



Instituto Politécnico de Santarém

Escola Superior de Desporto de Rio Maior

“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

Luciana Pimenta Garcia

Orientadores

Professor Doutor Nuno Loureiro

Professor Especialista João Paulo Costa

Rio Maior, 2016

*Não vos aconselho o trabalho, mas a luta.
Não vos aconselho a paz, mas a vitória!
Seja o vosso trabalho uma luta!
Seja a vossa paz uma vitória!*

Friedrich Nietzsche

Agradecimentos

Como nunca estive sozinha nesta caminhada, agradeço...

Aos meus pais, que sempre foram a minha maior força, os meus grandes exemplos e impulsionadores, por tudo o que fizeram e fazem por mim todos os dias das suas vidas, por nunca me deixarem desistir, e também à minha tia Belinha.

Aos meus orientadores, Professor João Paulo Costa e Professor Nuno Loureiro, pelo profissionalismo, disponibilidade e incentivo para a realização deste trabalho, bem como todos os seus conhecimentos que me foram transmitindo ao longo dos tempos.

A todos os meus treinadores enquanto jogadora, pois contribuíram muito para o que sou hoje e para o conhecimento que tenho do jogo desta modalidade.

Às entidades acolhedoras que proporcionaram que o estágio e estudo realizado fossem possíveis. Federação Portuguesa de Futebol, à Diretora do Futebol Feminino Dr.^a Mónica Jorge e equipa técnica da Seleção Nacional Feminina Sub19 nas pessoas Professora Susana Cova e Professor José Paisana; Associação de Futebol de Leiria, ao Coordenador Técnico e colega, Paulo Ribeiro; GDC A-Dos-Francos, ao Professor Paulo Sousa.

À minha grande amiga Catarina Lopes... Agradeço-te por estares sempre presente, por me teres dado força quando desistir era o caminho mais fácil, por me fazeres acreditar que estando um passo dado só tinha que seguir caminho até ao final, pelas conversas, partilhas, opiniões, ajudas, por me incentivares constantemente, por acreditares mais em mim do que eu própria, por vezes. Obrigado! E contigo partilho o seguinte... *“Quero ensinar-te tudo o que aprendi, mas quero oferecer-te sem nada te cobrar, porque farás com essa aprendizagem algo diferente do que fiz eu. E sei que, de alguma forma, encontrarás maneira de me dizer o que fizeste diferente e porquê.”*
(Richard Bach)

Por último, agradeço a todos os que não mencionei mas que, de certa forma, contribuíram para a realização deste trabalho, serei eternamente grata.

O caminho faz-se caminhando...

Índice Geral

Agradecimentos	3
Índice de Figuras	7
Índice de Tabelas	8
Lista de Abreviaturas	10
Resumo	13
Abstract	14
CAPÍTULO I – Introdução Geral	15
1. Introdução.....	16
2. Evolução do Futebol Feminino em Portugal.....	17
CAPÍTULO II – O Estágio em Três Contextos	20
1. Enquadramento do Relatório	21
2. Contexto de Clube: Grupo Desportivo e Cultural de A-Dos-Francos	22
2.1. Objetivos/Funções a Desempenhar.....	22
2.2. Caracterização do Clube	23
2.2.1. Caracterização da Equipa Técnica e Plantel.....	25
2.3. Objetivos da Época Desportiva	25
2.3.1. Campeonato Nacional.....	25
2.3.2. Taça de Portugal	26
2.4. Estruturação da Época Desportiva.....	26
2.5. Análise da Pré-Época.....	27
2.5.1. Processo de Treino.....	27
2.5.2. Processo Competitivo	27
2.5.3. Balanço Final.....	28
2.6. Análise da 1ª Fase	28
2.6.1. Processo de Treino.....	28
2.6.2. Processo Competitivo	31
2.6.3. Balanço Final.....	33
2.7. Análise da 2ª Fase – Manutenção/Descidas.....	34
2.7.1. Processo de Treino.....	34
2.7.2. Processo Competitivo	36

2.7.3. Balanço Final	37
2.8. Análise do Percurso na Competição – Taça de Portugal	37
2.9. Reflexão Final	39
3. Seleção Distrital Feminina Sub16 da Associação de Futebol de Leiria	42
3.1. Objetivos/Funções a Desempenhar	43
3.2. Caracterização da Equipa	43
3.3. Objetivos da Seleção Distrital	44
3.4. Planeamento das Unidades de Treino	44
3.5. Recursos Materiais.....	46
3.6. Intervenção Técnica-Pedagógica nas Unidades de Treino	46
3.7. Calendarização dos Jogos do Torneio Interassociações	48
3.8. Estatística Quantitativa Global da Equipa no Torneio Interassociações	49
3.9. Intervenção Técnica-Pedagógica em Competição.....	50
3.10. Reflexão Final.....	50
4. Seleção Nacional Feminina Sub19	53
4.1. Objetivos/Funções a Desempenhar	53
4.2. Análise do 1º Estágio de Preparação	53
4.2.1. Convocatória.....	54
4.2.2. Microciclo de Treino	54
4.2.3. Balanço Final.....	56
4.3. Análise do 2º Estágio de Preparação	57
4.3.1. Convocatória.....	58
4.3.2. Microciclo de Treino	58
4.3.3. Balanço Final.....	60
4.4. Ganhos Adquiridos com a Observação	62
CAPÍTULO III – Estudo no Âmbito da Investigação Científica.....	63
1. Enquadramento do Estudo.....	64
1.1. Introdução.....	64
1.2. Enquadramento Teórico	65
1.2.1. Conceitos e Fundamentos	66
1.2.2. Estudos de Aplicação já Realizados	69

1.2.3. Síntese do Enquadramento Teórico e Ligação com os Objetivos de Estudo	71
1.3. Objetivos Gerais e Específicos.....	72
1.3.1. Objetivos Gerais.....	72
1.3.2. Objetivos Específicos.....	72
1.4. Metodologia	72
1.4.1. Caracterização da Amostra	72
1.4.2. Materiais a Utilizar e Recursos Necessários	73
1.4.3. Tarefas, Procedimentos e Protocolos	73
1.4.4. Variáveis em Estudo e Formas de Avaliação	74
1.4.5. Instrumento de Observação	77
1.4.6. Campograma	80
1.4.7. Procedimentos Estatísticos	80
1.4.8. Ameaças ao Estudo	80
1.5. Apresentação dos Resultados.....	81
1.5.1. Clube: Grupo Desportivo e Cultural de A-Dos-Francos	81
1.5.2. Seleção Distrital Feminina Sub16	84
1.5.3. Seleção Nacional Feminina Sub19	87
1.6. Discussão dos Resultados	89
1.7. Considerações Finais	90
1.8. Recomendações para Estudos Futuros.....	92
CAPÍTULO IV – Balanço Final do Estágio	93
CAPÍTULO V – Referências Bibliográficas.....	96
CAPÍTULO VI – Anexos	100
Anexo 1 – Exemplo de Termo de Consentimento	I
Anexo 2 – Princípios do Modelo de Jogo do GDC A-Dos-Francos	III
Anexo 3 – Programa da Seleção Distrital Feminina Sub16 no TIA	V
Anexo 4 – Documento Tipo de Observação de Jogo da Seleção Distrital Feminina Sub16	VII
Anexo 5 – Exemplo de uma Unidade de Treino da Seleção Nacional Feminina Sub19	IX

Índice de Figuras

Figura 1 – Estruturação dos Vários Momentos da Época Desportiva	26
Figura 2 – Microciclo Tipo	30
Figura 3 – Classificação Geral da 1ª Fase do Campeonato Nacional	33
Figura 4 – Classificação Geral da 2ª Fase do Campeonato Nacional	36
Figura 5 – Microciclo de Treino da Seleção Nacional Feminina Sub19 no 1º Estágio de Preparação	55
Figura 6 – Microciclo de Treino da Seleção Nacional Feminina Sub19 no 2º Estágio de Preparação	59
Figura 7 – Campograma Adaptado de Rocha (2009).....	80

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Caraterização da Equipa Técnica.	25
Tabela 2 – Caraterização do Plantel	25
Tabela 3 – Calendarização dos Microciclos e Unidades de Treino da Pré-Época	27
Tabela 4 – Calendarização e Resultados dos Jogos Treino	27
Tabela 5 – Calendarização dos Microciclos e Unidades de Treino da 1ª Fase.....	29
Tabela 6 – Calendarização e Resultados dos Jogos da 1ª Fase do Campeonato Nacional	32
Tabela 7 – Calendarização dos Microciclos e Unidades de Treino da 2ª Fase.....	34
Tabela 8 – Calendarização e Resultados dos Jogos da 2ª Fase do Campeonato Nacional	36
Tabela 9 – Calendarização e Resultados dos Jogos da Taça de Portugal.....	38
Tabela 10 – Caraterização da Comitativa da AFL.....	43
Tabela 11 – Caraterização do Plantel	44
Tabela 12 – Calendarização e Objetivos da Unidades de Treino	45
Tabela 13 – Calendarização dos Jogos do TIA	48
Tabela 14 – Estatística Global da Seleção Distrital Feminina Sub16 no TIA	49
Tabela 15 – Exemplo de Planeamento Anual da Seleção Distrital Feminina Sub16	52
Tabela 16 – Convocatória de Jogadoras para o 1º Estágio de Preparação	54
Tabela 17 – Convocatória de Jogadoras para o 2º Estágio de Preparação	58
Tabela 18 – Explicitação das Variáveis em Estudo para a Observação	75
Tabela 19 – Instrumento de Observação	78
Tabela 20 – Tipo de Bola Parada (GDC A-Dos-Francos).....	81
Tabela 21 – Forma de Marcação (GDC A-Dos-Francos).....	82
Tabela 22 – Número de Jogadores Envolvidos (GDC A-Dos-Francos).....	83
Tabela 23 – Ocorrência Pós-Marcação (GDC A-Dos-Francos)	83
Tabela 24 – Resultado Final (GDC A-Dos-Francos)	84
Tabela 25 – Tipo de Bola Parada (Seleção Distrital Feminina Sub16).....	84
Tabela 26 – Forma de Marcação (Seleção Distrital Feminina Sub16).....	85
Tabela 27 – Número de Jogadores Envolvidos (Seleção Distrital Feminina Sub16)	85
Tabela 28 – Ocorrência Pós-Marcação (Seleção Distrital Feminina Sub16)	86
Tabela 29 – Resultado Final (Seleção Distrital Feminina Sub16)	86
Tabela 30 – Tipo de Bola Parada (Seleção Nacional Feminina Sub19)	87
Tabela 31 – Forma de Marcação (Seleção Nacional Feminina Sub19)	87

Tabela 32 – Número de Jogadores Envolvidos (Seleção Nacional Feminina Sub19)	88
Tabela 33 – Ocorrência Pós-Marcação (Seleção Nacional Feminina Sub19)	88
Tabela 34 – Resultado Final (Seleção Nacional Feminina Sub19).....	89

Lista de Abreviaturas

- **AFL** – Associação de Futebol de Leiria
- **C** – Competição
- **Cab** – Cabeça
- **CB** – Condução de Bola
- **CC** – Canto Curto
- **CDAGP** – Cruzamento Direto para a Área de Grande Penalidade
- **COG** – Com Obtenção de Golo
- **Cru** – Cruzamento
- **DB** – Direto à Baliza
- **DBA** – Disputa de Bola Aérea
- **DBR** – Disputa de Bola Rasa
- **EC** – Exercício Complementar
- **EF** – Exercício Fundamental
- **EFFI** – Exercício Fundamental Fase I
- **EFFII** – Exercício Fundamental Fase II
- **EFFIII** – Exercício Fundamental Fase III
- **F** – Frequência Absoluta
- **FCM** – Para a frente curto/médio
- **FL** – Para a frente longo
- **FPF** – Federação Portuguesa de Futebol
- **Fr** – Frequência Relativa
- **GDC A-Dos-Francos** – Grupo Desportivo e Cultural de A-Dos-Francos
- **IgN** – Igualdade Numérica
- **IN** – Inferioridade Numérica
- **Int** – Interceção
- **JC** – Jogo Conjunto
- **JF** – Jogo Formal
- **JT** – Jogo Treino
- **LBP** – Lances de Bola Parada
- **LCM** – Para o lado curto/médio
- **LL** – Para o lado longo

- **LLL** – Lançamento de Linha Lateral
- **NO** – Não Ocorreu
- **OPC** – Outra Parte do Corpo
- **Out** – Outra
- **PC** – Pontapé de Canto
- **Pe** – Pé
- **PEN** – Pontapé de Grande Penalidade
- **PF** – Passe para a frente
- **PL** – Passe para o lado
- **PLD** – Pontapé de Livre Direto
- **PLI** – Pontapé de Livre Indireto
- **PT** – Passe para trás
- **Rem** – Remate
- **SN** – Superioridade Numérica
- **SOG** – Sem Obtenção de Golo
- **T** – Treino
- **TIA** – Torneio Interassociações
- **UT** – Unidade de Treino
- **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
- **Zk** – Zona k
- **Zl** – Zona l
- **Zm** – Zona m
- **Zn** – Zona n
- **Zo** – Zona o

- **Zp** – Zona p
- **Zq** – Zona q
- **Zr** – Zona r
- **Zs** – Zona s
- **Zt** – Zona t
- **Zu** – Zona u
- **Zv** – Zona v
- **Zw** – Zona w
- **Zx** – Zona x

Resumo

No decorrer dos anos tem sido notável a evolução do jogo de futebol, sendo cada vez mais complexo e equilibrado no que diz respeito ao rendimento dos praticantes, assim, existe uma maior preocupação na preparação dos treinos e jogos.

Perante isto, no presente relatório de estágio teremos uma primeira parte referente ao estágio e às funções a desempenhar no mesmo, onde serão referidas as tarefas de planeamento, operacionalização do processo de treino, observação e análise do treino e jogo. Numa segunda parte iremos abordar o tema em estudo, as situações de bola parada no meio campo ofensivo, nomeadamente os pontapés de canto, pontapés de livre e lançamentos de linha lateral.

Para o estudo procedemos à observação de três contextos distintos: de Clube (GDC A-Dos-Francos), de Seleção Nacional Feminina Sub19 e de Seleção Distrital Feminina Sub16. Assim, no Clube observámos quatro (4) microciclos (observação de dois (2) microciclos na 1ª Fase e dois (2) microciclos na Fase de Manutenção/Campeão), na Seleção Nacional Feminina Sub19, estágio de preparação e na Seleção Distrital Feminina Sub16 os treinos de preparação e os jogos do Torneio Interassociações.

A análise das situações de bola parada foi realizada através do software de análise de jogo Video Observer e para o tratamento dos dados foi utilizada a estatística descritiva.

Com o estudo concluímos que a operacionalização das Situações de Bola Parada em Treino não foi determinante para a concretização em Competição, existindo poucas situações com Obtenção de Golo em Processo Competitivo.

Palavras-chave: Futebol Feminino; Pontapé de Canto; Pontapé de Livre; Lançamento de Linha Lateral; Treino; Observação; Competição.

Abstract

Over the years there have been remarkable developments in the football game, increasingly complex and balanced with respect to the performance of practitioners, thus there is a greater concern in the preparation of the training and games.

Given this, in this internship report will have a first part referring to the stage itself and the functions to be performed on the same, which will be referred to the tasks of planning, implementation of the training process, and the observation and analysis of training and play. In a second part we discuss the topic under study, the set plays in the offensive midfield such as corner kicks, free and throw-ins.

To achieve this goal we proceeded to the observation in three different contexts: Club (GDC A-Dos-Francos), U19 Women's National Team and U16 Women's District Team. Thus, the club we observed four (4) microcycles (observation of two (2) microcycles in Phase 1 and two (2) microcycles the Maintenance Phase / Champion), in the U19 Women's National Team preparation stage and in U16 Women's District Team preparedness drills and games Tournament Interassociations.

The analysis of set plays such software VideoObserver game analysis and for analysis statistic was used descriptive statistic.

To the study we concluded that the operationalization of set plays in training wasn't relevant to the achievement in competition, there are few situations with goal in a competitive process.

Keywords: Women's Soccer; Corner kick; Free kick; Launching Sideline; Training; Observation; Competition.

CAPÍTULO I

Introdução Geral

1. Introdução

De modo a adquirir maiores competências no que diz respeito ao processo de ensino da modalidade em contexto de treino/competição, as funções desempenhadas foram de treinadora e observadora, colmatando com tarefas de planeamento, operacionalização do processo de treino, e observação e análise de treino e jogo.

O estágio realizou-se em três contextos, num Clube (GDC A-Dos-Francos), onde se pretendeu desenvolver uma atitude de observadora não participante, analisando e observando as situações de bola parada em treino e em competição, em diferentes momentos da competição; numa Seleção Distrital Feminina Sub16 (AFLeiria) realizando uma participação ativa no que diz respeito ao planeamento e intervenção em processo de treino e competição, podendo assim planear, executar e avaliar, e na Seleção Nacional Feminina Sub19 (FPF) desenvolvendo uma atitude de observadora não participante.

Relativamente ao estudo desenvolvido no âmbito da investigação científica, o mesmo teve como objetivo a observação e análise de situações de bola parada no meio campo ofensivo (nos três contextos nos quais foi realizado o estágio), tendo como base a ideia de diversos autores, que defendem a sua importância cada vez mais vinculada com a passagem dos tempos, nomeadamente, Castelo (1996), considerando assim, pertinente para o seu bom desenvolvimento, o método de observação, o qual será um elemento fundamental na realização do estudo.

Estruturalmente o relatório de estágio será composto por seis capítulos: Capítulo I - Introdução Geral e um enquadramento acerca do Futebol Feminino e sua Evolução; Capítulo II – O Estágio em Três Contextos, onde se efetua uma apresentação dos três contextos; Capítulo III – Estudo no Âmbito da Investigação Científica; Capítulo IV – Balanço Final do Estágio; Capítulo V – Referências Bibliográficas; e por último, Capítulo VI – Anexos.

2. Evolução do Futebol Feminino em Portugal

Estando nós direcionados para o género feminino, consideramos relevante enquadrar o tema através do conhecimento do percurso do Futebol Feminino em Portugal de forma a percebermos a sua evolução ao longo dos anos. Deste modo, pretendemos identificar quais as alterações nas Seleções Nacionais Femininas e nos campeonatos competitivos.

Seguidamente, apresentaremos uma breve história da evolução do Futebol Feminino em Portugal de acordo com alguns dados retirados do site da Federação Portuguesa de Futebol.

Assim, foi em 1981 que 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.

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).

Entretanto 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.

Assim, 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).

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.

CAPÍTULO II

O Estágio em Três Contextos



1. Enquadramento do Relatório

Neste capítulo pretendemos esclarecer quais as funções desempenhadas nos três contextos em causa, uma vez que as intervenções foram claramente distintas, bem como os objetivos traçados.

No contexto de Clube, centramo-nos na observação do processo de treino e competitivo paralelamente com a presença direta no mesmo, desempenhando assim as funções de jogadora e observadora, *in loco*.

Já no contexto de Seleção Distrital Feminina Sub16, pudemos disfrutar da experiência da construção de planeamento, condução, gestão, orientação e instrução nas sessões de treino de preparação. Deste modo, pretendemos aperfeiçoar/desenvolver as ações técnico-táticas individuais e coletivas do processo ofensivo e defensivo, e inculcando noções de comportamentos, tendo uma intervenção ativa e regida pelos princípios pedagógicos e metodológicos do treino, com feedback focado nos aspetos críticos do desempenho, instruções de qualidade científica e técnica, e recurso a demonstrações e questionamento.

Por último, na Seleção Nacional Feminina Sub19, exercemos a função de observador direto/indireto no processo de treino/competitivo de preparação para o 1º Torneio de Apuramento.

O motivo que nos levou a abordar o estágio nos três contextos acima referidos centrou-se na complementaridade entre si, ou seja, interesse em interagir/participar nas metodologias de trabalho de um plano micro (Clube) para um plano macro (Seleção Nacional), não descurando o plano de ligação entre ambos (Seleção Distrital).

2. Contexto de Clube: Grupo Desportivo e Cultural de A-Dos-Francos

Neste ponto iremos abordar a época desportiva da equipa, mais propriamente efetuar uma reflexão sobre as várias fases da época e competições onde a equipa esteve presente. É de referir que a nossa função se centrou apenas numa lógica de observação dentro do contexto, uma vez que o papel desempenhado foi de jogadora. Assim, a reflexão realizada teve em consideração a perceção enquanto jogadora da equipa versus a análise enquanto observadora. A recolha de dados/registos das sessões de treino pretendiam uma reflexão acerca das UT's e competições tendo em vista o estudo científico complementar ao estágio curricular (Capítulo III do presente relatório). Desta forma será possível que a imparcialidade seja minimamente ultrapassada em alguns dos momentos.

Realizando uma contextualização da competição, podemos referir que o Campeonato Nacional de Futebol Feminino é composto por uma 1ª Fase disputada a duas voltas e uma 2ª Fase dividida em duas competições sendo que uma, disputada por quatro equipas, apura o campeão, e outra disputada por seis equipas que garante a manutenção ou descida de duas delas. Além do Campeonato Nacional a equipa marca presença também na Taça de Portugal apenas a partir dos oitavos de final, altura em que entram todas as equipas do Campeonato Nacional na competição, até aí contando apenas com a presença do Campeonato de Promoção.

2.1. Objetivos/Funções a Desempenhar

Abaixo apresentamos os objetivos/funções a desempenhar neste contexto:

- Observação do Processo de Treino (Direta/Indireta);
- Observação do Processo Competitivo (Direta/Indireta);
- Participação/Observação Direta como Jogadora;
- Reflexão e Análise das Sessões de Treino (Observação Indireta).

Relativamente aos momentos de reflexão, estes eram realizados após cada sessão de treino por nós observada, onde tínhamos principalmente em consideração o treino das bolas paradas devido à temática escolhida para o trabalho de investigação (complemento ao estágio), contudo, pretendíamos também identificar se os objetivos planeados para as várias partes das sessões de treino eram, ou não, atingidos, comparando os dados da observação indireta com a perceção enquanto jogadora. O planeamento era fornecido pelo treinador principal no final de cada microciclo.

2.2. Caraterização do Clube

O plantel da equipa de futebol 11 do GDC A-Dos-Francos foi constituído por 27 jogadoras com idades compreendidas entre os 14 e os 31 anos e disputou pela segunda época consecutiva o Campeonato Nacional de Futebol Feminino. Apesar de pertencer à freguesia de A-Dos-Francos onde se encontra o seu campo, denominado Campo das Barreiras, a equipa, após subida ao Campeonato Nacional e uma vez que o seu campo não apresenta as medidas mínimas permitidas para a realização de jogos oficiais, realiza todos os seus jogos “em casa” no Campo Luís Duarte nas Caldas da Rainha. Deste modo, os treinos da equipa decorreram às terças-feiras e sextas-feiras no Campo das Barreiras e às quartas-feiras no Campo Luís Duarte para adaptação das jogadoras ao terreno de jogo.

O clube também participou na Taça de Portugal sendo que iniciou a competição nos oitavos de final, estando isento até essa eliminatória bem como qualquer equipa do Campeonato Nacional.

Para o funcionamento dos treinos existiam os seguintes recursos materiais à disposição:

- 20 Bolas;
- 4 Escadas de Coordenação;
- 8 Mini-Balizas;
- 10 Cones (grandes, médios e pequenos);
- 2 Balizas Futebol 11 (Fixas);

- 4 Balizas de Futebol 7 (amovíveis);
- 2 Balizas de Futebol 5 (amovíveis);
- Sinalizadores (4 cores);
- Arcos (pequenos e médios);
- Coletes (4 cores);
- Varas e Bases;
- Barreiras (pequenas e médias);
- 5 Cintos de Tração duplos;
- 1 Minitrampolim;
- 1 Caixa de Pliometria;
- 2 Cestos com águas.

Para os treinos de quarta-feira, realizados no Campo Luís Duarte (Caldas da Rainha) era exigida uma maior logística, e também uma maior limitação ao tipo de treino e material a utilizar, uma vez que grande parte deste se encontra no campo das Barreiras (A-Dos-Francos) sem facilidade de transporte.

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

- Campeã da Taça de Promoção na época 2011/2012;
- Vencedora do Campeonato Nacional de Promoção, na época 2012/2013 subindo assim ao Campeonato Nacional;
- Meia-Final da Taça de Portugal, época 2012/2013;
- 2º Lugar na época de estreia no Campeonato Nacional, 2013/2014;
- Hexacampeã do Campeonato Distrital de Seniores da AFLeiria, época 2014/2015;
- Tricampeã da Taça Distrital de Seniores da AFLeiria, época 2014/2015;
- Meia-Final da Taça de Portugal, época 2014/2015;
- 2º Lugar no Campeonato Nacional – Fase de Despromoção, época 2014/2015.

2.2.1. Caracterização da Equipa Técnica e Plantel

Nas tabelas abaixo indicaremos a constituição da equipa técnica, bem como do plantel do GDC A-Dos-Francos.

Equipa Técnica

Função	Nome
Treinador	Paulo Sousa
Treinador Adjunto	Carlos Maio
Treinador de Guarda-Redes	João Vidal

Tabela 1 – Caracterização da Equipa Técnica

Plantel

Guarda-Redes	Defesas	Médios	Avançados/Extremos	Universais (jogam em dois setores diferentes)
Bárbara Santos	Daniela Sobreiro	Carolina Ferreira	Catarina Sousa	Catarina Lopes
Joana Silva	Denise Ferreira	Cristiana Garcia	Cláudia Tecedeiro	Iara Ferreira
Jamila Martins	Iva Moirinho	Luciana Garcia	Filipa Rodrigues	Maria Jesus
	Luana Rebelo	Marisa Marques	Lara Matos	Mariana Ubaldo
	Sandra Ribeiro	Patrícia Domingues	Milene Ramos	Matilde Figueiras
	Sofia Silva		Rafaela Gonçalves	
	Telma Fernandes		Tânia Félix	

Tabela 2 – Caracterização do Plantel

2.3. Objetivos da Época Desportiva

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

2.3.1. Campeonato Nacional

- Ficar nos quatro primeiros lugares durante a 1ª Fase, para assegurar desde logo a manutenção;
- Ao ficar nos quatro primeiros lugares, lutar pela conquista do campeonato na Fase de Campeão;

- Não passando à Fase de Campeão e indo disputar a Fase de Manutenção, ficar nos três primeiros lugares.¹

2.3.2. Taça de Portugal

- Atingir os quartos-de-final (melhorar relativamente à época anterior);
- Passando os quartos-de-final lutar pela conquista da Taça.

2.4. Estruturação da Época Desportiva

Na figura abaixo apresentamos a estruturação da época desportiva do GDC A-Dos-Francos referindo o início e término dos vários momentos da mesma.

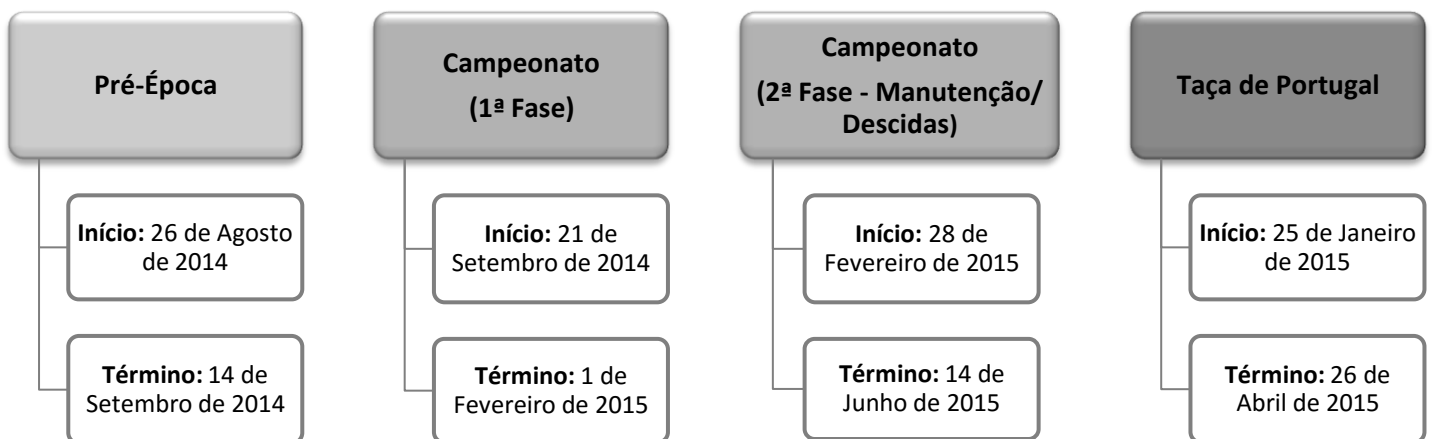


Figura 1 – Estruturação dos Vários Momentos da Época Desportiva

A época desportiva foi dividida em dois períodos, o período preparatório que engloba a pré-época, e o período competitivo, composto pela 1ª e 2ª Fases do Campeonato Nacional e Taça de Portugal. Deste modo a época iniciou a 26 de Agosto de 2014 e terminou a 19 de Junho, tendo realizado 125 unidades de treino e 35 jogos

¹ Objetivo redefinido após a equipa não passar à Fase de Campeão

(Campeonato e Taça). Ou seja, o Período Preparatório foi de 26 a 14 de Setembro e o Competitivo de 21 de Setembro a 14 de Junho (como pode ser observado na figura 1).

2.5. Análise da Pré-Época

2.5.1. Processo de Treino

A pré-época teve início a 26 de Agosto de 2014 e contou com a presença de todo o plantel. Começou-se desde logo a realizar 3 treinos por semana, os quais permaneceram ao longo da época, havendo competição todos os fins-de-semana (jogos treino). Este período preparatório teve a duração de três semanas. Assim, foram realizados 12 treinos antes da competição, sendo que apenas 9 pertenceram a este período. Durante estas UT's o conteúdo foi sobretudo incidindo em aspetos relacionados com o Modelo de Jogo.

Microciclo nº	UT's nº	Data
1	1, 2 e 3	De 25 de Agosto a 31 de Agosto de 2014
2	3,4 e 5	De 1 de Setembro a 7 de Setembro de 2014
3	6,7 e 8	De 8 de Setembro a 14 de Setembro de 2014

Tabela 3 – Calendarização dos Microciclos e Unidades de Treino da Pré-Época

2.5.2. Processo Competitivo

Ao nível competitivo realizaram-se 3 jogos treino com as seguintes equipas: Veteranos do Landal, Iniciados do Caldas SC e Iniciados do Beditense, tendo sido verificada derrota em todos eles, contudo foram jogos que deram boas indicações, principalmente ao nível das capacidades físicas, uma vez que foram disputados contra equipas masculinas e com outros índices de força e de intensidade.

Data	Jogo Treino	Resultado
31/08/2014	GDC A-Dos-Francos x Veteranos Landal	2-5
07/09/2014	GDC A-Dos-Francos x Iniciados Caldas SC	1-3
14/09/2014	GDC A-Dos-Francos x Iniciados Beditense	1-2

Tabela 4 – Calendarização e Resultados dos Jogos Treino

Ao longo desta fase, foi sempre dada grande importância à abordagem constante ao modelo de jogo, sendo o treino direcionado principalmente para os aspetos técnico-táticos e com pouca ligação com os aspetos físicos, tendo acabado por ser notória no primeiro jogo do Campeonato Nacional, pois a equipa adversária iniciou a sua pré-época três semanas antes da nossa, até aos últimos 15 minutos a nossa equipa encontrava-se a vencer por 0-2, mas após um decréscimo do rendimento das jogadoras, a equipa adversária acabou por empatar o jogo, fixando assim o resultado num empate a duas bolas.

2.5.3. Balanço Final

O ponto de maior destaque nesta fase preparatória, foi o facto de ter sido muito reduzida, pelo que será importante alargar 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, além de serem masculinos o que levou a uma maior adaptação das jogadoras a uma intensidade que raramente se verifica no Campeonato Nacional Feminino.

2.6. Análise da 1ª Fase

A 1ª Fase do Campeonato Nacional Feminino, a qual corresponde ao período competitivo, teve início a 21 de Setembro de 2014, foi composta por 59 treinos e 18 jogos, divididos em duas voltas.

2.6.1. Processo de Treino

A 1ª Volta, que começou no dia 16 de Setembro de 2014 foi composta por 9 microciclos, o que corresponde a um total de 27 unidades de treino. A 2ª Volta da 1ª Fase do Campeonato Nacional Feminino teve início a 18 de Novembro de 2014 e foi composta por 10 microciclos e por 29 treinos.

	Microciclo nº	UT's nº	Data	
1ª Fase (1ª Volta)	4	9, 10 e 11	De 15 de Setembro a 21 de Setembro de 2014	
	5	12, 13 e 14	De 22 de Setembro a 28 de Setembro de 2014	
	6	15, 16 e 17	De 29 de Setembro a 5 de Outubro de 2014	
	7	18,19 e 20	De 6 de Outubro a 12 de Outubro de 2014	
	8	21, 22 e 23	De 13 de Outubro a 19 de Outubro de 2014	
	9	24,25 e 26	De 20 de Outubro a 26 de Outubro de 2014	
	10	27,28 e 29	De 27 de Outubro a 2 de Novembro de 2014	
	11	30, 31 e 32	De 3 de Novembro a 9 de Novembro de 2014	
	12	33, 34 e 35	De 10 de Novembro a 16 de Novembro de 2014	
	1ª Fase (2ª Volta)	13	36,37 e 38	De 17 de Novembro a 23 de Novembro de 2014
		14	39, 40 e 41	De 24 de Novembro a 30 de Novembro de 2014
		15	42, 43 e 44	De 1 de Dezembro a 7 de Dezembro de 2014
16		45, 46 e 47	De 8 de Dezembro a 14 de Dezembro de 2014	
17		48, 49 e 50	De 10 de Novembro a 16 de Novembro de 2014	
18		51 e 52	De 22 de Dezembro a 28 de Dezembro de 2014	
19		53, 54 e 55	De 29 de Dezembro a 4 de Janeiro de 2015	
20		56, 57 e 58	De 5 de Janeiro a 11 de Janeiro de 2015	
21		59, 60 e 61	De 12 de Janeiro a 18 de Janeiro de 2015	
22		62, 63 e 64	De 19 de Janeiro a 25 de Janeiro de 2015	
23		65, 66 e 67	De 26 de Janeiro a 1 de Fevereiro de 2015	

Tabela 5 – Calendarização dos Microciclos e Unidades de Treino da 1ª Fase

Relativamente ao planeamento realizado na 1ª Fase, este foi de encontro ao trabalho iniciado na fase preparatória, baseando-se principalmente nas ideias do modelo de jogo da equipa. As sessões de treino após a competição eram centradas no mesmo tipo de exercícios, repetindo-se na maioria das sessões de treino ao longo de toda a 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 potenciarium o processo ofensivo ou ajudariam a equipa nas ações defensivas, em situações de jogo, consoante o adversário que iríamos defrontar.

Mesociclo: 4		Microciclo: 15			Período: Competitivo		
	Segunda-feira 01-12-20014	Terça-feira 02-12-2014	Quarta-feira 03-12-2014	Quinta-feira 04-12-2014	Sexta-feira 05-12-2014	Sábado 06-12-2014	Domingo 7-12-2014
		Hora: 20:30/22:00h	Hora: 20:30/22:00h		Hora: 20:30/22:00h		Hora:15:00h
		Local: Campo das Barreiras	Local: Campo Luís Duarte		Local: Campo das Barreiras		Local: Campo Luís Duarte
		Treino Nº: 42	Treino Nº: 43		Treino Nº: 44		Campeonato Nacional
Conteúdos Principais		Resistência aeróbia, manutenção da posse de bola, finalização.	Coordenação, resistência aeróbia, finalização, organização ofensiva		Resistência aeróbia, organização ofensiva/defensiva, finalização.		
Exercícios	Livre	<ul style="list-style-type: none"> • Preleção Pós-Competitiva • Corrida contínua; • Mobilização geral; • Estação 1 – Jogo reduzido (3x3); • Estação 2 - Jogo reduzido (Gr+4x4+Gr+ 2 Jks laterais); • Estação 3 – Posse de bola; • Estação 4 - Jogo reduzido (Gr+4x4+Gr+ 4 Jks). 	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilização geral + Coordenação; • Circulação tática; • Jogo reduzido Gr+10x8+Gr; • Jogo reduzido Gr+10x10+Gr 	Livre	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação Eq. Adv. • Mobilização geral; • Estação 1 – Posse de bola • Estação 2 – Finalização • Jogo reduzido Organização Ofen./Def. (Gr+10x10+Gr); 	Livre	<ul style="list-style-type: none"> • Preleção Pré-Competitiva ADF vs Ouriense
Volume		90'	90'		94'		110'
Intensidade		Alta	Alta		Alta		Máxima
Material		30 Bolas; 2 conjuntos de 10 coletes; sinalizadores; 1 baliza de fut7 e 1 fut11; 4 mini-balizas.	30 Bolas; 2 conjuntos de 10 coletes; sinalizadores; 1 baliza de fut7 e 2 fut11; 6 escadas de treino.		30 Bolas; 2 conjuntos de 10 coletes; sinalizadores; 1 baliza de fut7 e 1 fut11.		10 Bolas, 7 coletes, Aguas.

Figura 2 – Microciclo Tipo

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, ou salientar os processos positivos. 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.

No que se refere à instrução que precede os exercícios pensamos que seria pertinente:

- Redução dos tempos de instrução (tempo não útil), para que mais facilmente se realizassem as transições entre exercícios e num mais curto espaço de tempo, maximizando desta forma o tempo de prática motora;
- Em situações de jogo formal/reduzido, divisão dos objetivos definidos para ambas as equipas, rentabilizando o tempo;

- Recurso à demonstração através da descrição do modelo correto pelo treinador, ou recurso à placa gráfica, sinalizadores, etc.;
- Aumentar o feedback centrado nos critérios de êxito traçados para os objetivos, recorrendo deste modo a feedbacks prescritivos e/ou avaliativos positivos.

2.6.2. Processo Competitivo

A competição teve início a 21 de Setembro de 2014 tendo sido efetuados 9 jogos. Nesta 1ª Volta a equipa conquistou 3 vitórias, 3 empates e 3 derrotas. No que se refere aos golos, marcou 19 e sofreu 16. A 2ª Volta da competição teve início a 22 de Novembro de 2014, tendo realizado 9 jogos. Nesta 2ª Volta venceu por 5 vezes, empatou uma e perdeu 3 vezes. A equipa marcou 18 golos e sofreu 7, tendo diminuído o número de golos sofridos.

Globalmente, a equipa conquistou 8 vitórias, 4 empates e 6 derrotas ao longo desta fase, marcando 37 golos e sofrendo 23.

Data	1ª Fase (1ª Volta)	Resultado
21/09/2014	Boavista FC x GDC A-Dos-Francos	2-2
28/09/2014	GDC A-Dos-Francos x SC Leixões	1-1
05/10/2014	CA Ouriense/Workfone x GDC A-Dos-Francos	3-0
12/10/2014	GDC A-Dos-Francos x Valadares FC	0-4
19/10/2014	CF Benfica x GDC A-Dos-Francos	1-1
26/10/2014	GDC A-Dos-Francos x Clube Albergaria/Mazel	4-1
02/11/2014	Vilaverdense FC x GDC A-Dos-Francos	0-3
09/11/2014	Fundação Laura Santos x GDC A-Dos-Francos	3-1
16/11/2014	GDC A-Dos-Francos x Cesarense FC	7-1
1ª Fase (2ª Volta)		
22/11/2014	GDC A-Dos-Francos x Boavista FC	4-0
30/11/2014	SC Leixões x GDC A-Dos-Francos	1-2
07/12/2014	GDC A-Dos-Francos x CA Ouriense/Workfone	2-3
14/12/2014	Valadares FC x GDC A-Dos-Francos	1-0
21/12/2014	GDC A-Dos-Francos x CF Benfica	2-0
04/01/2015	Clube Albergaria/Mazel x GDC A-Dos-Francos	0-0
11/01/2015	GDC A-Dos-Francos x Vilaverdense FC	1-0
18/01/2015	GDC A-Dos-Francos x Fundação Laura Santos	1-2
01/02/2015	FC Cesarense x GDC A-Dos-Francos	0-6

Tabela 6 – Calendarização e Resultados dos Jogos da 1ª Fase do Campeonato Nacional

As preleções antes da competição eram o reforçar das informações dadas aquando da apresentação do adversário, na última sessão de treino. Focando sempre e maioritariamente os aspetos positivos do adversário, realçando-os e enaltecendo-os, relativamente à nossa equipa. Acerca do nosso jogo 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 avaliativo, sendo que poucas vezes recorreram à prescrição ou descrição dos mesmos. Contudo, procuravam manter o clima positivo e calmo, aquando de situações de confrontos verbais inter-jogadoras. Após a competição foram poucos os jogos em que recorreram a 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 os objetivos inicialmente traçados para esta 1ª Fase não foram atingidos. Sendo, no entanto, de referir que essa situação não ocorreu devido ao confronto direto, uma vez que a nossa equipa acabou com o mesmo número de pontos, vitórias, derrotas e empates que a equipa da Fundação Laura Santos, 4ª classificada e assim, apurada para a Fase de Campeão. Por consequência, a nossa equipa ficou assim apurada para disputar a permanência no Campeonato Nacional.

		P	J	V	E	D	GM	GS
1	▲ Atl. Ouriense	42	18	13	3	2	48	13
2	▼ Fut. Benfica	41	18	13	2	3	41	9
3	▼ Valadares Gaia	41	18	13	2	3	40	11
4	Fundação Laura Santos	28	18	8	4	6	37	35
5	A-dos-Francos	28	18	8	4	6	37	23
6	Clube de Albergaria	27	18	8	3	7	37	25
7	Vilaverdense FC	21	18	6	3	9	22	32
8	Leixões	14	18	3	5	10	24	42
9	Boavista	12	18	3	3	12	18	47
10	Cesarense	1	18	0	1	17	10	77

Figura 3 – Classificação Geral da 1ª Fase do Campeonato Nacional

2.6.3. Balanço Final

No que diz respeito ao planeamento, é de nossa opinião que os exercícios deviam sofrer, ao longo dos microciclos, alterações no que se refere às condicionantes/variantes de forma a aumentar a sua intensidade/complexidade. Deste modo,

- O feedback poderia ser mais centrado nos critérios de êxito e diversificado na sua forma da 1ª para a 2ª Volta (não ser tão avaliativo e passar a ser mais prescritivo, ou até mesmo descritivo).
- Seria pertinente existir por parte da equipa técnica uma maior atenção às habilidades psicológicas vivenciadas pelas jogadoras, tais como: a motivação, o espírito de equipa, a superação e controlo da ansiedade e da pressão. Aspectos bastante notórios e fulcrais em alguns jogos, onde verificámos algum descontrolo das jogadoras com o decorrer do tempo de jogo.

2.7. Análise da 2ª Fase – Manutenção/Descida

A 2ª Fase do Campeonato Nacional Feminino, a qual dá continuidade ao período competitivo e refere-se à Fase de Manutenção/Descida, teve o seu primeiro jogo a 28 de Fevereiro de 2015, foi composta por 48 treinos e 10 jogos, divididos em duas voltas.

2.7.1. Processo de Treino

A 1ª Volta desta fase do Campeonato Nacional Feminino começou no dia 3 de Fevereiro de 2015 foi composta por 13 microciclos, o que corresponde a um total de 37 unidades de treino. A 2ª Volta teve início a 5 de Maio de 2015, foi composta por 6 microciclos e por 16 treinos.

	Microciclo nº	UT's nº	Data
2ª Fase (1ª Volta)	24	68, 69 e 70	De 2 de Fevereiro a 8 de Fevereiro de 2015
	25	71, 72 e 73	De 9 de Fevereiro a 15 de Fevereiro de 2015
	26	74 e 75	De 16 de Fevereiro a 22 de Fevereiro de 2015
	27	76, 77 e 78	De 23 de Fevereiro a 1 de Março de 2015
	28	79, 80 e 81	De 2 de Março a 8 de Março de 2015
	29	82, 83 e 84	De 9 de Março a 15 de Março de 2015
	30	85 e 86	De 16 de Março a 22 de Março de 2015
	31	87, 88 e 89	De 23 de Março a 29 de Março de 2015
	32	90, 91 e 92	De 30 de Março a 5 de Abril de 2015
	33	93, 94 e 95	De 6 de Abril a 12 de Abril de 2015
	34	96, 97 e 98	De 13 de Abril a 19 de Abril de 2015
	35	99, 100 e 101	De 20 de Abril a 26 de Abril de 2015
	36	102, 103 e 104	De 27 de Abril a 3 de Maio de 2015
2ª Fase (2ª Volta)	37	105, 106 e 107	De 4 de Maio a 10 de Maio de 2015
	38	108, 109 e 110	De 11 de Maio a 17 de Maio de 2015
	39	111, 112 e 113	De 18 de Maio a 24 de Maio de 2015
	40	114, 115 e 116	De 25 de Maio a 31 de Maio de 2015
	41	117 e 118	De 1 de Junho a 7 de Junho de 2015
	42	119 e 120	De 8 de Junho a 14 de Junho de 2015

Tabela 7 – Calendarização dos Microciclos e Unidades de Treino da 2ª Fase

Relativamente ao planeamento, e apesar dos objetivos iniciais não terem sido atingidos, este manteve o seu formato, não existindo mudanças relevantes ao nível dos objetivos gerais e específicos do treino, assim com da sua estrutura. Tal como verificado na primeira fase, as sessões de treino após a competição continuaram a ser centradas no mesmo tipo de exercícios, sem serem novamente verificadas quaisquer alterações ao 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 ocorria na fase anterior.

Ao nível da instrução os treinadores mantiveram os mesmos critérios, voltando a não existir maximização do tempo de prática motora, devido às perdas de tempo dedicado para a explicação dos exercícios. Continuou a ser visível em situações de jogo formal/reduzido, ser o treinador principal a deslocar-se a cada equipa/grupo para identificar os critérios de êxito que queria ver realizados, não dividindo essa função com o treinador adjunto, voltando assim a dispensar-se tempo útil de treino. A instrução manteve-se unicamente verbal sem recurso à demonstração ou a grafismos.

O feedback no decorrer dos treinos continuou a abordar superficialmente os critérios estabelecidos, contudo, e ao contrário do que aconteceu na primeira fase, o treinador principal recorreu a situações de feedback prescritivo e/ou descritivo parando até em algumas situações o decorrer do exercício. Todavia, a permanência de feedbacks avaliativos continuou a ser uma constante. O clima das sessões de treino foi, em grande parte, positivo, não sendo verificadas situações de confrontos ou problemas disciplinares, sendo que nesta fase o treinador principal procurou que existisse maior entusiasmo na execução dos exercícios, criando competições intergrupais e recorrendo constantemente a formas verbais que promoviam o divertimento (piadas, risos, ...), principalmente em jogo formal/reduzido.

2.7.2. Processo Competitivo

A competição teve início a 28 de Fevereiro de 2015 e teve um somatório de 10 jogos, tendo a equipa conquistado 6 vitórias, 1 empate e 3 derrotas ao

		P	J	V	E	D	GM	GS
1	Clube de Albergaria	44	10	10	0	0	38	11
2	▲ A-dos-Francos	33	10	6	1	3	28	15
3	▼ Vilaverdense FC	31	10	6	2	2	22	11
4	Boavista	17	10	3	2	5	21	24
5	Leixões	12	10	1	2	7	15	23
6	Cesarense	2	10	0	1	9	6	46

Figura 4 – Classificação Geral da 2ª Fase do Campeonato Nacional

longo desta fase. Na 1ª Volta obteve 3 vitórias e 2 derrotas, e na 2ª Volta que se iniciou a 10 de Maio de 2015, obteve 3 vitórias, 1 empate e 1 derrota. No que se refere aos golos marcados e sofridos, na totalidade da 2ª Fase a equipa apresentou 28 golos marcados e 15 sofridos, sendo que marcou 11 golos na primeira volta e sofreu 7. Já na segunda volta marcou 17 golos e sofreu 8.

Data	2ª Fase (1ª Volta)	Resultado
28/02/2015	GDC A-Dos-Francos x Vilaverdense FC	1-3
15/03/2015	Boavista FC x GDC A-Dos-Francos	1-2
22/03/2015	Clube Albergaria/Mazel x GDC A-Dos-Francos	1-0
12/04/2015	GDC A-Dos-Francos x FC Cesarense	4-1
03/05/2015	SC Leixões x GDC A-Dos-Francos	1-4

2ª Fase (2ª Volta)		
10/05/2015	Vilaverdense FC x GDC A-Dos-Francos	1-1
17/05/2015	GDC A-Dos-Francos x Boavista FC	3-1
24/05/2015	GDC A-Dos-Francos x Clube Albergaria/Mazel	3-5
31/05/2015	FC Cesarense x GDC A-Dos-Francos	1-6
14/06/2015	GDC A-Dos-Francos x SC Leixões	4-0

Tabela 8 – Calendarização e Resultados dos Jogos da 2ª Fase do Campeonato Nacional

Apesar de disputar uma fase menos competitiva, as preleções antes da competição mantiveram o mesmo tipo de conteúdos e estruturação, mas nunca descurando o respeito pelo adversário e a importância pela vitória. Durante a competição o feedback continuou a ser maioritariamente avaliativo. Após a

competição abordaram aspetos pontuais de alguns jogos, e em caso de vitória ou derrota, enalteceram o esforço e o rendimento da equipa.

Uma vez que os objetivos iniciais não foram atingidos, houve a necessidade de reformular os mesmos para esta fase. Assim, de acordo com a tabela que se segue constatamos que os objetivos traçados para esta 2ª Fase foram atingidos, uma vez que a equipa terminou a época no 2º lugar. Apesar de terminar nesta posição, verifica-se uma diferença de 10 pontos em relação ao 1º classificado, diferença essa significativa derivada ao facto de apenas serem disputados 10 jogos nesta fase.

2.7.3. Balanço Final

No que diz respeito ao planeamento, tal como referido na fase anterior, 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.

O feedback foi mais cuidado relativamente à 1ª Fase, sendo também mais direcionado para os critérios de êxito. Surgiu muitas das vezes no decorrer dos treinos, com o intuito de prescrever melhores ações por parte das jogadoras.

Nesta fase, e devido ao não apuramento para a fase de campeão, deveria de ter existido um maior cuidado ao nível de alguns aspetos psicológicos, uma vez que a motivação em algumas atletas teve decréscimo, sendo notória em treino e competição, desta forma, talvez fosse benéfico o recurso a exercícios lúdico-recreativos com o intuito de aliviar a tensão acumulada nas jogadoras.

2.8. Análise do Percurso na Competição – Taça de Portugal

De acordo com o regulamento para a Taça de Portugal proposto pela Federação Portuguesa de Futebol, todas as equipas do Campeonato Nacional apenas 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 seria disputado fora no dia 25 de Janeiro de 2015 contra a equipa do FC Cesarense, o qual vencemos por 0-4, seguindo assim para os quartos-de-final da competição. Após novo sorteio, o jogo dos quartos-de-final ficou agendado para Belém no dia 8 de Fevereiro de 2015 contra a equipa CF Belenenses, no qual a nossa equipa triunfou por 0-3, conquistando assim a presença na meia-final da prova que seria disputada em duas mãos. Estes dois jogos foram disputados ainda no decorrer da 1ª Fase do Campeonato Nacional, ocorrendo paragem neste aquando da existência desta prova.

As quatro equipas apuradas para a meia-final foram CF Benfica, Valadares FC, Clube Albergaria/Mazel e GDC A-Dos-Francos, ditando o sorteio que a nossa equipa receberia na primeira mão o Clube Albergaria/Mazel a 19 de Abril de 2015 e deslocar-se-ia a Albergaria uma semana depois, no dia 26 de Abril de 2015. Na primeira mão o resultado fixou-se numa derrota por 1-5, resultado extenso e que não reflete o que se passou em jogo, contudo, a equipa do Albergaria mostrou eficácia, algo que falhou evidentemente na nossa equipa. Fomos para a segunda mão sabendo que não seria fácil contornar o resultado, contudo entrámos determinadas no jogo, verificando-se equilibrada a partida durante a primeira parte, todavia fomos para o intervalo a perder 1-0 o que complicou ainda mais a nossa ambição. Na segunda parte chegámos ao empate, mas sofremos mais três golos, e à medida que o tempo ia passando foi notória a desilusão por parte das nossas jogadoras, mas nunca desistindo de procurar o golo. O jogo terminou com um resultado de 4-1, o qual junto com o da primeira mão dá um total de 9-2, afastando-nos assim da final da Taça de Portugal.

De acordo com o objetivo traçado inicialmente para esta prova, o qual consistia em atingir os quartos-de-final, uma vez que implicava desde logo fazer melhor em relação à época anterior, o mesmo foi atingido dado que chegámos à meia-final.

Data	Taça de Portugal	Resultado
25/01/2015	FC Cesarense x GDC A-Dos-Francos	0-4
08/02/2015	CF Belenenses x GDC A-Dos-Francos	0-3
19/04/2015	GDC A-Dos-Francos x Clube Albergaria/Mazel	1-5
26/04/2015	Clube Albergaria/Mazel x GDC A-Dos-Francos	4-1

Tabela 9 – Calendarização e Resultados dos Jogos da Taça de Portugal

2.9. Reflexão Final

Aspetos Principais:

Em treino:

- Boa relação treinadores-jogadoras e inter-jogadoras;
- Clima maioritariamente positivo nos treinos;
- Planeamento previamente estabelecido e boa gestão dos materiais e jogadoras;
- Apresentação da preleção dos adversários;
- Feedback principalmente avaliativo, com poucas interações prescritivas como forma de melhorar/corrigir as ações das atletas;
- Instruções muito extensas, o que levava ao uso em demasia de tempo de treino, prejudicando o tempo útil de prática;
- Repetição de exercícios/planos de treino, não indo ao encontro dos princípios de treino, os quais sugerem uma progressividade nos exercícios de treino e assim sendo a criação de condicionantes/variantes que facilitem ou dificultam a execução das jogadoras.

Em competição:

- Na preleção antes da competição, foco muito centrado nas adversárias e nas suas qualidades técnico-táticas com pouca abordagem da nossa equipa;
- Na instrução ao intervalo eram corrigidos aspetos menos positivos, realçando as falhas das jogadoras principalmente a nível defensivo, dando pouco foco à importância das jogadoras ofensivas no que diz respeito ao processo defensivo e descurando a falta de eficácia muitas das vezes precedidas de situações de ataque adversário;
- Com o decorrer da competição foi procurando o clima positivo dentro do campo, intervindo aquando de situações de conflitos inter-jogadoras, algo

que no início era pouco visível quer de controlo pessoal, quer das jogadoras.

Aspetos de Melhoria:

Em treino:

- Maior incidência em aspetos que promovam a motivação e entusiasmo no treino;
- Melhor gestão do tempo de prática, perdendo menos tempo naquilo que são instruções precedentes aos exercícios;
- Divisão das tarefas/instruções pelos treinadores de forma a maximizar o tempo de prática;
- Maior recurso ao feedback prescritivo, se necessário, com paragens aquando dos exercícios, de forma a ser terminal imediato, para elucidar as jogadoras para erros cometidos, aquando dessas mesmas falhas. Deste modo a jogadora reconhece mais facilmente o erro e procura corrigi-lo imediatamente;
- Criar palavras-chave de forma a tornar as instruções mais rápidas e facilmente perceptíveis;
- Criação de condicionantes dificultadoras e variantes nos exercícios que se queiram ver repetidos ao longo da época, aumentando assim a sua complexidade e despertando novas adaptações nas jogadoras.

Em competição:

- Na preleção antes da competição, dar mais ênfase àquilo que são as potencialidades da equipa, quer coletiva, quer individualmente, e ao seu plano estratégico para cada jogo mas nunca descurando da equipa adversária e das suas jogadoras chave;
- Na instrução ao intervalo corrigir os aspetos menos positivos, contudo, dar importância às ações quer ofensivas, quer defensivas ocorridas durante a primeira parte (Reforço positivo);

- Ainda ao intervalo, procurar entusiasmo e puxar pelas jogadoras aquando de situações menos conseguidas, de forma a fazer-lhes sentir que acredita e que pode ser possível contornar as adversidades momentâneas.

Ganhos Adquiridos com o Estágio:

- Poder de Imparcialidade nas reflexões críticas;
- Observação aquando da participação direta no contexto observado;
- Criação e Desenvolvimento de estratégias de melhoria após terem sido vivenciadas diretamente e posteriormente analisadas;
- Vivência e partilha de diferentes formas de planificação, dinâmica e intervenção.

3. Seleção Distrital Feminina Sub16 da Associação de Futebol de Leiria

A AF Leiria participou pela primeira vez no Torneio Interassociações na época 2000/2001 sendo também o primeiro ano de existência do torneio, o qual foi realizado na categoria Sub17 obtendo o 5º lugar da classificação. Nas épocas seguintes deu-se continuidade ao escalão de Sub17 até à época 2011/2012, na qual a AF Leiria conseguiu o 1º lugar na competição, sagrando-se campeã. A partir da época 2012/2013 e até à atualidade, devido à formação da Seleção Nacional Feminina Sub17, o TIA passou a organizar-se no escalão Sub16.

Neste segundo tópico pretendemos dar a conhecer o percurso da Seleção Distrital Feminina Sub16 de Futebol da Associação de Futebol de Leiria no Torneio Interassociações de 2015. Este torneio está inserido no Plano Técnico-Estratégico da Federação Portuguesa de Futebol tendo em vista a continuidade do desenvolvimento do Futebol Feminino em Portugal e a possibilidade de observar jogadoras para integrar os trabalhos das Seleções Nacionais Jovens.

Na fase de preparação para a competição procedemos à realização de sessões de treino no Estádio Dr. Magalhães Pessoa (Leiria), no qual tínhamos à disposição o relvado natural, as balizas formais e os balneários, o restante material ficava ao encargo do coordenador técnico que realizava o transporte da AF Leiria para o local indicado. O material disponível para os treinos era o seguinte: bolas, coletes de quatro cores, sinalizadores e garrafas de água.

O torneio decorreu no Distrito de Portalegre, Município de Castelo de Vide e Marvão, entre os dias 15 e 19 de Fevereiro de 2015 e contou com a presença de 19 Seleções Distritais Sub16, sendo elas, AF Algarve, AF Aveiro, AF Beja, AF Braga, AF Bragança, AF Castelo Branco, AF Coimbra, AF Évora, AF Guarda, AF Leiria, AF Lisboa, AF Madeira, AF Portalegre, AF Porto, AF Santarém, AF Setúbal, AF Viana do Castelo, AF Vila Real, AF Viseu. Os jogos foram disputados no Estádio Municipal de Castelo de Vide e no Campo dos Outeiros – Sto. António das Areias, Marvão.

3.1. Objetivos/Funções a Desempenhar

De seguida, apresentamos os objetivos/funções a desempenhar no referido contexto:

- Planeamento, condução, gestão, orientação e instrução nas sessões de treino de preparação;
- Aperfeiçoar/desenvolver as ações técnico-táticas individuais e coletivas do processo ofensivo e defensivo, incutindo noções de comportamentos;
- Intervenção ativa e regida pelos princípios pedagógicos e metodológicos do treino;
- Feedback focado nos aspetos críticos do desempenho, instruções de qualidade científica e técnica, e recurso a demonstrações e questionamento.

3.2. Caracterização da Equipa

Nas tabelas abaixo indicaremos a constituição da comitiva da AFLeiria, bem como do plantel da Seleção Distrital.

Diretor	
Vitor Pereira	
Equipa Técnica	
Coordenador Técnico	Paulo Ribeiro
Treinadora	Luciana Garcia
Treinadora	Catarina Lopes
Treinadora de Guarda-Redes	Milene Ramos
Massagista	
Fernando Carreira	

Tabela 10 – Caracterização da Comitiva da AFL

Plantel

Nome do Clube	Nome da Jogadora
ACR MACEIRINHA	Marina Santos
ARCUDA – ALBERGARIA	Micaela Salgado
AE ÓBIDOS	Nicole Filipe
BIBLIOTECA IR	Patrícia Costa
CALDAS S CLUBE	Tânia Ferreira
CR GOLPILHEIRA	Filipa Fonseca
GDC A-DOS-FRANCOS	Filipa Rodrigues; Mariana Ubaldo; Luana Rebelo
GD “OS VIDREIROS”	Beatriz Oliveira; Juliana Domingues; Ana Jorge
URBA – BARRIO	Vânia Campos; Mariana Teodósio

Tabela 11 – Caracterização do Plantel

3.3. Objetivos da Seleção Distrital

- Conhecimento do Modelo/Ideia de Jogo da Seleção Distrital;
- Aperfeiçoamento das capacidades técnico-táticas das jogadoras;
- Melhoria da classificação relativamente à época anterior;
- Preparar/dar visibilidade às jogadoras para uma possível ascensão a patamares superiores (Seleção Nacional);
- Construção de uma equipa base tendo em conta a próxima época desportiva.

3.4. Planeamento das Unidades de Treino

Com o intuito de preparar as jogadoras para o Torneio Interassociações procedemos ao planeamento dos treinos e estabelecimento de conteúdos e objetivos, os quais considerávamos ser essenciais para a boa prestação da equipa. Desta forma, dividimos o planeamento em quatro fases, fase de observação, aquisição, desenvolvimento e consolidação.

Datas dos Treinos	Planeamento da Presença no TIA	
22-10-2014	PERÍODO PREPARATÓRIO	Reunião para planeamento dos treinos e data de início dos mesmos.
10-11-2014		UT nº1 <i>Objetivos:</i> Observação das jogadoras convocadas (foco nos aspetos técnico-táticos, sociais e psicológicos).
17-11-2014		UT nº2 <i>Objetivos:</i> Continuação dos objetivos traçados para a UT anterior.
01-12-2014		UT nº3 <i>Objetivos:</i> Observar a capacidade e competência para se relacionar com a bola, baliza e companheiras; Dispositivo tático GR-2-3-1 com a permissão de que todos atacam e todos defendem, e as coberturas e permutas são decisivas para manter o equilíbrio constante e ocupar racionalmente os espaços de jogo.
08-12-2014		UT nº4 <i>Objetivos:</i> Dar continuidade aos objetivos da sessão de treino anterior.
15-12-2014		UT nº5 <i>Objetivos:</i> Aprender e desenvolver os grandes princípios de jogo (ofensivos e defensivos) – Fase de Aquisição
05-01-2015		UT nº6 <i>Objetivos:</i> Continuação dos objetivos da sessão de treino anterior aplicando-os em jogo.
13-01-2015		UT nº7 <i>Objetivos:</i> Aprender a jogar em pressão, manter a posse de bola, definir linhas de passe e espaços essenciais. Continuidade dos objetivos da sessão anterior.
19-01-2015		UT nº8 <i>Objetivos:</i> Aprender e começar a desenvolver os princípios de jogo (ofensivos e defensivos) de acordo com a nossa forma de jogar – Fase de Aquisição/Desenvolvimento.
26-01-2015		UT nº9 <i>Objetivos:</i> Dar continuidade aos objetivos da sessão de treino anterior – Fase de Desenvolvimento.
02-02-2015		UT nº10 <i>Objetivos:</i> Fase de desenvolvimento e início da fase de consolidação relativamente aos princípios de jogo.
09-02-2015	UT nº11 <i>Objetivos:</i> Consolidação dos princípios de jogo; Treino de esquemas táticos em situação de jogo.	

Tabela 12 – Calendarização e Objetivos das Unidades de Treino

Todas as sessões de treino da Seleção Distrital Feminina Sub16 da AFLeiria decorreram no Estádio Municipal Dr. Magalhães Pessoa (Leiria) pelas 19.30h tendo o seu término por volta das 21h.

3.5. Recursos Materiais

Para os treinos usufruímos do seguinte material:

- 25 Bolas;
- Sinalizadores (4 Cores);
- Coletes (5 Cores);
- Garrafas de Água (50cl);
- Cones (Médios);
- 4 Balizas Futebol 11 (2 Fixas e 2 Amovíveis).

3.6. Intervenção Técnica-Pedagógica nas Unidades de Treino

A intervenção nos treinos baseou-se nos seguintes aspetos:

- Planeamento do treino, em três fases, fase de aquisição, fase de desenvolvimento e, posteriormente, fase de consolidação;
- Realização de treinos de observação nas primeiras quatro sessões de treino, não intervindo de forma individualizada para com as jogadoras, pois poder-lhes-ia causar algum constrangimento e decréscimo das suas capacidades técnico-táticas, devido à sua possível inibição. Assim, não enfatizamos muito o feedback prescritivo;
- Nos primeiros treinos da equipa existiu uma preocupação na receção às jogadoras, principalmente às jogadoras que foram convocadas pela primeira vez, colocando-as à vontade, explicando-lhes sucintamente no que consistia o treino e enquadrando-as no contexto em que viriam a estar inseridas. Desenvolveu-se um clima positivo, propiciando o entusiasmo das atletas e o bom funcionamento das unidades de treino;
- Na fase de aquisição teve-se em conta a aprendizagem de novos conteúdos por parte das jogadoras relativamente aos Princípios de Jogo, na qual já tivemos a preocupação em fornecer vários tipos de feedback, dos quais maioritariamente, prescritivos e descritivos;

- Nas sessões seguintes começámos a dar ênfase à fase de aquisição, incutindo às jogadoras os princípios de jogo (ofensivos e defensivos) e a nossa ideia de jogo. Nesta fase demos feedbacks prescritivos e avaliativos individualizados, de forma a atingir a superação das dificuldades que algumas atletas iam apresentando;
- Na fase de desenvolvimento, procedemos à realização de jogos de treino, os quais serviram para avaliar e corrigir aspetos importantes da nossa ideia de jogo, tendo como objetivo melhorar para a sessão de treino seguinte. O tipo de feedback começou a ser mais centrado na equipa, no seu todo, mas não descurando nunca do feedback individualizado, avaliativo e prescritivo, principalmente em aspetos pontuais ou erros presenciais em certas atletas, os quais poderiam pôr em causa o funcionamento de toda a estrutura planeada;
- A fase de consolidação englobou um jogo de treino e o último treino com a equipa final que disputou o TIA, nesta fase o feedback foi acima de tudo avaliativo, ocorrendo maioritariamente recurso à dimensão organização, de forma a observar o desempenho das atletas, identificar possíveis lacunas ou até mesmo observar se os objetivos estipulados estavam, ou não, corretos dando-lhes uma maior liberdade e poder de decisão;
- A condução do treino foi repartida com o Coordenador Técnico a assumir na maioria das vezes o papel de treinador principal, e quando não estava presente a estagiária assumia a responsabilidade de assumir a liderança do processo.
- A estagiária pode, em momentos, orientar o processo de treino dirigindo as jogadoras para os objetivos da sessão de treino, assumindo assim a dimensão instrução e gestão;
- Foi promovido um clima positivo através da interação treinadora-jogadora, algo que foi conseguido com sucesso ao longo de todas as sessões de treino, bem como o espírito competitivo com o fim de motivar as jogadoras para as tarefas;

- A nossa intervenção pedagógica foi sempre direcionada para os objetivos dos exercícios, existindo espaço para o esclarecimento de dúvidas e questionamento uma vez que para algumas jogadoras aquele contexto era novidade;
- Durante todo o processo de treino deu-se foco à importância da transmissão dos objetivos específicos e gerais da nossa ideia de jogo às jogadoras, sendo que este foi um processo contínuo;
- Existiu o cuidado de ir aumentando a complexidade das sessões de treino de fase para fase, promovendo assim a aprendizagem correta por parte das jogadoras, diferenciando o tipo de feedback e a própria orgânica e planeamento dos exercícios que compunham as sessões de treino;
- Não existiram muitos condicionalismos nas sessões de treino uma vez que houve sempre a presença de outras treinadoras que ao cumprirem com as suas tarefas também contribuíram para o bom funcionamento das sessões.

3.7. Calendarização dos Jogos do Torneio Interassociações

O Torneio Interassociações Sub16 Feminino disputou-se em Castelo de Vide e Marvão entre os dias 15 e 19 de Fevereiro, sendo que o resultado do sorteio colocou-nos no Grupo C onde se encontravam as Seleções da AF Vila Real e AF Beja. Deste modo, as datas e horários dos jogos foram as seguintes:

Datas e Horários dos Jogos		
16-02-2015	1º Jogo do TIA AF Leiria vs AF Vila Real	<u>Hora:</u> 11h
16-02-2015	2º Jogo do TIA AF Leiria vs AF Beja	<u>Hora:</u> 17.30h
18-02-2015	3º Jogo do TIA (3º Melhor 2º vs 5º Melhor 2º) AF Leiria vs AF Porto	<u>Hora:</u> 9.30h
19-02-2015	4º Jogo do TIA (Disputa 9º/10º lugar) AF Leiria vs AF Madeira	<u>Hora:</u> 10.30h

Tabela 13 – Calendarização dos Jogos do TIA

3.8. Estatística Quantitativa Global da Equipa no Torneio Interassociações

Abaixo apresentamos a análise global dos dados retirados dos jogos realizados no Torneio Interassociações.

Torneio Interassociações				
Perdas de Bola	Recuperações de Bola	Remates	Faltas Sofridas	Faltas Cometidas
71	111	31	17	20
Livres	Cantos	Foras de Jogo	Golos Marcados	Golos Sofridos
18	16	2	7	6
Estatísticas por Jogadora				
Nomes das Jogadoras	Número de Jogos Realizados	Tempo Total Jogado	Golos Marcados	
1. Tânia Ferreira (Guarda-Redes)	1	40'	0	
2. Luana Rebelo (Defesa/Ala)	4	30'16"	0	
3. Micaela Salgado (Ala)	2	14'06"	1	
4. Nicole Filipe (Defesa/Médio)	4	146'57"	0	
5. Marina Santos (Defesa)	3	14'78"	1	
6. Patrícia Costa (Médio/Avançada)	4	34'94"	0	
7. Juliana Domingues (Ala)	4	129'08"	0	
8. Ana Jorge (Avançada/Médio)	4	160'26"	2	
9. Filipa Rodrigues (Ala/Avançada)	4	74'64"	0	
10. Beatriz Oliveira (Ala)	2	13'68"	0	
12. Vânia Campos (Guarda-Redes)	3	125'	0	
13. Mariana Teodósio (Defesa)	4	149'86"	0	
14. Mariana Ubaldo (Defesa/Médio)	4	144'22"	1	
15. Filipa Fonseca (Ala)	4	87'21"	1	
			Total: 7 (1 AG)	

Tabela 14 – Estatística Global da Seleção Distrital Feminina Sub16 no TIA

Observação: A sombreado identificamos as jogadoras que mais minutos jogaram no decorrer do TIA, tendo a Ana Jorge (melhor marcadora com dois golos) ficado a apenas cinco minutos de ser totalista do torneio, uma vez que o tempo total dos quatro jogos realizados foi de 165 minutos.

3.9. Intervenção Técnica-Pedagógica em Competição

No Torneio Interassociações a intervenção nos jogos baseou-se nos seguintes aspetos:

- Ao nível da instrução inicial/final dos jogos não houve muita intervenção da estagiária, pois esta era assumida pelo Coordenador/Treinador;
- Sempre que houve necessidade pertinente comunicamos com as jogadoras, dando feedback individualizado, avaliativo e prescritivo (pequenas correções a serem feitas, quer no decorrer do jogo, quer no intervalo) complementando assim a instrução do coordenador;
- Possibilitar o questionamento das jogadoras acerca de dúvidas pontuais que existissem, quer dentro, quer fora do campo, mostrando-nos disponíveis a qualquer altura do torneio/dia;
- Preocupação no bem-estar das jogadoras tendo em conta o seu estado emocional, ou psicológico;
- Acompanhamento das jogadoras de perto a fim de perceber se estavam animicamente bem, motivadas, promovendo também alguma dinâmica de grupo juntamente com a restante equipa técnica sempre com o intuito de tornar o grupo cada vez mais homogéneo.

3.10. Reflexão Final

Com o intuito de refletirmos acerca do percurso da Seleção Distrital Feminina de Futebol 7 da Associação de Futebol de Leiria, consideramos os seguintes pontos:

- As Unidades de Treino decorreram de forma positiva, sendo notória a evolução das jogadoras no que diz respeito à aquisição do Modelo/Ideia de Jogo e do à vontade e disponibilidade para o treino;
- As intervenções nas Unidades de Treino foram ao encontro das necessidades das jogadoras, das suas motivações e das suas características,

procurando acima de tudo a aquisição da nossa ideia de jogo não descurando o clima positivo e entusiasta, levando à participação total das jogadoras e dando-lhes o devido reforço e motivação;

- O Torneio foi uma forma de aprendizagem e que certamente contribuiu para a evolução de cada uma das jogadoras presentes, e para nós, treinadores, podermos retirar aspetos de melhoria para os próximos anos;
- Podemos constatar que para a próxima época desportiva dispomos de uma base de jogadoras selecionáveis e de certa forma já preparadas para a realidade da Seleção e do Torneio;
- Consideramos importante e bastante produtiva a intervenção, ainda que mais secundária, mas que foi colmatando algumas dúvidas e eventuais lacunas das jogadoras no decorrer dos jogos e de certa forma, motivando e encorajando aquando de pontuais falhas ou ações menos positivas.

Como aspetos de melhoria para a próxima época consideramos os seguintes:

- Início do Planeamento e posterior realização das Unidades de Treino relativamente mais cedo comparativamente com a presente época;
- Dar continuidade aos treinos da Seleção mesmo após o Torneio, finalizando os mesmos no final da época desportiva (meados de Junho);
- Articulação entre os clubes e AFL de forma a acompanhar as jogadoras durante toda a época desportiva, realizando assim, de forma mais produtiva, a preparação das mesmas para o torneio;
- Articulação entre associações de forma a ser possível a realização de jogos de preparação entre as mesmas.
- Proposta de calendarização:

	Período	Objetivos	Nº de U.T.	Nº de Jogos Treino
Outubro		Observação	3 a 4	--
Novembro	Preparatório	Aquisição (Princípios de Jogo)	3	1
Dezembro		Desenvolvimento (PJ) e Aquisição (Modelo de Jogo)	3	1
Janeiro		Consolidação (PJ) e Desenvolvimento (MJ)	3	2
Fevereiro	Competitivo	Aplicação dos Princípios de Jogo e Modelo de Jogo	--	--
Março	Transitório	Preparação da Próxima Época	3	--
Abril			3	--
Maió			2	1
Junho			2	--
Julho	Férias			
Agosto				
Setembro				

Tabela 15 – Exemplo de Planeamento Anual da Seleção Distrital Feminina Sub16

4. Seleção Nacional Feminina Sub19

Neste terceiro e último tópico temos como objetivo apresentar as observações realizadas a dois estágios da Seleção Nacional Feminina Sub19 em 2015. Ambos estão inseridos no programa de trabalhos desta Seleção tendo em vista a preparação para a derradeira fase de apuramento para o Campeonato da Europa, o qual teve lugar em Israel, e que se disputou entre os dias 4 e 6 de Abril contra as Seleções de Espanha, Finlândia e Turquia.

4.1. Objetivos/Funções a Desempenhar

No referido contexto definimos os seguintes objetivos/funções:

- Observação no Processo de Treino (Direta/Indireta);
- Reflexão e Análise dos Microciclos Observados e respetivas UT's;
- Observação Direta e Indireta do Processo Competitivo (Jogo Treino/Oficial).

4.2. Análise do 1º Estágio de Preparação

O primeiro estágio decorreu no Complexo Desportivo da DESMOR, cidade de Rio Maior, entre os dias 26 e 29 de Janeiro de 2015 e contou com a presença de 24 jogadoras, sendo que ocorreram alterações na convocatória devido à presença de jogadoras com lesões identificadas pelo departamento médico da referida Seleção. Foi constituído por seis unidades de treino (dia 26 às 17h; dia 27 às 10h e 17h; dia 28 às 10h e 17h; dia 29 às 10h), sendo dispensadas as jogadoras dos trabalhos da Seleção após o treino do dia 29.

4.2.1. Convocatória

Na tabela abaixo, seguem os nomes das jogadoras convocadas.

Nome do Clube	Nome das Jogadoras
ASS. DESP. POIARES	Catarina Amado
BOAVISTA FC	Catarina Barradas; Francisca Cardoso; Sara Monteiro
CA OURIENSE	Joana Marchão; Patrícia Ribeiro
CAC PONTINHA	Bárbara Reis
CF OS BELENENSES	Raquel Oliveira
CLUBE ALBERGARIA MAZEL	Andreia Norton
ESC FUT FEM SETUBAL	Nadine Cordeiro
FD LAURA S MOIM SERRA	Inês Silva
FC CASTRENSE	Carolina Silva
FC S LUIS	Bruna Costa
GDC A-DOS-FRANCOS	Carolina Ferreira; Matilde Figueiras; Sofia Silva
LEIXÕES SC	Cláudia Lima; Rita Pereira
MOCID. D. EIROLENSE	Liliana Sousa
OS SANDINENSES	Ana Rita Oliveira
SANTA TERESA C.D.	Fátima Pinto
SC FREAMUNDE	Diana Gomes
VALADARES GAIA FC	Tatiana Beleza
VILA FC	Juliana Vieira

Tabela 16 – Convocatória de Jogadoras para o 1º Estágio de Preparação

4.2.2. Microciclo de Treino

Na figura abaixo segue o planeamento semanal de trabalhos desta seleção para o 1º Estágio de Preparação.



 Microciclo de Treino Seleção Nacional Feminina Sub19 				
<i>Selecionador Nacional: Prof.ª José Paisana</i> <i>Treinadora Nacional: Prof.ª Susana Cova Treinador de Guarda-Redes: Prof.ª João Garcia</i>				
Estágio de Preparação		De 26 a 29 de Janeiro de 2015		Local: Rio Maior
Manhã	2ª Feira (26-01-2015)	3ª Feira (27-01-2015)	4ª Feira (28-01-2015)	5ª Feira (29-01-2015)
		Objetivos: (Não especificados)	Objetivos: Transições Defensivas e Ofensivas	Objetivos: Organização Ofensiva e Defensiva
		Hora: 10h Local: Estádio Municipal de Rio Maior	Hora: 10h Local: Campo nº2 do Complexo Desportivo da DESMOR	Hora: 10h Local: Campo nº2 do Complexo Desportivo da DESMOR
		Exercício Forma Complementar (aquecimento) - Grupos de 3 (técnica individual) - Trabalho Específico de GR	Exercício Forma Complementar (aquecimento) - Grupos de 3 (técnica individual) - Trabalho Específico de GR	Exercício Forma Complementar (aquecimento) - Futvôlei 2x2 - Trabalho Específico de GR
		Exercício Forma Complementar 7x4+3+7	Exercício Forma Fundamental – Fase III (GR+10x8+GR)	Exercício Fundamental – Fase III (GR+3x2+GR por vagas)
		Exercício Forma Fundamental – Fase III (GR+7x7+GR c/ 7 apoios laterais)	- Alongamentos	- Alongamentos
		- Alongamentos + FM		
Volume	#####	60 Minutos	37,5 Minutos	35 Minutos
Tarde	Hora: 17h Local: Estádio Municipal de Rio Maior	Hora: 17h Local: Campo nº2 do Complexo Desportivo da DESMOR	Hora: 17h Local: Estádio Municipal de Rio Maior	
	Exercício Forma Complementar (aquecimento) - Jogo Lúdico 1x1 - Trabalho Específico de GR	Exercício Forma Complementar (aquecimento) - Grupos de 3 - Trabalho Específico de GR	Exercício Forma Complementar (aquecimento) - Mobilização Geral - Articulação com bola entre setores - Trabalho Específico de GR	
	Exercício Complementar 3x3	Exercício Forma Fundamental – Fase III (GR+7x7 (x7+GR))	Exercício Forma Fundamental – Fase III (GR+11x11+GR)	
	Exercício Forma Fundamental – Fase III (GR+6x6+GR c/ 7 apoios laterais)	- Alongamentos + FM	- Alongamentos + FM	
	- Alongamentos + FM			
Volume	50 Minutos	50 Minutos	50 Minutos	#####

Figura 5 – Microciclo de Treino da Seleção Nacional Feminina Sub19 no 1º Estágio de Preparação

De acordo com a figura, podemos referir que existe um aumento da complexidade dos exercícios, bem como um adequado desenvolvimento dos objetivos das sessões de treino, abordando os quatro momentos do jogo e ainda a última fase do processo ofensivo. De referir ainda o recurso a seis exercícios fundamentais fase III, procurando a aproximação ao jogo formal, mas também alguma necessidade de recurso a exercícios complementares. Neste estágio não existiu qualquer jogo treino.

4.2.3. Balanço Final

Da observação direta realizada nas várias sessões de treino foi possível retirar alguns aspetos pertinentes naquilo que é o treino de uma Seleção Nacional. Deste modo, e abordando aspetos mais específicos, destacamos a forma como foi pretendido pelos treinadores nacionais dar a conhecer a ideia de jogo da seleção às jogadoras. Para que tais princípios sejam retidos, são realizados exercícios com grau de dificuldade média para que todas as jogadoras, principalmente as que estão menos rotinadas a este contexto, não sintam grandes dificuldades na sua realização também porque acabam por vir de um contexto de clube que poderá nada ter a ver com o que vão enfrentar. Os exercícios apresentam ainda curtas durações e elevada intensidade, pois segundo o Prof. José Paisana, o jogo disputa-se dessa mesma forma, em curtos momentos, mas bastante intensos, pois tendo ou não a bola, a intensidade é constante.

No que diz respeito aos conteúdos abordados neste estágio, e uma vez que foi o primeiro estágio de preparação, foram abordadas as transições (ofensivas e defensivas), a organização coletiva (ofensiva e defensiva), articulando o setor médio com o setor ofensivo e a finalização. Era pretendido no treino de 4ª feira à tarde trabalhar a articulação do setor defensivo com o setor médio, mas devido a algumas dificuldades na perceção e realização, por parte das jogadoras, dos exercícios propostos, os treinadores alteraram a sessão de treino, realizando somente jogo formal, de forma a poderem dar a conhecer algumas ideias do jogo, mas em contexto competitivo, e assim, possibilitar uma maior facilidade para as jogadoras (mais novas e menos rotinadas) se darem a conhecer e mostrarem as suas capacidades técnico-táticas.

Assim, e de acordo com o lote de jogadoras convocadas, foram planeados exercícios que incidiram única e exclusivamente na aprendizagem, ou desenvolvimento, das ideias de jogo. Foi importante dar a conhecer às jogadoras a importância da reação à perda da posse de bola, o jogar em profundidade/segurança, a realização de receções orientadas para o lado oposto do adversário, o saber quando devem enquadrar ou pressionar, receber a bola para progressão, jogar por fora, ocupar espaços vazios, e a referência da 3ª atacante (jogadora que dá mobilidade). Em

relação às guarda-redes, estas treinam sempre de acordo com os conteúdos programados para a sessão de treino, juntando-se à restante equipa após a parte inicial do treino (aquecimento). Verificou-se também que os treinos eram preparados e explicados ainda no centro de estágios, o que possibilitava um menor tempo de transição entre exercícios uma vez que as jogadoras já sabiam o exercício que iriam realizar e muitas das vezes qual a equipa a que pertenciam.

Em relação à condução do treino, existiram sempre feedbacks por parte dos treinadores, sendo que foram maioritariamente positivos e prescritivos e incidiram particularmente nos vários critérios estipulados para cada exercício. Existiu a preocupação de dar conhecimento de como se joga “à Portugal”, mas também de dar a entender às jogadoras que não faz mal errar e que devem ir à procura de melhorar a cada momento que possam ser submetidas e não desmotivar ou evitar ter a bola em sua posse para fugir ao erro. Foi notório o bom ambiente entre equipa técnica e jogadoras, existindo momentos mais descontraídos e de jogos lúdicos e de menor tensão, e também entre todas as jogadoras.

Em suma, este foi um estágio de integração e aprendizagem para as novas jogadoras e de desenvolvimento/aperfeiçoamento para as jogadoras mais experientes, permitindo aos treinadores retirar ilações acerca dos aspetos que deverão ser abordados nos próximos estágios de forma a cada vez mais aumentar o rendimento das jogadoras e otimizar a preparação da Seleção para a última e derradeira fase de apuramento.

4.3. Análise do 2º Estágio de Preparação

Este segundo estágio decorreu novamente na cidade de Rio Maior entre os dias 23 e 26 de Fevereiro de 2015 contando com a presença de 24 jogadoras, todas elas disponíveis para os trabalhos da Seleção não sendo necessário proceder a alterações na convocatória. Foi constituído por seis unidades de treino (dia 26 às 17h; dia 27 às 10h e 17h; dia 28 às 10h e 17h; dia 29 às 10h), sendo dispensadas as jogadoras dos trabalhos da Seleção após o treino do dia 26.

4.3.1. Convocatória

Na tabela abaixo, seguem os nomes das jogadoras convocadas.

Nome do Clube	Nome das Jogadoras
ACDR PICO REGALADOS	Ana Tinoco
ASS. DESP. POIARES	Catarina Amado
BOAVISTA FC	Francisca Cardoso; Sara Monteiro
CA OURIENSE	Joana Marchão
CF OS BELENENSES	Margarida Sousa; Raquel Oliveira
CLUBE ALBERGARIA MAZEL	Andreia Norton; Patrícia Oliveira
CS BONITOS AMORIM	Vânia Pedrosa
ESC FUT FEM SETUBAL	Nadine Cordeiro
FD LAURA S MOIM SERRA	Inês Silva
FC CASTRENSE	Carolina Silva
FC S LUIS	Bruna Costa
GDC A-DOS-FRANCOS	Carolina Ferreira; Matilde Figueiras; Sofia Silva
GUIA FUTEBOL CLUBE	Carlota Cristo
LEIXÕES SC	Cláudia Lima
OS SANDINENSES	Ana Rita Oliveira
SC FREAMUNDE	Diana Gomes
VALADARES GAIA FC	Tatiana Beleza
VILAVERDENSE FC	Daniela Araújo; Leandra Pereira

Tabela 17 – Convocatória de Jogadoras para o 2ºEstágio de Preparação

4.3.2. Microciclo de Treino

Na figura abaixo segue-se o planeamento semanal de trabalhos desta seleção para o 2ºEstágio de Preparação.



 Microciclo de Treino Seleção Nacional Feminina Sub19 					
<i>Selecionador Nacional: Prof.ª José Paisana</i> <i>Treinadora Nacional: Prof.ª Susana Cova Treinador de Guarda-Redes: Prof.ª João Garcia</i>					
Estágio de Preparação		De 23 a 26 de Fevereiro de 2015		Local: Rio Maior	
Manhã	2ª Feira (23-02-2015)	3ª Feira (24-02-2015)	4ª Feira (25-02-2015)	5ª Feira (26-02-2015)	
		Local: Campo nº2 do Complexo Desportivo da DESMOR Objetivos: Finalização Reunião no Centro de Estágios Exercício Forma Complementar (aquecimento) - Agilização e Alongamentos - Estruturas de Aquecimento de Jogo (3 variantes) - Trabalho Específico de GR Exercício Forma Fundamental – Fase II Finalização (2x1+GR) por vagas Exercício Forma Fundamental – Fase III (GR+6x6+GR c/ 6 apoios laterais) Alongamentos	Local: Campo nº2 do Complexo Desportivo da DESMOR Objetivos: Organização Coletiva Reunião no Centro de Estágios Exercício Forma Complementar (aquecimento) - Grupos de 3 (Combinações Diretas e Indiretas) - Trabalho Específico de GR Exercício Forma Fundamental – Fase III Organização Coletiva (GR+8x9+GR) Bolas Paradas – Livres, Cantos e LLL Alongamentos	Local: Campo nº2 do Complexo Desportivo da DESMOR Objetivos: Recuperação Ativa Reunião no Centro de Estágios Exercício Forma Complementar - Jogos de Futvólei Alongamentos	
	Volume	#####	50,5 Minutos	31,5 Minutos	25 Minutos
	Tarde	Local: Campo nº2 do Complexo Desportivo da DESMOR Objetivos: Organização Coletiva Reunião no Centro de Estágios Exercício Forma Complementar (aquecimento) - Agilização e Alongamentos - Trabalho Específico de GR Exercício Forma Fundamental – Fase II Organização Coletiva (GR+8x10) - Articulação MC/A na equipa de 10 Exercício Forma Fundamental – Fase III Organização Coletiva (GR+10x10+GR) - Bolas paradas Ofensivas Alongamentos	Local: Campo nº2 do Complexo Desportivo da DESMOR Objetivos: Finalização Reunião no Centro de Estágios Exercício Forma Complementar (aquecimento) - Agilização e Alongamentos - Estruturas de Aquecimento de Jogo (3 variantes) - Trabalho Específico de GR Exercício Forma Fundamental – Fase II Finalização (3x2+GR) por vagas Exercício Forma Fundamental – Fase III Organização Coletiva (GR+8x9+GR) Alongamentos	Local: Estádio Municipal de Rio Maior Objetivos: Aplicação das Ideias de Jogo Reunião no Centro de Estágios Jogo Treino Iniciados "A" NS Rio Maior Alongamentos	
		Volume	50 Minutos	50,5 Minutos	87 Minutos

Figura 6 – Microciclo de Treino da Seleção Nacional Feminina Sub19 no 2º Estágio de Preparação

Neste estágio podemos verificar que os exercícios realizados promoveram a preparação para o jogo treino inserido na quinta UT deste microciclo, tendo sido a organização coletiva e a finalização os principais objetivos definidos pelos treinadores nacionais. Destacamos ainda um maior recurso a exercícios fundamentais relativamente aos complementares, aproximando as sessões de treino da identidade do jogo.

4.3.3. Balanço Final

Na observação realizada continuamos a verificar a preocupação de existir um planeamento progressivo dos exercícios das sessões de treino por parte dos professores, aumentado assim a sua complexidade de forma gradual do primeiro treino para os restantes, assim como de estágio para estágio. Deste modo, o desenrolar deste estágio permitiu uma maior complexidade de exercícios, relativamente ao anterior, pois o número de jogadoras presentes pela primeira vez era reduzido, o que já permitia um maior sucesso na realização dos mesmos. Contudo, a base dos exercícios manteve-se e os conteúdos abordados, assim como os critérios de êxito eram os mesmos. Continua a ser evidente a abordagem constante aos aspetos específicos da ideia de jogo da Seleção Nacional e a importância da aquisição das mesmas por parte das jogadoras. Neste estágio existiram alterações à convocatória mas as quais não foram referidas no sítio oficial da FPF, sendo que as jogadoras Vânia, Diana e Norton foram dispensadas, sendo chamada a Bárbara Azevedo (Boavista F.C.), integrando o estágio na 4ª feira de manhã.

No primeiro treino observado, verificámos que o objetivo principal centrava-se na finalização com as componentes/critérios de êxito gerais, para o portador da bola, fixar o defesa, rematar, fazer drible ou passe, enquanto a defesa tinha a preocupação de enquadrar (bola/baliza), aspetos de contenção, posição básica defensiva. Realizou-se também um exercício de jogo com apoios laterais para promover o jogo por fora, em largura, da equipa em posse de bola e em segurança.

No treino seguinte o objetivo manteve-se em relação ao treino anterior mas já também com a preocupação da organização ofensiva e organização defensiva. Na organização ofensiva a portadora da bola deve realizar remate, drible ou passe preferencialmente para o lado mais livre (3ªavançada). Já na organização defensiva é primordial diminuir o espaço entre a portadora da bola e a baliza, enquadrar/pressionar entre a bola e a baliza, e não deixar bater. O último exercício deste treino foi reajustado devido à existência de quatro jogadoras com problemas físicos, que não treinaram, passando assim a ser um jogo para trabalhar a organização coletiva com uma equipa em inferioridade numérica. O mesmo ia sendo parado pelos

professores para serem treinadas as bolas paradas (lançamento de linha lateral, pontapés de livre e pontapés de canto).

O treino de 4ª feira de manhã teve em vista a preparação para o que seria o treino da tarde. Deste modo, focou-se a organização coletiva, com uma equipa em inferioridade numérica, como no treino anterior, existindo também novamente paragens para o treino das bolas paradas. Assim, na organização ofensiva pedia-se a variabilidade das ações, circular a bola pelos espaços mais vazios, passe longo para a linha de passe mais ofensiva e realização de receções para a frente de modo a ver o jogo e aumentar a velocidade de execução. Já na organização defensiva foi pedido para fechar os espaços da bola e reagir rápido à perda da mesma, mais agressividade.

No treino da tarde realizou-se jogo treino com os Iniciados “A” do NS Rio Maior. Foi um jogo dividido em duas partes de trinta minutos cada. Verificámos a existência de um maior entrosamento das jogadoras umas com as outras e com a própria ideia de jogo transmitida pelos professores em relação à nossa primeira observação a esta Seleção. No estágio passado, realizaram um exercício fundamental fase III, com jogo formal, entre as jogadoras, alterando o planeamento inicial, pois foi visível uma grande complexidade na aplicação das ideias de jogo e conseqüente dificuldade em perceberem as capacidades técnico-táticas das atletas devido ao elevado grau de nervosismo e aquisição dos critérios de êxito. Todavia, neste jogo de treino, foram notáveis as melhorias na organização coletiva, principalmente ao nível defensivo, pois as jogadoras apresentaram uma positiva estrutura defensiva, posicionamento e leitura de jogo. Realizaram corretamente as coberturas defensivas à defensora em contenção, procuraram o equilíbrio e concentração da defesa aquando dos movimentos da bola nos corredores e aplicaram com sucesso a defesa em linha, na procura do fora-de-jogo da equipa adversária, conquistando esse objetivo em várias as situações. Relativamente ao processo ofensivo, a articulação defesa-meio campo apresentou aspetos positivos, conseguindo várias vezes sair da zona de pressão com a bola controlada. Porém, sentiram-se ainda algumas dificuldades no último passe (do setor médio ofensivo para o setor ofensivo), existindo poucas situações de jogo corrido desde o setor defensivo até à concretização do objetivo do jogo. Deste modo, foram importantes as melhorias a nível defensivo, ocorrendo poucos erros neste campo, já a

nível ofensivo será importante maior planeamento de trabalho para que se melhorem aspetos relacionados com a criação de situações de finalização e posterior finalização com sucesso.

Para finalizar, continuámos a verificar que neste contexto a intensidade dos exercícios é elevada, sendo que as jogadoras já estão mais à vontade, não se verificando tanto a pressão e o nervosismo que demonstravam parecer sofrer no estágio que anteriormente tínhamos observado. Continuou a existir bom ambiente entre equipa técnica e jogadoras e entre as próprias jogadoras, existindo momentos mais descontraídos e de jogos lúdicos e de menor tensão. Este estágio centrou-se mais especificamente na organização coletiva e desenvolvimento das ideias de jogo, complementando a fase de aquisição conquistada no estágio anterior. Deste modo, foi evidente o aumento do rendimento das jogadoras e uma maior otimização dos objetivos.

4.4. Ganhos Adquiridos com a Observação

Ao nível pessoal, esta observação foi enriquecedora para o nosso desenvolvimento pois permitiu ter um maior conhecimento dos aspetos que são treinados em contexto de seleção, ao que se dá mais importância relativamente aos conteúdos abordados uma vez que é um espaço que junta diferentes jogadoras, de diferentes equipas, e com diferentes ideias de jogo. Permitiu também constatar e perceber que o facto de ser um contexto de seleção, a intensidade, motivação e realização dos exercícios por parte das jogadoras é muito maior, existindo uma maior preocupação em fazer bem, de forma intensa e de cumprir com os objetivos estabelecidos pelos treinadores.

CAPÍTULO III

Estudo no Âmbito da Investigação Científica

1. Enquadramento do Estudo

Neste capítulo seguir-se-á a apresentação do trabalho realizado no âmbito da investigação científica que é parte integrante/complementar da realização do relatório de estágio no Mestrado.

Deste modo, considerámos pertinente a análise de Situações de Bola Parada no Meio Campo Ofensivo em três contextos distintos no Futebol Feminino, uma vez que são poucos os estudos efetuados nesta área.

1.1. Introdução

A atividade proposta centra-se na observação e análise de situações de bola parada no meio campo ofensivo, tendo como base diversos autores, que defendem a sua importância cada vez mais vinculada com a passagem dos tempos, nomeadamente, Castelo (1996), considerando assim, pertinente para o seu bom desenvolvimento, o método de observação, o qual será um elemento fundamental na realização do estudo.

Assim, tendo em conta a escassa informação acerca do futebol feminino na sua generalidade, os objetivos do estudo assentam na procura de um maior conhecimento do jogo a nível deste género. Realizaremos o estudo nos três contextos onde foi efetuado o estágio: no contexto de clube, na Equipa Sénior Feminina do GDC A-Dos-Francos, no contexto de Seleção Nacional Feminina Sub19 e no contexto de Seleção Distrital Feminina Sub16.

Destaca-se a pertinência do estudo uma vez que são poucas as investigações/trabalhos no que diz respeito ao tema pretendido, principalmente no contexto feminino, o que dificulta a organização de informação científica ao nível da atualidade, não existindo assim possíveis meios de comparação, sendo que a informação disponível é centrada preferencialmente em equipas profissionais masculinas, ou amadoras do mesmo género. A importância do tema centra-se também no facto de haver cada vez mais jogos decididos através das situações de bola parada,

as quais são treinadas e desenvolvidas pormenorizadamente de forma a resultarem em golo.

Estruturalmente o estudo será composto por uma introdução ao tema, enquadramento teórico e objetivos do trabalho. De seguida toda a metodologia necessária à realização do mesmo, que engloba, caracterização da amostra, materiais a utilizar, tarefas, procedimentos e protocolos, explicitação das variáveis, instrumento de observação, campograma, procedimentos estatísticos e ameaças ao estudo. Por fim, serão apresentados e discutidos os resultados retirados do estudo e posteriormente um momento de considerações finais, apontando aspetos principais do mesmo.

1.2. Enquadramento Teórico

Ao longo dos tempos, o jogo de Futebol tem vindo a demonstrar uma tendência evolutiva nos processos, que o vai tornando cada vez mais rico e complexo, permitindo que as equipas evoluíssem e se equilibrassem em termos de rendimento.

Segundo Castelo (1992) e Garganta (1997), um dos grandes problemas do jogo de futebol, consiste em conseguir oportunidades de finalização. Para que estas surjam, o número de faltas ocorridas durante o jogo, é cada vez mais um aspeto a ter em conta. Deste modo, as bolas paradas surgem cada vez mais como uma estratégia extremamente rentável na obtenção do maior objetivo do jogo: o golo. Até porque, de acordo com um estudo realizado por Jinshan et al. (1993) e Garcia (1995), numa análise efetuada à forma como foram obtidos os golos nos Campeonatos do Mundo (Espanha, México, Itália e USA), verificou-se no passar dos anos uma maior eficácia (golo) ao nível das bolas paradas.

De acordo com Hughes (1994) e Castelo (1996), a importância dos lances de bola parada (LBP) no futebol tem sido cada vez mais evidente. A variabilidade e a imprevisibilidade presente no jogo de futebol, leva-nos a considerar importantes as situações de bola parada, uma vez que, nestas situações existe um maior controlo e

previsibilidade, já que mais coordenadamente se pode prever e coordenar eficazmente as ações para o fim pretendido.

Teodorescu (1984) define este tipo de lances como partes fixas do jogo.

Segundo Castelo (2009), o objetivo fundamental das bolas paradas ofensivas é garantir condições favoráveis à concretização imediata do golo.

Hughes (1990) e Miller (1994) chegam mesmo a considerar as bolas paradas o fator singular mais importante para a obtenção de golos e assim, alcançar a vitória.

Em relação aos aspetos considerados importantes para a marcação deste tipo de lances, Bonfanti e Pereni (1998) definem quatro, a importância do jogador que realiza a marcação, a importância dos jogadores que formam a barreira, a importância dos jogadores que tentam destabilizar a barreira e a importância de todos os movimentos aquando da marcação da falta. Estes autores afirmam também que no futebol moderno mais de 50% dos golos surgem através de situações de bola parada.

Para Bangsbo e Peitersen (2000), estes lances, devem ser treinados com o intuito de proporcionarem grandes possibilidades de finalização ou manter a posse de bola, bem como criar confiança nos jogadores executantes, aquando do jogo.

Hughes (1990) refere ainda que “existe um preceito na organização das situações de bola parada, ou seja, quanto mais direto e simples for executado, mais probabilidades de sucesso terá a situação”.

1.2.1. Conceitos e Fundamentos

- **Treino**

Segundo Castelo et al. (1998), o treino é um processo pedagógico que procura desenvolver as capacidades táticas, técnicas, físicas e psicológicas do praticante e das equipas, recorrendo a uma prática sistemática e planificada do exercício, que se encontra orientada por princípios e regras devidamente fundamentadas no conhecimento científico.

Para Bompa (1994), os atletas recorrem ao treino para atingir os seus fins, podendo estes serem de diferentes contextos.

- **Observação e Análise de Jogo**

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.

De acordo com Castelo (2004), a observação e análise de jogo são fundamentais para compreendermos as mudanças e para tal deveremos compreender também objetiva e corretamente aquilo que, na realidade está a mudar. Ainda segundo o mesmo autor, a importância da análise do jogo é também referida ao considerar que é viável através de uma análise cuidadosa reconhecer regularidades e consonâncias nas ações dos jogadores e da equipa, embora as cadeias de acontecimentos em situação de jogo serem imprevisíveis e aleatórias.

- **Situação de Bola Parada**

Para Bangsbo e Peitersen (2000) pode-se definir lance de bola parada, quando a bola é jogada novamente após uma paragem de jogo.

- **Pontapé de Canto**

Os pontapés de canto são um esquema tático que poderá permitir, à equipa que os executa, tirar partido de alguma instabilidade criada na equipa adversária, contudo, deverá haver algumas cautelas defensivas de modo a não permitir a saída rápida e a possibilidade de ser criada superioridade atacante do adversário (Castelo, 2009). De acordo com o mesmo autor, existem 2 tipos básicos para a sua execução, o pontapé de canto curto, tendo como objetivo fundamental o de concretizar superioridade numérica, e o canto longo, que se pode diferenciar pelo efeito/trajetória da bola.

- **Pontapé de Livre**

Os pontapés livres segundo a lei 13 da FIFA, classificam-se em diretos e indiretos. Em ambos os casos a bola deve estar imóvel quando se executa o pontapé e o executante não poderá voltar a jogar a bola antes da mesma ter tocado noutro jogador.

Castelo (1994) considera que os livres diretos ou indiretos são importantes para a obtenção de golos. Este autor realça cinco fatores na execução de um pontapé livre: compreender que ação técnica é mais eficiente; jogar a bola simples e direta; jogar a bola com precisão; determinação por parte dos atacantes em pressionar os defesas contrários; e observar atentamente os jogadores adversários que não estão na barreira.

De acordo com Hughes (1994), se o livre for perto da zona da meia-lua da área, este deve ser executado logo através de um pequeno toque para o lado e um remate de um segundo jogador para a baliza. Já se o livre for executado numa zona mais afastada da área, deve ser executado rapidamente de modo a apanhar a equipa adversária disposta, ou desconcentrada. Este autor refere que estas situações devem ter uma duração máxima de treino de 10 a 15 minutos.

Segundo Scovell e Howe (1988), os livres diretos são alvo de tanto estudo que se converteram em pouco menos que uma arte.

De acordo com Hughes (1994) os livres diretos podem ser divididos em duas categorias, que são o facto de se estar perante uma boa hipótese de golo quando se remata diretamente à baliza, ou quando apesar de ser um livre direto a probabilidade de se obter golo através de um remate direto é reduzida. O mesmo autor refere ainda que em caso de ser uma boa situação de golo, o livre deve ser marcado diretamente, opinião partilhada também por Scovell e Howe (1988).

Scovell e Howe (1988) defendem que quanto mais simples for a ideia da execução, mais possibilidades de êxito existirão, pois não dará tanto tempo para a defesa reduzir o espaço.

Hughes (1994) defende que o tipo de treino destas situações deve contar com a participação de todos os jogadores e não através da marcação por jogadores de forma isolada.

- **Lançamento de Linha Lateral**

Segundo Castelo (1996), o lançamento da bola pela linha lateral é o gesto técnico de reposição da bola em jogo, executado com as mãos, que deriva da saída eventual da bola pelas linhas laterais do terreno de jogo.

De acordo com as Leis do Jogo de Futebol 11 da FIFA (2014), os lançamentos de linha lateral dizem respeito à Lei 15.

O lançamento lateral é uma forma de recomeçar o jogo. O lançamento lateral é concedido aos adversários do último jogador que tocou na bola antes da mesma atravessar a linha lateral pelo solo ou pelo ar. Do lançamento de linha lateral não pode ser marcado golo diretamente.

- **Pontapé de Grande Penalidade**

Valdano (cit. por Cunha, 2007) refere que a principal característica que o Pontapé de Grande Penalidade possui, é não ter receitas e que mais do que um dom técnico, requer uma qualidade anímica.

De acordo com as Leis do Jogo de Futebol 11 da FIFA (2014), os Pontapés de Grande Penalidade dizem respeito à Lei 14.

Um pontapé de grande penalidade deve ser assinalado contra a equipa que cometa, dentro da sua própria área de grande penalidade e no momento em que a bola esteja em jogo, uma das infrações punidas com pontapé-livre direto.

Um golo pode ser marcado diretamente de um pontapé de grande penalidade.

1.2.2. Estudos de Aplicação já Realizados

O estudo de Rocha (2009) confirma a importância que os lances de bola parada assumem no futebol atual. Este autor, após análise aos 300 golos ocorridos na 2ª volta da 1ª Liga Portuguesa de Futebol 2008/2009, verificou que 94 (31,33%) foram precedidos de LBP, desses 94, 35 foram conseguidos com a cabeça e os restantes 59 com o pé; nos 94 golos, 38 foram obtidos através de pontapés de livre, 26 na sequência de pontapés de canto, 25 na cobrança de grandes penalidades e 5 no seguimento de lances de linha lateral, contudo não se verificou qualquer golo no seguimento do pontapé de baliza, nem no pontapé de saída; dos 94 golos resultantes de “situações de bola parada”, 25 foram na marca de grande penalidade, 16 dentro da pequena área, 15 entre a pequena área e a marca de penalti e 13 na zona lateral exterior à grande área.

Gómez (2010) analisou os 228 golos marcados em todos os jogos da fase de grupos da Liga dos Campeões, época 2005/2006 e quantificou-os tendo em conta a

origem do golo. Deste modo, concluiu que 37,7% dos golos surgiram através de lances de bola parada e destacou a importância para a treino destas ações no futebol moderno.

Segundo Cunha (2007), com uma amostra de 115 golos obtidos através de lances de bola parada, sendo que 70 correspondem à 2ª Volta da I Liga Portuguesa 2005/2006 e 45 aos 54 jogos analisados no Campeonato do Mundo de Futebol 2006, teve como objetivo a análise de pontapés de livre, canto e grande penalidade de forma a destacar a importância que este tipo de ocorrências têm para a obtenção de golos. Algumas conclusões deste estudo confirmam que nos golos marcados durante um jogo, pelo menos um deles é obtido através de um lance de bola parada; numa fase mais decisiva, como por exemplo numa prova a eliminar, os lances de bola parada são decisivos; nos pontapés de canto diretamente executados para a área, verifica-se uma maior percentagem de golos na zona do 1º poste; a hipótese de que o período de tempo em que se verificam mais golos na sequência de lances de bola parada é na parte final de cada parte, é aceite no que se refere à I Liga, mas tal já não se confirma no Campeonato do Mundo.

No estudo de Bessa (2009), foram definidos os seguintes objetivos, compreender a caracterização do Jogo atual e interliga-la com a pertinência dos lances de bola parada; perceber qual a relevância que os lances de bola parada possuem no Futebol; averiguar se os lances de bola parada são um momento singular do Jogo; verificar quais as particularidades que os treinadores detêm nos lances de bola parada; e identificar qual a importância que os treinadores atribuem ao treino das bolas paradas no microciclo. A nível conclusivo, destacou que todos os treinadores atribuem grande importância aos lances de bola parada no Futebol moderno; os lances de bola parada são situações decisivas na resolução de um jogo; não existe unanimidade para afirmar que os lances de bola parada são um momento singular do jogo; o lado estratégico é fundamental nos lances de bola parada para explorar debilidades da equipa adversária; nos lances de bola parada ofensivos, a variabilidade é importante para criar imprevisibilidade no adversário; e todos os treinadores atribuem momentos durante a semana ao treino dos lances de bola parada.

1.2.3. Síntese do Enquadramento Teórico e Ligação com os Objetivos de Estudo

De forma a sintetizarmos toda as ideias abordadas acima, e relacionando as mesmas com as ideias ambicionadas na realização do estágio, podemos reafirmar a pertinência do estudo na amostra pretendida devido a diversos fatores, dos quais consideramos os seguintes:

- A importância que as situações de bola parada têm no resultado final, uma vez que o jogo se tem tornado cada vez mais complexo, trabalhado e nivelado no que diz respeito às características das equipas, e deste modo decidido nos “pormenores”;

- Uma vez que o género a ser abordado é o feminino torna-se pertinente devido à escassez de estudos acerca do mesmo, e ainda devido ao fato da mulher estar a vingar nesta modalidade. Cada vez mais se encontra predisposta para a aprendizagem e prática da mesma. Contudo, sendo este um género pouco estudado são já notáveis os resultados obtidos nesta temática, principalmente a nível do escalão jovem, algo que temos vindo a poder acompanhar e observar através da Federação Portuguesa de Futebol e respetivas Associações Distritais;

- Sendo importante o estudo do mesmo de forma a aprimorar o treino das bolas paradas referidas e se necessário proceder à sua aprendizagem de forma a torná-las eficazes;

- Será sempre pertinente a sua análise e observação de modo a poder ser visualizado as vezes necessárias, para se poder corrigir ou aperfeiçoar os mesmos de forma a obtermos um melhor aproveitamento.

1.3. Objetivos Gerais e Específicos

1.3.1. Objetivos Gerais

- Observação e análise das situações de bola parada no meio campo ofensivo (Pontapé de Canto, Pontapés de Livre – Direto e Indireto, Pontapé de Grande Penalidade e Lançamento de Linha Lateral);
- Reconhecer a importância do treino das situações de bola parada para a concretização das mesmas em competição;
- Identificar se existe sucesso na concretização das bolas paradas.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Verificar se o método de treino das bolas paradas e a forma como são batidas em treino tem influência na marcação das mesmas em jogo;
- Percecionar a importância que as situações de bola parada têm no resultado final.

1.4. Metodologia

1.4.1. Caracterização da Amostra

A amostra em estudo será dividida em três contextos:

Equipa Sénior do G.D.C. A-dos-Francos

- Análise de quatro microciclos, dois microciclos na 1ª Fase (1ª e 2ª Voltas) e dois microciclos na Fase de Manutenção/Campeão (1ª e 2ª Voltas);
- Cada microciclo será composto por três unidades de treino e uma competição (12 UT's e 4 Jogos Oficiais).

Seleção Distrital Feminina Sub16 da Associação de Futebol de Leiria

- Planeamento e condução de treinos de preparação e respetivo relatório de Unidades de Treino;

- Intervenção em processo competitivo;
- Análise e Observação (indireta), em processo de treino/competição das situações de bola parada para concretização do estudo (11 UT's e 4 Jogos no TIA).

Seleção Nacional Sub19 Feminina

- 2 Estágios de Preparação, com observação direta do processo de treino (11 UT's) e respetiva análise das situações de bola parada, assim como dos jogos (1 Jogo Treino).

1.4.2. Materiais a Utilizar e Recursos Necessários

- Câmara Digital Sony;
- Tripé Star 63;
- Extensão elétrica de 50m;
- Computador Toshiba Satellite C50;
- Disco externo (para guardar dados);
- Software de análise do jogo (Vídeo Observer);
- Microsoft Office 2007 (Word e Excel).

1.4.3. Tarefas, Procedimentos e Protocolos

- Recolha de autorizações por parte do Presidente do clube para permissão do uso do nome da equipa e do Treinador para concessão do estudo da mesma; Autorizações por parte da Diretora do Futebol Feminino e do Staff envolvido na Seleção Nacional; Autorizações por parte do Coordenador Técnico da Associação de Futebol de Leiria;
- Filmagem de quatro microciclos (dois microciclos na 1ª fase e dois microciclos na fase de manutenção/campeão) – contexto de clube; Filmagem ou utilização das filmagens cedidas pelo técnico de audiovisuais aquando da impossibilidade de filmagem “direta” – contexto da Seleção Nacional Feminina Sub19; Filmagem dos Treinos de Preparação e de todos os jogos realizados no Torneio Interassociações – Seleção Distrital Feminina

Sub16. Todas as filmagens serão realizadas com a utilização da câmara digital Sony suportada num tripé, a qual estará ligada a uma extensão de 50m e que será ligada antes do início do treino/jogo e desligada após o final do mesmo, exceto aquelas que poderão ser cedidas;

- Análise das situações de bola parada ocorridas durante os treinos/jogos observados através do software de análise de jogo Video Observer;
- Análise da percentagem de golos obtidos através das situações de bola parada, no resultado final, sendo registados em Excel;
- Apresentação dos resultados obtidos;
- Construção de um Dossier aglomerando todo o processo de estágio (presencial /observacional) nos contextos referidos.

1.4.4. Variáveis em Estudo e Formas de Avaliação

Na observação e análise ter-se-á em consideração as seguintes variáveis, que estão descritas no sistema de observação apresentado na tabela 18:

Variável	Níveis da Variável	Descrição
Tipo de Observação	Treino	Quando a observação decorre em contexto de treino.
	Competição	Quando a observação decorre em contexto de competição.
Tipo de Exercício	Exercício Complementar	Todos os exercícios (com ou sem bola) que não contêm finalização.
	Exercício Fundamental	Exercícios que procuram a finalização (golo) como principal objetivo.
	Jogo Formal	Exercício realizado no espaço de jogo formal, com o nº de jogadores regulamentar.
Forma do Exercício	Exercício Fundamental Fase I	Exercícios que promovam Ataque x 0 + GR (baliza formal).
	Exercício Fundamental Fase II	Exercícios que promovam Ataque x 1 + GR (baliza formal).
	Exercício Fundamental Fase III	Exercícios que promovam GR + Ataque x Defesa + GR (baliza formal).
	Jogo Conjunto	Jogo formal realizado entre elementos da mesma equipa.
	Jogo Treino	Jogo formal realizado contra outra equipa.
Número de Jogadores Envolvidos	Superioridade Numérica	Exercícios fundamentais (Fase II ou III) / Competição, em que a equipa em posse de bola tem vantagem numérica.
	Inferioridade Numérica	Exercícios fundamentais (Fase II ou III) / Competição, em que a equipa em posse de bola tem desvantagem numérica.
	Igualdade Numérica	Exercícios fundamentais (Fase II ou III) / Competição, onde as equipas têm igual número de jogadores.
Tipo de Bola Parada	Pontapé de Canto	Jogo recomeça com a Lei do Pontapé de Canto (Lei 17ª).
	Pontapé de Livre Direto	Jogo recomeça com a Lei dos Pontapé-Livres (Lei 13ª).
	Pontapé de Livre Indireto	Jogo recomeça com a Lei dos Pontapé-Livres (Lei 13ª).
	Lançamento de Linha Lateral	Jogo recomeça com a Lei do Lançamento de Linha Lateral (Lei 15ª).
	Pontapé de Grande Penalidade	Jogo recomeça com a Lei do Pontapé de Grande Penalidade (Lei 14ª).
	Outra	Quando o árbitro interrompe o jogo por algum motivo externo ao próprio jogo e este reinicia com bola ao solo.
Zona de Marcação	Setor Avançado	Zona a Zona b Zona c Zona d Zona e Zona f Zona g Zona h Zona i Zona j Zona k Zona l Zona m Zona n Zona o Zona p Zona q O campograma é definido através da criação de 3 corredores de jogo (Corredor Esquerdo, o Corredor Central e o Corredor Direito) e 3 setores de jogo (Setor Recuado, Setor Intermédio e Setor Avançado). Consecutivamente e para uma maior pormenorização das zonas próximas da baliza subdividiu-se o Setor Avançado em 18 zonas.

		Zona r	
	Setor Intermédio	Zona s	
		Zona t	
		Zona u	
	Setor Recuado	Zona v	
		Zona w	
Zona x			
Forma de Marcação	Para a Frente Curto/Médio	Sempre que o marcador da bola parada pontapeia a bola para a frente e curto (passe dentro da mesma zona onde é marcado ou numa das zonas adjacentes) para um dos companheiros.	
	Para a Frente Longo	Sempre que o marcador da bola parada pontapeia a bola para a frente e longo (passe que cruza duas zonas adjacentes) para um dos companheiros.	
	Para o Lado Curto/Médio	Sempre que o marcador da bola parada pontapeia a bola para o lado e curto (passe dentro da mesma zona) para um dos companheiros.	
	Para o Lado Longo	Sempre que o marcador da bola parada pontapeia a bola para o lado e longo (passe que cruza duas zonas adjacentes) para um dos companheiros.	
	Para Trás Curto/Médio	Sempre que o marcador da bola parada pontapeia a bola para trás e curto (passe dentro da mesma zona) para um dos companheiros.	
	Para Trás Longo	Sempre que o marcador da bola parada pontapeia a bola para trás e longo (passe que cruza duas zonas adjacentes) para um dos companheiros.	
	Cruzamento Direto para a Área de Grande Penalidade	Sempre que o marcador da bola parada bate a bola diretamente para a Área de Grande Penalidade com o intuito de haver finalização por outro jogador da equipa.	
	Canto Curto	Quando o marcador da bola parada faz um passe curto para um colega que está posicionado próximo dele.	
Ocorrência Pós-Marcação	Direto à Baliza	Sempre que o marcador da bola parada pontapeia a bola diretamente para a baliza com o intuito de fazer golo.	
	Disputa de Bola Aérea	Após a marcação da bola parada a bola foi disputada no ar, numa altura acima da cintura, por um ou mais jogadores de cada equipa.	
	Disputa de Bola Rasa	Após a marcação da bola parada a bola foi disputada no solo, numa altura abaixo da cintura, por um ou mais jogadores de cada equipa.	
	Passe para a Frente	Após a marcação da bola parada a equipa realiza um passe no sentido da baliza adversária.	
	Passe para o Lado	Após a marcação da bola parada a equipa realiza um passe lateral.	
	Passe para Trás	Após a marcação da bola parada a equipa realiza um passe no sentido da sua baliza.	
	Condução de Bola	Após a marcação da bola parada o jogador realiza uma ação de condução de bola.	
	Cruzamento	Após a marcação da bola parada a equipa realiza um cruzamento para o interior da Área de Grande Penalidade.	
	Remate	Após a marcação da bola parada o jogador realiza uma ação de remate com a intenção de obter golo.	
Interceção	Após a marcação da bola parada a equipa defensiva realiza uma		

		interceção, desarme ou desvio.
	Não Ocorreu	Não ocorreu desenvolvimento da bola parada.
Zona de Finalização	Zona a	O campograma é definido através da criação de 3 corredores de jogo (Corredor Esquerdo, o Corredor Central e o Corredor Direito) e 3 setores de jogo (Setor Recuado, Setor Intermédio e Setor Avançado). Consecutivamente e para uma maior pormenorização das zonas próximas da baliza subdividiu-se o Setor Avançado em 18 zonas.
	Zona b	
	Zona c	
	Zona d	
	Zona e	
	Zona f	
	Zona g	
	Zona h	
	Zona i	
	Zona j	
	Zona k	
	Zona l	
	Zona m	
	Zona n	
	Zona o	
	Zona p	
	Zona q	
	Zona r	
Zona s		
Zona t		
Zona u		
Zona v		
Zona w		
Zona x		
Forma da Finalização	Cabeça	Quando o jogador que remata/finaliza utiliza a cabeça para o fazer.
	Pé	Quando o jogador que remata/finaliza utiliza qualquer parte do pé para o fazer.
	Outra Parte do Corpo	Quando o jogador que remata/finaliza utiliza outra parte do corpo para o fazer.
Resultado Final	Com Obtenção de Golo	Quando a finalização resulta em obtenção de golo válido.
	Sem Obtenção de Golo	Quando a finalização não resulta em obtenção de golo válido.

Tabela 18 – Explicitação das Variáveis em Estudo para a Observação

1.4.5. Instrumento de Observação

Para procedermos à análise das observações considerámos o seguinte instrumento de observação, muito idêntico ao sistema de competição, mas adaptado ao processo de treino:

Critério	Variável	Níveis da Variável	Códigos
Tipo de Observação	Treino	–	T
	Competição	–	C
Caraterização do Exercício	Tipo de Exercício	Exercício Complementar	EC
		Exercício Fundamental	EF
		Jogo Formal	JF
	Forma do Exercício	Exercício Fundamental Fase I	EFFI
		Exercício Fundamental Fase II	EFFII
		Exercício Fundamental Fase III	EFFIII
Jogo Conjunto		JC	
	Jogo Treino	JT	
Condicionantes do Exercício	Número de Jogadores Envolvidos	Superioridade Numérica	SN
		Inferioridade Numérica	IN
		Igualdade Numérica	IgN
Bolas Paradas	Tipo de Bola Parada	Pontapé de Canto	PC
		Pontapé de Livre Direto	PLD
		Pontapé de Livre Indireto	PLI
		Lançamento de Linha Lateral	LLL
		Pontapé de Grande Penalidade	PEN
	Outra	Out	
Espacialização das Bolas Paradas	Zona de Marcação	Zona a	Za
		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 k	Zk
		Zona l	Zl
		Zona m	Zm
		Zona n	Zn
		Zona o	Zo
		Zona p	Zp
		Zona q	Zq
		Zona r	Zr
		Zona s	Zs
Zona t	Zt		
Zona u	Zu		
Zona v	Zv		
Zona w	Zw		
Zona x	Zx		
Marcação das Bolas Paradas	Forma de Marcação	Para a Frente Curto/Médio	FCM
		Para a Frente Longo	FL

		Para o Lado Curto/Médio	LCM
		Para o Lado Longo	LL
		Para Trás Curto/Médio	TCM
		Para Trás Longo	TL
		Cruzamento Direto para a Área de Grande Penalidade	CDAGP
		Canto Curto	CC
		Direto à Baliza	DB
Desenvolvimento das Bolas Paradas	Ocorrências Pós-Marcação	Disputa de Bola Aérea	DBA
		Disputa de Bola Rasa	DBR
		Passe para a Frente	PF
		Passe para o Lado	PL
		Passe para Trás	PT
		Condução de Bola	CB
		Cruzamento	Cru
		Remate	Rem
		Interceção	Int
		Não Ocorreu	NO
Espacialização da Finalização	Zona da Finalização	Zona a	Za
		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 k	Zk
		Zona l	Zl
		Zona m	Zm
		Zona n	Zn
		Zona o	Zo
		Zona p	Zp
		Zona q	Zq
		Zona r	Zr
		Zona s	Zs
		Zona t	Zt
Zona u	Zu		
Zona v	Zv		
Zona w	Zw		
Zona x	Zx		
Finalização	Forma da Finalização	Cabeça	Cab
		Pé	Pe
		Outra Parte do Corpo	OPC

Processo final	Resultado Final	Com Obtenção de Golo Sem Obtenção de Golo	COG SOG
----------------	-----------------	--	------------

Tabela 19 – Instrumento de Observação

1.4.6. Campograma

Para observação das situações de bola parada será utilizado o campograma adaptado de Rocha (2009).

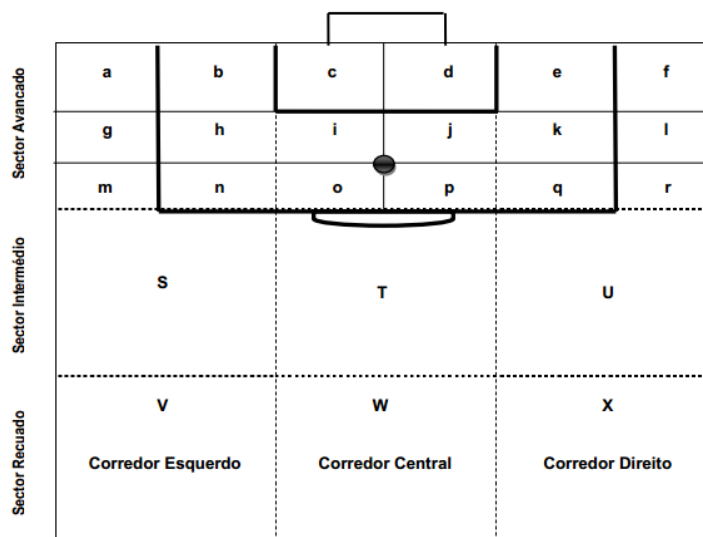


Figura 7 – Campograma Adaptado de Rocha (2009)

1.4.7. Procedimentos Estatísticos

Para análise dos dados recolhidos, utilizamos os procedimentos de estatística descritiva: frequência absoluta e frequência relativa.

1.4.8. Ameaças ao Estudo

A investigação que aqui projetamos apresenta uma limitação que se prende com uma questão empírica e/ou científica, uma vez que existe pouca investigação/trabalhos realizados neste género, o que dificulta a organização de informação empírica ao nível da atualidade, existindo poucos estudos neste âmbito;

Dificuldades ao nível das captações de imagens devido à ocorrência de intempéries, uma vez que são muitos os campos que não dispõem de uma zona/bancada coberta.

1.5. Apresentação dos Resultados

Seguidamente enunciaremos os resultados obtidos destacando as variáveis que consideramos mais pertinentes de acordo com os contextos em questão, tendo por base os objetivos traçados para o nosso estudo. Deste modo, iremos focar a nossa análise nas seguintes variáveis: Tipo de Bola Parada, Forma de Marcação, Número de Jogadores Envolvidos, Ocorrência Pós-Marcação e por último, Resultado Final, tendo em consideração apenas as bolas paradas ocorridas no meio campo ofensivo.

1.5.1. Clube: Grupo Desportivo e Cultural de A-Dos-Francos

Em contexto de clube, os nossos resultados foram os seguintes:

		Treino (F)	Fr	Competição (F)	Fr
Tipo de Bola Parada	Canto	3	6,52%	4	13,79%
	Lançamento de Linha Lateral	6	13,04%	19	65,52%
	Livre Direto	21	45,65%	0	0%
	Livre Indireto	16	34,78%	6	20,69%

Tabela 20 - Tipo de Bola Parada (GDC A-Dos-Francos)

Relativamente aos Tipos de Bola Parada treinados, existiu um foco na marcação de Livres Diretos (45,65%) e Indiretos (34,78%), dando pouca atenção às situações de Lançamento de Linha Lateral (13,04%) e Pontapés de Canto (6,52%). Já em contexto competitivo a predominância cai sobre os Lançamentos de Linha Lateral (65,52%) e ainda com a existência de 20,69% de situações de Livre Indireto e 13,79% de Pontapés de Canto, o Livre Direto não se verificou. Aglomerando ambos os contextos, pode-se verificar que o Tipo de Bola Parada mais treinado (Livre Direto – 45,65%) não foi visível

em competição (0% de ocorrências) e que a situação que mais ocorre em competição (Lançamentos de Linha Lateral – 65,52%) tem um foco de apenas 13,04% em treino que em termos quantitativos corresponde a seis execuções em treino e dezanove em competição.

		Treino (F)	Fr	Competição (F)	Fr
Forma de Marcação	Canto Curto	0	0%	1	3,45%
	Cruzamento Direto para Área de Grande Penalidade	19	41,30%	8	27,59%
	Direto à Baliza	21	45,65%	0	0%
	Para Frente Curto/Médio	2	4,35%	15	51,72%
	Para Frente Longo	0	0%	1	3,45%
	Para Lado Curto/Médio	3	6,52%	4	13,79%
	Para Trás Curto/Médio	1	2,17%	0	0%

Tabela 21 – Forma de Marcação (GDC A-Dos-Francos)

Já no que diz respeito à Forma de Marcação, o Direto à Baliza (45,65%) e o Cruzamento Direto para a Área de Grande Penalidade (41,30%) foram as formas mais ocorrentes em treino, existindo em menor relevância o para Trás Curto/Médio (2,17%) e sem registos a Forma de Marcação para a Frente Longo. Em termos competitivos, a marcação para a Frente Curto/Médio (51,72%) e o Cruzamento Direto para a Área de Grande Penalidade (27,59%) foram as formas mais realizadas, ao invés do Direto à Baliza e para Trás Curto/Médio onde existiu nulidade. Comparando ambos os processos (treino/competição), destacamos o valor existente na Forma de Execução Direto à Baliza que correspondeu a 45,65% das ocasiões em treino, algo que não verificou em competição, tendo 0% de ocorrências.

		Treino (F)	Fr	Competição (F)	Fr
Número de Jogadores Envolvidos	Igualdade Numérica	5	18,52%	10	34,48%
	Inferioridade Numérica	4	14,81%	18	62,07%
	Superioridade Numérica	18	66,67%	1	3,45%

Tabela 22 – Número de Jogadores Envolvidos (GDC A-Dos-Francos)

Identificando o Número de Jogadores Envolvidos nas Situações de Bola Parada, no processo de treino 66,67% das ações são realizadas em Superioridade Numérica, existindo com um menor valor (14,81%) em Inferioridade Numérica. Já em competição 62,07% das situações foram realizadas em Inferioridade Numérica, contrastando com aquelas que foram realizadas em Superioridade Numérica (3,45%) e que, por sua vez, foram as mais registradas em processo de treino.

		Treino (F)	Fr	Competição (F)	Fr
Ocorrência Pós-Marcação	Condução de Bola	0	0%	2	6,90%
	Cruzamento	0	0%	1	3,45%
	Disputa Bola Aérea	1	2,17%	3	10,34%
	Disputa Bola Rasa	1	2,17%	0	0%
	Interceção	4	8,70%	15	51,72%
	Não Ocorreu	22	47,83%	3	10,34%
	Passe para a Frente	1	2,17%	1	3,45%
	Passe para o Lado	1	2,17%	4	13,79%
	Passe para Trás	2	4,35%	0	0%
	Remate	14	30,43%	0	0%

Tabela 23 – Ocorrência Pós-Marcação (GDC A-Dos-Francos)

No processo de treino e centrado a nossa atenção sobre a Ocorrência Pós-Marcação, verificamos que a grande maioria das Situações de Bola Parada, Não Ocorreram (47,83%), sendo no entanto visíveis algumas ações de Remate (30,43%),

com inexistência de Condução de Bola e o Cruzamento (0%). Em competição, a Interceção foi a mais predominante (51,72%) ao invés da Disputa de Bola Rasa, Passe para Trás e Remate (0%). O Remate teve uma percentagem significativa em treino, algo que não se verificou em competição, não obtendo qualquer registo.

		Treino (F)	Fr	Competição (F)	Fr
Resultado Final	Com Obtenção de Golo	3	6,52%	0	0%
	Sem Obtenção de Golo	43	93,48%	29	100%

Tabela 24 – Resultado Final (GDC A-Dos-Francos)

Tendo em consideração o resultado final das situações de bola parada, podemos constatar que em ambos os processos a eficácia é pouco significativa. Em treino, 93,48% das ações realizadas não foram eficazes, ou seja, Sem Obtenção de Golo, comparativamente com 6,52% em que se obteve golo. Já em Competição, 100% das execuções foram Sem Obtenção de Golo, totalidade das ocorrências.

1.5.2. Seleção Distrital Feminina Sub16

Já no contexto de Seleção Distrital Feminina, observámos os seguintes dados:

		Treino (F)	Fr	Competição (F)	Fr
Tipo de Bola Parada	Canto	34	23,78%	16	17,39%
	Pontapé de Grande Penalidade	2	1,40%	5	5,43%
	Lançamento de Linha Lateral	100	69,93%	56	60,87%
	Livre Direto	6	4,20%	8	8,70%
	Livre Indireto	1	0,70%	7	7,61%

Tabela 25 – Tipo de Bola Parada (Seleção Distrital Feminina Sub16)

No que diz respeito ao Tipo de Bola Parada mais realizada constatámos que os Lançamentos de Linha Lateral estão em destaque quer em processo de treino (69,93%), quer em processo competitivo (60,87%). Em treino os Livres Indiretos foram

os menos identificados (0,70%), já em competição os Pontapés de Grande Penalidade foram os menos existentes (5,43%), existindo contudo cinco ocorrências ao nível quantitativo.

		Treino (F)	Fr	Competição (F)	Fr
Forma de Marcação	Canto Curto	10	6,99%	3	0,03%
	Cruzamento Direto para Área de Grande Penalidade	24	16,78%	19	20,65%
	Direto à Baliza	8	5,59%	13	14,13%
	Para Frente Curto/Médio	30	20,98%	25	27,17%
	Para Frente Longo	9	6,29%	11	11,96%
	Para Lado Curto/Médio	41	28,67%	12	13,04%
	Para Lado Longo	18	12,59%	9	9,78%
	Para Trás Curto/Médio	3	2,10%	0	0%

Tabela 26 – Forma de Marcação (Seleção Distrital Feminina Sub16)

A Forma de Marcação mais usual em treino foi para o Lado Curto/Médio (28,67%), existindo no entanto 20,98% de situações para a Frente Curto/Médio. O valor menos registado centra-se na marcação para Trás Curto/Médio. Em competição 27,17% da Forma de Marcação corresponde para a Frente Curto/Médio, sendo o valor mais alto e existindo também 20,65% de situações de Cruzamento Direto para a Área de Grande Penalidade. Comparando os dois processos, destacamos a marcação para Frente Curto/Médio pois registam valores significativos em ambos.

		Treino (F)	Fr	Competição (F)	Fr
Número de Jogadores Envolvidos	Igualdade Numérica	67	46,85%	43	46,74%
	Inferioridade Numérica	71	49,65%	46	50%
	Superioridade Numérica	5	3,50%	3	3,26%

Tabela 27 – Número de Jogadores Envolvidos (Seleção Distrital Feminina Sub16)

No Número de Jogadores Envolvidos em processo de treino, a Inferioridade e a Igualdade Numérica obtiveram um valor aproximado (49,65% e 46,85%, respetivamente), valores que se evidenciaram novamente em competição (50% e 46,74%, respetivamente).

		Treino (F)	Fr	Competição (F)	Fr
Ocorrência Pós-Marcação	Condução de Bola	9	6,29%	2	2,17%
	Cruzamento	1	0,70%	2	2,17%
	Disputa Bola Aérea	18	12,59%	9	9,78%
	Disputa Bola Rasa	7	4,90%	3	3,26%
	Interceção	44	30,77%	31	33,70%
	Não Ocorreu	12	8,39%	21	22,83%
	Passe para a Frente	2	1,40%	3	3,26%
	Passe para o Lado	19	13,29%	14	15,22%
	Passe para Trás	19	13,29%	3	3,26%
	Remate	12	8,39%	4	4,35%

Tabela 28 – Ocorrência Pós-Marcação (Seleção Distrital Feminina Sub16)

Relativamente à Ocorrência Pós-Marcação em contexto de treino e competitivo existiu um maior número de interceções (30,77% e 33,70%, respetivamente). No que diz respeito às ações menos ocorridas destacamos o Cruzamento e o Passe para a Frente (treino) e a Condução de Bola e o Cruzamento (Competição).

		Treino (F)	Fr	Competição (F)	Fr
Resultado Final	Com Obtenção de Golo	4	2,80%	6	6,52%
	Sem Obtenção de Golo	139	97,20%	86	93,48%

Tabela 29 – Resultado Final (Seleção Distrital Feminina Sub16)

Abordando o Resultado Final verificámos que em ambos os processos a Obtenção de Golo apresentou valores baixos (2,80% em treino e 6,52% em

competição), para o número de ações ocorridas (143 ações em treino e 92 em competição), registando-se valores significativos Sem Obtenção de Golo (97,20% em treino e 93,48% em competição).

1.5.3. Seleção Nacional Feminina Sub19

Por último, no contexto de Seleção Nacional Feminina retirámos os valores abaixo enunciados correspondentes apenas ao processo de treino, contudo, evidenciando que no último treino observado (Treino 3) se tratou de uma situação de Jogo Treino:

		Treino 1	Treino 2	Jogo Treino	F	Fr
Tipo de Bola Parada	Canto	4	3	4	11	47,83%
	Lançamento de Linha Lateral	2	2	5	9	39,13%
	Livre Direto	2	0	0	2	8,70%
	Livre Indireto	0	0	1	1	4,35%

Tabela 30 – Tipo de Bola Parada (Seleção Nacional Feminina Sub19)

O Pontapé de Canto é o Tipo de Bola Parada mais treinado (47,83%) juntamente com o Lançamento de Linha Lateral (39,13%). Por sua vez, os Livres (Indireto e Direto) são os menos evidenciados com 4,35% e 8,70% de ações.

		Treino 1	Treino 2	Jogo Treino	F	Fr
Forma de Marcação	Canto Curto	0	1	1	2	8,70%
	Cruzamento Direto para Área de Grande Penalidade	4	2	3	9	39,13%
	Direto à Baliza	2	0	0	2	8,70%
	Para Frente Curto/Médio	0	2	3	5	21,74%
	Para Frente Longo	2	0	2	4	17,39%
	Para Lado Curto/Médio	0	0	1	1	4,35%

Tabela 31 – Forma de Marcação (Seleção Nacional Feminina Sub19)

Tendo em consideração a Forma de Marcação, o Cruzamento Direto para a Área de Grande Penalidade foi o mais realizado (39,13%). Todavia a marcação para a

Frente Curto/Médio e para a Frente Longo tiveram também algum destaque (21,74% e 17,39%). A Forma de Marcação para o Lado Curto/Média obteve uma ocorrência (Treino 3/Jogo Treino).

		Treino 1	Treino 2	Jogo Treino	F	Fr
Número de Jogadores Envolvidos	Igualdade Numérica	0	0	3	3	13,04%
	Inferioridade Numérica	8	5	6	19	82,61%
	Superioridade Numérica	0	0	1	1	4,35%

Tabela 32 – Número de Jogadores Envolvidos (Seleção Nacional Feminina Sub19)

A Inferioridade Numérica é a situação mais evidente (82,61%) destacando-se claramente das restantes (Igualdade Numérica – 13,04% e Superioridade Numérica – 4,35%).

		Treino 1	Treino 2	Jogo Treino	F	Fr
Ocorrência Pós-Marcação	Disputa Bola Aérea	5	0	0	5	21,74%
	Disputa Bola Rasa	0	0	1	1	4,35%
	Interceção	0	2	6	8	34,78%
	Não Ocorreu	2	0	1	3	13,04%
	Passe para a Frente	1	0	0	1	4,35%
	Passe para o Lado	0	1	0	1	4,35%
	Passe para Trás	0	2	2	4	17,39%

Tabela 33 – Ocorrência Pós-Marcação (Seleção Nacional Feminina Sub19)

A Interceção (34,78%) e a Disputa de Bola Aérea (21,74%) foram as Ocorrências Pós-Marcação mais verificadas, sendo que a primeira obteve um maior registo no treino 3 (Jogo Treino) e a segunda em situação de Jogo Conjunto.

		Treino 1	Treino 2	Jogo Treino	F	Fr
Resultado Final	Com Obtenção de Golo	1	0	0	1	4,35%
	Sem Obtenção de Golo	7	5	10	22	95,65%

Tabela 34 – Resultado Final (Seleção Nacional Feminina Sub19)

Focando a nossa atenção no Resultado Final, 95,65% das Situações de Bola Parada culminaram Sem Obtenção de Golo, contrastando com 4,35% de ações Com Obtenção de Golo.

1.6. Discussão dos Resultados

Tendo em consideração os estudos realizados por outros autores, no género masculino, podemos constatar o seguinte:

- Segundo Rocha (2009) e Gómez (2010) os LBP assumem uma grande importância no futebol atual sendo 31,33% e 37,7%, respetivamente, dos golos precedidos dos mesmos, aspeto que não vai ao encontro dos nossos resultados, onde o insucesso prevalece;

- Considerando Cunha (2007), no estudo realizado constatou que nos golos marcados durante um jogo, pelo menos um deles era obtido por um LBP, não indo ao encontro das nossas observações;

- Centrando novamente a nossa atenção no estudo de Rocha (2009) identificamos que 300 dos golos observados, 38 foram obtidos através de Pontapé de Livre, 26 na sequência de Pontapés de Canto, 25 na marcação de Pontapés de Grande Penalidade e 5 no seguimento de Lançamentos de Linha Lateral. Comparativamente ao nosso estudo, dos 144 LBP observados, apenas 7 resultaram em golo (5%), dos quais 5 foram através da marcação de Pontapés de Grande Penalidade e 2 de Pontapé Livre Direto.

1.7. Considerações Finais

Tendo em consideração os objetivos inicialmente propostos para o nosso estudo, pudemos retirar as seguintes relações tendo em consideração os três contextos observados:

- **Clube:**

- Tipo de Bola Parada mais treinada foram os Livres (Direto e Indireto), todavia em competição os Lançamentos de Linha Lateral foram os mais verificados;

- A Forma de Marcação mais evidente em treino foi Direto à Baliza e Cruzamento Direto para a Área de Grande Penalidade. Já em jogo verificou-se a tendência para o Cruzamento Direto para a Área de Grande Penalidade mas também a marcação para a Frente Curto/Médio, algo que não ocorreu em treino;

- Em treino existiu mais preponderância da Superioridade Numérica o que contrasta com a competição onde foi evidente a Inferioridade Numérica;

- No que diz respeito à Ocorrência Pós-Marcação o “Não Ocorreu” e o remate foram os mais usuais em treino e em competição existiu destaque para a Interceção e o Passe para o Lado;

- O Resultado Final é comum em ambos os processos (Sem Obtenção de Golo).

- **Seleção Distrital Feminina Sub16:**

- O Tipo de Bola Parada mais treinada vai de encontro à mais ocorrida em competição: Lançamentos de Linha Lateral;

- A Forma de Marcação mais evidente em treino foi para a Frente Curto/Médio e para o Lado Curto/Médio e em competição voltou a verificar-se para a Frente Curto/Médio e ainda o Direto à Baliza;

- O Número de Jogadores Envolvidos coincide em ambos os processos (Inferioridade e Igualdade Numérica, respetivamente);

- No que diz respeito à Ocorrência Pós-Marcação verifica-se também uma aproximação do treino à competição, sendo a interceção a mais visível;

- O Resultado Final volta a ser Sem Obtenção de Golo quer em treino, quer em competição.

- **Seleção Nacional Feminina Sub19:**

- Os Tipos de Bola Parada mais treinados foram os que mais ocorreram: Pontapés de Canto e Lançamento de Linha Lateral;
- A Forma de Marcação mais evidente em treino foi também mais notória no jogo treino: Cruzamento Direto para a Área de Grande Penalidade;
- A Inferioridade Numérica foi a que mais prevaleceu em treino e no jogo treino;
- No que se refere à Ocorrência Pós-Marcação, em treino, a Disputa de Bola Aérea foi a que mais se verificou e no jogo treino a Intercepção;
- O insucesso voltou a prevalecer no Resultado Final (Sem Obtenção de Golo).

Após retirarmos as conclusões da análise individual de cada contexto podemos afirmar que na generalidade:

- Os contextos de Seleção (Distrital e Nacional) são os que mais aproximam o Treino das Bolas Paradas para aquilo que será a ocorrência em Competição/Jogo Treino, sendo importante a sua operacionalização, algo que não se evidencia no Clube;
- O método de Treino das Bolas Paradas e a forma como são batidas em contexto de Clube não tem influência na forma como são executadas em Competição, contudo, nas Seleções Distrital/Nacional este aspeto é verificado, tendo influência direta;
- Nos três contextos observados o insucesso prevalece, sendo que o Resultado Final é significativamente Sem Obtenção de Golo, o que demonstra, que neste estudo, podemos afirmar que as Situações de Bola Parada no Meio Campo Ofensivo não demonstraram ter importância no Resultado Final.

Para finalizar e tendo em consideração os resultados obtidos, evidenciamos a discrepância de valores entre géneros, e deste modo, a importância da realização de um maior número de estudos neste contexto.

Consideramos pertinente aproximar e dedicar maior tempo útil de treino à Operacionalização do Processo de Treino das Bolas Paradas da Competição, de forma a podermos obter sucesso na marcação das mesmas. Deste modo, considerando as características de cada jogadora e complementando com aquilo que são as suas ideias/convicções, é da responsabilidade do treinador optar por formas específicas e imprevisíveis para aumentar a eficácia deste tipo de lances.

1.8. Recomendações para Estudos Futuros

Em futuros estudos relacionados com este tema consideramos pertinente:

- A observação de uma maior amostra dentro do mesmo contexto;
- Aquando de uma realização em contexto de Seleção abordar uma maior amostra mas no mesmo escalão;
- Manter a observação durante a época desportiva, assinalando momentos/períodos distintos para a sua avaliação, por exemplo: no final de cada volta (períodos transitórios) de forma a perceber a evolução da operacionalização e o sucesso em competição.

CAPÍTULO IV

Balanço Final do Estágio

Balanço Final do Estágio

As atividades desenvolvidas ao longo do estágio contribuíram de forma significativa para o desenvolvimento das competências profissionais e pessoais enquanto Treinadora de Futebol, possibilitando deste modo a concretização dos objetivos inicialmente propostos.

Destacamos a possibilidade de envolvimento em três contextos, permitindo que existisse o contacto com metodologias de operacionalização de treino/intervenção e competitivas diversificadas, jogadoras com idades morfológicas distantes, envolvimento/ambientes distintos levando a cumprimentos rigorosos ou menos centrados no rigor e, ainda, importâncias competitivas variadas.

- No Clube: Existiu a vivência direta enquanto jogadora e conhecimento aprofundado do contexto o que permitiu uma melhor observação e reflexão acerca da operacionalização do treino e transfer para a competição;
- Na Seleção Distrital Feminina Sub16: Foi a que permitiu a aplicação direta dos conhecimentos técnicos/científicos enquanto treinadora, procedendo aos planeamentos, condução, direção e gestão das sessões de treino, assim como total abertura para a capacidade de intervenção e feedback.
- Na Seleção Nacional Feminina Sub19: Desenvolvemos a capacidade de observação direta/indireta focando essencialmente a nossa função nesse aspeto, não intervindo nos processos de treino e competitivo, mas permitindo o conhecimento da estrutura e metodologias federativas para este escalão.

No que diz respeito ao Estudo de Investigação Científica destaca-se a pertinência do mesmo, uma vez que são poucas as investigações no que diz respeito ao tema pretendido, principalmente no contexto feminino. E ainda porque o treino sequencial das mesmas, de forma pormenorizada e rigorosa, pode permitir uma maior concretização em processo competitivo, devido à sua variabilidade e imprevisibilidade, tal como afirmam alguns autores: Hughes (1994) e Castelo (1996), *“a importância dos*

lances de bola parada (LBP) no futebol tem sido cada vez mais evidente. A variabilidade e a imprevisibilidade presente no jogo de futebol, leva-nos a considerar importantes as situações de bola parada, uma vez que, nestas situações existe um maior controlo e previsibilidade, já que mais coordenadamente se pode prever e coordenar eficazmente as ações para o fim pretendido.” E ainda, Bangsbo e Peitersen (2000) “estes lances, devem ser treinados com o intuito de proporcionarem grandes possibilidades de finalização ou manter a posse de bola, bem como criar confiança nos jogadores executantes, aquando do jogo.”

CAPÍTULO V

Referências Bibliográficas

Referências Bibliográficas

- Bangsbo, J. & Peitersen, B. (2000). *Soccer systems and strategies*. Champaign. Human Kinetics Editions.
- Barletta, F. (2009). *Análise da origem, ocorrência e execução dos golos no futebol*. Revista Digital. Buenos Aires, Ano 14, Nº132. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd132/origem-ocorrencia-dos-gols-no-futebol.htm>
- Bessa, P. (2009). *Singularidade e importância dos lances de bola parada no Futebol Moderno*. Monografia de Licenciatura em Desporto e Educação Física, na área de Desporto de Rendimento – Futebol. FDUP, Porto.
- Bompa, T. (1994). *Periodization: theory and methodology of training*. Leeds. Human Kinetics.
- Bonfanti, M. & Pereni, A. (1998). *The complete book of soccer restart plays*. Reedswain.
- Castelo, J. (1992). *Conceptualização de um modelo técnico-tático de futebol. Identificação das grandes tendências evolutivas do jogo e das equipas de rendimento superior*. Tese de Doutoramento. FMH-UTL. Lisboa.
- Castelo, J. (1994). *Futebol, Modelo técnico-tático do jogo*. Lisboa. Edições FMH.
- Castelo, J. (1996). *Futebol - A organização do jogo*. Lisboa: Edição do autor. Lisboa
- Castelo, J.; Barreto, H.; Alves, F.; Mil-Homens Santos, P.; Carvalho, J.; Vieira, J. (1998). *Metodologia do Treino Desportivo (2ª Edição)*. Lisboa. Edições FMH-UTL.
- Castelo, J. (2004). *Organização dinâmica do jogo*. Lisboa. Edições FMH-UTL.
- Castelo, J. (2009). *Futebol – Organização dinâmica do Jogo*. 3ª edição Edição de Autor. Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisboa
- Cunha, N. (2007). *A importância dos lances de bola parada (livres, cantos e penaltis) no Futebol de 11*. Monografia de Licenciatura em Desporto e Educação Física, na área de Desporto de Rendimento – Futebol. FDUP, Porto.

- Esteves, L. (2011). *Situações de Bola Parada no Jogo de Futebol. As sequências de jogo a partir dos livres no meio campo ofensivo*. Dissertação de Mestrado em Atividade Física e Desporto. UMA – Madeira.
- Federação Portuguesa de Futebol. *Evolução do Futebol Feminino em Portugal*. Disponível em: <http://www.fpf.pt>
- Fonseca, J. (2012). *As Ações Ofensivas que Resultam em Golo. Análise de variáveis associadas à eficácia da fase ofensiva na 1ª Liga na Época Desportiva 2010/2011*. Relatório de Mestrado em Treino Desportivo para Crianças e Jovens, no ano. FCDEF-UC, Coimbra.
- Garcia, J. (1995). *Um mondiale a palha ferma*. Notiziario Settore Técnico-F.I.G.C.(6): pp.26-36.
- Garganta, J. M. (1997). *Modelação tática do jogo de futebol: estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Tese de Doutoramento, Universidade do Porto, Porto.
- Gómez, J. (2010). *Análisis de los goles marcados en la UEFA Champions League durante la temporada 2005-2006*. Revista Digital de Educación Física e Deportes - Buenos Aires Año 15, N° 150
- Hughes, C. (1990). *The Winning Formula*. London. Collins.
- Hughes, C. (1994). *The Football Association Coaching Book of Soccer Tactics and Skills*. London. British Broadcasting – Corporation and Queen Anne press.
- Jinshan, X; Xiaoke, C.; Yamanaka, K. & Matsumoto, M. (1993): *Analysis of the goals in the 14th World Cup*. IN *Science and Football*. 203-205. T. Reilly, J. Clarys, A. Stibbe (Eds.). E. & F.N. Spon. London.
- Mesa Mesa, J.L. & Gutierrez, A. (2001). *Hacia un mayor conocimiento del lanzamiento de penalti en futebol. / Towards a better understanding of the penalty shot in soccer*. 7 (35). Disponível na base de dados SportDiscus.
- Miller, R. (1994). *Charting to Win*. Scholastic Coach & Athletic Director, 64(5), 62-65.
- Ramos, L. & Oliveira, M. (2008). *Futebol: classificação e análise dos gols da EuroCopa 2004*. *Revista Brasileira de Futebol*, 01 (1), pp. 42-48.

-
- Rocha, T. (2009). *“A Importância das “Situações de Bola Parada” na Finalização com Êxito no Futebol”*. Monografia de Licenciatura em Desporto e Educação Física, na área de Desporto de Rendimento – Futebol. FDUP, Porto.
- Scovell, B. & Howe, D. (1988). *Manual de fútbol*. Barcelona. Ediciones Martinez Roca.
- Teodorescu, L. (1984): *Problemas de teoria e metodologia de treino nos jogos desportivos*. Livros Horizonte. Lisboa.
- Valdano, J. (1997). *Los cuadernos de Valdano*. Madrid. Aguilar.

CAPÍTULO VI

Anexos

Anexo 1

Exemplo de Termo de Consentimento

Exmo. Sr. Presidente
da Direção do GDC A-Dos-Francos

Eu, Luciana Pimenta Garcia, portadora do Cartão de Cidadão nº 12793302, aluna do Curso de Mestrado em Desporto – Especialização em Treino Desportivo na Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém, venho por este meio solicitar a V/Exa. autorização para a gravação de quatro (4) microciclos de treino da vossa equipa sénior feminina, bem como os respetivos jogos que se irão realizar referentes a esses microciclos. Assim, serão dois (2) microciclos na 1ª Fase (1ª e 2ª volta) e dois (2) microciclos na Fase de Manutenção/Campeão (1ª e 2ª volta).

Este pedido prende-se com a elaboração do Relatório Final de Estágio o qual terá um estudo no âmbito da investigação científica, que terá como objetivo perceber a Operacionalização do Processo de Treino no Futebol Feminino, mais especificamente as Situações de Bola Parada no Meio Campo Ofensivo.

Solicito então, que me seja concedida autorização para realizar o estudo na vossa instituição, o que desde já agradeço.

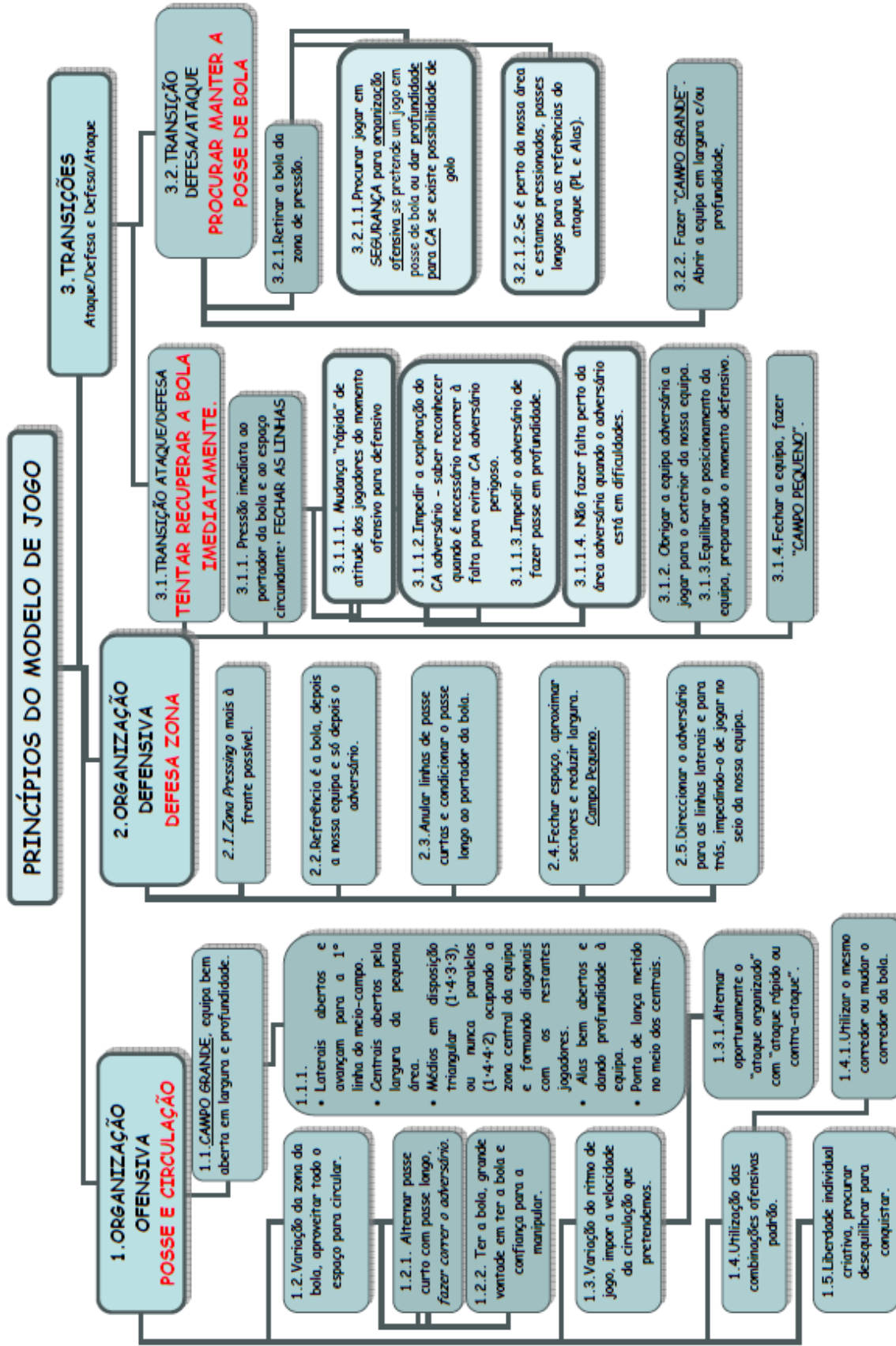
Peço deferimento,

Atenciosamente e grato pela vossa disponibilidade

(Luciana Pimenta Garcia)

Anexo 2

Princípios do Modelo de Jogo do GDC A-Dos-Francos



Anexo 3

Programa da Seleção Distrital Feminina Sub16 no TIA

	Domingo (15-02-2015)	Segunda (16-02-2015)	Terça (17-02-2015)	Quarta (18-02-2015)	Quinta (19-02-2015)
Manhã		<p>8h – Despertar 8h30 – Pequeno-almoço 9h50 – Saída para o Estádio Municipal de Castelo de Vide (local do jogo) 11h – <i>Jogo AF Leiria vs AF Vila Real</i> (Estádio Municipal de Castelo de Vide) 12h45 – Regresso ao Hotel Sol e Serra 13h – Almoço</p>	<p>8h30 – Despertar 9h – Pequeno-almoço 10h30 – Saída para o Estádio Municipal de Castelo de Vide para observar os jogos a decorrer 12h30 – Regresso ao Hotel Sol e Serra 13h – Almoço</p>	<p>7h – Despertar 7h30 – Pequeno-almoço 8h – Saída para o Campo dos Outeiros – Sto. António das Areias (local do jogo) 9h30 – <i>Jogo AF Leiria vs AF Porto</i> (Campo dos Outeiros – Sto. António das Areias) 11h – Regresso ao Hotel Sol e Serra 11h30 – Tempo livre (dentro do hotel) 13h – Almoço</p>	<p>8h – Despertar 8h30 – Pequeno-almoço 9h – Saída para o Campo dos Outeiros – Sto. António das Areias (local do jogo) 10h30 – <i>Jogo AF Leiria vs AF Madeira</i> (Campo dos Outeiros – Sto. António das Areias) 12h00 – Regresso do Jogo para o Estádio Municipal de Castelo de Vide para assistirmos à Final do Torneio (AF Algarve vs AF Braga) 13h20 – Regresso ao Hotel Sol e Serra 13h30 – Almoço</p>
Tarde	<p>15h – Saída de Leiria</p> <p>A partir das 18h – Chegada das Equipas ao Hotel Sol e Serra (Castelo de Vide) 19h30 – Jantar 21h – Reunião de Abertura para Coordenadores/Dirigentes 22h30 – Reunião técnica com as jogadoras 23h – Recolher</p>	<p>13h30 – Reunião técnica com as jogadoras 14h – Descanso nos respetivos quartos 15h30 – Despertar 16h20 – Saída para o local do jogo 17h30 – <i>Jogo AF Leiria vs AF Beja</i> (Estádio Municipal de Castelo de Vide) 19h – Regresso ao Hotel Sol e Serra 19h30 – Jantar 23h – Recolher</p>	<p>14h – Descanso nos respetivos quartos 15h30 – Despertar e Tempo livre (dentro do hotel) 17h – Saída para o Campo dos Outeiros – Sto. António das Areias (Relvado Sintético) para observar os jogos a decorrer e conhecer o campo 18h30 – Regresso ao Hotel Sol e Serra 20h – Jantar 21h – Reunião para Treinadores e Dirigentes 23h – Recolher</p>	<p>14h – Descanso 15h – Saída para a Visita Cultural ao Castelo de Marvão 18h – Regresso ao Hotel Sol e Serra 20h – Jantar 23h – Recolher</p>	<p>15h – Regresso a Leiria</p>

Anexo 4

Documento Tipo de Observação de Jogo da Seleção Distrital Feminina Sub16



Relatório de Jogo AF Leiria vs



Constituição da Equipa	
1ª	2ª
1. Tânia	
2. Luana	
3. Micaela	
4. Nicole	
5. Marina	
6. Patricia	
7. Juliana	
8. Ana	
9. Filipa	
10. Beatriz	
12. Vânia	
13. Teodósio	
14. Ubaldo	
15. Fonseca	

Data:	Local:	Hora:
Tempo de Jogo:		
Duração da 1ª Parte:	Duração da 2ª Parte:	
Resultado ao Intervalo:	Resultado Final:	

Marcha do Resultado			Disciplina	
Min.	Assist.	Result.	Min.	Nº / Equipa
				A
				V

	1ª Parte		2ª Parte	
	½ Campo Ofensivo	½ Campo Defensivo	½ Campo Ofensivo	½ Campo Defensivo
Faltas Sofridas				
Faltas Cometidas				
Foras de Jogo				
Nº de Cantos	Esquerda	Direita	Esquerda	Direita
	Lado do Canto			
Nº de Livres	Corredor onde ocorre		Corredor onde ocorre	
	Esquerda	Central	Direito	Esquerdo
			Central	Direito

Perdas de Bola AF Leiria		Recuperações de Bola AF Leiria	
Cantos Ofensivos		Remates	
Livres Ofensivos		Remates	

Anexo 5

Exemplo de uma Unidade de Treino da Seleção Nacional Feminina Sub19



Federação Portuguesa de Futebol

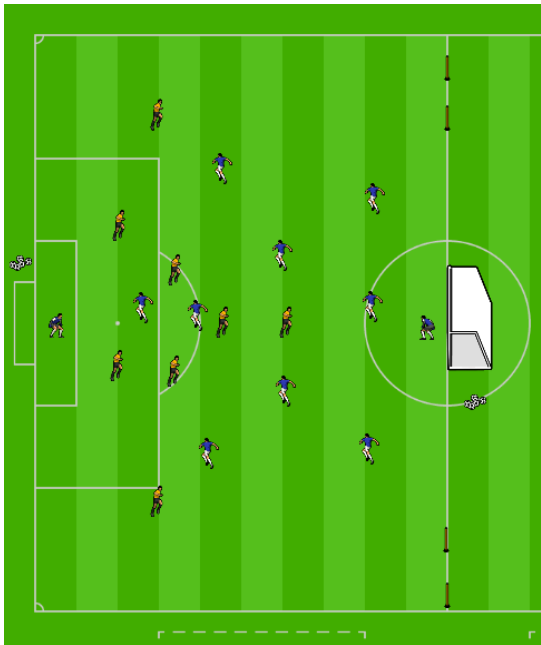
Plano de Treino – Seleção Nacional Feminina Sub19



Selecionador Nacional – Prof.º José Paisana

Treinadora Nacional – Prof.ª Susana Cova | Treinador de Guarda-Redes – Prof.º João Garcia

Data	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D	Hora	Local / Estágio	Treino nº	Volume
24/02			X					10H	Rio Maior	4	31,5min.
Objetivos: Organização Coletiva. Momento Ofensivo: Reconhecer ataque (linhas de passe ofensivas). Momento Defensivo: Reduzir espaços à bola; reagir à perda. Bolas Paradas.									Material: Bolas, marcas e coletes.		
									Nº de Jogadoras: 3GR+21		
Descrição dos Exercícios								Grafismo		T.P.	T.T.
Parte Inicial											
Aquecimento Exercício 1: Agilização e alongamentos Exercício 2: Combinações Diretas e Indiretas Dominante: Técnica (ATTC) Regime: Físico (Resistência aeróbia) Objetivo: Passe e receção Forma: Complementar Espaço: ½ campo de futebol 11 Número: 21 Jogadoras Tempo: 5' Orgânica: Grupos de três jogadoras a realizar combinações simples, diretas e indiretas consoante indicação do treinador. Critérios de Êxito: Precisão no passe, receção orientada para a frente, desmarcação de apoio, atacar a bola.										2,5'	
Grupos Carolina S. Sofia Margarida Sara Leandra Carlota Bruna Nadine Ana Tinoco Bárbara Patrícia Marchão Inês Cláudia Catarina Amado Matilde Francisca Carolina F. Nota: Guarda-Redes realizam treino específico.										7'	
- Hidratação									2'	11,5'	

Parte Fundamental			
<p>Exercício 3: Organização Coletiva</p> <p>Dominante: Técnico-Tática</p> <p>Regime: Físico (Resistência Aeróbia)</p> <p>Objetivo: Organização Ofensiva e Defensiva e Bolas Paradas</p> <p>Forma: Fase Fundamental (Fase II)</p> <p>Espaço: 60x60m</p> <p>Número: Gr+8x9+Gr</p> <p>Tempo: 12,5'</p> <p>Orgânica: A equipa em superioridade pode finalizar na baliza formal e entre as varas sem que haja condicionamentos. A equipa em inferioridade apenas tem a baliza formal para finalizar. Realização de paragens para marcação de cantos, livres e LLL.</p> <p>Crítérios de Êxito: Em OO ter variabilidade de ações; linha de passe mais ofensiva (passe longo), receber para a frente e circular a bola pelos espaços mais vazios. Em OD fechar os espaços à bola, reagir à perda (agressividade).</p> <p>Equipas</p> <p>Ana Rita (Daniela) Bruna Matilde Inês Sara Nadine Cláudia Margarida Ana Tinoco;</p> <p>Tatiana Carolina Silva Patrícia Sofia Leandra Carolina F. Francisca Marchão Carlota Bárbara (Catarina Amado).</p>		15'	26,5'
Parte Final			
- Alongamentos assistidos		5'	31,5'
Volume		50,5'	