

Relatório de Estágio em Futsal Sporting Clube de Portugal

Inês Apolinário Varandas

Relatório de Estágio para obtenção do Grau de Mestre em
Ciências do Desporto-Treino Desportivo
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Bruno Filipe Rama Travassos
Tutor: João Filipe Almeida Bico Soares

junho de 2024

Declaração de Integridade

Eu, Inês Apolinário Varandas, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M12618 2º Ciclo em Ciências do Desporto da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, que em particular atendi à exigida referência de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 11 /6 /2024

Dedicatória

É de coração cheio, que dedico o presente trabalho aos dois grandes pilares da minha vida, um deles, o meu pai, que gostaria que estivesse presente nesta conquista, mas que infelizmente nos dias de hoje o guardo na memória, um homem no qual tenho muito orgulho. O outro, a minha mãe, que desde sempre desempenhou os dois papéis, uma mulher que sempre lutou para que nada me faltasse e na qual eu me inspiro todos os dias.

Agradecimentos

Em primeiro lugar, agradecer à pessoa que ajudou a proporcionar toda esta experiência, Prof. Bruno Travassos, obrigada por todas as aprendizagens até hoje, conselhos e por toda a sua disponibilidade ao longo desta caminhada. Agradecer pelo voto de confiança que teve em mim, e sobretudo agradecer por me ter encorajado a entrar no mundo do futsal feminino.

Agradecer ao Mister João Filipe Soares, por todos os ensinamentos ao longo da época, pela confiança em ter-me aceite como estagiária na sua equipa, e por me incentivar a ser melhor todos os dias. À restante equipa técnica, Verónica, Eliane, Paulo, Sr. Manuel, Gabriel, Érica e Marta agradecer a integração e conselhos que me deram ao longo da época. Obrigada à Teresa Jordão, por toda a ajuda que me deu, e sem esquecer, agradecer à equipa técnica dos seniores masculinos, principalmente ao Mister Nuno Dias e ao Mister Filipe Rodrigues por me terem dado a oportunidade de assistir aos treinos e por todos os ensinamentos.

Obrigada aos meus familiares por me terem acompanhado ao longo do ano, com visitas, palavras e incentivos, em especial aos meus avós, padrinhos e afilhados. Agradecer aos meus amigos por caminharem junto a mim, pelas palavras de conforto e motivação, agradecer em especial ao João que sempre me apoiou e motivou a cada dia e pela troca de ideias.

Por último, agradecer à minha mãe e irmã, porque sem elas não me era possível estar aqui, por nunca me colocarem entraves para tal e por proporcionarem todo o conforto ao longo destes anos.

Resumo

O presente relatório teve como objetivo descrever o trabalho desenvolvido ao longo do estágio curricular na modalidade de Futsal, no Sporting Clube de Portugal. Ao longo do mesmo foi descrita a entidade de acolhimento e a intervenção realizada na mesma, com base em metodologias de trabalho. O estágio teve a duração de uma época desportiva, no âmbito da equipa principal feminina, na qual tive diversas funções, nomeadamente direcionadas ao *scouting*. No treino tive a função de o tornar harmonioso, eliminando tempos mortos e fornecendo feedbacks individuais às jogadoras.

A segunda parte deste documento é focada na investigação realizada neste âmbito. Este projeto teve como objetivo responder a diversas perguntas focadas na influência do local e status do jogo sobre o jogo ofensivo. Foram analisadas as equipas inseridas na Liga Placard Feminina. A análise forneceu dados que ajudam a equipa técnica no que toca ao controlo do desempenho da equipa e por sua vez no planeamento dos treinos para preparar os jogos, perante uma análise do adversário.

Palavras-chave

Futsal; Planeamento; Feminino; Análise

Abstract

The aim of this report is to describe the work carried out during my internship in Futsal at Sporting Clube de Portugal. It describes the host organization and the intervention carried out there, based on working methodologies. The internship lasted one season with the women's first team, in which I had various roles, including scouting. In training I had the task of making it harmonious, eliminating downtime and providing individual feedback to the players.

The second part of this document focuses on the research carried out in this area. The aim of this project was to answer several questions focused on the influence of the venue and status of the game on attacking play. The teams in the Women's Placard League were analyzed. The analysis provided data that helps the coaching staff to control the team's performance and in turn to plan training sessions to prepare for matches, given an analysis of the opponent.

Keywords

Futsal; Planning; Women; Analysis

Índice

Introdução	1
Objetivos estágio.....	1
Revisão literatura.....	3
Entidade acolhimento.....	7
Caraterização entidade acolhimento.....	7
Modelo de intervenção entidade acolhimento.....	8
Intervenção profissional	11
Planeamento	11
Intervenção	17
Controlo	30
Reflexão sobre intervenção profissional.....	33
Introdução à investigação	35
Metodologia	38
Resultados.....	40
Discussão.....	46
Conclusão.....	57
Bibliografia	59
Anexos.....	67
Anexo I- Perceção Subjetiva de Esforço.....	67
Anexo II- Ficha individual de jogadora.	68
Anexo III- Macro ciclo.	68
Anexo IV- Mesociclo padrão.	69
Anexo V- Microciclo padrão.....	70
Anexo VI- Folha de estatística de jogo.....	71
Anexo VII- Estatística Jornada 4.	72
Anexo VIII- Estatística Global das 9 jornadas.....	73
Anexo IX- Análise dos ataques da 1ª volta.....	75
Anexo X- Trabalho realizado com jogadoras lesionadas.	77
Anexo XI- Mapa de Presenças de setembro.....	78
Anexo XII- Convocatória jornada 4.	79
Anexo XIII- Teste da normalidade e homogeneidade de variâncias.....	80

Lista de Figuras

Figura 1- Análise de vídeo individual.	19
Figura 2-Análise de um canto adversário.	20
Figura 3- Mesociclo agosto.	21
Figura 4- Microciclo 2.....	21
Figura 5- Unidade de treino 9.....	23
Figura 6- Mesociclo março.	24
Figura 7- Microciclo 31.	24
Figura 8- Unidade de Treino 111.....	26
Figura 9- Mesociclo maio.	27
Figura 10- Microciclo 38.....	28

Lista de Tabelas

Tabela 1- Plantel Seniores A feminino.....	11
Tabela 2- Comparação dos ataques entre sporting e adversário.....	41
Tabela 3- Análise estatística para o grupo local	41
Tabela 4- Análise estatística para o grupo local entre sporting e adversário.	42
Tabela 5- Análise estatística para o grupo status	43
Tabela 6-Análise estatística para o grupo status entre sporting e adversário.....	44
Tabela 7-Análise estatística para o número de finalizações.	45
Tabela 8- Valores totais de finalizações.....	45
Tabela 9-Análise estatística para o número de golos.	46
Tabela 10- Valores totais de golos.	46

Lista de Acrónimos

AFL	Associação de Futebol de Lisboa
AP	Ataque Posicional
AR	Ataque Rápido
CA	Contra-ataque
CMJ	Countermovement Jump
FIFA	Federação Internacional de Futebol
FPF	Federação Portuguesa de Futebol
Gr	Guarda-redes
IMTP	<i>Isometric mid-thigh pull</i>
JDC	Jogos Desportivos e Coletivos
MASB	<i>Maximal aerobic speed bike</i>
MD	Multidesportivo
PJR	Pavilhão João Rocha
PSE	Perceção subjetiva de esforço
SCP	Sporting Clube de Portugal
TO	Transição Ofensiva

Introdução

O presente relatório expõe, de forma estruturada, todo o trabalho realizado ao longo do estágio desenvolvido no âmbito da Unidade Curricular: Estágio, inserida no 2ºano de Mestrado em Ciências do Desporto na vertente de Treino Desportivo, na Universidade da Beira Interior. Este foi realizado no Sporting Clube de Portugal com a duração de uma época desportiva (2023/2024). Para além de ter permitido obter competências numa vertente mais prática, foi possível dar início a uma investigação no contexto do futsal feminino.

A constante evolução do futsal exige cada vez mais a aquisição de novas competências nas mais diversas áreas. Toda a formação académica serve de suporte para a aquisição do conhecimento, contudo, para nos conseguirmos diferenciar dos demais é indispensável a procura constante de informação e, conseqüentemente, autossuperação. Assim, realizei este estágio com a intenção de compreender essas exigências na prática, junto daqueles que já possuem anos de experiência dentro desta realidade.

Objetivos estágio

O estágio surge como remate ao estudo académico, tendo como objetivo primordial criar uma ligação com a parte profissional, permitindo ganhar competências técnicas, científicas e sociais. Encarei este não só como uma forma de aprofundar esses conhecimentos, como sendo uma oportunidade de sair da realidade onde estava inserida procurando assim obter vivências ligadas a áreas fora da minha zona de conforto.

Iniciei-o com desejo de conhecer melhor o processo de treino ao mais alto nível competitivo em Portugal, e perceber de que forma está a ser desenvolvido no futsal feminino. Partindo do princípio que todas as vivências são uma constante aprendizagem, e que nunca estamos totalmente preparados, foi fulcral olhar para o mesmo com empenho e responsabilidade, definindo objetivos pessoais, e colocando em prática o conhecimento e as competências adquiridos até aqui a fim de ser um meio útil para a equipa. Estes objetivos passaram por fortalecer e desenvolver estas competências, fossem elas de comunicação ou de intervenção, cooperar sempre de

forma eficaz no processo de treino e no rendimento da equipa, perceber as diferenças dentro do contexto e comparar o mesmo com outros. Foi possível ainda, ter a capacidade de refletir sobre o trabalho, partilhando ideias de forma a promover o desempenho das jogadoras, e ter autonomia para poder intervir respeitando os ideais da equipa. O estágio foi uma oportunidade de estar envolvida no mais alto patamar de competição, no qual me foi possível assistir também a treinos da equipa de seniores masculinos, trocar ideias com a equipa técnica dos mesmos, e desta forma vivenciar um pouco dos dois mundos.

No que toca às funções desempenhadas durante os treinos destacam-se as seguintes: auxiliar a preparadora física no pré-treino, ginásio e em exercícios com bola para jogadoras em recuperação; cooperar na organização do treino; realizar o primeiro exercício relativamente ao primeiro treino do microciclo; e gerir a plataforma “*emjogo*”. No final da época, após a definição do plantel, fiquei responsável por realizar treinos com as jogadoras dispensadas. Durante os jogos, as funções passavam por auxiliar no aquecimento, realizar a análise estatística, bem como a gravação e análise de vídeo quando solicitados pelo treinador. Iniciei o estágio com uma perspetiva, contudo as circunstâncias fizeram com que ficasse ligada a áreas de treino diferentes das esperadas, nomeadamente o *scouting*.

Revisão literatura

Segundo Braz et al. (2015), o futsal encontra-se em constante evolução nacional e internacional ao nível dos participantes e do reconhecimento social, sendo que para Mendes (2014), esta evolução obriga ao desenvolvimento do estudo da modalidade. No geral, verifica-se um crescimento e uma visibilidade notáveis que acabam por se expandir ao futsal feminino. Este encontra-se em ascensão na sua popularidade, verificando-se também um aprimoramento das ações técnico-táticas para melhorar a eficiência das equipas (Sousa et al., 2020). Contudo, Armendáriz et al. (2024) destacam a importância do desenvolvimento de mais investigações e estratégias no futsal feminino, considerando que o processo de treino não deve ser apenas apoiado por evidências derivadas de outras modalidades. Relativamente ao contexto prático, o jogo evoluiu através de um aperfeiçoamento na organização ofensiva e defensiva, obrigando assim a mudanças na preparação física, técnica e tática para as jogadoras (Sousa et al., 2020).

Apesar das diferenças ao nível do número de participantes e das competições existentes entre masculino e feminino, e ainda que com algumas debilidades ao nível da organização e suporte, têm sido feitas várias tentativas de desenvolvimento do desporto no feminino. Desafiando estereótipos e lutando por conhecimento, a presença de mulheres no futsal tem vindo a aumentar. Esta luta levou à criação do Torneio Mundial de Futsal Feminino de 2010 a 2015, que culminou recentemente na criação da *FIFA Futsal Women's World Cup* agendada para 2025 (Barreira et al., 2024). A nível nacional, existem diversas competições destinadas ao futsal feminino: Campeonatos Distritais e Nacionais; Liga Placard; Taça Nacional; Taça de Portugal; Taça da Liga; Supertaça; bem como Campeonatos Universitários.

Em Portugal, o principal momento para identificação e seleção de talentos surge nos torneios nacionais de interassociações organizados pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF), e assim através dos mesmos divulgar o futsal feminino. Os dados mostram um menor número de praticantes femininos comparativamente aos masculinos. Na época desportiva 2017/18 havia em Portugal 3918 jogadoras federadas (12.6%), contra 27171 jogadores (87.4%). Em 2023, chegou-se a um recorde feminino com 4610 jogadoras, enquanto que o setor masculino contou com 31922 jogadores, perto da marca registada em 2020, verificando-se assim uma tendência crescente dos números (FPF, 2023).

No âmbito dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), o futsal caracteriza-se como um sistema complexo e dinâmico onde o comportamento coletivo resulta das interações que os jogadores estabelecem entre si, no tempo e no espaço, para alcançar um dado objetivo (Hierro, 2017). O jogo desenvolve-se entre três momentos: ataque, defesa e transições, a partir dos quais se desenvolvem relações de cooperação entre jogadores da mesma equipa e oposição com adversários, no sentido de marcar golo ou impedir que o mesmo aconteça (Braz et al., 2021; Verdú et al., 2019). Assim, por definição, o futsal é considerado um jogo imprevisível de oposição, no qual os aspetos técnico-táticos apresentam grande relevância. Os princípios gerais consistem em procurar criar superioridade numérica, evitar igualdade e impedir inferioridade, sendo o foco romper o equilíbrio criando vantagens numéricas/espaciais para o sucesso (Hainaut & Benoit, 1979 cit. in Braz et al., 2021; Hierro, 2017).

Quanto aos princípios específicos Travassos (2014), diz-nos que é a informação que suporta o ensino de jogo como um projeto coletivo. Estes princípios dividem-se em ofensivos e defensivos. Os princípios ofensivos são: progressão (progredir em direção ao alvo contrário e finalizar); cobertura ofensiva (manter o equilíbrio através de linhas de passe seguras); mobilidade (ações que procuram romper o equilíbrio defensivo, criando espaços e linhas de passe livres) e espaço (tornar o jogo mais aberto através da largura e profundidade, obrigando a uma flutuação defensiva). Os princípios defensivos definem-se por: contenção (impedir a progressão ou remate do adversário); cobertura defensiva (ajuda da contenção para criar vantagem espacial sobre o portador da bola); equilíbrio (posicionamento de acordo com a posição do adversário, bola e da baliza, obrigando os adversários a explorarem espaços menos perigosos) e concentração (diminuir o espaço defendido entre a bola e a baliza).

Tendo em conta as capacidades individuais e a variabilidade do contexto, os jogadores devem explorar constantemente as possibilidades de ação e as relações espaço-temporais com a equipa e oponentes em relação ao modelo e ao contexto de jogo (Corrêa et al., 2012; Travassos et al., 2016). Posto isto, é possível assumir que o futsal é caracterizado por interações entre os envolvidos, no qual os fatores tático-individuais, sustentados pelas capacidades físicas, técnicas e coordenativas são fundamentais (Travassos et al., 2012).

No seguimento do mencionado, e reconhecendo que o futsal não é linear, exigindo respostas individuais e coletivas em cada momento de jogo, é necessário desenvolver a capacidade dos jogadores explorarem os contextos para a identificação de possibilidades de ação. Ligado a estes, existem 2 fatores fundamentais, a afinação e

calibração (Araújo et al., 2009). A afinação diz respeito à capacidade dos jogadores detetarem informação relevante para cumprirem um objetivo, enquanto a calibração foca-se na capacidade de ajustarem a sua ação às condições percecionadas dentro do contexto. Assim, a ação tática não é apenas resultado da afinação dos jogadores ao ambiente, mas também da capacidade de ajustarem as suas ações no tempo e espaço, através de competências coordenativas, fundamentos e ações tático-técnicas (Travassos, 2014). Quanto maior o domínio de ferramentas individuais, maior será a capacidade para explorar o contexto, encontrando soluções que permitem alcançar os objetivos.

Posto isto, para além das capacidades individuais dos jogadores, é necessário desenvolver a sua capacidade de coordenação com colegas de equipa em relação aos adversários, fomentando a operacionalização de uma ideia de jogo que os direcione para o desenvolvimento de um projeto comum. Se treinar consiste em direcionar o treino para situações técnico-táticas e tático-individuais com estímulos ajustados à realidade de jogo, o treinador deve estruturar este através da manipulação dos constrangimentos, desenvolvendo a afinação dos jogadores para informações relevantes tornando-os mais aptos às exigências do jogo (Travassos, 2020). Habitualmente, para a construção do treino, os treinadores sustentam o seu processo em análises dos comportamentos dos jogadores no jogo, usando-as como referências para a concretização dos objetivos e avaliação do treino. Estas análises permitem conhecer os pontos fortes e fracos da equipa e dos rivais para levar a cabo uma planificação estratégica, e conseguir vantagem tática perante os mesmos (Sousa et al., 2020).

Para monitorizar as ações em jogo existem diferentes métodos de análise: observação direta e indireta, análise notacional (vídeo e estatística), análise de movimento e análise de redes, baseadas em abordagens qualitativas e quantitativas (Sarmiento et al., 2015). No caso da abordagem quantitativa, não permite obter a informação clara da importância de certos eventos que possam ser determinantes no desfecho do resultado, sugerindo assim a importância da qualitativa, que tem em conta fases exploratórias de observação (Neves et al., 2017). Inicialmente, a análise era realizada manualmente através de uma observação direta, contudo, estava condicionada pela quantidade de indicadores o que levou ao surgimento de *softwares* de vídeo. Estes, através da observação indireta, aumentam os dados e a possibilidade de fornecer feedbacks visuais e motivacionais aos jogadores, complementando os dados manuais (Neves et al., 2017; O'Donoghue, 2006). O *scout* é um processo que recorre a métodos numéricos que permite a recolha de dados e fornece feedback sobre situações de jogo. Sendo uma

ferramenta que auxilia a equipa técnica a observar o desempenho individual e coletivo através de estatísticas, exige a esta ter conhecimento suficiente para utilizar esses dados em prol da melhoria do rendimento (Nascimento, 2020). Uma vez que, a estatística se foca no resultado e não como se chega a ele, a análise de vídeo tornou-se fundamental para os treinadores conseguirem ver todos os aspetos que não foram possíveis observar em tempo real (Sarmiento et al., 2015).

No futsal de alto rendimento, o objetivo principal da análise é fornecer informações sobre o desempenho, tornando-se uma ferramenta valiosa para auxiliar os treinadores a compreenderem o cenário atual, ou seja, configurar modelos de jogo que expliquem a obtenção de resultados positivos, para promover métodos de treino específicos com maior transferibilidade para o jogo (O'Donoghue, 2006). Contudo, é importante ser seletivo e escolher a informação clara e objetiva para reduzir o risco de sobrecarregar os jogadores com informações irrelevantes. Este papel deve partir em primeira instância dos analistas, que devem ser capazes de verificar a relevância e o poder discriminativo dos indicadores de desempenho (Travassos et al., 2013).

Posto isto, esta informação é crucial para alcançar a eficácia individual e coletiva, constituindo um critério base para o treino.

Entidade acolhimento

Caraterização entidade acolhimento

O estágio foi realizado no Sporting Clube de Portugal (SCP), fundado a 1 de julho de 1906, por José Alvalade, com o desejo de o transformar num “grande clube, tão grande como os maiores da Europa”. Em sua homenagem, o principal recinto tem o seu nome (estádio José Alvalade XXI) (SCP, n.d.-a).

Desde muito cedo que o SCP se afirmou como um clube vocacionado para conquistar grandes êxitos, tendo conquistado até então milhares de medalhas nas mais diversas modalidades desportivas. Por esta razão foi construído o Pavilhão João Rocha (PJR), através do projeto solidário “Missão Pavilhão” (SCP, n.d.-a).

O SCP é um dos três grandes clubes ao nível do desporto português, sendo que em termos de palmarés é “A Maior Potência Desportiva Nacional” com mais de 22 mil títulos conquistados em sete modalidades. No que diz respeito ao futsal, esta modalidade conta com 18 Campeonatos Nacionais, 9 Taças de Portugal, 11 Supertaças, 4 Taças da liga e 2 Ligas dos Campeões, tendo sido o primeiro clube a conquistar todas as competições nacionais numa época (2021/2022) (SCP, n.d.-b).

Numa altura em que já se dominava o futsal nacional no setor masculino, o Sporting anuncia a criação do futsal feminino através de um *open day* em setembro de 2013. Conquista aí o campeonato distrital da segunda divisão, e daí para a frente foi crescendo até atingir o mais alto patamar competitivo em Portugal. Desde então alargou a modalidade a diferentes escalões de formação, desde os sub-9 até aos sub-19 no masculino, e das sub-11 até às sub-19 no feminino. Na presente época (2023/2024) foi criada uma equipa B, constituída por jogadoras sub-19 e sub-23. Recebe ainda nesta certificação como entidade formadora cinco estrelas, tanto no masculino como no feminino, pela FPF.

No que diz respeito às infraestruturas usadas pelo futsal, o Sporting possui pavilhão próprio, o Pavilhão João Rocha, com capacidade para 3000 pessoas, e o qual é utilizado para jogos e treinos. Sempre que é impossível jogar no mesmo, são utilizados pavilhões que lhe são fornecidos, como é o caso do pavilhão José Gouveia. Para os treinos, existe ainda a possibilidade de serem realizados no piso integrado no Multidesportivo que faz parte da estrutura do estádio José Alvalade XXI. Este é usufruído maioritariamente pelos escalões de formação e outras modalidades.

Cada pavilhão possui um ginásio destinado aos preparadores físicos, nos quais é possível estarem diferentes equipas em conjunto. Ainda dentro do Pavilhão João Rocha existe uma sala para o *goalball* que é utilizada também para pré-treinos de forma a rentabilizar o tempo de treino. Para além disso, os dois pavilhões possuem uma sala de fisioterapia. Os recursos materiais estão ao dispor de todas as equipas dentro das infraestruturas, sendo que cada escalão tem bolas, coletes e equipamentos próprios.

Quanto à estrutura das modalidades, a mesma tem como vogal de direção o Dr. Miguel Afonso, como diretor técnico o Prof. Carlos Reis, e Miguel Faro como coordenador do Departamento. Nuno Dias para além de assumir o comando da equipa sénior masculina é ainda coordenador técnico do futsal masculino. Já no feminino é Teresa Jordão que assume esse cargo, também ela treinadora principal das equipas seniores B e juniores. Diretamente relacionado com as seniores A, a equipa técnica é constituída pelo administrativo e delegado, Manuel Rechená, fisioterapeuta Érica Costa, preparadora física Eliane Garcia, nutricionista Marta Gil, treinador de guarda-redes Paulo Silva, treinadora-adjunta e estagiária Verónica Toste, treinadora-adjunta e estagiária Inês Varandas e, por fim, treinador principal João Filipe Soares. Ainda a meio da época a equipa contou com a presença de Gabriel Imaginário, treinador-adjunto e estagiário.

Modelo de intervenção entidade acolhimento

Para o clube, a definição do modelo de intervenção é determinante no processo a curto, médio e longo prazo, uma vez que, desenvolvido eficazmente permite potenciar as diferentes competências, desde os escalões mais baixos até ao alto nível. No que diz respeito ao futsal feminino, existe a necessidade de uma adaptação devido à sua especificidade dado que as jogadoras integram numa fase inicial (até às sub-15) plantéis mistos. Neste departamento a definição de conteúdos e distribuição de jogadoras por escalões de formação tem por base os níveis de desempenho e não apenas a idade, exemplo disso é o facto de existirem jogadoras sub-19 a integrar a equipa principal.

O Sporting Clube de Portugal possui, dentro daquilo que é a sua filosofia, princípios e ideias orientadoras, transversais a todos os escalões que se baseiam em alcançar o maior número de títulos e tornar o jogo mais atrativo e com qualidade. Para isso, compete a todas as estruturas do clube, incluindo jogadoras, adotar e cumprir as regras e ideias descritas neste modelo, sendo o sinónimo da sua filosofia (a equipa é o mais importante).

No que toca ao ensino do modelo de jogo valoriza-se o desenvolvimento da jogadora, da sua relação com as adversárias e com a equipa, que juntamente com os fundamentos e os princípios orientam a construção dos conteúdos e objetivos a trabalhar. Todo o processo de preparação da unidade de treino é visto como um meio para elevar o rendimento individual e coletivo da equipa, para consequentemente preparar as jogadoras e equipas para as exigências do jogo, estimulando a tomada de decisão.

Uma vez que a equipa sénior incluiu jogadoras de escalões abaixo, ou já elas seniores, mas que integraram ambas as equipas, foi de extrema importância trabalhar de igual forma, permitindo a subida e descida destas jogadoras sem que houvesse grandes mudanças relativas à ideologia de jogo. Assim, quando as jogadoras atingem o patamar mais alto apresentam já consolidados todos os pressupostos necessários e requeridos dos níveis anteriores permitindo a consolidação daqueles que serão trabalhados no contexto sénior. Para isso é importante desenvolver os fundamentos em todas as etapas de aprendizagem, valorizando-se jogadoras formadas no clube. Foi criada uma “escala sporting” com base em fatores de rendimento. Quando uma jogadora atinge 8 valores é sinalizada para subida de escalão, nomeadamente à equipa principal. De forma a facilitar este processo o clube utiliza a plataforma “*emjogo*”, que constitui a “biografia” da equipa, onde são colocadas todas as informações relativas ao jogo e treino, e às quais os restantes treinadores podem aceder.

Em relação ao planeamento do treino, cada exercício tem a obrigatoriedade de possuir um objetivo a ser desenvolvido, relacionado com o jogo. Por exemplo, nos *playoffs* existia a possibilidade da equipa adversária adotar o 5x4. Assim, após a sua análise, e tendo em consideração que é uma competição a eliminar, dedicou-se uma parte da unidade de treino à organização defensiva desse momento. O trabalho realizado para a recuperação de lesões é feito fora do campo. Tudo o resto deve integrar a bola, mesmo quando existe alguém condicionado.

Visando a consolidação dos conteúdos e objetivos, definidos no início da época, os protocolos de avaliação física consistiam em testes realizados em 3 fases diferentes da época, como método de controlo. No final dos treinos e jogos existia um questionário com parâmetros que avaliavam o estado físico das jogadoras e as sensações psicológicas.

Todo o trabalho de recuperação de lesões era realizado pela preparadora física e fisioterapeuta, sendo que me foi destinado os exercícios que englobava bola a fim de seguir a filosofia de treino. Ainda no que diz respeito ao controlo dos aspetos com bola, estes para além de serem realizados durante a observação direta em treino, eram também visíveis nas análises estatística e de vídeo.

Intervenção profissional

Planeamento

- **Plantel**

O plantel era constituído por 20 jogadoras (4 guarda-redes e 16 jogadoras de campo), com média de idades de 25 anos (Tabela 1). No início da época, o plantel contou com 6 saídas e 5 entradas. No futsal, é habitual a subida de jogadoras do escalão abaixo, e dentro da equipa principal não é exceção, existindo assim 3 jogadoras sub-19 e 3 sub-21, que integraram o plantel por completo. Contámos com a subida de uma GR do escalão sub-17 e 2 jogadoras de campo sub-19, que sempre que possível competiam pelas seniores, existindo sempre uma articulação com equipa técnica das seniores B e juniores, a fim de gerir a utilização das mesmas em ambos os escalões. Existiam ainda 2 jogadoras em processo de recuperação após lesão na época passada.

Tabela 1- Plantel Seniores A feminino.

Jogadora	Escalão	Posição	Idade
Ana Lopes	Sénior	GR	31
Cristina Fonseca	Sénior	GR	31
Matilde Cristo	Sub-21	GR	19
Jéssica	Sub-17	GR	16
Ana Alves	Sénior	Pivô	31
Ana Ribeiro (Kika)	Sénior	Fixo/Ala	24
Beatriz Santos	Sub-21	Ala	20
Beatriz Fonseca	Sub-19	Pivô	19
Cristiana Costa	Sénior	Fixo	29
Débora Queiroz	Sénior	Pivô	29
Débora Venâncio	Sénior	Fixo	29
Diana Silva	Sénior	Ala/ Pivô	32
Érica Ferreira	Sénior	Pivô	25
Inês Lima	Sénior	Ala	30
Inês Lopes	Sub-21	Ala	20
Mariana Rodrigues	Sénior	Universal	26
Marisa Amorim	Sénior	Fixo/Ala	23
Luana Vieira	Sub-21	Fixo	21
Júlia Santos	Sub-19	Ala	18
Quélia Ribeiro	Sénior	Universal	25

A equipa principal competiu na Liga Feminina Placard, a equipa B disputou a 1ª Divisão da AFL, e a equipa sub-19 o Campeonato Nacional sub-19. Dada a classificação na Liga Placard, a equipa participou em duas das três competições oficiais ao longo de toda a época, organizadas pela Federação Portuguesa de Futebol sendo elas: Liga Placard Feminina e Taça de Portugal deixando de fora a sua participação na *Final Four* da Taça da Liga pela classificação registada no final de dezembro. No final da época,

após a realização das 22 jornadas da Fase Regular a equipa classificou-se no 6^o lugar, onde defrontou o Novasemente nos *playoffs*, sendo eliminada após a 3^a mão.

Com o intuito de fornecer as melhores condições para o rendimento das jogadoras e, paralelamente, se necessário ajudar a modificar o processo no que toca à estratégia de jogo ou treino, tentou-se compreender quais os comportamentos das mesmas, o que os influenciava e porque aconteciam.

Nas primeiras duas semanas de treino foi realizado um diagnóstico composto por testes direcionados para a condição física, nomeadamente a força e a capacidade de produção da mesma (IMTP), aceleração/desaceleração e mudanças de direção (5-0-5 *agility modified*), velocidade (5-10-15-20m), potência (CMJ), reação (10-5) e velocidade aeróbia máxima (MASB). Após uma análise do histórico de lesões, a fisioterapeuta submeteu cada jogadora a testes específicos, alguns dos quais direcionados a entorses. Os dados de ambas as avaliações, para além de servirem como diagnóstico inicial das jogadoras, auxiliaram no controlo do seu rendimento, uma vez que realizados em diferentes fases permitiram perceber as suas necessidades e como estas estavam a evoluir. Após os treinos e jogos, era pedido às jogadoras que respondessem a um questionário que englobava a perceção subjetiva de esforço, frequência cardíaca, minutos jogados, grau de dor muscular e ainda sensações sentidas em jogo. Estes permitiam o ajuste da carga e ajudavam na gestão do tipo de exercícios que podiam ser ou não executados no treino seguinte, percebendo se uma determinada jogadora estaria condicionada (Anexo I).

Juntamente aos testes, e direcionado ao técnico-tático, foi realizada manualmente uma análise notacional quantitativa, restrita às variáveis a analisar, onde eram registados valores de ações individuais em jogo e, posteriormente, organizados, avaliados e analisados pela equipa técnica. Os dados estatísticos facilitaram a identificação das características das jogadoras que constituíam o plantel, e a partir daí foi possível planear o seu desenvolvimento de acordo com o modelo de jogo, definindo-se assim os conteúdos e objetivos a alcançar. Estes foram estipulados pelo treinador com base naquilo que é a ideia de modelo de jogo e a filosofia do clube.

Os conteúdos foram divididos por mesociclos, onde cada um correspondia a uma das seguintes fases: aprendizagem inicial, aprendizagem e consolidação. Para cada uma das fases existiam objetivos a cumprir: melhorar a condição física; consolidar o modelo de jogo; organização defensiva e ofensiva e esquemas táticos. Dentro do microciclo, foram também periodizados o tipo de exercícios a seguir em cada unidade de treino, ligados às capacidades a serem trabalhadas: padrão de jogo, jogos dinâmicos de superioridade

numérica, jogos estáticos de organização defensiva e jogos reduzidos. As capacidades referem-se aos regimes aeróbio e anaeróbio láctico, à resistência específica, força resistente, velocidade resistente, capacidades coordenativas e flexibilidade. A avaliação dos objetivos era tida em conta com base na consolidação ou não da rotina do modelo de jogo, uma vez que este era algo novo para a equipa.

Por último, era possível ter acesso à plataforma “*emjogo*”, que para além de serem inseridas todas as informações referentes aos treinos e jogos, possibilitava o acesso às fichas individuais das jogadoras. Estas forneciam dados relativos à avaliação da performance desportiva, criando automaticamente um histórico de toda a época, ajudando assim a ter uma visão global daquilo que foi a sua época desportiva (Anexo II).

- **Modelo de jogo**

O modelo de jogo é transversal a todos os escalões femininos. Será este que define a identidade das equipas e a adaptabilidade estratégica desempenhada em jogo, descrevendo os comportamentos individuais e coletivos a serem realizados em situações específicas de jogo (Rocha, 2023). Definindo-se como a orientação para as possibilidades de ação de cada jogadora perante o adversário, o objetivo principal do modelo é que todos os treinadores com base nos mesmos pressupostos metodológicos e de funcionamento da equipa, devendo, contudo, ser adaptado ao escalão e às jogadoras lá inseridas.

O primeiro passo para estabelecer o modelo de jogo passou por definir o sistema tático. Numa primeira fase da época, o sistema tático a ser trabalhado foi maioritariamente o 1:4:0, este estava fora da zona de conforto das jogadoras. Contudo, ao longo da época surgiu espaço para o desenvolvimento do sistema 1:3:1, o que permitiu ajustar quer entre jogos, quer dentro do mesmo jogo, consoante o adversário e as jogadoras que se encontravam em campo.

A nível defensivo, optou-se pela defesa individual onde cada jogadora marcava uma adversária e, conseqüentemente, acompanhava os movimentos da mesma. Dependendo do movimento realizado pela adversária poderia existir troca ou salto de marcação, sendo que era permitido às jogadoras realizarem uma vez durante a mesma jogada, mantendo assim o equilíbrio defensivo. Dependendo do adversário, a prioridade seria fechar linhas interiores impedindo que a bola entre no pivô, ou dificultar a progressão na ala, procurando sempre forçar o movimento para o lado mais débil adversária direta. A defesa era maioritariamente pressionante, permitindo sempre a realização do

primeiro passe para que o mesmo não fosse para as costas. Por vezes, como estratégia, optou-se por baixar a defesa para o meio-campo, a fim de diminuir os metros defendidos, tornando a mesma mais compacta. Dependendo do sistema adversário, defendíamos em 1:2:1 ou 2:2. Caso jogassem em 1:3:1, o encaixe da defesa era direto, caso jogassem em 1:4:0 era pedido às jogadoras que tivessem atenção à proximidade das alas. Se estas estivessem juntas pedia-se a uma jogadora que defendesse 2 adversárias até existir entrada de uma delas, caso contrário seria 2 para 2.

Quanto aos cantos e foras, cada jogadora procurava defender um espaço (defesa zonal), contudo cada uma deveria estar atenta à movimentação da sua adversária para que pudesse acompanhar o seu movimento. Em cantos era pedido que fosse a primeira jogadora a definir a zona onde se colocava, sendo que deveria deixar um espaço entre a linha de fundo para a guarda-redes. Para completar o triângulo defensivo, as restantes duas jogadoras deveriam orientar-se pelos apoios da colega evitando a bola interior, sendo que a quarta jogadora encontrava-se atrás do triângulo estando vigilante a bolas áreas e a entradas ao 2º poste.

- **Modelo de treino**

O modelo de treino define o padrão de pensamento para o modelo de jogo, isto é, através do treino procurou-se preparar as estratégias a operacionalizar em jogo. Este modelo estava dependente da disponibilidade de recursos técnicos, materiais e humanos, contudo sempre orientado para as necessidades das jogadoras, e para a compreensão e organização daquilo que era o modelo de jogo. Os exercícios variavam ainda consoante a semana de treino e adversário a defrontar. Outras condicionantes do plano, e que poderiam obrigar a uma gestão de carga, prendiam-se com os resultados obtidos, tempo de jogo e número de jogadoras. Devido às características complexas e aleatórias do futsal, o desenvolvimento do modelo de treino tinha como objetivo aumentar a capacidade de adaptação e tomada de decisão da equipa em jogo.

O modelo de treino da equipa apresentava uma dimensão tática e técnica individual. A primeira focada naquilo que é a decisão da jogadora quando exposta às situações, e a segunda direcionada para a sua adaptação a essas mesmas situações, tendo em conta as suas dificuldades. No que diz respeito à dimensão coletiva, esta apontava no sentido das jogadoras se adaptarem e coordenarem como equipa indo ao encontro dos interesses da mesma. Procurou-se ainda definir objetivos a curto prazo, para um treino ou para uma semana de treinos, e a longo prazo, para a época, ou até mesmo em

perspetivas futuras para a equipa (apostar na formação de forma que, 50% do plantel sénior seja constituído por jogadoras formadas no clube).

Relativamente à forma como o treino ocorria, numa fase inicial era dedicado algum tempo a um exercício mais lúdico (ex: meinho), ou no caso do primeiro treino do microciclo, planeado pelos adjuntos, eram realizados exercícios com uma vertente mais direcionada para situações técnicas-táticas, exceto quando existisse jogo no dia anterior, obrigando a uma gestão de carga. Não era realizado qualquer tipo de aquecimento específico no treino, já que o pré-treino englobava mobilidade e um pré-aquecimento, realizado fora do campo, a fim de rentabilizar o tempo do mesmo.

- **Planeamento e programação**

O planeamento e a programação anual permitem periodizar os conteúdos e objetivos a abordar durante a época desportiva, os quais devem ter em conta todos os fatores de treino baseados na condição em que a equipa se encontra e naquilo a que se pretende chegar. A estruturação foi idealizada tendo em consideração as competições em que a equipa estava inserida e os dias dos jogos das mesmas, criando-se assim o macrociclo (plano anual). A partir deste definiram-se mesociclos, microciclos e unidades treino divididos pelos períodos pré-competitivo, competitivo e não-competitivo. Este planeamento estava sujeito a reformulações devido às alterações das datas das competições e/ou pelo acesso da equipa às mesmas.

- **Macro ciclo**

No macrociclo da equipa (Anexo III) colocaram-se todas as competições da época desportiva de acordo com o calendário oficial. É a partir deste que conseguimos retirar a maior/menor densidade de competições e assim traçar objetivos para a época (Rocha, 2023). Perante o calendário desportivo, a época ficou definida de agosto a junho. O período pré-competitivo, que dizia respeito ao início da época, teve como objetivo desenvolver os princípios de jogo e todas as premissas físicas necessárias para o mesmo. Este teve início no primeiro dia da época e terminou com o início da competição em agosto-setembro, definido a verde no Anexo III. Após este, iniciou-se o período competitivo que pode ser considerado como um todo ou dividido em 3 fases (1^a e 2^a volta e os *playoffs*). Este período, de setembro a abril (demonstrado a amarelo no Anexo III) incorporou toda a fase competitiva oficial, onde o objetivo definido foi a estabilização do rendimento individual e coletivo, evitando grandes reformulações na metodologia de jogo e treino. No final da época surgiu então o período *off season* ou

período não-competitivo, onde se criaram condições para a manutenção física, reduzindo intensidades e volumes, permitindo na época seguinte o regresso com normalidade e sem grande decréscimo de rendimento, definido a azul (maio-junho).

É possível ainda mencionar que até à data foram realizados 130 treinos, 8 jogos-treino e 25 jogos da Liga Placard. A acrescentar a estes foram ainda realizados 2 jogos para a Taça de Portugal. É importante realçar que foi estipulado que a pré-época seria constituída por 25 unidades de treino a fim de adquirir ritmo de jogo, e tendo sido realizadas 24 até à data da primeira jornada. Na parte final da época é também visível a diminuição de unidades de treino realizadas.

- **Mesociclo**

O mesociclo indica as informações do mês, nomeadamente as competições e unidades de treino a realizar. Existem 3 tipos de mesociclo: mesociclo de preparação, mesociclo de competição e mesociclo transitório. O mesociclo de preparação, inserido no período pré-competitivo, englobou o mês que antecede as competições. De seguida surgiram os mesociclos de competição, momento referente à fase competitiva oficial. Terminada a competição iniciou-se o mesociclo de transição, equivalente à fase final da época ou ao período entre esta e a que a sucede.

Definido pelo treinador, existia um documento padrão que nos dava informações sobre os mesociclos, onde eram incluídos: objetivos; capacidades; exercícios e a sua avaliação. A cada meso era ainda atribuída uma fase com base no momento da época em que está inserido (Anexo IV).

- **Microciclo**

Os mesociclos são compostos por microciclos, estes correspondem a uma semana, onde eram descritos os dias, horas e local dos treinos e jogos. Ao visualizar o documento era perceptível a existência de crioterapia, reforço muscular e pré-treinos.

Tal como nos mesociclos, dentro da equipa técnica existia um microciclo padrão, que serviu como base de criação para planear os restantes, onde nos era dado: tempo de treino; objetivos da unidade e capacidades a serem trabalhadas (Anexo V). No que toca ao volume de treino, era apenas uma estimativa, uma vez que o mesmo variava consoante a disponibilidade horária do pavilhão. Os objetivos do microciclo iam de encontro aos objetivos do mesociclo onde estava inserido. O plano semanal era

composto por 3 a 4 sessões de treino, sendo que esse número variava com a fase da época.

- **Unidade de Treino**

Dentro dos microciclos existem as unidades de treino. Este documento contemplava: a hora; o material; os objetivos; o tempo estimado do exercício; a sua descrição e conteúdo e representação gráfica. Os objetivos iam de encontro aos objetivos definidos no microciclo padrão, divididos pelos dias da semana tendo em conta a recuperação e gestão da carga para o jogo.

Posto isto o microciclo foi dividido pelas unidades de treino com os seguintes objetivos:

- 1ª Unidade de treino: Análise do jogo anterior, recuperação física, consolidação do modelo de jogo, jogos reduzidos e finalização;
- 2ª Unidade de treino: Organização defensiva e ofensiva, jogos reduzidos, finalização e jogo formal;
- 3ª Unidade de treino: Esquemas táticos, transições defensivas e ofensivas, superioridades e inferioridades, finalização e maior tempo dedicado ao jogo formal.

Os objetivos, tinham associados a eles os regimes trabalhados no decorrer dos exercícios, estes eram pensados tendo em conta o dia da semana em questão, permitindo uma maior recuperação para o jogo. Tal como os restantes documentos, o mesmo era colocado na plataforma “*emjogo*”.

Intervenção

O estágio incidiu maioritariamente nas funções como treinadora-adjunta no contexto das seniores femininas. Estas funções assentaram sobretudo no *scouting*, nomeadamente na gravação e cortes de vídeos e na realização da estatística de jogo. No treino também fornecia feedbacks individuais às jogadoras e criava exercícios para momentos específicos do mesmo. Durante a recuperação de lesões, planeei e orientei exercícios com bola direcionados para as necessidades das jogadoras. Na final da época, assumi o papel de treinadora principal para as jogadoras dispensadas, uma vez que estas já não integravam os treinos junto da equipa.

Para analisar a importância dos parâmetros técnicos e táticos os treinadores devem recorrer à observação do jogo (Bolsonaro, 2015). Estas ajudam a caracterizar o nível

de adaptabilidade das jogadoras perante a variabilidade do jogo. Devido à imprevisibilidade do futsal, as análises são uma ferramenta útil para descrever perfis normativos associados a tarefas e variáveis situacionais e contextuais (Travassos et al., 2016; Vicente-Vila & Lago-Peñas, 2016). Para esse fim, foi usada durante o jogo uma folha de estatística (Anexo VI). Inicialmente foram estabelecidos os parâmetros a analisar na mesma, sendo eles: roubos e perdas de bola; interceções; passes errados; faltas; cartões e minutos jogados. Para que os parâmetros fossem vistos de igual forma, foram definidos os critérios de cada um (ex: interceção cometida refere-se a um corte que para o ataque, mas sem a recuperação da posse de bola, já o roubo diz respeito à recuperação da posse).

A análise estatística era uma ferramenta que fornecia feedbacks sobre o jogo, auxiliando a equipa técnica a observar o desempenho das jogadoras. É necessário assim que os treinadores tenham a capacidade analisar os dados, usando-os em prol da melhoria do desempenho coletivo (Ribeiro, 2011).

No final de cada jogo, eram transferidos os dados estatísticos da folha para o computador, e divididos em 3 secções. A primeira informava os minutos jogados por cada jogadora, dado que era importante para a gestão da carga semanal. A segunda contemplava os dados totais de cada parâmetro analisado. Por fim, na terceira secção, estes dados eram divididos pelas duas partes do jogo (Anexo VII).

De 3 em 3 jornadas era realizada a estatística global dos jogos. Esta dava essencialmente a média das jornadas anteriores, permitindo assim traçar um perfil de jogadora e analisar continuamente o seu rendimento. Para além dos parâmetros retirados durante o jogo, foi acrescentada a zona do campo onde se marcava e sofria golo e as jogadoras presentes em cada um deles. No final, todos os dados foram normalizados aos minutos totais jogados por cada jogadora (Anexo VIII). Estes parâmetros quantitativos permitiam a avaliar as jogadoras durante o jogo, que para Kumahara et al. (2009) é de extrema importância para a gestão do treino, tendo em conta as especificidades inerentes às exigências do jogo. Como diz Miloski et al. (2014), é importante existir uma monitorização contínua e detalhada do treino e jogo para orientar a tomada de decisão.

Sempre que pretendido pelo treinador, os jogos e treinos eram gravados. Relativamente à análise dos mesmos, eram feitos cortes de momentos específicos de jogo, e posteriormente visualizados pelas jogadoras. Estes cortes poderiam ter uma vertente individual, coletiva da equipa ou do adversário. A análise de rendimento individual é

um instrumento de avaliação qualitativa, que permite avaliar as habilidades envolvidas no jogo (Miranda et al., 2019; Nascimento, 2020; Silva et al., 2019). As análises sobre o adversário tinham como objetivo identificar as suas estratégias de jogo, e assim ajudar no ajuste das nossas ações perante o mesmo. Esta análise auxilia na compreensão do cenário atual e a promover treinos mais específicos e eficazes (Santana et al., 2013).

O exemplo abaixo refere-se a uma análise individual a uma jogadora, uma vez que, esta na análise estatística estava a apresentar um número elevado de perdas de bola.



Figura 1- Análise de vídeo individual.

Pela imagem é visível que a jogadora 2 irá receber a bola e não possui linhas de passe seguras disponíveis para que consiga dar seguimento à jogada, fora o GR caso ainda não tivesse sido usado. As restantes jogadoras encontravam-se atrás da defesa, isto porque houve uma entrada errada da ala, ou seja, a jogadora que vai receber devia estar mais ao centro e dispor de uma colega na sua ala direita. Como consequência a jogadora acaba por perder a bola e não conseguir dar seguimento à jogada.

Na Figura 2 está representado um exemplo da análise coletiva do adversário. Esta era mostrada às jogadoras durante a semana, nos treinos e no balneário antes dos jogos. Neste caso, o vídeo era direcionado para os posicionamentos e movimentos adversários durante um canto. Nesta análise, foi mencionada a tentativa de bloqueio na primeira jogadora, onde o objetivo era colocar a bola na jogadora mais recuada para rematar sem que existisse uma adversária a condicionar. Estes tipos de análises foram importantes serem realizadas para uma melhor preparação para a 2ª volta. Por exemplo, no jogo do exemplo apresentado a equipa sofreu 3 golos através de cantos.

Considerar movimentos coletivos, estratégicos e táticos através da análise de jogos antes, durante e depois dos mesmos, permite ao treinador detetar pontos fortes e fracos da equipa e do adversário (Sarmiento et al., 2015; Scalco, 2020).



Figura 2-Análise de um canto adversário.

Para além destas análises, e como foco do estágio, analisei a eficácia e eficiência da equipa e dos adversários em cada jogo. Estas foram realizadas através da observação indireta dos jogos e sempre que possível antes da jornada seguinte, para que fosse possível uma análise dos acontecimentos e, posteriormente correção dos mesmos durante a semana. Os dados eram focados no jogo ofensivo, tendo como base o número de ataques. Numa fase inicial, foi necessário estabelecer se estes eram organizados, pelo tipo de ataque ou pela forma como se iniciava o mesmo. Uma vez que esta estava indiretamente explícita na análise estatística, optou-se por dividir os ataques pelo seu tipo: ataque posicional; contra-ataque; ataque rápido; 5x4 e 4x3. Posteriormente caracterizou-se cada um deles, para que os elementos da equipa técnica tivessem conhecimento do que é considerado para cada ataque e assim todos olharem para os resultados com os “mesmos olhos”. Após descritos os parâmetros, a minha responsabilidade seria visualizar os jogos, contabilizar os ataques, as finalizações e consequentemente os golos oriundos dos mesmos (Anexo IX).

Todos estes dados contribuíram para o ajuste dos objetivos a serem trabalhados. Como todos sabemos o planeamento não é linear e está sempre sujeito a alterações. Abaixo apresento exemplos do planeamento idealizado nos 3 momentos da época: pré-época, competição, período de transição.

1. Período pré-competitivo

Na Figura 3 está demonstrado o mesociclo que dá início à época, e por isso o começo do período pré-competitivo. Nestas semanas que foram realizados os testes físicos e os exames médicos às jogadoras. Neste mesociclo existiram 7 sessões de treino, com a

adição de um dia destinado ao reforço muscular, o mesmo foi planeado e orientado pela preparadora física no ginásio, com o meu auxílio. Importante realçar que a carga horária foi elevada objetivando a melhoria da condição física e a aprendizagem do sistema de jogo. Realçar ainda que as jogadoras tiveram uma paragem longa entre as épocas. Na segunda semana foi realizado um jogo treino, sendo que a ideia inicial seria a realização de 2, contudo existiu o cancelamento por parte do adversário e por isso surgir um treino no sábado.

SCP Sporting Clube de Portugal		Mesociclo AGOSTO					
		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sabado
Off season							
Off season							
Semana 1	21	22	23	24	25	26	27
	Testes Físicos	Testes Físicos	Reforço Muscular	Pré-treino	Pré-treino	FOLGA	FOLGA
	Treino PJR	Treino MD		Treino PJR	Treino PJR		
Semana 2	28	29	30	31	1	2	3
	Exames Médicos	Jogo Treino	Reforço Muscular	Pré-treino	FOLGA	Pré-treino	
	Pré-treino	"3 de Agosto"	Crioterapia	Treino MD		Treino MD	
	Treino PJR						

Figura 3- Mesociclo agosto.

A Figura 4 representa o microciclo 2, inserido no mesociclo acima apresentado. As sessões de treino eram maioritariamente realizadas no último tempo do dia, devido à disponibilidade do pavilhão e das jogadoras, que não sendo profissionais, possuíam outro trabalho, sendo obrigadas a conciliar ambos os horários. Este documento informava as horas e o local das sessões de treino e do jogo. Houve necessidade de realizar a crioterapia, uma vez que com os testes físicos, treinos e jogo, as jogadoras estavam a acusar alguma fadiga. O microciclo foi partilhado com todos os envolventes na semana a que o antecedia, a fim de se organizarem em termos de horários.



Sporting Clube de Portugal
Seniores (feminino)

Microciclo 2
Época 2023/24

Segunda-feira 28/08/2023	Terça-feira 29/08/2023	Quarta-feira 30/08/2023	Quinta-feira 31/08/2023	Sexta-feira 01/09/2023	Sábado 02/09/2023	Domingo 03/09/2023
Treino 6 PJR	Jogo-treino MD	Treino 8 PJR	Treino 9 MD	FOLGA	Treino 10 MD	FOLGA
Exames Médicos 21:00	Jogo: 3 Agosto 20:00	Ginásio 20:00	Pré-treino 20:00 Treino		Pré-treino 17:00 Treino	
Pré-Treino 21:30 Treino		Crioterapia				

Figura 4- Microciclo 2.

A unidade de treino abaixo descreve o plano de treino do dia 31 (treino 9). Tendo em conta o microciclo padrão, o terceiro treino tinha como objetivos: organização defensiva e ofensiva; jogos reduzidos; finalização e jogo formal. Ao longo do treino os exercícios seguiam uma lógica de intensidade e complexidade crescente. O mesmo iniciou-se com um exercício focado nas situações técnico-táticas, uma vez que era mais parado e permitia a recuperação entre repetições, tornando-se menos intenso. O segundo exercício foi direcionado para o modelo de jogo (sistema 1:4:0), trabalhando simultaneamente a organização ofensiva e defensiva, em campo reduzido, contendo variantes de complexidade crescente (zona de segurança). Por fim, surgiu o jogo reduzido em superioridade numérica privilegiando a finalização. Importante realçar que não foi realizado jogo formal, nem exercícios com elevada carga, uma vez que, como mencionado, as jogadoras apresentavam fadiga da semana anterior, evitando assim a sobrecarga.



Sporting Clube de Portugal
Seniores (feminino)

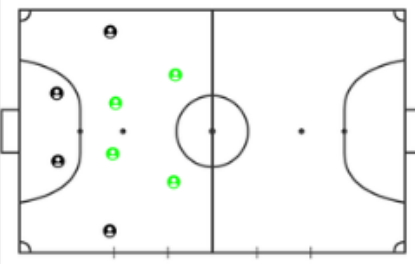
Treino 9
Época 2023/24

Mesociclo: 1	Microciclo: 2	Período: Preparação
Data: 31/08/2023 (Quinta-feira)	Hora: 21:00 às 22:30	Duração: 90'
Local: Pavilhão Multidesportivo Área de treino: Completo	Material: Cones, Bolas, Coletes e Balizas	
Principais objetivos:	Objetivos complementares:	
Recepção e passe; 4 x 4 em campo reduzido; (GR + 2 x 2 + GR) +1.		

Fase Inicial

Recepção e passe		
	<p>Descrição: As jogadoras distribuem-se pelos cones e devem realizar passes e recepção numa sequência definida.</p> <p>Objetivos específicos: Realizar passes e recepção na sequência definida</p>	<p>Hora 20m</p> <p>Atletas 12</p> <p>Espaço 10m x 10m</p>
Observações:		TA: 20m

Fase Fundamental

4 x 4 em campo reduzido		
	<p>Descrição: Padrão de jogo 4:0, a equipa que ataca tem de passar o meio campo com bola. A área é zona de segurança onde a defesa não pode roubar bola</p> <p>Objectivos específicos: Realizar as movimentações passando o meio campo com posse de bola</p>	<p>Hora 20m</p> <p>Atletas 12</p> <p>Espaço 20m x 20m</p>
<p>Observações:</p>		<p>TA: 40m</p>

Fase Final


(GR + 2 x 2 + GR) +1		
	<p>Descrição: Duas equipas de duas jogadoras jogam entre si com o apoio de uma jogadora (joker) que joga sempre da equipa com posse de bola.</p> <p>Objectivos específicos: Procurar finalizar com superioridade</p>	<p>Hora 20m</p> <p>Atletas 12</p> <p>Espaço 20m x 20m</p>
<p>Observações:</p>		<p>TA: 1h</p>

Figura 5- Unidade de treino 9.

2. Período competitivo

Relativamente ao mesociclo competitivo de março (Figura 6), foi neste que a fase regular terminou. Composto apenas por 2 jornadas, já que os restantes fins de semana foram dedicados à Taça de Portugal, na qual a equipa foi eliminada no mesociclo anterior. Os microciclos foram formados por 3 unidades de treino, sendo que na primeira unidade o pré-treino foi substituído pelo reforço muscular. Devido a folgarmos, no microciclo 30, uma das sessões foi substituída por um jogo-treino contra as seniores B. Quanto à crioterapia realizada no final de cada microciclo, permitiu ajudar na recuperação para o jogo, ou no caso do microciclo 30 para a recuperação da carga do jogo anterior, pois as jogadoras como mais minutos, encontravam-se ainda fatigadas da jornada 21.

SCP Sporting Clube de Portugal		Mesociclo MARÇO					
		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sabado
Semana 29	4	5	6	7	8	9	10
	FOLGA	Reforço Muscular Treino PJR	Pré-treino Treino PJR	Pré-treino Treino PJR Crioterapia	FOLGA	21ª Jornada Novasementa Casa	
Semana 30	11	12	13	14	15	16	17
	Reforço Muscular Treino PJR	FOLGA	Jogo-treino Seniores B	Pré-treino Treino PJR Crioterapia	FOLGA	FOLGA	FOLGA
Semana 31	18	19	20	21	22	23	24
	Reforço Muscular Treino PJR	FOLGA	Pré-treino Treino PJR	Pré-treino Treino PJR Crioterapia	FOLGA	FOLGA	22ª Jornada Tebosa Fora
Semana 32	25	26	27	28	29	30	31
	Reforço Muscular Treino PJR	FOLGA	Pré-treino Treino PJR	Pré-treino Treino PJR	FOLGA	FOLGA	FOLGA

Figura 6- Mesociclo março.

O microciclo 31 foi constituído por 3 unidades de treino e 3 dias de folga (Figura 7). Como decidido pela equipa técnica o reforço passou a ser realizado antes do treino de campo, retirando assim o dia específico destinado ao mesmo, evitando que as jogadoras se deslocassem ao pavilhão mais um dia. Apesar de existirem 2 dias de folga antes do jogo, a crioterapia foi realizada permitindo dar mais carga durante a semana. Apesar de ser o último jogo da fase regular os 3 pontos ainda faziam parte das nossas contas para atingir objetivos.



Sporting Clube de Portugal
Seniores (feminino)

Microciclo 31
Época 2023/24

Segunda-feira 18/3/2024	Terça-feira 19/3/2024	Quarta-feira 20/3/2024	Quinta-feira 21/3/2024	Sexta-feira 22/3/2024	Sábado 23/3/2024	Domingo 24/3/2024
						22ª Jornada Fora
Treino 109 PJR		Treino 110 PJR	Treino 111 PJR			
Ginásio 21:45	FOLGA	Pré-treino 20:45	Pré-treino 20:45	FOLGA	FOLGA	
Treino 22:30		Treino 21:15	Treino 21:15 Crioterapia			SCP SPORTING PORTUGAL Tebosa vs SCP

Figura 7- Microciclo 31.

Por fim, no exemplo a seguir, é apresentada a unidade de treino pensada com base no dia e na semana em que estava inserida (Figura 8). Perante o contexto, este treino foi dedicado a: esquemas táticos; bolas paradas; exercícios de velocidade como transições ofensivas e defensivas; superioridades e inferioridades; finalização e por fim maior tempo dedicado ao jogo formal a fim das jogadoras aplicarem os conteúdos trabalhados.

Uma vez que a preparação para a atividade é realizada no pré-treino, permitiu iniciar a sessão com um exercício focado em situações táticas, direcionado para as combinações do sistema 1:3:1. O segundo exercício, já com a presença das guarda-redes, foi focado no fora ofensivo, onde o objetivo era realizar 10 golos no total. Passando para o fora realizado no meio-campo, este inicia com as jogadoras dispostas em 1:4:0, mas ao longo da época realizou-se o *transfer* para o 1:3:1. De seguida realizou-se jogo em campo reduzido, privilegiando a superioridade para os atacantes, seguido de um exercício focado nas transições ofensivas (TO), trabalhando a finalização em superioridade. Por fim, surgiu o jogo coletivo, onde existiam regras a seguir para ambas as equipas, sem que a adversária tivesse conhecimento, simulando situações de jogo (exemplo: jogar em 1:4:0 com bloco baixo).



Sporting Clube de Portugal
Seniores (feminino)

Época 2023/24

Mesociclo: 8	Microciclo: 31	Período: Competição
Data: 21/03/2024 (Quinta-feira)	Hora: 21:15 às 22:30	Duração: 75'
Local: Pavilhão João Rocha Área de treino: Completo	Material: Bolas, Coletes, Balizas e Cones	
Principais objetivos:	Objetivos complementares:	
Movimentação 3:1; Finalização Fora Ofensivo; Fora 4; 3 x 3 + J; GR + 3 x 2 + 3 x 1 + GR; Jogo Formal GR + 4 x 4 + GR.		

Fase Inicial

Movimentação 3:1		
	Descrição: As jogadoras realizam movimentação com o sistema tático 3:1. Realizam tabela, paralela, inversão da ala e bola direta no pivô	Hora 15m
	Objetivos específicos: Realizar movimentação do sistema tático 3:1	Atletas
		Espaço 20m x 20m
Observações:		TA: 15m

Fase Fundamental

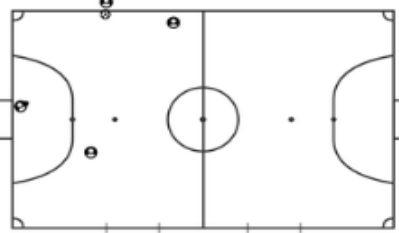
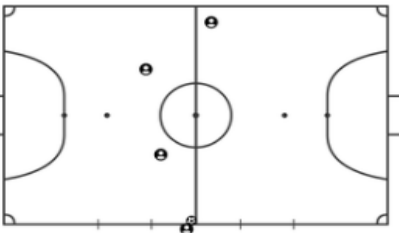
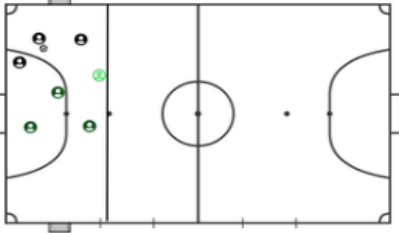
Finalização Fora Ofensivo		
	<p>Descrição: Três equipas de 4 jogadoras realizam o fora ofensivo com o objetivo de marcar golo sem oposição.</p> <p>Objectivos específicos: Realizar fora ofensivo com finalização</p>	<p>Hora 10m</p> <p>Atletas 12</p> <p>Espaço 20m x 20m</p>
Observações:		TA: 25m
Fora 4		
	<p>Descrição: As diferentes equipas de 4 jogadoras realizam as diferentes opções das movimentações do Fora 4.</p> <p>Objectivos específicos: Realizar as várias movimentações da bola parada.</p>	<p>Hora 10m</p> <p>Atletas 12</p> <p>Espaço 20m x 20m</p>
Observações:		TA: 35m
3 x 3 + J		
	<p>Descrição: Duas equipas de três jogadoras jogam entre si. A equipa com posse de bola joga sempre com o joker.</p> <p>Objectivos específicos: Finalizar em superioridade</p>	<p>Hora 15m</p> <p>Atletas 12</p> <p>Espaço 10m x 20m</p>
Observações:		TA: 50m
GR + 3 x 2 + 3 x 1 + GR		
	<p>Descrição: Uma equipa com três jogadoras realiza num espaço de 20m x 20m saída de pressão contra uma equipa de 2 jogadoras. Assim que conseguirem ultrapassar o meio campo realizam o ataque contra uma jogadora e a guarda redes sem reposição.</p> <p>Objectivos específicos: Finalização em superioridade</p>	<p>Hora 15m</p> <p>Atletas 12</p> <p>Espaço 40m x 20m</p>
Observações:		TA: 1h 5m
Jogo Formal GR + 4 x 4 + GR		
	<p>Descrição: Duas equipas de 5 jogadoras jogam entre si. Sempre que uma equipa marcar golo beneficia da marcação de um livre de 10 m. O jogo reinicia sempre com a bola da guarda redes.</p> <p>Objectivos específicos: Aplicar o modelo de jogo e as bolas paradas trabalhadas anteriormente.</p>	<p>Hora 15m</p> <p>Atletas 12</p> <p>Espaço 40 m x 20 m</p>
Observações:		TA: 1h 20m

Figura 8- Unidade de treino 111.

3. Período transitório

Após a fase competitiva foi tempo de refletir e pensar na época, comparando os objetivos definidos com os alcançados. Era altura de pensar no futuro da equipa e naquilo que se pretendia para a próxima época. O período transitório serviu para preparar a mesma e recuperar de toda a carga da presente época, sendo que as jogadoras de escalões mais baixos ainda se encontravam em competição. Na Figura 9 está descrito o primeiro mesociclo deste período, este surgiu após a eliminação da equipa nos *playoffs* e por consequência fim da competição, e por isso uma fase difícil a nível psicológico. Perante estas circunstâncias foram diminuídos intensidades e volumes de treino, e retirado o reforço muscular, estando este disponível para as jogadoras lesionadas e para as que ainda possuíam competições (universitário).

Nesta fase da época, sempre que possível os microciclos incluíam a realização do treino específico. Com o objetivo de manter a performance física, este treino era centrado em aspetos mais detalhados do modelo de jogo, relacionados com ações individuais. No primeiro microciclo apenas foi realizada uma sessão de treino, devido à indisponibilidade do pavilhão. Realçar ainda que no segundo, na quarta-feira foi realizado um jogo-treino com a equipa B, que ainda estavam a competir, e que treinando à mesma hora permitiu integrar as jogadoras na equipa principal.

SCP Sporting Clube de Portugal		Mesociclo MAIO						
		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sabado	Domingo
Semana 37	29	30	1	2	3	4	5	
	FOLGA	FOLGA	FOLGA	Pré-treino Treino PJR	FOLGA	FOLGA	FOLGA	
Semana 38	6	7	8	9	10	11	12	
	FOLGA	Treino Especifico	Jogo-treino Seniores B	Treino PJR Crioterapia	FOLGA	FOLGA	FOLGA	
Semana 39	13	14	15	16	17	18	19	
	FOLGA	Treino Especifico	Treino PJR	Treino PJR	FOLGA	FOLGA	FOLGA	
Semana 40	20	21	22	23	24	25	26	
	FOLGA	Treino PJR		Treino PJR	FOLGA	FOLGA	FOLGA	
Semana 41	27	28	29	30	31	1	2	
	FOLGA	A definir	A definir	A definir	FOLGA	FOLGA	FOLGA	

Figura 9- Mesociclo maio.

O microciclo 38 inserido neste mesociclo, integrou o treino específico e o jogo-treino, ambos realizados no PJR. Esta semana tornou-se difícil de gerir devido às mudanças no plantel, contudo o foco foi dar continuidade à atividade das jogadoras. Nesta semana foram chamadas jogadoras da equipa B e sub-19 a integrar os treinos com a equipa

principal, jogadoras essas que estão sinalizadas para subirem de escalão ou que irão transitar para a próxima época. A crioterapia esteve destinadas às jogadoras que competiram no seu escalão ou que foram chamadas à seleção.



Segunda-feira 6/5/2024	Terça-feira 7/5/2024	Quarta-feira 8/5/2024	Quinta-feira 9/5/2024	Sexta-feira 10/5/2024	Sábado 11/5/2024	Domingo 12/5/2024
FOLGA	Treino 126 PJR	Treino 127 PJR	Treino 128 PJR	FOLGA	FOLGA	FOLGA
	Treino Específico 19:30	Jogo-treino 20:45	Treino 21:15			
			Crioterapia			

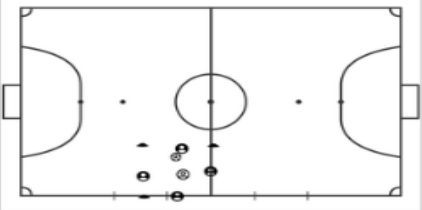
Figura 10- Microciclo 38.

Após estarmos fora da competição, dedicámos uma unidade de treino focada em ações individuais com e sem bola a fim de ligar as mesmas ao projeto coletivo. Para este tipo de treino foram selecionadas algumas jogadoras da equipa principal e das seniores B, criando assim um grupo reduzido, permitindo focar em detalhes. Os conteúdos abordados foram direcionados para as movimentações realizadas dentro de ambos os sistemas de jogo. Depois das combinações sem oposição, passámos para uma oposição passiva, que variou o seu posicionamento consoante o que se pretendia trabalhar ofensivamente. As movimentações focaram-se desde a tabela simples até à progressão pela ala, dando ênfase à receção, através do pé aberto, “pincho” e corte da bola sobre a defesa. Estas variáveis tiveram em conta as jogadoras destras e esquerdinas e o tipo de defesa adversária. Posteriormente, e tendo em conta o número de jogadoras, realizou-se jogo reduzido (GR+3x3+GR) onde foram postos em prática os conteúdos abordados.

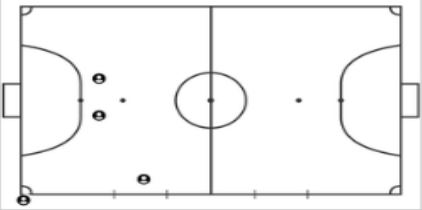


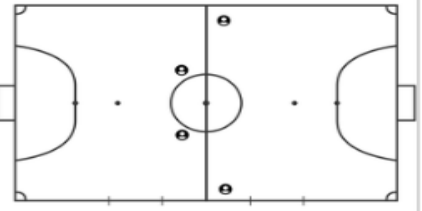
Mesociclo: 10	Microciclo:	Período: Transição
Data: 23/05/2024 (Quinta-feira)	Hora: 22:30 às 23:59	Duração: 89'
Local: Pavilhão João Rocha Área de treino: Completo	Material:	
Principais objetivos:	Objetivos complementares:	
Trabalhar a receção orientada, esquemas táticos, padrão e combinações 2 a 2		

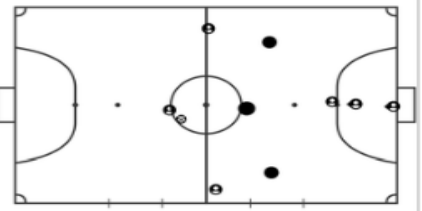
Fase Inicial

Meinho		
	<p>Descrição: Num campo 5m x 5m uma jogadora no centro e as restantes realizam passes entre si procurando que a jogadora do centro não toque na bola.</p> <p>Objectivos específicos: Manter a jogadora no meio o máximo de tempo possível</p>	<p>Hora 15m</p> <p>Atletas 12</p> <p>Espaço 5m x 5m</p>
Observações:		TA: 15m

Fase Fundamental

Canto		
	<p>Descrição: Três equipas de quatro jogadoras realizam várias versões do canto 1, 2 e 3.</p> <p>Objectivos específicos: Adquirir competências dos diferentes cantos</p>	<p>Hora 1h 17m 30s</p> <p>Atletas 12</p> <p>Espaço 20m x 20m</p>
Observações:		TA: 1h 32m 30s

Padrão 4:0 com manutenção de bola		
	<p>Descrição: Realizar o padrão 4:0 em 20m x 20m</p> <p>Objectivos específicos: Manter posse de bola</p>	<p>Hora 15m</p> <p>Atletas 12</p> <p>Espaço 20m x 20m</p>
Observações:		TA: 1h 47m 30s

Padrão 3:1 com finalização		
	<p>Descrição: Cada quarteto realiza as movimentações do padrão 3:1, finalizando na baliza defendida por 2 guarda-redes (uma na linha da área, outra mais recuada)</p> <p>Objectivos específicos:</p>	<p>Hora 7m</p> <p>Atletas</p> <p>Espaço 20x20</p>
Observações:		TA: 1h 54m 30s


Padrão 4:0 com finalização		
	<p>Descrição: Realizar o padrão 4:0 em 20m x 20m</p> <p>Objectivos específicos: Finalizar com sucesso</p>	<p>Hora 5m</p> <p>Atletas 12</p> <p>Espaço 20m x 20m</p>
Observações:		TA: 1h 59m 30s

Figura 11- Unidade de treino 126.

Resumindo todo o percurso de planeamento ao longo da época, os objetivos e conteúdos sofreram poucas alterações, já que as respostas dadas foram as esperadas. Contudo, os horários e planificação de microciclos e unidades de treino, sofreram modificações. Inicialmente dependíamos de outra modalidade que necessitava do PJR, pois era o único pavilhão que reunia as condições para a mesma, obrigando a mudanças da nossa parte. Também a eliminação do dia dedicado exclusivamente ao ginásio, foi uma decisão ponderada entre a equipa técnica, a fim de facilitar a conciliação das jogadoras com os horários de trabalho.

Para além do *scouting*, tive um papel no que toca à intervenção prática. Sempre que se filmava treinos, procurava visualizar a gravação em tempo real e se necessário mostrava às jogadoras erros individuais ou questões a serem melhoradas. Como mencionado, era-me pedido a realização do primeiro exercício da primeira sessão de treino. Estes variaram desde jogos lúdicos (ex: 1 jogadora com bola tem de sair do quadrado, sendo que existe 1 jogadora em cada aresta que tenta impedir essa ação), normalmente associados a treinos que sucediam o dia de jogo, até jogos reduzidos (ex: 1+2x2+1 em campo reduzido com 2 mini-balizas).

Relativamente ao trabalho realizado com jogadoras lesionadas, foi maioritariamente direcionado para a recuperação à rutura do ligamento cruzado, onde os exercícios eram focados na agilidade coordenação, progredindo para mudanças de direção, velocidade e aceleração/desaceleração, só numa fase final foi introduzido o contacto físico (Anexo X).

Em relação às jogadoras dispensadas, os treinos eram realizados 1 a 2 vezes por semana com a duração de 1 hora, focados em ações táticas e técnicas na relação de 1x1. Estes eram trabalhos em situações isoladas ou integradas em exercícios mais representativos do jogo, tendo como base os fundamentos de jogo.

Controlo

Para ter controlo sobre o trabalho realizado, a equipa técnica definiu meios com diferentes fins. Estes permitiram a reformulação do processo de treino, na procura do máximo rendimento desportivo. Assim, o controlo foi importante na intervenção, devido a avaliar-se positiva ou negativamente o planeamento físico, técnico e tático.

Durante o treino a avaliação era qualitativa, através de observação direta e discutida entre os envolvidos, caso existisse algo relevante sobre os objetivos ou ao rendimento de alguma jogadora em específico. Dentro de cada exercício existiram algumas

condicionantes que forneciam uma avaliação mais quantitativa do sucesso ou insucesso das ações, exemplo disso é o exercício de finalização. Ainda no que toca ao treino, por mim era controlada a assiduidade através de uma folha de presenças, colocadas no “*enjogo*”, permitindo ter uma visão geral da participação das jogadoras em treino. A folha continha 5 categorias: falta justificada; falta injustificada; presença; jogadora condicionada e jogadora dispensada para seleção (Anexo XI).

O plano do treino serviu também ele como método de avaliação, já que a evolução da complexidade dos exercícios que constituíam o mesmo, era um indicador da consolidação dos objetivos anteriores. Contudo, se fosse visível a necessidade de repartir o exercício por partes, o planeamento sofria alterações, exemplo disso é o sistema 1:4:0, sendo um conteúdo novo teve de ser repartido em partes. O objetivo primordial dos exercícios era a exploração autónoma de todas as variantes e possibilidades de realizar o mesmo, quando o mesmo não acontecia, não se evoluía para algo mais complexo (por exemplo: $Gr+2x3+3x2+Gr$, este exercício foi realizado várias vezes, já que existiam regras que não eram exploradas.).

Já em jogo, com a notação manual das ações individuais, e posteriormente visualização do mesmo, era possível ter uma noção da eficácia do sucesso (exemplo: número de remates realizados vs número de remates sofridos). No decorrer do jogo, a estatística permitia controlar o número de faltas e ainda ter de uma forma clara e objetiva o tipo de ações que estamos a sofrer ou realizar mais. Estas ações podiam ser divididas em ações defensivas (roubo de bola, interceções cometidas, remates sofridos, defesas realizadas) e ações ofensivas (perdas de bola, interceções sofridas, remates e passes errados), que por sua vez erma o inverso da equipa adversária. Após jogo, o treinador tinha acesso aos minutos jogados pelas jogadoras, a fim de gerir o cansaço e a carga em treinos. Posteriormente realizada a junção de dados e análise dos mesmos, foi possível ter uma visão geral do jogo e se necessário conjugar com a análise de vídeo.

Os dados estatísticos gerais das jornadas, para além de um histórico geral da época, permitiam traçar um perfil de jogadora, os seus pontos fortes e fracos e verificar resultados em função da sua posição. Através da média era possível perceber em que jogos a jogadora teve menor desempenho, e por sua vez maior rendimento. Através das zonas onde surgiram os golos permitiu-nos ter perceção das zonas de perigo em que se sofria ou marcava golos. Na folha em que são separadas as partes conseguimos perceber se ao longo do jogo as jogadoras mantinham o seu rendimento. Já a folha dedicada às guarda-redes, serviu sobretudo para o treinador das mesmas perceber o rendimento e a importância que tiveram no jogo e, por sua vez planear o seu treino.

Depois de uma análise detalhada dos dados obtidos ao longo das jornadas foi possível retirar algumas conclusões. Na totalidade dos jogos efetuados, a equipa marcou 97 golos e sofreu 71. Quanto ao número de golos marcados, é a jogadora Ana Alves que assumiu o papel de melhor marcadora com 15 golos em 21 jogos. Relativamente aos restantes dados, foram retiradas as seguintes conclusões:

- Maior número de assistências: Kika, Queiroz e Mariana;
- 5 mais utilizado: Venâncio, Mariana, Kika, Alves, Cristina Fonseca;
- 5 com mais golos sofridos: Venâncio, Mariana, Lima, Ferreira e Cristina Fonseca;
- 5 com mais golos marcados: Venâncio, Mariana, Kika, Alves e Cristina Fonseca;
- Atletas com mais remates: Alves, Kika, Queiroz e Júlia;
- Atletas com mais roubos/minuto: Luana, Lopes, Queiroz e Kika;
- Atletas com mais perdas/minuto: Lopes, Amorim, Diana e Fonseca;
- Atletas com mais passes errados: Luana, Diana, Venâncio e Queiroz;

A convocatória para os jogos, era realizada pelo treinador, onde por vezes o mesmo discutia opiniões com a restante equipa técnica (Anexo XII). As fichas individuais que continham toda a informação da jogadora, serviram também como fatores determinantes para a convocatória.

Reflexão sobre intervenção profissional

No final de toda esta experiência resta refletir sobre a mesma, ponderar o que correu bem e menos bem em relação ao expectado, quer por mim quer pelo clube. Pensar que estar perto dos melhores, e aprender sobre o futsal ao mais alto nível, nomeadamente no feminino, era algo que na minha ótica era descabido. Sem dúvida foi uma oportunidade rica do ponto de vista formativo, contudo saio com a ideia de que nunca sabemos tudo e que o futsal é um mundo em constante evolução.

Começando pelos pontos negativos, entrei no Sporting com a intenção de estar também ligada à formação, sendo uma área que despertava algum interesse, e na qual eu tinha já trabalhado. Porém com a elevada quantidade de estagiários presentes, não foi possível integrar um plantel, mas era-me permitido ir assistir aos mesmos, contudo proporcionou-me dedicar mais tempo ao escalão principal e ao objetivo do estágio. Um dos maiores desafios foi a comunicação, já que lidar com crianças é diferente de lidar com adultos. Numa fase inicial foi algo que apresentei dificuldades, uma vez que queria perceber qual a minha posição dentro da equipa técnica, que com o desenrolar da época consegui desenvolver. Também o facto de ser o treinador principal a planear os treinos, dificultou a interação com a equipa, mas obrigou-me a observar e a refletir sobre os exercícios realizados, e a preparar-me melhor para o treino seguinte.

No que diz respeito a pontos positivos, tive a possibilidade de assistir aos treinos dos seniores masculinos, orientados pelo Mister Nuno Dias. A primeira impressão foi impactante, pois era uma realidade completamente diferente, com diferentes intensidades, controlos e meios usados para o processo de treino. Este choque, obrigou a pensar no que ainda há para desenvolver no futsal feminino. A equipa técnica dos seniores masculinos ajudou-me no estágio, através da discussão de ideias, explicações da sua forma de pensar e planear e, permitiram que eu tivesse acesso a sessões de análise de vídeo. Com esta realidade consigo ponderar objetivos primordiais a desenvolver no feminino, numa perspetiva futura.

Relativamente ao escalão onde estava inserida, com a alteração da regra, foi possível integrar o banco juntamente com a equipa. Para além de puder ver o jogo de perto, facilitou ouvir as indicações do treinador para as jogadoras, durante as pausas técnicas e no intervalo, percebendo se o que observava ia de encontro ao seu pensamento. Era também possível fornecer informações ao mesmo, relativamente aos dados estatísticos. No que toca ao processo de treino, com o planeamento e orientação dos exercícios melhorei a minha postura e interação com a equipa, estes nem sempre correram como

tinha idealizado, contudo foram esses pontos menos bons que me obrigaram lidar com os imprevistos.

Uma vez existindo interesse na área do *scouting*, um dos pontos fortes da minha intervenção foi poder desenvolver as minhas competências nessa área. A procura por algo melhor e simples de transmitir ao treinador tornou-se uma preocupação, consegui assim criar uma base de dados estatísticos, tornando-os úteis e objetivos para o processo. Futuramente sei que há muito a melhorar nesta área, muitas ferramentas que tenho ao dispor para o tornar o método o mais simples possível. Cabe a mim procurar conhecimento, e desenvolver a minha capacidade de observação que é tão importante no futsal, sendo uma das áreas na qual pretendo ajudar futuramente esta equipa. Por fim, o balanço é positivo, acredito ter conseguido concretizar os meus objetivos individuais, sinto que fui útil para a equipa técnica no processo de treino durante a época.

Introdução à investigação

O futsal é caracterizado por ações complexas provenientes de interações e cooperações entre os jogadores, que ocorrem em contextos imprevisíveis. Perante esta imprevisibilidade, é exigido que se possua a capacidade de prever e solucionar situações problema. Para isso é fulcral conhecer as variáveis que influenciam a procura do resultado, sendo este consequência do número de golos alcançados (Bolsonaro, 2022). Se por um lado a modalidade parece desfrutar da evolução da literatura, por outro ainda é incipiente o estudo do comportamento das jogadoras na realidade competitiva, sobretudo nos aspetos técnico-táticos. Fato é que quando os indicadores analisados são bem selecionados, os treinadores conseguem identificar as razões de determinadas decisões da equipa, e compará-las com os adversários (Santana et al., 2013). Além da complexidade para identificar alguns padrões de jogo, as pesquisas revelam que há necessidade de compreender a influência dos diferentes tipos de jogo ofensivo na eficácia da equipa (Duarte, 2008; Fukuda & Santana, 2012; Gómez et al., 2014; Lapresa et al., 2013; Sarmiento et al., 2016).

Recorrendo à variedade de ações, o *scouting* é indispensável para o conhecimento das equipas (Miranda et al., 2019; Nascimento, 2020; Silva et al., 2019). Este permite conhecer os pontos fortes e fracos das mesmas de forma a planear estrategicamente sua a preparação. Com o decorrer do tempo, a investigação ultrapassou a notação tradicional das frequências e a sua relação com o sucesso, passando a ter em conta as restrições causadas pelas variáveis que condicionam o jogo, o local (casa ou fora) e o *status* (vitória, empate ou derrota), as quais têm de ser controladas quando se analisa constrangimentos ambientais e da tarefa (Lago-Ballesteros et al., 2012; Lago & Martín, 2007). Podemos depreender, que estudar estas variantes fornece informação essencial para a equipa conhecer as características da competição (Sousa et al., 2020). Todavia, é preciso realçar que tentar prever o desempenho tendo por base os indicadores anteriores é uma tarefa difícil, devido à imprevisibilidade dos jogos (Agras et al., 2016).

É importante assim, analisar as variáveis que melhor distinguem equipas vencedoras de perdedoras sendo elas: golos marcados; remates; ataques; posse de bola; local e a qualidade do opositor (Ismail & Nunome, 2019; Lago-Peñas & Lago-Ballesteros, 2011; Méndez et al., 2019; Nascimento, 2020). Desta forma, a equipa vencedora define-se pelo número de vezes que alcança o golo, ganhando relevância as interações técnico-táticas para a sua obtenção (Ferreiro, 2016). Por detrás das vitórias, as equipas devem possuir meios eficazes para ganhar a posse de bola, criar ataques bem-sucedidos,

oportunidades de finalização e concluí-las com sucesso. Uma equipa pode perder mesmo depois de um bom desempenho ou vice-versa (Lago & Martín, 2007; Leite, 2012). Ou seja, a equipa vencedora pode finalizar menos relativamente à perdedora, mas ser mais eficaz. A eficácia ofensiva associa-se à capacidade das equipas converterem golos, enquanto que a defensiva associa-se à capacidade de impedirem a conversão por parte do adversário (Salgado cit. in Duarte, 2008). Sugere-se então que a capacidade e o nível das equipas se podem diferenciar tendo por base algumas variáveis (Méndez et al., 2019). No plano ofensivo, a eficácia na finalização constitui-se como um indicador fundamental do nível das equipas (Agras et al., 2016). Balzano et al. (2014) e Duarte (2008) definem o conceito de eficácia como a relação entre as tentativas de finalizações e as realizadas, uma vez que esse conceito pode ajudar a caracterizar os processos ofensivos e defensivos das equipas e mensurar uma tendência.

Em relação ao local do jogo, o termo vantagem reflete uma taxa de sucesso maior para as equipas da casa, sendo as suas principais causas: adeptos, árbitro, familiaridade, fatores psicossociais e composição da equipa (Pollard, 2008; Pollard & Gómez, 2014). Contudo, o fator casa parece estar a diminuir nos últimos anos. Assim, as condições competitivas tornam-se mais padronizadas, e as viagens mais confortáveis, eliminando a influência do fator casa (Page & Page, 2007). Quanto à posse de bola, existe um favoritismo para a equipa da casa, e por isso a importância de entender de que forma estes constrangimentos afetam o tipo de jogo (Lago & Martín, 2007).

Santana et al. (2013) defendem que outro dos indicadores de desempenho para avaliar o sucesso dos jogos é o golo, evidenciando estratégias ofensivas e defensivas, e o qual para acontecer tem de existir uma finalização. Para Fukuda & Santana (2012), quando resulta em golo, a finalização é a ação ofensiva mais importante do ataque e, por isso, conhecer as variáveis associadas à mesma ajuda no planeamento do treino, aproximando este à realidade do jogo. É assim necessário distinguir quais os momentos em que a equipa sofre ou realiza maior número de golos, e de que forma os mesmos surgem. Esta informação permite saber como proceder taticamente no jogo, orientando a equipa para um maior rendimento. Para identificar as tendências que caracterizam a dinâmica do jogo é fundamental entender de que forma os ataques podem influenciar, sendo divididos em: ataque posicional; contra-ataque; ataque rápido, 5x4 e 4x3 (Campos et al., 2015; Duarte, 2008; Fukuda & Santana, 2012; Sarmiento et al., 2016).

O contra-ataque (CA) é a ação tática que consiste em recuperar a posse de bola e procurar chegar o mais rapidamente possível à baliza adversária, sem que o oponente se organize defensivamente. As transições desencadeiam-se a partir de um desarme ou

interseção, com ou sem superioridade numérica (Pinto et al., 2021; Santos & Navarro, 2010). Já o ataque posicional (AP) é usado para responder a uma defesa equilibrada, independentemente do sistema usado. A sua fase de construção é mais elaborada e realizada através de passes curtos, desmarcações e coberturas ofensivas, onde se procura pacientemente pelo melhor momento para finalizar (Bezerra & Navarro, 2012; Fukuda & Santana, 2012; Giani et al., 2018). O 5x4 surge quando o guarda-redes avança no campo, na procura do desequilíbrio das relações numéricas, aumentando assim as oportunidades de golo. Esta estratégia é usada estrategicamente em momentos finais do jogo para recuperar o equilíbrio no placar (Travassos et al., 2011; Vicente-Vila & Lago-Peñas, 2016). O 4x3, é consequência de uma expulsão temporária, colocando a equipa em inferioridade numérica. Esta procura defender com tranquilidade, através da diminuição do espaço defendido, evitando o golo durante os 2 minutos de expulsão (Alves & Bueno, 2012). A capacidade de gerir estes desequilíbrios pode ser um fator decisivo no resultado, diretamente relacionada com a eficácia defensiva para desarmar ou ofensiva para finalizar (Miloski et al., 2014).

Avaliar e monitorizar o desempenho das equipas é fundamental para o alto rendimento das mesmas. Assim, ter o conhecimento das formas ofensivas que permitem marcar golo facilita não só os treinadores a elaborarem o processo pautados na realidade competitiva, como também estimula os jogadores a conhecerem-se a si e aos seus adversários (Sousa et al., 2020). São estas observações que permitem aos treinadores identificar as tendências físicas, técnicas e táticas do jogo, possibilitando uma redefinição das estratégias de jogo, e uma adaptação das rotinas de treino às exigências do mesmo (O'Donoghue, 2006). Os autores sublinham a ideia de que a equipa deve estar consciente dos diferentes perfis de ataque para aumentar o conhecimento sobre a solicitação cognitiva e motora do jogo (Castellano et al., 2012; Lago-Peñas & Dellal, 2010; Lago-Peñas & Lago-Ballesteros, 2011).

Tendo em conta a importância do jogo ofensivo para a concretização do golo, esta investigação teve como objetivo analisar a influência das variáveis situacionais do jogo sobre o tipo de ataque e, conseqüentemente, a eficiência e eficácia deste, respondendo às seguintes perguntas:

1. Qual o tipo de ataque mais usado?
2. Qual a diferença entre jogar em casa ou fora?
3. Qual a diferença entre vitória e derrota?
4. Qual o tipo de ataque que obteve maior número de finalizações?
5. Qual o tipo de ataque mais eficaz em termos golos?

Metodologia

Amostra

A investigação realizada durante a época 2023/2024, contemplou os 22 jogos da fase regular da Liga Placard Feminina (11 em cada volta). A 2ª fase (*playoffs*) não foi incluída devido à data de entrega do presente trabalho, contudo esta apenas teve 3 jogos contra o mesmo adversário. O clube e as jogadoras autorizaram a recolha de dados para a presente investigação.

Procedimento:

Os jogos foram analisados através de uma observação indireta após a realização dos mesmos. Não existia a gravação de todos os jogos por parte da equipa técnica, uma vez que os jogos eram sempre transmitidos pelo Canal 11, e era através da sua aplicação que a análise foi feita. Para a realização desta investigação, definiram-se alguns critérios para que os dados fossem os mais rigorosos possíveis, a fim de toda a equipa técnica os interpretar da mesma forma.

Inicialmente foi definido o tipo de ataques a analisar, e a definição dos mesmos:

- Ataque posicional (AP): Ataque organizado, seja este após foras nos primeiros 25 metros do campo, livres, pontapé de saída, lançamento de baliza ou após um roubo de bola onde não existiu progressão rápida para a baliza adversária tornando-se em ataque organizado.
- Ataque rápido (AR): Ataque com o adversário desorganizado, ocorre em curto espaço de tempo (6 segundos), através do lançamento de baliza (quando o GR defende e repõem rápido a bola em jogo) ou foras (bola fica jogável aproveitando a equipa adversária desorganizada).
- Contra-ataque (CA): Ataque em transição, após um roubo de bola, corte ou interceção de um passe em que a posse de bola fica da equipa ou após defesas incompletas permitindo recarga na finalização. Este pode ocorrer em superioridade ou igualdade sobre um adversário desequilibrado. É contabilizado quando a equipa que está em superioridade sofre ataques a partir do 4x3 ou 5x4.
- 5x4: Ataque organizado em superioridade, surge após o guarda-redes subir e passar a linha de meio-campo ou após a utilização de um jogador de campo como GR.

- 4x3: Ataque em superioridade, após a expulsão de um jogador adversário por 2 minutos.

Descritos os ataques, estes foram contabilizados quando a equipa alcançava os últimos 10-15 metros do campo, sendo considerado novo ataque quando o adversário tocava na bola. Quanto às finalizações, apenas foram contabilizados as que ultrapassaram a linha final, as defendidas pela GR/jogadora. Os remates interceptados não foram contabilizados. Quanto a sistemas táticos realizados nos últimos 15 metros (foras ofensivos e livres) não foram tidos em conta exceto aqueles que se tornaram em posse de bola e executados para a restante área do campo. Também os cantos não foram considerados.

Foram ainda definidos três grupos: grupo equipa (Sporting e Adversário); grupo local (casa ou fora) e grupo *status* (vitória, derrota ou empate). O grupo Adversário englobou as 11 equipas incluídas na Liga Placard: Benfica; Nun'Alvares, Novasemente, Santa Lúzia, Feijó, Águias de Santa Marta, Atlético, Gondomar, Povoense, Tebosa e Académica de Coimbra.

Após definidos os critérios, foi criada uma base de dados, onde era colocado o número de ataques, finalizações e golos, e posteriormente calculada a eficácia de cada ataque (Ea), finalizações por ataque (A/F) e golos por finalizações (F/G), apresentando as percentagens de cada um (Anexo IX).

Tratamento de dados

Para a análise dos dados utilizou-se o *software* IBM SPSS *Statistic*, versão 29 e considerado um nível de significância de 5%. Inicialmente realizou-se o teste de normalidade para os ataques, finalizações e golos. Dado tratar-se de uma amostra de dimensão superior a 30 (n=44) optou-se pelo teste *Kolmogorov-Smirnov*, seguindo uma análise paramétrica ou não paramétrica. Através do Anexo XIII verificou-se que para o ataque posicional (AP), contra-ataque (CA) e finalização por CA existe normalidade dos dados ($p > 0.05$), enquanto as restantes variáveis não seguem uma distribuição normal ($p < 0.05$) (Anexo XIII).

Para analisar as diferenças do número de ataques entre equipas recorreu-se ao teste t de *student* (paramétrico) para AP e CA, verificando a homogeneidade de variâncias com o teste de *Levene* (Anexo XIII); para AR, 5x4 e 4x3 recorreu-se ao teste U de *Mann-Whitney* (não-paramétrico). O procedimento foi o mesmo quando se analisou a influência do local e *status* do jogo sobre o tipo de ataques. O local e o *status* foram

consideradas como a variável independente que define os grupos e o número de ataques como a variável dependente.

Posteriormente, estes foram diferenciados por equipa (Sporting e Adversário), analisando se a influência dos grupos seria a mesma para ambas. Para as variáveis que seguiam distribuição normal, verificou-se também a homogeneidade de variâncias (Anexo XIII). Concluiu-se que para CA existia homogeneidade aplicando-se a ANOVA a um fator, já para AP não seguindo esse pressuposto recorreu-se ao teste de *Welch*. Relativamente às restantes variáveis usou-se o teste não paramétrico de *Kruskal Wallis*.

Respondendo às últimas duas questões direcionadas para o tipo de ataque que obteve maior número de finalizações e golos, o procedimento realizado foi igual ao anteriormente descrito para a primeira questão, sendo que os resultados apresentados foram cruzados com dados totais da base de dados.

Resultados

1. Número de Ataques

As médias e desvios-padrão das variáveis de acordo com as categorias Sporting e Adversário são apresentados na Tabela 2, sendo que as variáveis estudadas foram: ataque posicional (AP); contra-ataque (CA); ataque rápido (AR); 5x4 e 4x3.

Os resultados mostram que não existiu diferença significativa em nenhuma das variáveis quando comparamos Sporting com Adversário ($p > 0.05$). Contudo em todas elas, exceto no 5x4, o Sporting apresentou valores superiores, sendo que para ambas as equipas, em média, foi o ataque posicional o ataque mais usado, seguido do contra-ataque. É importante realçar que o Adversário não obteve nenhum ataque através do 4x3, uma vez que nenhuma jogadora do Sporting foi expulsa durante os jogos. Relativamente ao 5x4, é o Adversário que apresenta maior valor, o que significa que o Sporting recorreu pouco a esse tipo de ataque.

Tabela 2- Comparação dos ataques entre sporting e adversário.

Variável	Grupo	Média ± DP	p-value
AP	Sporting	24.09±7.077	0.409 ^{#1}
	Adversário	21.77±10.963	
CA	Sporting	19.64±5.988	0.063 ^{#2}
	Adversário	16.50±4.838	
AR	Sporting	4.41±2.462	0.101 ^{#3}
	Adversário	3.18±1.622	
5X4	Sporting	1.00±2.024	0.136 ^{#3}
	Adversário	2.55±3.622	
4X3	Sporting	0.45±1.224	0.076 ^{#3}
	Adversário	0.00±0.000	

Legenda: AP: ataque posicional; CA: contra-ataque; AR: ataque rápido; #1 teste t para amostras independentes sem homogeneidade de variâncias; #2 teste t para amostras independentes com homogeneidade de variâncias; #3 *Mann-Whitney*

2. Casa vs Fora

Analisando a Tabela 3, os resultados mostram que para AP, CA e 4x3 não existiu diferença significativa entre jogar em casa ou fora sobre o número de ataques alcançados ($p > 0.05$). Contudo, para o AR e 5x4 esta diferença é significativa ($p < 0.05$). Analisando a mesma, o número de ataques rápidos foi maior quando as equipas jogam fora, o contrário acontece quando falamos de 5x4, que apresentou um valor mais alto nos jogos em casa. De salientar que este é um tipo de ataque que ocorre em situações específicas de jogo, a fim de reverter o resultado no marcador.

Tabela 3- Análise estatística para o grupo local

Variável	Grupo	Média ± DP	p-value
AP	Casa	23.91±10.497	0.488 ^{#1}
	Fora	21.95±7.804	
CA	Casa	18.73±5.608	0.442 ^{#2}
	Fora	17.41±5.662	
AR	Casa	2.91±1.509	0.009 ^{#3*}
	Fora	4.68±2.358	
5X4	Casa	3.00±3.665	0.007 ^{#3*}
	Fora	0.55±1.371	
4X3	Casa	0.18±0.853	0.573 ^{#3}
	Fora	0.27±0.935	

Legenda: AP: ataque posicional; CA: contra-ataque; AR: ataque rápido; #1 teste t para amostras independentes sem homogeneidade de variâncias; #2 teste t para amostras independentes com homogeneidade de variâncias; #3 *Mann-Whitney*; * $p < 0.05$

3. Sporting vs Adversário/Local

Separando o Sporting do Adversário, os resultados apresentados são semelhantes. Assim, não existiu diferença significativa entre os grupos para o AP, CA e 4x3 entre jogar em casa ou fora ($p>0.05$). Para AR e 5X4, os resultados mostram pelo menos para um grupo existiu efeito significativo no valor dos ataques relativamente ao local ($p<0.05$).

Analisando os valores médios, percebe-se que os ataques rápidos foram maiores em jogos fora, como anteriormente apresentado, contudo a diferença foi maior para a equipa do Sporting. Para o 5x4 continua a verificar-se um maior valor para jogos em casa, porém mais acentuado pelo Adversário.

Tabela 4- Análise estatística para o grupo local entre sporting e adversário.

Variável	Grupo	Média ± DP	p-value
AP	Sporting Fora	22.73±6.635	0.680 #1
	Sporting Casa	25.45±7.555	
	Adversário Fora	21.18±9.086	
	Adversário Casa	22.36±13.002	
CA	Sporting Fora	18.73±6.084	0.252 #2
	Sporting Casa	20.55±6.039	
	Adversário Fora	16.09±5.147	
	Adversário Casa	16.91±4.721	
AR	Sporting Fora	6.09±2.119	0.002 #3 *
	Sporting Casa	2.73±1.421	
	Adversário Fora	3.27±1.679	
	Adversário Casa	3.09±1.640	
5X4	Sporting Fora	0.18±0.405	0.020 #3*
	Sporting Casa	1.82±2.639	
	Adversário Fora	0.91±1.868	
	Adversário Casa	4.18±4.262	
4X3	Sporting Fora	0.55±1.293	0.286 #3
	Sporting Casa	0.36±1.206	
	Adversário Fora	0.00±0.000	
	Adversário Casa	0.00±0.000	

Legenda: AP: ataque posicional; CA: contra-ataque; AR: ataque rápido; #1 teste de *welch*; #2 ANOVA de um fator; #3 *Kruskal Wallis*; * $p<0.05$

4. Vitória vs Derrota

Analisando o grupo *status* (Tabela 5), através do valor de *p-value* considera-se que para AP existiu diferença significativa entre ganhar ou perder o jogo ($p < 0.05$). Uma vez que o intervalo de confiança é positivo conclui-se que este tipo de ataque foi maior na vitória. Com maior número de ataques espera-se que a equipa aumente a probabilidade de marcar golo e, por sua vez, de ganhar o jogo. Para o 5x4 esta diferença também foi evidente ($p < 0.05$). Através da média obtida é possível concluir que este tipo de ataque foi maior na derrota. Para os contra-ataques, ataques rápidos e 4x3, os resultados mostraram que o *status* não influenciou o seu valor ($p > 0.05$).

Tabela 5- Análise estatística para o grupo *status*

Variável	Grupo	Média ± DP	<i>p-value</i>
AP	Vitória	26.36±8.238	0.012 #1*
	Derrota	19.50±8.975	
CA	Vitória	19.36±5.670	0.127 #1
	Derrota	16.77±5.362	
AR	Vitória	4.14±2.513	0.427 #2
	Derrota	2.70±1.711	
5X4	Vitória	0.14±0.351	<0.001 #2*
	Derrota	3.41±3.568	
4X3	Vitória	0.18±0.853	0.573 #2
	Derrota	0.27±0.935	

Legenda: AP: ataque posicional; CA: contra-ataque; AR: ataque rápido; #1 teste t para amostras independentes com homogeneidade de variâncias; #2 *Mann-Whitney*; * $p < 0.05$

5. Sporting vs Adversário/Status

Separando o grupo *status* entre Sporting e Adversário, os resultados quando comparados com a análise anterior apenas se distinguem relativamente a uma variável. Estes mostram que existiu diferença significativa no valor de AP, CA e 5x4 entre os grupos ($p < 0.05$). Para as restantes duas variáveis (AR e 4x3), não existiu diferença entre os grupos perante o *status* do jogo ($p > 0.05$).

A diferença com os dados anteriores está relacionada com os contra-ataques, através da média a diferença foi maior para o Sporting na vitória. Como esperado, o valor de AP foi também ele maior nas vitórias, já o 5x4 maior nas derrotas. Assim, ganhando o jogo especulasse que existam mais oportunidades de fazer golo através de ataque organizado ou contra-ataque, e em derrotas com o objetivo de inverter o placar, recorreu-se à superioridade numérica.

Tabela 6-Análise estatística para o grupo status entre sporting e adversário.

Variável	Grupo	Média ± DP	p-value
AP	Sporting Vitória	26.00±5.292	0.039 #1 *
	Sporting Derrota	22.18±8.316	
	Adversário Vitória	26.73±10.687	
	Adversário Derrota	16.82±9.174	
CA	Sporting Vitória	22.73±4.174	0.011 #1 *
	Sporting Derrota	16.55±6.072	
	Adversário Vitória	16.00±5.020	
	Adversário Derrota	17.00±4.837	
AR	Sporting Vitória	4.91±2.844	0.334 #2
	Sporting Derrota	3.91±2.023	
	Adversário Vitória	3.36±1.963	
	Adversário Derrota	3.00±1.265	
5X4	Sporting Vitória	0.09±0.302	<0,001 #2*
	Sporting Derrota	1.91±2.587	
	Adversário Vitória	0.18±0.405	
	Adversário Derrota	4.91±3.885	
4X3	Sporting Vitória	0.36±1.206	0.286 #2
	Sporting Derrota	0.55±1.293	
	Adversário Vitória	0.00±0.000	
	Adversário Derrota	0.00±0.000	

Legenda: AP: ataque posicional; CA: contra-ataque; AR: ataque rápido; #1 ANOVA de um fator; #2 *Kruskal Wallis*; * $p < 0.05$

6. Número de finalizações por ataque

Observando as finalizações divididas pelo tipo de ataque, os resultados mostram que apenas existiu diferença significativa no número de finalizações através do 5x4 ($p < 0.05$), e pelos valores médios concluiu-se ter sido maior para o Adversário. Contudo, para ambas as equipas, em média, as finalizações vão de encontro ao tipo de ataque mais utilizado. Do lado do Sporting, o momento de jogo que originou maior número de finalizações foi o contra-ataque, seguido do ataque posicional que não ficou muito atrás, o que significa que as jogadoras conseguiram aproveitar as oportunidades criadas e assim aumentar a probabilidade de marcar. Para o Adversário, os resultados são semelhantes, sendo a finalização por ataque posicional ligeiramente maior que o contra-ataque, embora as equipas deste grupo aproveitem os dois momentos ofensivos para finalizar.

Tabela 7-Análise estatística para o número de finalizações.

Variável	Grupo	Média ± DP	p-value
Finalização AP	Sporting	8.77±3.477	0.207 #2
	Adversário	7.86±5.111	
Finalização CA	Sporting	8.95±3.345	0.258 #1
	Adversário	7.82±3.231	
Finalização AR	Sporting	1.73±1.579	0.460 #2
	Adversário	1.27±0.985	
Finalização 5X4	Sporting	0.14±0.468	0.011 #2*
	Adversário	1.18±1.790	
Finalização 4X3	Sporting	0.14±0.351	0.076 #2
	Adversário	0.00±0.000	

Legenda: AP:ataque posicional; CA:contra-ataque; AR:ataque rápido; #1 teste t para amostras independentes com homogeneidade de variâncias; #2 *Mann-Whitney*; * $p < 0.05$

Cruzando os dados anteriores com os valores totais retirados da base de dados, estes coincidem. No total, o SCP realizou 193 finalizações pelo AP e 197 pelo CA. Para o Adversário os valores são semelhantes com um total de 173 e 172 finalizações, para AP e CA, respetivamente. Relativamente ao 5x4, verifica-se que o Sporting apenas finalizou 3 vezes, contra 26 do Adversário.

Tabela 8- Valores totais de finalizações.

	FAP	FCA	FAR	F5x4	F4x3	FTotal
Sporting	193	197	39	3	3	434
%*	44%	45%	9%	0.7%	0,7%	
Adversário	173	172	28	26	0	399
%*	43%	43%	7%	7%	0%	

Legenda: FAP: finalização ataque posicional; FCA: finalização contra-ataque; FAR: finalização ataque rápido; F5x4: finalização 5x4; F4x3. Finalização 4x3; *: % de finalizações tendo em conta o valor total contabilizado

7. Número de golos por ataque

Considerando os golos em todos os jogos, os resultados mostram que nenhuma variável apresentou diferença significativa para ambas as equipas. Todavia, os momentos de jogo mais usados continuam a ser o ataque posicional e o contra-ataque. Ambas as equipas marcaram, em média, mais golos através do CA, caracterizado pelo facto das mesmas aproveitarem o Adversário em desvantagem numérica ou organizacional. Esta desvantagem aumentou a probabilidade de marcar golo quando comparado com o ataque posicional em que a defesa se encontra organizada.

Tabela 9-Análise estatística para o número de golos.

Variável	Grupo	Média ± DP	p-value
Golo AP	Sporting	1.00±0.873	0.065 ^{#1}
	Adversário	0.55±0.671	
Golo CA	Sporting	1.45±1.335	1.000 ^{#1}
	Adversário	1.45±1.101	
Golo AR	Sporting	0.14±0.351	0.733 ^{#1}
	Adversário	0.14±0.351	
Golo 5X4	Sporting	0.00±0.000	0.153 ^{#1}
	Adversário	0.14±0.468	
Golo 4X3	Sporting	0.05±0.213	0.317 ^{#1}
	Adversário	0.00±0.000	

Legenda: AP:ataque posicional; CA:contra-ataque; AR:ataque rápido; #1 *Mann-Whitney*

Os valores totais corroboram com as médias, sendo os valores maiores para CA, com 32 e 31 golos, para SCP e Adversário, respetivamente. Para AP, o Sporting apresentou mais 8 golos quando comparado com o Adversário, mas no 5x4 é o Adversário que se destaca, contando com 3 golos. Tal como analisado nas médias, os Adversários não marcaram qualquer golo através do 4x3, já o Sporting conseguiu 1 golo através das 2 finalizações realizadas.

Tabela 10- Valores totais de golos.

	GAP	GCA	GAR	G5x4	G4x3	Total	Total de golos ^a
Sporting	21	32	4	0	1	58	76
%*	28%	42%	5%	0%	1%	76%	
Adversário	13	31	3	3	0	50	65
%*	20%	48%	5%	5%	0%	78%	

Legenda: GAP: golo ataque posicional; GCA: golo contra-ataque; GAR: golo ataque rápido; G5x4: golo 5x4; G4x3: golo 4x3; %* tendo em conta o valor total de golos; a: total contabilizando as bolas paradas.

Discussão

- **Qual o tipo de ataque mais usado?**

Sendo o objetivo desta investigação perceber de que forma as variáveis do jogo influenciam o sucesso ou insucesso ofensivo, interessa saber o tipo de ataque mais usado. Concluiu-se que se recorreu maioritariamente ao ataque posicional, seguido do contra-ataque, para ambas as equipas. Estes resultados corroboram em parte com os dados reportados para Portugal e Rússia por Méndez et al. (2019), já a Espanha explora recursos táticos variados, promovendo maior adaptabilidade coletiva. Para Brancher et al. (2020), o AP representa 35% dos ataques, isto porque as equipas analisadas

defrontaram adversários inferiores. A nível defensivo, caso a equipa baixe linhas, fornece ao oponente tempo e espaço para se organizar ofensivamente, assim, os ataques posicionais, podem dever-se tanto à qualidade ofensiva, como ao tipo de defesa adotada. Por exemplo, dependendo do adversário o Sporting procura adotar uma defesa menos pressionante.

Em relação ao contra-ataque, Santana e Garcia (2007) reportaram uma média de 19 CA, também Marchi et al. (2010) obtiveram uma média de 15 CA. Estas médias assemelham-se aos dados apresentados, uma vez que o SCP realizou em média 20 CA e o Adversário 17. Este tipo de ataque, sugere que a defesa adota pelas equipas, permitiu a criação de ataques.

Goncalves (2015) defende que o 5x4 é utilizado quando o AP não apresenta eficácia, objetivando finalizar em superioridade numérica. É importante realçar que se esperava valores mais altos para o Adversário, uma vez que o Sporting não recorreu a esse método com um jogador de campo e apenas como um fora ofensivo, em situações específicas de jogo. Foi assim, uma estratégia convencional utilizada pelas equipas quando estavam a perder o jogo, a fim de promover superioridade.

Perante estes resultados, é importante que os treinadores procurem entender o porquê da existência dos ataques, a fim de procurar estratégias defensivas para contrariar os mesmos. Fica evidente a necessidade de possuir uma defesa previamente treinada para enfrentar os ataques adversários (Araújo et al., 2015).

- **Qual a diferença entre jogar em casa ou fora?**

Na investigação, apenas os ataques-rápidos e 5x4 foram influenciados pelo local do jogo. Era expectável que as equipas apresentassem maior sucesso em casa. Contudo, a percepção que os jogadores têm perante esta vantagem pode influenciar os estados psicológicos e os comportamentos em jogo, o que pode justificar a não influência perante os restantes ataques. Também a motivação do treinador e a vontade deste vencer aumentam ao jogar em casa. Como mencionado anteriormente, existem diferentes causas para existir esta vantagem, associada ao facto da equipa conseguir atingir mais de 50% dos pontos conquistados em casa, nomeadamente adeptos e familiaridade (Carron & Paradis, 2014; Pollard, 2008; Pollard & Gómez, 2014). Para Campos et al. (2015), as equipas da casa marcam 25% mais quando comparadas com as visitantes.

No que toca ao ataque rápido, este envolve o fator tempo e número de contactos com a bola. No estudo de Sánchez et al. (2023), em jogos fora, existe maior eficiência quando se evita toques desnecessários que tornam o jogo lento. Logo, para criar oportunidades de golo é necessário reduzir o número destes contactos. Este momento de jogo ofensivo foi visível, com maior frequência, para a equipa do SCP. A falta de confiança desta equipa no novo sistema, explica a maior pressão em chegar rápido a zonas de finalização, diminuindo o tempo de ataque.

No que toca ao Adversário ter explorado o 5x4 nos jogos em casa, está associado à pressão existente para ganhar jogos, recorrendo ao mesmo para reverter o resultado. Ao recorrer a esta superioridade numérica, a equipa da casa ganha poder sobre a equipa visitante, ao diminuir, conseqüentemente, o tempo de posse de bola da mesma (Lago-Peñas & Dellal, 2010).

Espera-se que as equipas perante o fator local abordem os jogos de forma tática diferente. Se a equipa visitante utilizar uma abordagem mais cautelosa e defensiva, espera-se uma vantagem territorial e psicológica para a equipa da casa (Pollard, 2008). Os treinadores devem ter uma especial atenção a estes dados, a fim de prepararem a sua equipa tendo em conta as variáveis locais, e procurar diminuir a influência destas sobre a performance da equipa.

- **Adeptos**

O público pode expressar apoio de diferentes formas, provocando dois tipos de sentimentos, pressão ou encorajamento. O facto dos pavilhões permitirem aos adeptos estarem próximos do campo, influencia negativamente os adversários, e positivamente a equipa da casa, já que o encorajamento tende a aumentar o desempenho dos jogadores. Por outro lado, pode levar a um stress dos mesmos (Wallace et al., 2005). A equipa visitante sente assim pressão por perceber que o fator casa é um conforto para a equipa adversária, tendendo a acelerar o processo na procura do golo, originando ataques rápidos. Todavia, com o aumento dos níveis de ansiedade da equipa da casa, leva a que esta se encontre desorganizada defensivamente, dando abertura a reposições rápidas. Por outro lado, a equipa da casa sente-se obrigada a ganhar o jogo perante os seus adeptos assim, caso se encontrem em desvantagem no marcador, recorrem ao 5x4.

Concluiu-se assim que os jogadores sentem-se mais vulneráveis a competir fora por terem de lidar com as provocações dos adeptos adversários (Carron & Paradis, 2014). Embora, segundo Pollard e Gómez (2014), este efeito apresente um papel menor no futsal feminino.

- **Familiaridade**

A familiaridade é considerada como a diferença mais importante ao jogar em casa. Competir no piso onde se treina regularmente, fornece uma familiarização com o mesmo, uma vez que se conhece a superfície de jogo e os seus pontos de referência (Pollard, 2008). Este fator permite aos jogadores da casa manifestarem uma consciência espacial, aumentando o seu desempenho e confiança para usarem o ataque organizado. Uma vez que ao jogar fora essas referências não existem, proporciona desconforto para se apostar no modelo de jogo, principalmente para o Sporting que adotou um novo ataque. Ou seja, a familiaridade ajuda no nível de adaptabilidade das equipas à variabilidade do jogo (Travassos et al., 2016). Também estes pontos de referência de largura e profundidade ajudam na segurança em apostar no 5x4, já que este se joga apenas em meio-campo.

- **Viagem**

Dado que, as equipas da primeira divisão não são profissionais, raramente viajam com grande conforto. A vantagem de jogar em casa pode ser explicada pelos mecanismos associados à viagem, nomeadamente fadiga e cansaço (Leite & Almeida, 2018). Esta ao afetar os resultados, explica o insucesso em jogar fora, uma vez que as jogadoras acusam cansaço por passarem horas sentadas. Esta sensação provoca desconcentração mental e, conseqüentemente, diminui o foco naquilo que é o ataque organizado e a manutenção da sua posse (Campos et al., 2015). Ou seja, a fadiga mental provoca uma redução do desempenho para a tomada de decisões, já que esta envolve mecanismos cerebrais, como perceção, atenção, antecipação e memória (Araújo et al., 2015).

- **Qualidade do adversário**

A qualidade do adversário é importante na adaptação do desempenho técnico-tático. Uma classificação mais baixa da equipa visitante, aumenta a autoconfiança dos jogadores da casa para ganhar o jogo. Assim, tendem a ter mais posse de bola, obrigando a equipa visitante a optar por uma atitude mais defensiva, recorrendo a AR ou CA (Campos et al., 2015; Gómez et al., 2014; Lago, 2009). Não corroborando os resultados, Gómez et al. (2014) dizem que equipas superiores demonstram maior sentimento de territorialidade quando jogam em casa, apresentando valores mais elevados nas ações defensivas que desencadeiam contra-ataques. Por outro lado, ao jogar contra uma equipa visitante melhor classificada, verificou-se que esta tende a adotar estratégias mais centradas no ataque, e por sua vez um aumento da posse de

bola através de um ataque organizado. Quando duas equipas equilibradas se defrontam, a visitante apresenta ser conservadora defensivamente, aproveitando erros adversários (Campos et al., 2015; Lago, 2009). Para Campos et al. (2015), nos jogos equilibrados o local afetou menos o resultado, o que pode justificar os dados do presente estudo em que estes não foram significativos nos ataques AP, CA e 4x3.

O grupo Adversário engloba equipas com desempenhos táticos e classificações diferentes, não sendo assim perceptível se existe diferenças entre a qualidade das equipas. Seria importante o treinador possuir desse conhecimento, diferenciando jogos equilibrados dos desequilibrados.

- **Qual a diferença entre vitórias e derrotas?**

Os resultados mostraram que o ataque posicional e contra-ataque apresentaram maior frequência nas vitórias. Verificou-se ainda uma diferença mais acentuada na frequência de contra-ataques para a equipa do Sporting em caso de vitória.

Os estudos de Nascimento (2020), Pittoli (2008) e Miloski et al. (2014) concluíram que a finalização e o desarme são importantes para o rendimento. Assim, o facto do Sporting apresentar maior frequência de CA em caso de vitória, prende-se por esta equipa possuir fixos, que apresentam boa leitura de jogo, e aproveitam a mesma para perceber os *timings* certos para desarmar o adversário, dando início às transições.

O CA pode ser utilizado por equipas com menor qualidade técnica, esperando assim por erros adversários para finalizarem com maior facilidade (Andrade, 2013 cit. in Giani et al., 2018). Podemos assim assumir que o Sporting apresenta maior dificuldades nas ações técnicas associadas ao seu ataque posicional. Contudo, para que o Sporting apresente maior número de frequências em CA, é necessário que seja eficaz nas ações associadas ao mesmo, para que o converta em golos. Os CA tendem a ser mais eficazes na produção de golos, devido ao facto de aumentarem a facilidade em finalizar contra uma defesa desequilibrada (Tenga et al., 2010). Transmite-se assim a ideia de que o Sporting está preparado para aproveitar a desorganização adversária, tornando as transições numa das suas armas para ganhar o jogo.

Lago (2009) e Lago-Peñas e Dellal (2010) referem que as equipas diminuíram a percentagem da posse de bola quando se encontravam a ganhar. Quando o SCP está em vantagem no marcador, procura adotar uma estratégia mais cautelosa, correndo menos riscos, a fim de manter essa vantagem, e aproveitando os erros adversários para contra-atacar. Também as equipas tendem a baixar a intensidade do esforço quando se

encontram a ganhar, numa clara tentativa de controlar a vantagem no marcador e jogar de uma forma mais segura (O'Donoghue & Tenga, 2001). Efeito similar foi referido por Fernandez-Navarro et al. (2018), que identificaram existir diminuição da posse aquando da vitória, priorizando ataques mais rápidos.

Na relação 5x4 com o contra-ataque foi possível ao longo dos jogos, observar que, quando se usou a quinta jogadora, a incidência dos contra-ataques adversários. Ou seja, também a incidências de contra-ataques do SCP, podem prender-se pelo facto de conseguirem contra-atacar, quando o adversário usa esta vantagem, e assim marcar sem a existência de um guarda-redes na baliza. Para Méndez-Domínguez et al. (2019) esta estratégia permite à defesa interceptar passes e remates colocando o adversário em desequilíbrio, ou seja, uma vez que o adversário opta momentaneamente pelo 5x4 nas derrotas, pode aumentar os contra-ataques realizados pelo Sporting nas vitórias.

Por outro lado, a nível defensivo, a equipa que utiliza uma defesa pressionante apresenta maior sucesso na interceção dos passes, permitindo-lhe desenvolver contra-ataques mais eficientes. A nível ofensivo reduzir o número de contactos com a bola durante um CA favorece a criação de oportunidades de golo (Sánchez et al., 2023; R. Santos, 2010). Posto isto, os resultados sugerem que o Sporting pode ter adotado uma postura defensiva pressionante no portador da bola, provocando erros ofensivos por parte do mesmo. Ofensivamente, para os contra-ataques determinarem a vitória para o SCP, foi necessário que as jogadoras fossem eficientes nas suas ações técnico-táticas.

Em síntese, especula-se que o Sporting adota uma postura mais pressionante procurando desarmar, para sair em transição, aproveitando o desequilíbrio adversário para ganhar vantagem no marcador. Após estar a ganhar, adota uma postura defensiva, mais cautelosa, diminuindo os metros defendidos, e aproveitando apenas os erros adversários.

Ainda, Pittoli (2008) afirma que a manutenção da posse de bola é um indicador de sucesso para as equipas vencedoras. Casal et al. (2019), Castellano et al. (2012), Lago-Peñas & Dellal (2010) e Lago (2009) relatam que no futebol esta posse é associada à vitória, confirmando os resultados encontrados no futsal feminino. Sendo o ataque posicional definido pela manutenção da posse, espera-se que este apresente, em média, um valor mais alto, quando comparado com os restantes. O facto de a vitória tender a aumentar o AP, leva a crer que existe uma fragilidade defensiva quando as equipas se encontram em igualdade numérica, o que em teoria seria mais fácil pressionar

coletivamente. Estes défices podem estar associados a erros defensivos no 1x1 ou à existência de coberturas distantes (Santana et al., 2013).

Nos resultados obtidos, o 5x4 foi maior nas derrotas, o que pode ser explicado pela necessidade de um placar equilibrado quando se está a perder (Méndez-Domínguez et al., 2019). Para Vicente-Vila e Lago-Peñas (2016), jogar em 5x4 apresenta maior sucesso quando comparado com 4x4, contudo nos resultados apresentados o Adversário não foi eficaz para inverter o placar. Isto porque, esta estratégia é mais vantajosa quando se está a ganhar, do que no final do jogo quando se está a perder. Méndez et al. (2019) afirmam que em 93% dos casos o sistema não provoca alterações no *status*, sofrendo mais golos do que aqueles que se marcam. Também as equipas portuguesas, espanholas e russas, quando perderam, utilizaram mais esta estratégia do que as equipas vencedoras. Lago & Martín (2007) confirmaram que a estratégia ofensiva altera em função do resultado, os autores identificaram a predominância da posse de bola no setor defensivo do campo, quando a equipa está a ganhar. Isto porque, a equipa que está a perder recorre ao 5x4, passando a jogar apenas no seu meio-campo ofensivo, procurando jogar mais perto da baliza adversária.

Estes dados ajudam o treinador a entender a importância da eficácia das ações técnicas individuais em prol do projeto coletivo. Com o intuito de aumentar o rendimento da equipa durante o jogo, estes devem utilizar diferentes estratégias de acordo com as variáveis situacionais de jogo (Ribeiro, 2011).

- **Qual o tipo de ataque que obteve maior número de finalizações?**

O contra-ataque foi o ataque mais usado pelo SCP para finalizar, já o Adversário, foi através do ataque posicional que conseguiram finalizar mais. Contudo, para ambas as equipas a não foi grande a diferença entres ataques, sugerindo que aproveitaram ambos os ataques (AP e CA). Sendo que, apenas as finalizações através de 5x4 foram significativamente diferentes entre as equipas, tornando-se um indicador discriminante do desempenho.

Leite (2012) diz-nos que Portugal realizou 95 finalizações através do ataque posicional e 29 através do contra-ataque. Para Irokawa et al. (2008) e Fidelis et al. (2011), 38% e 51% das finalizações surgiram através do AP, 23% e 17% através de CA, respetivamente. Gomes et al. (2013) concluiu que o ataque organizado foi o mais utilizado (34%), seguido do contra-ataque (27%). Estes dados corroboram em parte com os resultados apresentados, contudo entre AP e CA a diferença não foi tão notória para as equipas

(43% para o Adversário em ambos os ataques, 44% e 45% para AP e CA para o SCP, respetivamente).

Um fator que pode explicar a predominância do AP é a valorização da posse de bola, acreditando-se que equipas qualificadas conseguem organizar-se melhor taticamente para criarem situações de finalização (Souza et al., 2013). Assim, pode dizer-se que o Adversário esteve mais apto taticamente para conseguir alcançar a baliza adversária, e tecnicamente para finalizar, em ambos os ataques. No que diz respeito ao SCP, no geral, este apresentou maior número de ataques posicionais e, portanto, em teoria esperava-se maior número de finalizações através do mesmo. Contudo, quando se associam os ataques às vitórias, o ataque predominante é o contra-ataque. Quanto às finalizações, a frequência para cada um dos ataques é semelhante. Desta forma, conclui-se que em termos ofensivos, o Sporting aproveita maioritariamente o CA para finalizar, sendo estas finalizações eficazes.

Para Pinto et al. (2021), as equipas que executam eficazmente as transições ofensivas têm maior probabilidade de marcar mais golos. Devido a este ataque conferir às jogadoras a oportunidade de contra-atacar sobre uma defesa desorganizada ou em inferioridade, dá-lhes vantagem de conseguir finalizar sem que exista uma interceção por parte do adversário. Concluimos que, apesar de recorrer menos a contra-ataques, o Sporting consegue criar tantas finalizações como aquando do ataque posicional. Isto prende-se pelo facto de terem apostado num modelo de jogo novo, e consequentemente, ainda existirem falhas nas ações técnicas para executar este ataque. Isto facilita à equipa adversária travar a continuidade dos mesmos, no último terço do campo.

Em síntese, podemos retirar dos resultados que o Adversário consegue finalizar através dos dois tipos de ataque, ou porque são eficientes a realizar as ações técnicas ofensivas associadas ao mesmo, ou porque defensivamente o Sporting apresenta dificuldades em evitar as finalizações da equipa adversária. Por outro lado, pode-se afirmar que uma equipa que conseguiu finalizar através de CA, apresentou uma postura defensiva ativa e atenta aos erros ofensivos do oponente.

Para Fidelis et al. (2011), o 5x4 representa 4% das finalizações realizadas por equipas sul-americanas e 1% pelas portuguesas. Nesta investigação, para o Adversário as finalizações através do 5x4 representam 7%. No entanto para o SCP, a percentagem fica abaixo do 1%, indicando que esta equipa não recorreu à superioridade numérica quando estava a perder ou que se tornou pouco eficiente para finalizar. Podemos dizer

que o melhor discriminador entre as equipas é o número de finalizações através do 5x4, observando-se mais objetividade por parte do adversário. Contudo através destes dados não é possível concluir que recorrer a esta vantagem numérica, o Adversário conseguiu ganhar o jogo.

No estudo de Miranda et al. (2021), 7 jogos do Campeonato feminino no Brasil apresentam uma média de 27 finalizações por jogo, resultado igual ao estudo de Miloski et al. (2014). No estudo de (Balzano et al., 2014), a média foi de 23 finalizações por jogo. Estes resultados são relativamente mais altos aos encontrados nesta investigação, uma vez que o Sporting apresenta uma média de 20 finalizações e o adversário 18. Estas diferenças podem ser justificadas pelo facto de não terem sido contabilizadas todas as finalizações, como, por exemplo, a bola parada. Também o número de jogos analisados pode afetar os valores encontrados.

- **Qual o tipo de ataque mais eficaz em termo de golos?**

São várias as pesquisas que descreveram os ataques com maior sucesso sendo eles: contra-ataque; ataque posicional e 5x4.

Sousa et al. (2020) diz-nos que no futsal feminino, 42% dos golos surgiram através do AP, seguido de 26% através do CA. Quando comparados com o masculino, existem diferenças, 30% para o AP e 37% para o CA. Este maior equilíbrio entre os dois ataques deve-se às características físicas dos jogadores (Alves & Bueno, 2012; Santos & Navarro, 2010). Neste setor, também Giani et al. (2018) diz ser o AP o ataque que mais resulta em golo, justificado pela diferença do nível técnico-tático das equipas analisadas. Santana et al., (2013) e Silva et al. (2023), reportaram 39% e 53% através do ataque posicional, e 33% e 26% através do contra-ataque, respetivamente. Brancher et al. (2020) apresentam o valor mais alto para AP (60%), sucedido da TO (22%), sendo importante realçar que neste estudo foram tidos em conta vários tipos de jogos. Sarmiento et al. (2016) corroboram com estes dados, apresentando 42% de golos realizados através do AP e apenas 27% pelo CA. Valores mais baixos foram apresentados por Balzano et al. (2014), contando com 29% dos golos para o ataque posicional e 21% para o contra-ataque. A literatura destaca que a incidência de golos através do ataque posicional pode estar associada à eficiência técnico-tática, pois equipas melhor treinadas apresentam maior diversidade na criação de jogadas (Brancher et al., 2020).

Estes estudos contrariam os dados apresentados, que parecem estar invertidos, em que ambas as equipas estudadas obtiveram mais golos através do contra-ataque (42% e

48%), e onde o ataque posicional surge apenas em segundo (28% e 20%). Para Bezerra e Navarro (2012) e Ferreira (2016), é também este momento ofensivo que origina mais golos. Podemos assim dizer que a defesa é superior ao ataque, sendo o desarme uma das ações que mais resulta em golo (Miloski et al., 2014). Também para Alves e Bueno (2012) e Santos e Navarro (2010) o CA resultou em 38% e 39% dos golos marcados, respetivamente. Estes estudos tiveram em conta equipas sub-20, que tal como as equipas analisadas são compostas por jogadoras jovens. Para Voser et al. (2016) as diferenças entre AP e CA são mínimas, com 25% e 23%, respetivamente, isto porque são analisadas múltiplas variáveis.

Marchi et al. (2010) concluíram que o contra-ataque é representativo da quantidade de golos, em que dos 88 golos, 30 resultam do mesmo, valor semelhante aos reportados para o Sporting e adversário (32 e 31 golos). No estudo de Fukuda e Santana, (2012), em que também se considera ser contra-ataque quando se sofre golo em superioridade de 5x4, o seu índice é de 29%. Este é semelhante ao apresentado pelo Sporting, tendo em conta que este também marcou enquanto o adversário adotava este tipo de ataque. Conclui-se que adotando uma boa ação defensiva, o contra-ataque torna-se numa das ferramentas ofensivas mais importante (Santos & Navarro, 2010).

Para o 5x4 não se verificou existir uma diferença significativa entre equipas como aquando das finalizações. Apesar do SCP não ter obtido nenhum golo através deste ataque, o adversário conta apenas com 3, significando que não foram eficazes. Contudo, através dos dados não é possível concluir que estes golos foram importantes para o desfecho do jogo. No estudo de Bezerra e Navarro (2012) originaram-se 12% dos golos através desta superioridade, contudo a cada 3 golos, existia 1 por parte da equipa defensora. Para o adversário analisado o 5x4 apenas representa 5% dos golos. Este dado é semelhante aos 3% apresentado por Santana et al. (2013). Também Sousa et al. (2020) corroboram estes dados, tendo apresentado apenas 1 golo através deste ataque, salientando a pouca exploração da quinta jogadora em jogos decisivos. Contudo, para Alves & Bueno (2012) e Voser et al. (2016) 12% e 14% dos golos representam o 5x4, respetivamente. Já na pesquisa de Fukuda e Santana (2012) este dado foi mais elevado, chegando a 22%, explicado pelo carácter eliminatório da competição, carácter esse que não existe ao longo do campeonato estudado.

Importante realçar que o Sporting das duas vezes que esteve a jogar em 4x3 apenas conseguiu chegar ao golo uma vez, tendo ainda sofrido estando nesta vantagem, contribuindo assim para o número de golos do adversário através de CA. No estudo de Bezerra e Navarro (2012) ocorreram três expulsões das quais em nenhuma delas

ocorreu golo, isto sugere que os treinadores devem procurar melhores estratégias, a fim de conseguirem tirar proveito desta vantagem.

Em termos médios, Santos e Navarro (2010) reportam 0.44 golos por AP e 1.66 por CA, valores que se assemelham às equipas analisadas. Para AR o valor é diferente, com 1.11 golos, indicando que os jogos apresentaram uma intensidade e velocidades elevadas. Já nas equipas estudadas poucos foram os golos através deste ataque, dado inesperado pela característica que o mesmo apresenta. Este é caracterizado pela preocupação em atacar rápido evitando a reorganização contrária, o que pode levar à desorganização ofensiva. Para Scalco (2020) e Goncalves (2015), o AP teve uma média de 1.83 e 1.31 golos por jogo, respetivamente.

No entanto, o contra-ataque é uma das maiores ferramentas das equipas estudadas, sendo aproveitado para a conversão de 1.45 golos, contra 1.00 por AP. Também para Leite (2012) Portugal apresentou uma boa eficácia em golos marcados por CA.

Estes dados alertam os treinadores para o contra-ataque, focando a sua preocupação para os seus erros ofensivos, pois são eles que proporcionam que a equipa adversária crie transições. Por outro lado, este ataque transmite eficácia no que toca à organização defensiva.

• **Limitações e implicações práticas**

As tendências identificadas, do ponto de vista do treinador apresentam grande relevância no que toca ao entendimento da competição onde a equipa se encontra inserida. Na prática, as informações obtidas permitem a este ter uma perceção do desempenho da equipa perante os seus adversários e, por sua vez, facilitar na alteração da estratégia de jogo. Ter conhecimento dos indicadores de desempenho constitui um instrumento importante na identificação das aptidões individuais dos jogadores perante os resultados coletivos.

O *scouting* permite obter dados que contribuem para a organização e planeamento do treino, tendo como base as tendências das equipas. Permite assim, ter maior atenção para o tipo de jogo ofensivo, colaborando no aperfeiçoamento da forma de jogar da equipa, quer por défice da própria em executar o mesmo, quer por ser uma arma forte do adversário. É necessário então, focar na organização defensiva para travar os ataques e na ofensiva para realizar os mesmos.

Uma das limitações desta investigação prende-se com o facto de não se ter verificado os tempos em que cada tipo de ataque ocorreu. Este dado contribuiria para um melhor

entendimento das tendências dos mesmos ao longo do jogo, sendo perceptível em que momento de jogo a equipa mudava a sua estratégia. Também o facto de o grupo adversário integrar todas as equipas do campeonato, pode afetar os resultados uma vez que nem todas as equipas possuem o mesmo nível técnico e nem todas adotam o mesmo modelo. Para o Sporting era importante ainda, perceber se quando alterou o seu sistema tático, este afetou ou não o tipo de ataque usado.

Conclusão

Após a realização deste trabalho, concluímos que o ataque posicional e o contra-ataque são os ataques que mais caracterizam o jogo ofensivo de ambos os grupos. É tão importante trabalhar ofensivamente, a fim das jogadoras aplicarem os conceitos do modelo, como dedicar parte dos treinos à organização defensiva de modo que consigam travar o comportamento adversário e sobretudo potenciar o contra-ataque. Cabe também ao treinador conhecer as características das suas jogadoras e perceber como é que as mesmas podem potenciar as suas ações individuais em prol do sucesso coletivo, e assim adotar estratégias com base nessa ideia. A decisão de utilizar o 5x4 está inerente à tática ofensiva e defensiva da equipa perante o tipo de adversário, o local do jogo e o favoritismo para o *status* do mesmo. Todos os dados recolhidos permitem fornecer informações sobre os pontos fortes e fracos quer das jogadoras, quer do adversário, jogo a jogo.

Ao escolher a entidade para este estágio e tendo conhecimento do nível na qual estava inserida, sabia de antemão que teria de dar o meu máximo e tentar ser útil em todos os aspetos, procurando sempre o melhor para os envolventes. Uma das grandes preocupações era absorver a máxima informação e experiência prática, a fim de crescer como pessoa e como treinadora. Foi uma época repleta de altos e baixos, nos quais fomos aprendendo e ultrapassando como equipa. Foram meses de muito trabalho por detrás do processo de treino, onde todas as adversidades se tornaram em experiências ricas e potenciadoras de relações sociais e profissionais.

No final é preciso olhar para trás e concluir sobre o trabalho desenvolvido. Existiram algumas situações que me impactaram, principalmente pelo nível em que o futsal feminino se encontra. A carga horária quando comparada com os masculinos e outros escalões é bastante mais baixa, isto porque as jogadoras não conseguem ser profissionais a tempo inteiro no futsal. Outra das grandes dificuldades foi a falta de comunicação que existia ao início, contudo foi algo que me obrigou a ser mais autónoma. Apesar da realidade ser muito diferente à expectada, tornou-se positiva, pois consegui adquirir e consolidar inúmeras aprendizagens. Pude estar ligada

diretamente ao processo de treino, no qual me foram destinadas diversas funções, quer ligadas ao treino, quer ligadas ao jogo. Foi um ano em que todos crescemos individual e coletivamente, contribuindo para a evolução do futsal feminino.

Relativamente à investigação, considerando que a recolha de dados foi feita manualmente, a probabilidade de erro associado era maior e, portanto, exigiu a visualização cautelosa dos jogos de forma a rever os mesmos. Em jogos mais intensos era preciso diminuir a velocidade de reprodução, o que aumentou o tempo dedicado ao trabalho. Contudo, sei que estes dados foram importantes para o planeamento de objetivos e controlo do desempenho da equipa, já que fornecem informações detalhadas que não são observadas e captadas em jogo. Quanto às desvantagens da análise, estas prendem-se com a pouca prática como analista, o que conseqüentemente pode aumentar o número de resultados e diminuir o foco no que é realmente importante para a equipa.

Futuramente, pretendo melhorar a qualidade e quantidade de dados fornecidos ao treinador, selecionando indicadores úteis e de acordo com os objetivos, tornando assim a informação mais clara e objetiva. Seria ainda interessante aplicar esta análise às equipas inseridas no campeonato e não juntar as mesmas dentro do mesmo grupo, uma vez que temos uma discrepância entre o nível das mesmas e assim, obter informações mais detalhadas sobre cada adversário. Por fim, a ideia inicial seria comparar os dados com os escalões abaixo, principalmente com as seniores B e juniores, uma vez que existe articulação de jogadoras entre as equipas. Esta análise ajudaria no processo de coordenação entre escalões e, por sua vez, na transversalidade entre os mesmos.

Em suma, a investigação visou colaborar para o conhecimento sobre a dinâmica interna do futsal feminino, do ponto de vista estratégico. Ajudou na compreensão das peculiaridades ligadas ao momento ofensivo, a fim do treinador planear o seu processo com base nos indicadores de sucesso. O estágio contribuiu para enriquecer as minhas competências e *skills*, bem como para aumentar a curiosidade sobre a área do *scouting* no futsal feminino, esperando que possa ajudar a desenvolver o mesmo para que continue a evoluir cada vez mais.

Bibliografia

- Agras, H., Ferragut, C., & Abraldes, J. A. (2016). Match analysis in futsal: A systematic review. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 16(2), 652–686. <https://doi.org/10.1080/24748668.2016.11868915>
- Alves, I., & Bueno, L. (2012). Análise dos gols na primeira fase da liga futsal 2012. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 4(12), 118–123.
- Araújo, A., Moreira, N., Moura, H., & Damasceno, V. (2015). Analysis of the goals of under 15 teams in a regional futsal championship. *Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, 7(23), 42–46.
- Araújo, D., Davids, K., Chow, J., & Passos, P. (2009). The development of decision making skill in sport : An ecological dynamics perspective. *Perspectives on Cognition and Action in Sport*, 157–170.
- Araújo, D., Davids, K., Diniz, A., Rocha, L., Santos, J., Dias, G., & Fernandes, O. (2015). Ecological dynamics of continuous and categorical decision-making: The regatta start in sailing. *European Journal of Sport Science*, 15(3), 195–202. <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.928749>
- Armendáriz, M. L., Spyrou, K., & Alcaraz, P. E. (2024). Match demands of female team sports: a scoping review. *Biology of Sport*, 41(1), 175–199. <https://doi.org/10.5114/biolport.2024.129476>
- Balzano, O., Leite, W., & Santos, R. (2014). Determination of collective efficiency and efficacy offensive in high-performance in futsal. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 6(21), 162–168.
- Barreira, J., Junior, J. E. P., & Souza, C. P. (2024). Research on women's futsal: a scoping review. *Science and Medicine in Football*, 00(00), 1–13. <https://doi.org/10.1080/24733938.2024.2310503>
- Bezerra, R., & Navarro, A. (2012). Análise dos golos da VI Taça Brasil de Clubes 2010 na categoria sub-20 feminino. *Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, 4(11).
- Bolsonaro, J. (2015). Analysis of phase submissions futsal league final 2012. *Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, 7(24), 148–152.
- Bolsonaro, J. (2022). Análise dos golos no futsal: um estudo da copa do mundo FIFA de futsal, Lituânia 2021. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 14(57), 42–46.
- Brancher, E. A., Leite, G. E., & Slomp, N. N. (2020). The origin of goals in female futsal games during the open games of santa catarina 2019. *Revista Brasileira De Futsal*

- E Futebol*, 12(51), 705–712.
- Braz, J., Mendes, J. L., Rodrigues, E., Travassos, B., Azevedo, R., Conceição, L., & Palas, P. (2021). *Futsal: Os Fundamentos do Jogo* (C. Editora (ed.)).
- Braz, J., Mendes, J., & Palas, P. (2015). Etapas de Formação do jogador de Futsal. In *Federação Portuguesa de Futebol* (Vol. 37).
- Campos, F. A. D., Pellegrinotti, Í. L., Pasquarelli, B. N., Rabelo, F. N., SantaCruz, R. A. R., & Gómez, M. Á. (2015). Effects of game-location and quality of opposition in futsal league. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(2), 598–607. <https://doi.org/10.1080/24748668.2015.11868817>
- Carron, A., & Paradis, K. (2014). The Home Advantage. *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 351–355. <https://doi.org/10.4135/9781483332222.n138>
- Casal, C. A., Anguera, M. T., Maneiro, R., & Losada, J. L. (2019). Possession in football: More than a quantitative aspect - A mixed method study. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00501>
- Castellano, J., Casamichana, D., & Lago, C. (2012). The use of match statistics that discriminate between successful and unsuccessful soccer teams. *Journal of Human Kinetics*, 31(1), 139–147. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0015-7>
- Corrêa, U. C., Alegre, F. A. M., Freudenheim, A. M., dos Santos, S., & Tani, G. (2012). The game of futsal as an adaptive process. *Nonlinear Dynamics, Psychology, and Life Sciences*, 16(2), 185–204.
- Duarte, R. (2008). Analyze of the ball possession during the offensive process in indoor soccer: Contribute to determine the collective efficiency. *Motricidade*, 4(2), 77–82. [https://doi.org/10.6063/motricidade.4\(2\).514](https://doi.org/10.6063/motricidade.4(2).514)
- Fernandez-Navarro, J., Fradua, L., Zubillaga, A., & McRobert, A. P. (2018). Influence of contextual variables on styles of play in soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(3), 423–436. <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1479925>
- Ferreiro, H. (2016). *Análisis de las variables que determinan la eficacia de las finalizaciones de la liga Uruguay futsal 2015*.
- Fidelis, A., Fernandes, B., Moreira, É., Fernandes, F., Ribeiro, R., & Souza, P. (2011). Caracterização das Finalizações em Jogos de Futsal : um estudo comparativo entre as equipes europeias e sul-americanas na copa do mundo de 2008. *Conference: 3º Congresso Internacional de Jogos Desportivos. Porto*.

- FPF. (2023). *FPF com recorde de praticantes no futsal*.
<https://www.fpf.pt/pt/News/Todas-as-noticias/Noticia/news/39142>
- Fukuda, J., & Santana, W. (2012). Análises dos golos em jogos da Liga Futsal 2011. *Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, 4(11), 62–66.
- Giani, G., Soares, G. F., & Silva, S. A. (2018). Analysis of the technical tactical parameters of the goals from the Spanish National Futsal League 2015/2016. *Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, 10(36), 69–76.
- Gomes, A. A., Fagundes, L. H. S., Souza, P. R. C., & Fidelis, A. J. M. (2013). Caracterização das Ações de Finalização em Jogos de Futsal: uma análise técnico-tática. *Revista Mineira de Educação Física*, 9, 742–748.
- Gómez, M. Á., Lago-Peñas, C., Viaño, J., & González-García, I. (2014). Effects of game location, team quality and final outcome on game-related statistics in professional handball close games. *Kinesiology*, 46(2), 249–257.
- Goncalves, M. C. (2015). Analysis of goals second phase of futsal league 2013. *Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, 7(24), 153–157.
- Hierro, J. (2017). Manual de la UEFA para entrenadores de futsal. In Nyon (Ed.), *Union des Associations Européennes de Football (UEFA)*.
- Irokawa, G., Lima, M., Soares, V., Aburachid, L., Souza, P., Greco, P., & Do. (2008). Caracterização das circunstâncias e setores de finalização do jogo de futsal: Um estudo da fase final da copa do mundo de futsal-FIFA. *Revista EFDeportes*, 15(144), 78–89.
- Ismail, S. I., & Nunome, H. (2019). The key performance indicators that discriminate winning and losing, and successful and unsuccessful teams during 2016 FIFA Futsal World Cup. *Science and Medicine in Football*, 4(1), 68–75.
<https://doi.org/10.1080/24733938.2019.1662937>
- Kumahara, R., Barbieri, F. A., Leme, J. A., & Machado, A. A. (2009). Análise qualitativa das ações e do sistema de jogo de equipas profissionais de futsal. *Coleção Pesquisa Em Educação Física*, 8(1), 65–70.
- Lago-Ballesteros, J., Lago-Peñas, C., & Rey, E. (2012). The effect of playing tactics and situational variables on achieving score-box possessions in a professional soccer team. *Journal of Sports Sciences*, 30(14), 1455–1461.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2012.712715>
- Lago-Peñas, C., & Dellal, A. (2010). Ball possession strategies in elite soccer according to the evolution of the match-score: The influence of situational variables. *Journal*

- of *Human Kinetics*, 25(1), 93–100. <https://doi.org/10.2478/v10078-010-0036-z>
- Lago-Peñas, C., & Lago-Ballesteros, J. (2011). Game location and team quality effects on performance profiles in professional soccer. *Journal of Sports Science and Medicine*, 10(3), 465–471.
- Lago, C. (2009). The influence of match location, quality of opposition, and match status on possession strategies in professional association football. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1463–1469. <https://doi.org/10.1080/02640410903131681>
- Lago, C., & Martín, R. (2007). Determinants of possession of the ball in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 25(9), 969–974. <https://doi.org/10.1080/02640410600944626>
- Lapresa, D., Álvarez, L., Arana, J., Garzón, B., & Valvanera, C. (2013). Observational analysis of the offensive sequences that ended in a shot by the winning team of the 2010 UEFA Futsal Championship. *Journal of Sports Sciences*, 31(15), 1731–1739. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.803584>
- Leite, W. (2012). Analysis of the offensive process of the Portuguese futsal team Institution. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 3(3), 78–89.
- Leite, W., & Almeida, C. (2018). Competitive-level and mid-term effects on the magnitude of home advantage in Portuguese futsal. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 18(1), 184–194. <https://doi.org/10.1080/24748668.2018.1460967>
- Marchi, R., Silva, C., Scramin, L., Teixeira, A., & Chiminazzo, J. (2010). Impact of goals resulting from the counter-attack of futsal. *Conexões*, 8(3), 16–22. <https://doi.org/10.20396/conex.v8i3.8637724>
- Mendes, J. L. (2014). Etapas de formação do Jogador de Futsal. *Federação Portuguesa de Futebol*, 1–76.
- Méndez-Domínguez, C., Gómez-Ruano, M. A., Rúa-Pérez, L. M., & Travassos, B. (2019). Goals scored and received in 5vs4 GK game strategy are constrained by critical moment and situational variables in elite futsal. *Journal of Sports Sciences*, 37(21), 2443–2451. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1640567>
- Méndez, C., Gonçalves, B., Santos, J., Ribeiro, J. N., & Travassos, B. (2019). Attacking profiles of the best ranked teams from elite futsal leagues. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01370>
- Miloski, B., PINHO, J. P., Freitas, C. G. de, Marcelino, P. R., & Arruda, A. F. S. de.

- (2014). Quais ações técnico-táticas realizadas durante as partidas de futsal podem discriminar o resultado de vitória ou derrota? *Brazilian Journal of Physical Education and Sport*, 28(2), 203–209. <https://doi.org/10.1590/1807-55092014000200203>
- Miranda, B. L., Silva, D. M., Caldas, E., Pestana, E., & Araújo, M. (2019). Incidência local de finalizações e gols efetivados em um campeonato de futsal feminino. *Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, 11(42), 77–81.
- Miranda, B., Navarro, A., Silva, D., Caldas, E., Macau, D., Neto, E., Pestana, E., Marques, R., Navarro, F., & Araújo, M. (2021). Influência da quantidade de finalizações e gols efetivados no resultado dos jogos por um clube de futsal feminino. *Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, 13(53), 201–205.
- Nascimento, M. V. (2020). Análise da influência de ações técnico-táticas no desempenho de equipes de Futsal através do Scout. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol, São Paulo*, 12(47), 46–51.
- Neves, A., Mesquita, I., & Sampaio, J. (2017). Análise Da Performance Desportiva. In *Manual de Curso de Treinadores de Desporto Grau III* (Instituto, pp. 1–71).
- O'Donoghue, P. (2006). The use of feedback videos in sport. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 6(2), 1–14. <https://doi.org/10.1080/24748668.2006.11868368>
- O'Donoghue, P., & Tenga, A. (2001). The Effect of Score-line on Work Rate in Elite Soccer. *Journal of Sports Sciences*, 19(1), 25–26.
- Page, L., & Page, K. (2007). The second leg home advantage: Evidence from European football cup competitions. *Journal of Sports Sciences*, 25(14), 1547–1556. <https://doi.org/10.1080/02640410701275219>
- Pinto, C., Santos, N., & Costa, R. (2021). Futsal Feminino: Caracterização do passe como um dos comportamentos táticos na transição ofensiva. *Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, 13(52), 178–184.
- Pittoli, T. (2008). *SCOUT NO FUTSAL : O QUE OS NÚMEROS mostram sobre o jogo*. 1–37.
- Pollard, R. (2008). Home Advantage in Football: A Current Review of an Unsolved Puzzle. *The Open Sports Sciences Journal*, 1, 12–14. <https://doi.org/10.2174/1875399x00801010012>
- Pollard, R., & Gómez, M. A. (2014). Comparison of home advantage in men's and women's football leagues in Europe. *European Journal of Sport Science*,

- 14(SUPPL.1). <https://doi.org/10.1080/17461391.2011.651490>
- Ribeiro, N. (2011). A influência do goleiro linha no resultado do jogo de futsal. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 3(9), 187–198.
- Rocha, J. (2023). *Ser Treinador: A concepção de Joel Rocha no Futsal*. Prime Books.
- Sánchez, J., Sánchez, M., Manuel, A., Sánchez, S., Javier, F., & Sánchez, N. (2023). Capacidad de creación de ocasiones de gol: influencia de jugar en casa o fuera, dimensiones del campo y número de pases por ciclo de ataque en un equipo de fútbol de élite sub-19 (Ability to create goal opportunities: influence of playing either at home o. *Retos*, 50, 244–253. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.93925>
- Santana, W., & Garcia, O. (2007). A incidência do contra-ataque em jogo de futsal de alto rendimento. *Pensar a Prática*, 10(1), 153–162. <https://doi.org/10.5216/rpp.v10i1.142>
- Santana, W., Laudari, B., Istchuk, L., & Arruda, F. (2013). Análise dos Gols em Jogos de Futsal Feminino de Alto Rendimento. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 21(4), 157–165. <https://doi.org/10.18511/0103-1716/rbcm.v21n4p157-165>
- Santos, M., & Navarro, A. (2010). Análise dos gols da copa do mundo de futsal FIFA 2008. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 2(4), 33–37.
- Santos, R. (2010). Análise dos gols em contra-ataque na copa da Uefa de futsal 2010. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 2(6), 171–178.
- Sarmiento, H., Bradley, P., Anguera, M. T., Polido, T., Resende, R., & Campaniço, J. (2016). Quantifying the offensive sequences that result in goals in elite futsal matches. *Journal of Sports Sciences*, 34(7), 621–629. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1066024>
- Sarmiento, H., Bradley, P., & Travassos, B. (2015). The transition from match analysis to intervention: Optimising the coaching process in elite futsal. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(2), 471–488. <https://doi.org/10.1080/24748668.2015.11868807>
- Scalco, R. (2020). Análise da origem dos gols de uma equipe de futsal marcados em jogo como visitante e mandante. *Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, 12(51), 720–725.
- SCP. (n.d.-a). *Missão e Objectivos*. Retrieved January 10, 2024, from <https://www.sporting.pt/pt/clube/instituicao/missao>
- SCP. (n.d.-b). *Resumo Histórico*. Retrieved January 14, 2024, from <https://www.sporting.pt/pt/Clube>

- Silva, D., Ferreira, S., Santos, I., Caldas, E., Miranda, B., Araujo, A., Navarro, F., & Navarro, A. (2023). Análise dos gols em jogos classificatórios durante campeonato maranhense de futsal feminino. *RBFF - Revista Brasileira De Futsal E Futebol*, *15*(62), 219–226.
- Silva, D. M., Miranda, B. L., Caldas, E., Ferreira, B. R., Silva, N., Marques. Raphael, & Araújo, M. (2019). Análise das ações defensivas de goleiras durante competição de futsal feminino. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, *11*(44), 319–323.
- Sousa, J., Alves, M., & Pinheiro, M. (2020). Análise das ações ofensivas que resultaram em gols no quinto mundial universitário de futsal feminino de 2016. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, *12*(49), 420–427.
- Tenga, A., Holme, I., Ronglan, L. T., & Bahr, R. (2010). Effect of playing tactics on goal scoring in norwegian professional soccer. *Journal of Sports Sciences*, *28*(3), 237–244. <https://doi.org/10.1080/02640410903502774>
- Travassos, B. (2020). *Manipulação de exercícios de treino no futsal: da conceptualização à prática* (1st ed.). Prime Books.
- Travassos, B., Araújo, D., Davids, K., Vilar, L., Esteves, P., & Vanda, C. (2012). Informational constraints shape emergent functional behaviours during performance of interceptive actions in team sports. *Psychology of Sport and Exercise*, *13*(2), 216–223. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.11.009>
- Travassos, B., Araújo, D., Vilar, L., & McGarry, T. (2011). Interpersonal coordination and ball dynamics in futsal (indoor football). *Human Movement Science*, *30*(6), 1245–1259. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2011.04.003>
- Travassos, B., Bourbousson, J., Esteves, P., Marcelino, R., Pacheco, M., & Davids, K. (2016). Adaptive behaviours of attacking futsal teams to opposition defensive formations. *Human Movement Science*, *47*, 98–105. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2016.02.004>
- Travassos, Bruno. (2014). *A tomada de decisão no futsal*. Prime Books.
- Travassos, Bruno, Davids, K., Araújo, D., & Esteves, P. T. (2013). Performance analysis in team sports: Advances from an ecological dynamics approach. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, *13*(1), 83–95. <https://doi.org/10.1080/24748668.2013.11868633>
- Verdú, N. P., Amorós, A. Á., Carbonell Martínez, J. A., & Pérez Turpin, J. A. (2019). Analysis of goal pattern in futsal competition: 1st division and 2nd division B. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, *35*, 364–368. <https://doi.org/10.47197/RETOS.VoI35.66890>

Vicente-Vila, P., & Lago-Peñas, C. (2016). The goalkeeper influence on ball possession effectiveness in futsal. *Journal of Human Kinetics*, 50(2), 217–224.

<https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0185>

Voser, R., Silva, C., & Voser, P. E. (2016). a Origem Dos Gols Da Liga De Futsal 2014.

Revista Brasileira de Futsal e Futebol, 8(29), 155–160.

Wallace, H. M., Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2005). Audience support and choking under pressure: A home disadvantage? *Journal of Sports Sciences*, 23(4), 429–

438. <https://doi.org/10.1080/02640410400021666>

Anexos

Anexo I- Perceção Subjetiva de Esforço.



PSE JOGO 4 - 15/10/2023

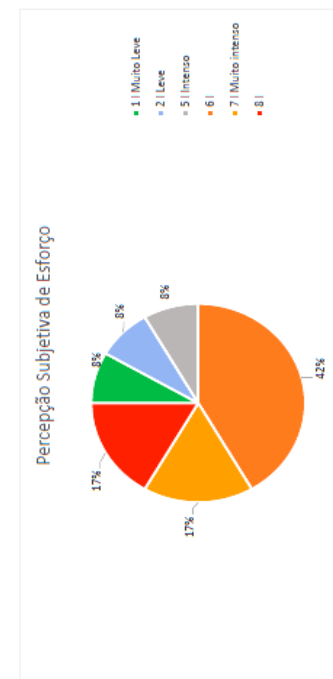
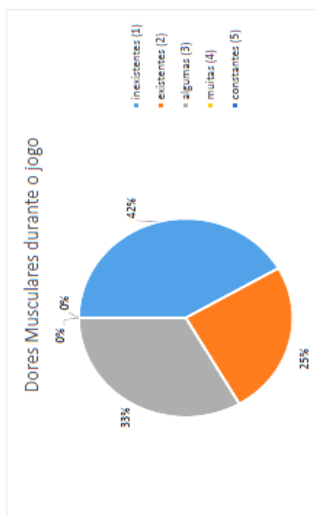
4ª Jornada vs. Atlético (casa)

ATELETAS	DORES MUSCULARES DURANTE O JOGO	PSE	FREQUÊNCIA CARDÍACA	MINUTOS JOGADOS	EMOÇÕES SENTIDAS DURANTE O JOGO
Lima	3	5 Intenso	90	12	Desmotivação, raiva, tristeza, insatisfação
Venâncio	2	6	84	10	Concentração, foco
Cris	3	6	98	40	Confiança, alegria, vontade, frustração (com as árbitras), irritação
Alves	3	7 Muito Intenso	130	29	Concentração e calma
Mariana	2	6	120	20	Ansiedade, insegurança e preocupação (as duas últimas pelo isquio c/ ter medo de recaida)
Luana	1	6	110	7	Orgulho, alegria, coragem
Marisa Amorim	3	8	110	14	Confiança, vontade, Precipitação
Queiroz	1	8	97	17	Satisfação por termos cumprido o objectivo. Irritação com a arbitragem.
Júlia	1	2 Leve	114	9	alegria, entusiasmo, confiança, frustração
Lopes	1	1 Muito Leve	60	0	frustrada, orgulho
Fonseca	2	7 Muito Intenso	120	5	muita ansiedade, nervosismo e pressão.
Kika	1	6	118	23	Superação, confiança, vontade. Nervosismo, stress

RESPOSTAS INDIVIDUAIS

As sensações negativas mais sentidas foram: frustração e irritação, diretamente correlacionadas a fatores que condicionam o jogo (arbitragem) e positivas foram: confiança e alegria. Ao contrário do que se tem verificado, as jogadoras com mais minutos não foram necessariamente as que relataram uma intensidade de jogo maior, pode justificar-se pela maior rotatividade e também pela estatística do jogo (estiveram menos minutos mas acabaram por sofrer mais faltas, por exemplo). O próximo microciclo de preparação física, irá ter em consideração o volume de minutos acumulados das jogadoras, para gestão de cargas e exercícios, maior número de grupos de trabalho para maior especificidade individual.

OBSERVAÇÕES



AS JOGADORAS QUE RELATARAM DORES MUSCULARES INEXISTENTES E PERCEÇÃO DE ESFORÇO MUITO LEVE, FORAM AS JOGADORAS COM MENOS OU NENHUNS MINUTOS.

PERFIL DA EQUIPA

Anexo IV- Mesociclo padrão.

Planificação Mensal/Semanal Seniores Femininos 23/24

Mesociclos/Microciclo

MZC	Periodo	Fase	MIC	UT	Objetivos	Capacidades	Exercícios	Avaliação
1-Ago/Set	Pré-competitivo Competitivo	Avaliação Inicial Aprendizagem Consolidação	1-6	17	Melhorar a condição física, Consolidação do modelo de jogo, Organização defensiva, Organização ofensiva, Esquemas táticos	Regime aeróbio e anaeróbio láctico, Resistência específica; Força Resistente; Velocidade Resistente, Capacidades Coordenativas, Flexibilidade	Padrão de jogo: posse e manutenção da bola e finalização Jogos dinâmicos de superioridade numérica Jogos estáticos de organização defensiva Jogos reduzidos	N/aplicável
2-Out	Competitivo	Aprendizagem Consolidação	7-11	18	Melhorar a condição física, Consolidação do modelo de jogo, Organização defensiva, Organização ofensiva, Esquemas táticos	Regime aeróbio e anaeróbio láctico e alático, Resistência específica; Força Resistente; Velocidade Resistente, Capacidades Coordenativas, Flexibilidade	Padrão de jogo: posse e manutenção da bola e finalização Jogos dinâmicos de superioridade numérica Jogos estáticos de organização defensiva Jogos reduzidos	Ainda se notam falta de rotinas no novo sistema de jogo.
3-Nov	Competitivo	Aprendizagem Consolidação	12-16	18	Melhorar a condição física, Consolidação do modelo de jogo, Organização defensiva, Organização ofensiva, Esquemas táticos	Regime aeróbio e anaeróbio láctico e alático, Resistência específica; Força Resistente; Velocidade Resistente, Capacidades Coordenativas, Flexibilidade	Padrão de jogo: posse e manutenção da bola e finalização Jogos dinâmicos de superioridade numérica Jogos estáticos de organização defensiva Jogos reduzidos	Ainda se notam falta de rotinas no novo sistema de jogo.
4-Dez	Competitivo	Aprendizagem Consolidação	17-20	14	Melhorar a condição física, Consolidação do modelo de jogo, Organização defensiva, Organização ofensiva, Esquemas táticos	Regime aeróbio e anaeróbio láctico e alático, Resistência específica; Força Resistente; Velocidade Resistente, Capacidades Coordenativas, Flexibilidade	Padrão de jogo: posse e manutenção da bola e finalização Jogos dinâmicos de superioridade numérica Jogos estáticos de organização defensiva Jogos reduzidos	Ainda se notam falta de rotinas no novo sistema de jogo.

Anexo V- Microciclo padrão.



Seniores Femininos 23/24

Microciclo Padrão

DIA	OBJETIVOS	CAPACIDADES	EXERCÍCIOS
2ª Feira Vol-75'	Análise do jogo anterior, Recuperação física, Consolidação dos modelos de jogo, Jogos reduzidos, Finalização	Regime aeróbio (densidade 2:1), Resistência, Capacidades coordenativas, Flexibilidade	
4ª Feira Vol-90'	Organização defensiva e organização ofensiva; Jogos reduzidos, Finalização, Jogo formal.	Regime aeróbio (densidade 2:1), Regime anaeróbio láctico (densidade 1:2), Resistência, Força, Flexibilidade	
5ª Feira Vol-75'	Esquemas táticos, Transições defensivas e ofensivas, Superioridades, Inferioridades, Finalização, Jogo formal	Regime aeróbio (densidade 2:1), Regime anaeróbio alático (densidade 1:5), Velocidade de reação, Capacidade de aceleração, Potência, Agilidade, Flexibilidade.	

Anexo VI- Folha de estatística de jogo.

3
11
17
20
1
13
7
9
20
1-11
1-11
17



4.ª JORNADA - 14/09/2023		15/10/2023		Amfiteatro		Sporting Clube Portugal	
N.º	JOGADOR	CARTÃO	RECUPERAÇÕES	PERDAS BOLA	FALTAS	INTERSEÇÕES	REMATES
		A	DEF	DEF	C	COM	BALIZA
2	Bica		1	1		1	1
3	Maria		1	1		1	1
6	Lopes		1	1		1	1
7	Rodrig		1	1		1	1
8	Ferreira		1	1		1	1
9	Queiroz		1	1		1	1
11	Alves		1	1		1	1
13	Vieira		1	1		1	1
14	Magalhaes		1	1		1	1
17	Lisboa		1	1		1	1
19	M. Silva		1	1		1	1
20	Carreira		1	1		1	1
N.º	JOGADOR	CARTÃO	PASSOS ERRADOS	REPÓS MÃO ERR	FALTAS	DEFESAS	REMATES
		A	DEF	DEF	C	BAIXA	FORA
						MÉDIA	POSTE
16	CR.S		1	1		1	1

1ª PARTE	
SUBSTITUIÇÕES	1ª PARTE
17	15
16	10
16	14
7	
8	
14	7
19	19
19	19
19	19

Anexo VII- Estatística Jornada 4.



Sporting Clube de Portugal
Seniores (feminino)

Estatísticas de atletas
Época 2023/24

ATELETA	TREINOS		JOGOS					EVENTOS												
	TOTAL	MINUTOS	TOTAL	MINUTOS	T	SU	GM	A	SUB	SUB	OU	CA	CAA	CV	AG	FS	FC	ReB	PB	GS
Alves	0	0	1	29	1	0	1	0	3	3	0	0	0	0	1	3	9	8	0	
Amorim	0	0	1	14	0	1	1	0	3	2	0	0	0	0	0	0	9	3	0	
Ana	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Bea	0	0	1	14	0	1	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	4	3	0	
Cris	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Cris Fonseca	0	0	1	40	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ferreira	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Fonseca	0	0	1	5	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	
Júlia	0	0	1	9	0	1	0	0	2	2	0	0	0	0	0	1	3	0		
Kika	0	0	1	23	1	0	1	2	4	4	0	0	0	0	1	0	0	5	0	
Lima	0	0	1	12	0	1	0	0	3	3	0	0	0	0	1	0	8	2	0	
Lopes	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Luana	0	0	1	7	0	1	0	0	2	2	0	0	0	0	1	1	4	1	0	
Mariana	0	0	1	20	0	1	1	0	3	3	0	0	0	0	0	2	7	2	0	
Matilde	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Queiroz	0	0	1	17	1	0	0	2	3	4	1	0	0	0	1	4	0	2	0	
Venâncio	0	0	1	10	1	0	0	0	1	2	1	0	0	0	0	1	1	1	0	

Época 2023/2024 |
Estatística de jogo
SENIORES FEMININOS |

4ªJornada Liga Placard 15/10/2023 Sporting Clube de Portugal 5 0 Atlético CP

Nº	Jogadora	Recuperação		Perdas de bola		Interseções		Remates		Passes Errados		Faltas		Cartão		10M		PEN	
		Def	Of	Def	Of	Com	Sof	B	F	Def	Of	C	S	A	V	B	F	B	F
2	Bia	3	1	2	1	4	4		1		1								
3	Julia	1		2	1	2	4		2		1								
6	Lopes																		
7	Mariana	3	4	1	1	4	3		3		5		0+1						
8	Fonseca	1							2		1								
9	Queiroz	2	5	1	1	6	2			1	3		2+2		1				
11	Alves	6	3	3	5	2	8		1	3	1		1+2	0					
13	Venâncio	1		1		3	5				1	1	0+1		1				
14	Amorim	5	4		3	7	3		2		1	2		1					
17	Lima	1	2	1	1	5	3			1	3								
19	Kika	3	5	1	4	4	5		2	1	1	3		1					
20	Luana	3	1		1	1	2				1	3	0+1						

Nº	Jogadora	Passe errado		Reposição c/mão errada		Faltas		Cartão		Defesa				Remates s/defesa		10M		PEN		
		Def	Of	Def	Of	C	S	A	V	Baixa	Média	Alta	Saída	F	P	B	F	B	F	
15	Ana																			
16	Cris		3+4		1						3+1	2+2	0+5	2+1		3+2		1	1	

Substituições	Nº	Jogadora	1ª Parte								2ª Parte									
			3'	4'	5'	7'	9'	10'	12'	13'	16'	5'	6'	6'	10'	11'	15'			
	16																			
	13			2				14			17	19				16				
	19				17			19			20	2				13				
	11					9				3	9									
	9			7						11										
	Resultado			1-0	2-0					3-0										
	Marcadora			19	11					14										
	Assistência			9	9					19										

Nome	Recuperação				Perdas			Inter. COM			Inter. SOF			Passes errad			Remates EN			Golos			Faltas COM			Faltas SOF			Cartões Am			Cartões Ver				
	1ªP	2ªP	T		1ªP	2ªP	T	1ªP	2ªP	T	1ªP	2ªP	T	1ªP	2ªP	T	1ªP	2ªP	T	1ªP	2ªP	T	1ªP	2ªP	T	1ªP	2ªP	T	1ªP	2ªP	T					
Bia	3	1	4		2	1	3	3	1	4	1	3	4	1	1	1			0			0		0		0		0		0		0				
Julia	1	0	1		0	3	3	0	2	2	1	3	4	1	1	1			1	1	2				0		0		0		0					
Cris			0				0			0			0			0																				
Inês	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0	0				0		0		0		0					
Mariana	4	3	7		2	2	2	4	0	4	0	3	3	4	1	5			1	2	3			1	1		2	2		0		0				
Fonseca	1	1	1		0	0	0	0	2	2	0	2	2	0	1	1					0												0			
Queiroz	5	2	7		2	0	2	3	3	6	2	0	2	4	0	4					0			2	2	4	1	1	1			0		0		
Ferreira			0				0			0			0			0																		0		
Alves	2	7	9		2	6	8	1	1	2	4	4	8	2	1	3			1	1	1			1	1	1	1	2	3			0		0		
Venâncio	0	1	1		0	1	1	2	1	3	2	3	5	1	1	2					0			1	1								0		0	
Amorim	2	7	9		2	1	3	0	7	7	0	3	3	1	2	3			1	1	2													0		
Lima	3	0	3		1	1	2	2	3	5	3	0	3	2	1	3									1	1								0		0
Kika	4	4	8		4	1	5	2	2	4	5	0	5	4	0	4			1	1	2			1	1	1								0		0
Luana	1	3	4		1	0	1	0	1	1	1	1	2	0	4	4			1	1	1			1	1									0		0

Nome	Recuperações			Perdas			Inter. COM			Inter. SOF			Passe errado			Remates ENQ			Golos			Faltas COM			Faltas SOF			Cartões Ama.			Cartões Ver.		
	1ªP	2ªP	T	1ªP	2ªP	T	1ªP	2ªP	T	1ªP	2ªP	T	1ªP	2ªP	T	1ªP	2ªP	T	1ªP	2ªP	T	1ªP	2ªP	T	1ªP	2ªP	T	1ªP	2ªP	T			
Bia	15	27	42	12	15	27	19	25	44	13	18	31	10	13	23	3	5	8	2	2	4	5	1	6	2	4	6	1	1	2			
Julia	12	10	22	7	9	16	8	11	19	8	11	19	12	3	15	5	3	8	1	1	2	1	2	3	2	1	3						
Cris	1	1	2			0	1	1	2	1	1	2	2	3	5			0			0	1	1										
Inês	3	3	6			2	4	4	2		3	3			1			0			0		0										
Mariana	22	16	38	15	13	28	27	20	47	10	11	21	21	11	32	7	3	10	1	2	3	2	3	5	3	6	9	1	1	2			
Fátima	2	8	10	1	1	2	2	4	6	2	1	3	2	4	6	2	2	2	1	1	1	1	1		1	2	3						
Queiroz	39	31	70	12	13	25	33	31	64	17	16	33	28	19	47	11	12	23	5	4	9	8	7	15	14	9	23						
Ferreira	10	10	20	6	5	11	6	8	14	7	2	9	7	9	16	4	4	8	2	2	4	2	4	6			0	1	3	4			
Alves	23	21	44	15	14	29	23	8	31	19	17	36	15	13	28	10	11	21	1	2	3	4	6	10	2	3	5	1	2	3			
Vasconcelos	18	12	30	6	8	14	37	30	67	13	16	29	19	13	32	4	4	8	1	2	3	2	3	5	2	3	5						
Amorim	6	11	17	6	6	12	2	15	17	5	6	11	4	8	12	1	1	2	1	1		3	3			0							
Lima	7	7	14	14	5	19	15	16	31	15	11	26	15	11	26	2	6	8	1	2	3	3	2	5	1	2	3	1	1	2			
Kika	30	25	55	16	10	26	15	16	31	20	18	38	19	19	38	11	7	18	3	1	4	1	4	5	3	5	8	1	1	2			
Luana	1	5	6	1	0	1			9	9			1	1	2																		
Total																																	



Estadística Guarda-Redes

Liga Placard Feminina

	Passe errado									Repo. Err. mão									Saída									S						
	1ªJ	2ªJ	3ªJ	4ªJ	5ªJ	6ªJ	7ªJ	8ªJ	9ªJ	T	M	1ªJ	2ªJ	3ªJ	4ªJ	5ªJ	6ªJ	7ªJ	8ªJ	9ªJ	T	M	1ªJ	2ªJ	3ªJ	4ªJ	5ªJ		6ªJ	7ªJ	8ªJ	9ªJ	T	M
Ana	0	0	0	0				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cris F	1	2	3	7	2	4	4	3	1	27	3	5	6	0	1	1	3	3	5	3	27	3	3	1	2	3	1	2	1	2	0	15	2	
Jé					0	0	0			0	0				0	0	0				0	0												
Cristo																																		

	Defesa baixa									Defesa média									Defesa alta									S						
	1ªJ	2ªJ	3ªJ	4ªJ	5ªJ	6ªJ	7ªJ	8ªJ	9ªJ	T	M	1ªJ	2ªJ	3ªJ	4ªJ	5ªJ	6ªJ	7ªJ	8ªJ	9ªJ	T	M	1ªJ	2ªJ	3ªJ	4ªJ	5ªJ		6ªJ	7ªJ	8ªJ	9ªJ	T	M
Ana	0	0	0	0				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cris F	9	13	4	4	2	6	5	12	3	58	6	5	4	4	4	5	2	3	4	2	33	4	1	6	2	5	1	2	4	7	4	32	4	46
Jé					0	0	0			0	0				0	0	0				0	0					0	2	0					
Cristo																																		

	Remates fora									Golos Sofridos									10 M														
	1ªJ	2ªJ	3ªJ	4ªJ	5ªJ	6ªJ	7ªJ	8ªJ	9ªJ	T	M	1ªJ	2ªJ	3ªJ	4ªJ	5ªJ	6ªJ	7ªJ	8ªJ	9ªJ	T	M	1ªJ	2ªJ	3ªJ	4ªJ	5ªJ	6ªJ	7ªJ	8ªJ	9ªJ	T	
Ana	0	0	0	0				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Cris F	5	14	8	5	3	7	9	7	9	67	7	0	4	3	0	4	2	3	4	3	23	3	1	0	0	2	0	0	0	0	0	3	
Jé					0	1	0			1	0				0	0	0				0	0				0	0	0					
Cristo																																	

Anexo IX- Análise dos ataques da 1ª volta.

Jogo	Equipe	Ataques	Finalizações	Golos	Ea	AF	F/G	Nº total de ações ofensivas	Nº ações defensivas					
Jogo 1	Gondomar	Sporting Clube de Portugal-5						Adversário-0	52	30				
		Ataque Posicional	22	42%	8	1	25%				3	36%	8	13%
		Ataque Rápido	5	10%	3	0	0%				2	60%	#	0%
		Contra-ataque	25	48%	15	3	75%				2	60%	5	20%
		5x4	0	0%	0	0	0%				#	0%	#	0%
		4x3	0	0%	0	0	0%				#	0%	#	0%
		Total	52		26	4								
		34									23			
		Eficácia de finalizações: 30%												
		Eficácia de golos: 15%												
Jogo 2	Benfica	Sporting Clube de Portugal-2						Adversário-4	30	54				
		Ataque Posicional	9	30%	3	1	50%				3	33%	3	33%
		Ataque Rápido	6	20%	1	0	0%				6	17%	#	0%
		Contra-ataque	15	50%	5	1	50%				3	33%	5	20%
		5x4	0	0%	0	0	0%				#	0%	#	0%
		4x3	0	0%	0	0	0%				#	0%	#	0%
		Total	30		9	2								
		10									47			
		Eficácia de finalizações: 30%												
		Eficácia de golos: 22%												
Jogo 3	Aguás	Sporting Clube de Portugal-2						Adversário-3	51	31				
		Ataque Posicional	33	65%	15	1	50%				2	45%	15	7%
		Ataque Rápido	5	10%	2	0	0%				3	40%	#	0%
		Contra-ataque	13	25%	9	1	50%				1	69%	9	11%
		5x4	0	0%	0	0	0%				#	0%	#	0%
		4x3	0	0%	0	0	0%				#	0%	#	0%
		Total	51		26	2								
		31									20			
		Eficácia de finalizações: 51%												
		Eficácia de golos: 8%												
Jogo 4	Atlético	Sporting Clube de Portugal-5						Adversário-0	57	29				
		Ataque Posicional	27	47%	9	1	33%				3	33%	9	13%
		Ataque Rápido	1	2%	1	0	0%				1	100%	#	0%
		Contra-ataque	29	51%	13	2	67%				2	45%	7	15%
		5x4	0	0%	0	0	0%				#	0%	#	0%
		4x3	0	0%	0	0	0%				#	0%	#	0%
		Total	57		23	3								
		29									18			
		Eficácia de finalizações: 40%												
		Eficácia de golos: 13%												
Jogo 5	Santa Luzia	Sporting Clube de Portugal-1						Adversário-4	48	35				
		Ataque Posicional	26	54%	10	0	0%				3	38%	#	0%
		Ataque Rápido	3	6%	1	1	100%				3	33%	1	100%
		Contra-ataque	13	27%	5	0	0%				3	38%	#	0%
		5x4	6	13%	0	0	0%				#	0%	#	0%
		4x3	0	0%	0	0	0%				#	0%	#	0%
		Total	48		16	1								
		20									16			
		Eficácia de finalizações: 33%												
		Eficácia de golos: 6%												
Jogo 6	Académica	Sporting Clube de Portugal-5						Adversário-2	50	36				
		Ataque Posicional	20	40%	10	3	50%				2	50%	3	30%
		Ataque Rápido	7	14%	4	0	0%				2	57%	#	0%
		Contra-ataque	23	46%	10	3	50%				2	43%	3	30%
		5x4	0	0%	0	0	0%				#	0%	#	0%
		4x3	0	0%	0	0	0%				#	0%	#	0%
		Total	50		24	6								
		30									25			
		Eficácia de finalizações: 48%												
		Eficácia de golos: 25%												
Jogo 7	Povoense	Sporting Clube de Portugal-7						Adversário-3	58	43				
		Ataque Posicional	30	52%	10	1	17%				3	33%	10	10%
		Ataque Rápido	1	2%	1	0	0%				#	0%	#	0%
		Contra-ataque	27	47%	11	5	83%				2	41%	2	45%
		5x4	0	0%	0	0	0%				#	0%	#	0%
		4x3	0	0%	0	0	0%				#	0%	#	0%
		Total	58		22	6								
		28									19			
		Eficácia de finalizações: 38%												
		Eficácia de golos: 27%												
Jogo 8	Nun Alvares	Sporting Clube de Portugal-3						Adversário-4	41	58				
		Ataque Posicional	17	41%	6	0	0%				3	35%	#	0%
		Ataque Rápido	7	17%	5	0	0%				1	71%	#	0%
		Contra-ataque	14	34%	4	1	50%				4	29%	4	25%
		5x4	1	2%	0	0	0%				#	0%	#	0%
		4x3	2	5%	1	1	50%				2	50%	1	###
		Total	41		16	2								
		23									39			
		Eficácia de finalizações: 39%												
		Eficácia de golos: 13%												

Anexo X- Trabalho realizado com jogadoras lesionadas.

1ª semana							
Conteúdo	Coordenação e agilidade						
		Repetições	Descanso	Variante			
	Escada de coordenação	2 a 3	1'	Cones, bola			
	Escada + deslocamento lateral de costas entre cones	2 a 3	1'	Passe após a escada			
	Corrida lateral entre barreiras	2x6	1'	Passe no final			
	Skipping entre barreiras + bosu	3 + 3	1'	Passe no bosu			
	Skipping no bosu + passe	4 + 4	1'	Diferentes passes			
2ª semana							
Conteúdo	Mudanças de direção e velocidade, iniciação á aceleração/desaceleração						
		Repetições	Descanso	Variante			
	Condução + Passe no quadrado de cones	4	1'	Adicionar cores			
	imantação em 8 entre cones + deslocamento lateral a um dos lados	4+4	1'	Passe no final			
	Acelerar até a um cone e regressar ao anterior	2+2	1'	Lateral			
	Corrida em direção Tr + colocação da bola para um dos lados	3 + 3	1'	Apanhar a bola antes da marca			
	Salto c/apoio unilateral + sprint	3	1'	Sair ao sinal do Tr			
3ª semana							
Conteúdo	Aceleração/Desaceleração e velocidade, inicio á travagem						
		Repetições	Descanso	Variante			
	asse + deslocamento lateral c/ 1 barreira + "travagem" no cone	3+3	1'	Adicionar cores			
	Deslocamento lateral + pé coxinho frontal no meio + Deslocamento lateral	4+4	1'	Diferentes travagens no final			
	Deslocamento lateral a um cone regressar ao anterior	2+2	1'	O mesmo mas com bola			
	Corrida sem bola entre cones regressando ao anterior	4+4	1'	Condução			
	Skipping no lugar + salto a 1 apoio	5	1'	Cones c/ cores			
4ª semana							
Conteúdo	Aceleração/Desaceleração e velocidade c/resistencia						
		Repetições	Descanso	Variante			
	De costas e acelerar quando a bola passar por ela	3+3	1'	Bola alta, mais longa			
	Corrida em zig zag + bola	4+4	1'	Adicionar deslocamento lateral			
	Aceleração e retornar ao ponto inicial			Fazer com palma			
	Corrida com resistencia de elástico	3 + 3	1'	Lateral			
	Passe com resistencia	3 + 3	1'	Lateral			
	Passe com resistencia	3 + 3	1'	Lateral			

Anexo XI- Mapa de Presenças de setembro.



Sporting Clube de Portugal
Seniores (feminino)

Mapa de presenças
SETEMBRO 2023

Atletas	02	04	05	06	07	11	12	13	14	15	18	19	20	21	23	25	26	27	28	29
Alves	AJ	P	P	P	P	P	P	P	P	J	P	P	AJ	C	J	P	P	P	P	J
Amorim	P	P	P	P	P	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J
Ana	AJ	AJ	AJ	P	P	P	C	C	P	J	P	P	P	P	J	P	P	C	P	J
Bea	P	P	P	P	P	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J
Cris	P	P	P	P	P	P	P	D	D	J	D	D	D	D	J	D	P	AJ	P	J
Cris Fonseca	P	P	P	P	P	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J
Ferreira	P	P	P	P	P	P	P	D	D	J	D	D	D	D	J	D	P	P	P	J
Fonseca	P	P	P	P	P	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J
Jessica Lucas	P	P		P	P	P	P	P		J	P	P	P	P		P	P	P		
Júlia	P	P	P	P	P	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J
Kika	P	P	P	P	P	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	AJ	AJ	AJ	P	J
Lima	P	P	P	P	P	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J
Lopes	P	P	P	P	P	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J
Luana	P	P	P	P	P	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J
Mariana	AJ	P	P	P	P	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J
Matilde	AJ	AJ	AJ	AJ		AJ	AJ		AJ		AJ	AJ	AJ	P	J	AJ	AJ	AJ	C	J
Penélope		P																		
Queiroz	P	P	P	P	P	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J	P	P	P	P	J
Venâncio	P	P	P	AJ	AJ	P	P	P	P	J	P	P	AJ	C	J	P	P	P	P	J

Anexo XII- Convocatória jornada 4.



Sporting Clube de Portugal
Seniores (feminino)

Convocatória
Época 2023/24

JOGO: SPORTING CP x ATLETICO CLUBE DE PORTUGAL

COMPETIÇÃO: Liga Placard Feminina

JORNADA: Jornada 4

DATA: 15/10/2023 (Domingo) a 21:00

PONTO DE ENCONTRO: Pavilhão João Rocha

HORA DE ENCONTRO: 15/10/2023 a 19:00

CHEGADA AO JOGO: _____ a _____

#	Nr	Nome	Assinatura	Observações
1	11	Ana Alves Alves		
2	14	Marisa Amorim Amorim		
3	15	Ana Lopes Ana		
4	2	Beatriz Santos Bea		
5	16	Ana Fonseca Cris Fonseca		
6	8	Beatriz Fonseca Fonseca		
7	3	Júlia Santos Júlia		
8	19	Ana Ribeiro Kika		
9	17	Inês Gonçalves Lima		
10	6	Inês Lopes Lopes		
11	20	Luana Vieira Luana		
12	7	Mariana Rodrigues Mariana		
13	9	Débora Queiroz Queiroz		
14	13	Débora Venâncio Venâncio		

Informação adicional	Observações
PRÓXIMO TREINO: 17/10/2023 (Terça-feira) HORA: 22:15 LOCAL: Pavilhão Multidesportivo	

Anexo XIII- Teste da normalidade e homogeneidade de variâncias.

Variáveis	<i>p-value</i> #1	<i>p-value</i> #2	<i>p-value</i> #3
AP	0.200*	0.044	0.487
AR	0.022		
CA	0.135*	0.563	0.340
5X4	<0.001		
4X3	<0.001		
Finalização AP	0.004		
Finalização CA	<0.001		
Finalização AR	0.148*		
Finalização 5x4	<0.001		
Finalização 4x3	<0.001		
Golo AP	<0.001		
Golo CA	<0.001		
Golo AR	<0.001		
Golo 5x4	<0.001		
Golo 4x3	<0.001		

Legenda: AP: ataque posicional; CA: contra-ataque; AR: ataque rápido; #1 Teste de *Kolmogorov-Smirnov*; #2 Teste de *Levenne* para local; #3 Teste de *Levenne* para *status*; * $p > 0.05$