefas desempenhadas	36
5.1.1. Planeamento no treino e na competição	36
5.1.2. Intervenção no treino e na competição	37
5.1.3. Controlo/avaliação no treino e na competição	38
5.1.4. Outras	40
6. Objetivos	42
6.1. Objetivos da intervenção profissional	42
6.1.1. Planeamento	42
6.1.2. Intervenção.....	42
6.1.3. Gestão	43
6.1.4. Controlo e avaliação	44
6.1.5. Valores, direitos e deveres.....	44
6.2. Objetivos a atingir com a população alvo.....	44
6.2.1. Relacionais.....	44
6.2.2. Competitivos.....	45
7. Plano de trabalho Semanal.....	47
8. Caracterização do Modelo de Jogo.....	48
8.1. Modelo de Jogo.....	48
8.1.1. Modelo de jogo da equipa	49
8.1.2. Reflexão do Modelo de Jogo da equipa	50

9. Métodos de treino	51
9.1. Métodos de Preparação Geral	51
9.2. Métodos Específicos de Preparação Geral	51
9.3. Métodos Específicos de Preparação	52
10. Análise da Época Desportiva	53
10.1. Planeamento Anual	53
10.1.1. Período Preparatório	54
10.1.1.1. Análise da Pré-Época	54
10.1.1.1.1. Calendarização Semanal tipo da Pré-época	54
10.1.1.1.2. Processo de Treino da Pré-Época	55
10.1.1.1.3. Processo Competitivo da Pré-Época	56
10.1.1.1.4. Reflexão da Pré-Época	57
10.1.2. Período Competitivo	57
10.1.2.1. Liga de Futebol Feminino Allianz	57
10.1.2.1.1. Objetivos Competitivos	57
10.1.2.1.2. Protocolo do Jogo	58
10.1.2.1.2.1 Reflexão do Protocolo de jogo	60
10.1.2.1.3. Calendarização Semanal Tipo	61
10.1.2.1.4. Análise da 1ª Volta	61
10.1.2.1.4.1 Processo de Treino da 1ª Volta	62
10.1.2.1.4.2 Processo Competitivo da 1ª Volta	63
10.1.2.1.5. Análise da 2ª Volta	65
10.1.2.1.5.1 Processo de Treino da 2ª Volta	65
10.1.2.1.5.2. Processo Competitivo da 2ª Volta	66
10.1.2.1.6. Reflexão da Liga de Futebol Feminino Allianz	68
10.1.2.2. Taça de Portugal	69

10.1.2.2.1. Objetivos Competitivos	69
10.1.2.2.2. Análise da Taça de Portugal	69
10.1.2.2.3 Reflexão da Taça de Portugal	69
10.1.3. Período Transitório	70
11. Balanço da Intervenção de Estágio	71
CAPÍTULO II - ESTUDO	73
1. Enquadramento do Estudo	74
2. Enquadramento Teórico	74
2.1. O Jogo de Futebol	74
2.2. Futebol Feminino	75
2.3. Observação e Análise de Jogo	76
2.4. <i>Softwares</i> de análise de jogo	78
2.5. O Golo	78
3. Estudos de Aplicação já realizados	80
3.1. Síntese dos estudos analisados	83
4. Objetivos Gerais	85
5. Metodologia	86
5.1. Caracterização da Amostra	86
5.2. Procedimentos	86
5.2.1. Tarefas realizadas / Protocolos	86
5.2.2. Materiais utilizados/ Recursos	88
5.2.3. Procedimentos Estatísticos	88
6. Instrumento de Observação	89
6.1. Critérios e Categorias acrescentados	91
6.2. Campogramas	94
7. Apresentação e Discussão dos Resultados	95

8.Conclusões do Estudo	105
9.Limitações do Estudo	106
10.Recomendação para Estudos Futuros	107
11.Balanço do Estudo	108
BALANÇO FINAL	109
1.Trabalho desenvolvido na entidade acolhedora	110
2.Importância do estudo	113
3.Perspetivas futuras	114
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	115
ANEXOS	122

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Emblema do GDC A-dos-Francos.	25
Figura 2 - Brasão da Freguesia de A-dos-Francos.	27
Figura 3 - Freguesias do Concelho de Caldas da Rainha.	27
Figura 4 - Campo das Barreiras - A-dos-Francos.	28
Figura 5 - Campo Luís Duarte.	29
Figura 6 - Campo Municipal da Quinta da Boneca.	30
Figura 7 - Organograma do Departamento de Futebol do GDC A-dos-Francos.	31
Figura 8 - Síntese dos métodos de treino de Jorge Castelo.	52
Figura 9 - Representação das diversas fases referentes à Época Desportiva 2017/2018.	53
Figura 10 - Janela de trabalho do Software VideObserver.	87
Figura 11 - Campograma de divisão em zonas do terreno de jogo (adaptado de Grehaigne, Mahut, & Fernandez, 2001).	94
Figura 12 - Zonas da finalização.	94
Figura 13 - Zonas da baliza.	94

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1- Palmarés do GDC A-dos-Francos.....	26
Tabela 2- Recursos materiais.	30
Tabela 3- Caraterização da equipa técnica.	33
Tabela 4 - Plantel do GDC A-dos-Francos.	34
Tabela 5 - Plano de trabalho Semanal.....	47
Tabela 6 - Ideias chaves do Modelo de Jogo da equipa.	49
Tabela 7- Calendarização Semanal Tipo.....	55
Tabela 8 - Calendarização dos microciclos e sessões de treino da Pré-Época.	55
Tabela 9 - Calendarização e Resultados dos Jogos Treino	56
Tabela 10 - Calendarização Semanal tipo.	61
Tabela 11 - Calendarização dos microciclos de treino da 1ª Volta.....	62
Tabela 12 - Calendarização e Resultados dos Jogos da 1ª Volta.	63
Tabela 13- Classificação geral da 1ª Volta da Liga de Futebol Feminino Allianz.	64
Tabela 14 - Calendarização dos Microciclos e Sessões de Treino da 2ª Volta.	65
Tabela 15 - Classificação geral da 2ª Volta da Liga de Futebol Feminino Allianz.	66
Tabela 16 - Classificação geral da 2ª Volta do Campeonato Nacional.....	67
Tabela 17- Calendarização e Resultados dos Jogos da Taça de Portugal.	69
Tabela 18 - Tabela síntese dos Estudos analisados.	83
Tabela 19- Sistema de Observação do Golo no Futebol (SOGF). (Adaptado de Santos, Mendes, Maurício, Furtado, Sousa & Pinheiro, 2016)	89
Tabela 20 - Parte do Sistema da Categorização do Golo	92
Tabela 21- Critério Local do Jogo.	95
Tabela 22 - Critério Resultado momentâneo.	96
Tabela 23- Critério Formas de Recuperação bola.....	96
Tabela 24 - Critério Zona de recuperação da bola.	97
Tabela 25 - Critério Zona do último passe para finalização.	99
Tabela 26- Critério Métodos para obtenção do Golo.....	100
Tabela 27 - Critério Forma de obtenção da finalização.	102

Tabela 28- Critério Zona de finalização.....	102
Tabela 29 - Critério Zona da baliza.....	104

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo I - “Women’s Football – Member Associations Survey Report 2019”,	122
Anexo II – Calendário Anual GDC A-dos-Francos.	123
Anexo III – Registo de Atletas.....	123
Anexo IV – Controlo da Altura e Peso.....	123
Anexo V - Registo de Presenças.....	123
Anexo VI - Jogadoras utilizadas.....	123
Anexo VII - Registo disciplinar.	123
Anexo VIII - Estatísticas e Classificação.....	123
Anexo IX - Resultados Liga Allianz.	123
Anexo X - Microciclo tipo.....	123
Anexo XI – Exemplo de Plano de treino.....	123
Anexo XII - Exemplo de cartazes.	123
Anexo XIII - Janela de trabalho de um vídeo motivacional.	123
Anexo XIV - Convite III Torneio Vila de A-dos-Francos.	123
Anexo XV – Base de tratamento de dados.	123

LISTA DE ABREVIATURAS

- GDC A-dos-Francos – Grupo Desportivo e Cultural de A-dos-Francos
- GR - Guarda-redes
- INT – Interceção
- DA - Duelo aéreo
- DES – Desarme
- BP - Bola perdida
- SBLF – Saída de bola pelas linhas finais de campo
- SBLL – Saída de bola pelas linhas laterais de campo
- SBMC – Saída de bola no meio campo
- CF-P – Comportamento Fair-Play
- ZDE – Zona defensiva esquerda
- ZDC – Zona defensiva central
- ZDD- Zona defensiva direita
- ZMDE – Zona média defensiva esquerda
- ZMDC – Zona média defensiva central
- ZMDD – Zona média defensiva direita
- ZMOE – Zona média ofensiva esquerda
- ZMOC – Zona média ofensiva central
- ZMOD – Zona média ofensiva direita
- ZOE – Zona ofensiva esquerda
- ZOC – Zona ofensiva central
- ZOD – Zona ofensiva direita
- LL – Linha lateral
- LF – Linha final
- SPF - Sem passe/finalização
- CA – Contra-ataque
- AR – Ataque rápido
- AP – Ataque posicional
- P – Penalti

- LD – Livre direto
- LI – Livre indireto
- LLL – Lançamento linha lateral
- CL – Canto longo
- CC – Canto curto
- PB – Pontapé de baliza
- BS – Bola de saída
- PD – Pé direito
- PE – Pé esquerdo
- C – Cabeça
- P - Peito
- AG – Autogolo
- ZA – Zona A
- ZB – Zona B
- ZC – Zona C
- ZD – Zona D
- ZE – Zona E
- ZF – Zona F
- ZG – Zona G
- ZH – Zona H
- ZI – Zona I
- ZJ – Zona J
- Z1 – Zona 1
- Z2 – Zona 2
- Z3 – Zona 3
- Z4 – Zona 4
- Z5 – Zona 5
- Z6 – Zona 6
- Z7 – Zona 7
- Z8 – Zona 8
- Z9 – Zona 9

INTRODUÇÃO

O gosto pela modalidade de futebol e em especial o interesse pelo futebol feminino estiveram sempre presentes ao longo do percurso.

O presente documento consiste num Relatório de Estágio, realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, inserido no Mestrado em Desporto, com especialização em Treino Desportivo, modalidade de Futebol, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

Inicialmente é apresentado um enquadramento pessoal da estagiária, onde é salientado todo o percurso realizado até ao presente momento, a nível desportivo e académico.

No que diz respeito à estrutura do relatório em si, há que salientar que o mesmo se divide em dois capítulos, nomeadamente: Capítulo I e Capítulo II.

O Capítulo I incide no processo de estágio e descreve, analisa e reflecte todo o trabalho desenvolvido enquanto treinadora adjunta no Grupo Desportivo e Cultural A-dos-Francos, na época 2017/2018, onde foram desempenhadas funções e tarefas na área do planeamento, intervenção e controlo/avaliação, quer no treino, quer na competição.

Neste tópico, é também realizado um enquadramento teórico, onde se refere o treinador de futebol, as estatísticas relacionadas com o número de treinadoras existentes e a evolução do futebol feminino em Portugal.

Seguidamente são referidos os aspetos relacionados com o estágio e com a entidade do mesmo, fazendo-se uma análise e reflexão do período preparatório, competitivo e transitório.

Em relação ao Capítulo II, este apresenta um estudo no âmbito da investigação científica e respetivos resultados e conclusões. Este teve como objetivos a caracterização dos Golos marcados na Liga de Futebol Feminino Allianz na época 2017/2018.

No fim de cada capítulo realizou-se um balanço dos aspetos críticos, quer do estágio, quer do estudo. Para terminar, a estagiária realizou um balanço final do trabalho desenvolvido, da importância do estudo realizado e das suas perspetivas futuras.

ENQUADRAMENTO PESSOAL

Antes da conceção do relatório de estágio, importa salientar o percurso realizado pela estagiária até ao presente momento que culmina na conclusão do Mestrado em Desporto, com Especialização em Treino Desportivo, modalidade de Futebol.

Sara Isabel Santos Branco, nascida a 28 de Abril de 1992, Licenciada pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior, no curso de Desporto, Condição Física e Saúde, encontra-se atualmente em processo de obtenção do grau de mestre.

A nível desportivo, no que se refere à prática da modalidade de futsal, esta teve início no ano de 2008. Enquanto praticante, foram representados três clubes do Distrito de Santarém, nomeadamente o Vitória Clube de Santarém, o Atlético Clube de Pernes e o Benfica do Ribatejo, tendo este percurso sido finalizado após 4 anos, devido a uma lesão no joelho esquerdo.

Em 2011 foi concluído o Ensino Secundário no Curso de Ciências e Tecnologias e foi feita a transição para a Escola Superior de Desporto de Rio Maior, para o curso de Desporto, Condição Física e Saúde. Em 2016, 5 anos depois, foi obtida a Licenciatura e, posteriormente, a entrada no Mestrado em Desporto, com Especialização em Treino Desportivo, devido ao gosto pela modalidade de Futebol e por ser esta a área pela qual existe um interesse desde sempre.

Quando confrontada pela decisão de realizar relatório de estágio ou tese, chegou-se à conclusão que, devido ao facto de anteriormente ter frequentado uma Licenciatura noutra área, seria benéfico integrar um contexto de estágio e respetivo relatório, onde existissem mais oportunidades de aprendizagem, de forma a adquirir um maior número de conhecimentos e experiência, benéficos para a progressão na carreira, enquanto treinadora de futebol.

O estágio curricular do 2º ano do Mestrado foi realizado numa equipa de Futebol Feminino que disputa o Campeonato Nacional, o Grupo Desportivo e Cultura A-dos-Francos.

Visto que é uma modalidade que está em constante crescimento em Portugal e que atrai cada vez mais atletas, treinadores e clubes interessados em criar equipas no feminino, ao integrar uma equipa da 1ª divisão permitiu a existência de um contacto mais próximo com essa realidade e perceber quais as principais dificuldades existentes e qual o melhor caminho a

seguir de forma a contribuir para a continuação da sua evolução e concomitantemente, para o desenvolvimento pessoal, da estagiária em questão.

O facto de defrontar grandes equipas, constituídas por jogadoras profissionais que atuam em Portugal, acrescenta uma notoriedade e competitividade extra, reforçando a escolha do clube em questão. O Grupo Desportivo e Cultural A-dos-Francos é considerado uma equipa com história, que já venceu vários títulos, tendo ficado bem classificada no campeonato da época anterior.

Para além dos aspetos anteriormente referidos, o processo de estágio permitiu a oportunidade de se realizar um estudo no âmbito da investigação científica, caracterizando os golos marcados pelas equipas inseridas na Liga de Futebol Feminino Allianz, na época 2017/2018.

CAPÍTULO I

O ESTÁGIO

1. Enquadramento do Estágio

O processo de Estágio foi realizado no clube Grupo Desportivo e Cultural A-dos-Francos e teve início a 14 de Agosto de 2017, terminando a 30 de Maio de 2018.

Neste período, a estagiária ocupou o cargo de treinadora adjunta, contando com diversas funções e tarefas, desempenhadas ao longo da época 2017/2018, que serão apresentadas neste documento, assim como os objetivos da mesma ao integrar este contexto.

Neste ponto, irá ser abordada a entidade acolhedora, a caracterização da equipa, a época desportiva do GDC A-dos-Francos e efetuada uma análise e reflexão sobre as várias fases da época e competições onde a equipa esteve presente.

Segundo os regulamentos da Federação Portuguesa de Futebol (2017), ao realizar uma contextualização da competição, podemos verificar que a Liga de Futebol Feminino Allianz é composta por duas Voltas, com onze jogos revalidados em cada uma delas, onde todas as equipas jogam entre si.

Além do Campeonato Nacional, a equipa marcou presença na Taça de Portugal, apenas a partir dos oitavos de final, altura em que entram todas as equipas do Campeonato Nacional nesta competição, que até aí conta apenas com a presença das equipas do Campeonato de Promoção.

2. Enquadramento teórico

2.1. Treinador de Futebol

De acordo com Mesquita (2005), a atividade do treinador abrange uma grande diversidade de áreas. Assim sendo, ser treinador implica que todo um conjunto de competências em variadas áreas de atuação sejam desenvolvidas, fazendo-nos crer que o “ser treinador” é um constructo multidimensional. Na mesma linha de pensamento, Serpa (1990), refere o treinador como um líder com características especiais pelo carácter multifacetado da sua atividade.

Para além da função de orientador técnico em treino e competição, ele é também gestor de recursos humanos, desenvolve relações públicas, elabora planeamentos, faz o recrutamento de atletas e de técnicos auxiliares. Mesquita (1998) refere que não basta aos treinadores treinarem muito para elevarem os níveis das suas equipas, é sobretudo preciso treinar melhor, visto que, a “função de treinador implica tomada de decisões, organizadas com base em indicadores e segundo critérios que obedecem a uma certa ordem e em diferentes domínios, como a organização do treino, liderança, estilo e formas de comunicação com os jogadores, dirigentes, árbitros, jornalistas, opções estratégicas e táticas decorrentes da observação e análise do jogo, da gestão de pressões contidas na competição, do controlo da capacidade de concentração e emoções, etc.” (Araújo, 1994). Assim, como fatores fundamentais à boa prática desportiva e conseqüentemente de uma grande qualidade de treino, destacam-se o «saber» e a «personalidade do treinador» (Araújo, 1987). Pelo exposto, pode-se afirmar que “a prática do treinador é um campo de realização de decisões tomadas e consciencializadas anteriormente pelos momentos de reflexão, da análise, da avaliação, do planeamento, de preparação” (Bento, 1993).

Estando nós direcionados para o género feminino, considerámos relevante perceber quantas treinadoras de futebol existem no mundo, qual os países da Europa com mais treinadoras e qual a realidade existente em Portugal.

De acordo com os dados da FIFA, publicados no “*Women’s Football – Member Associations Survey Report 2019*”, o futebol feminino encontra-se em constante desenvolvimento e existe cada vez um maior número de treinadoras de futebol.

Segundo a mesma fonte, existem 63,126 treinadoras no mundo, o que corresponde a 7%, de um total de 954,943. Na Europa, podemos verificar que a Inglaterra é o país onde existe um maior número de treinadoras, com um total de 3520 treinadoras, seguindo-se da Alemanha, onde se encontram 3406 mulheres a exercer esse cargo e Espanha, que conta com 1991 treinadoras de futebol.

Em relação a Portugal, existem 14,756 treinadores, mas apenas 210 desses são mulheres, o que corresponde a 1%.

As estatísticas referentes à Federação Portuguesa de Futebol, podem ser vistas no anexo 1.

2.2. Evolução do Futebol Feminino em Portugal

Sabendo que a estagiária realizou o seu processo de estágio num clube de Futebol Feminino, apresentamos um enquadramento do tema, dando a conhecer o percurso do Futebol Feminino em Portugal e a sua evolução ao longo dos anos.

Seguidamente, podemos encontrar uma breve história do Futebol Feminino em Portugal e quais as alterações existentes nas Seleções Nacionais Femininas e nos campeonatos competitivos.

Em 1981 surgiu a primeira Seleção Nacional Feminina, realizando o seu primeiro jogo de preparação a 24 de Outubro desse mesmo ano, defrontando a França, em Le Mans.

Entre 1981/1987 só existiam Torneios/Campeonatos Distritais, sendo a Seleção preenchida apenas por jogadoras que jogavam a nível distrital. Existiam uma média de quinze equipas por distrito, registando-se um crescimento da modalidade em Portugal. Depois de três anos em competição, a Seleção Nacional Feminina interrompeu a sua atividade durante dez anos não sendo pública a razão desse acontecimento (Martins, 2013).

No ano de 1987 surge a 1ª Taça Nacional de Futebol Feminino, a qual era dividida em três zonas (Norte, Centro e Sul) e contava com a presença de dezassete equipas. O Boavista FC foi o primeiro Campeão Nacional Feminino e assegurou esse título por mais sete épocas. Marcou assim, a atualidade do Futebol Feminino Português. Na época 1991/92 o Sporting Clube de Portugal foi o único clube dos “três grandes” a criar a primeira equipa de Futebol Feminino. Na época seguinte, a Taça Nacional Feminina passa a Campeonato Nacional Feminino,

registando-se um passo importante para a credibilidade e seriedade da modalidade em Portugal. Até à época de 2011/2012 deu-se ênfase às conquistas consecutivas do título de Campeão pela equipa Sociedade Recreativa e Cultural 1º Dezembro (onze épocas desportivas) (Federação Portuguesa de Futebol, 2019).

Segundo os dados da Federação Portuguesa de Futebol (2019), em 2005/2006 ocorreram alterações nos Quadros Competitivos, criando-se assim um Campeonato Nacional Feminino, correspondente à 1ª Divisão e organizado num grupo com cinco/seis equipas a quatro voltas e um Campeonato Nacional Feminino, correspondente à 2ª Divisão, o qual era dividido por três zonas (A,B,C) a duas voltas.

Entre 2005/2009 os Campeonatos Nacionais demonstraram ser pouco competitivos e previsíveis, uma vez que eram apenas seis equipas a jogar a quatro voltas. Deste modo o campeão era encontrado ao fim da 3ª volta, o que desvalorizava a última volta. Perante o ocorrido, alguns aspetos deveriam ser tidos em conta, tais como o terreno de jogo, número de equipas nos campeonatos nacionais, qualidade das bolas de jogo, qualidade dos treinadores, maior competitividade e mais árbitras.

De acordo com a mesma fonte, na época 2009/2010 e depois de uma luta associativa, nasce o Campeonato Nacional Feminino com 10 equipas, jogado em relvado/relvado sintético, com oferta de bolas às equipas participantes, “voucher” para autocarros/deslocações (suporte financeiro da UEFA), obrigatoriedade dos técnicos terem o Nível I de Treinadores, existência de um quadro técnico da Arbitragem Feminina (árbitras internacionais) e criação de um logotipo para o Futebol Feminino. Com as respetivas alterações o Campeonato Nacional Futebol Feminino passou a organizar-se da seguinte forma: uma 1ª Fase com dez equipas a duas voltas e uma 2ª Fase onde as quatro melhores classificadas disputam uma Final Four para apurar o Campeão. As restantes seis equipas disputam um Play Off/Fase de despromoção, a duas voltas, descendo as duas últimas equipas para o Campeonato de Promoção, o qual é aberto a todas as equipas de Futebol Feminino que queiram inscrever-se. Este Campeonato é dividido também em duas fases, sendo a 1ª Fase composta por quatro a cinco séries de oito a dez equipas e uma 2ª Fase com as melhores seis equipas que disputam um Play Off, a duas voltas, para a subida ao Campeonato Nacional, sendo que apenas sobem as duas primeiras classificadas. As restantes equipas irão disputar, se pretenderem inscrever-se, a Taça de Promoção. Em 2010 deu-se a primeira Final da Taça de Portugal Feminina no Estádio Nacional do Jamor, entre as equipas da Sociedade Recreativa e Cultural 1º Dezembro e o

Boavista Futebol Clube. Pela primeira vez a Taça foi entregue pela Primeira Dama, algo que fez crescer a passos largos a credibilidade do Futebol Feminino, destacando-se ainda a presença de 6000 pessoas a assistir à Final.

Em 2012 deu-se a descoberta do Futebol Feminino nos Media, nos Jornais Desportivos, Programas Desportivos na TV, Jogos da Seleção Nacional na TV, entrevistas para a Rádio, TV, Revistas, Jornais Desportivos, e ainda a subida no Ranking Mundial. Surge a Taça Nacional de Juniores Feminino Sub18 – Futebol 7, sendo o Boavista Futebol Clube formação Futebol Feminino o 1º Campeão Nacional de Juniores Feminino. Nesse mesmo ano, a Seleção Nacional Feminina Sub19 garantiu a participação no Campeonato da Europa, realizado na Turquia, sendo vencida apenas nas meias-finais pela Espanha (Portugal 0-1 Espanha).

Perante os indicadores da Federação Portuguesa de Futebol, em 2013 dá-se o aparecimento de mais duas Seleções Nacionais Femininas (Seleção Nacional Feminina Sub17 e Sub16), perfazendo assim um total de quatro Seleções Nacionais Femininas. Neste mesmo ano a Seleção Nacional Feminina Sub17 garantiu a participação no Campeonato da Europa, realizado em Inglaterra, contudo ficou-se pela Fase de Grupos. Já a Seleção Nacional Feminina Sub-16 teve como primeira competição oficial, o Torneio de Desenvolvimento da UEFA, realizado em Portugal.

Na época de 2016/2017, as equipas do principal escalão de futebol masculino foram convidadas a formar uma equipa de futebol feminino. O Sporting Clube de Portugal, o Sporting Clube de Braga, o Grupo Desportivo Estoril Praia e o Clube de Futebol Os Belenenses responderam ao convite (o Boavista Futebol Clube já participava no Campeonato Nacional de Futebol Feminino) e assim foi criado um novo formato, constituído por 14 equipas, disputado num campeonato por pontos corridos. Assim o campeonato passou-se a designar Liga de Futebol Feminino Allianz por motivos de patrocínio. Em 2017/2018, a mesma Liga reduziu o número de equipas participantes no Campeonato de 1º divisão e passou a ser constituída por 12 equipas (Federação Portuguesa de Futebol, 2019).

3. Análise da Entidade Acolhedora

3.1. A entidade acolhedora

O Grupo Desportivo e Cultural A-dos-Francos, foi a entidade acolhedora, referente ao processo de Estágio. Este foi o primeiro clube a apostar no Futebol Feminino na zona Oeste, conseguindo provar que, afinal, o futebol também é para mulheres.

A entidade referida é um clube com história e um dos com mais anos na Primeira Divisão Nacional Feminina, contando com vários títulos no seu palmarés.

3.2. História do Grupo Desportivo e Cultural A-dos-Francos

Ao realizar uma pesquisa sobre o contexto de Estágio onde estive inserida ao longo da época 2017/2018, achou-se necessário conhecer a sua história e as conquistas ao longo dos anos. Tal informação foi encontrada em estatutos do clube e documentos antigos do mesmo.



Figura 1 - Emblema do GDC A-dos-Francos.

O Grupo Desportivo de A-dos-Francos foi fundado no ano de 1975, tendo os seus estatutos reconhecidos apenas a 20 de outubro de 1980. O clube iniciou a sua atividade com equipas constituídas por jogadores com “formação” de rua.

O clube passou por algumas perturbações de direção durante o período 25 de Abril, onde era muito disputado devido a disputas partidárias. Posteriormente existiu uma época, onde, não havendo candidatos para as direções, a continuidade do clube foi assegurada por uma comissão de gestão. Após o trabalho e persistência de dois elementos que conseguiram mobilizar a população, foram apresentadas duas listas para os órgãos diretivos. Face a esta eleição surgiu uma nova época da vida do clube.

Esta nova fase começou com uma secção de ginástica, e mais tarde uma secção de patinagem e ciclo turismo que duraram alguns anos.

O futebol e as equipas de formação surgiram na época de 2004/2005 com a criação de equipas a partir dos traquinas. Na época de 2005/2006, devido a várias raparigas demonstrarem interesse no jogo, quando iam acompanhar os irmãos aos treinos, surgiu a vontade de se criar uma equipa de futebol feminino. Esta começou por ser formada por raparigas da localidade, mas rapidamente começaram a surgir interesse de zonas mais distantes. A impossibilidade das jogadoras, a partir dos 13 anos, não jogarem nas equipas masculinas, facilitou a aderência a este projeto.

Surgiu assim, a equipa de futebol feminino de A-dos-Francos mais conhecida por ADF, que desde o ano de 2013 se mantém na Primeira Divisão Nacional.

3.2.1. Palmarés

No seu palmarés o clube conta com alguns títulos de campeã e outros títulos importantes, nomeadamente:

Tabela 1- Palmarés do GDC A-dos-Francos.

Descrição	Época
Subida de Divisão da equipa de Iniciados Masculinos para a Divisão de Honra da A. F. Leiria	2007/2008
Conquista do Campeonato Distrital de Seniores de Futebol Feminino (AF Leiria)	2008/2009
Conquista do Campeonato Distrital de Seniores de Futebol Feminino (AF Leiria)	2009/2010
Conquista da Taça de Promoção de Futebol de Onze Feminino, a nível Nacional,	2009/2010
Conquista do Campeonato Distrital de Seniores de Futebol Feminino (AF Leiria)	2010/2011
Conquista do Campeonato Distrital de Seniores de Futebol Feminino (AF Leiria)	2011/2012
Conquista da Taça de Promoção de Futebol de Onze Feminino, a nível Nacional,	2011/2012
Conquista do Campeonato Distrital de Seniores de Futebol Feminino (AF Leiria)	2012/2013
Conquista da 1ª Edição da Taça Distrital de Futebol Feminino (AF Leiria)	2012/2013
Conquista do Campeonato de Promoção de Futebol Feminino (2ª Divisão Nacional) e consequente subida à 1ª Divisão Nacional Feminina	2012/2013
Presença nas Meias-Finais da Taça de Portugal de Futebol Feminino	2012/2013
Conquista do Campeonato Distrital de Seniores de Futebol Feminino (AF Leiria)	2013/2014
Conquista da 2ª Edição da Taça Distrital de Futebol Feminino (AF Leiria)	2013/2014
Hexacampeã do Campeonato Distrital de Seniores da AF Leiria	2014/2015
Tricampeã da Taça Distrital de Seniores da AF Leiria	2014/2015
Meia-Final da Taça de Portugal	2014/2015

2º Lugar no Campeonato Nacional – Fase de Despromoção,	2014/2015
Finalista no Campeonato Nacional Juniores Sub-19 Feminino,	2015/2016
Finalista na Taça de Juniores Sub-19 Feminino,	2017/2018

Por conseguinte, o Grupo Desportivo e Cultural A-dos-Francos é considerado uma equipa com história, que já venceu vários títulos, tendo ficado bem classificada no campeonato da época anterior. O facto de defrontar grandes equipas, constituídas por jogadoras profissionais que atuam em Portugal, acrescenta uma notoriedade e competitividade extra, reforçando a escolha do clube em questão, para realizar o processo de estágio.

3.3. Análise do Envolvimento

O Grupo Desportivo e Cultural A-dos-Francos está localizado em de A-dos-Francos, uma freguesia portuguesa situada no extremo sul do Concelho de Caldas da Rainha, com 18,93 km² de área e 1701 habitantes (2011). A sua densidade populacional é de 89,9 hab/km².

A origem da Vila remonta ao tempo das invasões dos primeiros povos Bárbaros de origem germânica, os chamados Francos. Foi elevada a Vila em 12 de junho de 2009.



. **Figura 2**- Brasão da Freguesia de A-dos-Francos.



Figura 3 - Freguesias do Concelho de Caldas da Rainha.

3.4. Análise dos Recursos

Os recursos existentes podem ser divididos nos seguintes: recursos espaciais, recursos materiais e recursos humanos.

3.4.1. Recursos espaciais

Estes recursos referem-se aos meios espaciais de treino e de competição. Desta forma, o Grupo Desportivo e Cultural A-dos-Francos dispunha de dois espaços de treino e um espaço próprio para a competição, como pode ser visto de seguida.

O Campo das Barreiras, localizado em A-dos-Francos, onde se realizavam os treinos de terça-feira e de sexta-feira, composto por relvado artificial, o qual apresenta a disponibilidade de apenas meio campo, visto que a restante metade encontra-se ocupada pelo escalão de juniores femininos. Era no mesmo que se situava a sede do clube em causa, apresentando diversos espaços, tais como: dois escritórios, sala de reuniões, bar, cozinha, sala de refeições, quatro balneários, gabinete médico, sala de arrumações, uma divisão destinada aos equipamentos e uma bancada.



Figura 4- Campo das Barreiras - A-dos-Francos.

O segundo campo disponível consiste no Campo Luís Duarte, localizado na Cidade das Caldas da Rainha, também este composto por relvado artificial e disponibilidade de apenas meio campo, onde se realizava o treino de quarta-feira. O mesmo disponibilizava três balneários, uma sala de arrumações, uma sala de estar e uma bancada.



Figura 5- Campo Luís Duarte.

Após a subida ao Campeonato Nacional, os jogos oficiais “em casa” deixaram de ser realizados no Campo das Barreiras, uma vez que o campo não apresenta as medidas mínimas permitidas.

Na época 2017/2018, o Campo destinado aos jogos de competição foi o Campo Municipal da Quinta da Boneca, localizado na Cidade das Caldas da Rainha, o qual apresentava características tais como: relvado artificial, dimensões de 100x64 metros e lotação de 2000 pessoas.

O Campo Municipal da Quinta da Boneca, para além das componentes anteriores, era composto por três balneários, sendo um deles destinado à equipa de arbitragem, um gabinete médico, uma sala de treinadores, um bar, um WC e uma bancada.



Figura 6 - Campo Municipal da Quinta da Boneca.

3.4.2. Recursos materiais

Na tabela seguinte é apresentado o material que se encontrava disponível ao longo da época. De referir que o clube possuía uma grande variedade de material e tudo em bom estado.

Tabela 2- Recursos materiais.

Material	Quantidade
Arcos (pequenos e médios)	20 unidades
Balizas Futebol 11 (fixas)	2 unidades
Balizas de Futebol 7 (amovíveis)	2 unidades
Balizas de Futebol 5 (amovíveis)	2 unidades
Barreiras (pequenas e médias)	12 unidades
Bola Medicinal 3 kg	1 unidade
Bola de Pilates	1 unidade
Bolas	24 unidades
Caixa de Pliometria	1 unidade
Cesto com águas	1 unidade
Cintos de Tração duplos	50 unidades
Coletes (4 cores)	14 cores

Cones (grandes, médios e pequenos)	10 unidades
Escadas de Coordenação	4 unidades
Mini-Balizas	8 unidades
Minitrampolim	1 unidade
Sinalizadores (4 cores)	100 unidades
Varas e Bases	10 unidades

3.4.3. Recursos humanos

O departamento de futebol do Grupo Desportivo e Cultural A-dos-Francos estava estruturado da seguinte forma:

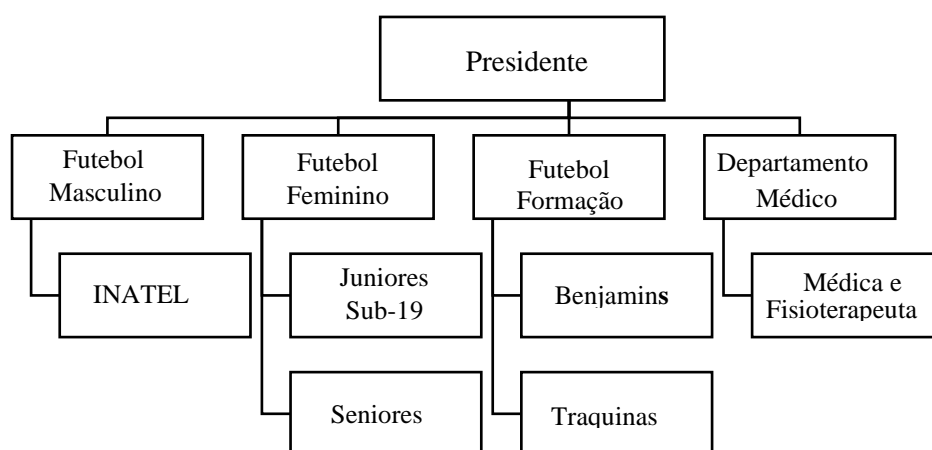


Figura 7- Organograma do Departamento de Futebol do GDC A-dos-Francos.

Como podemos observar no organograma anterior, no departamento de futebol do GDC A-dos-Francos podemos destacar o Presidente, sendo este o responsável máximo do clube. Dentro do clube existia uma equipa de futebol masculino, que jogava no campeonato do INATEL, duas equipas de futebol feminino, uma equipa de juniores sub-19 e uma equipa sénior e duas equipas de futebol de formação, benjamins e traquinas. Para terminar, existia também um departamento médico, composto por uma médica e uma fisioterapeuta.

3.4.3.1. Departamento médico

O departamento médico do GDC A-dos-Francos era constituído por uma médica e por uma fisioterapeuta. A médica estava presente no clube no início da época para os respetivos exames médicos e nos dias de jogos, enquanto a fisioterapeuta marcava sempre presença nos treinos, das 20h30 às 22h e no respetivo horário dos jogos. Este departamento era responsável pela prevenção, controlo e tratamento de lesões. Para completar este departamento médico achamos que seria importante a existência de um preparador físico, visto que a prevenção de lesões representa um dos aspetos mais importantes na manutenção do rendimento ótimo da equipa de futebol.

4. Análise / Caracterização da Equipa

4.1. Caracterização da Equipa Técnica

No dia 14 de Agosto de 2017 iniciou-se o estágio na equipa de Futebol Feminino GDC A-Dos-Francos, assumindo-se o cargo de treinadora adjunta estagiária na equipa sénior.

De seguida apresentamos a equipa técnica da época 2017/2018.

Tabela 3- Caraterização da equipa técnica.

Equipa Técnica			
Função	Idade	Formação	Anos de experiência
Treinador Principal	58	Nível II	27 anos
Treinador Adjunto	34	Nível II	14 anos
Treinadora Adjunta	26	Em formação	—
Treinador Guarda-Redes	27	Em formação	—

No início da época desportiva, a equipa técnica do GDC A-dos-Francos era composta por quatro elementos, contudo, e tendo em conta os maus resultados, o treinador principal e o treinador de guarda-redes deixaram de fazer parte da mesma em Fevereiro de 2018. Após essa data, o treinador adjunto ocupou o cargo de treinador principal e a estagiária manteve-se como treinadora adjunta. De referir também que não foi arranjado nenhum substituto para o cargo de treinador de guarda-redes, o que se refletiu ao longo da restante época, visto que achamos essencial a existência de um treinador para essa função, responsável pelo controlo e monitorização dos exercícios de treino das guarda-redes.

4.1.1. Estrutura de apoio

A estrutura de apoio era composta por um seccionista, de forma a sustentar o trabalho da equipa técnica e jogadoras. Este assistia a todos os treinos e prestava auxílio administrativo e

logístico à direção e aos treinadores. Este era também responsável por verificar os equipamentos e os materiais de treino e de jogo, assim como promover boas relações com a equipa de arbitragem e com as equipas adversárias.

4.2. Caracterização do Plantel

O plantel da Equipa Sénior Feminina da época 2017/2018 foi constituído por vinte e duas jogadoras, com idades compreendidas entre os 14 e os 32 anos.

Tabela 4 - Plantel do GDC A-dos-Francos.

Plantel			
Posição	Pé dominante	Clube anterior	Anos de experiência
GR	Esquerdo	GDC A-dos-Francos	3 anos
GR	Direito	GDC A-dos-Francos	10 anos
GR	Direito	GDC A-dos-Francos	5 anos
DC	Direito	GDC A-dos-Francos	8 anos
DC	Direito	GDC A-dos-Francos	11 anos
DC	Direito	GDC A-dos-Francos	7 anos
DC	Direito	GDC A-dos-Francos	7 anos
DL	Direito	GDC A-dos-Francos	9 anos
DL	Direito	GDC A-dos-Francos	5 anos
DL	Direito	GDC A-dos-Francos	9 anos
MD	Direito	GDC A-dos-Francos	5 anos
MD	Direito	GDC A-dos-Francos	8 anos
MD	Direito	GDC A-dos-Francos	11 anos
MO	Direito	GDC A-dos-Francos	8 anos
MO	Ambos	GDC A-dos-Francos	10 anos
MO	Direito	GDC A-dos-Francos	7 anos
MO	Direito	GDC A-dos-Francos	5 anos
MO	Direito	GDC A-dos-Francos	5 anos
PL	Direito	CF Benfica	8 anos
PL	Direito	GDC A-dos-Francos	4 anos

PL	Direito	GDC A-dos-Francos	8 anos
PL	Direito	GDC A-dos-Francos	8 anos

Na época 2017/2018, o plantel da equipa sénior foi composto por vinte e duas jogadoras, três guarda-redes, sete defesas, oito médias e quatro avançadas. Destas vinte e duas jogadoras que iniciaram a época no GDC A-dos-Francos, duas deixaram a equipa a meio, por motivos profissionais, ficando o plantel reduzido a 20 atletas, sendo que quatro delas jogavam no Campeonato de Juniores e só representavam a equipa sénior quando fosse necessário. Das restantes jogadoras do plantel, existia uma que trabalhava por turnos, o que por vezes impossibilitava o comparecimento nos treinos e jogos. Duas outras jogadoras residiam e estudavam noutra distrito, dificultando a sua assiduidade nos treinos semanais, marcando apenas presença no treino de sexta-feira e respetivos jogos.

Para além das jogadoras anteriormente referidas, outras três apenas apresentavam disponibilidade para comparecer em dois treinos semanais, visto que eram estudantes do ensino superior noutra distrito.

O plantel conta também com duas jogadoras contratadas, às quais foram oferecidas condições favoráveis, sendo estas proposta de emprego, residência e meios de transporte, indispensáveis para a sua permanência a longo prazo no clube.

De acordo com as necessidades sentidas ao longo da época, com a saída de jogadoras e reduzida disponibilidade das restantes, o plantel deveria ter sido reforçado, de modo a que as lacunas fossem combatidas a nível de quantidade de jogadoras presentes nos treinos/jogos e conseqüente qualidade.

No anexo II, podemos observar todos os registos das atletas, recolhidos no início da pré-época.

5. Caracterização da Intervenção

5.1. Funções e Tarefas desempenhadas

No decorrer da intervenção profissional, inserido no processo de Estágio, foram assumidas as funções de treinadora adjunta na Equipa Sénior Feminina do GDC A-dos-Francos. De seguida, são mencionadas as tarefas desempenhadas na área do planeamento, intervenção e controlo/avaliação, quer no treino, quer na competição.

5.1.1. Planeamento no treino e na competição

As tarefas de planeamento eram da responsabilidade do treinador adjunto que, posteriormente assumiu as funções inerentes ao cargo de treinador principal, sendo que a única função da treinadora estagiária referente a isso, foi a da realização do calendário anual de treinos e jogos, executada no início da época, como pode ser visto no anexo II. Nesse calendário pode-se observar quais os dias de treino, os dias livres e os dias de jogo. Os jogos foram também divididos em jogos de treino, em jogos da Liga de Futebol Feminino Allianz e da Taça de Portugal. Este mesmo calendário foi partilhado com toda a equipa técnica e afixado no balneário para o fácil acesso das jogadoras do plantel.

Excepcionalmente, a estagiária em questão, assumiu o planeamento duas sessões de treino por conta própria, devido à ausência do treinador principal.

Em relação ao planeamento das sessões de treino realizado pelo treinador principal, os restantes elementos que compunham a equipa técnica apenas tomavam conhecimento do mesmo no dia do treino, cerca de meia hora antes, o que dificultava a intervenção por parte da estagiária, refletindo a falta de comunicação existente entre os mesmos. Dito isto, há que salientar a importância do planeamento previamente estruturado, de modo a executá-lo, visando os objetivos pretendidos. O mesmo deve ser transmitido a todos os elementos da equipa técnica com antecedência, visto que cada um deles deve preparar a sua intervenção, desempenhando as suas funções com a eficácia esperada.

De modo a atingir os objetivos pretendidos, no que diz respeito à intervenção da estagiária, poderiam ser adotadas diferentes metodologias, referentes à comunicação do planeamento, tais como: comunicação do planeamento semanal no início de cada microciclo, transmissão

dos objetivos pretendidos para o treino seguinte e partilha do planeamento de cada unidade de treino com a devida antecedência.

5.1.2. Intervenção no treino e na competição

As tarefas desempenhadas ao nível da intervenção no treino foram as seguintes:

- Apoio na gestão do material, antes e depois do treino.

No que diz respeito às tarefas desempenhadas pela estagiária, esta era responsável pela gestão do material necessário em cada sessão de treino. Após a sua chegada, o treinador principal, comunicava-lhe quais os exercícios a realizar e quais os recursos materiais necessários para a elaboração e execução dos mesmos. Dito isto, os mesmos eram colocados nos locais pretendidos, envolvendo exercícios com e sem bola. Para além disso, a estagiária era responsável por verificar o número e estado das bolas, os bebedores e pela recolha de todo o material utilizado.

- Colaboração e intervenção na parte inicial e final dos treinos (aquecimento e alongamentos).

Em cada sessão de treino, o treinador principal definia o aquecimento a realizar, contando sempre com o auxílio da estagiária. Posteriormente, a mesma realizou alguns aquecimentos e alongamentos sozinhos, com a devida supervisão e aprovação do mesmo.

- Apoio ao treinador principal durante a sessão de treino.

Durante a realização dos exercícios, a estagiária intervinha, dando o respetivo feedback relativamente à performance das jogadoras, de acordo com os objetivos pretendidos pelo treinador principal. Esta auxiliava na reposição das bolas, no fornecimento de água na pausa entre os exercícios, fornecia indicações necessárias e corrigia.

Em relação à intervenção na competição, as tarefas foram:

- Colaboração com o treinador principal e intervenção no aquecimento de jogo.

Antes de cada jogo, o treinador realizava o aquecimento às jogadoras, contando sempre com o auxílio da estagiária. Esta tinha como função a gestão do material, era responsável pelo enchimento dos bebedouros e por fornecer água às jogadoras, sempre que necessário. Durante a execução dos exercícios de aquecimento, a estagiária colaborava com o treinador principal, dando instruções e feedback às jogadoras.

5.1.3. Controlo/avaliação no treino e na competição

A nível do controlo e avaliação, as tarefas passaram por:

- Registo das atletas e do seu historial de lesões, profissão e contactos.

Assim que se iniciou a pré-época, a estagiário ficou responsável por recolher diversas informações das jogadoras do plantel. Os registos consistiam em apontar o seu número, nome, data de nascimento, idade, nacionalidade, posição, peso inicial, historial de lesões, profissão e contacto telefónico e e-mail, como pode ser observado no anexo III.

- Registo de presenças das jogadoras no treino/assiduidade.

Quando foi realizada a distribuição de tarefas, ficou da responsabilidade da treinadora estagiária registar todas as presenças das jogadoras nos treinos, de forma a poder ser controlada a assiduidade das jogadoras. Em todos os treinos, existia uma folha com o nome das jogadoras e era assinalado com uma cruz se a jogadora estava presente (P), se estava a faltar (F) ou se estava lesionada (L).

- Registos dos minutos jogados durante a competição.

Durante o decorrer dos jogos, a treinadora estagiária registava os minutos que cada jogadora jogou, os minutos em que houve substituições e qual a jogadora que era substituída e qual entrava em jogo.

- Registo disciplinar (cartões amarelos e vermelhos).

O registo disciplinar também era sempre anotado, de forma a conseguir controlar os cartões amarelos e vermelhos de cada jogadora do GDC A-dos-Francos.

- Registo geral estatístico e classificação.

Após cada jogo, eram anotados os registos de cada jogadora e atualizada a classificação da equipa na tabela, consoante os jogos realizados, os pontos, as vitórias, os empates, as derrotas, os golos marcados, os golos sofridos e a diferença de golos.

- Registo dos resultados do GDC A-dos-Francos e das restantes equipas na Liga de Futebol Feminino Allianz.

Todas as semanas, após a realização de todos os jogos da jornada, era feito um registo, por parte da treinadora estagiária, de todos os resultados das equipas participantes na Liga de Futebol Feminino Allianz.

- Controlo do peso e altura das atletas mensalmente.

No que diz respeito ao controlo do peso e altura das jogadoras, este era realizado no último treino de cada mês e era da responsabilidade da treinadora estagiária. Antes do início do treino, as jogadoras eram chamadas uma a uma, para efectuar a respetiva pesagem e medição. As jogadoras que não estavam presentes nesse dia, realizavam este controlo no treino seguinte.

5.1.4. Outras

- Elaboração e respetiva divulgação dos cartazes de jogo da equipa sénior e júnior.

Em reunião com o Presidente do GDC A-dos-Francos, este solicitou à estagiária que ela realiza-se os cartazes necessários para a divulgação dos jogos semanais das equipas femininas. Todas as semanas, esta realizava os cartazes e estes eram sujeitos à aprovação do Presidente do clube, que posteriormente os divulgava todas as quintas-feiras, pelos locais habituais. A estagiária tinha como função divulgá-los nas redes sociais.

- Realização de vídeos motivacionais ao longo da época.

Como forma de motivação e de ânimo para as jogadoras do plantel, a estagiária tomou como iniciativa realizar vídeos motivacionais, de forma à equipa conseguir ultrapassar os maus resultados que estava a ter. Sendo que o GDC A-dos-Francos estava numa das posições que levaria à descida de divisão, o primeiro vídeo foi mostrado num jogo decisivo realizado em casa. Após o almoço da equipa, realizado em conjunto antes de cada jogo, foi divulgado o vídeo, transmitindo garra, querer e ambição, que as levaria a vencer o jogo.

- Criação e dinamização de um grupo da equipa numa rede social.

Em todas as épocas, as jogadoras costumavam ter um grupo onde partilhavam informações importantes, fotos, vídeos dos jogos, entre outros. Na época 2018/2019, coube à estagiária a função de criar e gerir esse mesmo grupo, numa rede social.

- Administração da página oficial do clube.

Outra das tarefas solicitadas pelo Presidente, foi a de gestão da página oficial do clube. A estagiária passou assim a ser uma das administradoras da mesma e a responsável pela publicação e divulgação dos cartazes dos jogos das equipas femininas, dos eventos realizados e dos resultados e respetivas marcadoras, após cada jornada.

- Colaboração na realização do III Torneio de Futebol Feminino, Vila A-dos-Francos, (Futebol 9).

Na fase final do processo de estágio, foi solicitado à estagiária a sua colaboração no III Torneio de Futebol Feminino, Vila A-dos-Francos, (Futebol 9). Em reunião com os elementos envolvidos na organização deste torneio, ficou da responsabilidade da estagiária realizar os convites (anexo XIV), propor diversas equipas, recolher o contacto das mesmas e garantir a presença de 6 equipas no torneio.

6. Objetivos

Os objetivos são um fator chave, determinante no desempenho do cargo de treinador, de modo a que este estipule o trabalho a realizar ao longo da época desportiva.

Desta feita, para orientar e coordenar o trabalho realizado durante o processo de Estágio, foram definidos objetivos em duas vertentes: objetivos de intervenção profissional e objetivos a atingir com a população alvo.

6.1. Objetivos da intervenção profissional

De seguida, iremos apresentar os objetivos da intervenção profissional, ao nível das seguintes dimensões: planeamento, intervenção, gestão, contro/avaliação, valores, direitos e deveres.

6.1.1. Planeamento

Este objetivo não foi concretizado totalmente, visto que o planeamento do treino e da competição não era da responsabilidade da estagiária, ficando o mesmo ao encargo do treinador principal.

6.1.2. Intervenção

- Desenvolvimento e crescimento como treinadora.

O processo de Estágio permitiu o desenvolvimento e aquisição de conhecimentos da estagiária. Para além disso houve uma melhoria da capacidade de intervenção pedagógica, através do aperfeiçoamento da instrução, feedback, gestão, organização, condução e comunicação perante o grupo no treino e competição.

- Intervenção de forma ativa e positiva no processo de treino e competição.

Este objetivo foi cumprido ao longo da época, tendo a estagiária utilizado como estratégia a preparação da sua intervenção, ao nível da instrução. Foi utilizado um discurso fluido, breve e

claro, na maioria das situações. De modo a facilitar a compreensão por parte das atletas dos exercícios apresentados na sessão de treino, os mesmos eram preparados antecipadamente.

- Treinar/potenciar a capacidade de liderança.

Durante o processo de Estágio, o treinador principal era responsável pela liderança do grupo de trabalho, tando a estagiária um papel secundário na voz de comando do grupo. Nos momentos de intervenção existia o supervisionamento por parte do treinador principal, estando a mesma sujeita à sua aprovação, no que diz respeito à tomadas de decisão. Há que salientar, que a estagiária raramente se encontrou sozinha enquanto intervinha com o plantel, quer no treino, quer na competição.

6.1.3. Gestão

- Gestão do tempo da sessão de treino.

O treinador principal era responsável pelo planeamento, de modo a existir um período curto na transição de exercícios e pausa para hidratação, promovendo o aumento de tempo de prática desportiva das atletas. Sempre que a estagiária intervinha, procurava que a instrução fosse breve e objetiva, de forma a reduzir o tempo de pausa na transição entre cada exercício. Outra estratégia utilizada foi a delimitação do tempo de hidratação.

- Garantir que a sessão de treino se iniciava às horas indicadas.

Em relação a este objetivo, este não foi alcançado. Apesar de horários pré-estabelecidos para o início do treino, a maioria das sessões iniciava com um atraso de 20 minutos.

Independentemente do regulamento existente, das consecutivas repreensões e das multas existentes, a maior parte das jogadoras não cumpria o horário, devido a vários motivos, tais como: trabalho, estudos, transportes, entre outros.

- Adoção de um posicionamento e postura corretos ao longo da sessão de treino.

Outro objetivo concretizado, foi a adoção de um posicionamento o mais correto possível, capaz de visualizar todo o exercício, a equipa técnica e controlar e gerir todo o exercício. Para tal, o posicionamento da equipa técnica era definido no início de cada exercício de treino, com o objetivo de este ser o mais adequado.

6.1.4. Controlo e avaliação

No fim de cada sessão de treino, existia uma discussão entre a equipa técnica sobre a qual incidia numa análise e posterior reflexão sobre a mesma. Nessa altura eram referidos os seus aspetos positivos e negativos, bem como aqueles que teriam de ser reforçados.

6.1.5. Valores, direitos e deveres

- Incentivar o cumprimento das regras do GDC A-dos-Francos.

Antes de assumir as funções de treinadora adjunta no clube, foi importante analisar o regulamento e normas, pelas quais este se rege. De forma a incutir o cumprimento das regras do mesmo, a estagiária realizou uma consciencialização das atletas sobre a entidade que representam, criando uma imagem de respeito pelo GDC A-dos-Francos.

6.2. Objetivos a atingir com a população alvo

Em relação aos objetivos a atingir com a população alvo, são mencionados de seguida os objetivos relacionais e os competitivos.

6.2.1 Relacionais

- Estabelecimento de relações sociais com toda a estrutura do clube, familiares das jogadoras, atletas, treinadores, equipa técnica e todas as outras pessoas que tiveram contato direto ou indireto com o clube.

Este objetivo foi claramente atingido, visto existir uma proximidade notória entre todos os intervenientes. De modo a sustentar o mesmo, foram adotadas as seguintes estratégias: Cumprimentar todas as jogadoras, antes e depois do treino, estabelecendo rapport com as mesmas, partilha de conhecimentos e experiências com a equipa técnica, desenvolvendo uma relação baseada na confiança, cumprimentar os familiares das atletas, em dias de treino e jogo, quando possível, estando sempre disponível para algum esclarecimento adicional e colaboração e auxílio nos processos envolventes da estrutura do clube, em qualquer situação necessária.

- Conceção de um bom ambiente entre todos os elementos da equipa e equipa técnica.

De modo a atingir este objetivo, foram desenvolvidas estratégias, tais como: Promoção de uma relação positiva jogadora-treinadora, desenvolvimento de uma relação sustentada num espírito de amizade, companheirismo e confiança entre treinadores e uma relação com base no respeito e cooperação.

- Desenvolver a interação com outros alunos do Mestrado.

Durante o processo de Estágio, existiu a partilha de experiências, conhecimentos e a realização de reflexões com outros alunos que frequentam o Mestrado em Treino Desportivo, modalidade de Futebol.

6.2.2. Competitivos

- Assegurar a manutenção na Liga de Futebol Feminino Allianz.

A equipa do GDC A-dos-Francos garantiu a permanência na Liga de Futebol Feminino Allianz, atingindo o objetivo estipulado, ocupando o 10º lugar na tabela classificativa, com um total de 15 pontos.

- Chegar aos quartos-de-final da Taça de Portugal.

Em relação à Taça de Portugal, a equipa não conquistou o que pretendia, visto que perdeu logo no primeiro encontro, ficando-se pelos oitavos-de-final da Competição (fase onde entravam todas as equipas da Liga de Futebol Feminino Allianz).

- Procurar que na 2º Volta a equipa melhorasse o seu desempenho em relação à 1ª Volta.

Este objetivo foi alcançado, visto que na 1ª Volta a equipa obteve 1 vitória, 2 empates e 8 derrotas, com um total 13 Golos marcados e 38 sofridos e na 2ª Volta conquistou 3 vitórias, 1 empate e 7 derrotas, com a soma de 15 Golos marcados e 37 sofridos.

7. Plano de trabalho Semanal

A tabela 5 representa o plano de trabalho semanal padrão da treinadora estagiária, durante o processo de Estágio no clube Grupo Desportivo e Cultural A-dos-Francos.

Tabela 5 - Plano de trabalho Semanal.

Dia Horário	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
10h-11h			Realização dos cartazes de jogo e envio dos mesmos para o clube				Dia de Jogo
11h-12h	Actualização página do clube	Reunião com o orientador de Estágio a cada 15 dias			Realização vídeo motivacional*		
12h-13h							
13h-14h							
14h-15h	Registo dos dados estatísticos das jogadoras e da equipa, em relação ao último jogo	Recolha do vídeo do último jogo do GDC ADF do <i>InStat</i> e partilha dos mesmos com o Treinador Principal	Download de todos os vídeos dos golos marcados na jornada anterior	Observação e análise dos golos marcados na jornada anterior	Realização vídeo motivacional*	Desenvolvimento do Relatório de Estágio	
15h-16h							
16h-17h							
17h-18h							
18h-19h							
19h-20h		Transporte de jogadoras	Transporte de jogadoras		Transporte de jogadoras		
20h-21h		Sessão Treino 20:30	Sessão Treino 20:30		Sessão Treino 20:30		
21h-22h							
22h-23h		Reunião de equipa técnica	Reunião com o Presidente*		Reunião individual com jogadora*		

*Esta tarefa apenas era realizada quando se achasse pertinente.

O plano semanal de trabalho foi constituído pelas tarefas realizadas pela estagiária, pelas sessões de treino e pelo dia de jogo. Os dias em que a equipa jogava fora eram ocupados na totalidade, sendo a concentração do plantel de manhã e a chegada à noite.

8. Caracterização do Modelo de Jogo

8.1. Modelo de Jogo

O treinador José Mourinho afirma que é muito importante definir uma determinada forma de jogar, ou seja, delinear um modelo de jogo para a equipa que é pessoal e único. É imprescindível treinar sempre em função disso mesmo, isto é, de se subordinar todo o processo de treino ao “jogar” que se pretende (Oliveira, Amieiro, Resende, & Barreto, 2006).

Um modelo de jogo visa condicionar e orientar o processo de planeamento e programação do treino para a conceção e operacionalização de uma forma de jogar específica (Azevedo, 2011). O mesmo deve preconizar, de forma metódica e sistemática, um corpo de ideias acerca de como se pretende que o jogo seja praticado, definindo de modo conciso as tarefas e comportamentos técnico-táticos exigíveis aos jogadores (Queiroz, 1986).

Para Oliveira (2004), a ideia de jogo do treinador é um aspeto determinante na organização de uma equipa de futebol. Se o treinador souber exatamente como quer que a equipa jogue (princípios e estrutura) e quais os comportamentos que deseja dos seus jogadores (dinâmicas), tanto individual como coletivamente, os processos de treino/jogo serão mais facilmente planeados, estruturados, organizados, realizados e controlados.

Ainda, a reprodução e aplicação prática do modelo de jogo deve permitir a possibilidade de tirar novas conclusões, não permanecendo num estado contemplativo e fechado. Deve ter um carácter aberto e criativo, de forma a racionalizar e a otimizar novas ideias e conceções, através da projeção intelectual da essência de um facto capaz de resolver eficientemente diferentes situações de jogo (Almeida, 2014).

Consideramos fundamental que o treinador tenha uma ideia precisa das tarefas e missões táticas dos jogadores dentro da equipa. Castelo (2004) corrobora que o grau de coesão de uma equipa cresce exponencialmente à medida que os jogadores percecionam e consciencializam as suas tarefas, responsabilidades e direitos que lhes cabem dentro do coletivo.

O modelo de jogo consiste, portanto, numa conceção de jogo idealizada pelo treinador que engloba uma série de fatores considerados necessários para a organização dos processos ofensivos e defensivos da equipas tais como: os princípios, os métodos e sistemas de jogo bem como todo o conjunto de comportamentos e valores que permitam caracterizar a organização desses processos, quer em termos individuais, quer em termos coletivos (Quinta

& Leal, 2001). Neste sentido, o modelo de jogo pode ser sistematizado com as seguintes categorias:

1. Sistemas de Jogo;
2. Princípio Geral de Jogo;
3. Organização Ofensiva;
4. Organização Defensiva;
5. Transição Ofensiva;
6. Transição Defensiva;
7. Esquemas Táticos Ofensivos;
8. Esquemas Táticos Defensivos.

8.1.1. Modelo de jogo da equipa

Na tabela seguinte, iremos apresentar o Modelo de Jogo da equipa GDC A-dos-Francos, na época 2017/2018. A construção do Modelo de Jogo foi da responsabilidade do Treinador Principal.

Tabela 6 - Ideias chaves do Modelo de Jogo da equipa.

Modelo de Jogo	
Sistema de jogo	Sistema principal: 1:4:3:3; Sistema alternativo: 1:4:4:2 (losango).
Princípio geral de jogo	Sair a jogar com 3 jogadoras (as duas centrais e a média defensiva), enquanto as laterais subiam para o meio campo e mantinha-se as 3 jogadoras na zona ofensiva, criando superioridade com e sem bola, explorando principalmente a velocidade das jogadoras que estavam nas alas.
Organização ofensiva	Em 1:3:4:3, com as laterais a dar largura no meio campo; Ataque organizado contra as equipas que o permitissem e tentar explorar o contra-ataque e ataque rápido contra as equipas superiores.
Organização defensiva	Em 1:4:4:2, coma avançada e a média defensiva a fazerem pressão de

forma alternada e depois com duas linhas de 4 a defender.

Muitas vezes optou-se por jogar com o bloco baixo no processo defensivo, porque se tinha algumas dificuldades a reagir quando se perdia a bola.

Transição ofensiva	Sempre que existia espaço nas costas das adversárias, tentava-se explorar a velocidade das alas.
Transição defensiva	Fazer pressão assim que se perdia a bola, de forma a permitir que a equipa se reorganizasse. Após isso realizava-se um bloco baixo com a avançada a ficar na zona da média defensiva adversária.
Esquemas-táticos ofensivos	Como raramente se contava com a presença de todas as jogadoras nas sessões de treino, de modo a conseguir treinar esquemas-táticos, acabava-se por marcar sempre os livres perto da área de forma direta, enquanto os cantos se marcavam para o primeiro poste para uma determinada jogadora desviar, ou para o segundo poste, onde aparecia outra jogadora destinada para tal.
Esquemas-táticos defensivos	Estes esquemas-tático eram treinados esporadicamente, sendo dada às jogadoras em dia de jogo instruções específicas para procurarem marcar as melhores jogadoras da equipa adversária, enquanto as restantes ficavam a defender à zona.

8.1.2. Reflexão do Modelo de Jogo da equipa

No que diz respeito ao Modelo de Jogo, surgiu a dificuldade de o praticar em algumas categorias, devido à constante ausência de algumas jogadoras nas sessões de treino. Os esquemas-táticos foi um dos aspetos que raramente foram treinados ao longo da época, principalmente os esquemas-táticos defensivos. Há que referir que os lançamentos de linha lateral, foram uma das categorias que nunca foi abordada em contexto de treino.

9. Métodos de treino

O exercício de treino é qualquer tarefa que pressupõe uma adaptação de um atleta ou conjunto de atletas para a concretização do objetivo desejado.

Segundo Castelo (2004), o treino não deve ser fundamentalista e o treinador deve ser flexível, nomeadamente nos conteúdos do treino, sem, no entanto, desvirtuar os princípios da visão de treino e de jogo do treinador, de acordo com o modelo de jogo idealizado.

Neste sentido, Castelo (2004) defende que os métodos de treino decorrem da lógica do jogo e, agrupa os exercícios da seguinte forma:

- Métodos de Preparação Geral (MPG);
- Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG);
- Métodos Específicos de Preparação (MEP).

9.1. Métodos de Preparação Geral

Os métodos de preparação geral (MPG) são todos os meios que não incluem a utilização da bola como centro de decisão mental e ação motora do jogador. Este método pretende potenciar uma capacidade isoladamente, fomentar processos de preparação, ativar processos de recuperação e concretizar uma base orgânica funcional (Castelo & Matos, 2008), tais como a resistência, a força, a flexibilidade e a velocidade.

9.2. Métodos Específicos de Preparação Geral

Os MEPG, segundo Castelo e Matos (2008), estabelecem a relação do jogador com a bola sem envolver diretamente a concretização do objetivo fundamental do jogo, isto é, o golo. Estes podem agrupar-se em quatro categorias: descontextualizados (aperfeiçoamento técnico), manutenção da posse de bola (MPB), em circuito e lúdico-recreativos.

9.3. Métodos Específicos de Preparação

Por sua vez, os MEP permitem estabelecer diferentes níveis de concordância com a realidade competitiva, tendo sempre em foco o objetivo fundamental do jogo, o golo (Castelo & Matos, 2008). Estes podem agrupar-se em seis categorias: padronizados, por setores (setorial), concretização do objectivo de jogo (finalização), situações fixas de jogo, metaespecializados e competitivos.



Figura 8- Síntese dos métodos de treino de Jorge Castelo.

10. Análise da Época Desportiva

10.1. Planeamento Anual

Estruturar a época em períodos (ou ciclos de treino), com características e objetivos específicos torna-se imprescindível para se realizar um planeamento eficaz (Garganta, 1991). Esta divisão auxiliar na organização do processo de treino, tornando mais efetivo o conteúdo de preparação, face aos objetivos e o tempo a gerir (Garganta, 1993).

Nesse sentido, o conceito de periodização do treino, de acordo com Garganta (1993), refere-se à divisão da época em períodos, cada um dos quais com estrutura diferenciada – características e objetivos específicos –, em função da duração e das características do calendário competitivos, mas sobretudo com a natureza da adaptação do organismo do atleta ao estímulo e aos princípios de treino que são implementados.

Assim, o tipo de periodização utilizado associa-se a três condições essenciais (Peixoto, 1999):

- 1) Período Preparatório;
- 2) Período Competitivo;
- 3) Período Transitório.

Na figura abaixo apresentamos a estruturação da época desportiva do GDC A-dos-Francos, referindo o início e término das várias fases da mesma.



Figura 9-Representação das diversas fases referentes à Época Desportiva 2017/2018.

A época desportiva do Grupo Desportivo e Cultural A-dos-Francos foi dividida em dois períodos, o período preparatório que engloba a pré-época, e o período competitivo, composto pela 1ª e 2ª Volta da Liga de Futebol Feminino Allianz e pela Taça de Portugal. Deste modo a época desportiva iniciou a 14 de Agosto de 2017 e terminou a 19 de Maio de 2018, tendo realizado 110 sessões de treino e 23 jogos (Liga de Futebol Feminino Allianz e Taça de Portugal). Como observamos na figura 9, o período preparatório foi de 14 de Agosto a 10 de Setembro e o período Competitivo de 11 de Setembro de 2017 a 19 de Maio de 2018. De referir que nesta época não existiu período transitório, visto que assim que terminou a competição, deu-se por encerrada a época desportiva.

10.1.1. Período Preparatório

Segundo Oliveira (2014), o período de preparação deve ser curto, mas com intensidades elevadas de modo a que os jogadores adquiram, o mais rápido possível, as capacidades técnicas individuais e coletivas, físicas, cognitivas e psicológicas que o modelo de jogo idealizado obriga, levando a um aumento progressivo da forma desportiva neste período.

10.1.1.1. Análise da Pré-Época

10.1.1.1.1. Calendarização Semanal tipo da Pré-época

A calendarização semanal tipo da pré-época foi constituída por quatro sessões de treino, realizadas no Campo de Rugby – Caldas da Rainha e um dia de competição (jogo treino). As sessões de treinos tinham início às 20:00 e uma duração de 90 minutos.

Tabela 7- Calendarização Semanal Tipo.

Calendarização Semanal tipo						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Sessão Treino	Sessão Treino	Sessão Treino	Sessão Treino	Livre	Jogo Treino	Livre
Campo de Rugby – Caldas da Rainha	Campo de Rugby – Caldas da Rainha	Campo de Rugby – Caldas da Rainha	Campo de Rugby – Caldas da Rainha			
20:00	20:00	20:00	20:00			
90'	90'	90'	90'			

10.1.1.1.2. Processo de Treino da Pré-Época

A pré-época teve início a 14 de Agosto de 2017 e contou com a presença de praticamente todo o plantel e outras jogadoras que manifestaram o interesse em fazer parte do mesmo, as quais não assumiram qualquer tipo de compromisso para com o clube, acabando por sair. Nesta fase eram realizadas inicialmente quatro sessões de treinos por semana, havendo competição todos os fins-de-semana (jogos treino). Este período preparatório teve a duração de quatro semanas, onde foram realizadas 14 sessões de treino.

Tabela 8 - Calendarização dos microciclos e sessões de treino da Pré-Época.

Microciclo nº	Sessão de treino	Data
1	1, 2, 3 e 4	De 14 de Agosto a 20 de Agosto de 2017
2	5, 6, 7 e 8	De 21 de Agosto a 27 de Agosto de 2017
3	9, 10 e 11	De 28 de Agosto a 3 de Setembro de 2017
4	12, 13 e 14	De 4 de Setembro a 10 de Setembro de 2017

Ao longo da pré-época podemos referir que a maioria dos exercícios realizados, segundo os métodos de treino de Jorge Castelo, foram exercícios de preparação geral, exercícios de treino para a manutenção da posse de bola, exercícios lúdico recreativos, exercícios descontextualizados e em circuito, assim como exercícios competitivos.

Os exercícios para a manutenção da posse da bola, são caracterizados pela criação de condições que objetivam decisões e ações de resolução das diferentes situações de jogo pela prioridade de conservação da bola (Castelo & Matos, 2008). Por sua vez, os exercícios de treino em circuito são constituídos por um conjunto de tarefas motoras organizadas em percurso ou estações, onde as tarefas a realizar pelos jogadores individual ou em pequenos grupos se diferencia pelo seu caráter geral ou específico (Castelo & Matos, 2008). Em relação aos exercícios de treino lúdico-recreativos, promovem atividades e tarefas individuais e coletivas de caráter lúdico, de diversão, motivação e ambiente competitivo saudável no âmbito de integração e coesão da equipa, bem como, minimizar as tensões de caráter interno e externo que derivam de situações pré ou pós-competição (Castelo & Matos, 2008). No que diz respeito aos exercícios descontextualizados, estes são operacionalizados tendo em conta os contextos situacionais do jogo. As tarefas motoras específicas são isoladas da realidade estrutural e funcional em que estas se expressam durante a competição, quebrando-se as conexões mais relevantes entre informação e ação do jogo (Castelo & Matos, 2008). Por fim, os exercícios Competitivos são em tudo semelhantes à essência e natureza da competição do jogo. São aqueles que mais se aproximam, do ponto de vista estrutural e funcional, das exigências e das condições reais inerentes no jogo formal (Castelo & Matos, 2008).

10.1.1.1.3. Processo Competitivo da Pré-Época

Ao nível competitivo realizaram-se 3 jogos de treino com as seguintes equipas: Clube Futebol Almeirim, Iniciados do Caldas SC e Iniciados do Beditense, tendo sido obtidas 2 vitórias e um empate. Nestes jogos foram dadas boas indicações, principalmente ao nível das capacidades físicas, uma vez que foram disputados contra equipas masculinas que apresentavam, por natureza outros índices de força e de intensidade.

Tabela 9 - Calendarização e Resultados dos Jogos Treino

Data	Jogo Treino	Resultado
26/08/2017	GDC A-dos-Francos x Clube Futebol Almeirim	9-0
02/09/2017	GDC A-dos-Francos x Iniciados Caldas SC	1-1
10/09/2017	GDC A-dos-Francos x Iniciados Beditense	6-0

10.1.1.1.4. Reflexão da Pré-Época

O ponto de maior destaque nesta fase preparatória, foi o facto de ter sido muito reduzida, pelo que será importante prolongar o período de trabalho inicial de época, dedicando mais tempo aos aspetos físicos, não descurando a importância da sua ligação com os aspetos técnico-táticos. Contudo, destacamos a importância dos jogos treino realizados para aprimorar conteúdos e acima de tudo testar aqueles que já estavam adquiridos. Os jogos realizados as equipas masculinas, contribuíram para uma melhoria da performance das jogadoras, visto que foram sujeitas a uma intensidade que raramente se verifica na Liga de Futebol Feminino Allianz.

10.1.2. Período Competitivo

Neste período, a periodização assume uma lógica evolutiva do modelo de jogo e dos seus princípios. A componente tática é a principal coordenadora de todo o processo evolutivo da periodização, onde se procura a manutenção ou aquisição progressiva da forma desportiva (Oliveira, 2014).

10.1.2.1. Liga de Futebol Feminino Allianz

De seguida, fazemos uma análise e uma reflexão da Liga de Futebol Feminino Allianz, na época em que a treinadora estagiária integrou o clube GDC A-dos-Francos.

10.1.2.1.1. Objetivos Competitivos

No início da época, a direção em conjunto com a equipa técnica definiu os seguintes objetivos competitivos para a equipa:

Em relação à Liga de Futebol Feminino Allianz, o objetivo inicial passava por terminar a época nos cinco primeiros lugares. Com o decorrer do Campeonato, foram aparecendo algumas dificuldades e os resultados não correspondiam às expectativas, tendo este de ser

ajustado. O objetivo da equipa GDC A-dos-Francos para a época 2017/2018 passou a ser a garantia da manutenção na Liga de Futebol Feminino Allianz.

10.1.2.1.2. Protocolo do Jogo

O protocolo de jogo esclarece sobre toda a logística e planeamento deste, nomeadamente sobre a concentração e deslocação, palestra, aquecimento para o jogo, preparação para o jogo, preleção durante a competição, intervalo do jogo e final do jogo.

- **Concentração e Deslocação**

A concentração para o jogo, em condições de equipa visitada era marcada para as 11:45, na sede do clube, em A-dos-Francos, de forma a que as jogadoras almoçassem todas juntas e seguissem para o local do jogo, o Campo Municipal da Quinta da Boneca, em Caldas da Rainha. As jogadoras deslocavam-se em carros próprios, cumprindo com os horários que o treinador indicava. Fora raras exceções, a concentração no campo do jogo era feita às 13:30, para que o jogo iniciasse às 15:00.

Quando a equipa jogava fora, a concentração era feita na cidade das Caldas da Rainha, junto ao Campo Luís Duarte, em horário combinado, consoante a deslocação que teria de ser feita. O transporte para os jogos fora, era realizado num autocarro alugado pelo clube.

- **Palestra**

Este momento tinha a duração aproximadamente de 20 minutos e era realizado após a treinadora estagiária verificar se todas as jogadoras estavam equipadas. Neste momento, o treinador entrava no balneário e indicava qual era a equipa titular. Fazia um enquadramento do jogo, referia quais os principais objetivos para o mesmo, comunicava a estratégia para o jogo, abordando os momentos de organização ofensiva e defensiva, transições e esquemas táticos.

- **Aquecimento para o Jogo**

O aquecimento era realizado pelo treinador principal em conjunto com a treinadora adjunta, sendo estes responsáveis pelo aquecimento das jogadoras de campo.

O aquecimento tinha uma duração de aproximadamente 30 minutos e tinha início às 14:20, sempre que os jogos começavam às 15:00.

Numa primeira fase, as jogadoras realizavam frente a frente, passe com deslocamento, durante 6 minutos. As jogadoras colocavam-se inicialmente a uma distância de 20 metros, onde a jogadora que tinha a bola conduzia a mesma ao longo de 10 metros e executava um passe para a colega. Quando regressava ao local inicial realizava aquecimento articular. De seguida, durante cerca de 1 minuto, estas realizavam passe frente a frente, iniciando com um passe curto e depois passe longo. Posteriormente, durante 4 minutos era realizado um exercício de 3 contra 3, com duas jogadoras a fazer de apoios, que iam trocando ao longo do decorrer do exercício. De seguida as jogadoras realizavam um jogo reduzido 0+5 x 5+0, num quadrado de 24 m x 20 m, com a duração de 2 períodos de 3'30". Neste exercício o objetivo era circular a bola e passar com ela controlada pela linha do lado oposto. Outro exercício realizado no aquecimento, era o de finalização, onde existiam 2 filas de jogadoras. Alternadamente, estas passavam a bola a uma jogadora que se encontrava de costas para a baliza, a qual devolvia a mesma à jogadora inicial para efetuar o remate.

- **Preparação para o Jogo**

Após as jogadoras terem realizado o período de aquecimentos, hidratavam-se e trocavam as camisolas de aquecimento pelas camisolas de jogo. Antes do início do jogo realizavam uma ativação rápida e era realizado o grito da equipa, onde todas as jogadoras e equipa técnica se abraçavam em círculo e gritavam: **“Garra, Ambição, Sacrifício e União. ADF, ADF, ADF!”**

- **Preleção/Feedback durante a Competição**

Durante o jogo, os treinadores procuravam corrigir erros da equipa e ajustavam certos posicionamentos. O treinador principal utilizava muitas vezes o feedback motivacional e informativo.

- **Intervalo do Jogo**

Todas as jogadoras recolhiam aos balneários (exceto se fosse realizada alguma substituição ao intervalo). Os primeiros minutos eram para as jogadoras relaxarem, hidratarem-se e refrescarem-se, bem como para tratar de alguma lesão ou desconforto físico. O restante tempo era para utilizado para o treinador principal transmitir os aspetos a melhorar. O intervalo servia também para a equipa técnica conferenciar sobre possíveis alterações, tanto ao nível da estratégia como da formação da equipa.

- **Final do Jogo**

Após o término do jogo, as jogadoras agradeciam ao público e recolhiam ao balneário.

10.1.2.1.2.1 Reflexão do Protocolo de jogo

Ao contrário do que acontecia nas épocas anteriores, as jogadoras começaram a almoçar todas juntas na sede do clube, em A-dos-Francos, antes dos jogos em casa. É de valorizar o esforço que o clube fez para tornar isso possível, visto que era mais dispendioso para o mesmo. A equipa técnica sugeriu que tal acontecesse para que as jogadoras almoçassem à hora devida, tivessem uma maior concentração para o jogo e fortalecessem o espírito de equipa. Quanto à palestra, nem sempre se conseguia que durasse os 20 minutos pretendidos, pois existia alguma demora por parte das jogadoras a equiparem-se e só após isso é que poderia entrar o treinador principal no balneário.

O aquecimento de jogo foi sempre o que referimos em cima, anotando que inicialmente o aquecimento das guarda-redes era da responsabilidade do treinador de guarda-redes, o que

após a sua saída do clube passou a ser uma antiga guarda-redes do GDC A-dos-Francos que ajudava com esse aquecimento específico nos dias de jogo, sempre que esta tinha disponibilidade para tal.

No fim de cada jogo, existia sempre um lanche cedido pelo clube, mas que nem todas comiam. Nos jogos realizados em casa, cada jogadora abandonava o local do jogo quando pretendia.

10.1.2.1.3. Calendarização Semanal Tipo

Esta calendarização semanal tipo foi constituída por três sessões de treino, duas realizadas no Campo das Barreiras e uma no Campo Luís Duarte. Domingo era dia de jogo e este tinha início às 15:00. As sessões de treino, por sua vez, começavam às 20:30 e tinham uma duração de 90 minutos, assim como todos os jogos da Liga de Futebol Feminino Allianz e da Taça de Portugal.

Tabela 10 - Calendarização Semanal tipo.

Calendarização Semanal tipo						
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Livre	Sessão Treino	Sessão Treino	Livre	Sessão Treino	Livre	Jogo Oficial
	Campo das Barreiras	Campo Luís Duarte		Campo das Barreiras		Casa/Fora
	20:30	20:30		20:30		15:00
	90'	90'		90'		90'

10.1.2.1.4. Análise da 1ª Volta

A 1ª Volta da Liga de Futebol Feminino Allianz, que corresponde ao início do período competitivo, teve início a 11 de Setembro de 2017 e foi composto por 11 jogos oficiais.

10.1.2.1.4.1 Processo de Treino da 1ª Volta

Em relação ao processo de treino da 1ª Volta, este começou no dia 11 de Setembro de 2017. O mesmo foi composto por 15 microciclos, o que corresponde a um total de 44 sessões de treino.

Tabela 11 - Calendarização dos microciclos de treino da 1ª Volta.

Microciclo nº	Sessão de treino	Data
5	15, 16 e 17	De 11 de Setembro a 17 de Setembro de 2017
6	18, 19 e 20	De 18 de Setembro a 24 de Setembro de 2017
7	21, 22 e 23	De 25 de Setembro a 1 de Outubro de 2017
8	24,25 e 26	De 2 de Outubro a 8 de Outubro de 2017
9	27, 28 e 29	De 9 de Outubro a 15 de Outubro de 2017
10	30,31 e 32	De 16 de Outubro a 22 de Outubro de 2017
11	33,34 e 35	De 23 de Outubro a 29 de Outubro de 2017
12	36, 37 e 38	De 30 de Outubro a 5 de Novembro de 2017
13	39, 40 e 41	De 6 de Novembro a 12 de Novembro de 2017
14	42,43 e 44	De 13 de Novembro a 19 de Novembro de 2017
15	45, 46 e 47	De 20 de Novembro a 26 de Novembro de 2017
16	48, 49 e 50	De 27 de Novembro a 3 de Dezembro de 2017
17	51, 52 e 53	De 4 de Dezembro a 10 de Dezembro de 2017
18	54, 55 e 56	De 11 de Novembro a 17 de Novembro de 2017
19	57	De 18 de Dezembro a 24 de Dezembro de 2017
20	58	De 25 de Dezembro a 31 de Dezembro de 2018

Podemos referir que ao longo destas sessões de treino eram realizados, segundo os métodos de treino de Jorge Castelo, exercícios de preparação geral, exercícios de treino para a manutenção da posse de bola, exercícios de treino para a concretização do objetivo do jogo, exercícios padronizados e por fim exercícios competitivos. Os exercícios de concretização do objetivo do jogo potenciam a criação de contextos situacionais de carácter individual e coletivo propícias à finalização com elevadas probabilidades de sucesso, onde se aperfeiçoa e otimiza as decisões e ações de remate em momentos sucessivos (Castelo & Matos, 2008). Por sua vez, os exercícios padronizados estabelecem-se como formas precárias ou

superiores de organização da equipa com o objetivo de induzir, dirigir, moldar e coordenar as tomadas de decisão, comportamentos e interações de carácter individual, setorial e intersectorial (Castelo & Matos, 2008).

As sessões de treino eram centradas sempre no mesmo tipo de exercícios ao longo da época, os quais inicialmente eram realizados com intensidade e motivação por parte das jogadoras, algo que foi vindo a decrescer, derivado à constante repetição dos mesmos, e à não criação de variantes ou condicionantes. Em cada microciclo, no entanto, eram trabalhados aspetos que potenciariam o processo ofensivo ou ajudariam a equipa nas ações defensivas, em situações de jogo, consoante o adversário que iríamos defrontar.

A primeira sessão de treino (3ª feira) após competição tinha reservado um espaço de palestra inicial onde o treinador apontava os aspetos positivos e negativos do jogo anterior, com o intuito de alertar as jogadoras para os erros cometidos. Na última sessão de treino (6ª feira), antes da competição, era realizada uma preleção acerca do adversário, com o objetivo de elucidar as jogadoras para aspetos do modelo de jogo da equipa adversária e o modo como estrategicamente deveria ser abordado o jogo.

10.1.2.1.4.2 Processo Competitivo da 1ª Volta

A competição teve início a 17 de Setembro de 2017, tendo sido realizados 22 jogos no total da Liga de Futebol Feminino Allianz. Nesta 1ª Volta, a equipa disputou 11 jogos, conquistou 1 vitória e 2 empates, apresentando um total de 8 oito derrotas. No que se refere aos Golos, a equipa marcou 13 e sofreu 38.

Tabela 12 - Calendarização e Resultados dos Jogos da 1ª Volta.

Data	1ª Volta	Resultado
17/09/2017	GDC A-Dos-Francos x Valadares Gaia	2-3
24/09/2017	GDC A-Dos-Francos x Clube Albergaria	1-1
30/09/2017	Vilaverdense x GDC A-Dos-Francos	6-0
08/10/2017	GDC A-Dos-Francos x SC Braga	2-6
29/10/2017	Quintajense FC x GDC A-Dos-Francos	2-1
05/11/2017	GDC A-Dos-Francos x Boavista FC	1-4

12/11/2017	Ferreirense x GDC A-Dos-Francos	2-0
18/11/2017	GDC A-Dos-Francos x Cadima FC	4-1
03/12/2017	Estoril Praia x GDC A-Dos-Francos	6-2
10/12/2017	GDC A-dos-Francos x CF Benfica	2-2
17/12/2017	GDC A-dos-Francos x Sporting CP	0-5

As preleções antes da competição eram o reforçar das informações dadas aquando da apresentação do adversário, na última sessão de treino. Focando maioritariamente os aspetos positivos do adversário, enaltecendo-os relativamente à nossa equipa. Relativamente ao jogo a realizar, eram proferidas algumas indicações individuais e esclarecidos os posicionamentos nos pontapés de livre e pontapés de canto e quem assumiria a marcação das grandes penalidades (esquemas táticos ofensivos e defensivos). Durante a competição, o feedback era maioritariamente informativo e motivacional. No que diz respeito à relação da equipa técnica com as jogadoras e entre as próprias jogadoras, procurava-se manter o clima positivo e calmo, aquando de situações de confrontos verbais e em situações de conflito. Após a competição foram poucos os jogos em que se recorreu às instruções finais sendo que esta ficava na maior parte das vezes para a primeira sessão de treino do microciclo.

De acordo com a figura que se segue, podemos constatar que o objetivo inicialmente definido não foi atingido, tendo a equipa terminado em 10º lugar, com um total de 5 pontos.

Tabela 13- Classificação geral da 1ª Volta da Liga de Futebol Feminino Allianz.

Posição	Clube	JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1º	Sporting Sad	11	11	0	0	52	3	33
2º	Spg C Braga	11	9	1	1	57	6	28
3º	Estoril Praia	11	8	1	2	30	12	25
4º	Boavista FC	11	6	0	5	20	19	18
5º	Prozis/Vilaverdense Fc	11	5	3	3	22	16	18
6º	União Ferreirense 11	11	4	3	4	12	20	15
7º	Valadares Gaia Fc	11	5	0	6	14	17	15
8º	Clube Albergaria/Durit	11	3	3	5	12	20	12
9º	Clube Futebol Benfica	11	3	2	6	16	26	11
10º	G.D. A-dos-Francos/Esdrm/Ipsantarém	11	1	2	8	13	38	5

11º	União Rec Cadima	11	1	2	8	10	37	5
12º	Quintajense Fut Cl	11	1	1	9	3	47	4

10.1.2.1.5. Análise da 2ª Volta

A 2ª Volta da Liga de Futebol Feminino Allianz dá continuidade ao período competitivo e teve início no dia 1 de Janeiro de 2018, com o seu primeiro jogo no dia 14 de Janeiro do mesmo ano.

10.1.2.1.5.1 Processo de Treino da 2ª Volta

O processo de treino desta 2ª Volta foi composto por 19 microciclos e 52 sessões de treino como pode ser visto na calendarização exposta em baixo.

Tabela 14 - Calendarização dos Microciclos e Sessões de Treino da 2ª Volta.

Microciclo nº	Sessão de treino	Data
21	59, 60 e 61	De 1 de Janeiro a 7 de Janeiro de 2018
22	62, 63 e 64	De 8 de Janeiro a 14 de Janeiro de 2018
23	65, 66 e 67	De 15 de Janeiro a 21 de Janeiro de 2018
24	68 e 69	De 22 de Janeiro a 28 de Janeiro de 2018
25	70, 71 e 72	De 29 de Janeiro a 4 de Fevereiro de 2018
26	73 e 74	De 5 de Fevereiro a 11 de Fevereiro de 2018
27	75 e 76	De 12 de Fevereiro a 18 de Fevereiro de 2018
28	77, 78 e 79	De 19 de Fevereiro a 25 de Fevereiro de 2018
29	80 e 81	De 26 de Fevereiro a 4 de Março de 2018
30	82, 83 e 84	De 5 de Março a 11 de Março de 2018
31	85, 86 e 87	De 12 de Março a 18 de Março de 2018
32	88, 89 e 90	De 19 de Março a 25 de Março de 2018
33	91	De 26 de Março a 1 de Abril de 2018
34	92, 93 e 94	De 2 de Abril a 8 de Abril de 2018
35	95, 96 e 97	De 9 de Abril a 15 de Abril de 2018
36	98 e 99	De 16 de Abril a 22 de Abril de 2018
37	100, 101 e 102	De 23 de Abril a 29 de Abril de 2018
38	103, 104 e 105	De 30 de Abril a 6 de Maio de 2018
39	106 e 107	De 7 de Maio a 13 de Maio de 2018
40	108, 109 e 110	De 14 de Maio a 20 de Maio de 2018

Nesta 2ª Volta, as sessões de treino baseavam-se em exercícios de treino, segundo a nomenclatura de Castelo, de manutenção da posse de bola, exercícios de treino para a concretização do objetivo de jogo, exercícios padronizados e exercícios competitivos.

Apesar dos objetivos iniciais não terem sido atingidos no fim da 1ª Volta, o processo de treino manteve o seu formato. À semelhança do que acontecia, as sessões de treino continuaram a ser centradas no mesmo tipo de exercícios, sem sofrerem quaisquer alterações no seu planeamento. Em cada microciclo eram trabalhados aspetos tendo em consideração o adversário seguinte.

Após a competição, em algumas das primeiras sessões de treino do microciclo, o treinador apontava os aspetos positivos e negativos ocorridos no jogo anterior. Na última sessão de treino do microciclo era realizada uma preleção acerca do adversário, como já acontecia.

O clima das sessões de treino foi, em grande parte, positivo, não sendo verificadas situações de confrontos ou problemas disciplinares.

10.1.2.1.5.2. Processo Competitivo da 2ª Volta

Na 2ª Volta foram realizados 11 jogos, sendo o primeiro no dia 14 de Janeiro de 2018. Nesta fase, a equipa do GDC A-dos-Francos venceu por 3 vezes, empatou uma e perdeu 7. Foram marcados 15 golos e sofridos 37, tendo sido marcados mais dois Golos do que na fase anterior e sofrido menos um.

Tabela 15 - Classificação geral da 2ª Volta da Liga de Futebol Feminino Allianz.

Data	2º Volta	Resultado
14/01/2018	Clube Albergaria x GDC A-dos-Francos	3-1
21/01/2018	Valadares Gaia x GDC A-Dos-Francos	2-0
04/02/2018	GDC A-Dos-Francos x Vilaverdense	2-1
11/02/2018	SC Braga x GDC A-Dos-Francos	13-0
24/02/2018	GDC A-dos-Francos x Quintajense	2-1
11/03/2018	Boavista x GDC A-Dos-Francos	1-2
18/03/2018	GDC A-Dos-Francos x Ferreirense	3-2
22/04/2018	Cadima x GDC A-Dos-Francos	2-1

29/04/2018	GDC A-Dos-Francos x Estoril	0-0
06/05/2018	CF Benfica x GDC A-dos- Francos	5-3
19/05/2018	Sporting CP x GDC A-dos-Francos	6-0

As preleções antes da competição mantiveram sempre o mesmo tipo de conteúdos e estruturação, nunca descurando o respeito pelo adversário e a importância pela vitória. Durante a competição, o feedback continuou a ser maioritariamente informativo e motivacional. Após a competição, em alguns jogos, foram abordados aspetos pontuais, como congratular o esforço e o rendimento seu rendimento, quando alcançada uma vitória. Uma vez que os objetivos iniciais não foram atingidos na 1º Volta, houve a necessidade de os reformular, passando os mesmo pela garantia da manutenção.

Na tabela seguinte, apresentamos a classificação geral da 2º Volta e, conseqüentemente, a final.

Tabela 16 - Classificação geral da 2ª Volta do Campeonato Nacional.

Posição	Clube	JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1º	Sporting Sad	22	20	2	0	92	5	62
2º	Spg C Braga	22	19	2	1	126	7	59
3º	Estoril Praia	22	14	5	3	59	18	47
4º	Prozis/Vilaverdense Fc	22	11	3	8	42	44	36
5º	Valadares Gaia Fc	22	10	2	10	37	41	32
6º	Clube Albergaria/Durit	22	9	4	9	35	41	31
7º	Clube Futebol Benfica	22	8	4	10	36	43	28
8º	União Ferreirense	22	7	4	11	27	49	25
9º	Boavista Fc	22	7	2	13	31	58	23
10º	G.D. A-dos-Francos/Esdrm/Ipsantarém	22	4	3	15	28	75	15
11º	União Rec Cadima	22	4	3	15	25	70	15
12º	Quintajense Fut Cl	22	1	2	19	7	94	5

10.1.2.1.6. Reflexão da Liga de Futebol Feminino Allianz

Globalmente, a equipa conquistou 4 vitórias, 3 empates e 15 derrotas ao longo da Liga de Futebol Feminino Allianz. Marcou um total de 28 golos, sofrendo 75. Contudo, a equipa conseguiu alcançar o objetivo da manutenção, na última jornada. É de referir que o GDC A-dos-Francos, foi a segunda equipa com mais Golos sofridos e que disputou a manutenção com a União Rec. Cadima e com o Quintajense Futebol Clube.

Ao verificarmos a tabela classificativa, constatamos que o Quintajense FC terminou a época em último lugar, apenas com 5 pontos alcançados.

O GDC A-dos-Francos somou, tal como a União Rec. Cadima, 15 pontos, mas de acordo com os critérios de desempate em casos de igualdade pontual definidos pela Liga de Futebol Feminino Allianz, presentes no seu regulamento, a equipa de A-dos-Francos, foi a que assegurou a sua permanência. O critério que ditou este desempate foi a diferença entre o número de Golos marcados e o número de Golos sofridos pelos Clubes empatados, nos jogos que realizaram entre si, visto que na 1ª Volta, o resultado foi de 4-1 a favor do GDC A-dos-Francos e na 2ª Volta, foi de 2-1 favorável a União Rec. Cadima.

Dito isto, juntamente com o Quintajense FC, desceu de divisão também a União Rec. Cadima. Por sua vez, na época 2017/2018, o Sporting CP, foi a equipa campeã, com um total de 62 pontos.

Em relação ao processo de treino da equipa GDC A-dos-Francos, independentemente dos adversários a defrontar, os exercícios realizados nas sessões de treino não apresentavam qualquer tipo de especificidade, tornando os mesmos repetitivos, sendo esse um fator que poderá ter contribuído para os resultados desfavoráveis que foram obtendo ao longo da época desportiva.

10.1.2.2. Taça de Portugal

10.1.2.2.1. Objetivos Competitivos

Quanto aos objetivos da Taça de Portugal, a equipa GDC A-dos-Francos pretendia atingir os quartos-de-final da prova e melhorar relativamente à época anterior.

10.1.2.2.2. Análise da Taça de Portugal

De acordo com o regulamento para a Taça de Portugal proposto pela Federação Portuguesa de Futebol, todas as equipas da Liga de Futebol Feminino Allianz entram nesta prova a partir dos oitavos-de-final, sendo que até esta fase apenas as equipas do Campeonato de Promoção estão em prova.

Deste modo, o sorteio ditou que o primeiro jogo da equipa do GDC A-dos-Francos seria disputado em casa, no dia 28 de Janeiro de 2018 contra a equipa do Vilaverdense FC, o qual perdemos por 0-2.

Tabela 17- Calendarização e Resultados dos Jogos da Taça de Portugal.

Data	Taça de Portugal	Resultado
28/01/2018	GDC A-Dos-Francos x Vilaverdense FC	0-2

10.1.2.2.3 Reflexão da Taça de Portugal

De acordo com o objetivo traçado inicialmente para esta prova, o qual consistia em atingir os quartos-de-final, este não foi atingido.

A equipa realizou apenas um jogo nesta competição, visto que perdeu o jogo frente ao Vilaverdense FC por 0-2 e ficou logo eliminada.

Podemos referir que este jogo foi realizado no dia 28 de Janeiro de 2018 e que o jogo da Liga de Futebol Feminino Allianz, contra a mesma equipa, foi realizado no dia 4 de Fevereiro de 2018, apenas com uma semana de diferença e que nesta altura, a prioridade da equipa era a garantia pela manutenção na Liga de Futebol Feminino Allianz.

10.1.3. Período Transitório

O período transitório define-se pelo período que decorre desde o fim da competição até ao final da época desportiva. Tal como foi referido em cima, na época 2017/2018 não existiu um período transitório. Quando terminou a fase de competição, deu-se também por concluída a época desportiva da equipa sénior feminina.

11. Balanço da Intervenção de Estágio

Após o término do capítulo I, referente ao processo de Estágio, é momento de realizar um balanço do mesmo.

Há que salientar diversos pontos, referentes à época desportiva do GDC A-dos-Francos, a nível do processo de treino e do processo competitivo.

Perante os resultados obtidos, podemos constatar que o processo de treino foi insuficiente na preparação da equipa. A pré-época iniciou sem o plantel estar definido, sendo esta marcada pela entrada e saída constante de jogadoras. Além disso, podemos também referir que a duração desta fase foi reduzida, não existindo tempo suficiente para a preparação devida da equipa para a Competição que se avizinhava. Seria importante ter iniciado a pré-época com a garantia das jogadoras com que poderíamos contar ao longo da época e esta ter começado mais cedo.

Como foi mencionado anteriormente, o GDC A-dos-Francos obteve apenas 4 vitórias em toda a época, o que indica uma taxa bastante elevada de insucesso por parte da mesma. No que diz respeito ao planeamento, era importante a criação de condicionantes dificultadoras ou novas variantes de forma a criar uma maior complexidade e dificuldade às jogadoras, uma vez que, em muitos exercícios a dinâmica já estava interiorizada, não contribuindo para uma evolução contínua da equipa.

Outro fator que pode ter contribuído para estes resultados, foi o fato da equipa nunca treinar no campo onde jogava, visto que todos os jogos do GDC A-dos-Francos em casa eram realizados no Campo Municipal da Quinta da Boneca e os treinos eram no Campo das Barreiras, em A-dos-Francos ou no Campo Luís Duarte, localizado nas Caldas da Rainha.

Podemos também referir como fator para tal insucesso, as faltas de comparência de muitas jogadoras em dias de treino, visto que a equipa chegou a treinar por diversas vezes com apenas 5 jogadoras, existindo ao longo da época apenas 2 treinos com todo o plantel.

O desempenho da equipa contribuiu para que esta fosse uma das que apresentava as piores estatísticas da Liga de Futebol Feminino Allianz, sendo uma das equipas com mais golos sofridos e com menos golos marcados ao longo da época.

Todos estes fatores, dificultaram aquilo que era o objetivo da equipa, a permanência na primeira divisão, que só aconteceu derivado ao fator “sorte”.

No entanto, ao concluir o processo de Estágio, retirei aspetos positivos, como a experiência adquirida ao longo do mesmo, a evolução enquanto treinadora, conseguida através da intervenção neste contexto e o fato de ocupar um cargo de treinadora numa equipa que competia na Liga de Futebol Feminino Allianz, o que permitiu um contacto direto com a realidade existente na Primeira Divisão de Futebol Feminino em Portugal.

CAPÍTULO II

ESTUDO

1. Enquadramento do Estudo

Neste capítulo apresentamos o trabalho realizado no âmbito da investigação científica que é parte integrante/complementar da realização do relatório de estágio do Mestrado em Desporto, com especialização em Treino Desportivo, modalidade Futebol.

O golo, como pressuposto fundamental do jogo de futebol, deve ser objeto de estudo ((Tenga, Holme, Ronglan, & Bahr, 2010), uma vez que tem uma incidência e importância vital nas competições (Santos, Mendes, Maurício, Furtado, Sousa & Pinheiro, 2016).

Sendo o sucesso de uma equipa traduzido pela sua capacidade em marcar mais golos do que o adversário num determinado jogo, existem vários aspetos a ter em conta que poderão ser observados e analisados. Por esse motivo, considerámos pertinente caracterizar os Golos marcados na Liga de Futebol Feminino Allianz, na época 2017/2018, apresentando, deste modo, os resultados e respetivas conclusões obtidas.

Neste tópico, iremos também referir qual a amostra do estudo, os procedimentos, as tarefas e protocolos realizados para a realização do mesmo e o material utilizado, bem como os recursos necessários.

2. Enquadramento Teórico

No mundo futebol e com a sua evolução constata-se a crescente importância da análise de jogo. Esta tem ganho relevância junto de investigadores e treinadores, sendo considerada um importante contributo para o conhecimento sobre o jogo e para melhorar a qualidade da prestação desportiva dos jogadores e das equipas (Garganta, 2001; Sarmiento, Anguera, Pereira, Campaniço, & Leitão, 2016).

2.1. O Jogo de Futebol

Os Jogos Desportivos Coletivos têm sido ao longo dos anos alvo de inúmeros estudos por parte de investigadores e outros agentes ligados ao desporto. O Futebol não foge à regra, afigurando-se e emergindo nas sociedades como um dos traços matriciais da civilização, tornando-se o jogo mais praticado e aclamado no planeta (Garganta, Oliveira & Murad, 2004). É também uma das modalidades que a nível social, económico e desportivo mais

impacto tem desperta no mundo inteiro. Ele é um fenómeno de elevada magnitude no quadro da cultura desportiva contemporânea (Garganta e Pinto, 1995).

O Futebol envolve direta e indiretamente biliões de pessoas e incalculáveis recursos humanos em diversas áreas e serviços (Murad, 2007). Contudo, como referem Garganta e Pinto (1995), o conhecimento científico que o acompanha é escasso, limitado e pouco consistente. Castelo (1996) também parece estar de acordo mencionando que na atualidade o Futebol é indiscutivelmente o desporto de maior impacto na sociedade fruto da sua popularidade e abrangência, mas que ao nível da investigação e literatura se verificam lacunas evidentes. Este facto não acompanha a grandeza e importância que a modalidade ostenta. Para Garganta e Pinto (1995) assume-se como essencial a criação de condições para a evolução da modalidade. Evolução essa que poderá passar, entre outras coisas, por um maior entendimento do jogo, das suas vicissitudes e características. Isto em muito contribuirá para o reforço da imagem do Futebol enquanto desporto e enquanto espetáculo.

A competição é um dos momentos mais propícios e profícuos para a obtenção de mais e melhor informação do jogo (Maças, 1997). Para Silva (1998) o estudo do comportamento dos jogadores e das equipas em competição permite representar modelos de atividade dos mesmos, entender quais os métodos mais ou menos eficazes, definir estratégias de trabalho mais vantajosas e apontar caminhos para a evolução do Futebol enquanto modalidade.

Garganta (1999) reforça esta ideia considerando que, para os treinadores e investigadores, a observação é um meio viável para o aumento do volume de conhecimentos dos conteúdos do jogo e da sua lógica, conduzindo indubitavelmente à melhoria dos processos de treino.

2.2. Futebol Feminino

Juntamente com a análise de jogo, uma temática que tem ganho bastante relevância no futebol atual é o futebol feminino. Foi possível observar este crescimento de popularidade no evento mais recente organizado, a UEFA Women's Euro de 2017 realizada na Holanda. Segundo o site da UEFA (2016 e 2017), verificou-se uma audiência televisiva acumulada de 81,5 milhões de espetadores na fase de grupos, comparando com a mesma competição no ano de 2013, os números foram de 60,8 milhões. Os estádios nos jogos da equipa da casa tiveram sempre lotação esgotada, e o total da assistência da competição foi de 240.045 espetadores, números recordes para esta modalidade. Grandes eventos internacionais como o Mundial Feminino da FIFA de 2015 no Canadá e os Jogos Olímpicos de 2016 no Rio de Janeiro

contribuíram para promover o futebol feminino, face à época de 2015/2015, na europa houve um aumento de 6%, havendo mais de 1,27 milhões de jogadoras registadas em 2016/2017.

O Futebol Feminino, segundo o presidente da UEFA Aleksander Čeferin é uma modalidade em constante crescimento. Este referiu no Congresso em Bratislava, em 2018, o dever da UEFA de traçar objetivos ambiciosos, através o lançamento de iniciativas para continuar a incutir esperança, e desenvolver o futebol feminino no seu máximo (UEFA, 2018).

Apenas alguns países tratam o futebol feminino com a atenção merecida, daí que a luta pelo reconhecimento continua um pouco por todo o mundo, o que é mais uma das razões que leva a realização deste estudo nesta vertente.

2.3.Observação e Análise de Jogo

O Futebol, sendo uma realidade complexa, apresenta características distintivas, onde os comportamentos individuais e coletivos da equipa necessitam de uma constante interpretação e análise (Clemente, Couceiro, Martins, Figueiredo & Mendes, 2014). Sendo assim, a associação entre a observação e análise de jogo e a modalidade de futebol, apresenta cada vez mais um aumento da sua importância e necessidade, para compreender os seus padrões comportamentais, desenvolvendo e completando os diferentes níveis de planeamento com informação, que origine o aumento do rendimento individual e coletivo da equipa (Hughes & Franks, 2005). A observação e análise são fundamentais no estudo de equipas adversárias e da própria equipa, pois fornece informações pertinentes para a planificação dos treinadores (Santos, F., Sarmento, H., Mendes, B., Maurício, N., Furtado, B., Sousa, P. & Pinheiro, V., 2017).

Um dos focos passa pela obtenção de informação objetiva e precisa sobre as performances dos atletas em competição (García, 2000), utilizando diversos auxiliares de memória, desde o papel e caneta até aos mais sofisticados softwares (Franks, McGarry & Hanvey, 1999 citados Silva, Castelo & Santos, 2011). Por outras palavras, a observação e análise do jogo de Futebol é uma etapa fundamental no processo preparação, à semelhança de outros jogos desportivos coletivos (Moutinho, 1991).

Garganta (1997) considera que a análise de jogo é fulcral no processo de preparação desportiva, dado que fornece ao treinador informações para uma melhor compreensão da organização do jogo e dos fatores que concorrem para o sucesso desportivo. Considera

também que a observação tem contribuído para um maior conhecimento e entendimento do jogo de Futebol.

Moutinho (2000) aponta que o principal objetivo do processo de observação passa pela caracterização e avaliação dos parâmetros observáveis da prestação competitiva individual e coletiva, bem como das suas formas de manifestação. Neste sentido, a observação do jogo permite-nos descrever objetivamente a realidade para podermos analisá-la, de modo que a delimitação dos objetivos – condutas, episódios, atividades ou situações a avaliar (Anguera, 2003). Efetivamente, a observação do jogo de Futebol continua a ser um meio privilegiado a que o treinador tem recorrido para aceder ao conhecimento das ações que resultam deste desporto coletivo (Garganta, 1997).

Neste sentido, Contreras e Ortega (2000), bem como Fonseca (2012), referem que a forma mais utilizada para observar as ações desportivas, de forma global, é a que nos possibilita a visualização total do fenómeno, seja instantaneamente pela presença física do observador, ou pela forma retardada, através do recurso a uma filmagem.

Para Coutts (2014), tem havido um aumento nos estudos que examinam questões importantes no Futebol, tais como a evolução temporal em perfis de atividade de jogo, comparações de requisitos de jogo de ligas diferentes, juntamente com o impacto das abordagens táticas e outros fatores contextuais, tais como a localização do jogo, força do adversário, horários de jogo e exigências técnicas. Note-se, contudo, que o uso de dados dos jogos tem sido usado, eminentemente, para fornecer uma visão do mundo real em abordagens ideias para a preparação dos jogadores através da apresentação de fontes de informação sobre a estrutura da competição, conteúdos de treino e periodização da carga, performance do jogador e estado da fadiga (Reilly & Thomas, 1976; Coutts, 2014). Moutinho (1991) defende que a análise de jogo é considerada como um processo de preparação fundamental nos jogos desportivos coletivos, sendo ainda de vital importância para o fornecimento de feedback no decorrer do treino e da competição (Franks, 1997). De acordo com Castelo (2009), saber quem, onde e como a equipa o faz é um aspeto a ter em consideração para potenciar a análise de jogo da equipa adversária. Neste sentido, Carling et al. (2005) indicam que a análise de jogo permite aos treinadores recolherem informações objetivas que podem ser usadas para fornecer “feedback” sobre desempenho das suas equipas ou jogadores. Posto isto, a análise de jogo tem, portanto, como funções fundamentais, diagnosticar e tratar os dados recolhidos e disponibilizar informação

sobre a prestação dos jogadores e das equipas, permitindo identificar as ações realizadas por aqueles e as exigências que lhes são colocadas para as produzirem (Garganta, 1998).

A análise de jogo pode, assim, ser encarada de várias formas, ainda que o mais frequente seja estabelecer um procedimento de observação de um jogo, gravar os dados ou imagens que se considerem relevantes e voltar a rever as vezes necessárias aquilo que foi gravado (García, 2000).

2.4. Softwares de análise de jogo

Os *softwares* de análise de jogo suportam operacionalmente os designs de investigação aplicados ao Futebol. Com efeito, a evolução tecnológica que se emergiu nos últimos anos permitiu uma visão inovadora da forma como os treinadores encaram o rendimento desportivo dos seus atletas e dos adversários (Belli, 2014).

Todos os *softwares* são úteis para os treinadores e jogadores, pois facultam indicadores relevantes e a forma como estes podem evoluir para novos patamares. Além disso, propiciam informações relevantes que permitem perceber melhor a tomada de decisão dos atletas e a forma como estes respondem aos desafios impostos pelos adversários (Belli, 2014).

2.5 O Golo

Para Castelo & Matos (2009), o Futebol é um jogo coletivo onde os atletas se agrupam em duas equipas, que se opõe uma à outra. Ambas lutam pela posse da bola, respeitando as regras do jogo, com o objetivo de obter o maior número de Golos possível na baliza adversária, impedindo que o mesmo aconteça na sua baliza, procurando assim obter a vitória. De acordo com Garganta (1997) e Castelo (1999) as equipas em confronto disputam objetivos comuns, deslocando-se em todas as direções do espaço de jogo, lutando para gerir em proveito próprio o tempo e o espaço, pelo que realizam, em cada momento, ações reversíveis entre ataque e defesa, alicerçadas em relações de oposição – cooperação e adversidade – rivalidade. A relação dialética e contraditória de ataque versus defesa, na opinião traduz modos de interação

no seio de redes de comunicação (cooperação) e contra comunicação (oposição) (Castelo, 1994).

Sendo o objetivo dessa cooperação, a finalização, pode-se dizer que o remate propriamente dito, é visto como uma ação individual coletiva do jogo de Futebol (Castelo, 2009). Mais especificamente é “toda a ação tático/técnica exercida pelo jogador sobre a bola, com o objetivo de a introduzir na baliza adversária.” (Castelo, 2009).

O Golo assume-se como objetivo fundamental de ambas as equipas, nas fases do jogo (ataque e defesa), determinando que todas as acções individuais e colectivas ganhem um significado relativo, isto é, não surgem como objectivos em si mesmo mas como meios pelos quais os jogadores e a equipa materializam as suas intenções estratégicas, na procura da meta comum (Queiroz, 1986). O mesmo é visto como o principal objetivo do jogo de Futebol, sendo por isso aconselhável o estudo do Golo em diferentes contextos, tais como: diferentes Ligas (Campeonatos) e equipas (Seleções inclusive) (Santos et al., 2016).

A necessidade de interpretar os dados recolhidos em função das características específicas dos jogos, como é o caso das ações que antecedem o golo, tem levado os analistas a focalizarem cada vez mais a sua atenção na relevância contextual dos comportamentos dos jogadores, o que conduz ao estudo da organização do jogo de ambas as equipas em confronto, sobretudo a partir da definição de padrões de jogo (Hughes et al., 1988; Gréhaigne & Bouthier, 1994).

3. Estudos de Aplicação já realizados

Um estudo já realizado sobre esta temática, mas na vertente do futebol masculino, foi realizado por Santos, Mendes, Maurício, Furtado, Sousa & Pinheiro (2016) e teve como título “Análise do golo em equipas de elite de futebol na época 2013/2014”.

O objetivo do estudo dos autores anteriormente mencionados foi o de efetuar uma análise notacional dos diferentes acontecimentos/eventos, que resultaram em golo. A amostra em causa foi constituída por 557 golos (só foram observados e analisados os golos em que foi possível obter-se a sequência de ações táticas desde o momento da recuperação da posse de bola). Os golos analisados foram obtidos por equipas das ligas Portuguesa (Sport Lisboa e Benfica e Futebol Clube do Porto), Inglesa (Chelsea Football Club, Manchester United Football Club e Manchester City Football Club), Espanhola (Club Atlético de Madrid, Real Madrid Club de Fútbol e Futbol Club Barcelona) e Alemã (Fußball-Club Bayern München, BallspielVerein Borussia 1909 e B. Dortmund), nos respetivos campeonatos nacionais e na Liga dos Campeões. O estudo destes autores, à semelhança daquilo que pretendo, utilizou um instrumento observacional denominado por “Sistema de Observação do Golo no Futebol” (SOGF).

As conclusões que obtiveram foram as seguintes:

- Em termos da forma de recuperação da posse de bola:
 - A “bola perdida” foi a forma de recuperação da posse de bola com maior número de ocorrências (n = 166). Isto é, em 29,80% das situações de jogo analisadas a recuperação da posse de bola resultou de uma ação executada pelo adversário em que o principal objetivo foi tirar a bola de um espaço vital ou de uma zona de pressão;
- Em termos das zonas de recuperação da posse de bola:
 - Foi no setor ofensivo - corredor central (n = 82; 14,77%), que as equipas observadas mais recuperam a bola, sendo que essas ocorrências terminaram em golo;
 - Foi no setor médio-ofensivo, que ocorreram mais eventos de recuperação da posse de bola (n = 182; 32,79%);
 - Foi no corredor central que ocorreram mais recuperações de bola, que resultaram em golo (n = 192; 36,39%);
- Em termos da zona do último passe para finalização (assistência):

- A zona onde ocorreram mais passes para finalização foi o setor ofensivo - corredor direito (n = 114; 19,06%);
- Foi no setor ofensivo que se registaram mais passes para finalização (n = 264; 44, 15%);
- Foi no corredor direito que aconteceram mais passes para finalização (n = 154; 25,75%);
- As finalizações que resultaram em golo tiveram, preferencialmente, origem em passes dos corredores laterais (n = 305; 51,01%);
- O número de situações que resultaram em golo sem passe para finalização (n = 158; 26,42%) foi considerável;
- Em termos do método para a obtenção do golo:
 - Foi obtido golo mais vezes através do método de jogo ofensivo do contra-ataque (n = 158; 26,38%);
 - Foi possível verificar que 33,39% dos golos observados resultaram de esquemas táticos, sendo que a maior percentagem centra-se nos pontapés de canto (16,7%) e nos livres (14,36%);
- Em termos da forma de obtenção da finalização:
 - O pé direito foi a forma “preferível” de obtenção do golo (n = 319; 53,17%);
- Em termos da zona de finalização:
 - Os golos analisados foram obtidos pela seguinte ordem decrescente: nas zonas da área de grande penalidade (grande área) (n = 362; 60,44%), nas zonas da área de guarda-redes (pequena área) (n = 127; 21,2%) e nas zonas exteriores às áreas (fora da área) 18,03% (n = 108).

Outro estudo que evidencia uma quantidade considerável de fatores/variáveis referentes à finalização no Futebol, foi o de Castelo (2009). Neste estudo em particular, foram observados 549 golos dos Campeonatos da Europa e do Mundo entre 1982 e 1994. Castelo (2009), dividiu a sua análise em duas vertentes. A primeira engloba a análise da ação técnico-tática do remate, que permitiram ao autor retirar as seguintes conclusões:

- Observaram-se em média 26 remates/jogo, ou seja, 1 remate em cada 1' e 48'' de tempo útil de jogo (tempo regulamentar). Isto é, em 6 ações ofensivas, 1 contém a ação de finalização;
- 43% dos remates foram direcionados para fora;

- 32% das ações de remate foram executadas a partir de situações de esquemas táticos (bolas paradas), das quais 23% de livre (direto ou indireto), 6% de pontapé de canto, 1% de lançamento de linha lateral e 2% de grande penalidade;
- Em função da missão tática dos atletas dentro do sistema de jogo da equipa, observou-se que 80% das ações de remate foram da responsabilidade dos atletas do setor ofensivo e médio (40% para cada) e 20% do setor defensivo.

A segunda engloba a análise dos dados referentes à ação técnico-tática do remate, que permitiram ao autor retirar as seguintes conclusões:

- Em média ocorreram 2 a 3 golos/jogo, ou seja, 1 golo em cada 17' de tempo útil, sendo necessárias 48 ações ofensivas para se obter 1 golo;
- Foram necessários em média 9 a 10 remates para se obter golo;
- 27% dos golos foram executados a partir de situações de esquemas táticos (bolas paradas), dos quais 12% de livre (4 % de livre direto, 6% com um passe e 2% com dois passes antes do remate), 5% de pontapé de canto (4% com um passe e 1% com dois passes), 1% a partir de lançamento de linha lateral e 9 % de grande penalidade;
- Em função da missão tática dos atletas dentro do sistema de jogo da equipa, observou-se que 57% das ações de remate que originaram golo foram da responsabilidade dos atletas do setor ofensivo, 34% do setor médio e 9% do setor defensivo;
- 32% dos golos surgiram após cruzamento;
- Observou-se um maior número de golos durante a 2ª parte (58%), especialmente nos últimos 9 minutos (14%), seguindo-se os parciais compreendidos entre os 55 e os 63, e os 73 e 81 minutos (12% cada). Durante a 1ª parte observaram-se 9% entre os 37 e os 45 minutos, e 8% entre os 10 e os 18, e os 19 e 27 minutos.

Por fim, podemos referir outro estudo de Santos, Mendes, Maurício, Furtado, Sousa & Pinheiro (2016), com o título “Estudo Observacional do Golo no Futebol: Detecção de padrões temporais”. Este estudo teve como objetivo a análise dos golos do Club Atlético de Madrid, equipa que na época 2013 /2014 foi finalista da Supertaça de Espanha, Liga dos Campeões e vencedor da Liga Espanhola, recorrendo à deteção de T-patterns.

A amostra foi constituída por 54 golos marcados na Liga Espanhola, que foram codificados pelo Sistema de Observação do Golo no Futebol. Por sua vez, o tratamento dos dados foi

realizado utilizando o THEME@5.0. Com este estudo foram detetados T-patterns em situações de rápida transição defesa -ataque e esquemas táticos.

Como forma de conclusão, verificou-se que na equipa do Atlético de Madrid:

- O contra-ataque é um método de jogo importante para obtenção do golo, bem como os esquemas táticos;
- O posicionamento dos jogadores para recuperar a bola perto da área do adversário mostrou -se importante para conseguir situações vantajosas de finalização imediata.

A análise realizada permitiu a recolha de informações importantes para os treinadores que podem ser utilizadas na planificação do treino e da competição.

3.1. Síntese dos estudos analisados

De seguida, irei apresentar uma tabela síntese com todos os estudos analisados, que irei utilizar/basear-me para a realização da minha investigação.

Tabela 18 - Tabela síntese dos Estudos analisados.

Autores	N	Características	Objetivos	Variáveis	Instrumentos	Conclusões
Santos, Mendes, Maurício, Furtado, Sousa & Pinheiro (2016)	557 golos de várias equipas	2 equipas profissionais portuguesas, 3 inglesas, 3 espanholas e 3 alemãs	Análise de situações de jogo que culminaram em golo	Golo e situações que culminaram em golo	Sistema de observação do golo no Futebol (SOGF)	Existência de um maior nº de situações de golo resultantes de recuperações de bola através de bolas perdidas em zonas do setor médio-ofensivo e ofensivo, em que o último passe surgiu a partir do setor ofensivo, através de contra ataque, dentro da área de grande penalidade e com o pé direito.

Castelo (2009)	549 golos dos Campeonatos da Europa e do Mundo entre 1982 e 1994	—	Análise da ação técnico-tática do remate	Ação técnico-tática do remate	—	Várias conclusões referidas anteriormente
Santos, Mendes, Maurício, Furtado, Sousa & Pinheiro (2016)	54 golos marcados na Liga Espanhola	—	Analisar os golos do Club Atlético de Madrid, recorrendo à deteção de T-patterns	—	THEME®5.0	O contra-ataque é um método de jogo importante para obtenção do golo, bem como os esquemas táticos

Tendo o estudo em questão procurado analisar todos os golos marcados na Liga de Futebol Feminino Allianz, na época 2017/2018, foi importante ter como exemplo os estudos referenciados em cima, visto que irei utilizar como instrumento observacional o Sistema de Observação do Golo no Futebol (SOGF), validado por Santos, Mendes, Maurício, Furtado, Sousa & Pinheiro (2016). Com base nas referências bibliográficas consultadas, percebeu-se que já existem estudos que observam e analisam o Golo, mas todos eles relacionados com o Futebol Masculino, o que será pertinente fazê-lo agora na vertente do Futebol Feminino, que se encontra em constante desenvolvimento e torna-se importante a recolha desta variedade de informação.

4. Objetivos Gerais

Um dos aspetos mais importantes de qualquer estudo/investigação é a definição de objetivos, ou seja, o que se pretende atingir com a sua aplicação. Por conseguinte, podemos mencionar que a realização deste estudo teve como objetivo caracterizar todos os Golos marcados na Liga de Futebol Feminino Allianz na época 2017/2018, utilizando, para tal, o Sistema de Observação do Golo no Futebol (SOGF), desenvolvido por Santos, Mendes, Maurício, Furtado, Sousa & Pinheiro (2016) em relação aos seguintes critérios:

- Local do jogo;
- Resultado momentâneo;
- Formas de recuperação da bola;
- Zona de recuperação da bola;
- Zona do último passe para finalização;
- Método para obtenção do golo;
- Forma de obtenção da finalização;
- Zona de finalização;
- Zona da baliza.

5. Metodologia

5.1. Caraterização da Amostra

A amostra deste estudo foi constituída por 477 golos, que corresponderam aos golos marcados na Liga de Futebol Feminino Allianz, na época 2017/2018, obtidos através da plataforma *InStat*.

Na época referida anteriormente foram marcados no total 545 golos, no entanto existiram 14 jogos que não foram filmados, o que corresponde a 67 golos que não foram sujeitos a análise. Durante a referida época, existiram também 7 jogos onde não existiram golos e uma gravação que não incluía a filmagem de um golo.

5.2. Procedimentos

5.2.1. Tarefas realizadas /Protocolos

Durante a realização deste estudo foi necessário realizar algumas tarefas, procedimentos e protocolos, baseando-se essencialmente em:

- Pedido de solicitação para a utilização da plataforma *InStat* através do clube, Grupo Desportivo e Cultural A-dos-Francos.

Primeiramente foi realizado um contacto com a plataforma *InStat*, a solicitar a sua utilização, de forma conseguir a ter acesso aos vídeos dos jogos referentes à Liga de Futebol Feminino Allianz. De referir que esta é uma empresa de análise de desempenho desportivo, com uma tecnologia de filmagem panorâmica.

- Recolha de todos os vídeos dos golos marcados na Liga de Futebol Feminino Allianz na época 2017/2018, através da plataforma *InStat*.

Esta recolha era realizada todas as semanas, após os vídeo dos jogos daquela jornada ser em carregados nesta plataforma. Isto acontecia, maioritariamente na terça-feira seguinte à realização do jogo.

- Observação e análise de todos os Golos marcados, através do Sistema de Observação do Golo no Futebol (SOGF), realizado por Santos, Mendes, Maurício, Furtado, Sousa & Pinheiro (2016), utilizando o *software* de análise de jogo *VideObserver*.

A análise dos Golos marcados foi realizada através do *software* de análise do jogo anteriormente referido, porque para além da estagiária já ter uma conta de acesso ao *VideObserver*, o que facilitou a sua utilização, podemos salientar que este *software* tem vindo a ser usado para a análise estatística de vários desportos coletivos (e.g., Futebol), possuindo várias funcionalidades de apoio ao treinador/equipas, tais como o registo de dados, edição de vídeos, criação de um modelo de observação, *playlist* de vídeos, entre outras (Gama et al., 2017).

Desta forma, os vídeos dos golos marcados ao longo da época foram introduzidos no programa *VideObserver* onde estava inserido o sistema de observação pretendido, e efetuou-se e a sua observação e análise, de acordo com o objetivo do estudo.

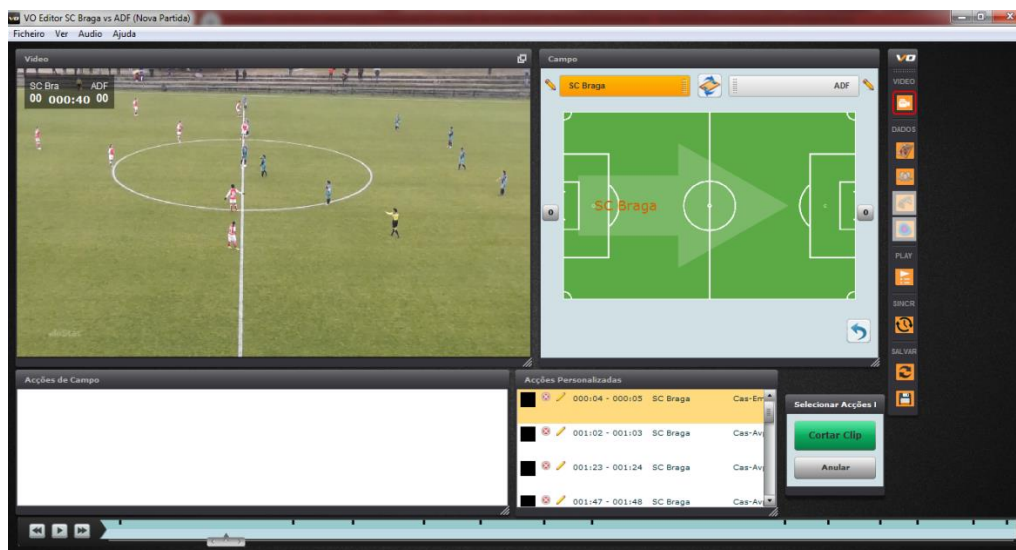


Figura 10 - Janela de trabalho do *Software VideObserver*.

- Análise dos resultados obtidos através de tabela *Excel*.

Todos os dados obtidos através do *VideObserver* foram posteriormente inseridos numa tabela *Excel*, de forma realizar a análise dos resultados.

- Apresentação e discussão dos resultados através de estatística descritiva.

Como forma de apresentação e consequentemente discussão dos resultados obtidos neste estudo, foi realizada uma estatística descritiva em cada um dos critérios.

5.2.2. Materiais utilizados/ Recursos

Os materiais utilizados ao longo do estudo no âmbito da investigação científica foram os seguintes:

- Computador portátil para a recolha dos vídeos e para o tratamento de dados, assim como para a construção do relatório de estágio – a aquisição deste material foi da responsabilidade da estagiária.
- Disco externo para guardar todos os vídeos dos jogos da Liga de Futebol Feminino Allianz - a aquisição deste material foi da responsabilidade da estagiária.
- *Software* de análise do jogo *VideObserver* - a aquisição da conta foi facultada pela entidade académica.
- *Software Excel* – A aquisição e funcionalidade deste *software* foi da responsabilidade da estagiária.

5.2.3. Procedimentos Estatísticos

O tipo de tratamento estatístico será referente à Estatística descritiva.

6. Instrumento de Observação

Segundo Anguera *et al* (2015), a metodologia observacional tem sido uma solução encontrada para estudar o jogo de futebol, uma vez que analisa o jogo na sua dinâmica habitual e no seu contexto natural. A metodologia observacional consiste num procedimento científico, que, em função dos objetivos definidos, são registadas condutas perceptíveis mediante um instrumento construído *ad hoc*, ou seja, específico para cada estudo (Anguera & Hernández-Mendo, 2013).

O Instrumento de Observação utilizado tem como base o Sistema de Observação do Golo no Futebol (SOGF), validado por Santos, Mendes, Maurício, Furtado, Sousa & Pinheiro (2016), pois procurou-se um sistema que tivesse como objetivo a caracterização do Golo. Este para além de já se encontrar validado, vai de encontro ao que se quer observar.

Para além dos critérios existentes, acrescentaram-se mais três, sendo eles o local do jogo, o resultado momentâneo e a zona da baliza. Este acréscimo deve-se à necessidade de recolher mais informação, para posteriormente existir uma maior fonte de dados.

Tabela 19- Sistema de Observação do Golo no Futebol (SOGF). (Adaptado de Santos, Mendes, Maurício, Furtado, Sousa & Pinheiro, 2016)

Critério	Categoria	Código
Local do jogo	Casa/Visitado	L1
	Fora/Visitante	L2
Resultado momentâneo	A vencer	R1
	Empate	R2
	A perder	R3
Formas de recuperação da bola	Guarda-redes	GR
	Interceção	INT
	Duelo aéreo	DA
	Desarme	DES
	Bola perdida	BP
	Falta	FALTA
	Saída de bola pelas linhas finais de campo	SBLF
	Saída de bola pelas linhas laterais de campo	SBLL
	Saída de bola no meio campo	SBMC
Comportamento Fair-Play	CF-P	

Zona de recuperação da bola	Zona defensiva esquerda	ZDE
	Zona defensiva central	ZDC
	Zona defensiva direita	ZDD
	Zona média defensiva esquerda	ZMDE
	Zona média defensiva central	ZMDC
	Zona média defensiva direita	ZMDD
	Zona média ofensiva esquerda	ZMOE
	Zona média ofensiva central	ZMOC
	Zona média ofensiva direita	ZMOD
	Zona ofensiva esquerda	ZOE
	Zona ofensiva central	ZOC
	Zona ofensiva direita	ZOD
	Linha lateral	LL
	Linha final	LF
Zona do último passe para a finalização	Zona defensiva esquerda	ZDE
	Zona defensiva central	ZDC
	Zona defensiva direita	ZDD
	Zona média defensiva esquerda	ZMDE
	Zona média defensiva central	ZMDC
	Zona média defensiva direita	ZMDD
	Zona média ofensiva esquerda	ZMOE
	Zona média ofensiva central	ZMOC
	Zona média ofensiva direita	ZMOD
	Zona ofensiva esquerda	ZOE
	Zona ofensiva central	ZOC
	Zona ofensiva direita	ZOD
	Sem passe/finalização	SPF
	Método para a obtenção do golo	Contra-ataque
Ataque rápido		AR
Ataque posicional		AP
Penalti		P
Livre direto		LD
Livre indireto		LI
Lançamento linha lateral		LLL
Canto longo		CL
Canto curto		CC
Pontapé de baliza		PB

	Bola de saída	BS
	Outro	O
Forma de obtenção da finalização	Pé direito	PD
	Pé esquerdo	PE
	Cabeça	C
	Peito	P
	Outro	O
	Autogolo	AG
	Zona de finalização	Zona A
Zona B		ZB
Zona C		ZC
Zona D		ZD
Zona E		ZE
Zona F		ZF
Zona G		ZG
Zona H		ZH
Zona I		ZI
Zona J		ZJ
Zona da baliza	Zona 1	Z1
	Zona 2	Z2
	Zona 3	Z3
	Zona 4	Z4
	Zona 5	Z5
	Zona 6	Z6
	Zona 7	Z7
	Zona 8	Z8
	Zona 9	Z9

6.1. Critérios e Categorias acrescentados

Ao Sistema de Observação do Golo no Futebol (SOGF), foram adicionados três critérios. O local do jogo, que se dividiu em duas categorias, casa/visitado e fora/visitante, o resultado momentâneo, composto por três categorias, a vencer, empate e a perder e por fim, a zona da baliza, que foi dividida em 9.

Ao inserir o critério da zona da baliza onde entra a bola, no momento da finalização baseei-me no Sistema de Categorização do Golo, validado por Batista & Pinheiro (2014), que teve como objetivo analisar a obtenção do golo no jogo de Futebol em Ligas Profissionais e procurou perceber a trajetória da bola no momento do golo e o lado em que esta entra na baliza. Desta forma, os autores dividiram o Sistema de Observação consoante as categorias: trajetória da bola (alta, média e baixa) e o lado de entrada na baliza (esquerdo, meio e direito).

Tabela 20 - Parte do Sistema da Categorização do Golo

Categorias	Subcategorias
Trajetória da bola	Alta
	Média
	Baixa
Lado de entrada na baliza	Esquerdo
	Meio
	Direito

Com base no estudo em cima referido, “Análise da obtenção do Golo no Futebol Profissional - Um estudo observacional na Liga Portuguesa”, consideramos importante dividir a baliza em 9 zonas. No plano horizontal esta foi dividida em zona superior (zona 1, 2 e 3), zona média (4, 5 e 6) e zona inferior (zona 7, 8 e 9), enquanto no plano vertical dividimos a mesma em zona esquerda (1, 4 e 7), zona central (zona 2, 5 e 8) e zona direita (zona 3, 6 e 9), como pode ser visto na figura 13.

De seguida serão apresentadas as definições dos critérios e categorias acrescentados.

Local do jogo - critério relacionado com o local onde a partida é realizada, de acordo com a equipa observada. Podemos dividir este critério em:

- Casa/Visitado - O jogo é realizado no estádio da equipa observada;
- Fora/Visitante - O jogo é realizado fora do estádio da equipa observada.

Resultado momentâneo – critério relacionado sobre o estado do resultado no marcador entre a equipa observada e adversária. Este é composto por três categorias:

- A vencer - A equipa observada encontra-se a vencer no marcador;
- Empate - A equipa observada encontra-se empatado no marcador;
- A perder - A equipa observada encontra-se a perder no marcador.

Zona da baliza – critério que identifica a zona de entrada da bola no momento em que esta entra na baliza. Este divide-se em:

- Zona 1 - ver figura 13.
- Zona 2- ver figura 13.
- Zona 3 - ver figura 13.
- Zona 4 - ver figura 13.
- Zona 5- ver figura 13.
- Zona 6 - ver figura 13.
- Zona 7 - ver figura 13.
- Zona 8 - ver figura 13.
- Zona 9 - ver figura 13.

6.2. Campogramas

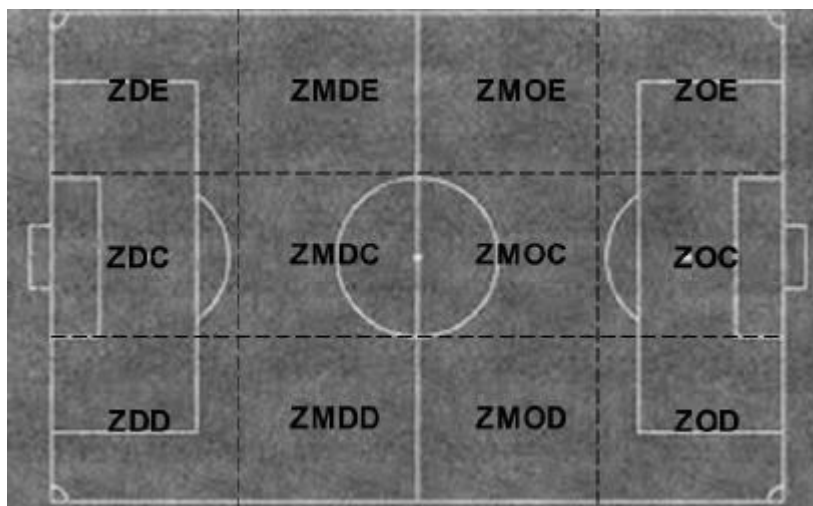


Figura 11 - Campograma de divisão em zonas do terreno de jogo (adaptado de Grehaigne, Mahut, & Fernandez, 2001).

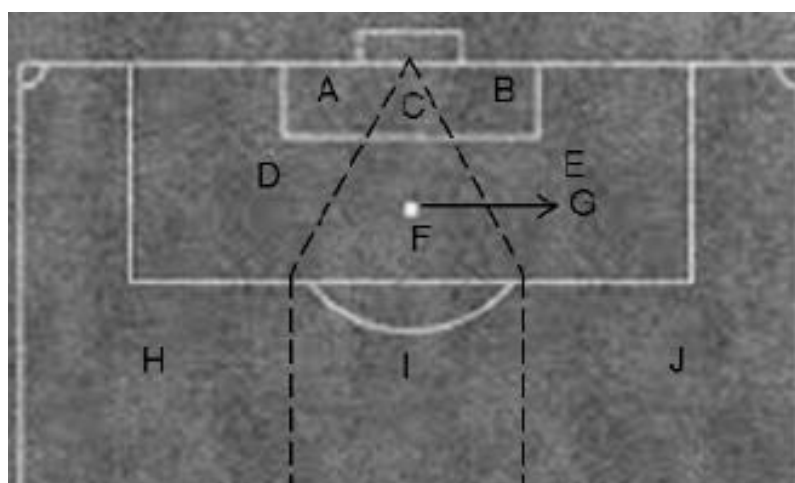


Figura 12- Zonas da finalização.

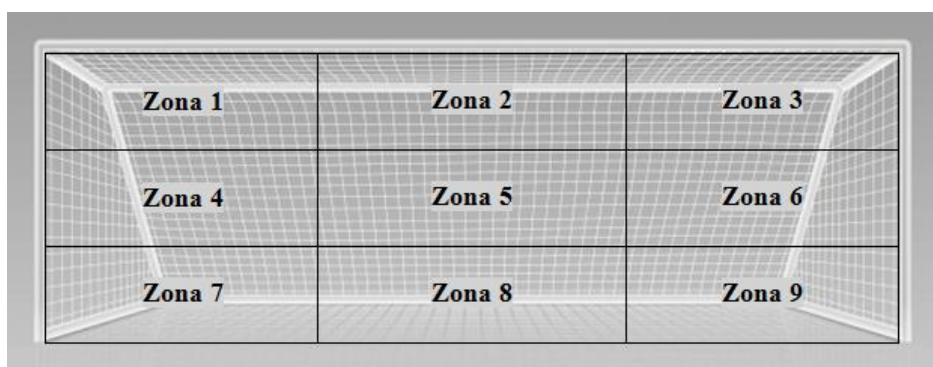


Figura 13 - Zonas da baliza.

7. Apresentação e Discussão dos Resultados

Neste ponto apresentamos os resultados obtidos por critério, seguidos de uma discussão referente a cada um individualmente. Os dados são também comparados com estudos já realizados, de forma a podermos compreender melhor como se obtém o golo no futebol.

No critério Local de jogo, verificaram-se 275 golos marcados em casa (pela equipa visitada) e 202 fora (pela equipa visitante), como demonstra a tabela 21.

Tabela 21- Critério Local do Jogo.

Categoria	Local do jogo	
	Golos marcados	%
Casa/Visitado	275	57,65
Fora/Visitante	202	42,35

De acordo com os resultados obtidos na tabela acima, foram marcados 57,65% Golos em casa, enquanto 42,35% foram marcados fora. Estes valores vão de encontro ao esperado e poderão suceder-se devido às equipas treinarem nos campos onde jogam, o que leva a sentirem-se mais familiarizadas com os mesmos, em dia de jogo. Outros aspectos que poderão levar à existência de mais Golos marcados em casa são o apoio e o incentivo vindo dos adeptos do próprio clube e o facto de não haver necessidade de uma maior deslocação das jogadoras.

A tabela 22, apresenta os resultados dos golos marcados, consoante o critério resultado momentâneo. Como podemos observar, existiram 264 golos marcados quando a equipa se encontrava a vencer, 143 golos quando as equipas estavam empatadas e 70 golos quando a equipa se encontrava a perder.

Tabela 22 - Critério Resultado momentâneo.

Resultado momentâneo		
Categoria	Golos marcados	%
A Vencer	264	55,34
Empate	143	29,98
A perder	70	14,68

Ao analisar os resultados obtidos, podemos apurar que mais de metade dos golos marcados, são quando a equipa já se encontra a vencer (55,34%) e que apenas 14,68% são marcados pelas equipas que se encontram em desvantagem no marcador. Assim, podemos concluir, que as equipas que já tinham marcado um golo no jogo, tiveram maior tendência para marcar novamente. Os restantes 29,98% dos golos, foram marcados quando as equipas se encontravam empatadas. Estes dados podem ser explicados devidos à existência de vários resultados disparem ao longo da época, entre as equipas do topo da tabela em relação às restantes, em que as equipas vencem por uma grande diferença de golos.

Os resultados seguintes abordam as formas de recuperação da bola, que originam os golos analisados. Desta forma, podemos constatar que a maioria das bolas recuperadas é através da ação interceção (124). Por sua vez, o comportamento Fair-Play não contou com nenhuma ação e a recuperação da bola através da saída de bola no meio campo resultou apenas em dois golos marcados na Liga de Futebol Feminino Allianz.

Tabela 23- Critério Formas de Recuperação bola.

Formas de recuperação da bola		
Categoria	Golos marcados	%
Guarda-redes	32	6,71
Interceção	124	26
Duelo aéreo	21	4,4

Desarme	96	20,12
Bola perdida	6	1,26
Falta	90	18,87
Saída de bola pelas linhas finais de campo	44	9,22
Saída de bola pelas linhas laterais de campo	62	13
Saída de bola no meio campo	2	0,42
Comportamento Fair-Play	0	0

Ao analisar a tabela 23, constata-se que na Liga de Futebol Feminino Allianz, na época 2017/2018, 26% dos Golos foram marcados após a bola ter sido recuperada através de uma interceção e 20,12% através de desarme. Estes valores podem ser justificados devido à grande discrepância existente na qualidade técnica das jogadoras do Campeonato. Assim, tendo em conta o estudo de Santos et al., (2016), que analisou o Golo em equipas de elite de futebol na época 2013/2014, verifica-se que a “bola perdida”, foi a forma de recuperação da posse de bola com maior número de ocorrências (166). Isto é, em 29,80% das situações de jogo analisadas a recuperação da posse de bola resultou de uma ação executada pelo adversário em que o principal objetivo foi tirar a bola de um espaço vital ou de uma zona de pressão, o que contradiz o resultado do presente estudo, onde esta categoria apresenta apenas 1,26%.

O próximo critério a ser analisado é a zona de recuperação da bola, onde podemos aferir que 109 dos golos marcados são resultado de recuperações de bola na zona média ofensiva central. Ao invés, a zona defensiva esquerda (2) e a zona defensiva direita (1), são as zonas onde se recuperam menos bolas que culminam em golo.

Tabela 24 - Critério Zona de recuperação da bola.

Zona de recuperação da bola		
Categoria	Golos marcados	%
Zona defensiva esquerda	2	0,42

Zona defensiva central	36	7,55
Zona defensiva direita	1	0,21
Zona média defensiva esquerda	11	2,31
Zona média defensiva central	45	9,43
Zona média defensiva direita	12	2,52
Zona média ofensiva esquerda	47	9,85
Zona média ofensiva central	109	22,85
Zona média ofensiva direita	51	10,69
Zona ofensiva esquerda	11	2,31
Zona ofensiva central	45	9,43
Zona ofensiva direita	4	0,84
Linha lateral	56	11,74
Linha final	47	9,85

Ao analisarmos a zona de recuperação da bola verificamos que os resultados do presente estudo não coincidem com Malta e Travassos (2014), onde estes descrevem que a maior parte das recuperações, nos 4 jogos de uma equipa sénior da Primeira Liga Portuguesa da época 2011/2012, são efetuadas no meio campo defensivo e sobre o corredor lateral direito. Além disso, não corroboram com as conclusões do estudo de Fonseca (2012), onde se verificou que no escalão sénior da Primeira Liga Portuguesa da época 2010/2011, a maior tendência para a recuperação da posse de bola, nas situações que originam golo, são efetuadas, maioritariamente, no setor defensivo.

No seguimento destes resultados, Costa (2010) refere que existe uma tendência para a recuperação da posse de bola nas zonas intermédias do campo, no escalão sénior referente ao Campeonato Europeu de Futebol de 2008, indo os nossos resultados ao encontro de Costa (2010), pois a maior parte das recuperações de bola foram efetuadas na zona média ofensiva central do campo. Finalmente, tendo em conta o estudo de Barbosa (2014), salientamos que os

nossos resultados estão também em conformidade com as recuperações efetuadas pela equipa sénior do Real Madrid, onde se constata um maior número de recuperações de bola na zona média ofensiva.

A **tabela 25** apresenta os resultados dos golos que foram marcados, consoante as seguintes zonas do último passe para a finalização. Após analisados os dados, conseguimos perceber que a zona ofensiva direita (113), foi a zona de onde surgiram mais passes que culminaram em golo. No entanto, das zonas defensiva esquerda e direita não surgiu qualquer passe para golo. De referir que em 477 golos, existiram 73 marcados onde não existiu passe para finalização.

Tabela 25 - Critério Zona do último passe para finalização.

Zona do último passe para a finalização		
Categoria	Golos marcados	%
Zona defensiva esquerda	0	0
Zona defensiva central	1	0,21
Zona defensiva direita	0	0
Zona média defensiva esquerda	6	1,26
Zona média defensiva central	8	1,68
Zona média defensiva direita	5	1,05
Zona média ofensiva esquerda	38	7,97
Zona média ofensiva central	86	18,03
Zona média ofensiva direita	38	7,97
Zona ofensiva esquerda	71	14,88
Zona ofensiva central	38	7,97
Zona ofensiva direita	113	23,69

Sem passe/finalização	73	15,3
------------------------------	----	------

Segundo Santos et al., (2016), a zona onde ocorreram mais passes para finalização foi a ofensiva direita (114), o que correspondeu a 19,06% dos golos analisados em equipas de elite de futebol na época 2013/2014. Este estudo vem confirmar os resultados obtidos na Liga de Futebol Feminino Allianz 2017/2018, onde 23,69% dos golos resultaram de últimos passes com origem na zona ofensiva direita. Podemos também referir que apenas 20 dos golos marcados tiveram origem de passes vindos da zona defensiva (4,19%), enquanto 384 foram oriundos de passes da zona ofensiva (80,5%), tal como no estudo de Santos et al., (2016), que afirma que foi no setor ofensivo que se registaram mais passes para finalização (264), que corresponderam a 44, 15%.

A tabela seguinte, demonstra-nos os resultados consoante o método para obtenção do golo. O contra-ataque foi o método de jogo mais recorrente que resultou em golo, contando com um total de 152 finalizações. Por sua vez, o lançamento de linha lateral, o pontapé de baliza e a bola de saída não originaram nenhuma situação de golo.

Tabela 26- Critério Métodos para obtenção do Golo.

Método para a obtenção do Golo		
Categoria	Golos marcados	%
Contra-ataque	152	31,87
Ataque rápido	98	20,55
Ataque posicional	103	21,59
Penalti	29	6,08
Livre direto	18	3,77
Livre indireto	35	7,33
Lançamento linha lateral	0	0

Canto longo	34	7,13
Canto curto	7	1,47
Pontapé de baliza	0	0
Bola de saída	0	0
Outro	1	0,21

Relativamente à análise do método para a obtenção do golo, 31,87% das situações analisadas foram de contra-ataque, sendo este resultado consolidado pelo estudo de Santos et al., (2016), onde afirma que o golo nas equipas de elite de futebol na época 2013/2014, foi mais vezes obtido através do método de jogo contra-ataque (158), que corresponde a 26,38%.

Neste seguimento, Tenga et al. (2010a, 2010b) indicam que os contra ataques são mais eficientes do que ataques “mais posicionais” quando se joga contra uma defesa desorganizada do que uma contra uma defesa organizada, visto que o objetivo é aproveitar a desorganização da defesa para avançar no terreno de jogo.

No que diz respeito aos golos marcados no presente estudo, através de esquemas táticos, foram observados 123, o que corresponde a 25,79%. No entanto, segundo Santos et al., (2016), os esquemas táticos correspondem à maioria dos golos marcados, com uma percentagem de 33,39%, onde 16,7% correspondem a cantos e 14,36% a livres.

Castelo (2009), também afirma no seu estudo “Futebol – Organização dinâmica do jogo”, que 27% dos golos resultam de esquemas táticos: 8% de livre indireto, 4% de livre direto, 5% de pontapé de canto, 1% de lançamento de linha lateral e 9% de penalti.

Contrariamente a Santos et al., (2016) e corroborando com Castelo (2009), no que diz respeito aos golos obtidos através de esquemas táticos, no presente estudo observam-se que 53 golos foram obtidos através de livres (11,11%) e 41 golo através de cantos (8,6%).

Relativamente à forma de obtenção da finalização, verifica-se claramente uma maior percentagem referente aos golos marcados de pé direito, que correspondem a 330.

Tabela 27 - Critério Forma de obtenção da finalização.

Forma de obtenção da finalização		
Categoria	Golos marcados	%
Pé direito	330	69,18
Pé esquerdo	77	16,14
Cabeça	60	12,58
Peito	0	0
Outro	0	0
Autogolo	10	2,1

De acordo com a tabela 27, a forma mais registada de obtenção do golo é a de pé direito, com uma percentagem de 69,18%. Este resultado coincide com o estudo de Santos et al., (2016), que verificou uma existência de 319 ações no seu estudo, resultantes de golos de pé direito, equivalente a 53,17%.

A próxima tabela é referente à zona onde é feita a ação de finalização. Os resultados segundo este critério, dizem-nos que a zona F é a zona preferencial de finalização, com um total de 107 golos. Por sua vez, a zona do campo onde existe um menor número de ações de finalização é a zona H, apenas com um total de 19.

Tabela 28- Critério Zona de finalização.

Zona de finalização		
Categoria	Golos marcados	%
Zona A	54	11,32
Zona B	39	8,18
Zona C	61	12,79

Zona D	71	14,88
Zona E	44	9,22
Zona F	107	22,43
Zona G	29	6,08
Zona H	19	3,98
Zona I	31	6,5
Zona J	22	4,61

Comparando o nosso estudo com Santos et al., (2016), que apresentou os seus resultados dividindo os golos marcados nas zonas dentro da grande área, seguindo-se da pequena área e fora da área, podemos apresentar os seguintes dados: na Liga de Futebol Feminino Allianz, existiram 222 golos marcados dentro da grande área (46,53%), 154 resultantes da finalização na pequena área (32,29%) e 72 fora da área (15,09%). Estes resultados vão ao encontro do que aconteceu no estudo acima referido, onde a maioria dos golos também surgiram de finalizações dentro da grande área (362), que corresponde a 60,44% dos golos. Por sua vez, os golos marcados dentro da pequena área foram 127, o que equivale a 21,2%. Para terminar, as finalizações realizadas fora da área, foram 108, correspondendo a 18,03% dos golos observados, sendo estes a minoria.

Para terminar, apresentamos os dados obtidos consoante a zona da baliza onde a bola entrou, na marcação do Golo. Observa-se que a zona 7 foi a zona onde a bola entrou na maioria das vezes, correspondendo a um total de 104 Golos. Em contrapartida, a zona 2 (32) foi a zona onde entrou a menor percentagem de Golos.

Tabela 29 - Critério Zona da baliza.

Zona da baliza		
Categoria	Golos marcados	%
Zona 1	33	6,92
Zona 2	32	6,71
Zona 3	33	6,92
Zona 4	41	8,6
Zona 5	34	7,13
Zona 6	41	8,6
Zona 7	104	21,8
Zona 8	71	14,88
Zona 9	88	18,45

De acordo com as nove zonas da baliza em que esta foi dividida, podemos constatar que a maioria dos golos foi sofrida nas zonas inferiores (zona 7, 8 e 9), com um total de 263, equivalente a 55,13%. Tal resultado é comprovado pelo estudo de Batista & Pinheiro (2014), onde concluem que a maioria dos Golos resultam de trajetórias rasteiras.

Em relação ao plano vertical da baliza, verifica-se que a bola entrou uma maior quantidade das vezes nas zonas laterais da baliza, principalmente do lado direito do guarda-redes. A soma das zonas 1, 4 e 7 (lado direito do guarda-redes) correspondem a 178 golos marcados, o que significa uma percentagem de 37,31%. Por sua vez, no estudo de Batista & Pinho (2014) é notória a ocorrência de um maior número de golos pelo lado esquerdo do que pelo direito do guarda-redes, podendo indiciar que o lado não dominante dos guarda-redes é o esquerdo.

8. Conclusões do Estudo

O presente estudo pretendeu caracterizar as situações de jogo que resultam em Golo, a partir do momento em que a equipa recuperou a posse de bola. Os resultados obtidos permitem concluir que os Golos no Futebol Feminino ocorrem da seguinte forma:

- A maioria dos Golos foram marcados quando a equipa jogava em **casa/visitado**;
- Existia uma maior probabilidade de a equipa marcar, quando esta já se encontrava a **vencer**;
- A recuperação da bola foi efectuada um maior número de vezes através da **interceção**;
- Existiu um maior número de recuperações de bola, na **zona média ofensiva central**;
- Os passes para finalização surgiram preferencialmente da **zona ofensiva direita**;
- O método para obtenção do Golo mais frequente foi o **contra-ataque**;
- A maioria dos Golos são obtidos com o **pé direito**;
- As equipas finalizam maioritariamente dentro da área, mais especificamente na **zona F**;
- Quanto à zona da baliza onde entrou a bola, verificou-se que esta ocorreu predominantemente na zona inferior, principalmente na **zona 7**.

Os resultados mostram que a metodologia utilizada permitiu a recolha de informações importantes para os treinadores, que podem ser utilizadas no planeamento do treino e da competição, visto que se realizou a caracterização dos Golos da própria equipa e das restantes equipas adversárias da Liga de Futebol Feminino Allianz.

De acordo com os resultados obtidos, verificámos que a obtenção de Golos no Futebol Feminino acaba por ter padrões semelhantes aos dados dos vários estudos no Futebol Masculino, à exceção das formas de recuperação da bola, onde nos estudos de aplicação já realizados referem que a categoria com maior percentagem foi a “bola perdida”, com um total de 29,80%, enquanto neste estudo foi apenas de 1,26%.

9. Limitações do Estudo

Neste ponto são referidas as limitações, condicionantes na realização deste estudo.

Sendo os vídeos dos Golos cedidos pela plataforma *InStat*, existiram jogos que não foram gravados devido às condições climáticas adversas, troca de horário ou de local do jogo. Sendo assim, dos 132 jogos realizados ao longo da época 2017/2018, existiram 14 jogos que não foram sujeitos a gravação, o que correspondeu a um total de 67 golos não disponíveis.

De todos os jogos cedidos pela plataforma, existiu um Golo que não apareceu na gravação do jogo, devido a uma falha técnica, o que não permitiu realizar a sua análise.

Podemos também enumerar como uma limitação, a falta de qualidade de algumas gravações, que tornaram as filmagens pouco perceptíveis, visto que eram filmadas contra o sol, dificultando a sua captação e, posteriormente a perceção do lance. De referir também que por vezes, em certos momentos do jogo, a câmara não acompanhava o lance em tempo real.

10. Recomendação para Estudos Futuros

Em relação às recomendações para estudos desenvolvidos futuramente e face à escassez de estudos existentes ao nível do Futebol Feminino, seria pertinente:

- Analisar a forma como é obtido o Golo na própria equipa, em Competições diferentes;
- Fazer uma comparação da forma como o Golo é marcado ao longo da mesma época, no Campeonato Nacional Feminino e no Campeonato Masculino;
- Caracterizar os Golos marcados pelas três equipas que ficaram classificadas nos lugares cimeiros, comparando os mesmos com os Golos marcados pelas três equipas que ficaram no fim da tabela de classificação.
- Estudar Golo marcado em outras Ligas Femininas, percebendo se seguem a tendência do Campeonato Português.

De referir que, para qualquer dessas análises seria importante obter gravações com a devida qualidade, para facilitar a sua observação.

11. Balanço do Estudo

Finalizando o capítulo referente ao estudo de investigação científica, é momento de realizar um balanço que permita observar a pertinência do mesmo.

O processo de desenvolvimento do estudo, proporcionou uma melhoria significativa no que diz respeito à aquisição e aplicação de conhecimentos ao nível da observação e análise. Tal evolução, justifica-se pelo facto de ter ocorrido um contacto com o *software* de análise do Jogo *VideObserver*, o qual tinha como finalidade a observação dos Golos marcados na Liga de Futebol Feminino Allianz, através de um instrumento do Sistema de Observação do Golo no Futebol (SOGF).

O objetivo do estudo constou na caracterização de todos os Golos marcados na Liga de Futebol Feminino Allianz. Ao realizar a recolha dos respetivos vídeos dos Golos, através da plataforma *InStat*, contabilizou-se a ausência de 14 jogos filmados. Dito isto, a amostra passou de 545 golos para um total 477.

Apesar desta eventualidade, há que salientar que o mesmo foi concluído com êxito.

O facto de existir um número reduzido de estudos que mencionem a temática em questão no Futebol Feminino torna-o ainda mais pertinente e uma importante fonte de recolha de informação, que permite um melhor conhecimento do jogo, reforçando assim a sua utilidade.

Com a realização deste estudo, conseguimos perceber a forma como se processa o Golo no Futebol Feminino em Portugal, na época 2017/2018. Este transmite informações sobre a concretização do Golo, que podem ser influenciadoras na atividade de planeamento do treinador, no treino e na competição.

BALANÇO FINAL

1. Trabalho desenvolvido na entidade acolhedora

Após o término do Estágio e de forma a finalizar o respetivo relatório, é importante fazer uma súmula do trabalho desenvolvido, das experiências e dos conhecimentos adquiridos. Ao desenvolver o Estágio numa Equipa de Futebol Feminino, permitiu constatar a realidade que se vive no Campeonato Nacional. O contacto com esta realidade permitiu observar a discrepância existente na qualidade das equipas em Portugal. É possível verificar que existem equipas de topo, compostas por jogadoras profissionais, as quais beneficiam de excelentes condições de trabalho, permitindo a obtenção de resultados positivos nas diferentes Competições. No entanto, existem outras equipas que não beneficiam dessas mesmas condições, deparando-se com diversos obstáculos, dificultando a sua permanência neste patamar.

Ao ocupar o cargo de treinadora adjunta, adquiri conhecimentos ao nível do processo de treino e competitivo, melhorando a capacidade de intervenção pedagógica, ao nível do feedback, comunicação e instrução, uma vez que a equipa técnica ficou reduzida a dois elementos, o que permitiu intervir e contribuir para a tomada de decisão.

Em relação às tarefas e funções desempenhadas, adquiriu-se competências ao nível da intervenção e do controlo/avaliação, quer no treino, quer na competição. Por sua vez, o planeamento surge como um ponto menos positivo, visto as mesmas serem responsabilidade do treinador principal, não existindo a delegação das mesmas à estagiária, à exceção da elaboração da calendarização anual.

Ao nível da intervenção no treino, a intervenção da estagiária incidia na parte inicial e final da sessão de treino, nomeadamente o aquecimento e os alongamentos. Há que salientar que na parte principal da sessão de treino, a estagiária tinha uma intervenção secundária, ficando responsável por outras tarefas, nomeadamente a gestão dos jogadores, do tempo total dos exercícios e do material necessário à conceção e execução.

Ao longo da época desportiva, uma das principais dificuldades sentidas na intervenção nesta equipa deveu-se à indefinição dos objetivos e tarefas de cada elemento da equipa técnica durante a sessão de treino.

Existe a necessidade de definir tarefas, procedimentos e atitudes, delegando as mesmas a cada um dos elementos que compõe a equipa técnica, determinando o seu papel ao longo da sessão de treino.

Na fase inicial da época, a equipa técnica era composta por quatro treinadores, dos quais, um era treinador principal, dois treinadores adjuntos e um treinador de guarda-redes, responsáveis pelo trabalho do grupo, reforçando a importância de adoção de estratégias de posicionamento dos treinadores, definir o estilo de comunicação e as terminologias utilizadas. A divisão de tarefas permitiria a melhoria do processo de treino pois todos teriam conhecimento dos seus deveres.

Ao nível da intervenção na competição, a estagiária participava no período de aquecimento que antecedia os jogos, enquanto que no decorrer dos mesmos, esta baseava-se no acompanhamento das funções e missões dos jogadores da própria equipa e da análise dos comportamentos da equipa adversária.

A maioria das tarefas de controlo/avaliação, foram feitas através de registos das jogadoras. A estagiária era responsável pelo registo das presenças, pelo contabilização dos minutos jogados, de forma a conseguir controlar o tempo de jogo de cada atleta, pelo registo disciplinar, para que se possa controlar o número de cartões amarelos e cartões vermelhos administrados a cada jogadora e pelo controlo do peso e da altura das atletas. A medição das atletas foi realizada no início da época e as respetivas pesagens realizadas mensalmente. Todas estas tarefas eram colocadas em tabelas e partilhadas entre a equipa técnica.

Quanto ao estudo realizado, este permitiu um desenvolvimento na área da observação e análise, assim como um aprofundamento do conhecimento sobre a forma de como os golos aconteceram na Liga de Futebol Feminino Allianz., na época 2017/2018. Enquanto a estagiária analisava os Golos marcados no Campeonato, o treinador principal tinha a responsabilidade de analisar os jogos da própria equipa e das equipas adversárias, através das gravações cedidas pela plataforma *InStat* (a estagiária realizava o download dos vídeos semanalmente e reencaminhava para o treinador principal). Os principais aspetos a ter em conta, eram expostos às jogadoras de forma verbal, no início do treino seguinte.

Por fim, terminámos a época com o sentimento de dever cumprido, visto ter sido garantida a manutenção. De referir que na fase final do Campeonato, o clube conseguiu obter pontos importantes para esse objetivo, ao vencer o Quintajense que também disputava a manutenção, ao ir vencer o Boavista fora de casa, ao ganhar ao Ferreirense e ao empatar

com Estoril, um ponto alcançado que se tornou decisivo. A manutenção da equipa do GDC A-dos-Francos, foi conseguida na última jornada do Campeonato.

De referir que a equipa técnica e jogadoras acreditaram, desde sempre, que o clube iria conseguir manter-se na Primeira Divisão e de tudo fizeram para o conseguir, destacando o espírito de equipa que existia entre todos, a amizade e a união, que foram cruciais nos momentos menos bons e permitiram que as jogadoras levantassem a cabeça e, todas juntas, lutassem pelo objetivo principal.

2. Importância do estudo

O Futebol é o desporto mais famoso do mundo (Pollard & Reep, 1997), sendo praticado em todos os países, sem exceção (Reilly, 1996)

O golo, como pressuposto fundamental do jogo de futebol, deve ser objeto de estudo (Tenga, Holme, Ronglan, & Bahr, 2010), uma vez que tem uma incidência e importância vital nas competições (Santos, Mendes, Maurício, Furtado, Sousa & Pinheiro, 2016).

Há que salientar a importância da compreensão dos padrões comportamentais relativamente à dinâmica do Futebol, neste caso do Futebol Feminino. Neste sentido, para melhor entender as limitações que promovem sucesso desportivo, a análise do jogo tem assumido um papel importante nos jogos desportivos (Carling, 2009).

A observação e análise são fundamentais pois permite ao treinador ter ao seu dispor importantes informações sobre os jogadores e a própria equipa para o planeamento de treino (Hughes & James, 2008, Lago-Penãs, Lago-Ballesteros, Dellal, & Gomez 2010).

Estudos de observação e análise do jogo, tal como o apresentado, são importantes instrumentos de recolha de informação pertinente que permitem um melhor conhecimento do jogo. Desta forma, o presente estudo dá-nos informações valiosas sobre a concretização do golo, que podem ser influenciadoras na atividade de planeamento do treinador.

O facto da maioria dos estudos do Golo, serem direccionados para o Futebol Masculino, torna pertinente a caracterização do mesmo no Futebol Feminino, de modo a constatar a forma como este ocorre, obtendo um conhecimento aprofundado sobre o jogo.

3. Perspetivas futuras

Nos tempos que correm ser treinador é, sem dúvida, uma atividade mais rigorosa, na medida em que assumem um papel e uma missão preponderantes, onde lhes é exigido o exercício de uma infundável lista de tarefas, aptidões, atitudes e comportamentos (Rosado, Sarmento & Rodrigues, 2002).

A inscrição neste Mestrado e todo o trabalho desenvolvido ao longo do mesmo teve como intuito o aumento do conhecimento do treino desportivo, mais concretamente da modalidade de futebol.

Atualmente, o número de treinadoras qualificadas no futebol tem vindo a aumentar, facto esse que torna a formação especializada uma obrigatoriedade para o desempenhar de funções e tarefas associadas a esse cargo. Dito isto, pretendo continuar a adquirir conhecimentos e competências nesta área, através de formação contínua.

Para além do Mestrado em Desporto, com especialização em treino desportivo, modalidade de Futebol, ao ter concluído a Licenciatura em Desporto, Condição Física e Saúde, são algo a ter em consideração. Existem cada vez mais cargos nas equipas técnicas que possibilitam a integração de outros elementos, ligados à preparação específica dos atletas e equipas para o processo competitivo. Adiante, poderei intervir numa equipa de futebol, ocupando o cargo de preparadora física ou de *personal trainer*, conciliando as duas áreas de formação, o futebol e o fitness.

Outra perspetiva futura, é o desejo de criar uma equipa de futebol feminino na cidade de Santarém, visto que não existe nenhuma. Tal, iria proporcionar a oportunidade de jovens jogadoras integrarem uma equipa, na cidade onde residem.

Por fim, expressar a ambição de treinar uma equipa de elite de Futebol Feminino.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almeida, L. (2016). Da conceptualização dos métodos de treino à operacionalização prática no quadro do modelo de jogo adotado. Dissertação apresentada para obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo com especialização em Alto Rendimento Desportivo conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Anguera, M.T. (2003). Metodología básica de observación en Fútbol. In T. Ardá, Metodología de la Enseñanza del Fútbol. Barcelona Paidotribo.

Anguera, T., & Hernández Mendo, A. (2013). La metodología observacional en el ámbito del deporte. E balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte, 9, 135 160. Obtenido de <http://www.ebalonmano.com/ojs/index.php/revista/index>.

Anguera, M. T., & Hernández Mendo, A. (2015). Técnicas de análisis en estudios observacionales en ciencias del deporte. Cuadernos de Psicología del Deporte, 15, 15 30.

Araújo, J. (1994). Ser Treinador. Lisboa: Editorial Caminho.

Araújo, J. (1987). O Treino do Treinador. Revista Horizonte.

Azevedo, J. (2011). Por Dentro da Tática. Prime Books, Estoril.

Barbosa, A. (2014). Os Jogos por Trás do Jogo: o futebol visto por investigadores e treinadores. Prime Books.

Batista, B. & Pinheiro, V. (2014). Análise da obtenção do Golo no Futebol Profissional, Um estudo observacional na Liga Portuguesa. REDAF – Revista de Desporto e Atividade Física.

Bento, J. (1993). Se eu fosse treinador... Revista Horizonte.

Carling, C. (2009). Performance assessment for field sports. London: Routledge.

Carling, C., Williams, M., & Reilly, T. (2005). Handbook of soccer match analysis. A systematic approach to improving performance. London: Routledge.

Castelo, J. (1994). Futebol, Modelo Técnico-Tático do jogo. Lisboa: Edições F.M.H.

Castelo, J. (1996). Futebol, a Organização do Jogo (E. d. Autor Ed.).

Castelo, J. (1999). Metodologia do Treino Desportivo. Lisboa: Edições FMH.

Castelo, J. (2004). Futebol – Organização dinâmica do jogo. Lisboa: FMH Edições.

Castelo, J., & Matos, L. (2008). Futebol - Conceptualização e Organização de 1100 Exercícios Específicos de Treinos. Lisboa: Visão e contextos.

Castelo, J., & Matos, L. (2009). “Futebol – Conceptualização e Organização Prática de 1100 Exercícios Específicos de Treino”. Lisboa: Visão e contextos - 2º Edição.

Castelo, J. (2009) -“Futebol -Organização dinâmica do jogo”. Centro de estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa -3ª Edição.

Clemente, F., Couceiro, M., Martins, F., Figueiredo, A., & Mendes, R. (2014). Análise de jogo no futebol: Métricas de avaliação do comportamento coletivo. Motricidade, 10 (1), 14-26.

Contreras, M. I. & Ortega, J. P. (2000): La Observación en los deportes de equipo. Lecturas Educación Física y Deportes, Revista Digital. Ano 5. 18. <http://www.efdeportes.com>.

Costa, C. (2010). Análise das Acções Ofensivas com Finalização Resultantes de Jogo Dinâmico Estudo Realizado no Campeonato Europeu de Futebol de 2008. Dissertação de

Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF.UC), Coimbra.

Coutts, A. (2014). Evolution of football match analysis research. *Journal of Sports Sciences*, 32:20,1829-1830.

Federação Portuguesa de Futebol (2019). Indicadores Desportivos. <http://indicadores.fpf.pt/>.

FIFA (2019). Women's Football – Member Associations Survey Report.

Fonseca, J. (2012). As ações ofensivas que resultam em golo: análise de variáveis associadas à eficácia da fase ofensiva na 1ªliga na época desportiva 2010/2011. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF.UC), Coimbra.

Franks, I. (1997). Use of feedback by coaches and players. In T. Reilly, J. Bangsbo & M. Hughes (Eds.), *Science and football III* (pp. 267-268). London: SponPress.

Franks, I.M., McGarry, T. & Hanvey, T. (1999). From notation to training: analysis of the penalty kick. *Insight*, 2, 24–26.

Garcia, L. (2016). Operacionalização do processo de treino no futebol feminino: situações de bola parada no meio campo ofensivo. Relatório de Estágio apresentado para a obtenção do grau de Mestre em Desporto com especialização em Treino Desportivo – Futebol.

García, J. (2000). *Balonmano: perfeccionamiento e investigación*. Barcelona: INDE

Garganta, J. (1991). Planeamento e Periodização do Treino Futebol. *Revista Horizonte*, 7(42), 196-201.

Garganta, J. (1993). Programação e Periodização do Treino em Futebol: das Generalidades à Especificidade. In J. Bentos & A. Marques (Eds.), *A Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem* (pp. 259-270). Porto: FCDEF-UP.

Garganta, J. (1997): Modelação táctica do jogo de futebol – estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Dissertação de Doutoramento. Faculdade de Desporto Universidade do Porto, Porto, Portugal.

Garganta, J. (1999). A importância da forma de jogo 1x1 na formação do futebolista. *Revista Horizonte*. 90: 15-17.

Garganta, J. (2001). A Análise da Performance nos Jogos Desportivos. *Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivos*, 1 (1), 57-64.

Garganta, J., Oliveira, J., & Murad, M. (2004). Futebol de muitas cores e sabores – reflexões em torno do desporto mais popular do mundo (1ª Ed., pp 13). J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Eds.). Porto: Campo das Letras.

Garganta, J. & Pinto, J. (1995). O ensino do futebol. In *o Ensino dos Jogos Desportivos: 95 – 135*. A. Graça & J. Oliveira (Eds.). Centro de estudos dos Jogos Desportivos FCDEF-UP.

Grehaigne, J. -F., Mahut, B., & Fernandez, A. (2001). Qualitative observation tools to analyse soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 23 (1), 52-61.

Hughes, M. & Franks, I. (2005). Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer. *Journal of Sports Science* 23(5), 509-514.

Hughes, M. & James, N. (2008). Notational analysis of soccer. In F. Prot (Ed.), 5º *International Scientific Conference on Kinesiology* (pp. 644-660). Zagreb: Croatia.

Lago-Peñas, C., & Dellal, A. (2010). Ball possession strategies in elite soccer according to the evolution of the match-score: the influence of situational variables. *Journal of Human Kinetics*, 25, 93-100.

Lago-Peñas, C., Lago-Ballesteros, J., Dellal, A., & Gómez, M. (2010). Game-related statistics that discriminated winning, drawing and losing teams from Spanish Soccer League. *Journal of Sports and Medicin*, 9, 288-293.

Maças, V. (1997): *Análise do Jogo de Futebol: Identificação e caracterização do processo ofensivo em Selecções Nacionais de Futebol Junior*. Dissertação de Mestrado. UTL – FMH;

Malta, Pedro & Travassos, Bruno (2014). Characterization of the defense-attack transition of a soccer team. *Motricidade* 2014, vol. 10, n.1, pp. 27-37.

Martins, M. (2013). *Desenvolvimento do Desporto a Situação e o Nível Desportivo do Futebol e Futsal Feminino em Portugal*. Dissertação Elaborada com Vista à Obtenção do Grau de Mestre em Gestão do Desporto – Organizações Desportivas.

Mesquita, I. (1998). *A Instrução e a Estruturação das Tarefas no Treino de Voleibol*. Tese Doutoramento, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física -Universidade do Porto, Porto.

Mesquita, I. (2005). *A Pedagogia do Treino: A formação em jogos desportivos colectivos*. Lisboa: Livros Horizonte.

Moutinho, C. (1991). *A importância da análise do jogo no processo de preparação desportiva nos jogos desportivos coletivos: o exemplo do voleibol*. In Bento, J. & Marques, A. (Eds.). *As ciências do desporto e a prática desportiva* (pp. 265-275). Porto: Faculdade de Desporto, Universidade do Porto (FADEUP).

Moutinho, C. (2000). *Estudo da estrutura interna das acções da distribuição em equipas de voleibol de alto nível de rendimento – contributo para a caracterização e prospectiva do jogador distribuidor*. Porto. Tese de dissertação de doutoramento. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Murad, M. (2007): Futebol – Para além do lado económico e profissional in Em Defesa do Desporto – Mutações e valores em conflito: 245 – 268. J.O. Bento & J. M. Constantino (EDS.). Coimbra. Almedina Edições, SA.

Oliveira, G. (2004). Conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, Porto, Portugal.

Oliveira, J. G. (2014). Programação, Periodização e Planificação do Treino de Futebol. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Universidade do Porto. Retrieved from <https://pt.slideshare.net/PedMenCoach/programao-periodizacao-e-planig>

Peixoto, C. (1999). Os Sistemas de Periodização do “Treino”. *Revista Ludens*, 16(3), 47-52.

Pollard, R, & Reep, C. (1997). Measuring the effectiveness of playing strategies at soccer. *Statistician* 46(4), 541-550.

Queiroz, C. (1986). Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol. Federação Portuguesa de Futebol, Lisboa.

Quinta, R., & Leal, M. (2001). O Treino no Futebol: Uma Conceção para a Formação.

Reilly, T. (1996). Aspectos Fisiológicos del Fútbol. *Actualizaciónen Ciencias del Deport.* 4 (13)

Reilly, T., & Thomas, V. (1976). A motion analysis of workrate in different positional roles in professional football match-play. *Journal of Human Movement Studies*, 2, 87 – 97.

Rosado, A., Sarmiento, P., & Rodrigues, J. (2002). *Formação de treinadores desportivos*. Rio Maior: Instituto Politécnico de Santarém, Coleção Desporto.

Santos, F., Mendes, B., Maurício, N., Furtado, B., Sousa, P. M. & Pinheiro, V. (2016) - "Análise do golo em equipas de elite de Futebol na época 2013/2014". Revista de Desporto e Actividade Física, Volume 8, n.º 1, pp. 11-22.

Santos, F., Mendes, B., Maurício, N., Furtado, B., Sousa, P. M. & Pinheiro, V. (2016) – "Análise complementar do Golo no Futebol através de Análise Notacional, Análise Sequencial e deteção de T-patterns".

Serpa, S. (1990). O Treinador como Líder. Ludens, XII,23-32.

Silva, P., Castelo, J., & Santos, P. (2011). Caracterização do processo de análise do jogo em clubes da 1ª liga portuguesa profissional de futebol na época 2005/2006.

Tenga, A., Holme, I., Ronglan, L. T., & Bahr, R. (2010a). Effect of playing tactics on goal scoring in Norwegian professional soccer. Journal of Sports Sciences, 28(3), 237-244.

Tenga, A., Holme, I., Ronglan, L.T., & Bahr, R. (2010b), Effect of playing tactics on achieving score-box possessions in a random series of team possessions from Norwegian professional soccer matches. Journal of Sports Sciences, 28, 245-255.

UEFA (2016). O futebol feminino nas federações nacionais. Retirado Janeiro, 2018, de [http://pt.uefa.com/insideuefa/football-development/womens-football/news/newsid=2431510.html#/.](http://pt.uefa.com/insideuefa/football-development/womens-football/news/newsid=2431510.html#/)

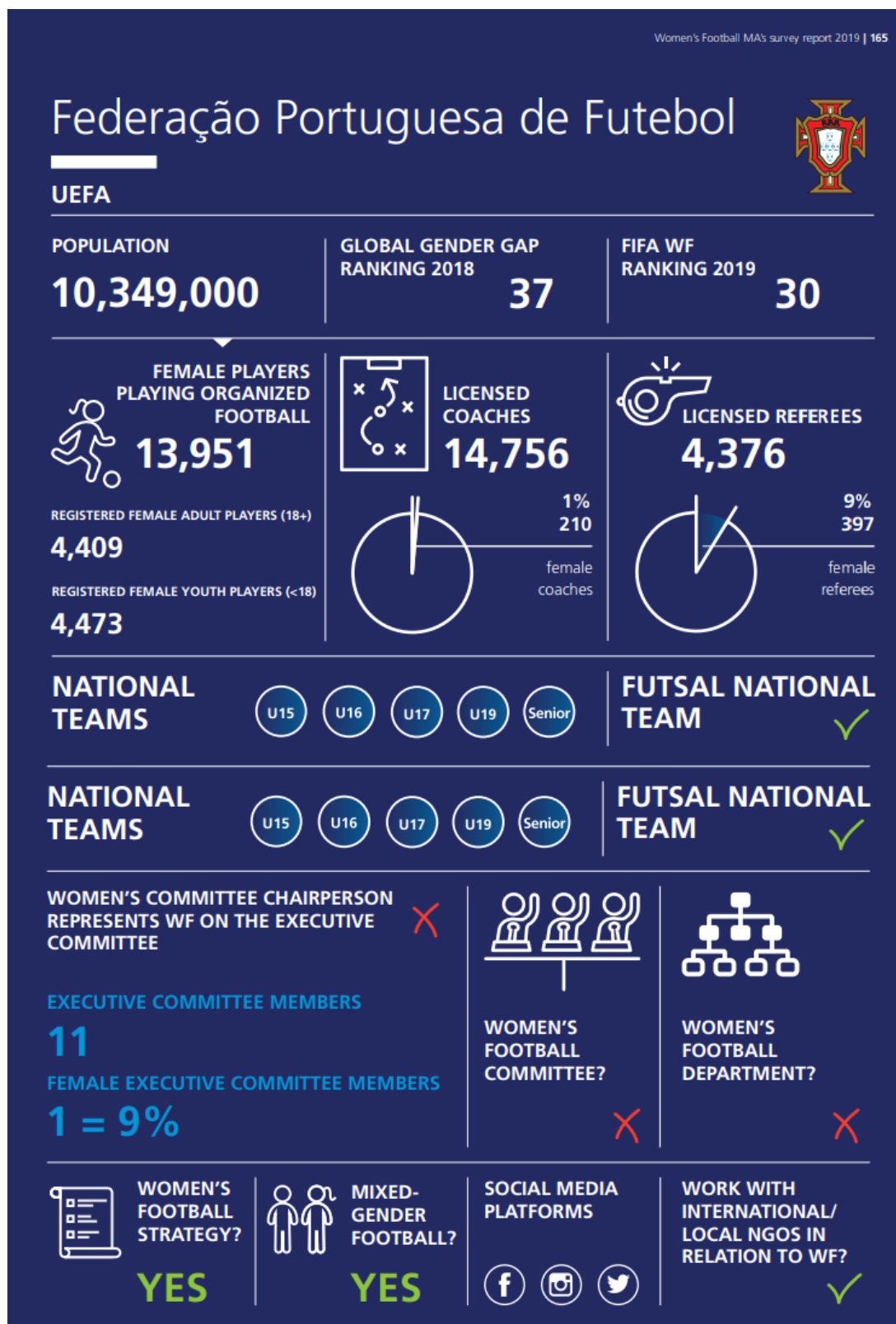
UEFA (2017). Recorde de adeptos a acompanhar o Women's EURO. Retirado Janeiro de 2018, de [http://pt.uefa.com/womenseuro/news/newsid=2489431.html#/.](http://pt.uefa.com/womenseuro/news/newsid=2489431.html#/)

UEFA (2017). Números recorde ajudam UEFA Women's EURO a elevar fasquia. Retirado Janeiro, 2018, de [http://pt.uefa.com/womenseuro/news/newsid=2491404.html#/.](http://pt.uefa.com/womenseuro/news/newsid=2491404.html#/)


UEFA (2018). Futebol feminino com "potencial ilimitado". UEFA.com. Retirado 06, 2019, de <https://pt.uefa.com/insideuefa/news/newsid=2560757.html>

ANEXOS

Anexo I - “Women’s Football – Member Associations Survey Report 2019”.



Anexo III – Registo de Atletas.


Registo Atletas						
G. D. C. A. DOS-FRANCOS 2017/2018						
						
A. DOS-FRANCOS						
Jogadora	Data de Nascimento	Idade	Nacionalidade	Posição	Peso inicial (kg)	Profissão
Jogadora 1	02-10-1997	19	Portuguesa	Extremo direito		Estudante
Jogadora 2	27-12-1991	25	Portuguesa	Ponta de lança	67	Escriturária
Jogadora 3	20-06-1996	21	Portuguesa	Médio defensivo, médio centro	64,8	Estudante
Jogadora 4	13-08-1996	21	Portuguesa	Guarda-Redes	82,8	Estudante
Jogadora 5	06-01-1997	20	Portuguesa	Médio centro, médio ofensivo	64,3	Estudante
Jogadora 6	08-02-1997	20	Portuguesa	Defesa central	60	Estudante
Jogadora 7	12-03-1995	22	Portuguesa	Defesa central	65,5	Estágio e Treinadora
Jogadora 8	06-08-1997	20	Portuguesa	Extremo esquerdo, extremo direito	63,8	Estudante
Jogadora 9	06-09-1993	24	Portuguesa	Defesa central	62,2	Enfermeira
Jogadora 10	25-05-1992	25	Portuguesa	Defesa lateral esquerdo, defesa lateral direito	48,5	Empregada Café
Jogadora 11	31-10-1985	32	Portuguesa	Médio defensivo, médio centro, médio ofensivo	60	AFI e Treinadora
Jogadora 12	11-03-1996	21	Portuguesa	Ponta de lança	56	Estudante
Jogadora 13	10-09-1995	22	Portuguesa	Médio centro, médio ofensivo	67,4	SportZone
Jogadora 14	03-10-1991	26	Portuguesa	Guarda-Redes	71,2	Trabalha em Câmara
Jogadora 15	08-07-1991	26	Portuguesa	Defesa lateral esquerdo	60	Treinadora
Jogadora 16	20-11-1997	20	Portuguesa	Defesa lateral direito, defesa central	66,1	Estudante

Anexo IV – Controlo do Altura e Peso.


		Controlo Altura e Peso											
		GDC A-dos-Francos											
Jogadora	Altura (m)	Peso inicial (kg)	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio		
Jogadora 1	1,64					63	62,8	63	63,2	63,1	63		
Jogadora 2	1,69	67	67,8	67,7	67,9	67,8	67,9	68	68,1	68	68		
Jogadora 3	1,7	64,8	64,8	64,2	63,7	63,2	63	63	62,8	62,5	62,6		
Jogadora 4	1,62	82,8	78,1	76,2	75,9	74,7	74	73	73	73	73		
Jogadora 5	1,6	64,3	64,1	63,8	63,6	62,8	61	60	60,2	60,1	60,2		
Jogadora 6	1,66	55	55,2	55,5	56	56,3	56,8	57	57,2	57,1	57,3		
Jogadora 7	1,71	65,5	64	63,8	64	64,1	64	64	64,1	64,1	63,8		
Jogadora 8	1,75	63,8	63,9	63,8	64	63,9	64	64	64	63,7	63,5		
Jogadora 9	1,71	62,2	61	61,2	61	60,5	60,3	60	60	59,8	59,9		
Jogadora 10	1,58	48,5	48,6	48,5	48,3	48	48,1	48	48,1	48	48,1		
Jogadora 11	1,58	60	60	59,9	60	60	60	60	60	60	60		
Jogadora 12	1,7	57,4	57,5	57,8	57,3	57	57	56,9	57	57	57		
Jogadora 13	1,7	67,4	67,1	66,9	66,6	66,1	65,7	65	65,2	65,3	65,2		
Jogadora 14	1,74	71,2	71	71,3	71,1	71	70,8	71	70,9	70,8	70,7		
Jogadora 15	1,6	60	59	57	54	53	51	49	50	50	50		
Jogadora 16	1,73	66,1	66,9	66,6	66,1	65,8	65,3	65	65	65	65		

21	JANEIRO					FEBREIRO					MARÇO					ABRIL					MAIO					GERAL		
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	P	F	%TR					
80	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	24	88	0	21,2 %				
79	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	94	10	8	83,2 %				
78	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	69	37	6	61,1 %				
77	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	91	17	4	80,5 %				
76	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	59	25	28	52,2 %				
75	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	76	35	1	67,3 %				
74	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	32	79	1	28,3 %				
73	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	84	23	5	74,3 %				
72	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	106	6	0	93,8 %				
71	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	90	16	6	79,6 %				
70	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	54	41	17	47,8 %				
69	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	74	36	2	65,5 %				
68	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	71	37	4	62,8 %				
67	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	49	61	2	43,4 %				
66	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	94	17	1	83,2 %				
65	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P								
64	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P								
63	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P								
62	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P								
61	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P								
60	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P								


Anexo VI- Jogadoras utilizadas.

	JOGADORAS UTILIZADAS																						MINUTOS JOGADOS			
	1ª VOLTA											2ª VOLTA											Total			
	Valadares Gaia	Albergaria	Vilaverdense	S.C. Braga	Quintajense	Boavista	Ferrelense	Cadima	Estoril	C.F. Benfica	Sporting C.P.	Albergaria	Valadares Gaia	Vilaverdense	Vilaverdense	S.C. Braga	Quintajense	Boavista	Ferrelense	Cadima	Estoril	C.F. Benfica				Sporting C.P.
2017/2018	17-set	24-set	30-set	08-out	29-out	05-nov	12-nov	19-nov	03-dez	10-dez	17-dez	14-jan	21-jan	28-jan	04-fev	11-fev	25-fev	11-mar	18-mar	22-abr	29-abr	06-mai	19-mai	C	F	TOT.
JOGADORAS	C	C	F	C	F	C	F	C	F	C	C	F	F	C	C	F	C	F	C	F	C	F	F	C	F	TOT.
Jogadora 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	180	90	270
Jogadora 2	0	0	0	0	32	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	32	122
Jogadora 3	90	90	90	90	90	0	90	90	90	90	90	90	90	0	0	0	90	90	90	90	90	90	90	810	900	1710
Jogadora 4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90	90	90	90	53	60	90	90	90	90	90	90	510	413	923
Jogadora 5	90	75	90	90	90	80	90	90	90	0	90	23	65	60	15	25	30	45	20	0	0	30	7	430	705	1135
Jogadora 6	90	90	90	90	90	90	0	28	90	90	90	90	90	90	90	87	75	0	0	90	0	0	65	708	717	1425
Jogadora 7	75	90	90	76	90	90	90	62	45	45	90	15	15	90	60	65	73	85	90	90	65	60	0	666	795	1461
Jogadora 8	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	5	3	8
Jogadora 9	0	0	0	0	90	90	90	90	90	90	90	75	0	0	30	37	90	90	57	80	0	0	45	567	567	1134
Jogadora 10	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	0	90	90	900	990	1890
Jogadora 11	90	90	90	79	58	90	90	15	45	0	0	30	90	90	25	90	90	30	33	10	88	90	90	630	683	1313
Jogadora 12	90	90	0	90	90	90	90	90	90	90	90	90	75	0	90	90	45	90	90	90	90	90	90	945	885	1830
Jogadora 13	90	41	90	55	90	80	90	90	90	90	85	90	90	90	75	90	90	90	90	16	75	90	90	866	911	1777
Jogadora 14	90	90	90	90	90	0	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	900	990	1890
Jogadora 15	15	63	50	0	0	0	90	75	80	90	90	60	25	30	65	0	17	90	70	90	90	87	90	620	617	1237
Jogadora 16	90	90	0	90	90	90	0	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	45	90	90	90	90	83	983	765	1748
Jogadora 17	0	0	0	0	0	83	83	90	0	45	0	0	0	0	0	0	45	0	90	74	90	50	25	468	207	675
Jogadora 18	37	49	45	90	0	7	0	0	10	90	5	67	90	90	90	90	0	60	3	0	90	40	45	531	377	908
Jogadora 19	0	0	55	0	0	10	0	0	0	0	0									15				25	55	80
Jogadora 20		27	35	0	0	0	0	0	0	0	0										5			32	35	67
Jogadora 21		0	45	11	0	10	7	0	0	0	0							5						21	57	78
Jogadora 22				14	0	0	0	0	0	3	0							0			25	5		42	5	47
TOT. JOG. UTILIZ.	12	13	13	13	12	14	12	14	13	13	12	14	13	12	14	14	14	14	14	13	14	14	14			


Anexo VII- Registo disciplinar.

 2017 2018		DISCIPLINA																				Cartões						
		1ª VOLTA										2ª VOLTA										Total						
		Valadares Gaiz	Albergaria	Vilaverdense	S.C. Braga	Quintajense	Boavista	Ferreirense	Cadima	Estoril	C.F. Benfica	Sporting C.P.	Albergaria	Valadares Gaiz	Vilaverdense	S.C. Braga	Quintajense	Boavista	Ferreirense	Cadima	Estoril			C.F. Benfica	Sporting C.P.			
17-set	24-set	30-set	8-out	29-out	5-nov	12-nov	19-nov	3-dez	10-dez	17-dez	14-jan	21-jan	4-fev	11-fev	25-fev	11-mar	18-mar	22-abr	29-abr	13-mai	19-mai	A	V					
JOGADORAS	P	A	V	A	V	A	V	A	V	A	V	A	V	A	V	A	V	A	V	A	V	A	V	A	V	A	V	
Jogadora 1																										1	0	
Jogadora 2																											0	0
Jogadora 3										A																5	2	
Jogadora 4																											1	0
Jogadora 5																											0	0
Jogadora 6																											0	0
Jogadora 7										A																	5	0
Jogadora 8										A																	5	0
Jogadora 9																											0	0
Jogadora 10																											0	0
Jogadora 11																											2	0
Jogadora 12																											0	0
Jogadora 13																											1	1
Jogadora 14																											3	0
Jogadora 15																											3	0
Jogadora 16																											0	1
Jogadora 17																											0	0
Jogadora 18																											0	0
Jogadora 19																											0	0
Jogadora 20																											0	0
TOTAL DE CARTÕES																											26	4

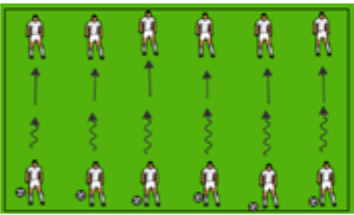

Anexo VIII- Estatísticas e Classificação.

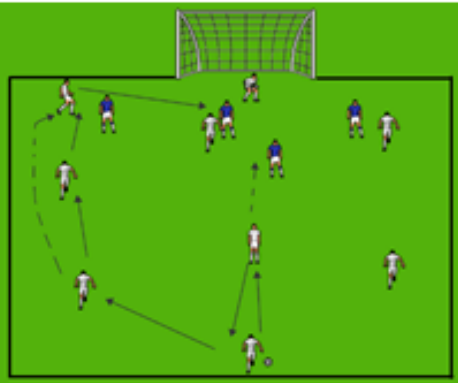
 A-DOS-FRANCOS	ESTATÍSTICA							CLASSIFICAÇÃO									
	Jogos Convocada	Suplente Utilizada	Suplente Não Utilizada	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos	Minutos Jogados	Golos Marcados	Classificação	Equipa	Jogos	Pontos	Vitórias	Empates	Derrotas	GM	GS	DG
2017/2018																	
JOGADORAS																	
Jogadora 1	18	0	15	1	0	270	0	1.º	Sporting CP	22	62	20	2	0	92	5	87
Jogadora 2	6	1	4	0	0	122	0	2.º	S.C. Braga	22	59	19	2	1	126	7	119
Jogadora 3	21	0	2	0	1	1710	0	3.º	Estoril Praia	22	47	14	5	3	59	18	41
Jogadora 4	12	0	0	1	0	923	0	4.º	Vilaverdense	22	36	11	3	8	42	44	-2
Jogadora 5	23	8	3	0	0	1135	3	5.º	Valadares	22	32	10	2	10	37	41	-4
Jogadora 6	18	2	0	5	2	1425	1	6.º	Albergaria	22	31	9	4	9	35	41	-6
Jogadora 7	22	3	0	0	0	1461	2	7.º	C.F. Benfica	22	28	8	4	10	36	43	-7
Jogadora 8	7	2	5	0	0	8	0	8.º	Ferreirense	22	25	7	4	11	27	49	-22
Jogadora 9	15	3	0	5	0	1134	0	9.º	Boavista	22	23	7	2	13	31	58	-27
Jogadora 10	22	0	0	5	0	1890	6	10.º	A-dos-Francos	22	15	4	3	15	28	75	-47
Jogadora 11	21	7	0	0	0	1313	4	11.º	Cadima	22	15	4	3	15	25	70	-45
Jogadora 12	23	0	2	0	0	1830	0	12.º	Quintajense	22	5	1	2	19	7	94	-87
Jogadora 13	23	2	0	2	0	1777	1										
Jogadora 14	22	0	0	1	1	1890	0										
Jogadora 15	19	4	0	3	0	1237	3										
Jogadora 16	21	1	0	3	0	1748	3										
Jogadora 17	15	1	5	0	0	675	0										
Jogadora 18	23	6	5	0	0	908	0										
Jogadora 19	7	2	4	0	0	80	0										
Jogadora 20	3	3	0	0	0	67	0										
Jogadora 21	6	5	1	0	0	78	1										
Jogadora 22	9	4	5	0	0	47	0										

Anexo IX - Resultados Liga Allianz.

RESULTADOS - LIGA ALLIANZ												
 A-dos-Francos	A-dos-Francos	Albergaria	Boavista	C.F. Benfica	Cadima	Estoril	Ferreirense	Quintajense	S.C. Braga	Sporting C.P	Valadares Gaia	Vilaverdense
A-dos-Francos		1 - 1	1 - 4	2 - 2	4 - 1	0 - 0	3 - 2	2 - 1	2 - 6	0 - 5	2 - 3	1 - 2
Albergaria	3 - 1		2 - 0	3 - 2	2 - 1	0 - 2	0 - 0	3 - 0	1 - 2	0 - 4	1 - 1	0 - 2
Boavista	1 - 2	1 - 3		0 - 1	3 - 2	0 - 3	1 - 0	1 - 1	0 - 1	0 - 4	0 - 1	2 - 5
C.F. Benfica	5 - 3	3 - 1	3 - 4		4 - 0	0 - 0	1 - 1	6 - 0	0 - 7	0 - 4	0 - 2	1 - 0
Cadima	2 - 1	1 - 1	1 - 3	1 - 3		3 - 3	2 - 1	2 - 1	0 - 8	0 - 6	1 - 3	3 - 4
Estoril	6 - 2	6 - 1	4 - 0	2 - 0	0 - 0		3 - 0	4 - 0	0 - 4	0 - 0	3 - 0	4 - 1
Ferreirense	2 - 0	1 - 3	5 - 2	1 - 1	2 - 0	0 - 3		4 - 0	0 - 8	0 - 4	2 - 1	1 - 1
Quintajense	2 - 1	0 - 5	0 - 2	0 - 2	1 - 2	0 - 6	0 - 2		0 - 9	0 - 3	1 - 8	0 - 0
S.C. Braga	13 - 0	5 - 0	9 - 0	5 - 0	7 - 0	4 - 0	5 - 0	15 - 0		1 - 2	6 - 0	6 - 0
Sporting C.P	6 - 0	3 - 0	6 - 0	2 - 0	8 - 1	2 - 0	8 - 0	11 - 0	0 - 0		4 - 1	3 - 2
Valadares Gaia	2 - 0	1 - 3	2 - 2	2 - 1	3 - 1	1 - 5	2 - 0	3 - 0	1 - 4	0 - 2		0 - 2
Vilaverdense	6 - 0	4 - 2	2 - 5	3 - 1	2 - 1	0 - 5	1 - 3	3 - 0	1 - 1	0 - 5	1 - 0	

Anexo XI – Exemplo de plano de treino.

PLANO DE TREINO						
Mesociclo:		Microciclo:		Unidade de Treino:		
Local: Campo A-dos-Francos		Data:	Hora: 20:30	Nº: 12 + 2GR		
Material: Bolas, Pinos, Coletes, Balizas pequenas						
Objectivo Principal: Organização Defensiva						
Objectivo Complementar: Anular o ataque pelo corredor esquerdo						
Grafismo	Exercícios			T.E.	T.T.	
PARTE INICIAL						
Os grafismos não se encontram à escala real.		Instrução			2'	2'
	<p>Identificação do Exercício: Passe e aquecimento articular</p> <p>Classificação Queiroz: Exercício complementar</p> <p>Dominante: Física</p> <p>Regime: Técnica</p> <p>Espaço: 10 x 10</p> <p>Número: 12</p> <p>Objectivo: Execução do passe rasteiro, tenso e bem direccionado e aumento da frequência cardíaca e temperatura corporal.</p> <p>Orgânica: As jogadoras agrupam-se 2 a 2, formando 6 pares e colocam-se frente a frente. A jogadora que tem a bola deve conduzir a bola até meio e executar o passe para a colega. De seguida a jogadora que realizou o passe regressa ao seu local inicial realizando aquecimento articular que o treinador vai orientando.</p> <p>Crítérios de Êxito: Intensidade no exercício, realização dos movimentos de forma correta e bem direccionada.</p>			10'	12'	
PARTE FUNDAMENTAL						
	<p>Identificação do Exercício: Finalização com superioridade numérica</p> <p>Classificação Queiroz: Exercício fundamental fase II</p> <p>Dominante: Técnica</p> <p>Regime: Físico</p> <p>Forma: 3 x 2 + GR</p> <p>Espaço: 40 x 30</p> <p>Número: 6</p> <p>Objectivo: Finalização por parte das jogadoras que atacam e organização defensiva das jogadoras que defendem.</p> <p>Orgânica: Saem 3 jogadoras de cada vez para atacar contra 2 defesas que vão alternando com as outras 2, que estão de fora. As 3 que atacam têm de aproveitar a superioridade numérica e</p>			3'	15'	
				15'	30'	

	criar situações de finalização, enquanto as 2 defesas tem de anular o ataque e não deixar que estas marquem golo. Critérios de Êxito: Circulação de bola, passe e desmarcação por parte das jogadoras que atacam e finalização. Fechar as linhas de passe e recuperação da posse de bola ou desarme, por parte das jogadoras que defendem.		
	Hidratação	1'	31'
	Instrução	3'	34'
	Identificação do Exercício: Circulação tática com oposição Classificação Queiroz: Exercício fundamental fase II Dominante: Técnico-tática Regime: Resistência Forma: 4 x 4 + GR Espaço: 40 x 45 Número: 9 Objectivo: Organização ofensiva e defensiva Orgânica: Circulação tática, em que a central joga no médio, este devolve no central, o central coloca a bola no lateral, o lateral coloca no extremo e o lateral corre até à linha de fundo e vai cruzar a bola, depois do passe do extremo. O extremo do lado da bola fica, enquanto o médio aparece à entrada da área para finalizar, o avançado entra ao 1º poste e o extremo do lado contrário entra ao 2º poste. Na defesa encontram-se 4 defesas, sendo os opositores, para impedir que esta jogada se concretize. Critérios de Êxito: Realizar os passes tensos e bem direccionados, executar as movimentações pedidas, cruzar a bola para a área, umas vezes ao 1º poste, outras ao 2º poste e outras para a entrada da área.	15'	49'
	Instrução	2'	51'

 <p>O diagrama mostra um campo de futebol verde com um gol no topo. Há 13 jogadores: 5 de azul e 8 de branco. Um jogador de azul está com a bola no meio do campo. Há duas portas de finalização (portões) na linha de fundo, uma em cada canto inferior.</p>	<p>Identificação do Exercício: Jogo com 2 portas de finalização</p> <p>Classificação Queirós: Exercício fundamental fase II</p> <p>Dominante: Técnico - tática</p> <p>Regime: Resistência</p> <p>Forma: 7 x 5 + GR</p> <p>Espaço: 40 x 40</p> <p>Número: 13</p> <p>Objetivo: Organização ofensiva e defensiva</p> <p>Orgânica: Circulação de bola e privilegiar da superioridade numérica para criar situações de golo. A defesa tem de anular essas situações e encurtar os espaços, de forma a conseguir recuperar a bola. Assim que recupere a bola, tem de conseguir colocar a bola nas portas de finalização que se encontram nas linhas de fundo.</p> <p>CrITÉrios de Êxito: Circulação de bola, passe e desmarcação e conseguir finalizar, aproveitando a superioridade numérica. As defesas têm de anular o ataque e colocar as bolas em profundidade, de forma a entrarem nas portas de finalização.</p>	25'	76'
	Hidratação	2'	78'
PARTE FINAL			
ALONGAMENTOS	5'	83'	

Anexo XII - Exemplo de cartazes.

ÉPOCA 2017/2018

FUTEBOL FEMININO
INSCRIÇÕES ABERTAS

GOSTAS DE JOGAR FUTEBOL?

**TREINOS COMEÇAM:
14 DE AGOSTO | 19H**

**TRANSPORTE GRATUITO
PARA A ACADEMIA
A-DOS-FRANCOS PARA TODAS
AS QUE VIVEM NAS
CALDAS DA RAINHA**

CONTACTO: 963323134

GRUPO DESPORTIVO E CULTURAL
A-DOS-FRANCOS
FUNDADO EM 2010-1980
Juntos somos mais fortes

GDC A-DOS-FRANCOS



Campeonato Nacional de Juniores



11 Novembro

15h



GDC A-dos-Francos

Estoril Praia

Campo Luís Duarte – Caldas da Rainha

Liga Allianz – 7ª Jornada



12 Novembro

15h



União Ferreirense

GDC A-dos-Francos

Completo Desportivo Freguesia Moita

Vem apoiar a tua equipa!



Concentração: Caldas da Rainha: 8h45m
A-dos-Francos: 8h35m

Anexo XIII - Janela de trabalho de um vídeo motivacional.



Anexo XIV- Convite III Torneio Vila de A-dos-Francos.

Convite
III Torneio Vila de A-dos-Francos
Futebol de 9 - Feminino Sub-19

O GDC A-dos-Francos, à semelhança do que decorreu no ano de 2017, no intuito de promover a prática de futebol feminino, irá realizar o "III Torneio Vila de A-dos-Francos - Futebol de 9 Feminino Sub19", nos dias 30 do mês de Junho e 1 de Julho do corrente ano. Procuramos assim, tornar este torneio num evento de referência a nível nacional, para o futebol feminino neste escalão.

O torneio irá decorrer durante dois dias, sábado à tarde e domingo o dia todo, sendo um molde diferente do utilizado no ano passado. Este ano irão participar 8 equipas, divididas em dois grupos de 4 cada.

Sendo este um torneio de dois dias, iremos oferecer espaço para as dormidas às 4 equipas que jogarem no sábado e ficarem para domingo e o jantar de sábado e almoço de domingo.

Os regulamentos do torneio serão enviados oportunamente e apenas às 8 primeiras equipas que aceitarem o convite.

Servindo este e-mail de convite para o torneio, a aceitação de inscrições será de acordo com a ordem de resposta ao convite por nós enviado.

Contactos:

torneioadf@gmail.com

O Coordenador:

Sara Branco

A vossa presença muito nos honrará.

Saudações desportivas,

GDC A-dos-Francos

O Presidente:

José Domingos Sobreiro Santos

Anexo XV– Base de tratamento de dados.

Este ficheiro *Excel* está disponível no dossiê de Estágio.