

MARCOS VINÍCIUS AMARAL MARTINS

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO
NA EQUIPA DE JUVENIS A
DO CLUBE FUTEBOL BENFICA
DURANTE A ÉPOCA DESPORTIVA 2020/2021**

Orientador: Prof. Doutor Filipe Luís Martins Casanova

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto**

Lisboa, 2022

MARCOS VINÍCIUS AMARAL MARTINS

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO
NA EQUIPA DE JUVENIS A
DO CLUBE FUTEBOL BENFICA
DURANTE A ÉPOCA DESPORTIVA 2020/2021**

Relatório de estágio defendido em provas públicas para obtenção do Grau de Mestre no Curso de Mestrado em Futebol – Da Formação à Alta Competição, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 06/04/2022, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação n.º: 122/2022, de 31 de Março de 2022, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof. Doutor Luís Fernandes Monteiro

Orientador: Doutor Filipe Luís Martins Casanova

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa, 2022

AGRADECIMENTOS

Agradeço, em primeiro lugar, ao meu orientador de estágio, Professor Doutor Filipe Luís Martins Casanova, por todo o suporte e dedicação ao longo do meu trajeto. Agradeço também, à Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias pela realização desse mestrado.

Ao Clube Futebol Benfica, agradeço pelo acolhimento para a realização do meu estágio profissional, como também, a todos os profissionais e atletas, em especial, o meu muito obrigado ao Coordenador Rui Silva e Treinador Renato Martins, por todo o suporte e confiança no meu trabalho.

E por último, e mais importante, agradeço à minha namorada que sempre me ajudou e acompanhou de perto todo o esforço e dedicação ao longo do mestrado, como também, aos meus pais, minha irmã e meus avós, que mesmo longe sempre me apoiaram.

RESUMO

O processo de estágio profissional do Mestrado em Futebol – Da Formação à Alta Competição, da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, foi realizado na equipa de juvenis A (Sub.17) do Clube Futebol Benfica.

O presente relatório se inicia com uma introdução do seu contexto geral, seguindo-se da caracterização da instituição desportiva de acolhimento, apresentando todo o enquadramento do Clube Futebol Benfica. De seguida, apresenta-se as funções e objetivos do treinador estagiário e da equipa, como também, a descrição da equipa técnica e do plantel. Também, foram apontadas as avaliações realizadas com os atletas (inicial, intermédia e final). Posteriormente, foi indicado o modelo de jogo adotado, como também o processo de treino e competitivo.

A seguir, apresenta-se o estudo de investigação realizado, em que se estudou a influência dos níveis de ansiedade-estado dos atletas do plantel de Sub.17 durante o período pré-competitivo. Como objeto do estudo, utilizamos o questionário CSAI-2R, e após análise dos questionários submetidos aos atletas, foi possível observar que os desportistas apresentaram valores muito próximos da ansiedade-estado somática, ansiedade-estado cognitiva e autoconfiança.

Por fim, o estágio possibilitou a aquisição e desenvolvimento de competências de treinador, e a oportunidade de observar o Futebol de uma outra perspetiva, promovendo a evolução do Futebol da instituição desportiva de acolhimento.

Palavras-chave: Futebol; Estágio; Organização e Planeamento do Treino; Equipa; Psicologia do Desporto.

ABSTRACT

The professional internship process of the Masters in Football – From Training to High Competition, from the Faculty of Physical Education and Sports of the Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, was carried out in the youth team A (Sub.17) of Clube Futebol Benfica.

This report begins with an introduction of its general context, followed by the characterization of the host sports institution, presenting the entire framework of Clube Futebol Benfica. Next, the functions and objectives of the trainee coach and the team are presented, as well as the description of the technical team and the squad. The evaluations carried out with the athletes (initial, intermediate and final) are also pointed out. Subsequently, the adopted game model is indicated, as well as the training and competitive process.

Next, we present the investigation study carried out, in which the influence of state-anxiety levels of athletes in the Sub.17 squad was studied during the pre-competitive period. As the object of the study, we used the CSAI-2R questionnaire, and after analyzing the questionnaires submitted to the athletes, it was possible to observe that the athletes presented values very close to somatic state anxiety, cognitive state anxiety and self-confidence .

Finally, the internship allowed the acquisition and development of skills as a coach, and the opportunity to observe Football from another perspective, promoting the evolution of Football in the host sports institution.

Keywords: Football; Internship; Training Organization and Planning; Team; Sport Psychology.

ÍNDICE GERAL

RESUMO	II
ABSTRACT.....	III
LISTA DE FIGURAS	VI
LISTA DE TABELAS	X
INTRODUÇÃO.....	1
CAPÍTULO I – Caracterização da Instituição de Estágio.....	5
1.1. Enquadramento Histórico	5
1.2. Caracterização Geral.....	6
1.3. Recursos Estruturais.....	6
1.4. Recursos Materiais.....	7
1.5. Recursos Humanos.....	7
1.6. Órgãos Sociais e Diretivos.....	7
1.7. Meios de comunicação e Contactos.....	8
CAPÍTULO II – Projeto Individual de Estágio	10
2.1. Instituição acolhedora e locais de treino.....	10
2.2 Função e tarefas do treinador-estagiário	10
2.3 Definições de Objetivos	11
2.3.1 Objetivos Específicos da Equipa	11
2.3.2 Objetivos Específicos do Treinador-Estagiário	12
2.4 Treinador	12
CAPÍTULO III – Caracterização da Equipa	15
3.1. Caracterização da Equipa Técnica.....	15
3.2 Caracterização do Plantel	15
3.3 Indicadores Antropométricos	17
3.4 Avaliações	20
3.5 Resultados	21
3.6 Avaliação Inicial.....	21
3.7 Avaliação Intermédia.....	24
3.8 Avaliação Final.....	27
3.9 Análise e Reflexão	30
3.10 Objetivos Específicos para a equipa.....	31
CAPÍTULO IV – Modelo de Jogo	33

4.1. Importância do Modelo de Jogo	33
4.2 Filosofia de jogo.....	33
4.3 Sistema tático principal	34
4.4 Organização Defensiva.....	34
4.5 Transição Defensiva	48
4.6 Organização Ofensiva	50
4.7 Transição Ofensiva.....	59
4.8 Esquemas Táticos Ofensivos.....	67
CAPÍTULO V – Processo de Treino	76
5.1. Período Pré-Competitivo	76
5.1.1. Pressupostos Fundamentais	76
5.1.2. Microciclos de Treino	77
5.1.2.1 Objetivos do microciclo:.....	77
CAPÍTULO VI – Processo Competitivo	83
6.1. Análise das Competições	83
CAPÍTULO VII – Influência do nível de ansiedade-estado dos atletas no período pré-competitivo	87
7.1. Introdução	87
7.2. Materiais e Métodos.....	89
7.3. Resultados e Discussão	90
7.4. Conclusão.....	93
Considerações Finais	95
Referências Bibliográficas	96
ANEXO A - Ficha Individual do Atleta	101
ANEXO B - Versão Brasileira do CSAI-2R.....	103

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Emblema do Clube Futebol Benfica	5
Figura 2 - Avaliação Inicial das Ações Individuais com Bola	22
Figura 3 - Avaliação Inicial das Missões táticas específicas.....	22
Figura 4 - Avaliação Inicial da Dimensão físico-coordenativas	23
Figura 5 - Avaliação Inicial da Dimensão psico-relacionais.....	24
Figura 6 - Avaliação Intermediária das Ações Individuais com Bola	25
Figura 7 - Avaliação Intermediária das Missões táticas específicas	25
Figura 8 - Avaliação Intermediária da Dimensão físico-coordenativas	26
Figura 9 - Avaliação Intermediária da Dimensão psico-relacionais	27
Figura 10 - Avaliação Final das Ações Individuais com Bola	27
Figura 11 - Avaliação Final das Missões Táticas Específicas	28
Figura 12 - Avaliação Final da Dimensão físico-coordenativas	29
Figura 13 - Avaliação Final da Dimensão psico-relacionais.....	30
Figura 14 - Sistema Tático Principal.....	34
Figura 15 - Separação do terreno de jogo em zonas	36
Figura 16 - Exemplo de Organização Defensiva de acordo com a posição da bola.....	36
Figura 17 - Exemplo de Organização Defensiva em Bloco de acordo com a posição da bola, 1ª variante.....	37
Figura 18 - Exemplo de Organização Defensiva em Bloco de acordo com a posição da bola, 2ª variante.....	37
Figura 19 - Exemplo de Organização Defensiva em Bloco de acordo com a posição da bola, 3ª variante.....	38
Figura 20 - Exemplo de Organização Defensiva em Bloco de acordo com a posição da bola, 4ª variante.....	38
Figura 21 - Organização Defensiva 1ª subfase – Pontapé de baliza – curto (adversário 1-4-3-3)	39
Figura 22 - Organização Defensiva 1ª subfase – Pontapé de baliza – curto, 1ª variante (adversário 1-4-3-3).....	39
Figura 23 - Organização Defensiva 1ª subfase – Pontapé de baliza – curto, 2ª variante (adversário 1-4-3-3).....	40
Figura 24 - Organização Defensiva 1ª subfase – Pontapé de baliza – curto (adversário 1-4-4-2)	40

Figura 25 - O Organização Defensiva 1ª subfase – Pontapé de baliza – curto, 1ª variante (adversário 1-4-4-2)	41
Figura 26 - Organização Defensiva 1ª subfase – Pontapé de baliza – curto, 2ª variante (adversário 1-4-4-2)	41
Figura 27 - Organização Defensiva 1ª subfase – Pontapé de baliza – longo (adversário 1-4-3-3)	42
Figura 28 - Organização Defensiva 1ª subfase – Pontapé de baliza – longo, 1ª variante (adversário 1-4-4-2)	42
Figura 29 - Organização Defensiva 1ª subfase – construção a 3 do adversário.....	43
Figura 30 - Organização Defensiva 1ª subfase – construção 2+1 do adversário.....	43
Figura 31 - Organização Defensiva 2ª subfase - Bola em corredor lateral	44
Figura 32 - Organização Defensiva 2ª subfase - Bola em corredor central 6	44
Figura 33 - Organização Defensiva 2ª subfase - Bola em corredor central 8/10.....	45
Figura 34 - Organização Defensiva 3ª subfase - Bola em corredor lateral (zona alta)	45
Figura 35 - Organização Defensiva 3ª subfase – Bola em corredor lateral, 1ª variante (zona alta)	46
Figura 36 - Organização Defensiva 3ª subfase - Bola em corredor lateral (zona baixa)	46
Figura 37 - Organização Defensiva 3ª subfase - Bola em corredor lateral, 1ª variante (zona baixa).....	47
Figura 38 - Organização Defensiva 3ª subfase - Bola em corredor central (zona alta)	47
Figura 39 - Organização Defensiva 3ª subfase - Bola em corredor central (zona baixa)	48
Figura 40 - Transição Defensiva - atitude agressiva sobre o portador logo após perda	49
Figura 41 - Transição Defensiva - restante equipa ajusta o seu posicionamento (equipa curta)	49
Figura 42 - Organização Ofensiva - 1ª subfase.....	51
Figura 43 - Organização Ofensiva - 1ª subfase - 2+1 (adversário com 1).....	51
Figura 44 - Organização Ofensiva - 1ª subfase - 2+1 (adversário com 1) (2)	52
Figura 45 - Organização Ofensiva - 1ª subfase - jogo direto.....	52
Figura 46 - Organização Ofensiva - 2ª subfase - espaço entre-linhas + movimentos arrastar.....	53
Figura 47 - Organização Ofensiva - 2ª subfase - bola exterior/rupturas + equilíbrios.....	53
Figura 48 - Organização Ofensiva - 2ª subfase - bola exterior/rupturas + equilíbrios, 1ª variante	54
Figura 49 - Organização Ofensiva - 2ª subfase - atrair para variar.....	54
Figura 50 - Organização Ofensiva - 3ª subfase - espaço exterior + equilíbrio	55

Figura 51 - Organização Ofensiva - 3ª subfase - espaço interior + rupturas	55
Figura 52 - 3ª subfase - lateral a cruzar.....	56
Figura 53 - 3ª subfase - 9/11 a cruzar	56
Figura 54 - 3ª subfase - cruzamentos dentro da área (linha final)	57
Figura 55 - Organização Ofensiva - Bola longa	57
Figura 56 - Organização Ofensiva - enganar quando somos bloqueados	58
Figura 57 - Organização Ofensiva - enganar quando somos bloqueados, 1ª variante.	58
Figura 58 - Organização Ofensiva - enganar quando somos bloqueados, 2ª variante.	59
Figura 59 - Transição Ofensiva - Setor ofensivo em zona livre (finalização)	60
Figura 60 - Transição Ofensiva - Setor ofensivo em zona livre (assistência).....	61
Figura 61 - Transição Ofensiva - Setor ofensivo em Zona de Pressão (jogo exterior ou cobertura).....	61
Figura 62 - Transição Ofensiva - Setor intermédio em zona livre (condução).....	62
Figura 63 - Transição Ofensiva - Setor intermédio em zona livre (profundidade).....	62
Figura 64 - Transição Ofensiva - Setor intermédio em zona livre (lado cego).....	63
Figura 65 - Transição Ofensiva - Sector intermédio em zona livre (de dentro para fora)	63
Figura 66 - Transição Ofensiva - Setor intermédio em zona livre (de dentro para fora), 1ª variante.....	64
Figura 67 - Transição Ofensiva - Setor intermédio em zona de pressão (explorar lado cego)	64
Figura 68 - Transição Ofensiva - Setor intermédio em zona de pressão (explorar lado cego), 1ª variante.....	65
Figura 69 - Transição Ofensiva - Setor Defensivo em zona livre (referência em corredor lateral)	65
Figura 70 - Transição Ofensiva - Setor Defensivo em zona livre (referência em corredor central)	66
Figura 71 - Transição Ofensiva - Setor Defensivo em zona de pressão (referências)	66
Figura 72 - Transição Ofensiva - Setor Defensivo em zona de pressão (referências), 1ª variante.	67
Figura 73 - Esquema Tático para Cantos ofensivos.....	68
Figura 74 - Esquema Tático para Cantos ofensivos - 100/200/300	68
Figura 75 - Esquema Tático para Cantos ofensivos - 1/3/5/7 aberto	69
Figura 76 - Esquema Tático para Cantos ofensivos - 2/4/6/8 fechado	69
Figura 77 - Esquema Tático para Cantos ofensivos - 0 (zero).....	70

Figura 78 - Esquema Tático para Cantos Defensivos	70
Figura 79 - Esquema Tático para Cantos Defensivos - saída para ataque (bola no goleiro) ..	71
Figura 80 - Livres Ofensivos – aberto	71
Figura 81 - Livres Ofensivos – fechado.....	72
Figura 82 - Livres Defensivos - zona alta	72
Figura 83 - Livres Defensivos - zona baixa	73
Figura 84 - Lançamentos linha lateral ofensivos (na área).....	73

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Mapa de atividades da época desportiva.....	10
Tabela 2 - Caracterização da Equipa de Juvenis A do Clube Futebol Benfica	16
Tabela 3 - Tabela de Estado Nutricional da Organização Mundial de Saúde	17
Tabela 4 - Percentis de IMC propostos pela Organização Mundial da Saúde para jovens com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos	19
Tabela 5 - Exemplo de conteúdo sobre mesociclos e microciclos	76
Tabela 6 - Microciclo 17	78
Tabela 7 - Lista de concorrentes série 3 – Juniores A com numeração para sorteio de confrontos	83
Tabela 8 - Datas e Jornadas dos encontros.....	84
Tabela 9 - Microciclo Período Competitivo (treinos e jogos).....	84
Tabela 10 - Resultados competições/jogos	85
Tabela 11 - Classificação Final da Competição	85
Tabela 12 - Valores médios obtidos ($m \pm Dp$) dos níveis de ansiedade-estado somática, cognitiva e autoconfiança nas cinco partidas.....	90

INTRODUÇÃO

“-Quem estará nas trincheiras ao teu lado?

-E isso importa?

-Mais do que a própria guerra.”

Ernest Hemingway (s.d.)

O presente relatório de estágio profissionalizante, estando totalmente associado à instituição desportiva de acolhimento do estágio, o Clube Futebol Benfica, na equipa de Juvenis A (Sub.17), equipa que disputaria a 2ª divisão distrital da Associação de Futebol de Lisboa (AFL), entretanto, devido à pausa causada pela pandemia foi criada uma competição especial, 1ª Divisão Série 3 Juniores A (Sub.19), onde equipas de diferentes contextos foram inseridas aleatoriamente nas séries. O estágio realizado na época desportiva 2020/2021, contou com a presença de colegas muito bem qualificados e, também, de seres humanos íntegros social e culturalmente, e com toda a certeza, foi um excelente local para o melhor desenvolvimento de competências interpessoais enquanto treinador de Futebol.

O desenvolvimento das aptidões durante a constante formação do treinador ao longo de sua carreira contempla um sólido conhecimento profissional, categorizado em conhecimento do esporte específico e conhecimento pedagógico do conteúdo (Abraham et al., 2006).

Ser treinador é ser professor, e vice-versa (Piéron & Costa, 1996; Allen et al., 2012; Gilbert & Trudel, 2013), portanto, os bons treinadores devem ser capazes de absorver, recordar e conectar os distintos conhecimentos de forma global, sendo descritos no conhecimento geral do tema (o saber sobre um específico esporte, no caso, o Futebol) e o conhecimento sobre as características dos atletas (por exemplo: habilidades psicomotoras, conteúdos relacionados com o treino, relacionamentos pessoais com os colegas e com o treinador; Piéron & Costa, 1996).

Esse estágio se refere ao Mestrado intitulado como: “Futebol – da formação à alta competição”, proposto pela Faculdade da Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT), que visa promover o desenvolvimento supervisionado em contextos reais da prática da função de treinador-estagiário, com o intuito de formar e reconhecer o profissional com o título académico de Mestre, além de proporcionar a validação da Licença de Treinadores Grau UEFA- B.

Os objetivos do estágio se direcionam nas resoluções do treinador nos âmbitos de organização, planeamento, reflexão sobre as situações reais do treino, controlo do treino e da competição. Como também, ter uma visão interdisciplinar em relação à modalidade e seus

RELATÓRIO FINAL - EQUIPA DE JUVENIS A DO C.F. BENFICA

próprios conhecimentos. Desenvolver um trabalho supervisionado no clube, vivenciando a sua rotina e relacionamento interpessoal com profissionais mais experientes, se integrando no âmbito desportivo, a nível local, regional e nacional. Tudo isso de forma a elaborar um documento científico, técnico e pedagógico.

Esse relatório foi desenvolvido na visão do treinador estagiário, discorrendo assim acerca de todo o envolvimento profissional com o clube em diversos âmbitos nessa distinta, e complicada, época desportiva de 2020/2021, marcada pela pandemia mundial da Covid-19. O desenvolvimento do estudo realizado no ramo da Psicologia do Desporto em que foi avaliado o nível de ansiedade-estado dos atletas em período pré-competitivo. Para Weinberg e Gould (2017) torna-se essencial que os treinadores saibam trabalhar com os seus atletas, respeitando suas características (traços da personalidade) e as alterações vivenciadas diante de cada momento no desporto (estado), independente do esporte ser individual ou coletivo.

Desta forma, Samulski (2002) sugeriu que os estados emocionais demonstrados pelos atletas e treinadores sejam compreendidos e analisados, sendo essencial que os treinadores sejam capazes de propor estímulos psicológicos durante os treinamentos que busquem melhorar as respostas dos desportistas, visando a melhora na preparação global do atleta.

Parece ser comum que alguns desportistas desvalorizem o trabalho direcionado à prática de aspetos emocionais, isto é, existe ausência de valorização do treinamento de habilidades psicológicas, o que pode acarretar falta de comprometimento em determinados pontos da preparação global do desportista e, conseqüentemente, oscilações na performance, geradas por desequilíbrios e desajustes emocionais (Crust & Clough, 2011).

Por isso, torna-se necessário que o psicólogo do desporto, treinador e/ou consultor mental consiga trabalhar de forma adequada com os desportistas, entendendo seus perfis e características diante das mais diversas situações de jogo, competição e treinamento, desenvolvendo resistência mental e fazendo o atleta entender como pode utilizar estratégias de intervenção para autorregulação de níveis excessivos ou minimizados de determinados fatores emocionais como motivação, ansiedade, agressividade, medo, autoconfiança, dentre outros (Weinberg & Gould, 2017).

Para que os auxiliares técnicos possam incluírem exercícios que envolvam a preparação mental durante os treinamentos, juntamente aos demais exercícios, será preciso traçar a necessidade existente para suas respectivas equipas e, também, para cada atleta. Essas necessidades podem ser balizadas por instrumentos como questionários (abertos ou fechados), observação de distintas situações e momentos dentro do desporto, autorrelato realizado pelo próprio desportista, além de outras estratégias específicas da área da Psicologia do Desporto.

RELATÓRIO FINAL - EQUIPA DE JUVENIS A DO C.F. BENFICA

Também, é válido ressaltar que as características e necessidades psicológicas podem variar de acordo com o nível de experiência dos desportistas, relevância do clube, importância do evento e a própria experiência do treinador (Krane & Williams, 2010).

Nos tempos atuais, uma sessão de ensino/treino do Futebol segue um modelo de ensino-aprendizagem através do jogo. O treinador deve criar situações padrão que possibilitem a aprendizagem da técnica, da tática e o desenvolvimento físico. O treino de Futebol deve ser rico em ações e diferente dos desportos individuais. Um bom executante é, antes de mais, aquele que é capaz de selecionar as técnicas mais adequadas para responder às sucessivas configurações táticas que o jogo lhe proporciona. Por isso, o ensino e o treino da técnica e da tática no Futebol, não devem restringir-se aos aspetos biomecânicos, mas atender sobretudo às imposições da sua adaptação inteligente às situações de jogo. Nesta perspetiva, afigura-se mais importante saber gerir regras de funcionamento, ou princípios de ação, do que utilizar técnicas estereotipadas ou esquemas táticos rígidos e pré-determinados (Garganta, 2001).

Em termos de estrutura, o presente relatório contempla oito capítulos, a saber: o primeiro apresenta a Caracterização Geral do Clube Futebol Benfica; o segundo capítulo contém o Plano Individual de Estágio; o terceiro capítulo diz respeito à Caracterização da Equipa; o quarto capítulo apresenta uma análise do Modelo de Jogo do Clube; o quinto capítulo demonstra o Processo de Treino aplicado na equipa; o sexto capítulo contempla o processo competitivo; o sétimo capítulo apresenta um estudo da área científica da Psicologia do Desporto, em que se pretende analisar o nível de ansiedade-estado dos atletas no período pré-competitivo; Por fim, o oitavo capítulo incorpora as Considerações Finais à respeito do Estágio.

CAPÍTULO I –
CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ESTÁGIO

CAPÍTULO I – Caracterização da Instituição de Estágio

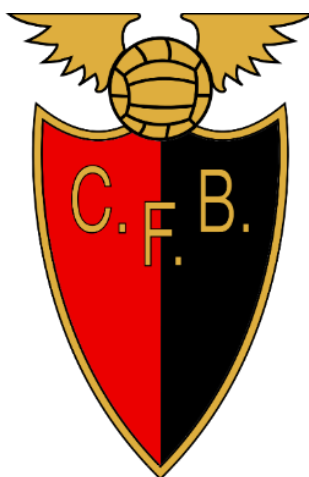
1.1. Enquadramento Histórico

O Clube Futebol Benfica é um clube desportivo de Lisboa fundado no ano de 1895 e reorganizado em 1933, sendo um dos mais antigos em Portugal.

Uma das marcas direcionadas à identidade do Clube Futebol Benfica é a alcunha que foi dada à equipa, popularmente conhecido pelo nome “Fofó”, essa designação curiosa se iniciou em provocações no hóquei em patins numa das partidas de grande rivalidade com os “encarnados” do Sport Lisboa e Benfica. Com o passar dos anos, o termo “Fofó” se tornou uma forma carinhosa de se direccionar ao clube sem nenhuma conotação negativa.

O escudo referente a equipa em questão, pode ser visualizado a seguir, na Figura 1.

Figura 1



Nota. Wikipédia (2021)

Emblema do Clube Futebol Benfica.

A sede do clube e o seu Estádio Francisco Lázaro se localizam na Rua Olivério Serpa, na zona de Benfica, em Lisboa.

O nome do Estádio foi dado em homenagem ao atleta português Francisco Lázaro que fez parte da primeira equipa olímpica portuguesa, nos Jogos Olímpicos de 1912 em Estocolmo, Suécia. Lázaro, competiu na modalidade de atletismo, e durante a prova de maratona veio a desfalecer e morreu poucas horas depois, a causa da morte foi por desequilíbrio hidroeletrólítico irreversível (ou seja, desidratação extrema).

1.2. Caracterização Geral

O Clube compõe-se pelas equipas de Petizes, Traquinas, Benjamins A e B, Infantis, Iniciados A, B e C1, Juvenis A e B, que disputaram a segunda divisão distrital e terceira divisão distrital, uma equipa de juniores na primeira divisão distrital, os seniores que disputaram a divisão honra da Associação de Futebol de Lisboa (AFL) e quatro equipas de Futebol feminino (Sub.13/15, Sub.17, Sub.19 e equipa sénior - tida como maior orgulho a nível nacional do Clube Futebol Benfica, sendo Bicampeã do Campeonato Nacional e da Taça de Portugal das épocas de 2014/2015 e 2015/2016, além da Supertaça de Portugal conquistada na época de 2014/15).

Atualmente, segundo os dados pesquisados, o Clube Futebol Benfica conta com mais de 3500 sócios e aproximadamente 1150 atletas distribuídos por diversas modalidades desportivas, que inclui o Futebol masculino, Futebol feminino, Futebol de formação, Futebol de 7, Futebol de praia, hóquei em campo, hóquei de sala, ginástica, karatê, patinagem artística, natação (master), padel, zumba, capoeira, tai chi, tiro com arco, yoga, canicultura e marcha popular de Benfica.

Sugere-se que, para que essa grande quantidade de atletas e modalidades, exista recursos suficientes para que o trabalho seja realizado com excelência nos diversos contextos desportivos. Nas atuais condições da sede do clube, acaba por ser inviável essa quantidade de atividades para o espaço físico existente.

Referente à equipa, assistida pelo departamento de formação de atletas de Futebol, o gerenciamento do espaço e materiais foi muito limitado. A prioridade de treinamentos nos campos do clube era direcionada para as equipas seniores Masculino e Feminino, que treinavam mais vezes, no melhor campo e com os melhores materiais que o clube oferecia.

1.3. Recursos Estruturais

O Clube Futebol Benfica, em parceria com o patrocinador LIDL, tem um projeto em construção de um pavilhão desportivo modernizado para suportar as diversas modalidades desportivas que o clube possui.

A estrutura que hoje o Clube Futebol Benfica nos oferece ainda é um pouco limitada em relação ao número de modalidades do clube, possui dois campos de Futebol de 11 (A e B), um de maiores dimensões (A-seniores) e um de menores dimensões (B-formação), nos nossos dois treinos semanais realizados, no início da época, às terças-feiras tivemos 2/3 do campo B

RELATÓRIO FINAL - EQUIPA DE JUVENIS A DO C.F. BENFICA

para treinar, o qual partilhou-se com o hóquei de campo, e nas sextas-feiras todo o campo estava disponível. A partir da retoma aos treinos pós confinamento, em meados de abril, passamos a ter três treinos na semana, às terças e quartas-feiras tivemos todo o campo B à disposição, e às sextas-feiras treinamos no campo A.

Além disso, o clube possui um posto médico, sala de fisioterapia, sala de materiais de treino, sala de reuniões, quatro balneários para os atletas e dois balneários para treinadores.

1.4. Recursos Materiais

Os materiais facultados aos juvenis A foram:

- 15 Bolas;
- 22 Coletes (11 amarelos e 11 cinzas);
- 30 Marcas;
- 8 Varas;
- 10 Pinos grandes;
- 2 balizas futebol 11;
- 2 balizas futebol 7;
- 4 mini-balizas.

1.5. Recursos Humanos

A equipa de Juvenis A conta nove pessoas a trabalhar, o treinador principal, dois treinadores-adjuntos, treinador estagiário, treinador de Guarda-Redes, coordenador técnico, diretora desportiva, treinador-estagiário, técnico de equipamentos e fisioterapeuta.

1.6. Órgãos Sociais e Diretivos

- Direção:

A direção do Clube Futebol Benfica é composta pelo presidente, presidente substituto e oito vice-presidentes.

- Assembleia:

A assembleia é composta pelo presidente, 1º secretário, 2º secretário e dois vice-secretários.

- Conselho Fiscal:

RELATÓRIO FINAL - EQUIPA DE JUVENIS A DO C.F. BENFICA

O conselho fiscal é formado pelo presidente, secretário, relator e dois suplentes.

- Conselho Geral:

O conselho geral é formado por dez membros do clube.

Para um clube de Futebol que visa um crescimento no contexto nacional, orienta-se haver maior número de pessoas envolvidas na direção do clube, subdivididas em departamentos, sendo dessa forma mais organizado internamente.

1.7. Meios de comunicação e Contactos

O clube está presente nas redes sociais Instagram e Facebook.

- Instagram: @cfutebolbenfica
- Facebook: Clube Futebol Benfica
- Sítio Oficial do Clube: www.futebolbenfica.com

Contactos:

- Direção: geral@futebolbenfica.com
- Secretaria: secretaria@futebolbenfica.com
- Marketing: marketing@futebolbenfica.com

Acredita-se que o clube deve apresentar-se fortemente nas redes sociais para que gere engajamento e alcance um maior número de pessoas, para assim, além de aumentar a visibilidade do clube, consiga obter maiores investimentos, mais adeptos, mais receita em vendas de ingressos, entre outros. Além disso, é de suma importância haver uma loja oficial do clube em caráter físico e, também, virtual.

CAPÍTULO II –
PROJETO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO

CAPÍTULO II – Projeto Individual de Estágio

2.1. Instituição acolhedora e locais de treino

O estágio foi realizado na equipa de Juvenis A do clube Futebol Benfica, a instituição possui sua sede no Estádio Francisco Lázaro, em Benfica, Lisboa.

Os treinos se localizaram em um campo de Futebol de 11, onde se teve que dividir às terças-feiras com a equipa de hóquei de campo. Treinou-se duas vezes por semana, às terças e sextas-feiras no horário das 20:45 às 22:30 horas, entretanto, a partir do dia 13 de janeiro tivemos o confinamento obrigatório, não havendo treinos presenciais até o dia 27 de abril, com a retoma dos treinos presenciais e o arranque da competição, passamos a treinar três vezes por semana, às terças, quartas e sextas-feiras, nos mesmos horários, entretanto, passamos a treinar com o campo inteiro e às sextas-feiras treinamos no campo maior (local em que disputamos os jogos do campeonato).

Tabela 1

Mapa de atividades da época desportiva.




Mapa Atividade Época Desportiva | 2020/2021 JUVENIS A

Mês /Dia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Jul																															
Ago																															
Set																					Re	T1	F	F	T2	F	F	F	T3	F	
Out	F	T4	F	F	F	AV T5	F	F	T6	F	F	F	T7	F	F	T8	F	F	Re	T9	F	F	T10	F	F	F	T11	F	F	T12	F
Nov	F	F	T13	F	F	T14	F	F	F	T15	F	F	T16	F	F	Re	T17	F	F	T18	F	F	F	T19	F	F	T20	F	F	F	
Dez	T21	F	F	T22	F	F	F	T23	F	F	T24	F	F	Re	T25	F	F	T26	F	F	F	T27	F	F	F	F	F	F	T28	F	F
Jan	F	F	F	F	AV T29	F	F	T30	F	F	Re	T31	F	F	P	Tz	P	P	P	P	P	P	Tz	P	P	P	P	P	P	Tz	P
Fev	P	P	P	P	P	Tz	P	P	P	P	P	P	Tz	P	P	P	P	P	P	Tz	P	P	P	P	P	P	Tz	P	P		
Mar	P	P	P	P	P	Tz	P	P	P	P	P	P	Tz	P	P	P	P	P	P	Tz	P	P	P	P	P	P	Tz	P	P	P	P
Abr	P	P	Tz	P	P	P	P	P	P	Tz	P	P	P	P	P	P	Tz	P	P	P	P	P	P	P	P	Re	T32	F	F	T33	
Mai	F	Jt	F	T34	T35	F	T36	F	Jt	F	T37	T38	F	T39	Jc	F	Re	T40	T41	F	T42	Jc	F	Re	T43	T44	F	T45	Jc	F	Re
Jun	T46	T47	Jc	F	Jc	F	Re	T48	T49	Jc	F	Jc	F	Re	T50	T51	F	T52	Jc	F	Re AV	T53	T54	F	T55	Jc	F	F	Je		

Legenda

T | Treino
Jt | Jogo Treino
F | Folga

P | Paragem
Jc | Jogo Campeonato
T | Treino Horário Alterado

Je | Jantar Equipa
Re | Reuniões Eq. Técnica
Tz | Treino plataforma Zoom

AV | Avaliações

2.2 Função e tarefas do treinador-estagiário

RELATÓRIO FINAL - EQUIPA DE JUVENIS A DO C.F. BENFICA

Em reunião com a equipa técnica, foram definidas as funções e tarefas dos treinadores adjuntos em prol do bom gerenciamento dos treinos ao longo da época.

Os três treinadores adjuntos ficaram orientados a desenvolver cada qual uma função específica:

- Treinador para o setor defensivo;
- Treinador para o setor intermédio;
- Treinador para o setor ofensivo.

Cada qual era responsável pela criação de exercícios, sempre com o aval do treinador principal, direcionados para os objetivos contextualizados no modelo de jogo pré-estabelecido no início da época.

A função de treinador-estagiário era desenvolver particularmente comportamentos do setor ofensivo do plantel, com exercícios específicos para melhorar o desempenho dos atletas no ataque.

Além de auxiliar nos treinamentos de diversas formas como:

- Idealizar exercícios para o planeamento semanal de microciclos;
- Organizar o material a ser utilizado na sessão de treino;
- O controle de frequência dos atletas nos treinamentos;
- Ficha individual dos atletas e dados antropométricos;
- Avaliações dos atletas;
- Ativação; Mobilização dos membros; Alongamentos;
- Parte física dos atletas em geral;
- Feedback e análise do treino.

2.3 Definições de Objetivos

2.3.1 Objetivos Específicos da Equipa

Os objetivos competitivos definidos para a época foram bem realistas, o primeiro foi o de se manter na 2ª divisão distrital da AFL e o segundo, mais ambicioso, tentar o acesso para disputar a 1ª divisão distrital da AFL na próxima época desportiva.

Entretanto, os planos foram alterados devido às atuais circunstâncias vividas na pandemia, com a suspensão do campeonato os objetivos para a época foram alterados, apenas

com os treinos, o objetivo foi a evolução dos atletas em níveis psicológicos, táticos e técnicos, e o melhor entendimento do modelo de jogo a ser utilizado.

A partir da retoma dos treinos pós confinamento (14 de janeiro até 27 de abril), com as novas medidas impostas pela Direção Geral da Saúde (DGS), a AFL criou campeonatos direcionados à formação, com o intuito de promover algumas jornadas competitivas aos atletas. Dessa forma, o clube se inscreveu na Taça de Juniores A, escalão acima do nosso de Juvenis A, sendo uma excelente experiência aos nossos atletas.

Assim, o objetivo principal da época foi direcionado ao amadurecimento dos atletas em todos os indicadores, tornando-os fortes mentalmente nesse período difícil. Como também, aprimorar o sistema de jogo aplicando as suas variáveis, aperfeiçoar a compreensão dos princípios específicos ofensivos e defensivos, melhorar as capacidades físicas e mentais, já preparando-os para próxima época.

2.3.2 Objetivos Específicos do Treinador-Estagário

Os objetivos específicos definidos para as funções de treinador-estagiário se direcionam para o crescimento como treinador em todos os domínios, desde os voltados ao treino, como: o planeamento anual, condução e controlo do treino e competição, distribuição e dinâmicas da carga de treino, exercícios globais e específicos, entre outros. Relações interdisciplinares dos conhecimentos adquiridos em relação com a modalidade Futebol. Elaborar toda a documentação de carácter técnico, científico e pedagógico. Como, também, aprimorar as competências cognitivas: comunicação verbal, liderança e relações interpessoais com o clube em geral. Como treinador, torna-se primordial amplificar e nutrir as aptidões e formações específicas, o que se torna cada vez mais complexo ao longo do tempo (Gilbert et al., 2006).

Dessa forma, o conhecimento deve ser encarado como o atributo base para que o treinador seja considerado bom e eficaz (Coté & Gilbert, 2009).

2.4 Treinador

O treinador possui a responsabilidade de gestão do processo como um todo, na busca incessante pelo desenvolvimento dos atletas em atingir os níveis de performance desejados (Maestra et al., 2018), lapidando-os com a integração de distintas competências e contextualizado as necessidades dos mesmos e do ambiente inseridos (Coté & Gilbert, 2009).

RELATÓRIO FINAL - EQUIPA DE JUVENIS A DO C.F. BENFICA

O treinador principal de 28 anos, 6 anos de experiência com o Futebol, possui a licença de treinador UEFA-C, graduado em Ciências do Desporto e Mestre em Treinamento Desportivo na ULHT, iniciou a carreira na área aos 22 anos fazendo um estágio no P.S.V., na Holanda, depois passou por alguns clubes de competição em Lisboa e hoje atua como treinador principal além dos juvenis A do Clube Futebol Benfica, também no escalão sub.11 na Escola Academia Sporting – Aurélio Pereira.

A partir dessa premissa, o treinador determinou as funções para a equipa técnica que, em seu entendimento como gestor do processo, sejam as mais assertivas ao planeamento da época. Uma vez que, desenvolveu todo o modelo de jogo da equipa, conhece as suas necessidades e as nossas capacidades para o processo de desenvolvimento dos atletas.

**CAPÍTULO III –
CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA**

CAPÍTULO III – Caracterização da Equipa

3.1. Caracterização da Equipa Técnica

A equipa técnica foi formada pelo treinador principal, o treinador de guarda-redes e três treinadores-adjuntos, em que um deles era o treinador-estagiário.

Os dois treinadores-adjuntos possuem 24 anos, iniciantes na carreira como treinador, um deles possui dois anos de atuação na área, concluiu a licença UEFA C, quando fez seu estágio no Clube Desportivo Estrela da Amadora no escalão sub.10. O outro treinador não possui licença de treinador, mas está há um ano ligado ao Futebol, anteriormente trabalhou nos juvenis B do próprio Clube Futebol Benfica.

O treinador de guarda-redes possui 40 anos, é certificado em treinamento de guarda-redes e trabalha no Clube Futebol Benfica há muitos anos.

Ao trabalhar com essa equipa técnica observa-se e compreende-se diferentes visões e pensamentos em relação ao treino, com momentos de grandes partilhas de experiências e aprendizagens com todos, cada um com a sua parcela de contribuição.

Grande compreensão adquirida nos processos que cada um dos treinadores julgava ser como essencial nos treinamentos, como também, nos jogos. A forma de estruturação do treino, desde a ativação geral e específica da parte inicial, os exercícios globais e específicos da parte fundamental e suas ligações com o processo do modelo de jogo a ser estabelecido para a parte final poder analisar as melhorias nas formas jogadas.

Entretanto, com o treinador principal, com quem já colaboro há dois anos na Escola Academia Sporting, e principalmente agora, em contexto competitivo no Clube Futebol Benfica, foi com quem eu mais cresci como treinador, ele me faz pensar e refletir nos treinos em diversos contextos, aprendi muito na gestão da equipa, na relação interpessoal (treinador-atleta) e com sua alta capacidade de liderança.

Nesse sentido, a necessidade do desenvolvimento global das competências por parte do perfil do bom treinador, reforça-se que estes devem buscar o melhor relacionamento interpessoal e emocional com seus atletas (Becker, 2009).

3.2 Caracterização do Plantel

RELATÓRIO FINAL - EQUIPA DE JUVENIS A DO C.F. BENFICA

Tabela 2

Caracterização da Equipa de Juvenis A do Clube Futebol Benfica.

Posição	Nacionalidade	Morada	Clube Anterior	Pé Dominante	Altura (cm)	Peso (Kg)	IMC
GR	Portugal	Lisboa	Clube Futebol Benfica	Direito	182	70	21,1
GR	Portugal	Loures	Clube Futebol Benfica	Direito	170	64	22,1
GR	Portugal	Amadora	Clube Futebol Benfica	Direito	178	93	29,4
DC/DD	Cabo Verde	Amadora	Alfornelos	Direito	175	60	19,6
DC	Portugal	Sintra	Clube Futebol Benfica	Direito	180	70	21,6
DC	Portugal	Odivelas	Clube Futebol Benfica	Direito	181	67	20,5
DD	Portugal	Lisboa	Clube Futebol Benfica	Direito	170	60	20,8
DE	Portugal	Amadora	Santa Maria	Esquerdo	170	53	18,3
DE	Portugal	Amadora	Clube Futebol Benfica	Esquerdo	175	60	19,6
MD	Portugal	Lisboa	Clube Futebol Benfica	Direito	188	75	21,2
MD	Portugal	Lisboa	Clube Futebol Benfica	Direito	183	61	18,2
MC	Portugal	Lisboa	Real SC	Direito	171	65	22,5
MC	Portugal	Amadora	Clube Futebol Benfica	Direito	175	60	19,6
MC	Portugal	Amadora	Clube Futebol Benfica	Direito	168	77	27,3
MC	Portugal	Amadora	Clube Futebol Benfica	Direito	176	60	19,4
MO	Brasil	Amadora	Goiás FC	Direito	170	65	22,5
MO	Portugal	Lisboa	Clube Futebol Benfica	Direito	185	70	20,5
MO	Portugal	Sintra	Clube Futebol Benfica	Direito	174	65	21,5
MO	Guiné-Bissau	Amadora	Clube Futebol Benfica	Direito	165	43	15,8
EX	Portugal	Lisboa	Clube Futebol Benfica	Direito	177	56	17,9
EX	Portugal	Lisboa	Clube Futebol Benfica	Esquerdo	175	60	19,6
EX	Portugal	Odivelas	Loures	Esquerdo	180	70	21,6
EX	Portugal	Lisboa	Clube Futebol Benfica	Direito	176	65	21
AV	Portugal	Seixal	Alta de Lisboa	Direito	175	68	22,2
AV	Guiné-Bissau	Amadora	FC Ondame	Direito	179	64	20

A equipa de Juvenis A dessa época foi formada por vinte e cinco atletas, dentre eles, dezoito remanescentes do ano anterior e já integrados no Clube Futebol Benfica, os sete atletas novos vieram para agregar qualidade ao nosso plantel.

RELATÓRIO FINAL - EQUIPA DE JUVENIS A DO C.F. BENFICA

Do atual plantel fazem parte três guarda-redes, um deles que se destaca pela imensa qualidade em todos os indicadores que julgamos ser importantes para um bom guarda-redes (por exemplo: altura elevada, tempo de reação rápido, leitura do posicionamento nos momentos do jogo, controlo da profundidade da linha defensiva, excelente capacidade técnica com ambos os pés, seja referente à recessão de bola, passe curto e longo), um outro que está em grande crescimento nessa época e o terceiro ainda passa por aprimoramento físico para poder atingir outro nível de desempenho desportivo.

A linha defensiva foi constituída por três centrais, muito bons em jogo aéreo, com boa estatura e imposição física, um deles, muito veloz e de boa técnica, também poderá jogar pela lateral direita, onde também se utilizou um outro atleta com grande potencial e entendimento do jogo, que cumpre muito bem a nível tático, e por dois laterais esquerdos.

O setor intermédio foi constituído por dez médios, dentre eles, cinco foram os de maior destaque, um deles muito forte fisicamente e com boa qualidade técnica, principalmente a nível defensivo, dois muito qualificados na criação de jogadas e remates de longa distância, muito inteligentes com e sem a bola, e, outros dois com muita habilidade e velocidade.

O setor ofensivo foi constituído por quatro extremos de velocidade e dois avançados de mobilidade, nenhum deles de grande destaque.

3.3 Indicadores Antropométricos

Tabela 3

Tabela de Estado Nutricional da Organização Mundial de Saúde.

IMC	Estado nutricional
Abaixo de 18,5	Abaixo do peso
18,5–24,9	Peso normal
25,0–29,9	Pré-obesidade
30,0–34,9	Obesidade classe I
35,0–39,9	Obesidade classe II
Acima de 40	Obesidade classe III

RELATÓRIO FINAL - EQUIPA DE JUVENIS A DO C.F. BENFICA

O plantel possuiu uma média de altura e peso de 176 cm e 65 kg, com um Índice de Massa Corporal (IMC) médio de 21 kg/m², valor considerado como sendo peso saudável. Entretanto, quatro atletas apresentaram valores abaixo do peso normal e dois atletas com sobrepeso, um deles atingindo a obesidade de classe 1. Também, utilizou-se o IMC como indicador muito usado em estudos de jovens por ser de baixo custo e fácil aplicação (Cervi et al., 2005).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o IMC é recomendado para uso em crianças e adolescentes. Em crianças, o IMC é calculado como para adultos e, em seguida, comparado com escores z ou percentis.

Durante a infância e a adolescência, a proporção entre peso e altura varia com o sexo e a idade, de modo que os valores de corte que determinam o estado nutricional das pessoas de 0 a 19 anos são específicos para o sexo e a idade. Para aqueles com idade entre 5 e 19 anos, o sobrepeso é definido como um valor de IMC para idade acima de +1 Dp (desvio-padrão) e a obesidade como um valor de IMC para idade acima de +2 Dp (World Health Organization, 2022).

É possível verificar a partir da Tabela 4, a proposta da Organização Mundial da Saúde referente aos percentis de Índice de Massa Corporal para jovens do sexo masculino com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos.

Tabela 4

Percentis de IMC propostos pela Organização Mundial da Saúde para jovens com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos.

BMI-for-age BOYS 5 to 19 years (percentiles)				 World Health Organization		
Year: Month	Months	3rd	15th	Median	85th	97th
15: 1	181	16.2	17.6	19.8	22.9	26.4
15: 2	182	16.3	17.7	19.9	23.0	26.5
15: 3	183	16.3	17.7	20.0	23.0	26.6
15: 4	184	16.4	17.8	20.0	23.1	26.7
15: 5	185	16.4	17.8	20.1	23.2	26.7
15: 6	186	16.4	17.9	20.1	23.2	26.8
15: 7	187	16.5	17.9	20.2	23.3	26.9
15: 8	188	16.5	18.0	20.3	23.4	27.0
15: 9	189	16.6	18.0	20.3	23.5	27.0
15: 10	190	16.6	18.1	20.4	23.5	27.1
15: 11	191	16.7	18.1	20.4	23.6	27.2
16: 0	192	16.7	18.2	20.5	23.7	27.3
16: 1	193	16.7	18.2	20.6	23.7	27.3
16: 2	194	16.8	18.3	20.6	23.8	27.4
16: 3	195	16.8	18.3	20.7	23.9	27.5
16: 4	196	16.8	18.4	20.7	23.9	27.5
16: 5	197	16.9	18.4	20.8	24.0	27.6
16: 6	198	16.9	18.5	20.8	24.0	27.7
16: 7	199	17.0	18.5	20.9	24.1	27.7
16: 8	200	17.0	18.5	20.9	24.2	27.8
16: 9	201	17.0	18.6	21.0	24.2	27.8
16: 10	202	17.1	18.6	21.0	24.3	27.9
16: 11	203	17.1	18.7	21.1	24.3	28.0
17: 0	204	17.1	18.7	21.1	24.4	28.0
17: 1	205	17.2	18.7	21.2	24.5	28.1
17: 2	206	17.2	18.8	21.2	24.5	28.1
17: 3	207	17.2	18.8	21.3	24.6	28.2
17: 4	208	17.3	18.9	21.3	24.6	28.2
17: 5	209	17.3	18.9	21.4	24.7	28.3
17: 6	210	17.3	18.9	21.4	24.7	28.4

Nota. World Health Organization (2007).

Em contextos desportivos, torna-se essencial fazer essas mensurações, isto porque a seleção dos jovens para os desportos está diretamente associada aos indicadores biológicos e técnicos. Por essa razão, os valores de aptidão física e antropométricos poderem diferenciar os atletas escolhidos (de Oliveira Paes et al., 2008).

3.4 Avaliações

O Clube Futebol Benfica possui seu próprio modelo de avaliação voltado à evolução do processo de formação dos atletas, esse modelo engloba as dimensões tático-técnica e psicológico-relacional. Em relação à dimensão física e antropométrica, o clube realiza apenas medições de peso e altura para calcular o IMC do atleta no início da época. Dessa forma, não houve mais nenhuma intervenção de avaliação para essa dimensão, que ainda, possui outras formas muito mais utilizadas e fidedignas para quantificar a evolução física do atleta, por exemplo, o teste fisiológico de VO₂ máx. Ou testes mais acessíveis, como o de percepção de esforço dos atletas.

As dimensões tática-técnica avaliam as ações individuais com bola, as missões táticas específicas na fase ofensiva e defensiva e as capacidades físico-coordenativas (eg., coordenação e velocidade), possibilitando permanentes estados evolutivos do jogador e da equipa. Assim, as ações individuais com a bola permitem identificar a relação global do atleta com a bola, a sua aplicação em situação de jogo e as tomadas de decisão adequadas aos momentos do jogo; as missões táticas específicas da Fase Ofensiva avalia a equipa com a posse de bola, se o atleta ocupa a posição pré-definida, se conhece e aplica os comportamentos específicos e se há variabilidade de comportamentos em suas ações e na Fase Defensiva avalia a equipa sem a posse de bola, se o atleta ocupa a posição pré-definida, se conhece e aplica os comportamentos específicos e, por fim, se há variabilidade de comportamentos em suas ações.

- Dimensão físico-coordenativas:

- Coordenação: Avalia se o atleta apresenta valores médios nas capacidades de agilidade motora, técnica de corrida, propriocetividade e lateralidade.
- Velocidade: Avalia se o atleta apresenta velocidade de deslocamento e de execução.

A dimensão psicológica-relacional determina se o atleta apresenta as seguintes características psico-relacionais: empenho, entusiasmo, concentração/atenção, sentido de iniciativa, relação com os colegas, capacidade de aquisição, capacidade de aplicação e atitude competitiva.

Essa avaliação foi realizada em três momentos da época, na fase inicial (06/10/2020), intermédia (05/01/2021) e final (29/06/2021).

O preenchimento dessa avaliação passou por reuniões entre os treinadores e o coordenador técnico do clube e foi avaliada em quatro critérios, se o atleta NR - não revela; RP - revela pouco; R - revela; RB - revela bastante. A partir desses resultados, com o objetivo de avaliar a evolução do processo de formação, foi realizado todo o planeamento de trabalhos, sendo importante para registar os pontos positivos e negativos de cada atleta, analisando todo o processo e balanço da época desportiva.

3.5 Resultados

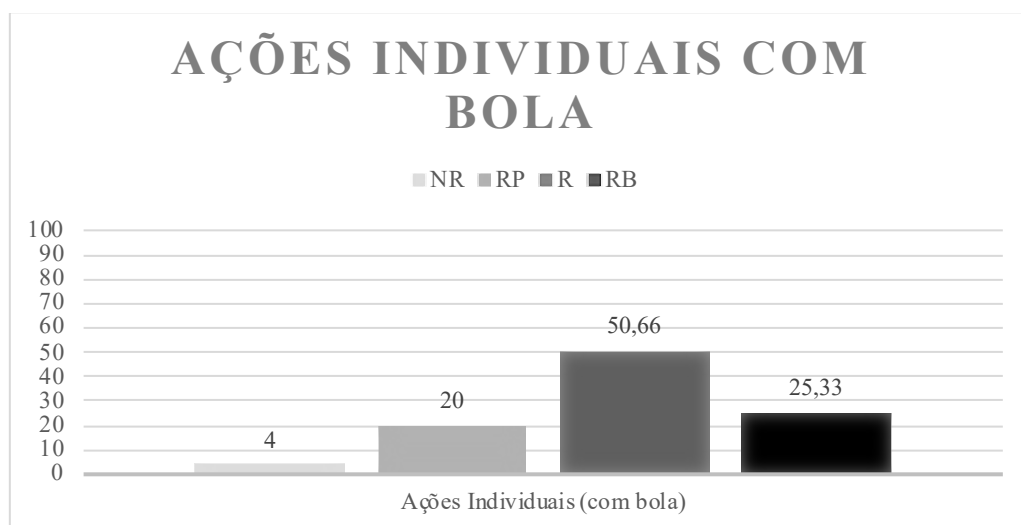
Os resultados apresentados a seguir, consistem nas avaliações realizadas com os desportistas da equipa, direcionadas para aspectos das dimensões tático-técnica e psico-relacionais. Importa ressaltar que as avaliações foram divididas em três momentos distintos (inicial, intermédio e final), podendo ser visualizadas por meio das Figuras 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 e 13.

3.6 Avaliação Inicial

- Dimensão Tático-técnica

O processo da avaliação inicial direcionado à dimensão tático-técnica, foi subdividido em ações individuais com bola (Figura 2), missões táticas específicas (Figura 3) e capacidades físico-coordenativas (Figura 4).

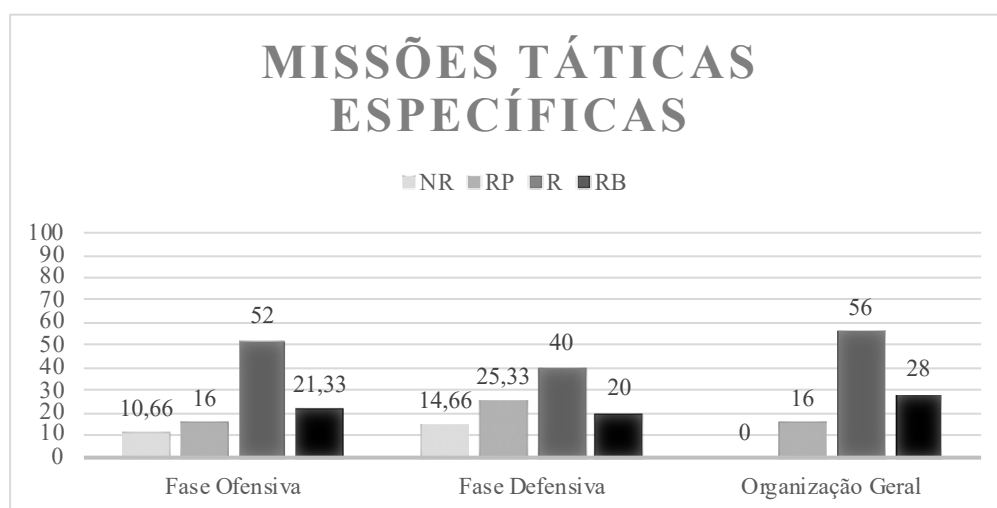
Figura 2



Avaliação Inicial das Ações Individuais com Bola.

Nessa figura, podemos analisar que 50,66% dos atletas revelam uma boa relação com a bola, a sua aplicação em situação de jogo e as tomadas de decisão adequadas aos momentos do jogo. Como, também, outro dado positivo é que 25,33% dos atletas revelam esta capacidade. Em contrapartida, 20% dos atletas revelam pouco e 4% não revelam essa relação com a bola.

Figura 3



Avaliação Inicial das Missões táticas específicas.

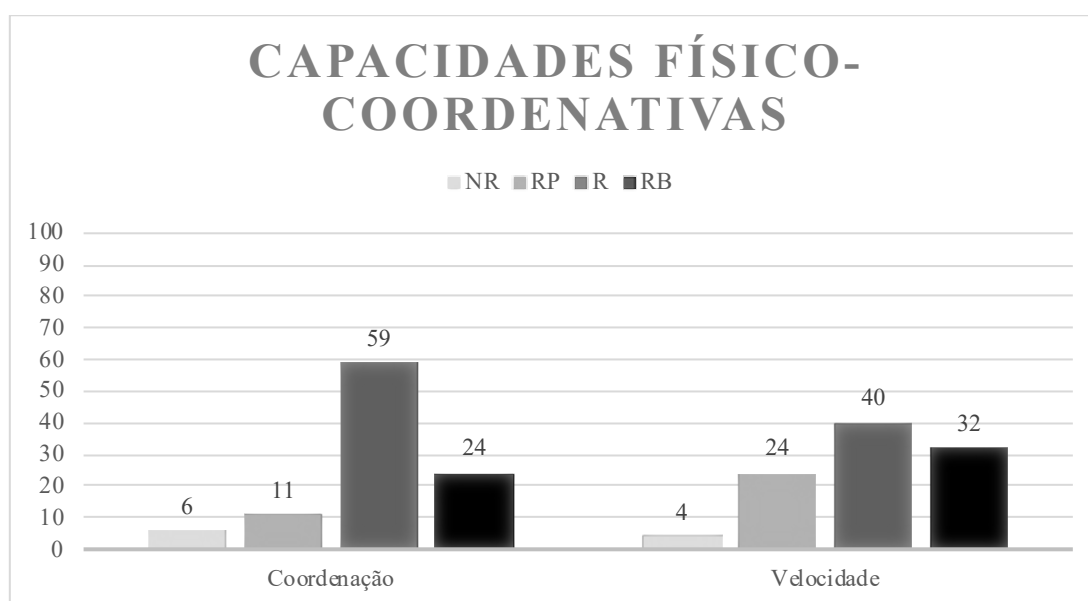
Em relação aos valores encontrados nessa figura, na fase ofensiva, 52% dos atletas revelam ocupar a posição pré-definida, conhecem e aplicam os comportamentos específicos e variam os seus comportamentos em suas ações, enquanto 21,33% revelam muito essa

capacidade, seguidos por 16% dos que revelam pouco e, por fim, 10,66% dos atletas não relevam essa capacidade nessa fase do jogo.

Na fase defensiva, 40% dos atletas revelam ocupar a posição pré-definida, conhecem e aplicam os comportamentos específicos e, variam seus comportamentos em suas ações, enquanto 25,33% dos atletas revelam pouco, 20% revelam muito e 14,66% não revelam essa capacidade.

Em relação à organização geral dos atletas, 56% revelam essa compreensão, 28% revelam muito e 16% revelam pouco.

Figura 4



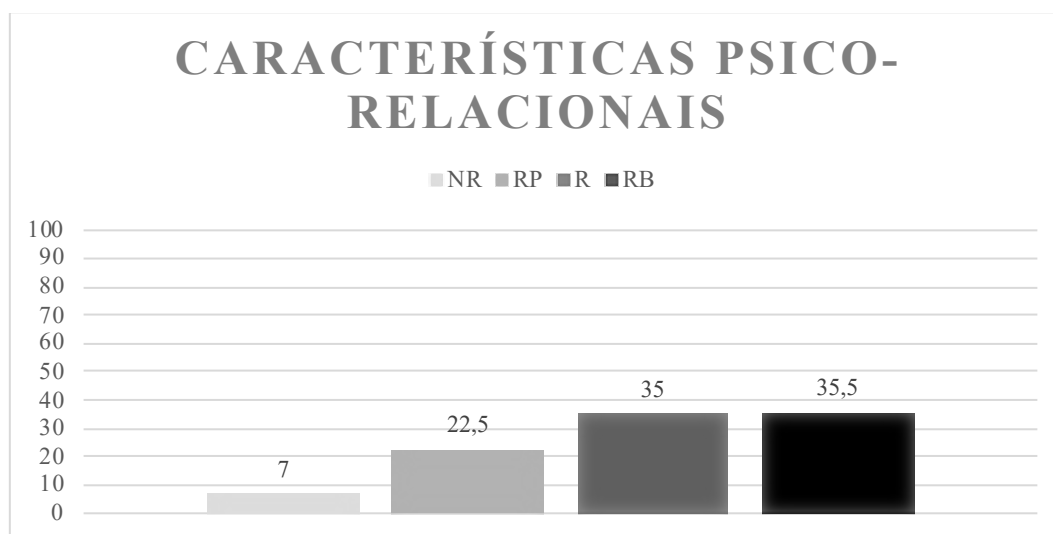
Avaliação Inicial da Dimensão físico-coordenativas.

Em relação às capacidades físico-coordenativas referentes à coordenação, 59% dos atletas revelam essa capacidade, 24% revelam muito, 11% revelam pouco e apenas 6% não revelam. Enquanto, referente à velocidade, 40% revelam, 32% revelam muito, 24% revelam pouco e apenas 4% não revelam.

- **Dimensão Psicológico-Relacional**

Já em relação ao processo referente à avaliação inicial direcionada aos indicadores da dimensão psicológico-relacional (psico-relacional) foi possível a adoção da subdivisão das características psico-relacionais (Figura 5).

Figura 5



Avaliação Inicial da Dimensão psico-relacionais.

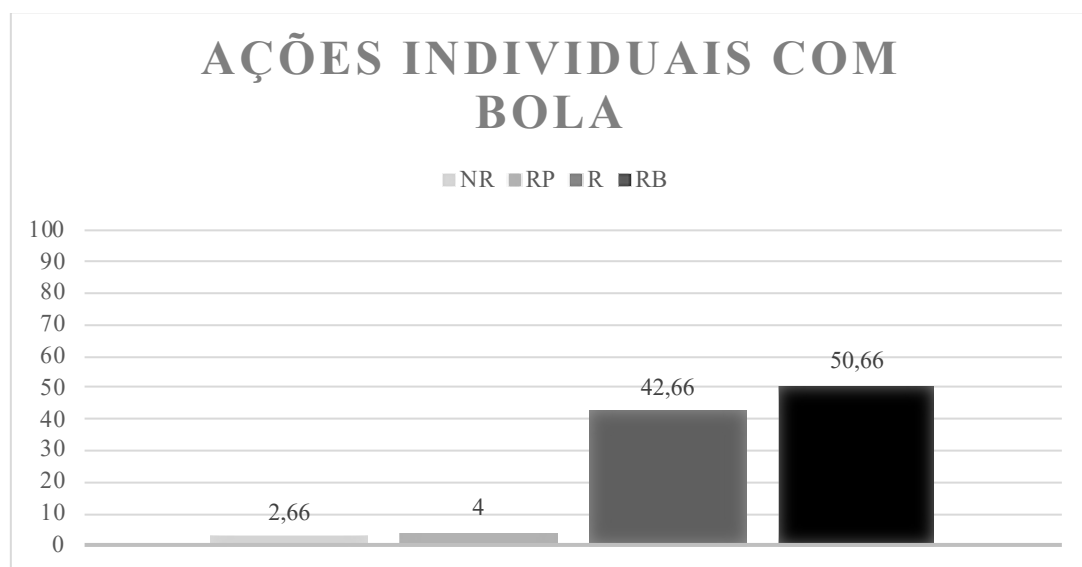
Em relação às características psico-relacionais dos atletas, 35,5% revelam muito, 35% revelam, 22,5% revelam pouco e 7% não revelam.

3.7 Avaliação Intermédia

- **Dimensão Tático-técnica**

Neste tópico, foram expostas as mesmas categorias visualizadas na avaliação inicial, contudo, realizadas por meio de avaliação intermédia. Assim, a dimensão tático-técnica consistiu em resultados de fatores de ações individuais com bola (Figura 6), missões táticas específicas (Figura 7) e capacidades físico-coordenativas (Figura 8).

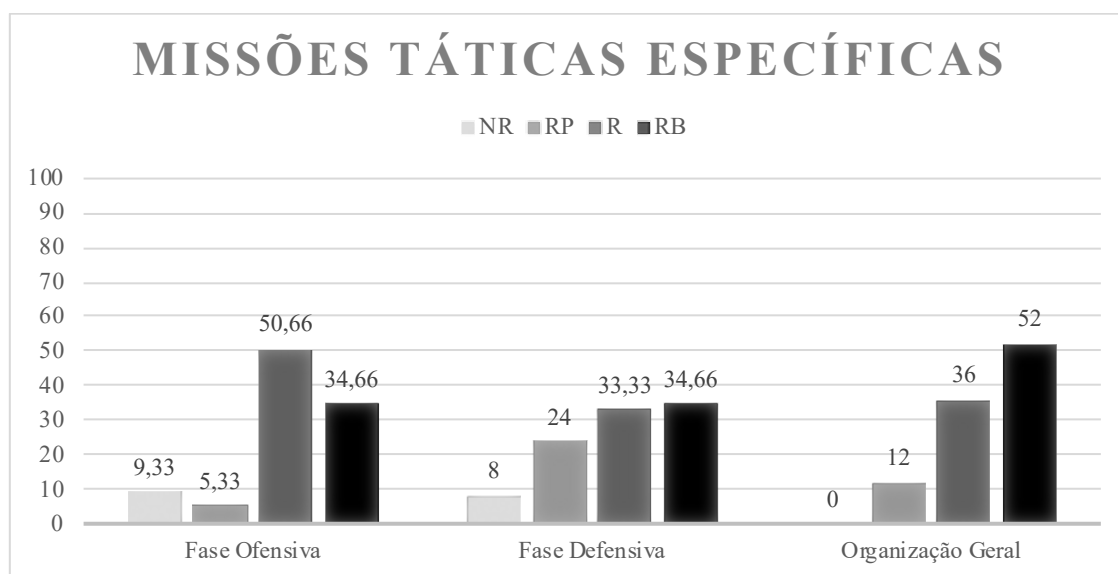
Figura 6



Avaliação Intermediária das Ações Individuais com Bola.

Nessa figura, podemos analisar que 50,66% dos atletas revelam muito uma relação com a bola, a sua aplicação em situação de jogo e as tomadas de decisão adequadas aos momentos do jogo. Como, também, outro dado positivo é que 42,66 dos atletas revelam essa componente. Em contrapartida, 4% dos atletas revelam pouco e 2,66% ainda não revelam essa relação.

Figura 7



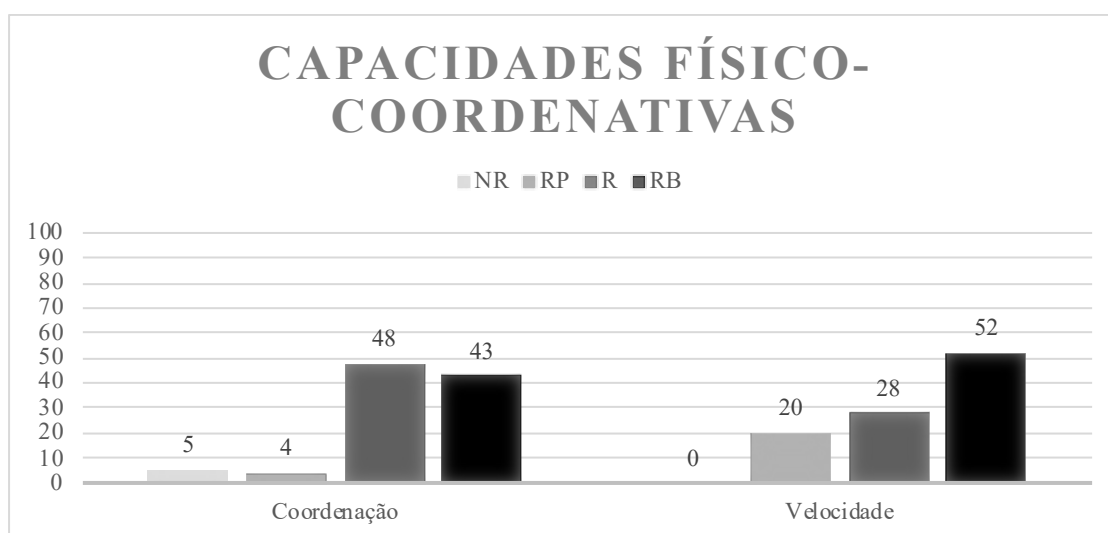
Avaliação Intermediária das Missões táticas específicas.

Em relação aos valores encontrados nessa figura, na fase ofensiva, 50,66% dos atletas revelam ocupar a posição pré-definida, conhecem e aplicam os comportamentos específicos e variam os seus comportamentos em suas ações, enquanto 34,66% revelam muito essa capacidade, seguidos por 5,33% dos que revelam pouco e por fim 9,33% dos atletas não relevam essa capacidade nessa fase do jogo.

Na fase defensiva, 33,33% dos atletas revelam ocupar a posição pré-definida, conhecem e aplicam os comportamentos específicos e, variam seus comportamentos em suas ações, enquanto 34,66% dos atletas revelam muito, 24% revelam pouco e 8% não revelam essa capacidade.

Em relação à organização geral dos atletas, 52% revelam muito essa compreensão, 36% revelam e 12% revelam pouco.

Figura 8



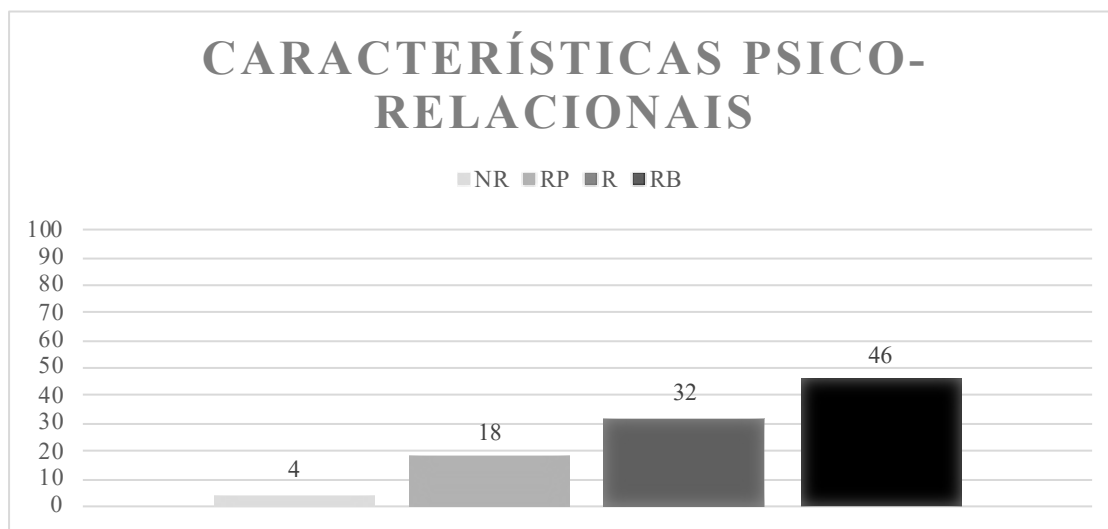
Avaliação Intermediária da Dimensão físico-coordenativas.

Em relação às capacidades físico-coordenativas referentes à coordenação, 48% dos atletas revelam essa capacidade, 43% revelam muito, 4% revelam pouco e 5% não revelam. Enquanto, referente à velocidade, 52% revelam, 28% revelam muito e 20% revelam pouco.

- **Dimensão Psicológico-Relacional**

Referente à avaliação intermédia voltada para a dimensão psico-relacional, foi possível, novamente, analisar as características psico-relacionais (Figura 9).

Figura 9



Avaliação Intermediária da Dimensão psico-relacionais.

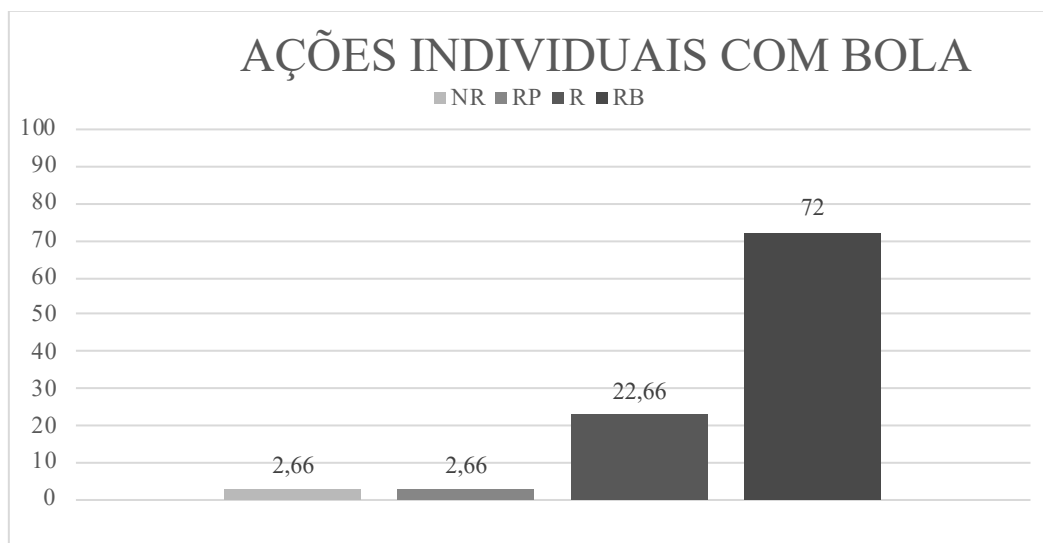
Em relação às características psico-relacionais dos atletas, 46% revelam muito, 32% revelam, 18% revelam pouco e 4% não revelam.

3.8 Avaliação Final

- Dimensão Tático-Técnica

Por fim, a avaliação final voltada à dimensão tático-técnica apresenta-se representada nas Figura 10, 11 e 12.

Figura 10

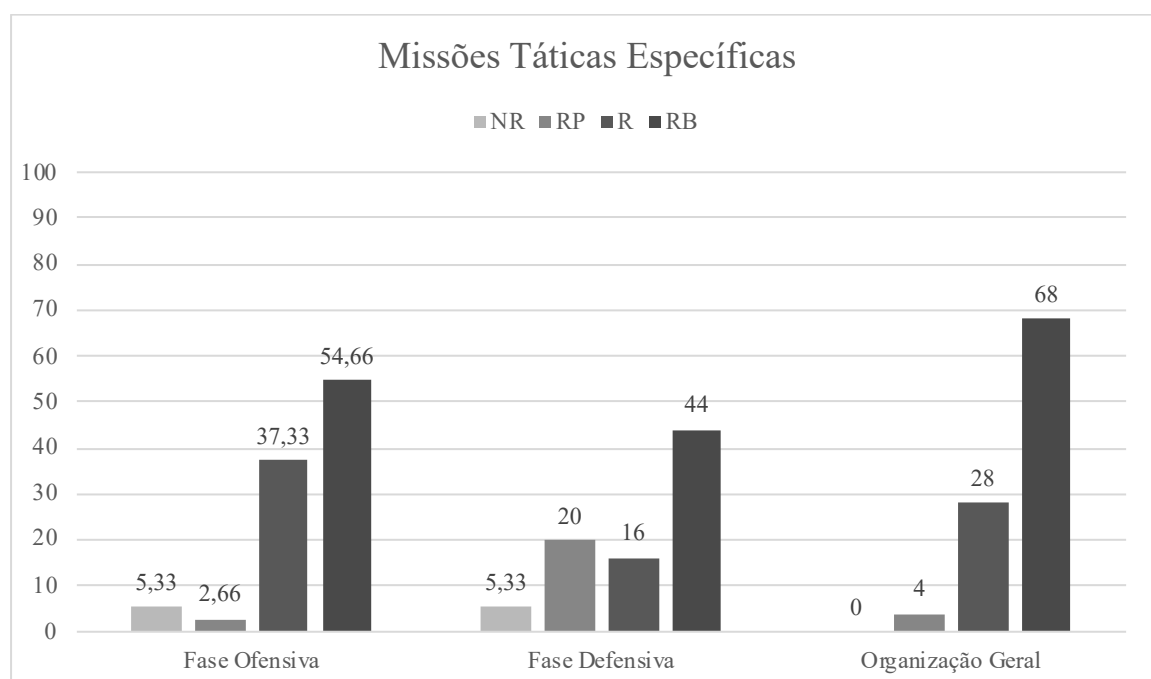


RELATÓRIO FINAL - EQUIPA DE JUVENIS A DO C.F. BENFICA

Avaliação Final das Ações Individuais com Bola.

Nessa figura, podemos analisar que 72% dos atletas revelam muito uma relação com a bola, a sua aplicação em situação de jogo e as tomadas de decisão adequadas aos momentos do jogo. Como também, outro dado positivo é que 22,66 dos atletas revelam. Em contrapartida, 2,66% dos atletas revelam pouco e 2,66% ainda não revelam essa relação.

Figura 11



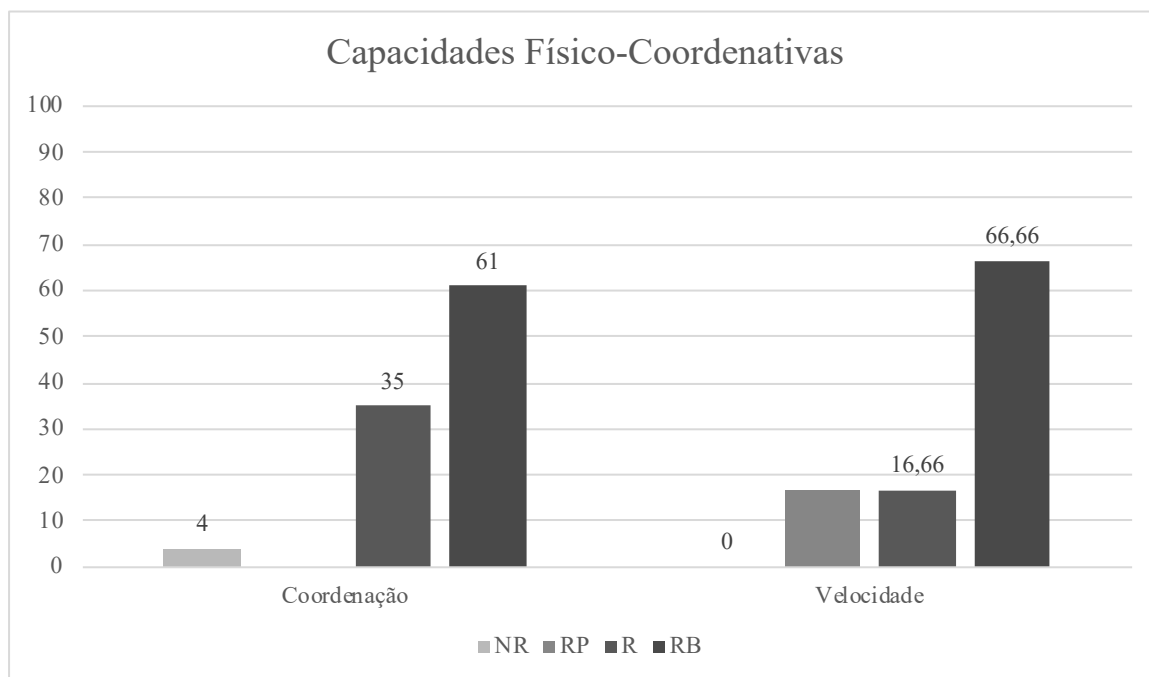
Avaliação Final das Missões Táticas Específicas.

Em relação aos valores encontrados nessa figura, na fase ofensiva, 54,66% dos atletas revelam ocupar a posição pré-definida, conhecem e aplicam os comportamentos específicos e variam os seus comportamentos em suas ações, enquanto 37,66% revelam muito essa capacidade, seguidos por 5,33% que não revelam e por fim 2,66% dos atletas relevam pouco essa capacidade nessa fase do jogo.

Na fase defensiva, 44% dos atletas revelam muito a ocupação da posição pré-definida, conhecem e aplicam os comportamentos específicos e, variam seus comportamentos em suas ações, enquanto 16% dos atletas revelam, 20% revelam pouco e 5,33% não revelam essa capacidade.

Em relação à organização geral dos atletas, 68% revelam muito essa compreensão, 28% revelam e 4% revelam pouco.

Figura 12



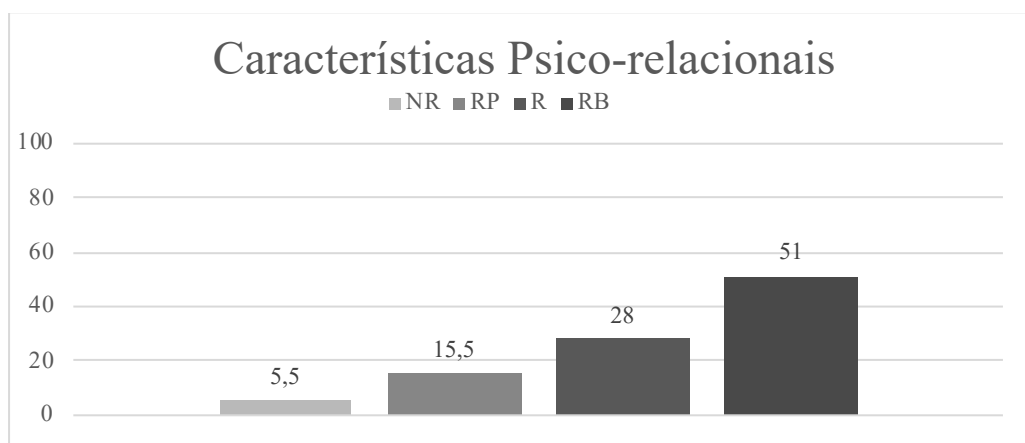
Avaliação Final da Dimensão físico-coordenativas.

Em relação às capacidades físico-coordenativas referentes à coordenação, 61% dos atletas revelam muito essa capacidade, 35% revelam, 4% ainda não revelam. Enquanto, referente à velocidade, 66,66% revelam muito, 16,66% revelam e 16,66% revelam pouco.

- Dimensão Psicológico-Relacional

Finalizando as etapas da avaliação, no caso a avaliação final, é demonstrada na figura a seguir (Figura 13), as características psico-relacionais, pertencentes ao aspecto da dimensão psico-relacional.

Figura 13



Avaliação Final da Dimensão psico-relacionais.

Em relação às características psico-relacionais dos atletas, 51% revelam muito, 28% revelam, 15,5% revelam pouco e 5,5% não revelam.

3.9 Análise e Reflexão

A partir dos resultados encontrados nas avaliações e, também, em reuniões com a equipa técnica, verificou-se uma grande evolução dos atletas em todas as dimensões avaliadas, isso demonstra o bom trabalho realizado ao longo da época desportiva.

No entanto, como a equipa possui seu próprio modelo de avaliação, pode ser considerado que os dados foram altamente subjetivos, já que não existiu uma chave de correção com escores a serem pontuados pelos membros que avaliaram os desportistas. Assim, membros pertencentes a equipa técnica analisaram individualmente os desportistas e pontuaram o que pensavam sobre as características dos indivíduos.

Deste modo, entende-se que poderia ser implementada outra forma de avaliação, buscando utilizar questionários e ferramentas já validadas e que possuíssem uma chave de correção, mensurando de forma adequada e minimizando aspectos subjetivos sobre os desportistas. Poderia existir a avaliação subjetiva, mas seria interessante que fosse complementada por dados mais fidedignos ou “padronizados”, buscando classificar/categorizar os atletas fielmente de acordo com aquilo que apresentam, tanto em relação aos indicadores psico-relacionais, quanto aos indicadores táticos-técnicos, podendo se estender até a fatores físicos, buscando contemplar uma avaliação mais completa dos atletas.

3.10 Objetivos Específicos para a equipa

Os objetivos dessas avaliações permitiram analisar o progresso dos atletas nos critérios específicos, nas dimensões técnica, tática, física e mental.

Assim, espera-se que os atletas percebam a importância do trabalho de forma global, para alcançarem a máxima performance individual.

Os atletas devem ter uma melhoria considerável nos critérios direcionados às suas posições de jogo, não só tecnicamente, mas principalmente, a componente tática do modelo deverá ser totalmente compreendida por todos.

A partir dos resultados e analisando o plantel e suas individualidades, constatou-se uma grande evolução dos atletas, principalmente no entendimento do jogo, independentemente do objetivo da equipa no campeonato não ter sido alcançado, a equipa conseguiu melhorar muito desde o início até ao final da época, e essas avaliações foram importantes para perceber o contexto e valorizar o processo de aprendizagem desse grupo de atletas.

Em relação a todas as competências designadas a serem desenvolvidas ao longo da época, o percurso do treinador para ser eficaz, a significação do trabalho ganha sentido pela modelação e evolução do desempenho dos atletas (Maestre, et al., 2018).

Portanto, para que esse conjunto de avaliações provenientes dos conhecimentos do treinador tenham eficácia na evolução do desempenho dos atletas, se faz necessário que se desenvolva as habilidades de reflexão, compreensão e observação de sua própria prática; bem como adequação ao contexto inserido (Coté & Gilbert, 2009).

CAPÍTULO IV – MODELO DE JOGO

CAPÍTULO IV – Modelo de Jogo

O presente capítulo apresenta um enquadramento do modelo de jogo adotado no escalão de juvenis A do Clube Futebol Benfica, esse enquadramento é de suma importância para criar uma identidade e congruência entre a equipa e o processo metodológico de treino e jogo como um todo.

4.1. Importância do Modelo de Jogo

A criação de um modelo de jogo tem como objetivo gerenciar o planeamento e programação do treino para a conceção e operacionalização de uma forma de jogar específica (Azevedo, 2011).

4.2 Filosofia de jogo

Ao longo do processo de desenvolvimento do nosso modelo de jogo, destacamos fatores essenciais para nossa identidade como forma jogada, ações primordiais para obtenção do sucesso do nosso sistema.

- Criação de desequilíbrios nos corredores laterais, privilegiando o corredor central. Dessa forma, o objetivo é atrair o adversário no espaço exterior para conseguir agredir pelo espaço interior.
- Qualidade /imprevisibilidade constante na nossa tomada decisão e gestos técnicos;
- Procura constante por dominar o jogo, procurando ter a posse de bola o maior tempo possível e recuperá-la rapidamente;
- Atitude agressiva e velocidade em todos os momentos de jogo;
- Constante análise da oposição, explorando os pontos fracos e espaços deixados pelo adversário e anulando os seus pontos fortes;
- Método de jogo Ofensivo: Ataque Posicional;
- Método de jogo Defensivo: Zona Pressionante;
- Momentos do jogo (Princípios).

4.3 Sistema tático principal

Foi definido como sistema tático principal o 1-4-3-3, sistema no qual se enquadra melhor nas características do plantel.

Figura 14



Sistema Tático Principal.

4.4 Organização Defensiva

Macro Princípio: Defesa zona pressionante.

Princípios:

- Bloco compacto em largura e profundidade (amplitude), e correta definição de linhas;
- Não permitir que adversário circule na direção da nossa baliza;
- Assumir coletivamente a iniciativa do jogo defensivo: Ação do 1º defesa para condicionar a ação do jogador adversário e ação coletiva para criar e levar para zonas de pressão;
- Agressividade defensiva;
- Defender baliza perto da área e no seu interior.

Orientações:

RELATÓRIO FINAL - EQUIPA DE JUVENIS A DO C.F. BENFICA

- Impedir entrada do adversário em espaços vitais (dentro do nosso bloco, em zonas de finalização);
- Estar organizados para melhor condicionar e pressionar adversários;
- Sempre que somos batidos, recuperar rápido para trás da linha da bola (Permutas para manter funcionalidade da equipa no processo defensivo).

Indicadores de Pressão:

- Bola no ar;
- Passe para trás pressionado;
- Passe em más condições (Dificulta a receção);
- Jogador de costas;
- Jogador limitado, orientado para pé não dominante;
- Jogador indeciso;
- Zona de pressão;

Proteção do espaço:

- Bola coberta/descoberta;
- Pressionante;
- Trancar;
- Superioridade numérica;
- Impedir que consiga jogar dentro/longo;
- Impedir que consiga virar o centro de jogo;
- Induzir adversário ao erro.

Proteção da baliza:

- Linha média alta;
- Montar linha defensiva;
- Encurtar linha;
- Referências espaciais;
- Coberturas sucessivas.

Pressão:

- Controlo profundidade;
- Encurtar espaços;
- Condicionar as ações;

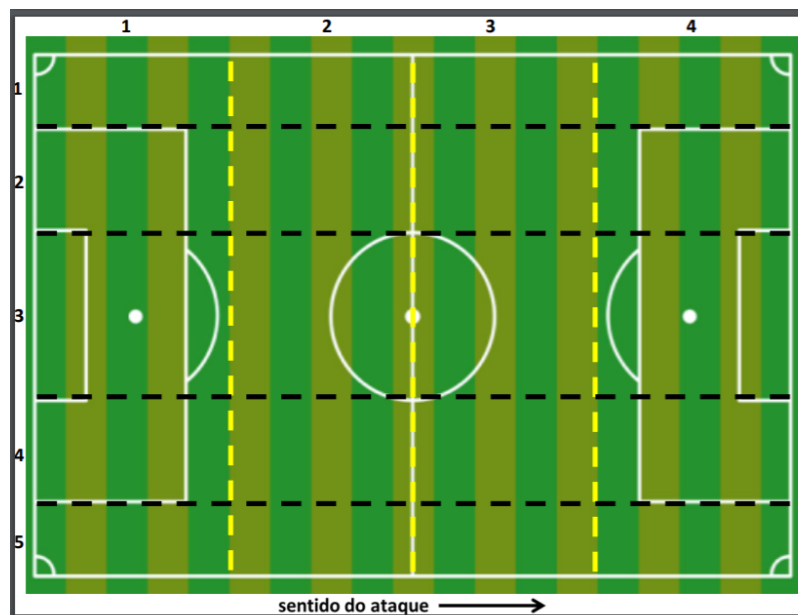
RELATÓRIO FINAL - EQUIPA DE JUVENIS A DO C.F. BENFICA

- Zonas de pressão;
- Trancar 1º e 2º momento, fechar linhas de passe;
- Altura do bloco (média/alta)

Referências em organização defensiva:

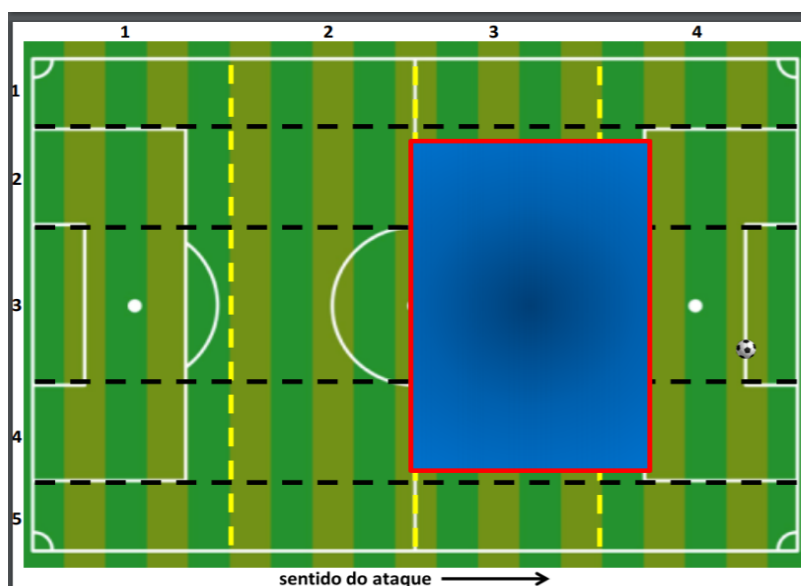
- Organização do bloco em 2 sectores e 3 corredores.

Figura 15



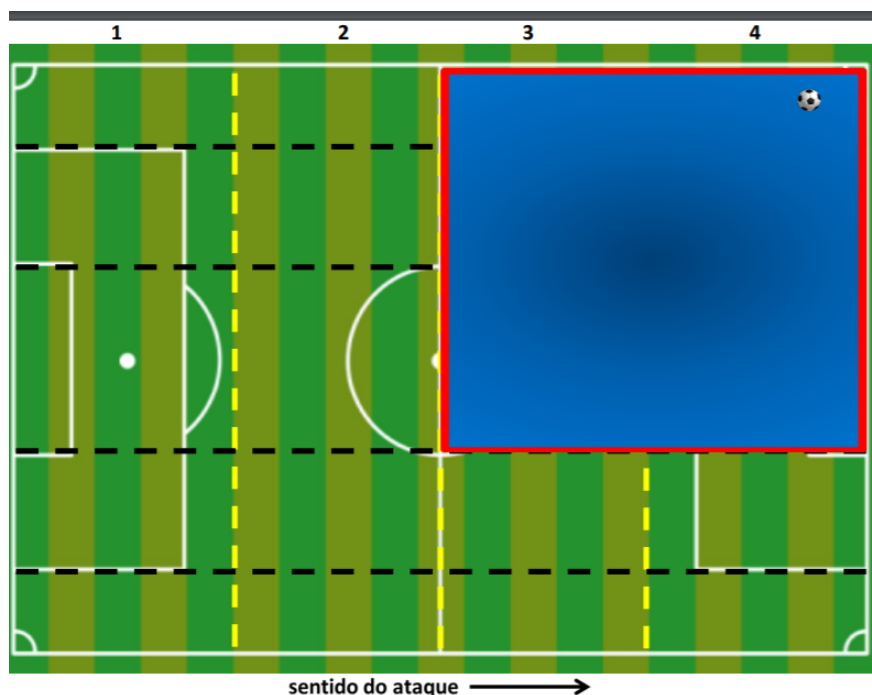
Separação do terreno de jogo em zonas.

Figura 16



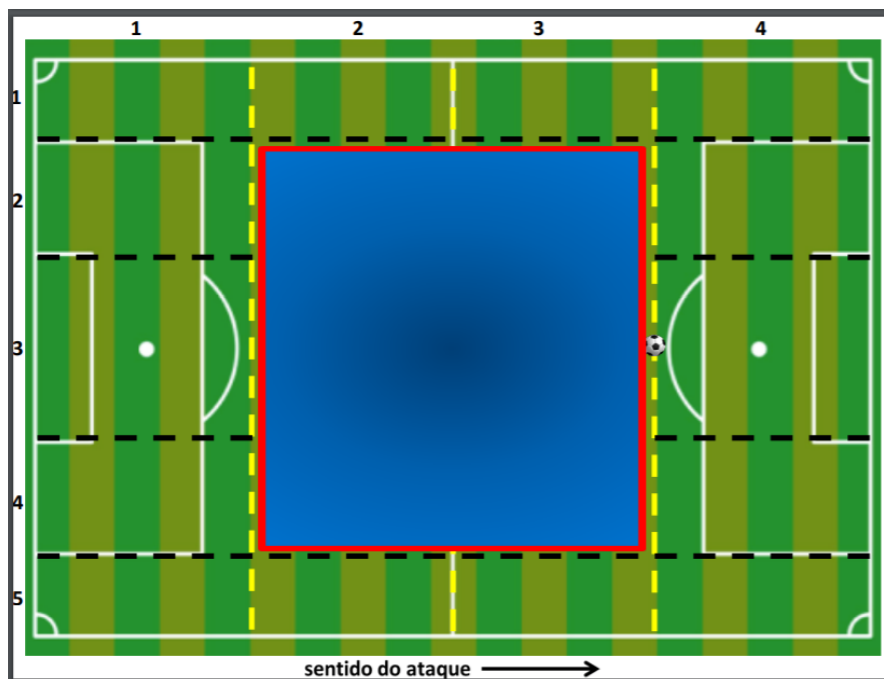
Exemplo de Organização Defensiva de acordo com a posição da bola.

Figura 17



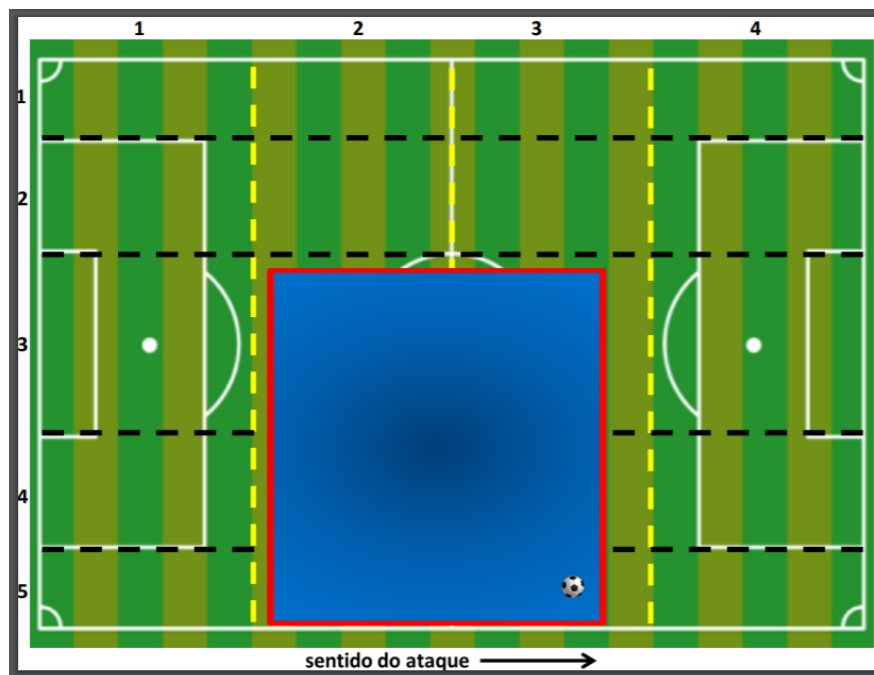
Exemplo de Organização Defensiva em Bloco de acordo com a posição da bola, 1ª variante.

Figura 18



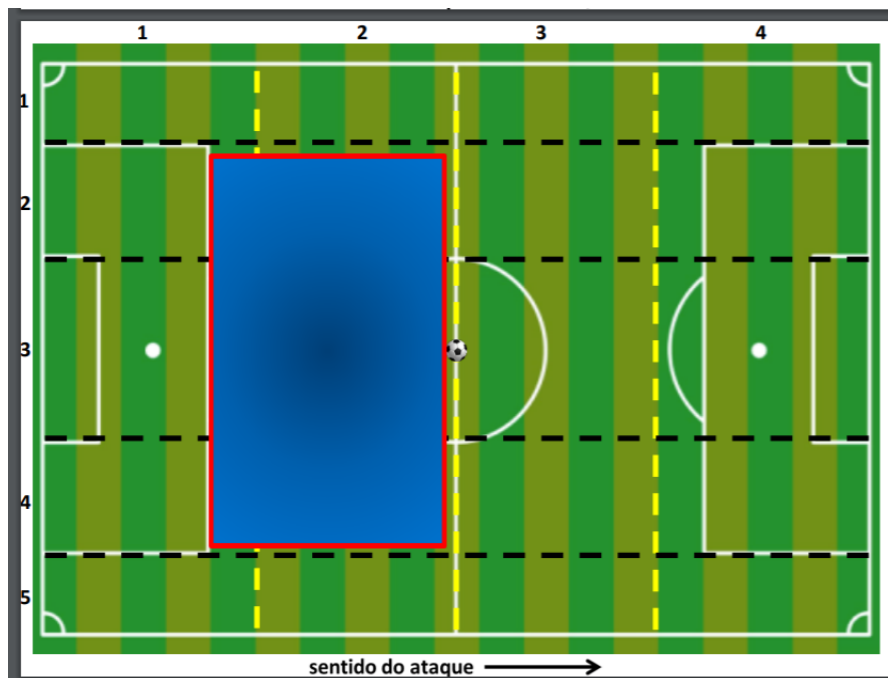
Exemplo de Organização Defensiva em Bloco de acordo com a posição da bola, 2ª variante.

Figura 19



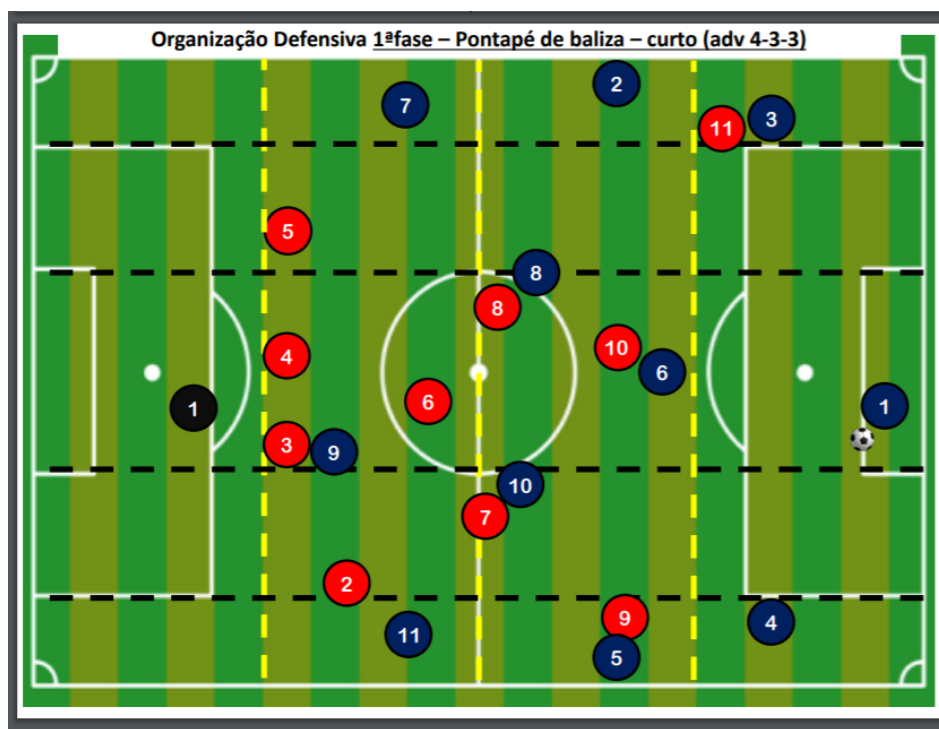
Exemplo de Organização Defensiva em Bloco de acordo com a posição da bola, 3ª variante.

Figura 20



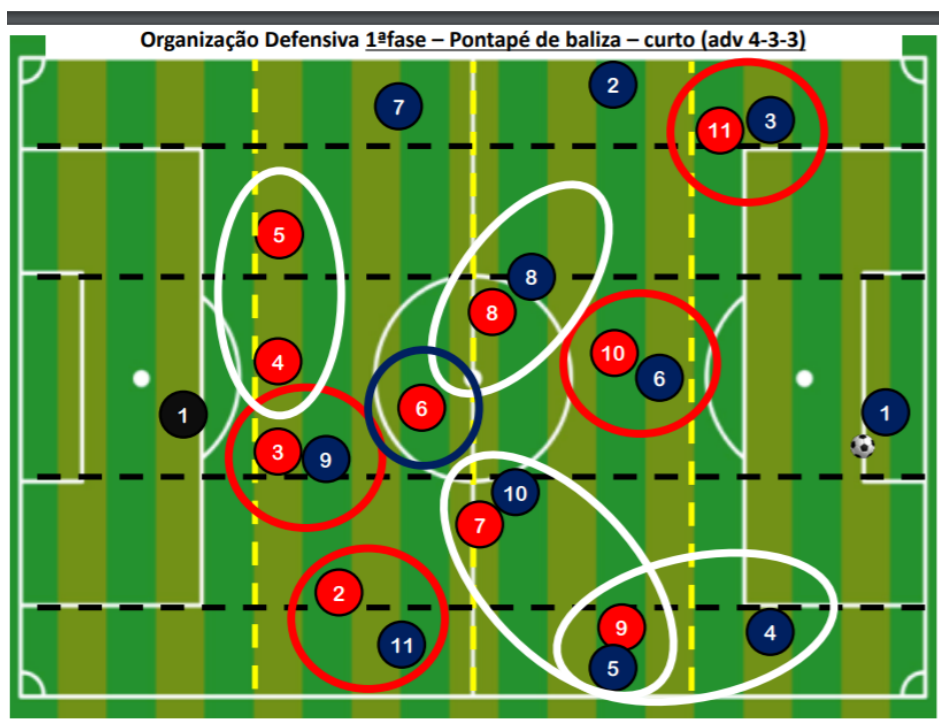
Exemplo de Organização Defensiva em Bloco de acordo com a posição da bola, 4ª variante.

Figura 21



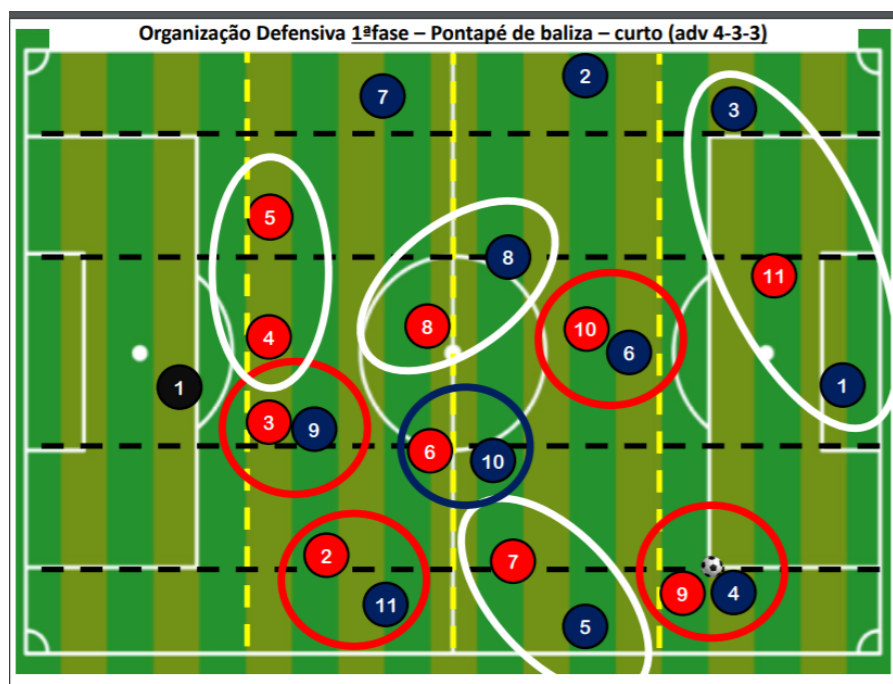
Organização Defensiva 1ª subfase – Pontapé de baliza – curto (adversário 1-4-3-3).

Figura 22



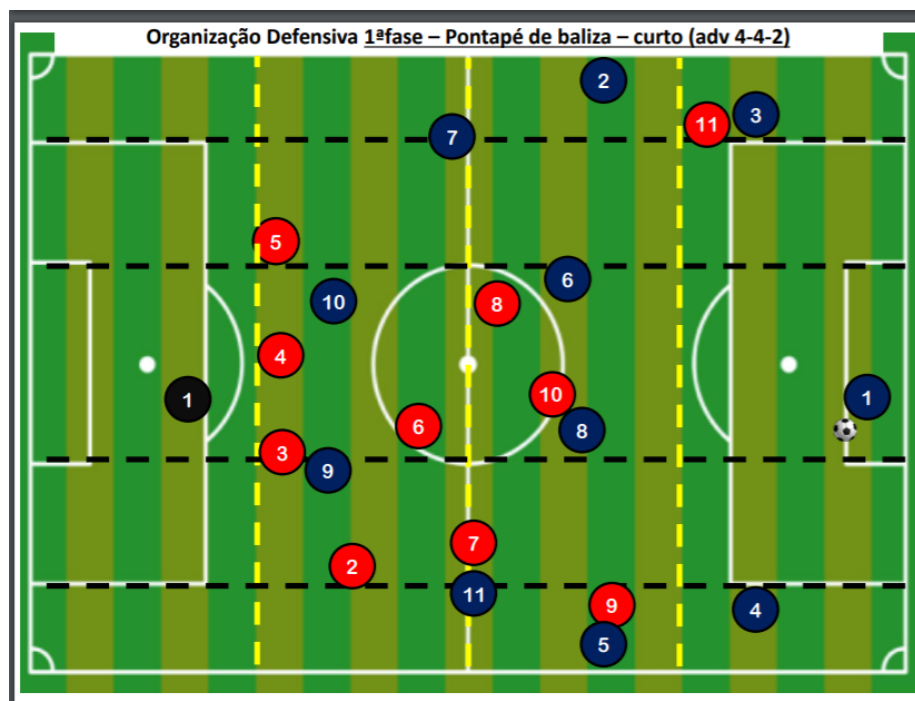
Organização Defensiva 1ª subfase – Pontapé de baliza – curto, 1ª variante (adversário 1-4-3-3)

Figura 23



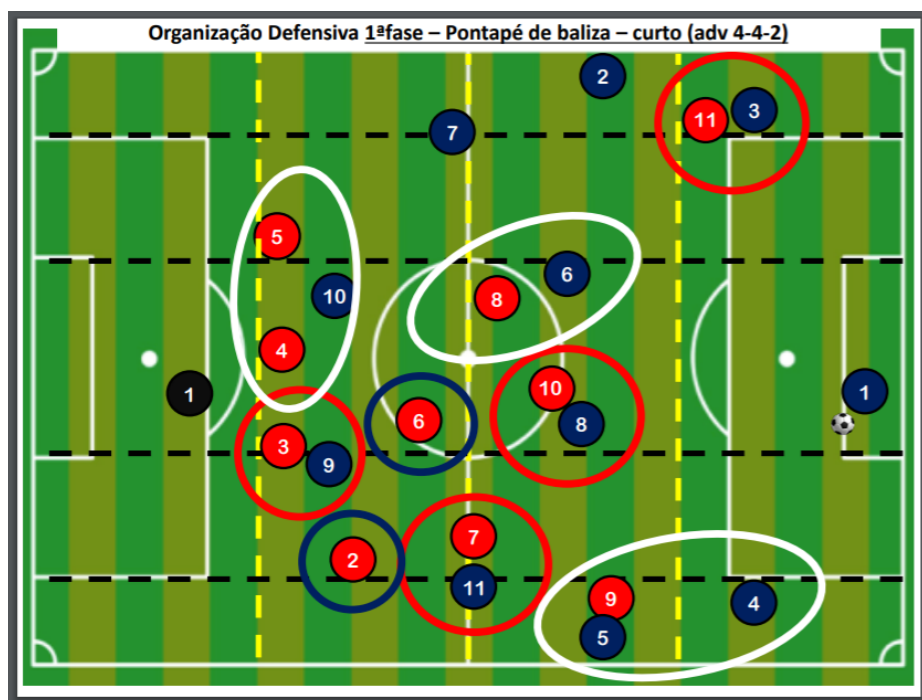
Organização Defensiva 1ª subfase - Pontapé de baliza - curto, 2ª variante (adversário 1-4-3-3).

Figura 24



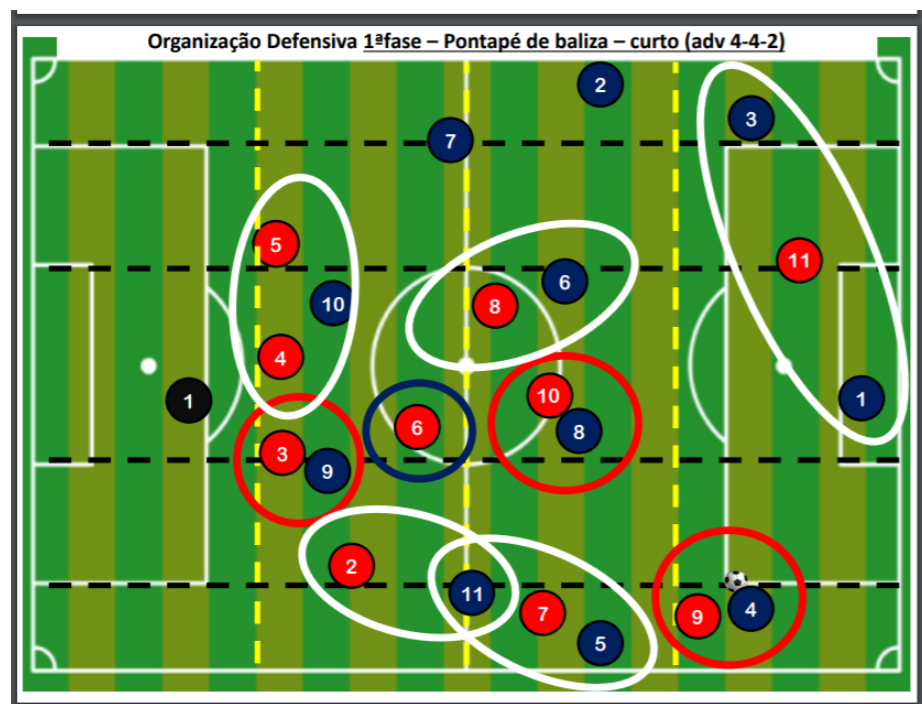
Organização Defensiva 1ª subfase - Pontapé de baliza - curto (adversário 1-4-4-2).

Figura 25



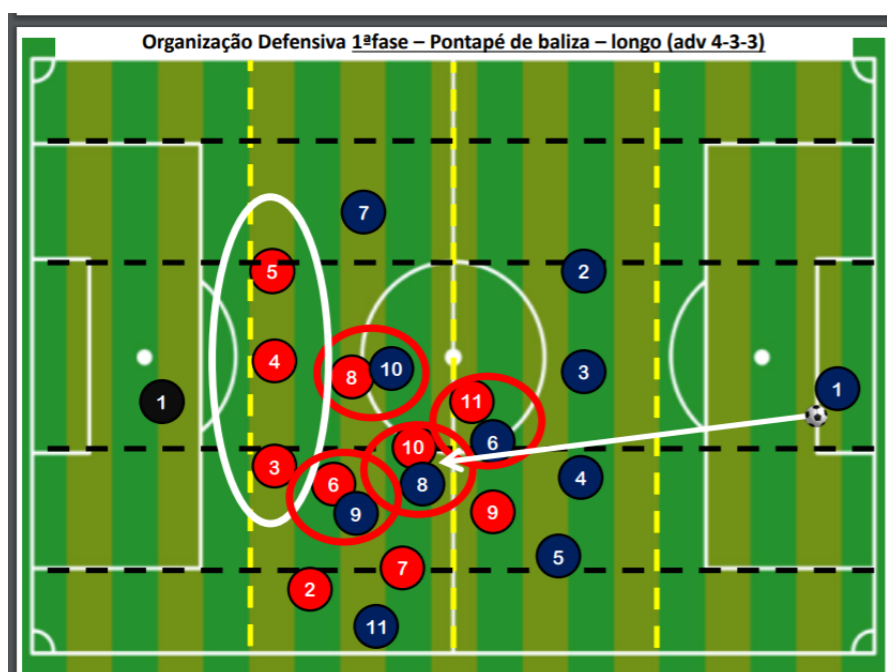
Organização Defensiva 1ª subfase - Pontapé de baliza - curto, 1ª variante (adversário 1-4-4-2).

Figura 26



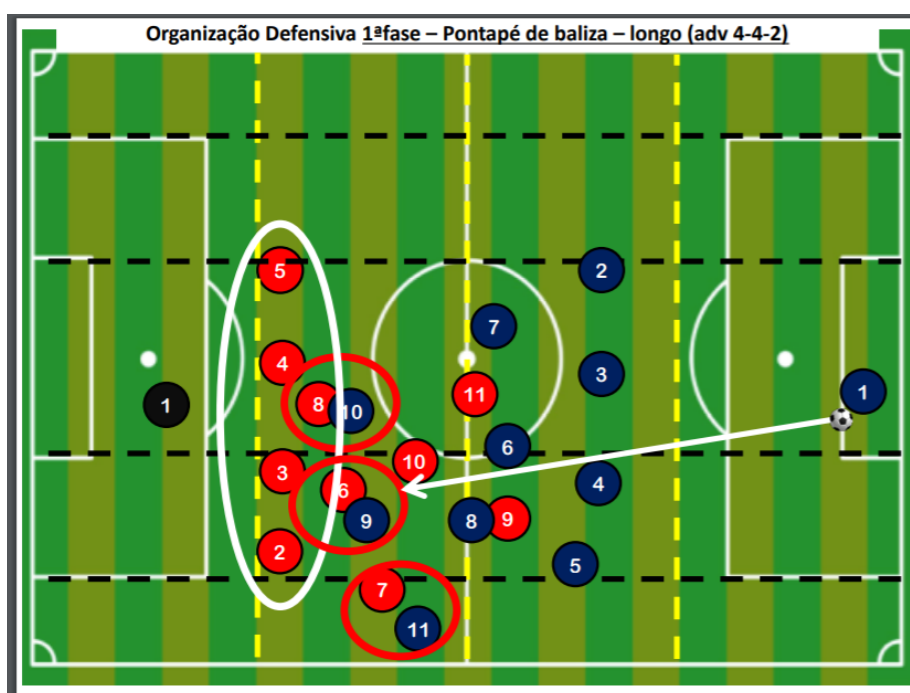
Organização Defensiva 1ª subfase - Pontapé de baliza - curto, 2ª variante (adversário 1-4-4-2).

Figura 27



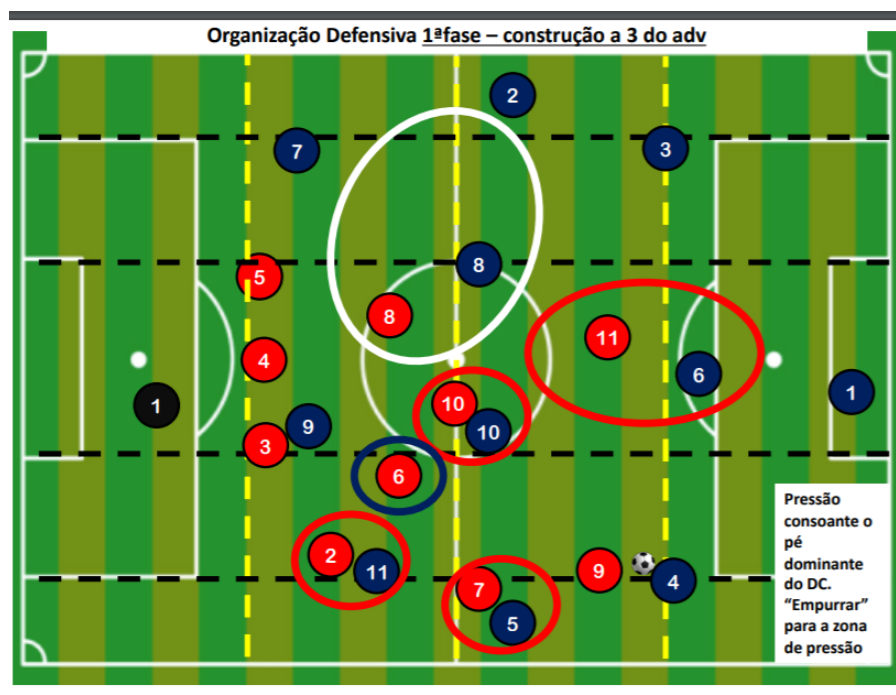
Organização Defensiva 1ª subfase – Pontapé de baliza – longo (adversário 1-4-3-3).

Figura 28



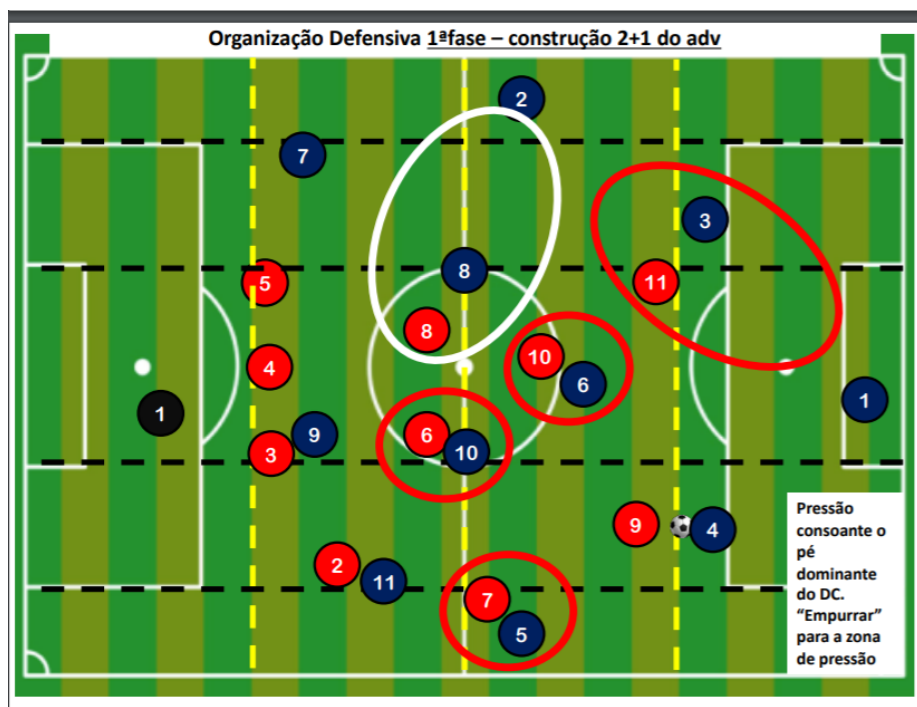
Organização Defensiva 1ª subfase – Pontapé de baliza – longo, 1ª variante (adversário 1-4-4-2).

Figura 29

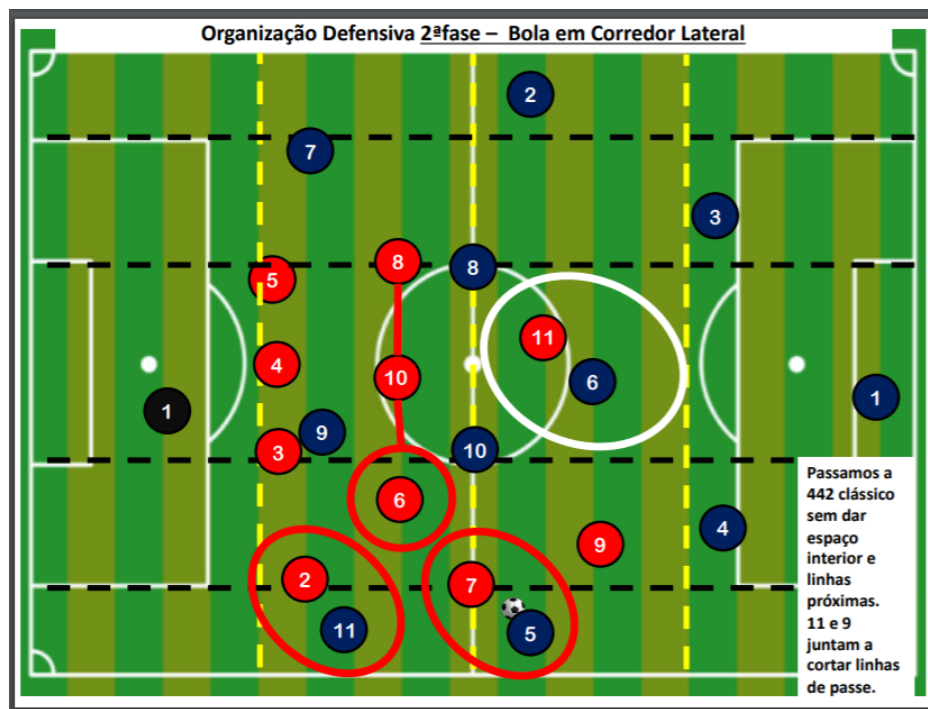


Organização Defensiva 1ª subfase – construção a 3 do adversário.

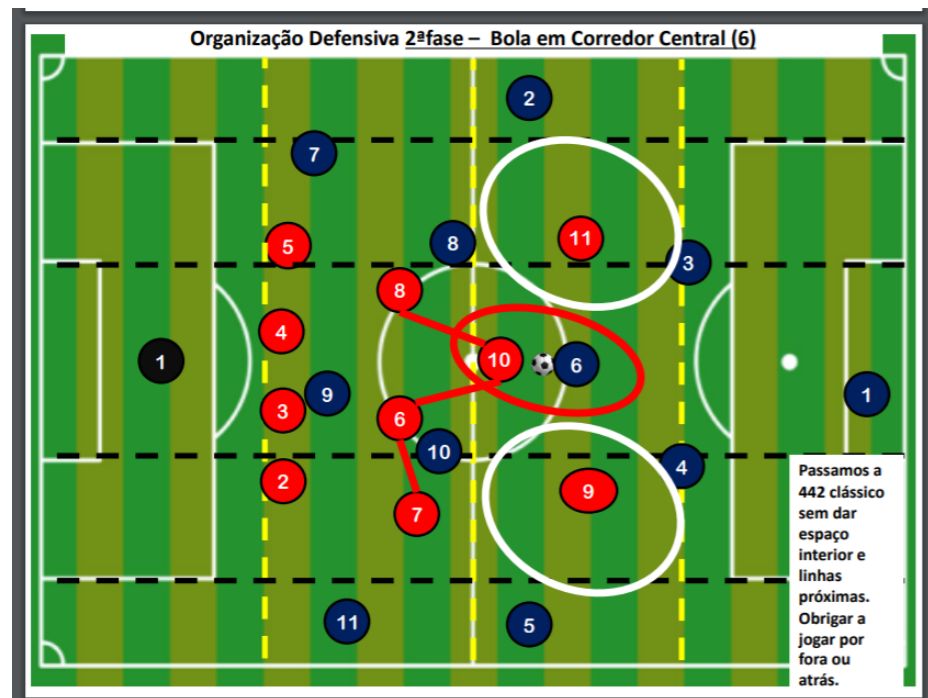
Figura 30



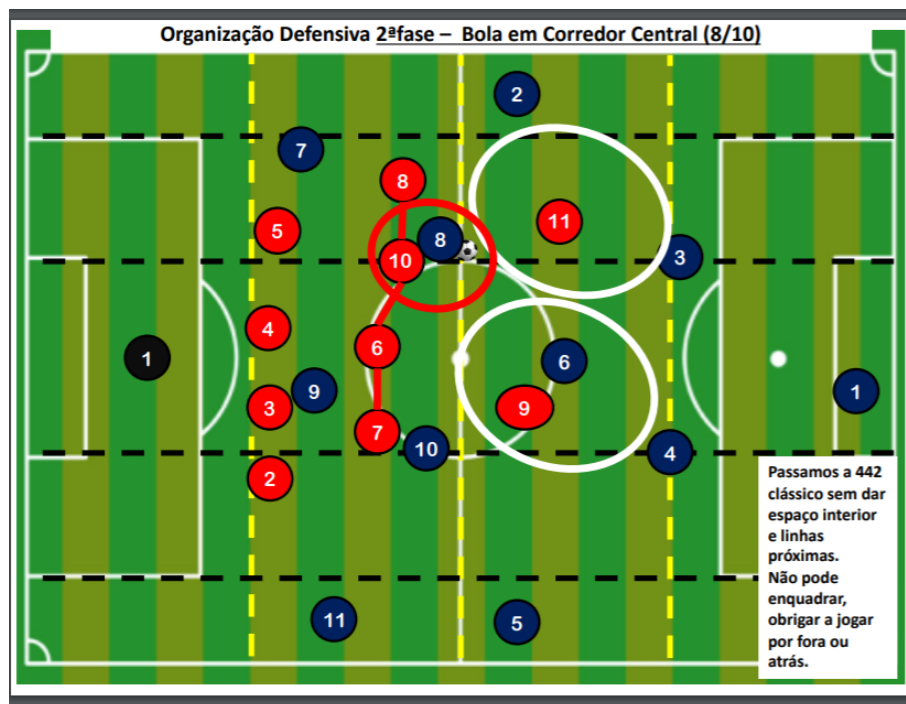
Organização Defensiva 1ª subfase – construção 2+1 do adversário.

Figura 31

Organização Defensiva 2ª subfase - Bola em corredor lateral.

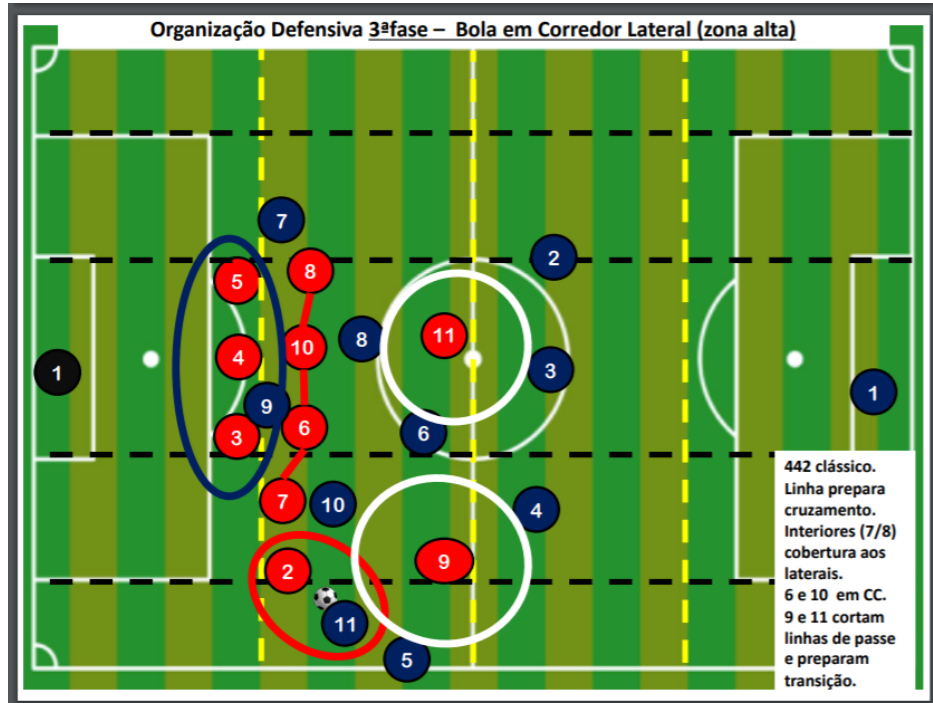
Figura 32

Organização Defensiva 2ª subfase - Bola em corredor central 6.

Figura 33

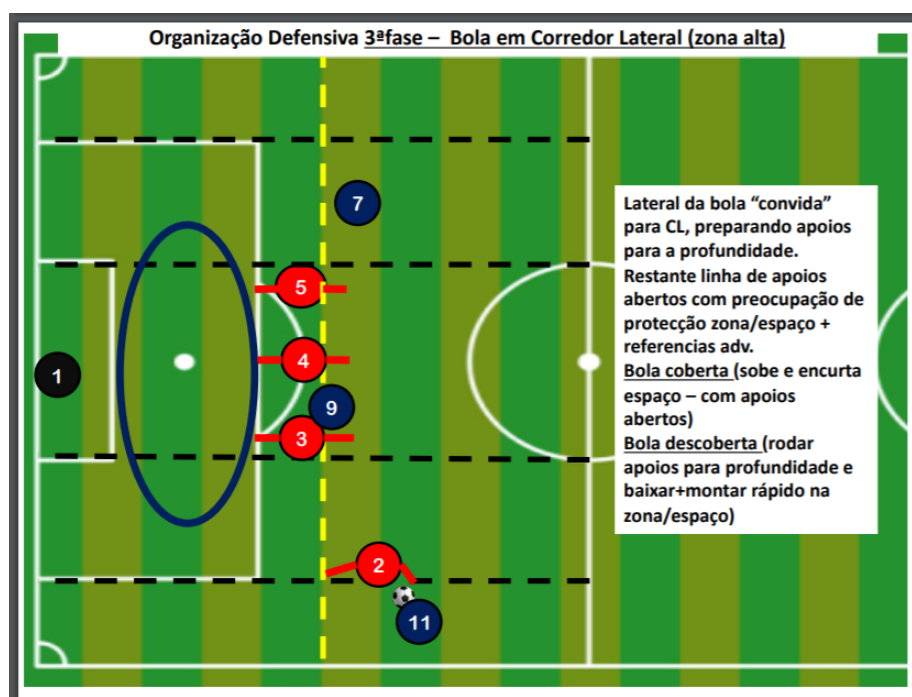
Organização Defensiva 2ª subfase - Bola em corredor central 8/10.

Figura 34



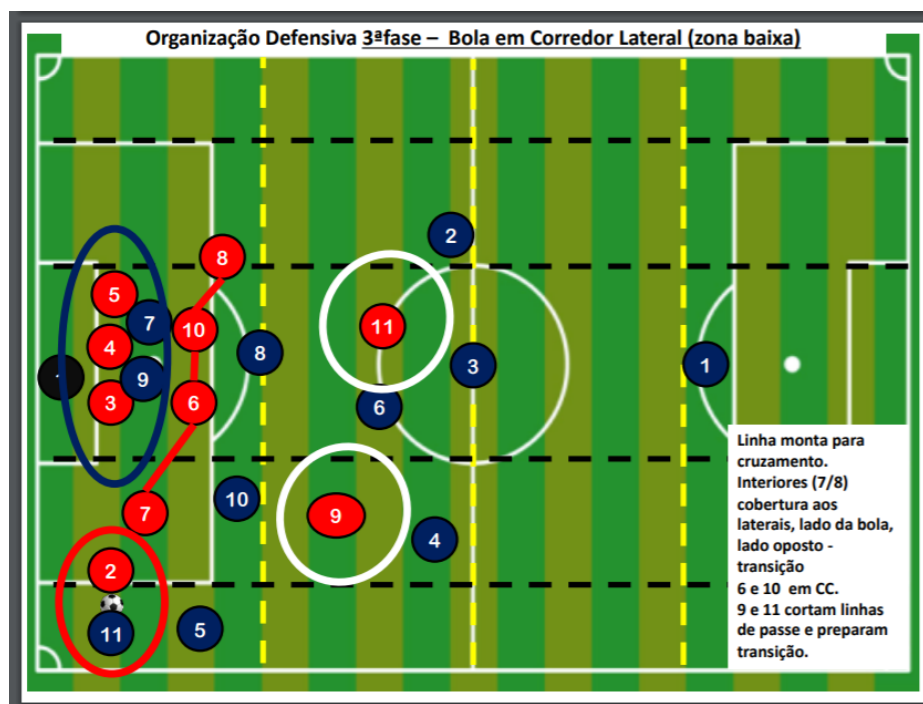
Organização Defensiva 3ª subfase - Bola em corredor lateral (zona alta).

Figura 35



Organização Defensiva 3ª subfase – Bola em corredor lateral, 1ª variante (zona alta).

Figura 36



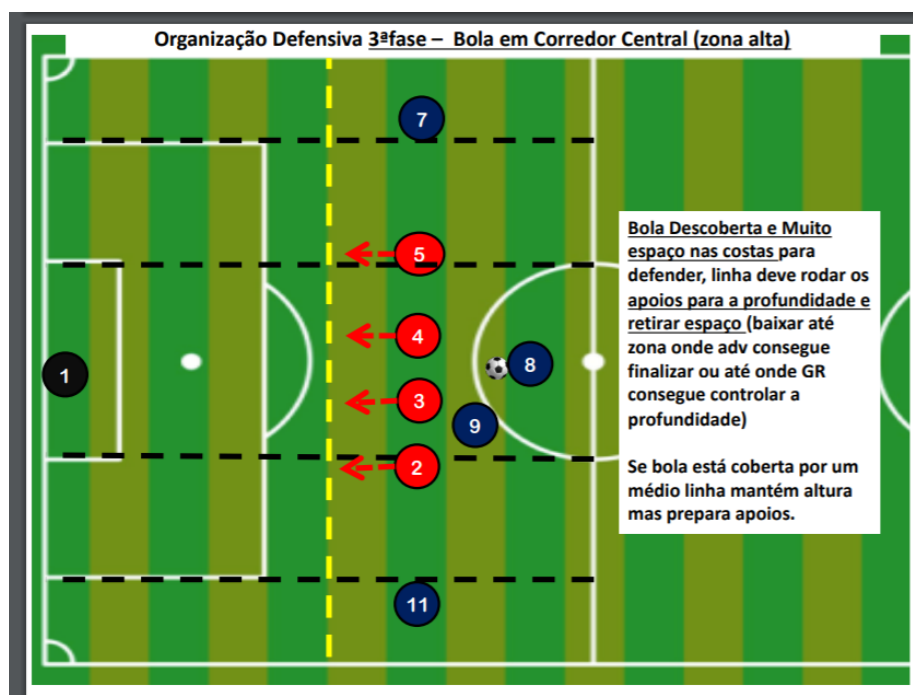
Organização Defensiva 3ª subfase - Bola em corredor lateral (zona baixa).

Figura 37



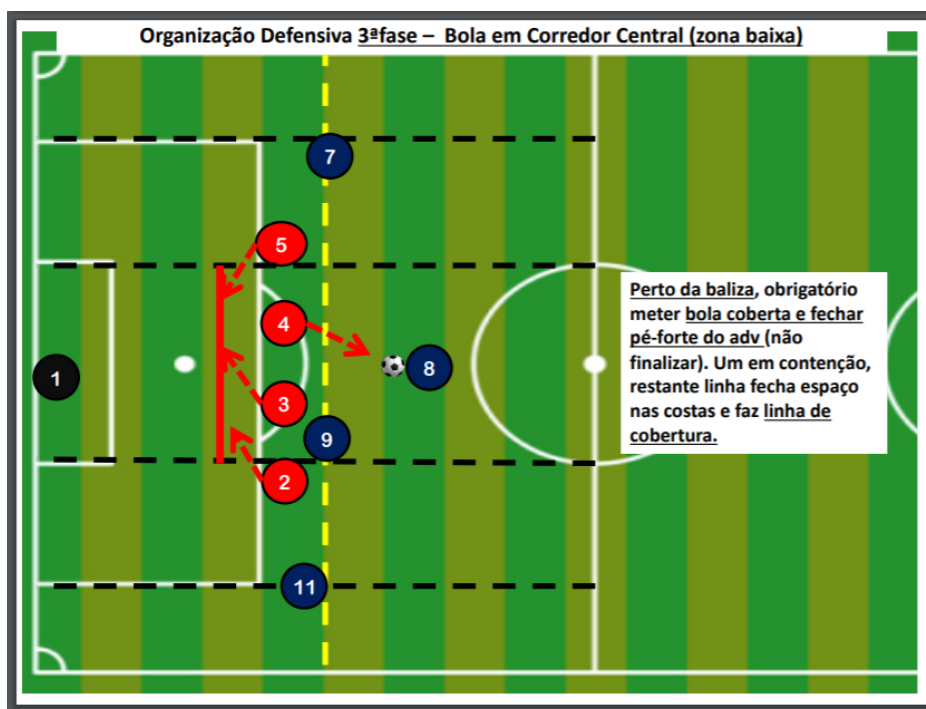
Organização Defensiva 3ª subfase - Bola em corredor lateral, 1ª variante (zona baixa).

Figura 38



Organização Defensiva 3ª subfase - Bola em corredor central (zona alta).

Figura 39



Organização Defensiva 3ª subfase - Bola em corredor central (zona baixa).

4.5 Transição Defensiva

Macro Princípios:

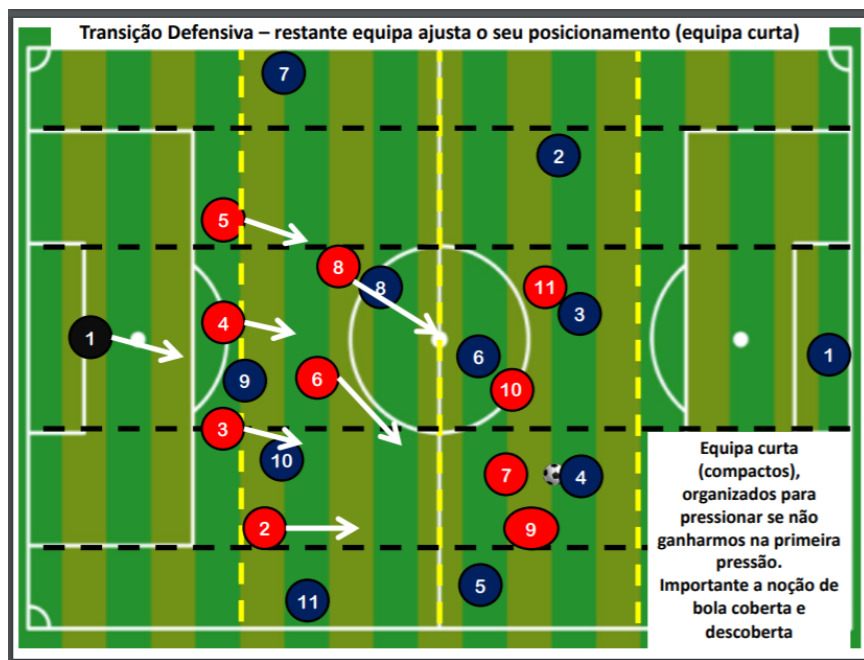
- Reação à perda da posse da bola;
- Mudança rápida de atitude;
- Adaptação dos restantes jogadores da equipa ao posicionamento do adversário;
- Bola coberta (2/3 jogadores);
- Evitar progressão do adversário (Travar);

Subprincípios:

- Encurtar para colocar bola coberta (impedir progressão, em passe ou condução);
- Travar ataque adversário em meio-campo ofensivo (caso a equipa esteja desequilibrada);
- Controlo de profundidade;
- Proteger zonas vitais;
- Recupera posições (atrás da linha da bola);
- Campo pequeno (concentrar).

Figura 40

Transição Defensiva - atitude agressiva sobre o portador logo após perda.

Figura 41

Transição Defensiva - restante equipa ajusta o seu posicionamento (equipa curta).

4.6 Organização Ofensiva

Método de Jogo: Ataque posicional

Macro Princípio: Circulação com o objetivo de desequilibrar a organização adversária e aproveitar os espaços livres criados, mantendo o nosso equilíbrio estrutural.

- Fases da MPB

1ª subfase: Construção das ações ofensivas

Sub Princípios: Campo Grande; Sair a jogar desde trás; Soluções interiores e exteriores; Privilegiar saídas por dentro; Jogo posicional; Unidade ofensiva; Jogo entre-linhas; Bater linha atacante adversária;

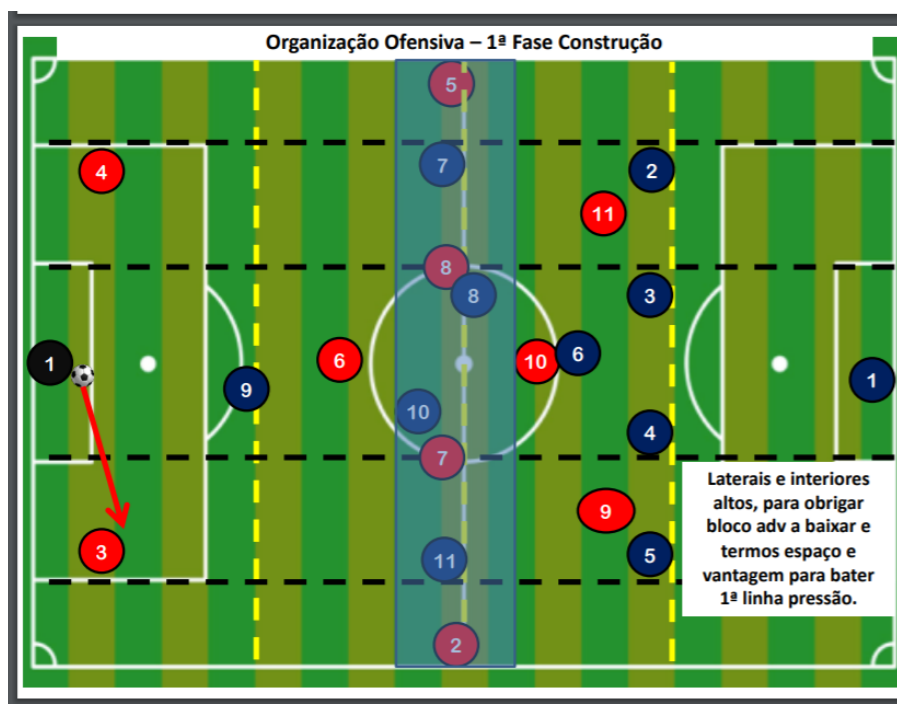
2ª subfase: Criação de situações de finalização

Sub Princípios: Jogo entre-linhas; Superioridade na zona da bola (numérica – simplesmente, ter mais jogadores que o adversário no centro de jogo; sócio afetiva- criação de desequilíbrios no adversário a partir do conhecimento entre os atletas da própria equipa, ou seja, entrosamento dos jogadores; ou qualitativa- usufruir da qualidade individual para desequilibrar o adversário); Atrair para variar o centro de jogo; Dividir e passar; Jogo posicional; Campo grande; Unidade ofensiva;

3ª subfase: Finalização

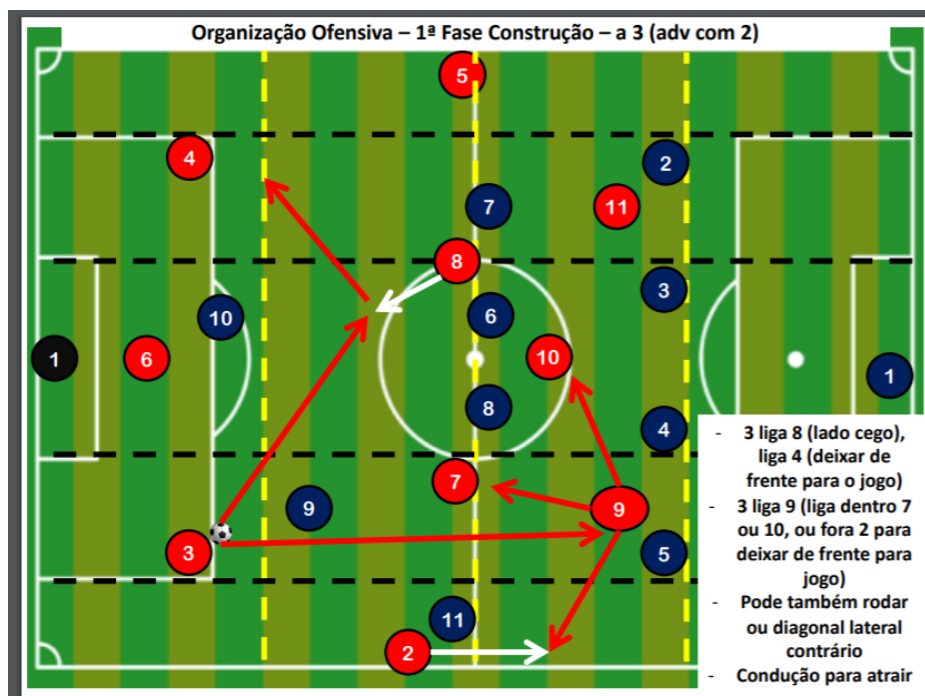
Sub Princípios: Equipa muito subida; Conduzir o ataque para zonas favoráveis de progressão; Explorar espaços livres (costas da linha defensiva - prioridade); Envolver jogadores desde trás; Chegar com presença; Jogo posicional; Cruzamentos em zonas definidas; Equilíbrio; Atacar zonas de finalização definidas; Aparecer em vez de estar na zona; Arrastamentos e corrida de engano; Juntar para 2ª/3ª bola.

Figura 42



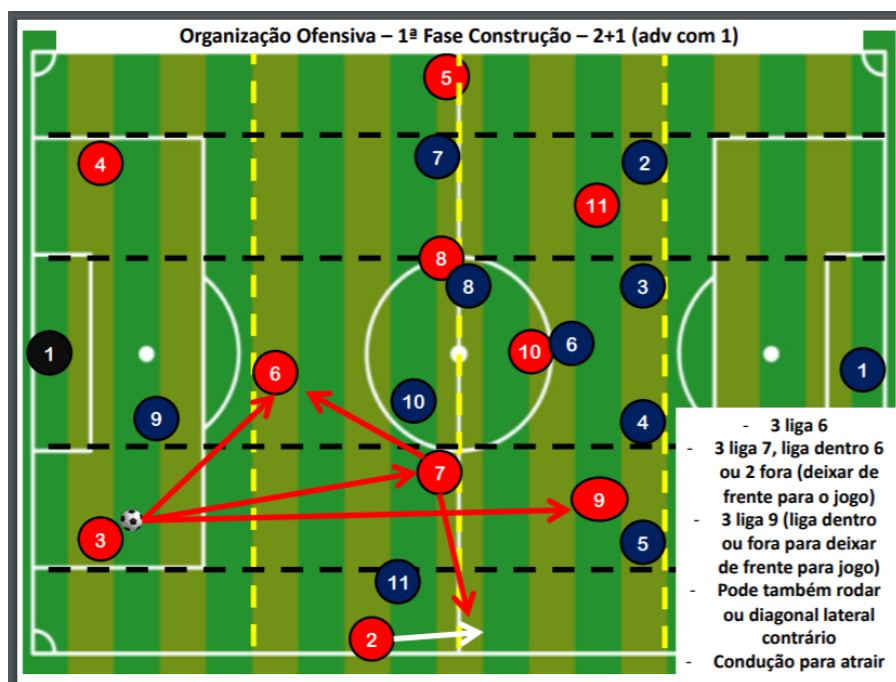
Organização Ofensiva - 1ª subfase.

Figura 43



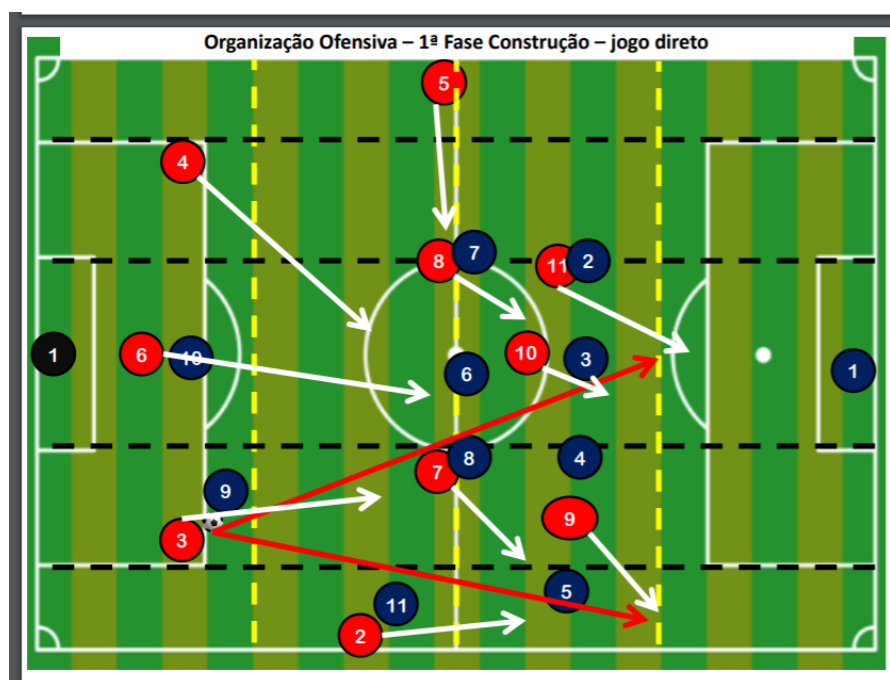
Organização Ofensiva - 1ª subfase - 2+1 (adversário com 1).

Figura 44

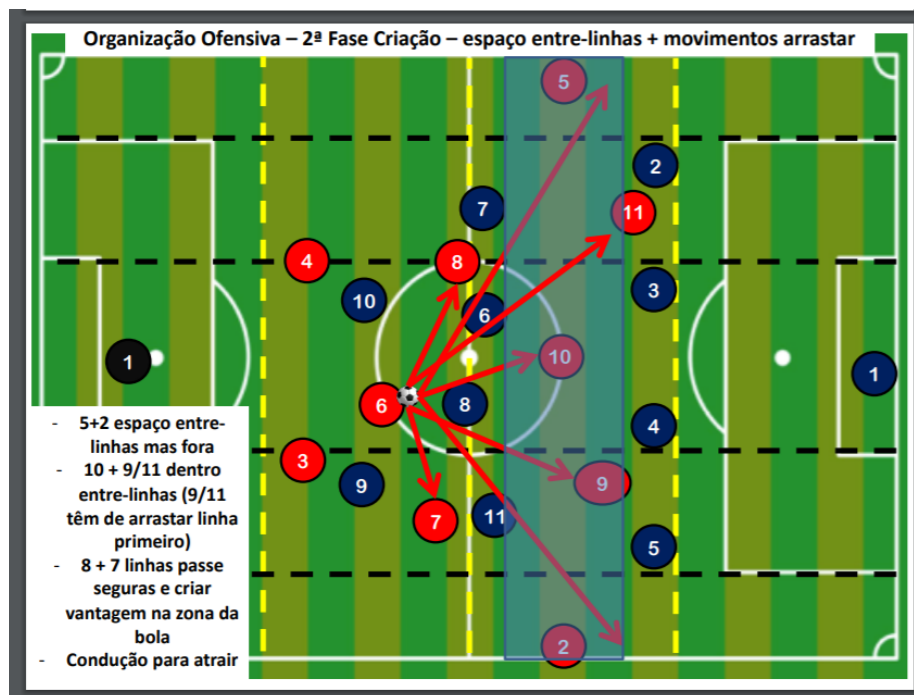


Organização Ofensiva - 1ª subfase - 2+1, 1ª variante (adversário com 1).

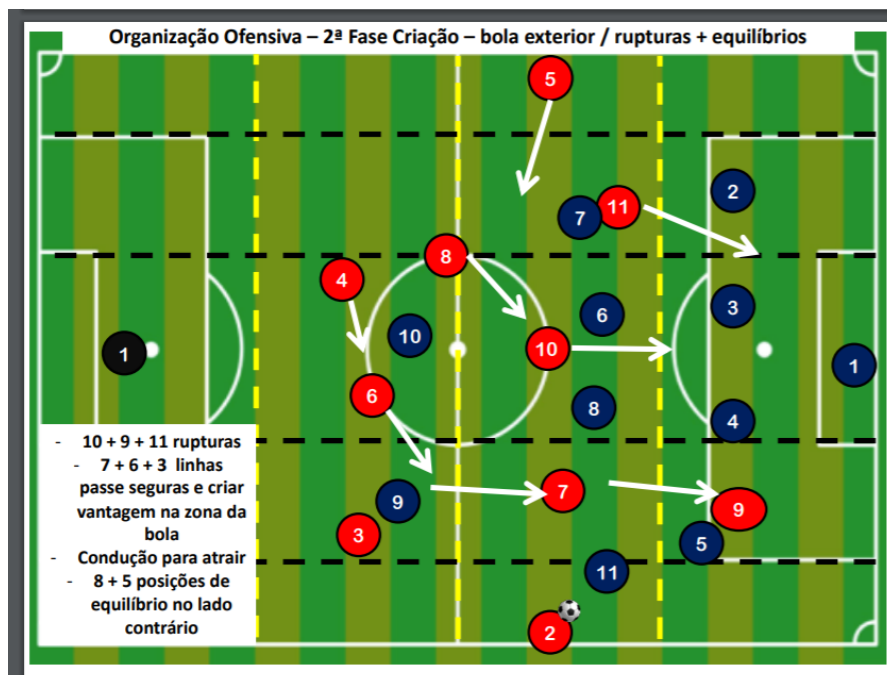
Figura 45



Organização Ofensiva - 1ª subfase - jogo direto.

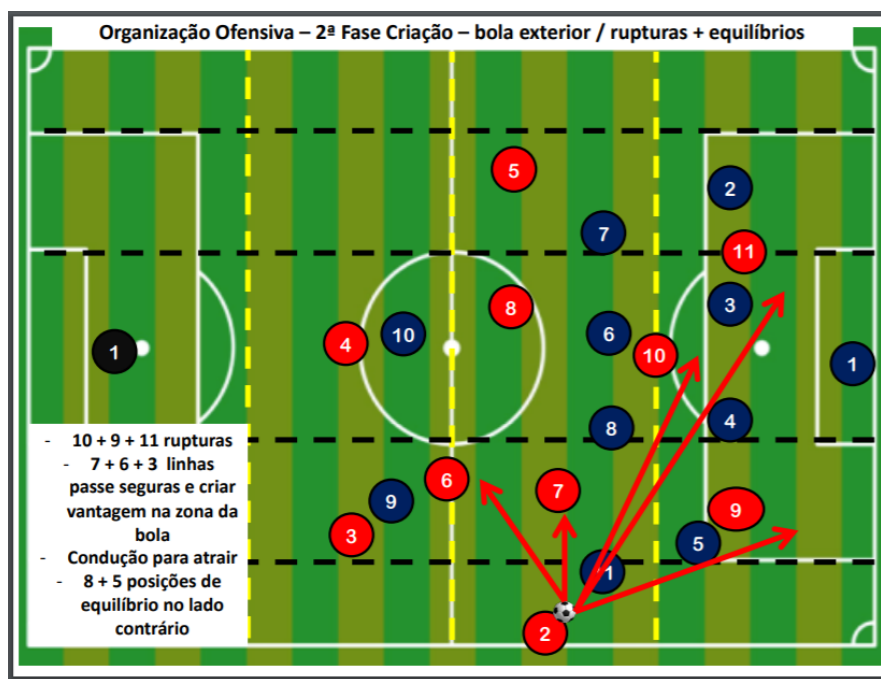
Figura 46

Organização Ofensiva - 2ª subfase - espaço entre-linhas + movimentos arrastar.

Figura 47

Organização Ofensiva - 2ª subfase - bola exterior/ruturas + equilíbrios.

Figura 48



Organização Ofensiva - 2ª subfase - bola exterior/ruturas + equilíbrios, 1ª variante.

Figura 49



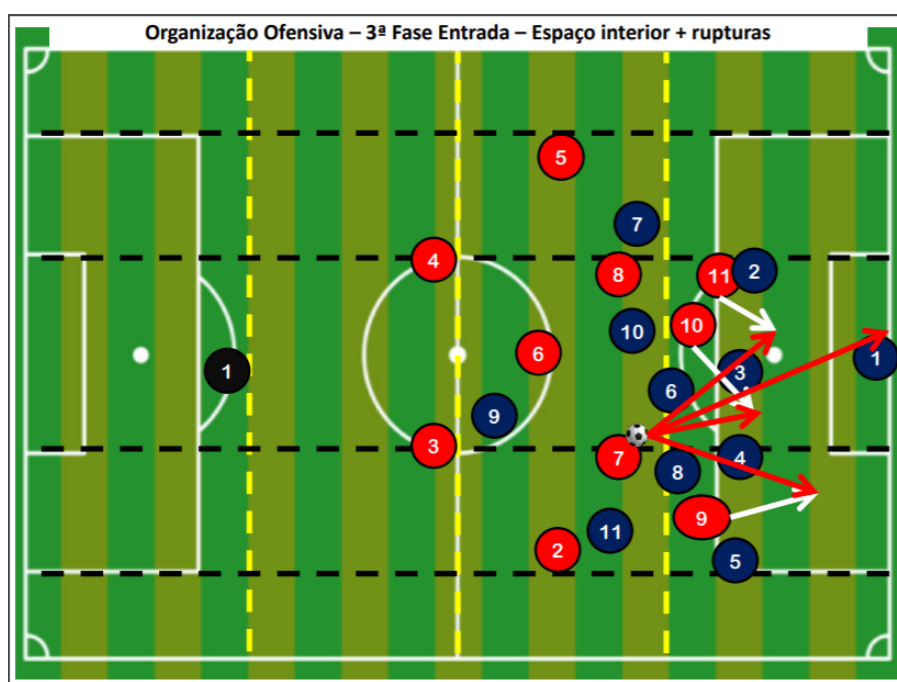
Organização Ofensiva - 2ª subfase - atrair para variar.

Figura 50



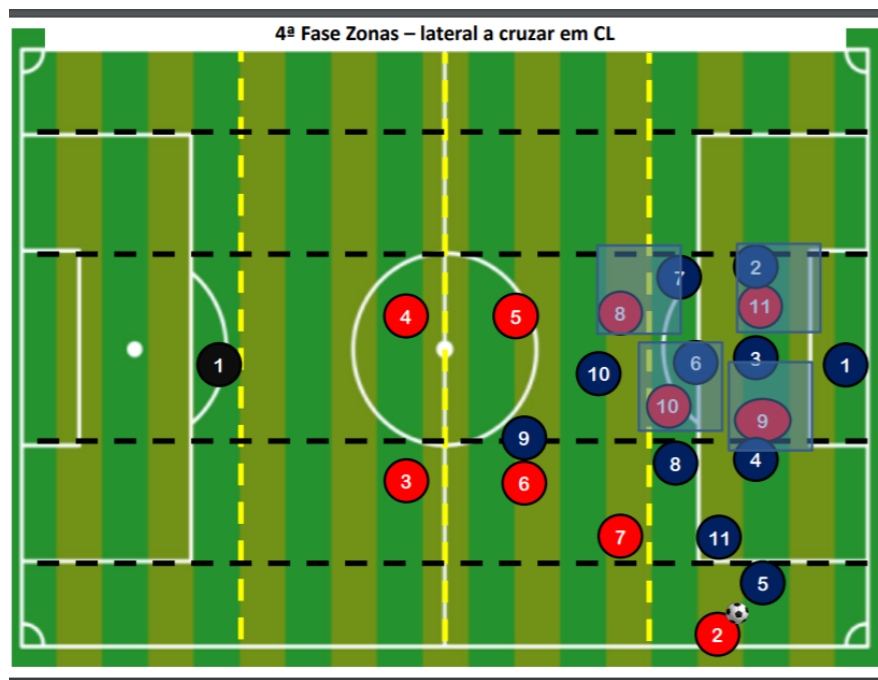
Organização Ofensiva - 3ª subfase - espaço exterior + equilíbrio.

Figura 51



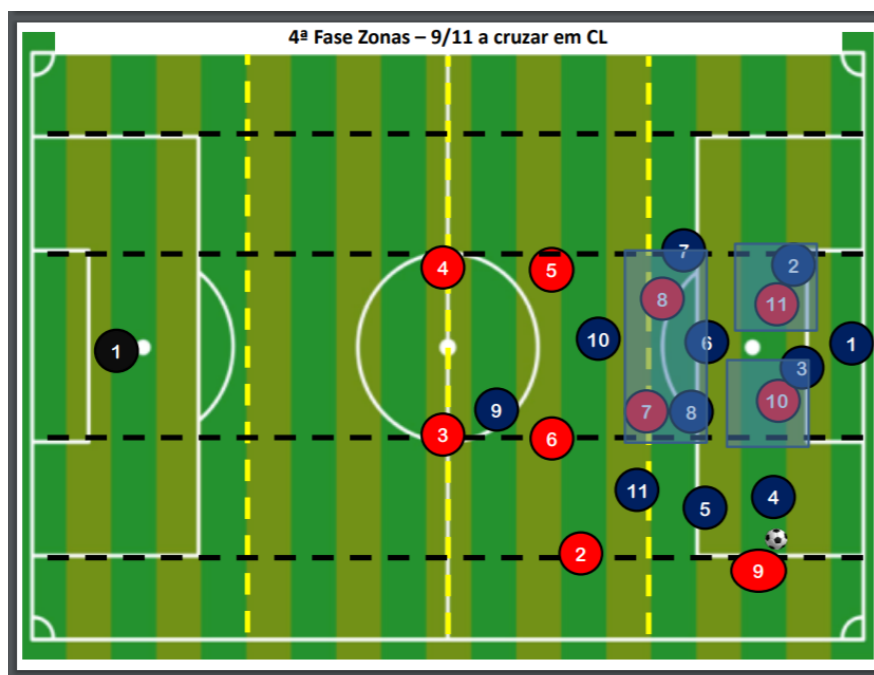
Organização Ofensiva - 3ª subfase - espaço interior + rupturas.

Figura 52



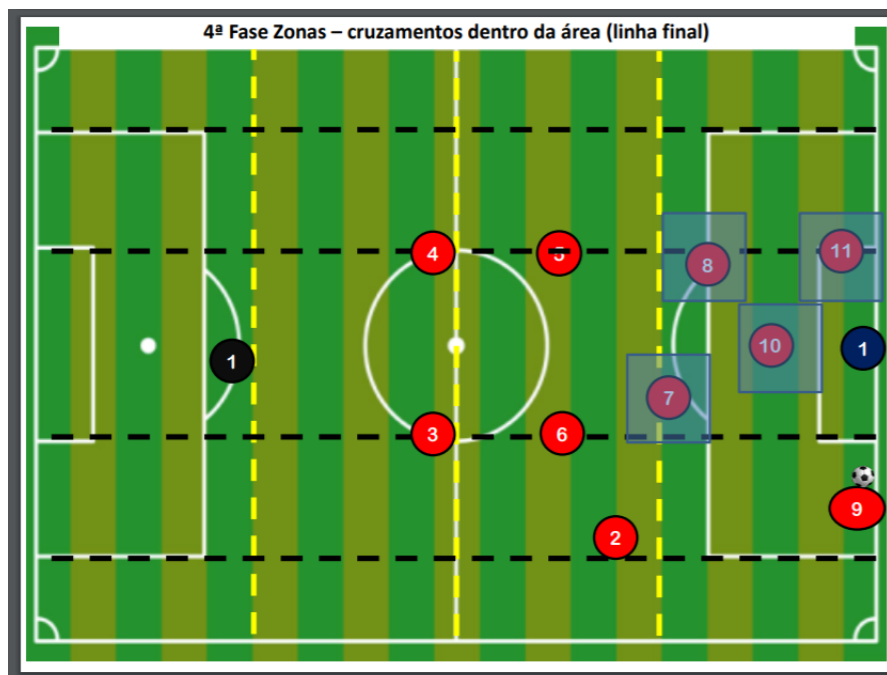
3ª subfase - lateral a cruzar.

Figura 53



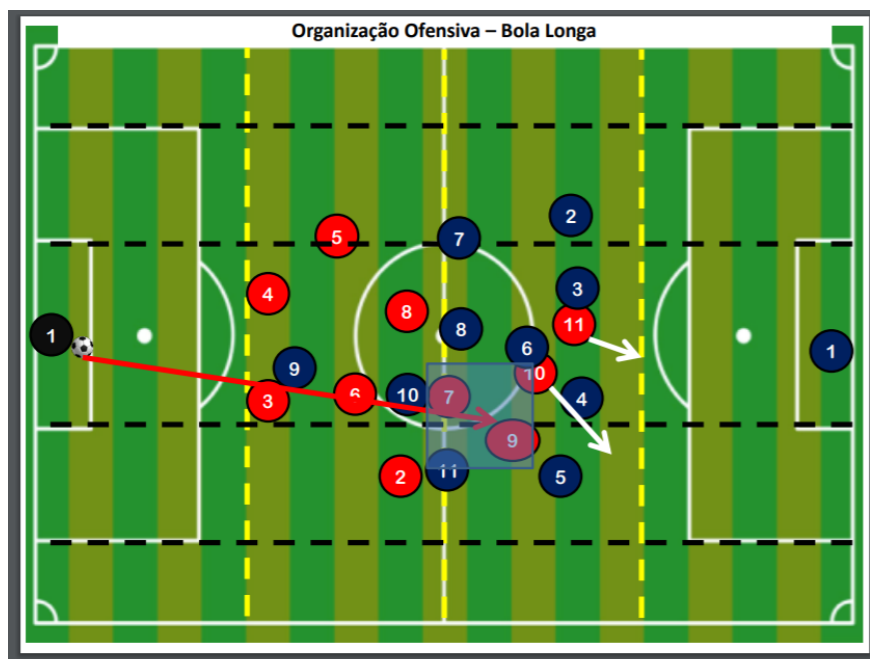
3ª subfase - Zonas - 9/11.

Figura 54



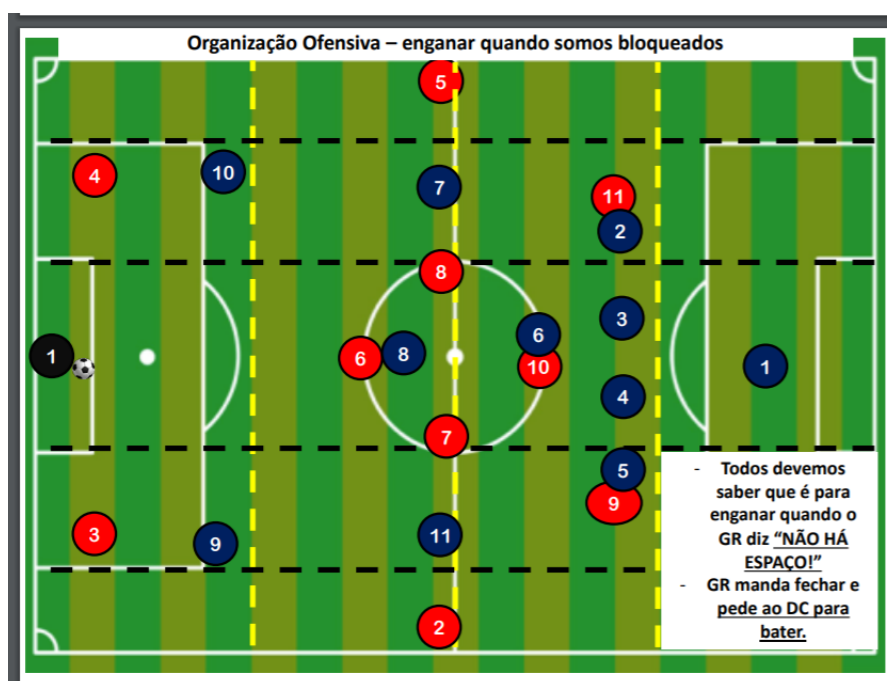
3ª subfase - cruzamentos dentro da área (linha final).

Figura 55



Organização Ofensiva - Bola longa.

Figura 56



Organização Ofensiva - enganar quando somos bloqueados.

Figura 57



Organização Ofensiva - enganar quando somos bloqueados, 1ª variante.

Figura 58



Organização Ofensiva - enganar quando somos bloqueados, 2ª variante.

4.7 Transição Ofensiva

Macro Princípio: Criação de situações de finalização

Princípios:

- Rápida mudança de atitude;
- Amplitude;
- Lado cego;
- Identificar espaço vazio;
- Recuperação em Zona de Pressão (Retirar rápido da zona de pressão);
- Recuperação em Zona Aberta (Objetividade);
- Velocidade na tomada de decisão;
- Orientação dos apoios para o ataque;
- Comunicação;
- Simplificar ação;
- Bola coberta- Ruturas;

RELATÓRIO FINAL - EQUIPA DE JUVENIS A DO C.F. BENFICA

- Bola descoberta- condução/ruturas.

Transição Ofensiva em zona livre/aberta:

- Setor Ofensivo: Objetividade (Finalização) ou assistência no caso de colega em situação privilegiada;

- Setor Intermédio: Acelerar jogo em condução ou passe, explorar profundidade e explorar lado cego;

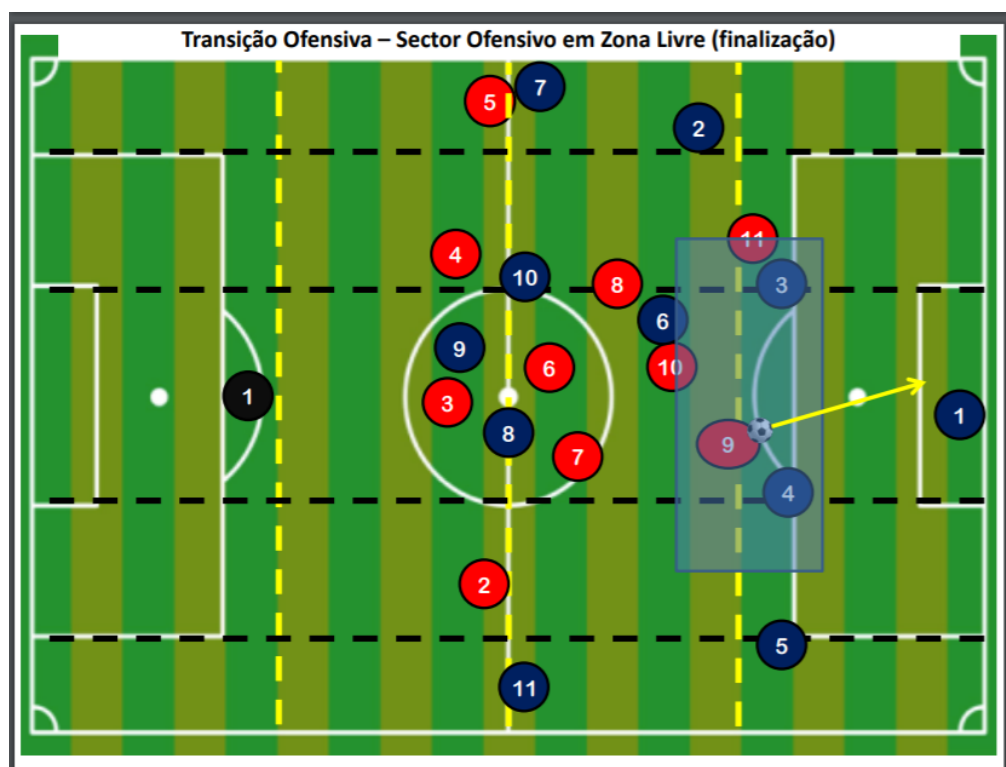
- Setor Defensivo: Verticalidade (referências ou médios), ganhar espaço.

Transição Ofensiva em zona de pressão:

- Setor Ofensivo: Jogo exterior e coberturas;
- Setor Intermédio: Sair da zona de pressão em passe; Recuperação dentro - jogar fora; Recuperação fora - jogar dentro; explorar lado cego;

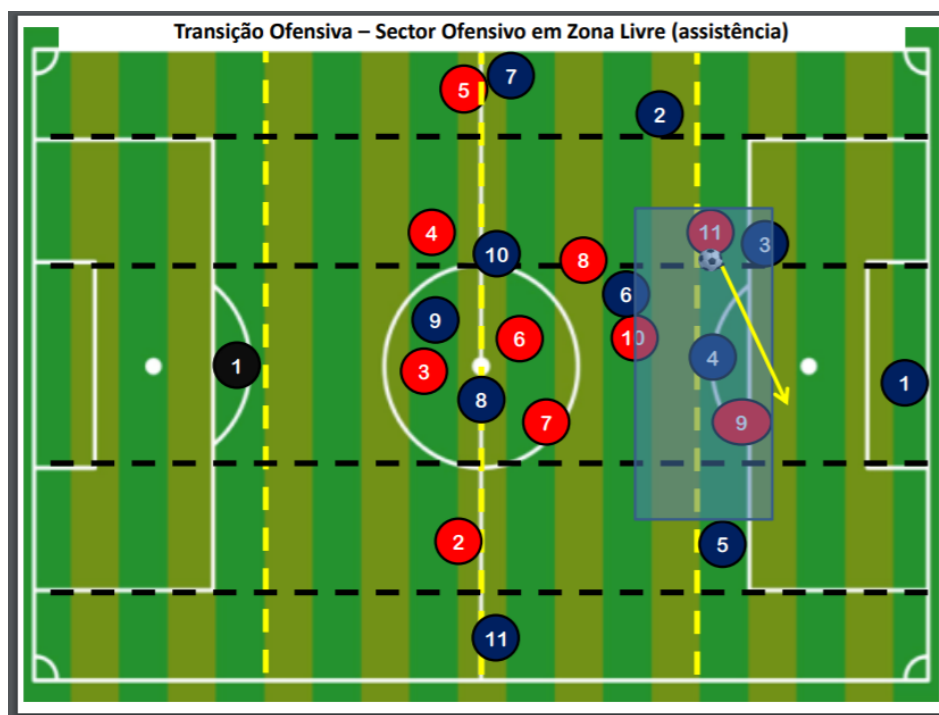
- Setor Defensivo: Verticalidade (referências ou médios).

Figura 59



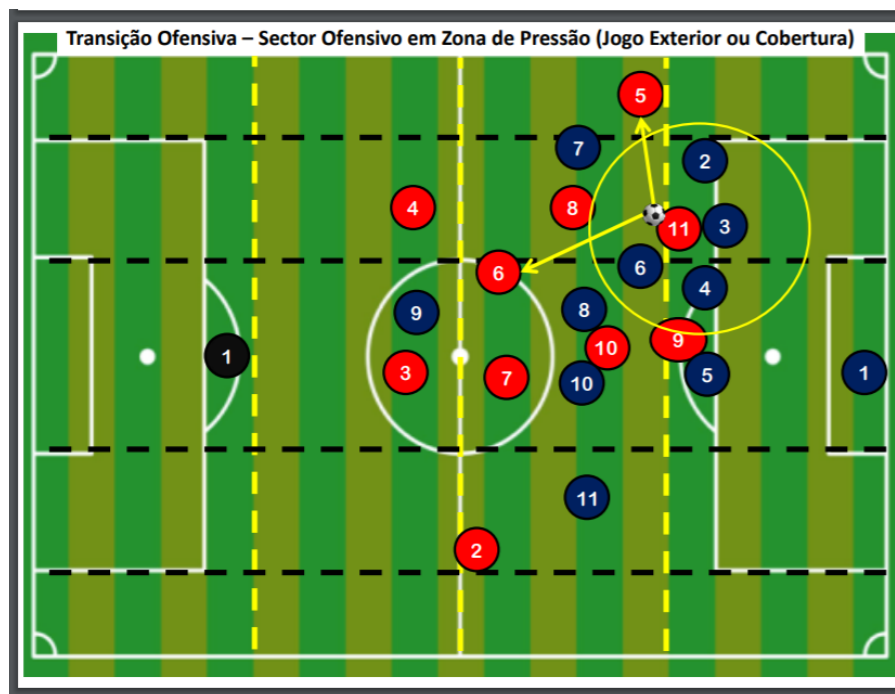
Transição Ofensiva - Setor ofensivo em zona livre (finalização).

Figura 60



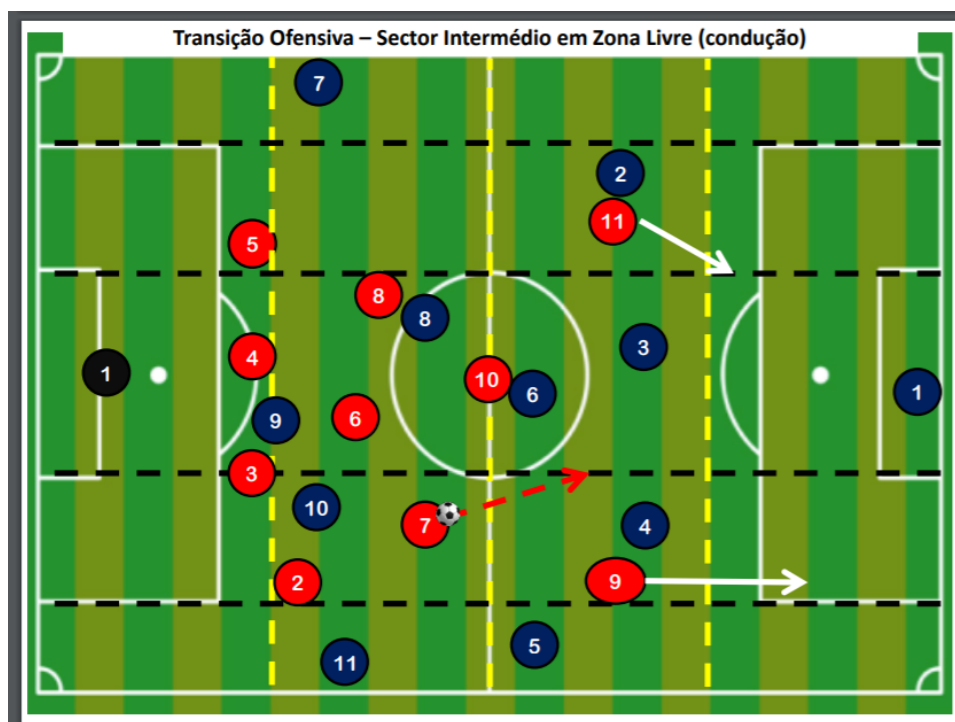
Transição Ofensiva - Setor ofensivo em zona livre (assistência).

Figura 61



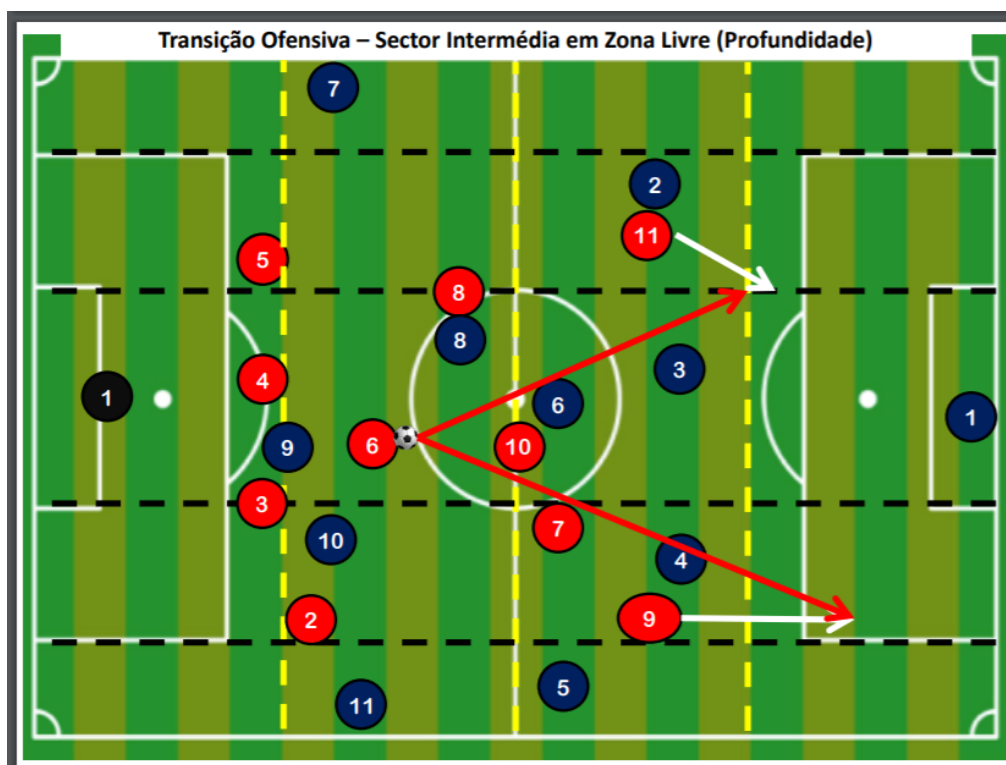
Transição Ofensiva - Setor ofensivo em Zona de Pressão (jogo exterior ou cobertura).

Figura 62



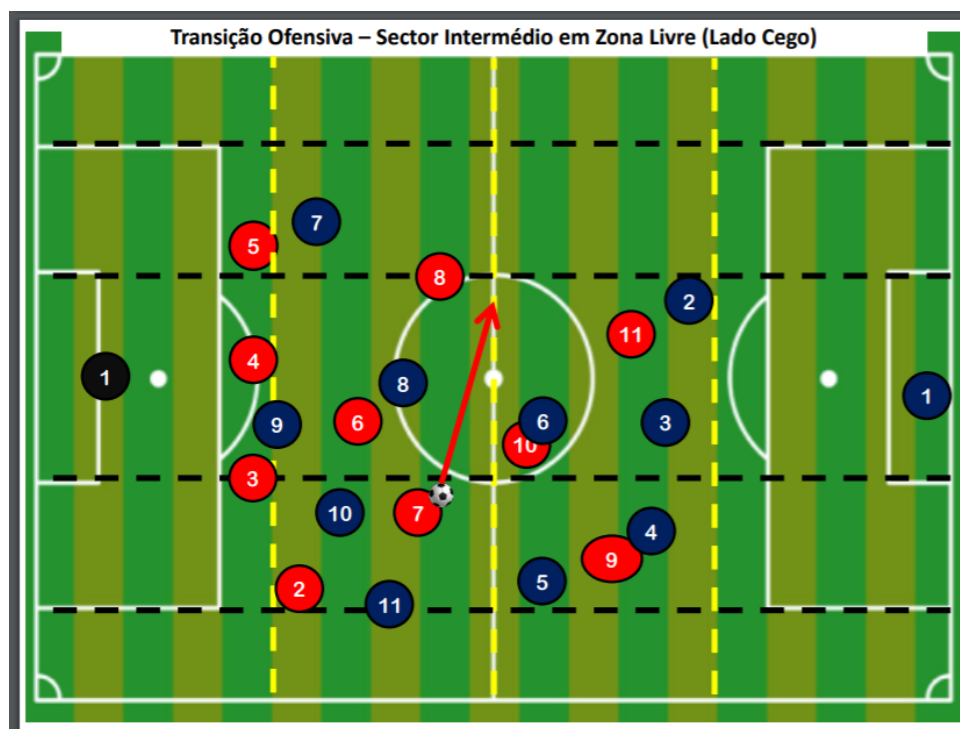
Transição Ofensiva - Setor intermédio em zona livre (condução).

Figura 63



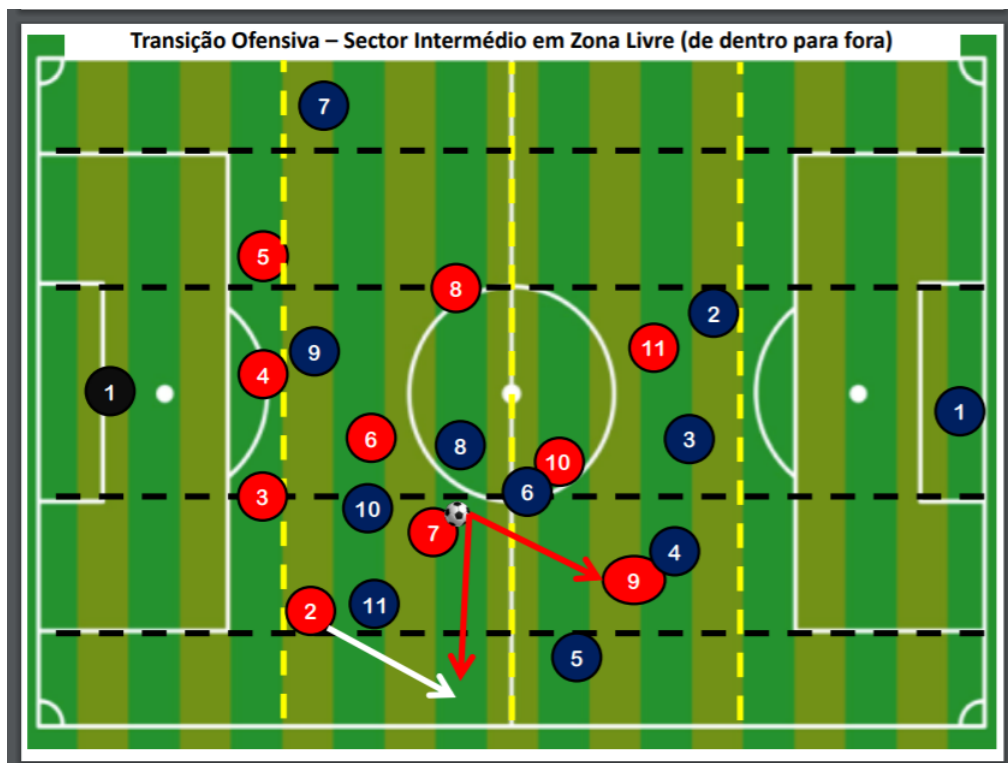
Transição Ofensiva - Setor intermédio em zona livre (profundidade).

Figura 64



Transição Ofensiva - Setor intermédio em zona livre (lado cego).

Figura 65



Transição Ofensiva - Setor intermédio em zona livre (de dentro para fora).

Figura 66



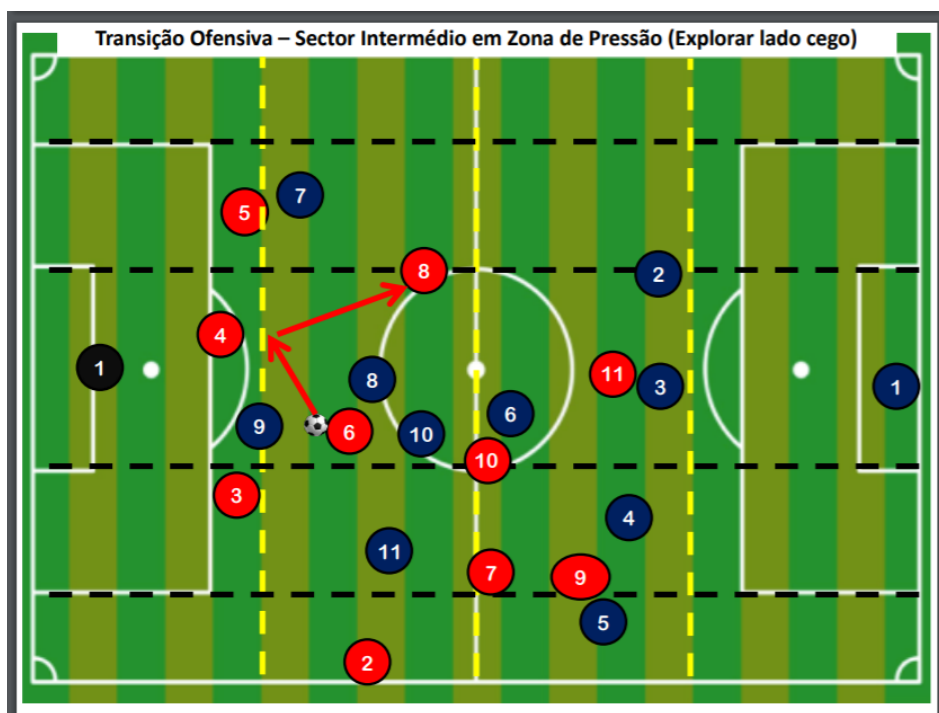
Transição Ofensiva - Setor intermédio em zona livre (de dentro para fora), 1ª variante.

Figura 67



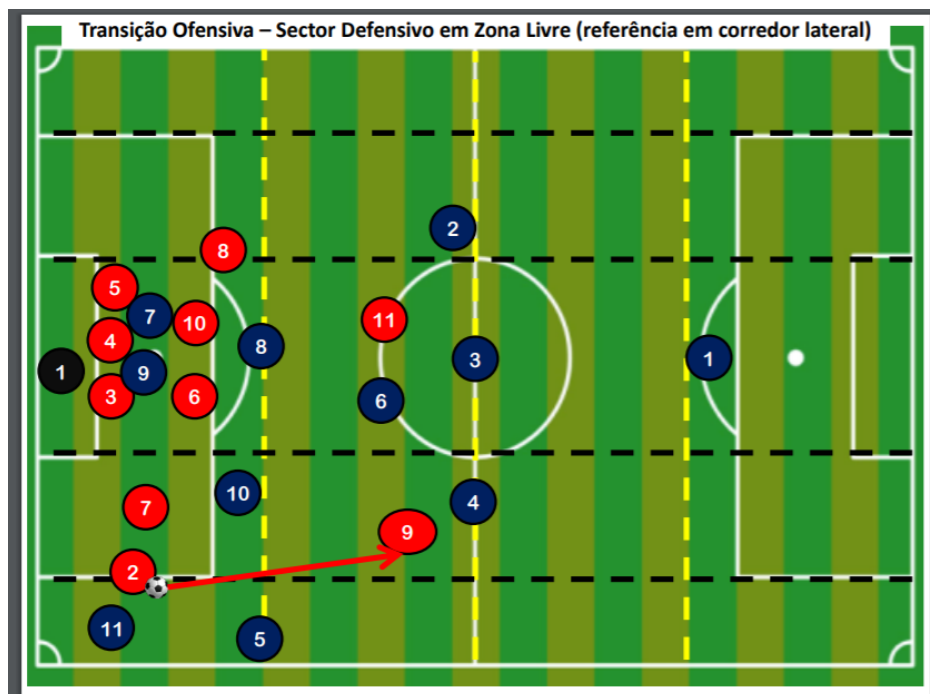
Transição Ofensiva - Setor intermédio em zona de pressão (explorar lado cego).

Figura 68



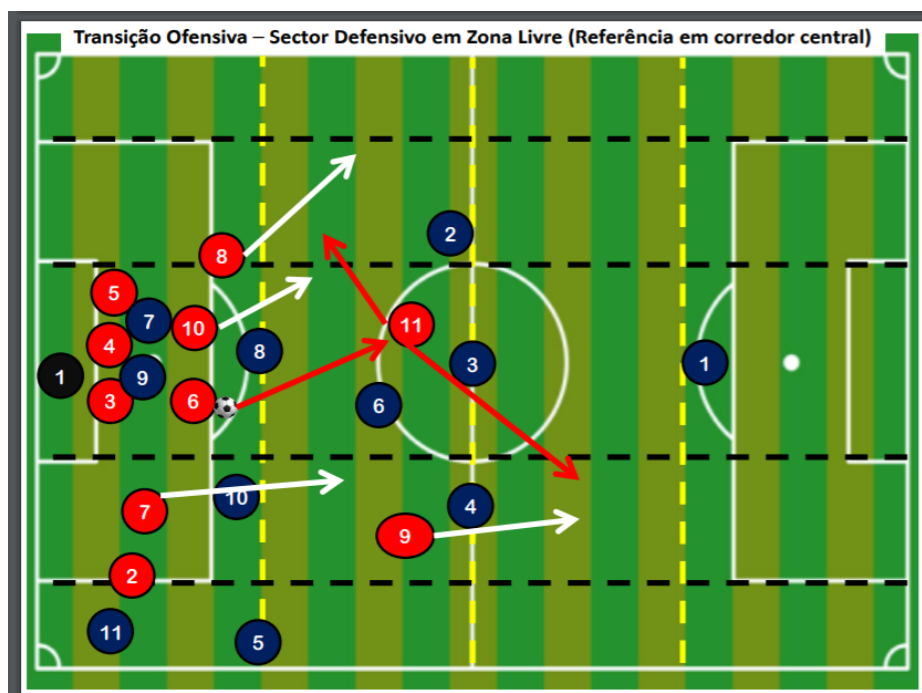
Transição Ofensiva - Setor intermédio em zona de pressão (explorar lado cego), 1ª variante.

Figura 69



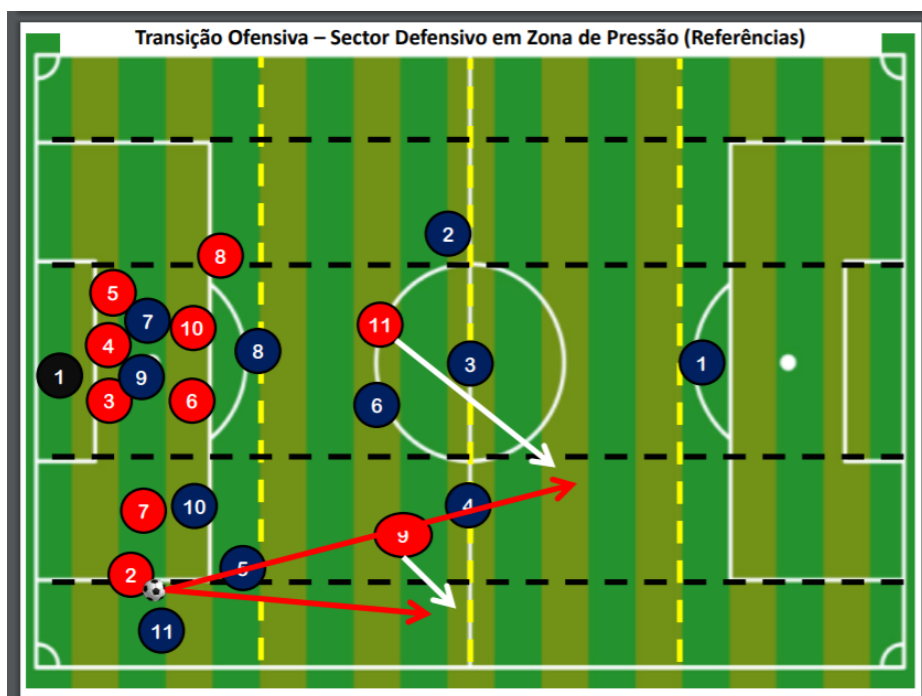
Transição Ofensiva - Setor Defensivo em zona livre (referência em corredor lateral).

Figura 70



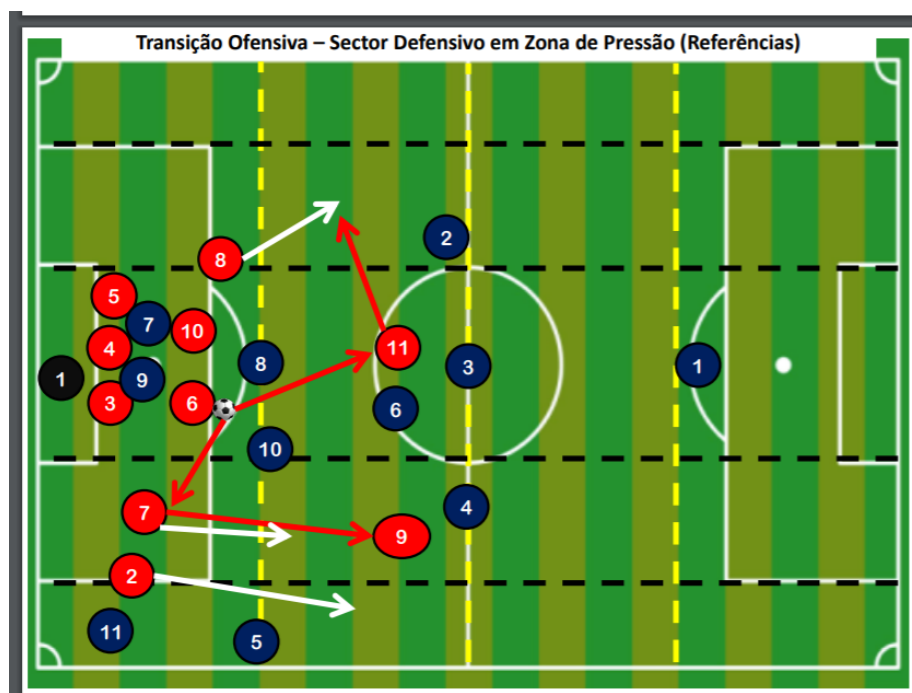
Transição Ofensiva - Setor Defensivo em zona livre (referência em corredor central).

Figura 71



Transição Ofensiva - Setor Defensivo em zona de pressão (referências).

Figura 72

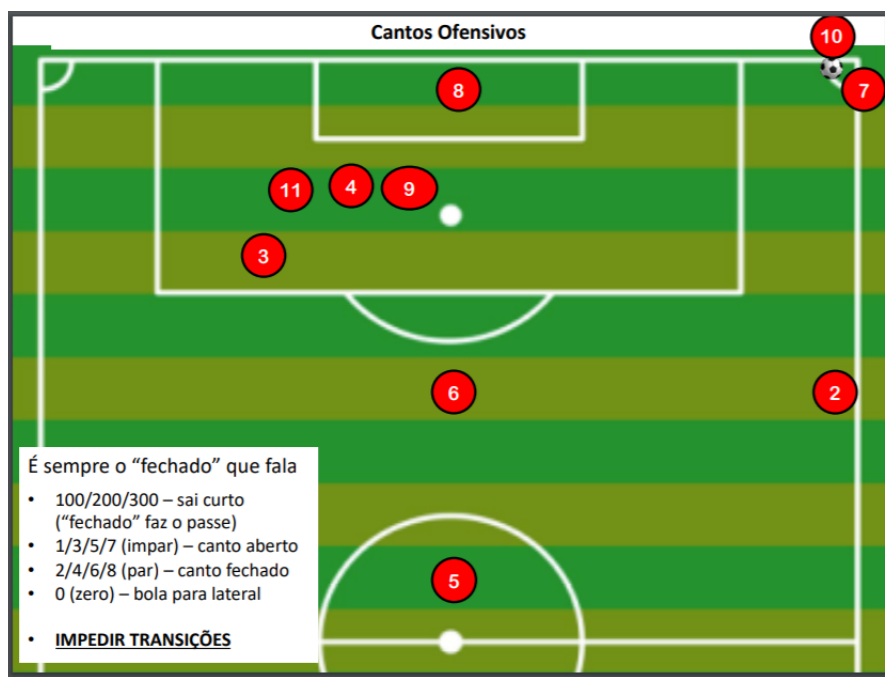


Transição Ofensiva - Setor Defensivo em zona de pressão (referências), 1ª variante.

4.8 Esquemas Táticos Ofensivos

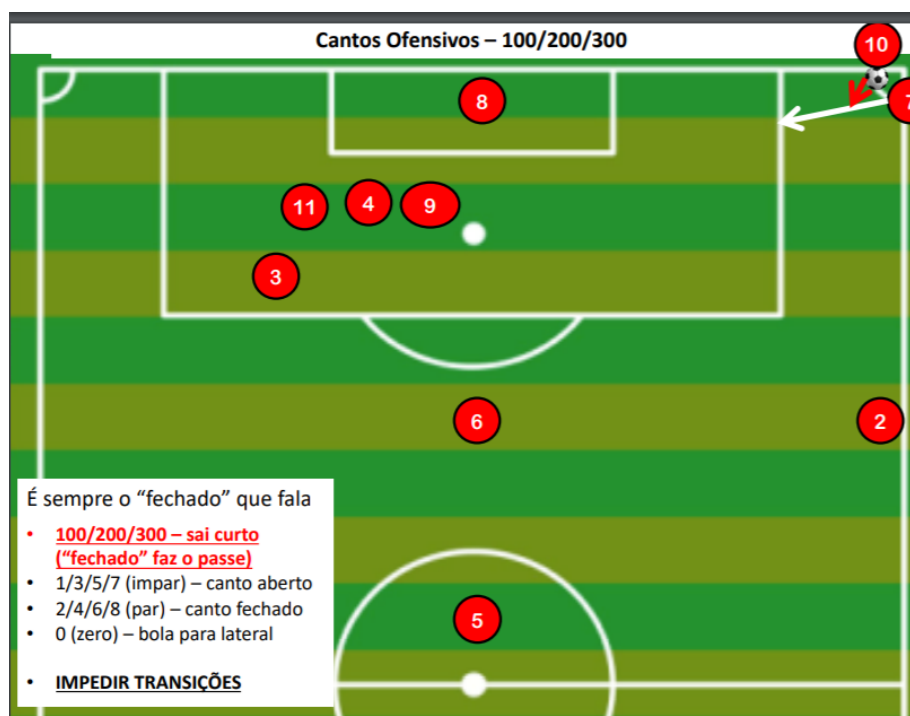
- Cantos Ofensivos;
- Cantos Defensivos;
- Livres Ofensivos;
- Livres Defensivos;
- Lançamentos linha lateral.

Figura 73



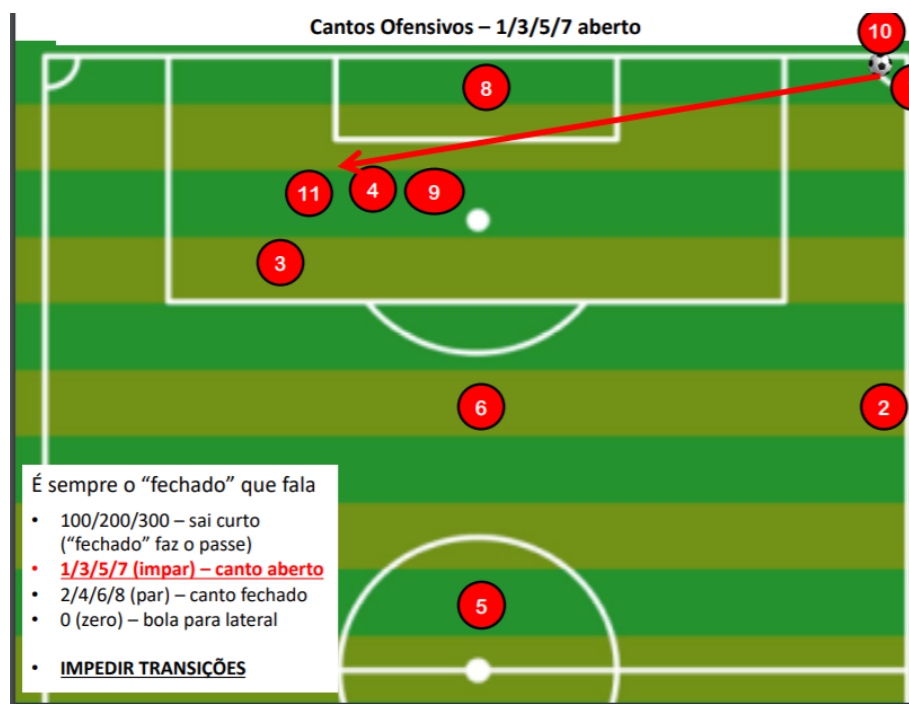
Esquema Tático para Cantos ofensivos.

Figura 74



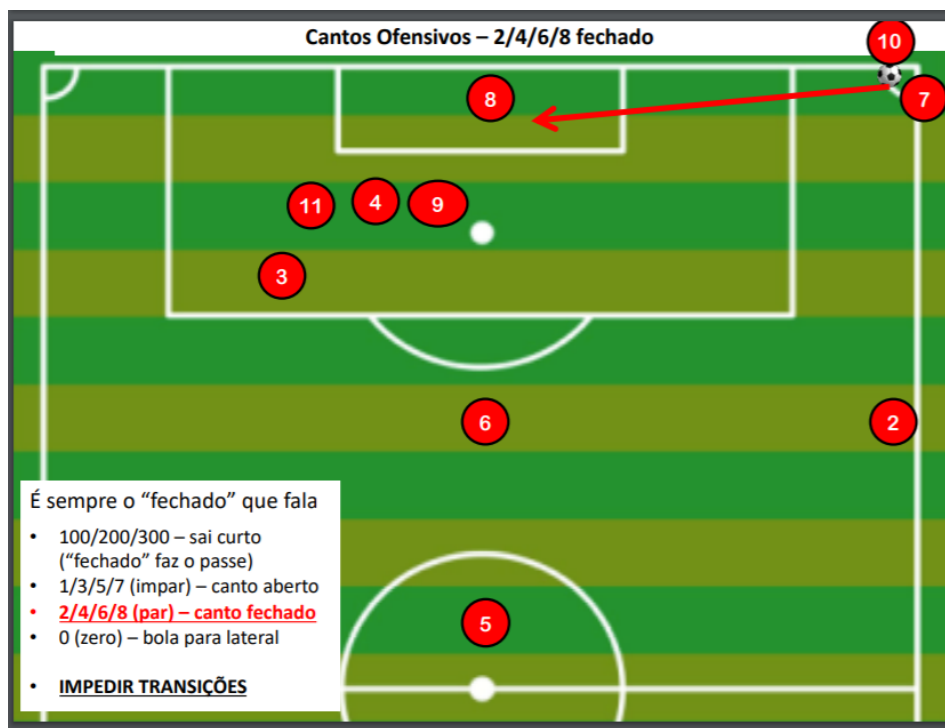
Esquema Tático para Cantos ofensivos - 100/200/300.

Figura 75



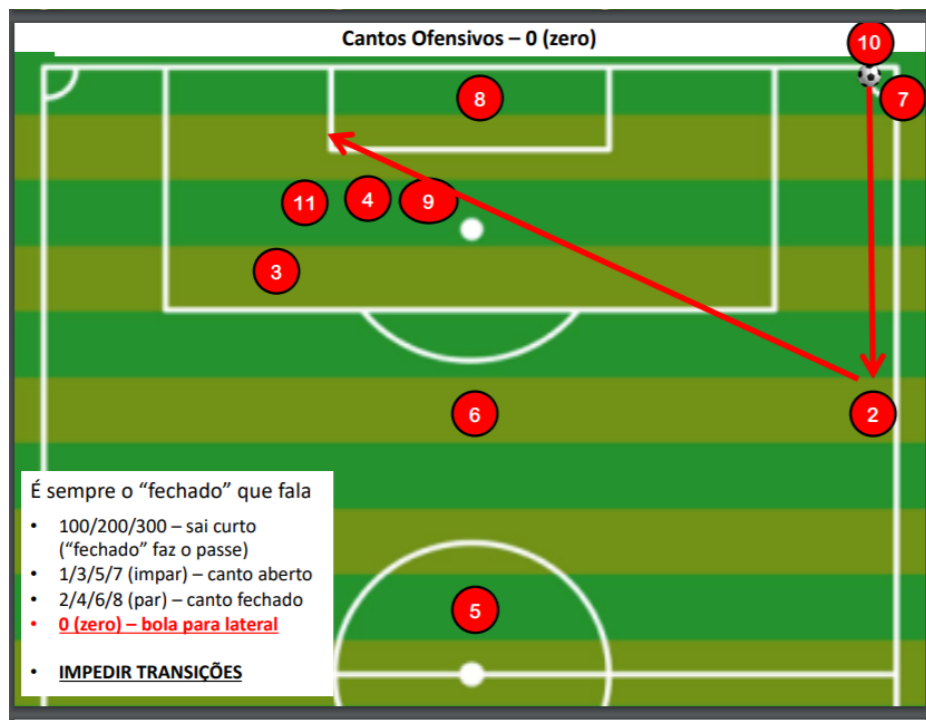
Esquema Tático para Cantos ofensivos - 1/3/5/7 aberto.

Figura 76



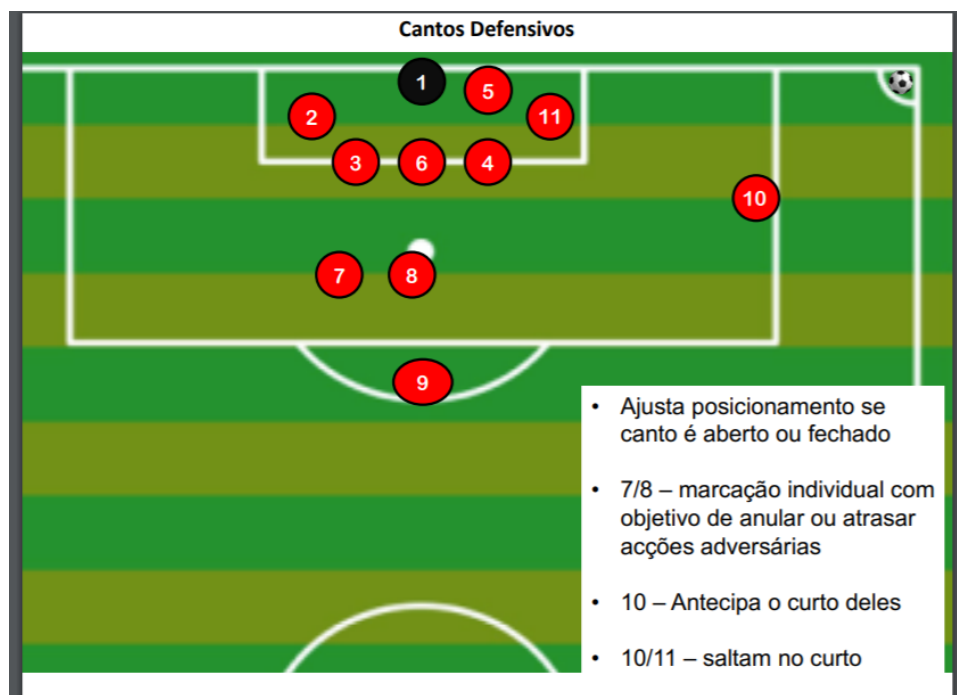
Esquema Tático para Cantos ofensivos - 2/4/6/8 fechado.

Figura 77



Esquema Tático para Cantos ofensivos - 0 (zero).

Figura 78



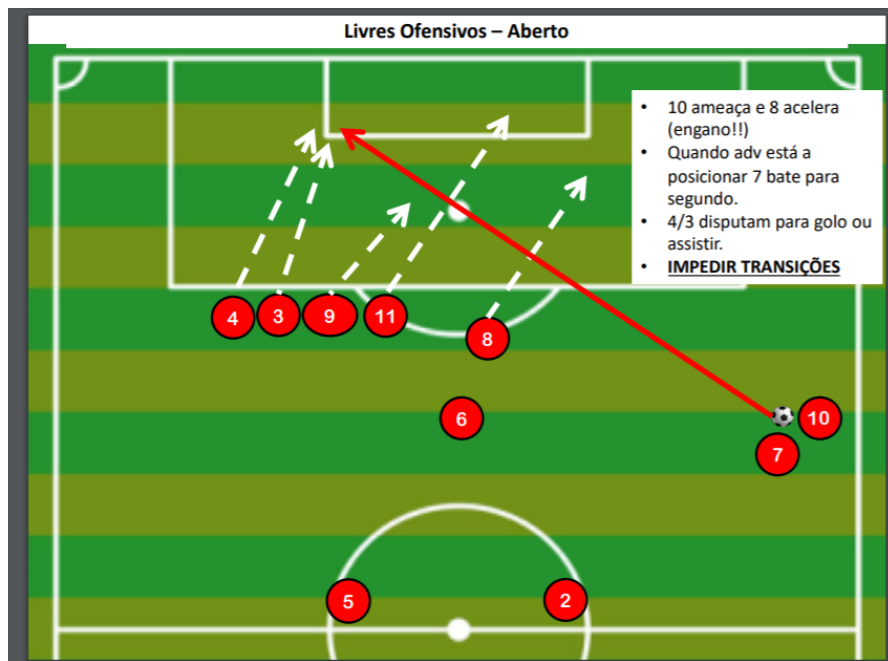
Esquema Tático para Cantos Defensivos.

Figura 79



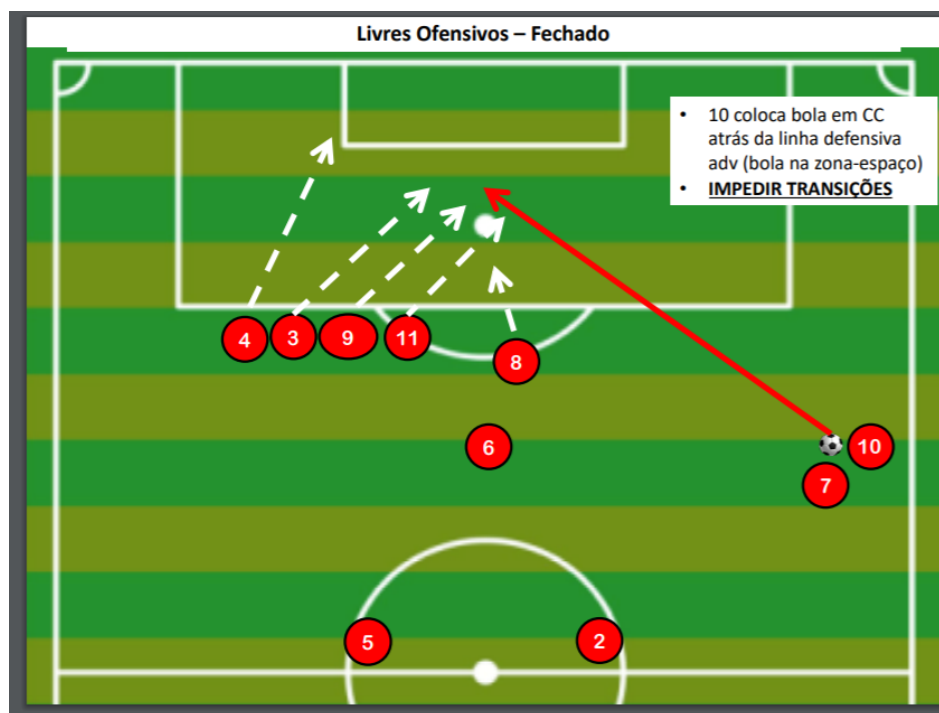
Esquema Tático para Cantos Defensivos - saída para ataque (bola no goleiro).

Figura 80



Livres Ofensivos – aberto.

Figura 81



Livres Ofensivos – fechado.

Figura 82



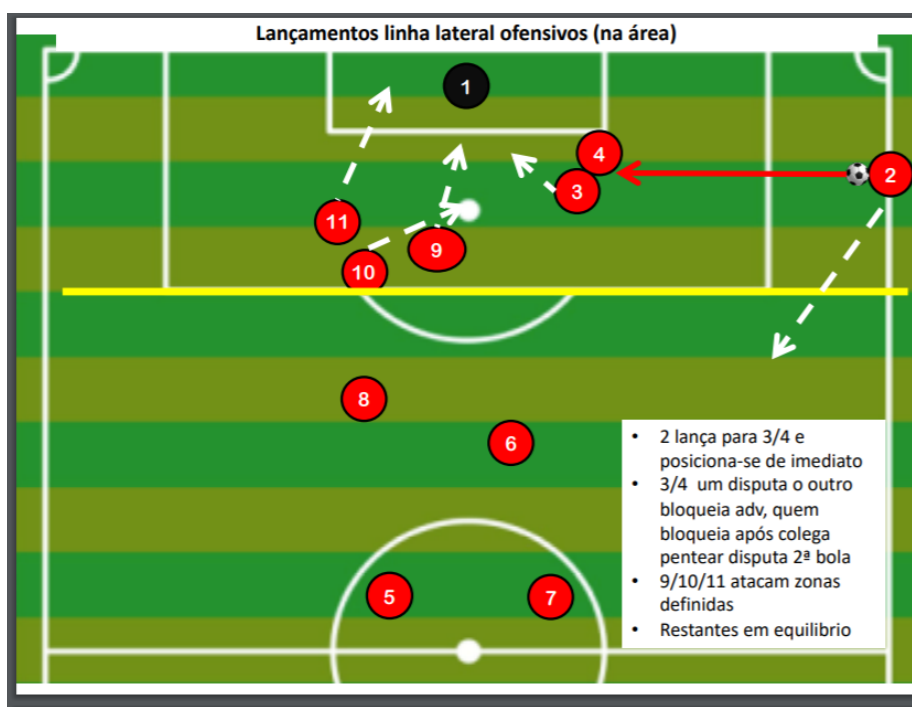
Livres Defensivos - zona alta.

Figura 83



Livres Defensivos - zona baixa.

Figura 84



Lançamentos linha lateral ofensivos (na área).

Após analisar o modelo de jogo da equipa e confrontar com os resultados obtidos na competição disputada (disponíveis na Tabela 10), torna-se possível sugerir que existiu alguma

incongruência entre os jogadores pertencentes ao plantel e o estilo adotado, isto é, a prática não foi bem sucedida por diversos fatores, dentre eles a falta de assimilação acerca do que era necessário ser feito em campo, além das características dos desportistas serem distintas das necessárias para a implantação do modelo de jogo pretendido.

Portanto, parece ser pertinente repensar a filosofia e o modelo de jogo diante dos desportistas pertencentes a equipa, respeitando suas características, grau de experiência e de maturidade para lidar com as exigências da modalidade, do esquema tático e suas distinções, buscando maior desenvolvimento dos atletas e menores frustrações advindas de resultados negativos diante de momentos competitivos.

É preciso ressaltar que o modelo de jogo garante a assimilação dos desportistas para com o esquema e aplicação do mesmo diante das exigências competitivas. Por isso, talvez uma adequação às características dos desportistas e de suas capacidades/habilidades pudesse ser uma alternativa para o problema constado, buscando resultados positivos, principalmente quando notado que em treinamentos o modelo de jogo era realizado e bem executado, no entanto, ao ser necessária a implantação do mesmo no momento de jogo, em uma disputa competitiva, os atletas apresentaram falhas coletivas e individuais, acarretando em insucesso no modelo de jogo diante desse contexto.

Também, vale a pena ressaltar que, a equipa deveria competir pela 2ª divisão distrital, entretanto, por conta da pandemia da Covid-19, foi criada uma competição em que os níveis das equipas eram heterogêneos, como também, o campeonato em que a equipa participou foi de um escalão superior (Juniões Sub.19).

**CAPÍTULO V –
PROCESSO DE TREINO**

CAPÍTULO V – Processo de Treino

Ao longo do estágio foi necessário recorrer a planificação estratégica de ciclos de treinos, estes ciclos poderão ser representados em forma de ondas, que servem para explicar a distribuição das cargas que são impostas aos desportistas e que ao mesmo tempo evidenciem os momentos de estimulação e redução das variáveis volume e intensidade, estando diretamente relacionados com o volume e intensidade do trabalho (Lozada, 2000). Planificamos três tipos de ciclos (i.e., macrociclos, mesociclos e microciclos) que orientaram todo o estágio desde o primeiro dia. Essas planificações seguiram a linha orientadora do nosso trabalho e modelo de jogo pretendido.

Para exemplificar o programa de ciclos, foi criada a Tabela 5.

Tabela 5

Exemplo de conteúdo sobre mesociclos e microciclos.

Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Pré-competitivo								Competitivo	
1º Mesociclo	2º Mesociclo		3º Mesociclo		4º Mesociclo		5º Mesociclo	6º Mesociclo	
5 Microciclos	13 Microciclos		13 Microciclos		14 Microciclos (treino online)		8 Microciclos	16 Microciclos	

5.1. Período Pré-Competitivo

5.1.1. Pressupostos Fundamentais

O período pré-competitivo da equipa teve início dia 27 de abril de 2021 e estendeu-se até dia 04 de maio de 2021. O período prévio às competições oficiais teve basicamente três finalidades. A primeira foi fazer com que os atletas se habituassem a rotina de treinos, e todo o ambiente de um clube com aspirações de alta performance. A segunda finalidade foi de preparar física, técnica, tática e mentalmente o grupo de jogadores, para que estivessem aptos e preparados para a competição. Já, a terceira foi de conhecer melhor os atletas, não só em termos

de como jogam, mas também em termos de personalidade e comportamentos sociais (ver Tabela 1).

5.1.2. Microciclos de Treino

5.1.2.1 Objetivos do microciclo:

Os objetivos propostos para os microciclos foram: Aquisição da forma desportiva; Agressividade sobre portador de bola; Indicadores de pressão; Saída da zona de pressão e Treino de posicionamentos específicos ofensivos e defensivos.

O microciclo foi constituído por uma série de sessões de treino distribuído por diferentes dias, cujo objetivo aproxima-se na sua globalidade de um problema correspondente a uma etapa de preparação do praticante ou da equipa (Castelo, 2002). Neste contexto, nem todas as sessões de treino de um microciclo foram da mesma natureza, estes variaram de acordo com os objetivos do treino, com o volume, intensidade, complexidade, métodos, entre outros. A duração do microciclo pode variar entre 3 a 4 dias, e pode ir além dos 10 a 14 dias. No entanto, a duração mais usual dos microciclos é de 7 dias (ver como exemplo o microciclo 17 apresentado na Tabela 6).

O treino incidiu, essencialmente, sobre os jogos reduzidos e condicionados por considerarmos que são o melhor meio para potenciar os atletas. Sobre este meio de treino, Impelarezzi et al. (2006) postulou que os jogos reduzidos revelam benefícios, designadamente reproduzir as demandas de movimentação, intensidade fisiológica e a técnica requerida para jogar uma partida. Sabendo que o comportamento tático pode ser influenciado através da manipulação do formato dos jogos reduzidos (Castellano et al., 2017).

Tabela 6

Microciclo 17

	Tempo	Segunda	Terça	Quinta	Sexta
Parte inicial	5'		• Mobilização		• Mobilização
Parte Fundamental	80'		• 3+1x3 -Jogo reduzido com circuito quando treinador chama o seu número. Colocar factores competitivos. Equipa A começa a ganhar por 2-0, jogo de 3'. Depois ajustar e recriar novo cenário, ex equipa a marcar primeiro vale 3 e quem marcar no último minuto vale 5 • Sistema holandês com bónus de golo. Importante a forma rápida de tirar bola da zona de pressão quando ganhamos a posse. (usar passe para sair) • 5+1x5 – equipa vermelha tenta finalizar nas balizas pequenas ou ligar com colega na zona vermelha. Amarelos reagem a indicadores de pressão (bola no ar, passe para trás ou má receção) para forçarem a perda. Após ganharsair da pressão. (1 na profundidade, 2 em cobertura)		• MPB – 4(+4)X4 – Equipa em posse dar amplitude, ativar 3ºH + passes verticais. Equipa sem posse deve ocupar todos os sectores a defender (relação numérica por sector é indiferente desde que ocupem todos). Importante retirar rápido da pressão após recuperação. Pontuação – J-J-J(3P); Passar por todos os espaços(1P) • GR+7x5 – Equipa em posse tenta progredir no campo com bola controlada para finalizar nas mini-balizas ou conquistar zonas. (Amplitude e paciência com bola). Equipa sem posse fica compacta e só reage a indicadores (passe atrás ou errado; jogador indeciso; bola no ar; jogador de costas) para recuperar e finalizar. Cada finalização de sucesso dos azuis marca 5P • 6x0+GR – circulações tácticas – definimos 3 circulações e ao longo do exercício eles vão explorando com a nossa indicação. Necessário recriar os movimentos de ataque aos espaços e de a

	Tempo	Segunda	Terça	Quinta	Sexta
					equipa juntarsectores quando chegamos a finalização. – Colocar limite de 20 golos. Se não alcançarem recebem castigo. GR+10x10+GR – Em posse amplitude e ocupação de espaços. Sem posse bloco médio, a condicionar para CL e a reagir a indicadores de pressão. Sempre que surgir ET aproveitamos para fazer $\frac{3}{4}$ repetições e irintroduzindo.
Parte Final	5'		Alongamentos		Alongamentos

A planificação do treino desportivo é o desenvolvimento sistemático de todas as ações que há a realizar em função das capacidades do atleta ou atletas a treinar, dos recursos materiais disponíveis e o tempo que se tem para os preparar de maneira eficaz para as competições (Ravé, Abella & Valdivielso, 2014). Na fase de planificação estratégica de um microciclo considera-se a concetualização de exercícios que o treinador considera capazes de desencadear, organizar e orientar os jogadores para o objetivo (Castelo 2004). Observa-se o tempo de treino que foi estipulado em 90 minutos, onde os treinos começaram às 20:45 e terminaram às 22:15.

5.1.3. Treinos On-line

A interrupção dos treinamentos presenciais no relvado ocorreu entre o dia 15 de Janeiro de 2021 e o dia 25 de Abril de 2021, nesse período de mais de 3 meses, foram realizados Treinos em formato On-line através da Plataforma Zoom. Os treinos foram criados e reproduzidos pelos integrantes da equipa técnica com cédula de treinador em Exercício Físico e eram realizados duas vezes por semana com cerca de uma hora à uma hora e meia de duração, o foco do treino e dos exercícios tinham como objetivo de resistência aeróbia e força, mas principalmente o objetivo era manter os atletas ativos em casa.

RELATÓRIO FINAL - EQUIPA DE JUVENIS A DO C.F. BENFICA

Exemplo de treino: Os treinos foram estruturados em quatro momentos: aquecimento, parte principal, abdominais e alongamentos.

Treino 1

Aquecimento - 3 Voltas ao Circuito, cada exercício de 30" e 10" de descanso

Jumping Jacks

Skipping

Schuffle

Mountain climbers

Principal - 3 Voltas ao Circuito, Cada exercício de 30" e 10" de descanso

Afundos Direito

Agachamento

Agachamento Curto

Afundos Esquerdo

Flexões

Prancha Dinâmica

Flexão Dentro e Fora

Flexão Fechada

Abdominais - 3 Voltas ao Circuito, Cada exercício de 30" e 10" de descanso

Abdominais Inferiores Com Pernas Elevadas

Abdominais Oblíquos (com pernas cruzadas)

Prancha Estática de Antebraços

ALONGAMENTOS

Treino 2

Aquecimento: 3 Voltas de 30" cada exercício e 10" de descanso

Criss Cross

Agachamento Cadeira Imaginária na Parede

Skipping Barreira

Prancha Dinâmica

RELATÓRIO FINAL - EQUIPA DE JUVENIS A DO C.F. BENFICA

Principal - 3 Voltas de 30" cada exercício e 10" de descanso

Lunge (Fazer alternadamente a perna direita e esquerda)

Flexão Aberta e Fechada

Afundos Direito + Agachamento + Afundos Esquerdo

Prancha Afasta e Junta Pernas

3 Agachamentos Curtos e Salto Vertical

Agachamento Polichinelo (Agacha, e Salta juntando pernas e mãos em cima)

Flexões

ABDOMINAIS - 3 Voltas de 30" cada exercício e 10" de descanso

Abdominais "Remador"

Abdominais "Reto"

Prancha Estática de Antebraços

ALONGAMENTOS

Os treinamentos tiveram assiduidade considerável ao longo das semanas, os atletas estavam muito interessados e os exercícios foram alterados aumentando o seu nível de exigência a nível de intensidade e volume.

**CAPÍTULO VI –
PROCESSO COMPETITIVO**

CAPÍTULO VI – Processo Competitivo

Esta secção dedica-se a apresentar o processo de treino durante o período competitivo, e descrevê-lo a respeito de suas características. O período decorreu entre o dia 11 de maio de 2021 e o dia 25 de junho de 2021.

6.1. Análise das Competições

A Retoma competitiva da época 2020/2021 foi oficializada na data de 4 de maio de 2021 pela Associação de Futebol de Lisboa, data em que foi realizado sorteio das equipas e seus respetivos chaveamentos e jogos. O campeonato em que a equipa foi inscrita para participar foi do escalão de Juniores A (Sub.19), sendo sorteada para competir na Série 3, nessa Série, competiram 12 equipas, que jogaram em formato de mão única.

Tabela 7

Lista de concorrentes série 3 – Juniores A com numeração para sorteio de confrontos.

SÉRIE 3 - 12 CONCORRENTES	
AGUIAS MUSGUEIRA	2
ALTA LISBOA "A"	1
BENFICA, SAD	9
CULTURAL	11
DAMAIENSE	7
ENCARNAÇÃO OLIVAIS	5
FUNDAÇÃO SALESIANOS	12
FUTEBOL BENFICA	8
MEM MARTINS "B"	6
OPERARIO	3
PALMENSE	10
UNIDOS "A"	4

RELATÓRIO FINAL - EQUIPA DE JUVENIS A DO C.F. BENFICA

Tabela 8

Datas e Jornadas dos encontros.

DESENCONTOS	01x02	03x04	05x06	07x08	09x10	11x12
-------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

CALENDÁRIO - 12 CONCORRENTES							
1ª Jornada	15/05/2021	01x03	10x05	08x07	06x09	04x11	12x02
2ª Jornada	22/05/2021	03x12	05x01	07x10	09x08	11x06	02x04
3ª Jornada	29/05/2021	03x05	01x07	10x09	08x11	06x02	12x04
4ª Jornada	03/06/2021	05x12	07x03	09x01	11x10	02x08	04x06
5ª Jornada	05/06/2021	05x07	03x09	01x11	10x02	08x04	12x06
6ª Jornada	10/06/2021	07x12	09x05	11x03	02x01	04x10	06x08
7ª Jornada	12/06/2021	07x09	05x11	03x02	01x04	10x06	12x08
8ª Jornada	19/06/2021	09x12	11x07	02x05	04x03	06x01	08x10
9ª Jornada	26/06/2021	09x11	07x02	05x04	03x06	01x08	12x10

O processo de treino durante o período competitivo possibilita não só a continuação do desenvolvimento da forma desportiva, bem como a estabilização da mesma (Weineck, 2010). Foi com esse objetivo que o processo se deu: sempre visando a fixação de alguns comportamentos já desenvolvidos no período pré-competitivo, mas a manutenção deste desempenho. Para além, a correção de técnicas, e comportamentos táticos indesejáveis ou incorretos foram feitas sempre que necessário.

Também, acrescenta-se que as sessões de treino devem de ser inseridas no microciclo de acordo com o estado do atleta, e de forma a prover a sua melhor adaptação (Schnabel et al., 2014) E foi com esse intuito que eram planeadas as sessões de treino semanalmente e, consequentemente, as alterações de semana a semana.

Tabela 9

Microciclo Período Competitivo (treinos e jogos).

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
	11/05			14/05	JOGO	
	18/05				JOGO	
				28/05	JOGO	
	01/06		JOGO		JOGO	
	08/06		JOGO		JOGO	
	15/06			18/06	JOGO	
	22/06			25/06		

RELATÓRIO FINAL - EQUIPA DE JUVENIS A DO C.F. BENFICA

Pela dita discrepância entre as equipas, o critério escolhido para a avaliação de desenvolvimento não foi o de colocação ou evolução na tabela classificativa e, sim, o número de golos marcados, em ordem cronológica dos jogos. Não se adotou outro critério, como a evolução técnica ou tática das jogadoras, pela impossibilidade de fazê-lo, uma vez que para isso ser feito precisaria que os treinos também fossem filmados e softwares específicos fossem disponibilizados (Collins & McNamara, 2018). Ou seja, quando o processo de análise de jogo e identificação de talentos é feita baseada nos “olhos dos treinadores” ou nas suas opiniões, usualmente elas são tendenciosas e subjetivas. Também utilizando o mesmo tipo de quadro podemos observar o número de golos sofridos da equipa.

Tabela 10

Resultados competições/jogos

Jornadas	Clube	Resultado	Clube	Resultado
1 – 15/05/2021	CF Benfica	0	Damaiense	2
2 – 22/05/2021	CF Benfica	0	SL Benfica	7
3 – 29/05/2021	CF Benfica	1	CAC	1
4 – 03/06/2021	CF Benfica	0	Águias da Musgueira	2
5 – 05/06/2021	CF Benfica	2	Unidos “A”	1
6 – 10/06/2021	CF Benfica	0	Mem Martins	2
7 – 12/06/2021	CF Benfica	0	Fundação Salesianos	0
8 – 19/06/2021	CF Benfica	0	Palmense	1

Tabela 11

Classificação Final da Competição.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Benfica	24	8	8	0	0	51	0	+51	+
2	Alta de Lisboa	21	8	7	0	1	19	7	+12	+
3	Palmense	14	8	4	2	2	17	18	-1	+
4	Damaiense	13	8	4	1	3	18	13	+5	+
5	Águias Musgueira	13	8	4	1	3	24	26	-2	+
6	Fundação Salesianos	10	8	3	1	4	12	24	-12	+
7	CF Unidos	10	8	3	1	4	27	17	+10	+
8	Operário Lisboa	9	8	3	0	5	16	22	-6	+
9	CAC	8	8	2	2	4	10	13	-3	+
10	ADCEO	7	8	2	1	5	10	20	-10	+
11	Fut. Benfica	5	8	1	2	5	3	16	-13	+
12	Mem Martins SC B	4	8	1	1	6	9	40	-31	+

Nota. Zerozero.pt (2021).

**CAPÍTULO VII – Influência do nível de ansiedade-estado dos atletas no período
pré-competitivo**

CAPÍTULO VII – Influência do nível de ansiedade-estado dos atletas no período pré-competitivo

7.1. Introdução

Sabe-se que o desporto é multidimensional, sendo necessário que não sejam abordados, desenvolvidos e priorizados apenas alguns de seus pilares (i.e., técnico, tático e físico), como era feito equivocadamente em tempos passados, facto que ainda se estende aos dias atuais, em determinadas equipas e modalidades (Machado & Gomes, 2011; Weinberg & Gould, 2017).

Deste modo, parece ser evidente que outros fatores de rendimento, e subfactores, devem integrar a preparação dos atletas para que uma equipa consiga alcançar o sucesso. Assim, torna-se imperativo que a comunidade científica preste a sua atenção também aos fatores nutricionais, cognitivos, sociais e psicológicos, visando uma preparação global do indivíduo.

Para que o atleta seja equilibrado emocionalmente, sabendo lidar com as adversidades de sua carreira e para que não apresente desequilíbrios cognitivos em etapas cruciais de uma partida, prova ou mesmo competição, recomenda-se que alguns métodos, meios e estratégias da Psicologia Desportiva sejam aplicadas a tal praticante (Machado & Gomes, 2011), principalmente no que diz respeito sentimentos e emoções.

No contexto desportivo, qualquer indivíduo vivencia alterações em seus sentimentos e emoções (Weinberg & Gould, 2017). Entretanto, alguns atletas conseguem lidar com mais facilidade e encarar de forma mais adequada as diversas situações possibilitadas pelo desporto, sendo um fator que é dependente do nível de experiência do indivíduo, a frequência com a qual isso ocorre, a intensidade dos fatores, a importância do evento e a preparação psicológica que o atleta possui, possivelmente buscando a minimizar as alterações comportamentais e estresse que acarretam em queda de desempenho.

Portanto, a Psicologia Desportiva busca proporcionar maior base/suporte a atletas pertencentes a qualquer nível, preparando-os psicologicamente para que alterações nos estados emocionais sejam diminuídas, com maior controle das emoções, evitando danos na sua performance (Valle, 2003). Assim, esta área científica, permite com que os indivíduos compreendam seus comportamentos diante do universo desportivo, além de perceberem e intervirem de forma prática/aplicada por meio de tal conhecimento (Gill, 1979; Weinberg & Gould, 2017).

Um dos fatores psicológicos que pode afetar o desempenho do indivíduo é a ansiedade, encontrada principalmente diante de situações competitivas, o que pode causar diversas implicações. A ansiedade pode ser conhecida como uma inquietação gerada a partir de uma situação desconfortável e, também, como um traço de personalidade relacionado à tolerância e tensão em geral (Cratty, 1984).

Os autores Spielberg et al. (1970) consideram a ansiedade adotando duas formas distintas e complementares: ansiedade-traço e ansiedade-estado. A ansiedade-traço é uma característica relativamente permanente da personalidade do indivíduo, em que é considerada como um conjunto de reações que variam nas diversas situações de acordo com as condições do próprio organismo (é o tipo de ansiedade que não oferece nenhum perigo ao indivíduo). Enquanto a ansiedade-estado, é caracterizada pelas reações temporárias do indivíduo ou tensões situacionais, isto é, pode ser variável de acordo com cada situação vivenciada, seja no momento esportivo ou fora dele.

Segundo Machado (1997) e Magill (1984), parece ser possível compreender que os desportistas apresentam níveis mais altos de ansiedade-traço, possuem uma maior tendência em demonstrar e apresentem elevados níveis de ansiedade-estado diante de mais situações em comparação com um indivíduo que apresente baixos índices de ansiedade-traço. Portanto, um atleta mais ansioso apresentará níveis mais altos de ansiedade-estado em competições, jogos e/ou treinamentos. Contudo, nem sempre indivíduos com baixos níveis de ansiedade-traço, apresentarão baixos índices de ansiedade-estado, mas a tendência é que um número menor de situações possam levar o desportista a elevados níveis de ansiedade-estado.

Além disso, o fator de ansiedade pode apresentar componentes direcionados para o pensamento, isto é, preocupação e apreensão, por exemplo, a denominada ansiedade cognitiva. Por outro lado, também apresenta uma componente voltada para o grau de ativação física percebida pelo desportista, chamado de ansiedade somática (cf., Weinberg & Gould, 2017).

Portanto, pode-se entender que mesmo a ansiedade somática e/ou a cognitiva passam pela fase do “estado de ansiedade”. Deste modo, a ansiedade-estado somática é referente às possíveis alterações percebidas na ativação fisiológica do desportista, ou seja, possui relação com a percepção do indivíduo de que houve mudança em sua ativação (Cheng et al., 2009). Já a ansiedade-estado cognitiva refere-se ao nível de existência de pensamentos negativos ou preocupação que um indivíduo possui. Assim, é possível que um desportista percebe sua ansiedade-estado e passe a regular/controlar esse fator de forma consciente, por meio de ferramentas e recursos que possibilite o indivíduo a enfrentar tal situação, além de julgar

possuir ser capaz de superar o momento que lhe é causador de estresse, sendo um fator relevante no componente de estado de ansiedade (Cheng et al., 2009).

Inclusivamente, mesmo a ansiedade possuindo relação com preocupação, apreensão, nervosismo e outros fatores que alteram a ativação corporal, não necessariamente será negativa, pois em níveis ideais pode ajudar o atleta a estar em sua zona ótima/ideal de funcionamento (Hanin, 1980; Weinberg & Gould, 2017).

Face ao racional anteriormente apresentado, este estudo teve como objetivo avaliar o nível de ansiedade-estado somática e cognitiva e da autoconfiança, antes das partidas durante o período pré-competitivo. Uma vez que, em uma época atípica (como a de 2020/2021) repleta de incertezas no cenário competitivo devido à pandemia da Covid-19, os atletas foram inscritos em uma nova competição, dias após o final do confinamento obrigatório (volta aos treinos) e a duas semanas do início da competição.

7.2. Materiais e Métodos

Foram objeto de estudo dezoito jogadores pertencentes ao plantel de Juvenis A do Futebol Clube Benfica. A recolha de dados foi feita através do questionário CSAI-2R, desenvolvido por Cox et al. (2003), tendo sido adaptado da versão originalmente concebida por Martens et al. (1990). O questionário é composto por 17 afirmações com indicadores relacionados a três domínios: o primeiro relacionado à ansiedade cognitiva (2, 5, 8, 11, 14), o segundo referente a ansiedade somática (1, 4, 6, 9, 12, 15, 17) e, por último, a autoconfiança (3, 7, 10, 13, 16). Cada indagação apresenta quatro opções de resposta de acordo com a Escala Likert, variando de 1 (equivalente a “nada”) a 4 (equivalente a “muito”). O questionário foi submetido aos jogadores momentos antes das partidas, totalizando 5 jogos consecutivos, sendo a primeira partida a de estreia na competição e as demais referentes aos jogos subsequentes, nomeadamente: segunda, terceira, quarta e quinta jornadas.

Em atenção às exigências da investigação com Seres Humanos, procedemos à configuração e à aplicação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Através deste termo, informamos os voluntários acerca do objetivo, dos instrumentos, dos procedimentos de coleta, dos riscos e dos benefícios deste estudo. Este estudo foi realizado em conformidade com a Declaração de Helsínquia.

Para o tratamento dos dados recolhidos foi utilizada a estatística descritiva, mediante a determinação dos parâmetros de tendência central (média: m) e de dispersão (desvio-padrão:

Dp) para cada uma das categorias, ou seja, ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança, sendo 1 o valor médio mais baixo e 4 o escore mais alto a ser alcançado.

7.3. Resultados e Discussão

As subescalas pertencentes ao instrumento utilizado (ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança) podem ser analisadas por meio de dimensões como frequência, intensidade e direção (cf. Cox et al., 2003). No entanto, para o presente estudo, foi adotado apenas o modo de avaliação por meio da dimensão intensidade, já que Fernandes et al. (2012) e Tertuliano et al. (2019) afirmaram haver possibilidade de compreensão acerca dos níveis de ansiedade pré-competitiva por meio da análise e utilização apenas dessa dimensão.

Após a aplicação do questionário (CSAI-2R) foi possível verificar diferentes médias nos níveis de ansiedade-estado, tanto em questões somáticas, quanto em questões cognitivas, além de ser possível a verificação dos níveis médios de autoconfiança (ver Tabela 12).

Tabela 12

Valores médios obtidos ($m \pm Dp$) dos níveis de ansiedade-estado somática, cognitiva e autoconfiança nas cinco partidas.

	ANSIEDADE SOMÁTICA	ANSIEDADE COGNITIVA	AUTOCONFIANÇA	RESULTADO DA PARTIDA
1ª JORNADA	1,57 ($\pm 0,33$)	2,04 ($\pm 0,57$)	3,27 ($\pm 0,44$)	Derrota por 2x0
2ª JORNADA	1,79 ($\pm 0,56$)	1,97 ($\pm 0,43$)	3,27 ($\pm 0,85$)	Derrota por 7x0
3ª JORNADA	1,68 ($\pm 0,40$)	2,15 ($\pm 0,63$)	3,3 ($\pm 0,57$)	Empate 1x1
4ª JORNADA	1,74 ($\pm 0,53$)	2,1 ($\pm 0,22$)	3,21 ($\pm 0,56$)	Derrota por 2x0
5ª JORNADA	1,66 ($\pm 0,42$)	1,94 ($\pm 0,49$)	3,09 ($\pm 0,50$)	Vitória por 2x1

Esperava-se que nos dados referentes à partida de estreia na competição (1ª jornada), maiores níveis de ansiedade fossem apresentados, pois o evento consistiu em significados relevantes aos atletas, já que foi a primeira demonstração de performance desportiva em uma competição, podendo alterar o nível de ansiedade-estado dos desportistas (Machado, 2006).

No entanto, verificou-se que o nível de ansiedade somática demonstrado na estreia foi o mais baixo das jornadas coletadas, apresentando uma média equivalente a 1,57 ($\pm 0,33$). Já,

o valor médio da ansiedade cognitiva correspondeu ao total de 2,04 ($\pm 0,57$), enquanto os níveis de autoconfiança eram superiores, chegando ao valor de 3,27 ($\pm 0,44$). Importa ressaltar que o escore máximo a ser alcançado como média seria 4. O resultado da partida consistiu em uma derrota da equipa pelo placar de 2x0.

Estes dados corroboram com os encontrados no estudo realizado por Hanin (1980), ficando assim demonstrado que os atletas que apresentem uma excessiva autoconfiança podem resultar num rendimento inferior ao esperado, pois a displicência tende a proporcionar níveis elevados de relaxamento ao desportista, tomando o lugar da ativação ideal. Assim, o desportista fica fora de sua zona ideal de desempenho ótimo, seja referente ao fator de autoconfiança, ansiedade ou qualquer outro (Hanin, 1980).

Dessa forma, como os níveis de ansiedade somática foram menores, sugere-se possível que os desportistas estivessem pouco ativados para a partida a ser disputada, visto que a ansiedade-estado somática diz respeito à percepção dos próprios atletas sobre a mudança no estado de ativação fisiológica.

Com relação à segunda jornada, também era esperado que os níveis de ansiedade estivessem mais elevados, pois a partida seria disputada contra uma grande equipa reconhecida no cenário nacional. Desta forma, pela importância do evento e relevância de seu rival, os desportistas tenderiam a apresentar maior ansiedade (cf. Weinberg & Gould, 2017).

Analisando os dados dessa segunda jornada, realmente foi observado que a ansiedade-estado somática, ou seja, a mudança fisiológica percebida pelos próprios desportistas foi a mais elevada de todas as jornadas, com valor médio de 1,79 ($\pm 0,56$), o que demonstrou que os atletas se sentiram e perceberam que estavam mais ansiosos e, possivelmente, com índices mais elevados de estresse, assumindo alterações claras em fatores fisiológicos de suas respectivas ativações, podendo apresentar relação direta com mudanças na tensão muscular, frequência cardíaca, frequência respiratória, exploração visual, além de gerar danos na concentração e atenção (cf., Janelle, 2002; Nideffer, 1976; Pijpers et al., 2003; Weinberg & Gould, 2017; Wilson, 2010).

No entanto, e ainda sobre a segunda jornada, foi possível notar que a ansiedade-estado cognitiva foi a segunda menor ($1,97 \pm 0,43$) de entre as outras partidas. Portanto, parece ser possível compreender que os atletas apresentaram poucos pensamentos negativos diante do estado ao qual vivenciavam naquele momento. Este dado pode ser complementado pelo fato da autoconfiança apresentar um valor elevado, com média equivalente a 3,27 ($\pm 0,85$). Assim, e para futuras investigações, parece ser determinante verificar a existência da relação entre o

alto nível de autoconfiança, implicando em ausência de pensamentos negativos, o que corresponderá ao baixo grau de ansiedade-estado cognitiva.

Não obstante, é preciso ser destacado que a equipa foi derrotada pelo placar de 7x0, podendo o resultado ser impactado por conta da elevada ansiedade-estado somática. O que demonstrou que a equipa estava mais ansiosa de maneira geral e, consequentemente, isso pôde ter afetado o rendimento coletivo, prejudicando a performance desportiva a ser demonstrada. Aliás, o resultado, bem como o nível mais elevado de ansiedade-estado somática pode ter alguma relação com a visibilidade e a qualidade do adversário (Machado & Gomes, 2011).

Na terceira jornada, o placar obtido foi um empate por 1x1, sendo que os níveis de ansiedade-estado somática foram regulares, podendo ser considerado regular em comparação aos outros valores obtidos durante as outras jornadas. Porém, os valores condizentes à ansiedade-estado cognitiva e autoconfiança foram superiores aos demais. Assim, foi possível verificar que a ansiedade-estado somática apresentou um valor médio de 1,68 ($\pm 0,40$), enquanto a ansiedade-estado cognitiva obtida foi de 2,15 ($\pm 0,63$) e a autoconfiança de 3,3 ($\pm 0,57$).

Um dos fatores que pode explicar o resultado obtido, assim como os níveis de ansiedade e de autoconfiança, foi o momento da competição, isto porque a equipa já havia passado por sua apresentação de estreia e por um adversário de reconhecimento nacional, ausentando-se de certo “peso emocional” ou pressão psicológica gerada nessas situações descritas, já que as mesmas tendem a deixar os desportistas com níveis aumentados de ansiedade (cf., Machado, 2006; Machado & Gomes, 2011; Weinberg & Gould, 2017).

Na quarta jornada, foi possível observar que os níveis de ansiedade-estado somática e cognitiva se mantiveram regulares, próximo aos valores máximos encontrados durante a segunda jornada, com valores médios equivalentes a 1,74 ($\pm 0,53$) e 2,1 ($\pm 0,22$), respetivamente, sem apresentarem maiores destaques ou considerações relevantes. Contudo, a autoconfiança tendeu a diminuir quando observamos os valores obtidos durante as jornadas anteriores (ver Tabela 12).

Importa ressaltar que a autoconfiança diminuída pode ser reflexo dos resultados anteriores e dos desempenhos apresentados, minimizando as expectativas que os próprios desportistas possuíam para o restante da competição, mantendo certo nível de ansiedade, porém, apresentando autoconfiança abalada, mesmo que minimamente. A título de curiosidade competitiva, importa referir que o resultado da partida consistiu em mais uma derrota da equipa, pelo placar de 2x0.

Por fim, a quinta jornada foi a única em que o resultado da partida foi favorável à equipa, com uma vitória pelo placar de 2x1. Nessa partida, a ansiedade-estado somática manteve níveis médios, próximos aos níveis regulares previamente citados, com valor de 1,66 ($\pm 0,42$). No entanto, os valores de ansiedade-cognitiva e autoconfiança encontrados foram os menores, com médias equivalentes a 1,94 ($\pm 0,49$) e 3,09 ($\pm 0,50$), respetivamente. Talvez, a diminuição da ansiedade-estado cognitiva, somada à menor autoconfiança possa ter causado efeito de maior esforço pelos desportistas e minimização de pensamentos negativos, resultando em melhor desempenho desportivo e acarretando o placar vitorioso.

Assim, e resumidamente, a equipa enfrentou um resultado negativo pelo placar de 2x0 na estreia da competição, apresentando valores mais baixos de ansiedade-estado somática; na segunda jornada, contra a equipa de grande expressão no cenário nacional, os desportistas apresentaram os maiores valores médios de ansiedade-estado somática, sendo derrotados por 7x0; a terceira jornada foi marcada por um empate no placar de 1x1, com os valores médios mais elevados de ansiedade-estado cognitiva e autoconfiança; a quarta jornada foi marcada por nova derrota, também pelo placar de 2x0, tendo-se encontrado valores médios regulares; por fim, a quinta jornada foi a única a apresentar resultado de vitória por parte da equipa estudada neste trabalho, contendo ansiedade-estado somática em valores médios regulares e os menores valores médios encontrados neste estudo referentes à ansiedade-estado cognitiva e autoconfiança.

7.4. Conclusão

Com a realização deste estudo foi possível observar que os desportistas apresentaram valores muito próximos da ansiedade-estado somática, ansiedade-estado cognitiva e autoconfiança, sem haver muito destaque em qualquer situação que tenham vivenciado, exceto na diminuição da autoconfiança na última partida, o que pode ter acarretado em maior esforço por parte dos desportistas, traduzindo-se num resultado desportivo vitorioso.

No entanto, importa salientar que os valores foram sempre superiores no fator de autoconfiança e inferiores no que diz respeito à ansiedade somática e à ansiedade cognitiva, em todas as jornadas. Esse ponto torna-se relevante, pois parece ser essa a diretriz expectável de uma equipa bem preparada psicologicamente diante de um momento competitivo, minimizando possíveis alterações que possam ser negativas à performance e buscando manejo adequado de fatores que podem intervir positivamente no desempenho do desportista.

RELATÓRIO FINAL - EQUIPA DE JUVENIS A DO C.F. BENFICA

Também, ficou evidente que neste estudo não foi traçado um perfil psicológico e uma zona ideal de desempenho ótimo (tanto individual, quanto coletiva), o que pode ser considerado como uma limitação, pois somente assim seria possível identificar se os níveis de ansiedade cognitiva, somática e/ou a autoconfiança realmente estavam dentro da zona ideal para a performance desportiva. Não obstante, foi possível identificar que os desportistas não apresentaram alterações muito relevantes relacionadas à ansiedade no momento de estreia competitiva, sendo um fator que gerou certa surpresa, pois esperava-se que a ansiedade somática fosse superior comparada aos demais eventos.

Considerações Finais

Um ponto importante a ser destacado foi que os resultados durante a competição disputada foram, maioritariamente, negativos. Deste modo, algum desarranjo ocorreu durante a preparação e competição. Talvez o modelo de jogo adotado não tenha sido o ideal para os desportistas que compunham o plantel, ou seja, as características dos atletas não se enquadravam no padrão de jogo desejado, o que acabou gerando um cenário adverso e de dificuldades diante da filosofia de jogo existente na equipa.

Na sequência do estágio, como reportado, o ambiente contextual exigiu a aquisição e desenvolvimento de competências de treinador, como as sociais. O intercâmbio de ideias foi possível, e com ele a oportunidade de observar o Futebol de uma outra perspetiva. Os treinadores promoveram a evolução do desporto, contribuindo para o conhecimento atual da “sua” modalidade.

A experiência de se ter vivenciado uma pandemia também foi inédita, percebendo-se assim como a saúde mental é um tema de extrema importância, já que a situação de não poder socializar, como normalmente se faz, afeta radicalmente a saúde mental das pessoas, principalmente aquelas que moram sozinhas. Além disso, ter aprendido como funcionam treinos de maneira virtual, certamente foi uma situação que acrescentou imensamente as competências do ser treinador.

Em relação às perspetivas futuras como treinador, um dos objetivos centrais para ingressar no Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição foi o de adquirir e desenvolver conhecimento crítico e específico dessa modalidade, sendo um diferencial em relação aos treinadores que não se formaram por essa via académica, a qual, penso que o conhecimento adquirido por essa formação foi extremamente vantajosa, tendo como propósito final exercer as funções de treinador em clubes e contextos valorizantes.

Por fim, salienta-se o facto de o estágio possibilitar a nível profissional e pessoal um elevado desenvolvimento nas aprendizagens, no ensino e no conhecimento social e relacional.

Referências Bibliográficas

- Abraham, A., Collins, D., Martindale, R. (2006). The coaching schematic: validation through expert coach consensus. *Journal of Sports Sciences*, 6, 549-564. <https://doi.org/10.1080/02640410500189173>
- Allen, J., Bell, A., Lynn, A., Taylor, J., Lavalley, D. (2012). *Identifying Excellent Coaching Practice along the Sporting Pathway*. Sports Coach, UK.
- Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Tática*. Prime Books, Estoril.
- Becker, A. J. (2009). It's Not What They Do, It's How They Do It: Athlete Experiences of Great Coaching. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4 (1), 93-119. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.4.1.93>
- Castellano, J., Fernández, E., Echeazarra, I., Barreira, D., & Garganta, J. (2017). Influence of pitch length on inter- and intra-team behaviors in youth soccer. *Anales de Psicología*, 33 (3), 486-496. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.33.3.271051>
- Castelo, J. (2004). *A organização dinâmica do jogo*. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Castelo, J. F. (2002). *O exercício de treino desportivo*. FMH Edições.
- Cervi, A., Franceschini, S. C. C., Priose, S. E. (2005). Análise crítica do uso do índice de massa corporal para idosos. *Revista de Nutrição- Campinas*, 18 (6), 765-775. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732005000600007>
- Cheng, W. N. K., Hardy, L., & Markland, D. (2009). Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of Sport and Exercise*, 10 (2), 271-278. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.08.001>
- Collins, D., & McNamara, A. (2018). *Talent development: a Practitioner Guide*. (1. ed.). Routledge.
- Coté, J., Gilbert, W. (2009). An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4 (3), 307-323. <https://doi.org/10.1260/174795409789623892>
- Cox, R. H., Martens, M., & Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 519-533. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.4.519>
- Cratty, B. J. (1984). *Psicologia no esporte* (2. ed.). Prentice Hall.

Crust, L., Clough, P. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2 (1), 21–32.
<https://doi.org/10.1080/21520704.2011.563436>

de Oliveira Paes, F., Uezu, R., Massa, M., & Böhme, M. T. S. (2008). Classificação e seleção de jovens atletas através da análise de cluster. *Journal of Physical Education*, 19 (3), 369-375.
<https://doi.org/10.4025/reveducfisv19n3p369-375>

Fernandes, M. G., Vasconcelos-Raposo, J., & Fernandes, H. M. (2012). Propriedades Psicométricas do CSAI-2 em Atletas Brasileiros. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25 (4), 679-687. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722012000400007>

Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, 1 (1), 57-64.
https://rped.fade.up.pt/arquivo/artigos_soltos/vol.1_nr.1/08.pdf

Gilbert, W., Coté, J., Mallett, C. (2006). Developmental Paths and Activities of Successful Sport Coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 1 (1), 69-76.
<https://doi.org/10.1260/174795406776338526>

Gilbert, W., Trudel, P. (2013). *O papel da prática estruturada para se tornar um treinador expert: Parte 1- Definindo o treinador expert*. Olympic Coach e-zine, EUA.

Gill, D. L. (1979). The prediction of group motor performance from individual member abilities. *Journal of Motor Behavior*, 11, 113–122.
<https://doi.org/10.1080/00222895.1979.10735179>

Hanin, Y. L. (1980). A study of anxiety in sports. Em W. F. Straub (Ed.). *Sport psychology: An analysis of athlete behavior* (pp. 236–49). Mouvment.

Impellireri, F., Marcora, S., Castagana, C., Reilly, T., Sassi, A., Ialaia, F. & Rampinini, E. (2006). Physiological and Performance Effects of Generic versus Specific Aerobic Training in Soccer Players. *International Journal of Sports Medicine*, 27 (6), 483-492.
<https://doi.org/10.1055/s-2005-865839>

Janelle, C. M. (2002). Anxiety, arousal and visual attention: A mechanistic account of performance variability. *Journal of Sports Sciences*, 20, 237–251.
<https://doi.org/10.1080/026404102317284790>

Krane, V., Williams, J. (2010) Psychological characteristics of peak performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, (6. ed., pp. 169-188).

Lozada, J. C. (2000). *Futbol de Salon preparation y competicion*. Colombia: Kinesis.

Machado, A. A. (1997). *Psicologia Do Esporte: Temas Emergentes I. Ápice*.

RELATÓRIO FINAL - EQUIPA DE JUVENIS A DO C.F. BENFICA

Machado, A. A. (2006). *Psicologia Do Esporte*: da educação física escolar ao esporte de alto nível. Guanabara Koogan.

Machado, A. A., & Gomes, R. (2011). *Psicologia do Esporte* - da escola à competição. Fontoura Editora.

Maestre, M., Garcés de los Fayos, E. J., Ortín, F. J., Hidalgo, M. D. (2018). El perfil del Entrenador Excelente en Fútbol Base: Um estudio mediante grupos focales. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18 (3), 112-128.
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/338791/250561>

Magill, R. (1984). *Aprendizagem Motora*: Conceitos e Aplicações. Editora Edgard Blücher LTDA.

Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety In Sport*. Human Kinetics.

Nideffer, R. (1976). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34 (3), 394–404. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.34.3.394>

Piéron, M., Costa, F. C. (1996). Seeking expert teachers Physical Education. *European Journal of Physical Education*, 1 (1,2), 5-18. <https://doi.org/10.1080/1740898960010102>

Pijpers, J. R., Oudejans, R. R. D., Holsheimer, F., & Bakker, F. C. (2003). Anxiety-performance relationships in climbing: A process-oriented approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 4 (3), 283–304. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00010-9](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00010-9)

Ravé, J., Abella, C., & Valdivielso, F., (2014). *Entrenamiento deportivo*. Teoría y práctica. Panamerica.

Samulski, D. (2002). *Psicologia do esporte: manual para e educação física, psicologia e fisioterapia*. Manole.

Schnabel, G., Haare, H., & Krug, J. (2014). *Trainingslehre – Trainingswissenschaft*. (3. ed.) Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Simões, C. M. S. M. S. (2014). Relatório final de estágio na equipa profissional do Académico de Viseu Futebol Clube na época desportiva 2013/2014.
<https://recil.ensinolusofona.pt/bitstream/10437/5902/1/Relat%3%b3rio%20de%20Est%3%a1gio%20Acad%3%a9mico%20de%20Viseu%20Futebol%20Clube.pdf>

Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press.

RELATÓRIO FINAL - EQUIPA DE JUVENIS A DO C.F. BENFICA

Tertuliano, I. W., Buzeto, F. K., Oliveira, V., Machado, A. A., & Montiel, J. M. (2019). Os efeitos da idade e do sexo no nível de ansiedade de nadadores de águas abertas. *Conexões: Educação Física, Esporte e Saúde*, 17, 1-19. <https://doi.org/10.20396/conex.v17i0.8655148>

Valle, M. P. (2003) *Atletas de alto rendimento: identidades em construção*. 97p. Dissertação (Mestrado). Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2017). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício* (6. ed.). Artmed.

Weineck, J. (2010). *Optimales Training*. (16. ed.) Balingen: Spitta Verlag.

Wikipédia. (2021). Clube Futebol Benfica. [Web page]. Retirado de https://pt.wikipedia.org/wiki/Clube_Futebol_Benfica.

Wilson, M. (2010). Gaze and cognitive control in motor performance: Implications for skill training. *The Sport and Exercise Sciences*, 23, 29-30. https://sshs.exeter.ac.uk/media/universityofexeter/schoolofsportandhealthsciences/exsell/documents/publicationsmw/Wilson_2010_SES_QE_training.pdf

World Health Organization (2022). BMI-for-age (5-19 years). [Web Page]. <https://www.who.int/tools/growth-reference-data-for-5to19-years/indicators/bmi-for-age>

World Health Organization (2007). Simplified Tables. [Web Page]. [https://www.who.int/docs/default-source/child-growth/growth-reference-5-19-years/bmi-for-age-\(5-19-years\)/sft_bmifa_boys_perc_5_19years.pdf?sfvrsn=fad3e8ce_6](https://www.who.int/docs/default-source/child-growth/growth-reference-5-19-years/bmi-for-age-(5-19-years)/sft_bmifa_boys_perc_5_19years.pdf?sfvrsn=fad3e8ce_6)

Referências Online

<http://futebolbenfica.com/>

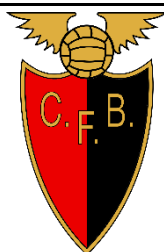
<https://desporto.sapo.pt/futebol/futebol-feminino/artigos/clube-futebol-benfica-o-passado-o-presente-e-o-futuro-do-futebol-feminino-em-portugal>

https://pt.wikipedia.org/wiki/Clube_Futebol_Benfica

<https://www.who.int/toolkits/growth-reference-data-for-5to19-years/indicators/bmi-for-age>

ANEXOS

ANEXO A - Ficha Individual do Atleta



Ficha Individual do Atleta

Juniores "A" - 2020/2021 - FUTEBOL 11

DADOS PESSOAIS

NOME COMPLETO:

DATA DE NASCIMENTO:

MORADA:

LOCALIDADE:

Nº TELEMÓVEL:

Nº WHATSAPP:

E-MAIL:

DADOS ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

NOME COMPLETO:

Nº TELEMÓVEL:

E-MAIL:

SOBRE O ATLETA

POSIÇÃO NATURAL:

PÉ PREDOMINANTE:

CLUBE ANTERIOR:

2017/2018 - _____

2018/2019 - _____

2019/2020 - _____

ALTURA:

PESO:

IMC:

RELATÓRIO FINAL - EQUIPA DE JUVENIS A DO C.F. BENFICA



NOME COMPLETO	
ANO NASCIMENTO	
EQUIPA	
TÉCNICOS	
DATA DE AVALIAÇÃO	

Ficha Individual do Atleta

EVOLUÇÃO DO PROCESSO FORMAÇÃO - 2020/2021 - FUTEBOL II

NR - NÃO REVELA; RP - REVELA POUCO; R - REVELA; RB - REVELA BASTANTE

DIMENSÃO TÉCNICO-TÁTICA			NR	RP	R	RB
AÇÕES INDIVIDUAIS (COM BOLA)		Relação Global com a bola				
		Aplicação em Situação de Jogo				
		Tomadas de Decisão Adequada				
MISSÕES TÁTICAS ESPECÍFICAS	Fase Ofensiva (equipa com a posse da bola)	Ocupa a posição pré-definida				
		Conhece e Aplica os Comportamentos específicos				
		Variabilidade de Comportamentos				
	Fase Defensiva (equipa sem a posse da bola)	Ocupa a posição pré-definida				
		Conhece e Aplica os Comportamentos específicos				
		Variabilidade de Comportamentos				
	Organização geral	Organização em Sistema GR+10x10+GR				
CAPACIDADES FÍSICO-COORDENATIVAS	Coordenação	Agilidade Motora				
		Técnica de Corrida				
		Proprioceptividade				
		Lateralidade				
	Velocidade	Velocidade de deslocamento				
		Velocidade de execução				
DIMENSÃO PSICOLÓGICA/RELACIONAL			NR	RP	R	RB
CARACTERÍSTICAS PSICO- RELACIONAIS		Empenho				
		Entusiasmo				
		Concentração / Atenção				
		Sentido de Iniciativa				
		Relação com os colegas				
		Capacidade de Aquisição				
		Capacidade de Aplicação				
		Atitude competitiva				
Observações						

ANEXO B: Versão Brasileira do CSAI-2R

Nome: _____ **Condição:** _____

Leia cada uma das questões abaixo e assinale para cada afirmação o número que melhor indica como se sente agora – neste exato momento. Não há respostas certas nem erradas. Não fique muito tempo em cada uma das questões.

	NADA MUITO			
1. Sinto-me agitado.	1	2	3	4
2. Estou preocupado porque posso não render tão bem como poderia nesta competição.	1	2	3	4
3. Sinto-me auto-confiante.	1	2	3	4
4. Sinto o meu corpo tenso.	1	2	3	4
5. Estou preocupado pelo fato de poder perder.	1	2	3	4
6. Sinto tensão no meu estômago.	1	2	3	4
7. Estou confiante de que posso corresponder ao desafio que me é colocado.	1	2	3	4
8. Estou preocupado pelo fato de poder falhar sob pressão da competição.	1	2	3	4
9. O meu coração está a bater muito depressa.	1	2	3	4
10. Estou confiante de que vou ter um bom rendimento	1	2	3	4
11. Estou preocupado pelo fato de poder ter um mau rendimento	1	2	3	4
12. Sinto o meu estômago “às voltas”.	1	2	3	4
13. Estou confiante porque me imagino, mentalmente, a atingir o meu objetivo	1	2	3	4
14. Estou preocupado pelo fato de os outros poderem ficar desapontados com o meu rendimento.	1	2	3	4
15. As minhas mãos estão frias e húmidas.	1	2	3	4
16. Estou confiante em conseguir ultrapassar os obstáculos sob a pressão da competição.	1	2	3	4
17. Sinto o meu corpo rígido.	1	2	3	4