



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO EM FUTEBOL
REALIZADO NA EQUIPA “B” SÉNIOR FEMININA
DO SPORT LISBOA E BENFICA NA ÉPOCA
2022/2023**

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do Grau de
Mestre em Futebol – da Formação à Alta Competição, orientado por Prof. Doutor Luís Fernandes
Monteiro

João Miguel Gonçalves de Castro, nº 22109724

Lisboa

2024

www.ulusofona.pt



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO EM FUTEBOL
REALIZADO NA EQUIPA “B” SÉNIOR FEMININA
DO SPORT LISBOA E BENFICA NA ÉPOCA
2022/2023**

“VERSÃO FINAL”

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 18/03/2024 perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N°690/2024, de 12 de fevereiro de 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof. Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Orientador: Prof. Doutor Luís Fernandes Monteiro

**Lisboa
2024**

Agradecimentos

Após a conclusão desta importante etapa da minha vida, gostava de agradecer a todas as pessoas que nela participaram, quer seja direta ou indiretamente.

Desta forma agradeço:

Aos meus avós, que me proporcionaram todas as condições para que prosseguisse com os meus estudos após o término da licenciatura.

À minha mãe e à minha namorada que sempre me apoiaram de forma incondicional nos bons e nos maus momentos desta fase da minha vida.

Ao Professor Renato Fernandes que incentivou a minha inscrição no Mestrado em questão.

Ao Professor Doutor Luís Monteiro que muito me ajudou e orientou na elaboração deste relatório de estágio.

Ao Sport Lisboa e Benfica e a todos os treinadores e treinadoras que estiveram envolvidos no processo de estágio.

A todas as atletas que participaram nesta fase da minha vida e em especial todas as atletas que participaram na investigação realizada.

Por fim agradeço a todos os meus amigos que sempre me apoiaram durante esta importante etapa da minha vida.

A todos muito obrigado!

Resumo

Ser treinador de futebol é mais do que, apenas, ter conhecimento do jogo. O treinador, para além de ser o responsável máximo pela equipa, deve ser alguém que se preocupa com os seus atletas, quer dentro quer fora das quatro linhas, e deve ser visto como um exemplo a seguir. Um dos objetivos do treinador é fazer com que os seus atletas repliquem em campo as suas ideias, assim como o modelo de jogo por ele estipulado. Para isso os treinos, e os exercícios realizados nos mesmos, devem ir ao encontro do pretendido e serem adaptados às características dos atletas.

Foi desta forma que encarei o meu estágio como treinador estagiário da equipa “B” sénior feminina do Sport Lisboa e Benfica, que participou na II Divisão Nacional Feminina. A equipa técnica era constituída por oito treinadores que lideravam um grupo de dezanove jovens atletas com idades entre os dezasseis e os dezanove anos.

A época desportiva foi composta por vinte e dois jogos oficiais e por cento e cinquenta unidades de treino. Apesar de apenas ter sido atingido o primeiro dos dois objetivos, a estrutura do Sport Lisboa e Benfica considerou uma época de sucesso devido às várias dificuldades encontradas ao longo da mesma.

Para além da parte prática, realizei durante o processo de estágio, um estudo técnico-científico onde abordo a possibilidade da perceção de um bom treinador, para atletas de futebol feminino, ser influenciada pelo género do mesmo, realizando uma investigação com dois escalões de competição do Sport Lisboa e Benfica.

Os resultados foram muito semelhantes nos vinte e quatro itens avaliados, existindo apenas diferenças estatisticamente significativas no item treze (< 0.05), onde as atletas do Grupo 1 dão mais importância à promoção do fair-play do que as atletas do Grupo 2. O que me leva a concluir que as atletas de futebol feminino em estudo não são influenciadas pelo género do treinador.

Por fim apresento um balanço da minha experiência não só como aluno, mas também como treinador estagiário do Sport Lisboa e Benfica, onde abordo as principais dificuldades encontradas, as soluções para as mesmas e apresento uma reflexão crítica sobre todo este processo de estágio.

Após a conclusão deste período de estágio num clube da dimensão do Sport Lisboa e Benfica, em que praticamente todos os objetivos delineados foram atingidos, posso afirmar que para além de ter tido uma grande evolução enquanto pessoa, provei que sou um treinador capaz de participar em divisões nacionais com sucesso.

Palavras-chave: Futebol; Futebol Feminino; Treinador; Género do treinador; Perceção de um bom treinador

Abstract

Being a football coach is more than just knowing the game. The coach, in addition to being ultimately responsible for the team, must be someone who cares about his athletes, both inside and outside the field, and must be seen as an example to follow. One of the coach's objectives is to make his athletes replicate his ideas on the field, as well as the game model he stipulates. To achieve this, the training sessions, and the exercises carried out therein, must meet what is intended and be adapted to the characteristics of the athletes.

This is how I approached my internship as a trainee coach for the senior women's "B" team of Sport Lisboa e Benfica that participated in the II Women's National Division. The technical team consisted of eight coaches who led a group of nineteen young athletes aged between sixteen and nineteen.

The season consisted of twenty-two official games and one hundred and fifty trainings. Despite only having achieved the first of the two objectives of the season, the structure of Sport Lisboa e Benfica considered it a successful season due to the various difficulties encountered throughout it.

In addition to the practical part, during the internship process, I carried out a technical-scientific study where I address the possibility of the perception of a good coach, for female football athletes, being influenced by their gender, carrying out an investigation with two levels of competition from Sport Lisboa and Benfica.

The results were very similar in the twenty-four items evaluated, with only statistically significant differences in item thirteen (< 0.05), where the athletes in Group 1 give more importance to promoting fair play than the athletes in Group 2. What leads me to conclude that the female football athletes under study are not influenced by the gender of the coach.

Finally, I present an overview of my experience not only as a student, but also as an intern coach at Sport Lisboa e Benfica, where I address the main difficulties encountered, the solutions for them and present a critical reflection on this entire internship process.

After completing this internship period at a club the size of Sport Lisboa e Benfica, in which practically all the objectives outlined were achieved, I can say that in addition to having made great progress as a person, I have proven that I am a coach capable of participating in national divisions successfully.

Keywords: Football; Women's Football; Coach; Coach's gender; Perception of a good coach.

Abreviaturas e Símbolos

(C) – Jogos disputados em “casa”

CMJ – Counter Movement Jump

D – Derrota

E – Empate

(F) – Jogos disputados fora de “casa”

GM – Golos marcados

GS – Golos sofridos

IMPT – Força Máxima Isométrica nos Membros Inferiores

JGS – Número de jogos realizados

LCA – Ligamento Cruzado Anterior

NORDIC – Teste NORDIC curl (força excêntrica nos posteriores)

POS – Posição na classificação

PSE – Perceção Subjetiva de Esforço

PTS – Número de pontos

RSI – Índice de Força Reativa

UT – Unidade de Treino

V – Vitória

VAM – Velocidade Aeróbia Máxima

V.MAX – Velocidade Máxima

Índice Geral

Capítulo I – Caraterização da Instituição Desportiva de Acolhimento	10
Capítulo II – Plano Funcional de Estágio.....	13
2.1 Equipa Técnica e Staff	13
2.2 Plantel/Atletas	18
2.3 Objetivos	24
2.4 Calendarização das competições	26
2.5 Planeamento e Periodização	30
2.6 Caracterização da equipa.....	33
2.7 Avaliações da Aptidão Física.....	35
Capítulo III – Matriz Concetual Técnico-Científica	46
Capítulo IV – Estudo Técnico-Científico	50
4.1 Material e Métodos.....	51
4.1.1 Amostra	51
4.1.2 Instrumentos	52
4.1.3 Procedimentos.....	52
4.1.4 Análise estatística.....	52
4.2 Resultados	53
4.3 Discussão.....	63
4.3 Conclusão	66
Capítulo V - Considerações Finais.....	68
Referências Bibliográficas	70
Anexo 1 Autorização de recolha de dados para o estudo científico	73
Anexo 2 Questionário Coaching Efficacy Scale adaptado por Duarte et al. (2014)	74

Índice de Tabelas

Tabela 1. Caracterização da equipa técnica.....	13
Tabela 2. Caracterização das atletas	18
Tabela 3. Pontos fortes vs Pontos a melhorar	19
Tabela 4. Análise SWOT da equipa.....	23
Tabela 5. Microciclo padrão.....	30
Tabela 6. Resultados dos testes físicos de setembro	35
Tabela 7. Resultados dos testes físicos de dezembro	37
Tabela 8. Resultados dos testes físicos de maio	39
Tabela 9. Evolução da Aptidão Física ao longo da Época (em valores absolutos e em %)	40

Índice de Figuras

Figura 1. Calendário e resultados da primeira fase do campeonato.....	26
Figura 2. Classificação final da primeira fase do campeonato.....	27
Figura 3. Calendário e resultados da fase apuramento campeão.....	28
Figura 4. Classificação final da fase de apuramento campeão.....	29
Figura 5. Planeamento semanal com competição ao sábado	32
Figura 6. Planeamento semanal com competição ao domingo	32
Figura 7. Sistema de jogo preferencial.....	33
Figura 8. Resultado das Avaliações nutricionais de Setembro	36
Figura 9. Resultado das Avaliações nutricionais de Dezembro	38
Figura 10. Resultado das Avaliações nutricionais de Maio.....	39
Figura 11. Evolução da aptidão física ao longo da época.....	41
Figura 12. Evolução da composição corporal das atletas ao longo da época.....	42
Figura 13. Exemplo de convocatória.....	44
Figura 14. Exemplo de rotina de um dia de competição	44
Figura 15. Exercício nº1 do aquecimento pré-competição.....	45
Figura 16. Exercício nº2 do aquecimento pré-competição.....	45
Figura 17. Respostas aos itens da dimensão “Motivação”	54
Figura 18. Respostas aos itens da dimensão “Estratégia de Jogo”	57
Figura 19. Respostas aos itens da dimensão “Técnica”	59
Figura 20. Resposta aos itens da dimensão "Construção de carácter"	62

Introdução

Este relatório de estágio foi desenvolvido no âmbito da conclusão do Mestrado em “Futebol – da formação à alta competição” da Universidade Lusófona, no Centro Universitário de Lisboa.

Para obter o grau de Mestre na área do Futebol realizei o estágio, com duração de uma época desportiva completa, na equipa “B” Feminina do Sport Lisboa e Benfica. Esta equipa competia na II Divisão Nacional de Seniores Feminino e era composta por 19 atletas com idades compreendidas entre os 16 e os 19 anos. Apesar de não serem seniores, estas atletas participavam na II Divisão Nacional com o objetivo de as preparar para a possibilidade de, no futuro, integrarem a equipa A e poderem disputar jogos da Women’s Champions League com o rendimento desejado e pedido de uma jogadora do Sport Lisboa e Benfica.

A realização deste estágio teve como principais objetivos: introdução de uma nova realidade a nível desportivo (alta competição); proporcionar outras vivências e experiências a nível futebolístico (quer na formação, quer na alta competição); aplicabilidade dos conceitos e ferramentas fornecidas durante o ensino superior; conhecer, planear e aplicar diferentes métodos de treino e gestão do plantel (em contexto de treino e em contexto de competição);

Como estagiário tinha como objetivos não só aprender, com os treinadores e jogadoras de topo, mas também transmitir o meu conhecimento sobre o jogo que adquiri ao longo dos anos como aluno, jogador e treinador. O facto deste estágio ter sido realizado num escalão feminino e num campeonato nacional possibilitou um grande crescimento a nível pessoal e profissional porque fez com que saísse da minha zona de conforto e lidasse com situações nunca antes experienciadas.

Enquanto aluno-estagiário mudou a forma de ver e abordar não só as atletas femininas, mas o futebol feminino no geral. Despertou o interesse na vertente feminina do futebol, na forma distinta de abordar as atletas, na peculiaridade na gestão do balneário e no cuidado que se deve a ter com a comunicação.

A nível da gestão dos treinos e do plantel possibilitou que convivesse com jogadoras da seleção nacional e com selecionadores, com a constante adaptação dos treinos e de toda a dinâmica à presença/ausência destas jogadoras, com os treinos individuais realizados não só campo, mas também no ginásio e com a excelente organização e distribuição de tarefas da equipa técnica que decorria frequentemente em dias de treino e de competição.

Todos estes fatores fizeram com que crescesse tanto como aluno-estagiário e treinador, como ser humano.

Relativamente à estrutura do Relatório de Estágio, este encontra-se dividido em quatro capítulos.

O primeiro capítulo corresponde à identificação e caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento.

O segundo capítulo aborda o Plano Funcional de Estágio, nomeadamente a caracterização e a constituição da equipa técnica, plantel, objetivos definidos, a calendarização das competições e o planeamento e periodização da época desportiva.

O terceiro capítulo é dedicado à Matriz Concetual Técnico-Científico onde está presente a fundamentação teórica sobre o estágio bem como a ligação para o tema investigado no quarto capítulo.

É no capítulo quatro que há apresentação de um estudo de caso. Neste capítulo também existe referência aos materiais e métodos usados, resultados, discussões, conclusões e referências bibliográficas do mesmo.

Por fim, as considerações finais, onde está presente a análise e autoavaliação do estágio, as conclusões do mesmo e as perspetivas académico-desportivas de futuro.

Capítulo I – Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento

No presente capítulo abordo a história do clube e da sua fundação, a introdução do futebol feminino no Sport Lisboa e Benfica, a missão, visão e valores associados à formação, assim como as infraestruturas e materiais disponíveis para o futebol feminino até à equipa “B” sénior.

1.1 Enquadramento Histórico

Em fevereiro de 1904 foi fundado, por vinte e quatro elementos, um clube com o nome Sport Lisboa. Em 1908 ocorreu uma fusão desse clube, com um clube chamado Sport Clube de Benfica, fundado em julho de 1906. Foi desta fusão que nasceu o nome, ainda hoje utilizado, Sport Lisboa e Benfica. A data de fundação deste enorme clube manteve-se a de 28 de fevereiro de 1904 por ser a data da constituição do clube mais antigo (Sport Lisboa).

Dos vinte e quatro elementos que formaram o Sport Lisboa, iria-se destacar nas seguintes épocas desportivas um nome que, ainda hoje, é referência para o Glorioso Sport Lisboa e Benfica, esse nome era Cosme Damião. Foi a partir dos seus valores que o Benfica foi moldado. Um clube do povo e para o povo, um clube que começou do zero e que sobretudo foi vencendo até se tornar numa referência a nível mundial. Desde então o Sport Lisboa e Benfica conta com mais de oitenta títulos apenas a nível de futebol sénior masculino, o que o torna no clube com mais títulos em Portugal.

Com o passar dos anos foram criadas, com muito sucesso, outras modalidades no clube nomeadamente: basquetebol, futsal, voleibol, hóquei em patins, andebol... entre outras. Em todas estas modalidades o Sport Lisboa e Benfica é referência a nível nacional. Mais recentemente foram criados escalões de formação para ambos os géneros em diversas modalidades.

O símbolo do clube foi sofrendo algumas alterações ao longo da história, sendo que se mantém inalterado desde 1999. No futebol, o símbolo tem vindo a adotar elementos comemorativos relativamente às conquistas realizadas nesta modalidade - estrelas na parte superior do símbolo. Apesar do símbolo ter vindo a sofrer algumas alterações, o Sport Lisboa e Benfica continua a ser representado de vermelho e branco.

Relativamente ao meu estágio, foi realizado no Futebol Feminino do Sport Lisboa e Benfica. De momento o Clube já conta na sua formação com escalões de ambos os géneros, o que permite uma melhor formação e especialização quer dos treinadores, quer das atletas participantes nesses escalões.

Nos escalões de formação, incluindo os femininos, o Sport Lisboa e Benfica, tem a seguinte filosofia:

Missão – Formar jovens jogadoras para o mais alto nível competitivo, com base nos melhores princípios metodológicos, numa formação integral e na mística benfiquista.

Visão – Ser uma referência a nível nacional e europeu.

Valores – Humildade, ambição, inovação, compromisso, determinação, solidariedade e ecleticismo.

O estágio foi realizado no escalão Sénior, na equipa “B” feminina. Esta equipa “B” foi criada na época de 2020/2021 com o objetivo de formar e preparar jovens atletas para representarem o Sport Lisboa e Benfica ao mais alto nível, quer seja na Liga BPI, quer seja na Women’s Champions League.

Relativamente aos treinos, estes variavam de campo para campo não havendo assim um local de treino fixo. Os campos de futebol utilizados foram: o campo de futebol dos Unidos, o campo de futebol dos Pupilos do Exército, o sintético do Estádio da Luz e os jogos, quando eram realizados “em casa”, eram realizados no campo de futebol de Porto Salvo (Oeiras).

Em termos de recursos materiais, estes variavam de campo para campo e de treino para treino.

No campo de futebol dos Unidos, pudemos contar com duas balizas de futebol 11, quatro balizas de futebol 7, quatro balizas de futebol 5, entre quinze a vinte bolas, coletes, cerca de vinte e cinco sinalizadores vermelhos, brancos e amarelos, cerca de dez cones de estrada, dez cones pequenos, varas e escadas de coordenação.

No campo de futebol dos Pupilos do Exército, pudemos contar com duas balizas de futebol 11 móveis, quatro balizas de futebol 7, quatro balizas de futebol 5, oito mini balizas, quinze a vinte bolas, coletes, cerca de vinte e cinco sinalizadores vermelhos, brancos e amarelos, cerca de dez cones de estrada, dez cones pequenos, varas, escadas de coordenação e bolas medicinais.

O sintético do estádio da Luz apenas era usado nos treinos de bolas paradas no dia antes do jogo do campeonato, mas estavam disponíveis para o treino da Equipa “B”: duas balizas de futebol 11 móveis, oito balizas de futebol 7, dez balizas de futebol 5, dez mini balizas, quinze a vinte bolas, coletes, cerca de vinte e cinco sinalizadores vermelhos, brancos e amarelos, cerca de vinte cones de estrada, vinte cones pequenos, varas, escadas de coordenação e dez barreiras.

Por último, no campo de futebol de Porto Salvo (Oeiras), apenas tínhamos acesso aos recursos materiais presentes no campo: as duas balizas de futebol 11 e as quatro balizas de futebol 7. Todo o restante material era levado por nós do Estádio da Luz para o respetivo campo de futebol.

Quer seja em contexto de competição, quer seja em contexto de treino, havia sempre disponível um gabinete médico, balneários para atletas e para treinadores, uma divisão disponível para projetar um vídeo de bolas paradas ou de análise do adversário e a presença do fisioterapeuta e massagista.

Para além dos recursos mencionados, o Sport Lisboa e Benfica, possui ainda mais infraestruturas relacionadas com o futebol e o desporto em geral, nomeadamente o complexo onde está inserido o estádio da Luz e o Benfica Campus.

No complexo do estádio da Luz, sediado na Avenida Eusébio da Silva Ferreira, existe o campo sintético, o campo de relva natural do estádio da Luz, dois pavilhões dedicados às modalidades, ginásios, piscina e o museu Cosme Damião.

O Benfica Campus, sediado no Seixal, é o foco de qualquer jogador de formação do clube porque é lá que têm o acesso à melhor formação desportiva e a infraestruturas dedicadas especificamente para futebolistas. É lá que são incutidos a missão, visão, valores e toda a mística benfiquista.

Neste Campus existem nove campos de futebol, sendo que seis deles são de relva natural e os restantes três de relva sintética. Para além disso, e para potenciar o rendimento dos jovens atletas, existem dois ginásios, vinte e oito balneários, três salas de fisioterapia, duas salas de tratamento e duas salas de avaliação física.

O Sport Lisboa e Benfica possui ainda inúmeras escolas de formação quer a nível nacional, quer a nível internacional.

Para a época 2023/2024 está prevista a inserção da equipa A feminina no Benfica Campus, passando assim, a equipa B a treinar nos campos ocupados anteriormente pela equipa A.

Posto isto, prevê-se que a Equipa B realize treinos no Estádio da Tapadinha, no sintético do Estádio da Luz e no Campo dos Unidos e realize os jogos oficiais no Benfica Campus. Toda esta alteração dos treinos e dinâmicas dos mesmos poderá levar à alteração dos horários.

Capítulo II – Plano Funcional de Estágio

Este capítulo aborda temas relativos ao escalão de realização do estágio e de todas as dinâmicas praticadas no mesmo. Relativamente ao escalão, caracterizo a equipa técnica e staff, assim como as suas funções, e ainda as atletas e os seus pontos fortes e pontos a melhorar.

Identifico também as várias fases do campeonato e a classificação nas mesmas, o modelo de jogo, a organização das unidades de treino e a progressão das atletas nos vários momentos de avaliação da aptidão física e nutricional.

Por fim, dou exemplo de um dia de competição e de toda a dinâmica envolvida, desde a convocatória e a alimentação até aos exercícios realizados nos momentos de pré-jogo.

2.1 Equipa Técnica e Staff

A equipa técnica e o staff eram compostos por 14 elementos. As suas funções e tarefas estão caracterizadas na Tabela 1:

Tabela 1. Caracterização da equipa técnica

Nome	Função	Tarefas atribuídas
Tiago Carmo	Treinador Principal (Treinador UEFA C)	- Responsável máximo pela equipa. - Planeamento e operacionalização das sessões de treino. - Gestão do grupo (staff e atletas). - Responsável por dinamizar constantes briefings quer com atletas, quer com staff. - Responsável por tomadas de decisão importantes no momento de treino e jogo.
Luís Portela	Treinador-Adjunto principal (Treinador UEFA B)	- Participação ativa nos momentos de treino. - Participação importante na observação e análise da equipa. - Transmissão de ideias e opiniões dos outros adjuntos ao treinador principal durante o momento de jogo. - Responsável pela organização e do aquecimento pré-jogo.

Fábio Rodrigues	Treinador-Adjunto (Treinador UEFA B)	- Elo de ligação entre o vídeo-analista e o treinador-adjunto principal durante o momento de jogo. - Organização do balneário. - Montagem e condução de exercícios no momento de treino. - Montagem e condução do aquecimento pré-jogo. - Participação regular nos briefings realizados.
Rodolfo Machado	Treinador-Adjunto (A realizar o estágio UEFA C nos escalões de formação do clube)	- Organização do balneário. - Montagem e condução de exercícios no momento de treino. - Montagem e condução do aquecimento pré-jogo. - Participação regular nos briefings realizados.
João Amorim	Treinador-Adjunto (A realizar o estágio UEFA C nos escalões de formação do clube)	- Organização do balneário. - Montagem e condução de exercícios no momento de treino. - Montagem e condução do aquecimento pré-jogo. - Participação regular nos briefings realizados.
João Delgado	Treinador de GR	- Planeamento e operacionalização das sessões específicas de GR. - Gestão das GR enquanto grupo. - Responsável pelo aquecimento das GR em momentos pré-jogo. - Responsável pelos esquemas táticos ofensivos e defensivos da equipa. - Organização do balneário.
Fábio Baptista	Vídeo-analista	- Responsável pela realização de vídeo em momentos de treino e de jogo. - Análise e observação das equipas adversárias através de vídeo.

		- Responsável por transmitir às atletas os pontos fortes, fracos e pontos a explorar dos adversários nos momentos pré-jogo. - Constante comunicação com o banco de suplentes durante o momento de jogo (via telemóvel). - Montagem e condução do aquecimento pré-jogo.
Rita Enes	Team Manager	- Gestão das atletas fora dos momentos de treino e de jogo. - Responsável pelos equipamentos e material necessário para o dia de jogo. - Elaboração das fichas de jogo. - Responsável por gerir os horários assim como toda a dinâmica necessária para o dia de jogo e deslocações (material, transporte, alimentação, etc.). - Controlo das multas definidas e aplicadas ao staff e atletas.
António Gonçalves	Delegado	- Suporte durante o dia de competição. - Responsável pela gestão de toda a documentação. - Elaboração das fichas de jogo.
João Cardoso	Fisioterapeuta	- Avaliação periódica das atletas a nível de lesões. - Responsável por tratamento de pequenas lesões nos momentos pré jogo e pré treino. - Controlo e monitorização de lesões existentes.
Paulo Carvalho	Preparador Físico	- Avaliação periódica das atletas a nível da preparação física. - Responsável pela realização e planeamento dos testes físicos realizados no ginásio e no campo. - Responsável pelos aquecimentos em dias de treino.

		- Planeamento e organização dos planos de treino realizados em ginásio. - Responsável pela ativação muscular em dias de jogo.
Carolina Lopes	Nutricionista	- Avaliação periódica das atletas a nível nutricional. - Controlo das refeições diárias realizadas pelas atletas. - Responsável pelas refeições realizadas em dias de jogo. - Responsável pela realização e planeamento dos testes nutricionais.
André Madeira	Treinador Estagiário (A realizar o estágio do mestrado)	- Organização do balneário. - Montagem e condução de exercícios no momento de treino. - Montagem e condução do aquecimento pré-jogo. - Participação regular nos briefings realizados.
João Castro	Treinador Estagiário (A realizar o estágio do mestrado)	- Organização do balneário. - Montagem e condução de exercícios no momento de treino. - Montagem e condução do aquecimento pré-jogo. - Participação regular nos briefings realizados.

A equipa técnica e staff tinham tarefas muito bem definidas (Tabela 1) e todos contribuíam para o bom funcionamento do plantel. Relativamente aos treinadores, todos contribuíam no processo de planeamento do treino, bem como no próprio treino.

Todas as semanas era realizada uma reunião para planear a semana seguinte de treinos onde todos os treinadores se reuniam e decidiam o que treinar e a forma como o iriam fazer. Os exercícios em si eram escolhidos pelo treinador principal, que os divulgava ao restante grupo umas horas antes do treino em questão.

No início de cada treino eram atribuídas várias funções e equipas aos treinadores presentes. Isto permitia que o treino fosse mais fluído, houvesse pouco tempo perdido na montagem dos exercícios e que existisse sempre um feedback

sempre que necessário. Normalmente os treinadores recebiam orientações do treinador principal sobre o que era pretendido no exercício e depois tinham a liberdade de dar o feedback às jogadoras de que eram responsáveis para as orientar para o objetivo principal do mesmo.

Em termos de monitorização e avaliação do treino eram usadas várias ferramentas para além da observação do mesmo, nomeadamente a análise de vídeo, a escala da PSE (Perceção Subjetiva de Esforço) e os dados dos dispositivos de GPS.

No final de cada treino era realizado um briefing, fazendo um pequeno balanço do treino em geral, destacando os aspetos positivos, aspetos negativos, aspetos a melhorar e a prestação das atletas (pelos treinadores responsáveis).

No início da época os treinadores estagiários apenas tinham a função de observar o método de trabalho e ajudar com o material utilizado no treino. Com o passar do tempo e a evolução na época desportiva, o treinador estagiário foi sendo integrado no grupo e a participar ativamente no treino, a montar exercícios, a dar feedbacks às atletas e a ser responsável por grupos/equipas criadas no treino. Todos eram responsáveis pelo material usado, sendo que havia grupos semanais para o mesmo.

2.2 Plantel/Atletas

Tendo em conta a proteção de dados não é possível divulgar informações sobre as atletas. O plantel era composto por dezanove atletas com idades compreendidas entre os 16 e os 19 anos. Na Tabela 2 estão representadas as atletas do plantel da equipa “B”, assim como o número de épocas federadas e o pé dominante de cada uma:

Tabela 2. Caracterização das atletas

Atleta	Ano de Nascimento	Épocas federadas	Pé dominante
1	2004	5	Direito
2	2006	7	Esquerdo
3	2004	5	Direito
4	2004	5	Direito
5	2005	7	Direito
6	2005	10	Direito
7	2005	9	Direito
8	2004	12	Direito
9	2004	9	Direito
10	2005	13	Direito
11	2005	9	Direito
12	2006	9	Direito
13	2004	7	Direito
14	2004	9	Direito
15	2004	13	Direito
16	2004	9	Direito
17	2004	11	Esquerdo
18	2005	9	Direito
19	2003	8	Esquerdo

Após observar a Tabela 2, é de realçar que apesar de terem idades entre os 16 e os 19 anos e competirem num escalão sénior, as atletas do Sport Lisboa e Benfica, já possuíam muita experiência no futebol federado.

Relativamente às características das atletas, a Tabela 3, identifica os pontos fortes e os pontos a melhorar de cada uma:

Tabela 3. Pontos fortes e Pontos a melhorar

Atleta	Pontos Fortes	Pontos a Melhorar
1	Jogo de cabeça; técnica individual; intensidade; agressividade; velocidade; mobilidade; boa leitura da trajetória da bola; espírito de sacrifício.	Proteção da bola com o corpo; resistência; movimentações pedidas; finalização; percepção do jogo e dos vários momentos do mesmo.
2	Técnica individual; agressividade; lateralidade; intensidade; inteligência; visão e leitura do jogo; reação à perda; mobilidade; finalização.	Jogo de cabeça; gestão das emoções.
3	Agressividade sob a portadora da bola; jogo de cabeça; simplicidade de jogo; inteligência.	Técnica individual; comunicação no contexto de treino e de jogo.
4	Agilidade; flexibilidade; muito forte nos deslocamentos com salto; ações técnicas bases de GR.	Estatura física (ginásio); técnica individual; leitura da trajetória da bola.
5	Grande conhecimento do jogo e dos seus vários momentos; técnica individual; ocupação espacial; lateralidade; inteligência de jogo.	Jogo de cabeça; estatura física (ginásio); comunicação em treinos e jogo; agressividade sob a portadora da bola.
6	Grande intensidade nos treinos e nos jogos; agressividade; lateralidade; finalização; potência de pernas e de remate em particular; velocidade; resistência; mobilidade; polivalência.	Jogo de cabeça; tomada de decisão sob pressão; técnica individual
7	Ações base de técnicas de GR; agilidade; potência e precisão na colocação da bola.	Técnica individual; comunicação em momentos de treino e de competição; presenças aos treinos; leitura da trajetória da bola.

8	Jogo de cabeça; Leitura da trajetória da bola aérea; compensações e coberturas; tomada de decisão sob pressão; inteligência; atitude profissional; finalização; lateralidade.	Comunicação em momentos de competição; Agressividade sob a portadora da bola;
9	Grande conhecimento do jogo e dos seus vários momentos; inteligência de jogo; técnica individual; intensidade; agressividade; boa comunicação; mobilidade; polivalência.	Jogo de cabeça; velocidade.
10	Grande conhecimento do jogo e dos seus vários momentos; liderança; inteligência; intensidade; agressividade; resistência; ocupação espacial; técnica individual; finalização; mobilidade; lateralidade; contenções; coberturas.	Comunicação em momentos de competição; jogo de cabeça; consistência.
11	Grande conhecimento do jogo; muito boa leitura dos adversários e dos seus movimentos; liderança; postura profissional; agressividade sob a portadora da bola; inteligência; ocupação espacial (coberturas defensivas); forte fisicamente; jogo de cabeça e trajetória da bola aérea; controlo da profundidade.	Comunicação em momentos de competição; tomada de decisão sob pressão da adversária; velocidade.
12	Velocidade; inteligência; técnica individual; finalização; tomada de decisão; polivalência; comunicação nos momentos de treino e de jogo; intensidade; agressividade; jogo de	Resistência; lateralidade; leitura dos adversários; gestão das emoções.

	cabeça; criação de situações de finalização.	
13	Grande conhecimento do jogo e dos seus vários momentos; intensidade; agressividade; proteção da bola com o corpo; ocupação espacial; técnica individual; lateralidade; postura profissional; equilíbrio; compensações; contenções; coberturas ofensivas e defensivas.	Resistência; velocidade; jogo de cabeça; finalização.
14	Tecnicamente muito evoluída; proteção da bola com o corpo; ocupação espacial; intensidade; agressividade; lateralidade; coberturas ofensivas; reação à perda da bola; velocidade; resistência; finalização; tomada de decisão; visão de jogo.	Momento defensivo; jogo de cabeça; postura profissional; consistência.
15	Muito empenhada; intensidade; conhecimento tático do jogo; polivalência; mobilidade; espírito de sacrifício; postura profissional; jogo de cabeça; coberturas defensivas; contenções; controlo da profundidade.	Velocidade; resistência; agressividade sob a portadora da bola; técnica individual; lateralidade.
16	Velocidade; resistência; mobilidade; coberturas ofensivas e defensivas; contenções; tomada de decisão; boa leitura da adversária; reação à perda da bola; intensidade; agressividade; inteligência; muito forte no 1x1; técnica individual; lateralidade; comunicação nos momentos de treino e de competição.	Jogo de cabeça; atitude profissional;

17	Grande conhecimento do jogo e dos seus momentos; muito evoluída tecnicamente; velocidade; resistência; lateralidade; ocupação espacial; mobilidade; polivalência; inteligência; tomada de decisão; finalização; coberturas ofensivas e defensivas; muito forte no 1x1; comunicação nos momentos de treino e de competição.	Jogo de cabeça; atitude profissional; reação à perda; estatura física (ginásio).
18	Velocidade; resistência; espírito de sacrifício; intensidade; agressividade; potência de remate; mobilidade; coberturas ofensivas; reação à perda da bola.	Tomada de decisão; técnica individual; lateralidade; jogo de cabeça; leitura da trajetória da bola; finalização.
19	Muito competente nos momentos defensivos; coberturas; compensações; equilíbrio; controlo da profundidade; reação à perda; intensidade; técnica individual; postura profissional; inteligência; ocupação espacial;	Velocidade; agressividade; força; comunicação; lateralidade; jogo de cabeça; participação no jogo ofensivo.

Como referido anteriormente, muitas das atletas não têm idade para competir num escalão sénior. A função da equipa técnica era não só desenvolver as capacidades físicas, técnicas, táticas e mentais das atletas, mas também, treinar e ajudar a melhorar os pontos abordados na Tabela 3.

Relativamente ao plantel, realizei uma análise SWOT onde abordo as forças, fraquezas, oportunidades e ameaças para as dezanove atletas. Esta análise está representada na Tabela 4:

Tabela 4. Análise SWOT da equipa

Forças	Fraquezas
- Qualidade das ações técnicas e táticas das atletas. - Capacidade de implementar uma grande intensidade ao jogo. - União, espírito competitivo e sacrifício do grupo.	- Número de atletas do plantel. - Número de atletas presentes no treino, visto que algumas das atletas residem fora do distrito de Lisboa, apenas comparecem a um ou dois treinos por semana, condicionando o planeamento e funcionamento do mesmo. - Fragilidade a nível físico, como a falta de potência e de resistência.
Oportunidades	Ameaças
- Possibilidade de uma grande aprendizagem e evolução numa infraestruturas ótimas para a prática do desporto. - Participação num campeonato muito competitivo e com muita visibilidade dentro e fora do clube, permitindo o crescimento pessoal e desportivo das jovens atletas. - Possibilidade de representar a equipa A do Sport Lisboa e Benfica.	- Constantes chamadas às seleções distritais e nacionais, condicionam muito o treino e podem sobrecarregar algumas atletas. - Aparecimento de várias lesões, levaram a chamar atletas das sub19, mexendo com o espírito e dinâmicas da equipa.

O facto das atletas competirem num contexto muito elevado dado as suas idades trazia coisas positivas, mas também coisas menos boas, como representado na Tabela 4.

Dando um exemplo prático, uma chamada à equipa “A” ou à seleção nacional influenciava positivamente as atletas em questão, mas poderia significar a perda de um ou mais elementos-chave para o próximo jogo.

Essa mesma chamada afetava toda a logística da equipa, como o planeamento do treino e do jogo, a gestão das atletas por parte dos treinadores e por vezes a chamada de jogadoras de escalões inferiores. Tudo isto afetava as dinâmicas da equipa e as suas performances.

2.3 Objetivos

O objetivo inicial do Sport Lisboa e Benfica para o escalão da Equipa B feminina era a qualificação para a fase de apuramento de campeão. Uma vez que esse objetivo foi cumprido, o objetivo para este escalão na fase de apuramento de campeão, passava por realizar jogos mais competitivos e lutar para ganhar esta fase tornando a equipa B campeã da II Divisão Nacional, tornando assim as atletas mais preparadas para uma eventual chamada à Equipa A.

A nível tático-técnico, o principal objetivo passava por tornar as jogadoras mais completas, mais eficientes e mais eficazes para, no futuro, integrarem a equipa A e posteriormente representar o Sport Lisboa e Benfica na Women's Champions League.

Estas atletas com idades compreendidas entre os 16 e os 19 anos competiam nesta divisão sénior de forma haver um maior estímulo das suas capacidades táticas, técnicas, físicas e mentais. Ao competirem com atletas mais experientes, mais maduras e mais fortes fisicamente, as atletas do Sport Lisboa e Benfica tinham de ter um grande espírito competitivo, espírito de entreajuda e muita resiliência para superar os adversários que enfrentaram.

A forma de superar estes adversários “mais fortes” era através da grande qualidade técnica e tática apresentada e estimulada nos treinos. As atletas eram expostas a treinos de ginásio seguidos de treinos no campo de forma a melhorar a sua aptidão física. A nível técnico, e apesar de já serem muito evoluídas neste aspeto, havia uma constante procura desta componente através de exercícios realizados em espaços reduzidos, estimulando a técnica individual, a tomada de decisão e a reação à perda da bola.

A nível tático pretendia-se que as jogadoras fossem muito competentes nos vários momentos do jogo tanto em 1-3-5-2 como em 1-3-4-3 (usados na equipa A). Para isso, existiam muitos momentos de competição durante a semana com equipas masculinas, nomeadamente “jogos-treino”, de forma a estimular a ocupação espacial e as movimentações pretendidas em cada sistema de jogo. Nesses “jogos-treino”, era comum as jogadoras alterarem de posições por ordem dos treinadores, não só para conhecerem as dinâmicas de cada posição, mas também para estimular a perceção que elas tinham sobre o jogo.

Os “jogos-treino” eram realizados sempre contra equipas masculinas de forma a haver um handicap a nível físico e um contexto semelhante ao encontrado nos jogos da competição. Mais uma vez, o objetivo era ultrapassar o adversário e as dificuldades encontradas através das qualidades técnicas e táticas das atletas do Sport Lisboa e Benfica.

Ao longo da época desportiva, as atletas, eram sujeitas a uma bateria de testes de aptidão física e de avaliação morfológica em três momentos distintos (setembro, dezembro e maio). Os dados destas avaliações foram cedidos pelos respetivos departamentos inseridos no Sport Lisboa e Benfica, não tendo os treinadores qualquer tipo de contacto ou influência nos mesmos.

A nível físico pretendia-se que as atletas estivessem dentro dos valores estabelecidos pelo Sport Lisboa e Benfica, e que fossem evoluindo ao longo da época nos seguintes testes físicos:

- Teste de resistência (1200m)
- Teste VAM (Velocidade Aeróbica Máxima)
- Teste CMJ (Counter Movement Jump)
- Teste RSI (Índice de Força Reativa)
- IMTP (Isometric Midthigh Pull – força máxima isométrica dos membros inferiores)
- Nordic Curl (força excêntrica dos posteriores)
- Vmax (Velocidade Máxima)

A nível morfológico, pretendia-se que as atletas estivessem dentro dos parâmetros definidos pelo Sport Lisboa e Benfica nas: medições de pregas subcutâneas, percentagem de massa gorda, percentagem massa muscular e nos valores nutritivos.

O objetivo principal era que todas as atletas se encontrassem nos níveis ideais definidos pelo Sport Lisboa e Benfica antes da época terminar, tirando assim o melhor proveito das suas jogadoras e das capacidades das mesmas.

A avaliação dos momentos de treino e dos momentos de competição era feita através da observação dos vários treinadores e era auxiliada com duas ferramentas: sistema de GPS e câmara de filmar.

Para além disso, as atletas também preenchiam diariamente a PSE (Escala de Perceção de Esforço) e o Hooper, que permitia perceber o esforço realizado pela atleta, se havia fadiga acumulada, se existiam dores relacionadas com o esforço realizado, entre outras tantas coisas.

2.4 Calendarização das competições

A primeira fase do campeonato era composta por oito jogos. Essa calendarização está representada na Figura 1:

V	2022-12-10	15:00	(C)	Estoril Praia	2-1	 II Divisão Feminino Série Sul 22/23	J9
V	2022-12-03	15:00	(F)	Barreirense	0-8	 II Divisão Feminino Série Sul 22/23	J8
E	2022-11-27	15:00	(F)	Sporting B	1-1	 II Divisão Feminino Série Sul 22/23	J7
D	2022-11-16	20:00	(F)	Fut. Benfica	2-0	 II Divisão Feminino Série Sul 22/23	J1
V	2022-11-12	15:00	(C)	Sintrense	9-1	 II Divisão Feminino Série Sul 22/23	J6
V	2022-10-29	15:00	(C)	Valadares Gaia B	3-1	 II Divisão Feminino Série Sul 22/23	J4
E	2022-09-25	15:00	(F)	RP Football Club	0-0	 II Divisão Feminino Série Sul 22/23	J3
V	2022-09-18	13:30	(C)	Guia	7-1	 II Divisão Feminino Série Sul 22/23	J2

Figura 1. Calendário e resultados da primeira fase do campeonato

Legenda: POS – Posição na classificação; JGS – Número de jogos; V – Vitória; E – Empate; D – Derrota; GM – Golos Marcados; GS – Golos Sofridos; PTS – Número de pontos.

Nesta primeira fase do campeonato, a equipa “B” do Sport Lisboa e Benfica, teve o total de cinco vitórias, dois empates e uma derrota. (Figura 1)

Após a primeira fase do campeonato, os quatro primeiros classificados eram apurados para a fase de apuramento de campeão. Na figura 2 está representada a classificação final desta fase:

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Rp F.C.	8	6	2	0	28	3	20
2	Sl Benfica "B"	8	5	2	1	30	7	17
3	Cf Benfica	8	6	1	1	20	3	16
4	Sporting Cp, Sad "B"	8	5	1	2	29	5	16
5	Gd Estoril Praia	8	4	1	3	16	7	13
6	Valadares Gaia Fc "B"	8	2	1	5	6	15	7
7	Guia Fc	8	2	0	6	8	34	6
8	Su Sintrense	8	2	0	6	7	38	6
9	Fc Barreirense	8	0	0	8	0	32	0
10	Cl. Condeixa Acd / Intermaché (DS)	0	0	0	0	0	0	0

Figura 2. Classificação final da primeira fase do campeonato

Legenda: POS – Posição na classificação; JGS – Número de jogos; V – Vitória; E – Empate; D – Derrota; GM – Golos Marcados; GS – Golos Sofridos; PTS – Número de pontos.

Como se pode observar na Figura 2, o Sport Lisboa e Benfica "B" apurou-se em segundo lugar atrás do Racing Power F.C. com um total de dezassete pontos.

A fase de apuramento de campeão era composta por catorze jogos e o calendário de jogos era:

E	2023-05-20	16:00	(C)	Fut. Benfica	1-1	 II Divisão Feminino Ap. Campeão 22/23	J14
D	2023-05-06	15:00	(F)	Racing Power FC	3-0	 II Divisão Feminino Ap. Campeão 22/23	J13
E	2023-04-29	15:00	(C)	Gil Vicente	1-1	 II Divisão Feminino Ap. Campeão 22/23	J12
D	2023-04-22	15:00	(C)	Sporting B	2-3	 II Divisão Feminino Ap. Campeão 22/23	J11
V	2023-04-15	18:00	(F)	Länk Vilaverdense B	0-3	 II Divisão Feminino Ap. Campeão 22/23	J10
E	2023-03-25	15:00	(C)	Vitória SC	0-0	 II Divisão Feminino Ap. Campeão 22/23	J9
V	2023-03-11	16:00	(F)	FC Famalicão B	1-2	 II Divisão Feminino Ap. Campeão 22/23	J8
D	2023-03-08	15:00	(C)	Racing Power FC	0-1	 II Divisão Feminino Ap. Campeão 22/23	J6
V	2023-03-04	15:00	(F)	Fut. Benfica	0-2	 II Divisão Feminino Ap. Campeão 22/23	J7
V	2023-02-12	13:30	(F)	Gil Vicente	0-1	 II Divisão Feminino Ap. Campeão 22/23	J5
E	2023-02-05	15:00	(F)	Sporting B	0-0	 II Divisão Feminino Ap. Campeão 22/23	J4
V	2023-01-28	15:00	(C)	Länk Vilaverdense B	2-0	 II Divisão Feminino Ap. Campeão 22/23	J3
E	2023-01-14	13:00	(F)	Vitória SC	1-1	 II Divisão Feminino Ap. Campeão 22/23	J2
V	2023-01-07	15:00	(C)	FC Famalicão B	4-0	 II Divisão Feminino Ap. Campeão 22/23	J1

Figura 3. Calendário e resultados da fase apuramento campeão

Nesta fase, a equipa “B” do Sport Lisboa e Benfica, somou seis vitórias, cinco empates e três derrotas. (Figura 3)

De notar que, depois da Jornada 5 (SLB B x Gil Vicente), a equipa “B” do Sport Lisboa e Benfica integrou cinco atletas do escalão sub19 devido a lesões contraídas pelas atletas da equipa “B” sénior no clube e nas pausas para as seleções.

Apesar destas atletas acrescentarem muita qualidade a nível técnico e tático, notou-se uma clara falta de experiência e existência de nervosismo em certos momentos do jogo. O contexto competitivo era diferente do que estavam habituadas, assim como o nível de exigência, o que dificultou o seu entrosamento na equipa e nas dinâmicas já existentes.

Este fator aliado às muitas lesões e constantes chamadas à equipa A do Sport Lisboa e Benfica influenciaram os resultados menos positivos na fase final do campeonato, não atingindo o tão desejado 1º lugar da Fase de Apuramento Campeão.

Após a conclusão da Fase de Apuramento Campeão, o Sport Lisboa e Benfica “B” ficou novamente classificado atrás do Racing Power F.C. A classificação oficial está representada na Figura 4:

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Rp F.C.	14	14	0	0	35	1	42
2	Sl Benfica "B"	14	6	5	3	19	11	23
3	Gil Vicente Fc	14	6	3	5	14	16	21
4	C.Fut. Benfica	14	5	4	5	21	22	19
5	Sporting Cp, Sad "B"	14	5	3	6	21	18	18
6	Vitória Sc, Sad	14	3	6	5	16	17	15
7	Lank Vilaverdense Sad "B"	14	3	1	10	10	28	10
8	Fc Famalicão "B"	14	2	2	10	8	31	5

Figura 4. Classificação final da fase de apuramento campeão

O Sport Lisboa e Benfica “B” terminou então o campeonato em segundo lugar com um total de vinte e três pontos. (Figura 4)

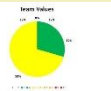
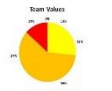
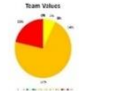
Visto se tratar de uma equipa “B”, o Sport Lisboa e Benfica não poderia subir de divisão devido ao facto da equipa “A” disputar a I Divisão Nacional Feminino/Liga BPI.

Sendo assim, subiram de divisão o Racing Power F.C. e o Gil Vicente F.C., enquanto o C. Futebol Benfica iria disputar o *playoff* de subida de divisão.

2.5 Planeamento e Periodização

Apesar de não ter tido acesso ao planeamento da época desportiva, na próxima tabela está representado um microciclo padrão da equipa “B” do Sport Lisboa e Benfica:

Tabela 5. Microciclo padrão

	2ª feira (dia -6)	3ª feira (dia -5)	4ª feira (dia -4)	5ª feira (dia -3)	6ª feira (dia -2)	Sábado (dia -1)	Domingo (dia 0)
Análise de vídeo (foco)	Jogo anterior	Jogo anterior + ajuste para o próximo adversário	F O L G A	Análise do próximo adversário	Esquemas táticos e movimentações do próximo adversário	F O L G A	C O M P E T I Ç Ã O
Espaço de treino	Metade do campo de futebol 11	Metade do campo de futebol 11		Campo inteiro de futebol 11	Metade do campo de futebol 11		
Exercícios	-Jogos reduzidos. -Divididos por setores e corredores. -Finalização 1x0.	-Superioridade numérica. -Processo ofensivo/defensiv o. -Finalização 1x1+GR.		-Exercícios com grande intensidade e maiores dimensões. -Divididos por setores e corredores. -Adaptados à forma de jogar do adversário.	-Situação de jogo com foco nos esquemas táticos. -Adaptados ao adversário.		
Objetivos	-Manutenção da posse de bola. -Variações de corredores. -Tomada de decisão. -Ocupação espacial. - Finalização.	-Fase de construção/ pressão e timing. -Uso dos corredores laterais. -Intensidade. -Agressividade. -Reação rápida à perda da bola.		-Ocupação espacial. -Pressão e timing. -Criação de situações de superioridade numérica. -Mobilidade. -Agressividade. -Reação rápida à perda da bola.	-Manutenção da posse de bola. -Variação do centro de jogo. -Finalização. -Ocupação espacial e movimentações dos esquemas táticos.		
Intensidade	Baixa/Moderada 	Moderada/Alta 		Moderada/Alta 	Baixa 		

Como se pode observar na Tabela 5, o microciclo era normalmente constituído por quatro treinos semanais. Dentro desse microciclo destaco o facto da presença de análise de vídeo sempre antes dos treinos, assim como a realização/preenchimento da escala PSE após os mesmos.

Relativamente aos treinos representados na Tabela acima:

O treino de 2ª feira era focado na recuperação das atletas que participaram na competição. As atletas que não foram utilizadas na mesma tinham um estímulo diferente quer no ginásio, quer no treino no campo de futebol. Os exercícios eram realizados em espaços reduzidos, com poucas atletas e de curta duração. Exemplos de exercícios realizados: jogos lúdicos, rabias, jogo do rio, ténis de mesa, exercícios de finalização 1x0.

No treino de 3ª feira era realizada a observação e análise do próximo adversário e o treino era realizado adaptando os exercícios propostos à forma de jogar e às dinâmicas desse mesmo adversário. O foco era no processo ofensivo, defensivo e na zona de pressão a realizar. Muitas vezes os treinadores, juntamente com algumas atletas, realizavam as movimentações e dinâmicas do adversário em treino para uma melhor adaptação da equipa. Exemplos de exercícios realizados: rabias, vagas, jogo dos apoios, jogo por setores, exercícios da fase de construção vs pressão do adversário.

À semelhança do treino anterior, o treino de 5ª feira era focado nas funções a desempenhar e na forma de jogar pretendida para o dia de jogo. Os exercícios eram idênticos, mas com a particularidade de serem realizados num espaço muito maior, assemelhando-se às dimensões do jogo. Exemplos de exercícios: vagas progressivas 3x2 para 4x3 no campo inteiro, jogo das balizas contrárias realizado em meio-campo, jogo das 7 bolas realizado em meio-campo e situação de jogo formal dividido por setores e corredores.

No último treino da semana, a intensidade era baixa e o treino apenas consistia em um ou dois exercícios. Os exercícios eram focados na finalização e nos esquemas táticos ofensivos e defensivos. Normalmente era realizado dez a quinze minutos de jogo formal em que sempre que a bola saía do terreno de jogo, era reposta de lançamento, pontapé livre ou canto. Posteriormente era realizado cerca de trinta minutos de vários esquemas táticos ofensivos e defensivos.

A Figura 5 representa o planeamento semanal quando a competição era realizada ao sábado:

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	23.01	24.01	25.01	26.01	27.01	28.01	29.01
M A N H Ã							
T A R D E			FOLGA			Jogo SL Benfica x Lank Vilaverdense (15H00)	FOLGA
				Ginásio - 18h00			
	Ginásio 1 - 18h00	Ginásio 1 - 18h00		Video - 19h20			
	Ginásio 2 - 18h45	Ginásio 2 - 18h45		Pupilos			
	U.T. 84	U.T. 85		U.T. 86	U.T. 87		
	20H00 - Treino Campo Unidos Equipamento Vermelho GR Cinzento	20H15 - Treino Pupilos Equipamento Cinzento GR Vermelho		20H15 - Treino Pupilos Equipamento Preto GR Vermelho	20H50 - Treino Campo Unidos Equipamento Vermelho GR Cinzento		

Figura 5. Planeamento semanal com competição ao sábado

Como se pode observar na Figura 5, apesar do jogo se realizar ao sábado, a folga de 4ª feira era uma folga fixa. Nesta situação, o treino do dia -1 era muito ligeiro e, por vezes, apenas era realizado o vídeo da análise dos esquemas táticos adversários.

Já a Figura 6, representa o planeamento semanal quando a competição era realizada ao domingo:

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	31.10	1.11	2.11	3.11	4.11	5.11	6.11
M A N H Ã							
T A R D E		Video - 14h00 Sala PSP U.T. 46 15h00 - Treino Sintético Equipamento Cinzento	FOLGA			FOLGA	Jogo Condeixa x SLBenfica (15H00)
	Ginásio 1 - 18h00			Ginásio 1 - 18h00	Video - 20h30		
	Ginásio 2 - 18h45	GR Vermelho		Ginásio 2 - 18h45	Unidos		
	U.T. 45	Ginásio - 16h45		U.T. 47	U.T. 48		
	20H15 - Treino Campo Unidos Equipamento Vermelho GR Cinzento			20h15 - Treino Pupilos Equipamento Preto GR Vermelho	20H50 - Treino Campo Unidos Equipamento Vermelho GR Cinzento		

Figura 6. Planeamento semanal com competição ao domingo

Em situações como esta (Figura 6), as atletas tinham folga um dia antes do jogo e a folga habitual à 4ª feira.

É importante também realçar que quando possível, os treinos nos feirados ou nas férias escolares eram realizados mais cedo de modo a permitir à equipa “B” e ao escalão de sub-19 feminino treinarem com o campo inteiro para si.

2.6 Caracterização da equipa

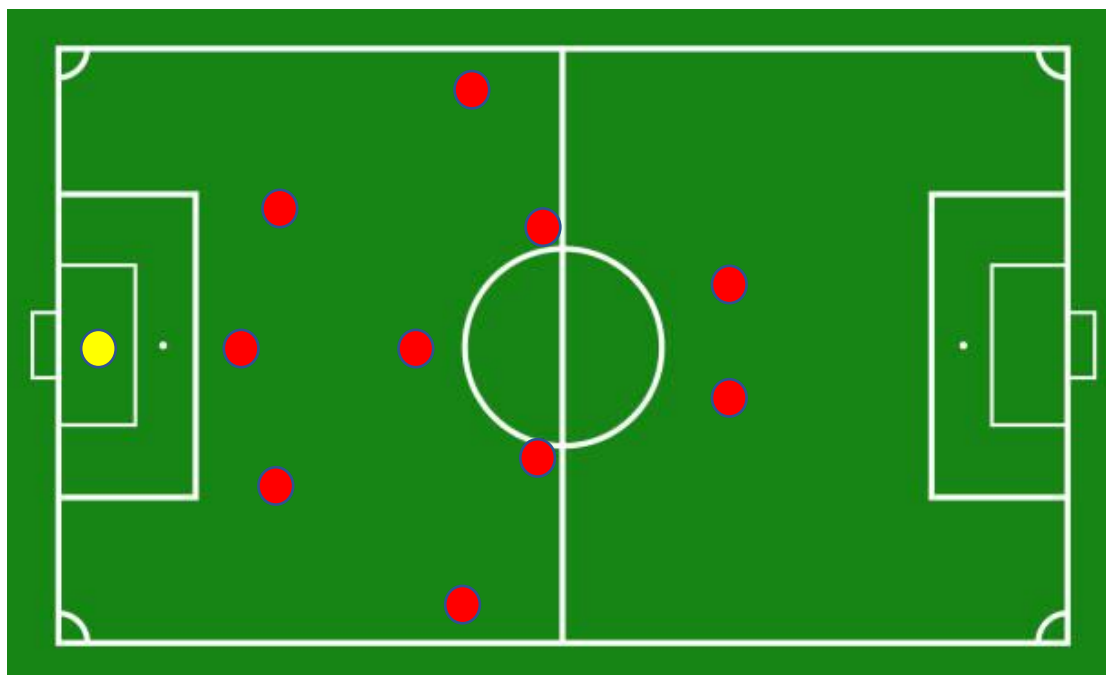


Figura 7. Sistema de jogo preferencial

O sistema de jogo preferencial é o 1-3-5-2 (Figura 7), visto que em alguns momentos foi usado o 1-3-4-3.

A guarda-redes era fundamental na 1ª fase de construção para atrair a pressão da avançada contrária e libertar uma jogadora do Benfica, criando uma situação de superioridade. Quando essa situação era criada, as jogadoras do S.L. Benfica tinham de ser capazes de sair dessa zona de pressão com a bola controlada.

O eixo defensivo era composto por três defesas centrais, em que a defesa central do meio era mais fixa e controlava toda a linha defensiva, as outras eram mais móveis. As três defesas tinham de ter confiança com a bola no pé pois eram uma das partes fundamentais do processo de jogo desta equipa. Quando a defesa central do meio estava com a bola, as outras centrais (direita e esquerda) criavam largura no campo, abrindo muito espaço e linhas de passe para a portadora da bola quer seja na linha lateral, quer seja no corredor central. Caso as centrais (direita/esquerda) tivessem a bola, a central ao meio dava uma linha de passe segura atrás, mas o principal objetivo

delas era conduzir a bola e criar uma situação de 2x1 com a ala ou com uma média que se aproximava e criava uma situação de superioridade.

As alas eram jogadoras muito rápidas, móveis, versáteis, muito evoluídas tecnicamente e com uma grande capacidade de resistência. Estas jogadoras percorriam o corredor lateral todo várias vezes por jogo e eram fundamentais tanto no processo ofensivo, como no defensivo da equipa. No processo defensivo, a ala do corredor contrário à bola integrava a linha defensiva, ficando o eixo defensivo constituído por 4 elementos. A ala do corredor da bola fazia pressão ao portador da mesma, ou então, fazia cobertura defensiva à jogadora que estava a realizar uma pressão sobre a portadora da bola.

Já no processo ofensivo, as alas davam largura e profundidade ao ataque. Como as alas se encontravam projetadas, as médias avançavam no campo e as avançadas apareciam em apoio ou em rutura, a equipa do S.L. Benfica encontrava-se grande parte das vezes em superioridade ou igualdade no último terço do campo.

A linha média era composta por uma jogadora na posição “6” e duas interiores. Todas eram jogadoras tecnicamente muito evoluídas, com grande visão de jogo e com uma grande capacidade física. Estas atletas eram muito móveis, mas para o processo de jogo estar garantido e bem definido, apesar de realizarem permutas de posições entre si, elas tinham de garantir que o triângulo do meio-campo estava assegurado e bem definido.

A “6” desempenhava um papel fundamental na 1ª fase de construção porque era ela que ia criar a superioridade nesta fase, e era ela que iria ligar jogo com as restantes médias, avançadas ou alas.

Já as médias interiores, tinham um papel importante na criação de superioridade no corredor com as alas e desempenhavam um papel fulcral no último terço do campo porque entravam em rutura quando uma das avançadas descia no campo para fazer de apoio frontal. Quando isto acontecia, a avançada arrastava uma defesa, o que permitia à segunda avançada e à interior, atacarem as costas da defesa em superioridade numérica.

Por último, as avançadas eram muito importantes na criação de espaços para as outras colegas de equipa e eram fundamentais para desorganizar a linha defensiva adversária. Estas jogadoras eram muito rápidas e muito móveis. Elas garantiam o apoio às alas numa posição mais avançada do campo, criando situações de 2x1 perto da zona de finalização. Estas atletas realizavam sempre uma situação de “apoio e rutura”, ou seja, quando uma avançada era solicitada para fazer um apoio frontal, ou apenas para receber a bola sem pressão, a avançada do lado contrário realizava sempre um movimento de rutura. A avançada que dava apoio arrastava uma defesa com ela,

criando-se uma situação de superioridade/igualdade numérica no último terço do campo porque as alas também se encontravam projetadas. Todas estas características tornam as avançadas parte fundamental do processo não só na zona de finalização mas também na criação de espaços para as colegas.

2.7 Avaliações da Aptidão Física

De realçar que todos os dados referentes às avaliações de aptidão física e avaliações morfológicas foram fornecidos pelos vários departamentos do Sport Lisboa e Benfica, não tendo o estagiário qualquer tipo de influência ou observação dos mesmos.

1ª Avaliação Aptidão Física (setembro)

Na próxima tabela estão representados os valores dos testes de aptidão física realizados em setembro:

Tabela 6. Resultados dos testes de aptidão física de setembro

JOGADOR	PESO (kg)	1200m (s)	VAM	CMJ (cm)	RSI	IMPT [N]	IMPT [N/kg]	NORDIC RIGHT [N]	NORDIC LEFT [N]	NORDIC [N/kg]	V.MÁX (m/s)
Atleta 1	58,8	378	3,25	30,4	1,6	1451	24,68	321	277	10,2	7,8
Atleta 2	56,1	298	4,14	39,1	1,6	1237	22,05	269,5	281	9,8	8,5
Atleta 3	54,4	345	3,57	32,3	1,7	1098	20,18	235,75	250,25	8,9	7,4
Atleta 4	56,1	362	3,39	29,6	1,5	1175	20,94	230	229	8,2	6,8
Atleta 5	51,6	330	3,73	27,4	1	1046	20,27	238	257	9,6	7,0
Atleta 6	56,1	318	3,88	32,3	1,4	1197	21,34	329	301	11,2	8,4
Atleta 7	61,8	368	3,34	26,5	1,3	1221	19,75	223,5	257,5	7,8	7,1
Atleta 8	60,8	279	4,43	36,4	1,5	1416	23,28	322,8	278,6	9,9	7,4
Atleta 9	62,2	307	4,02	27,9	1,3	1312	21,10	305,5	321,5	10,1	7,7
Atleta 10	49,9	275	4,50	30,8	1,8	1434	28,74	263,5	267,1	10,6	7,4
Atleta 11	64,1	300	4,12	33,9	1,4	1459	22,77	305,3	271,8	9,0	7,6
Atleta 12	53,6	307	4,02	34,4	1,8	1100	20,52	297	269	10,6	7,9
Atleta 13	54	355	3,46	32,6	1,7	1209	22,39	266	275	10,0	7,5
Atleta 14	50,9	350	3,51	28,7	1,5	1077	21,17	273	239	10,1	7,7
Atleta 15	60,8	325	3,79	23,9	1,3	1326	21,81	275	257	8,8	7,0
Atleta 16	53,4	316	3,90	31,6	1,4	1511	28,30	283,8	303,8	11,0	8,0
Atleta 17	48,4	318	3,88	30,6	1,7	1080	22,31	248,8	209	9,5	8,0
Atleta 18	57,1	320	3,85	35,7	1,6	1231	21,55	311	350	11,6	7,9
Atleta 19	57,1	327	3,77	29,8	1,5	1206	21,12	255	284	9,4	7,5
Média	56,2	325	3,82	31,3	1,51	1252	22,33	276,50	272,56	9,8	7,61

Legenda: Peso (kg); 1200m TIME - Teste de resistência de 1200m (s); VAM – Velocidade Aeróbica Máxima; CMJ – Counter Movement Jump (cm); RSI – Índice de Força Reativa; IMPT – Isometric Midthigh Pull (força máxima isométrica dos membros inferiores) (N); NORDIC RIGHT & LEFT – Teste NORDIC Curl (força excêntrica dos posteriores) (N); V.MÁX – Velocidade Máxima (m/s).

1ª Avaliação Morfológica (setembro):

Na próxima figura estão representados os valores das avaliações morfológicas realizadas em setembro:

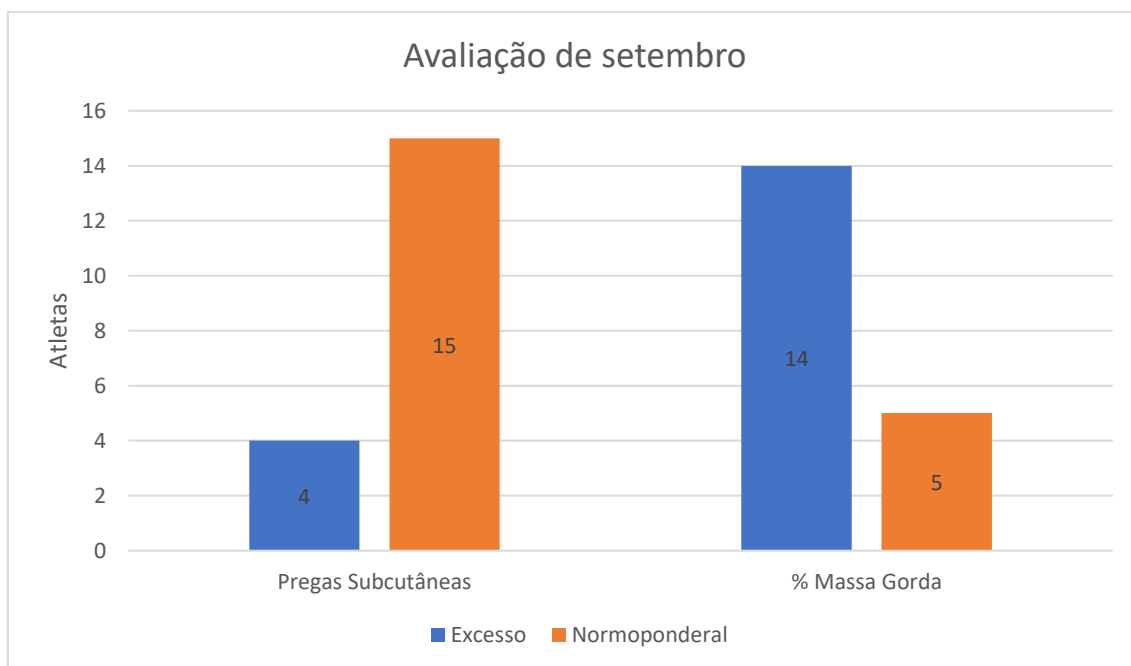


Figura 8. Resultados das avaliações morfológicas de setembro

Após observação dos dados fornecidos pela nutricionista do Sport Lisboa e Benfica (Figura 8), pode-se observar que numa primeira avaliação (setembro) existem quatro atletas com os valores das medições das pregas subcutâneas superiores aos valores de referência do Clube e existem quinze atletas com os valores dentro dos parâmetros definidos. Observa-se também que catorze das dezanove atletas avaliadas têm os níveis de percentagem de massa gorda acima dos valores de referência do Sport Lisboa e Benfica. (Figura 8)

2ª Avaliação Aptidão Física (dezembro):

Na Tabela 7 estão representados os valores dos testes de aptidão física realizados em dezembro:

Tabela 7. Resultados dos testes de aptidão física de dezembro

JOGADOR	PESO (kg)	1200 m (s)	VAM	CMJ (cm)	RSI	IMP T [N]	IMPT [N/kg]	NORDI C RIGHT [N]	NORDI C LEFT [N]	NORD IC [N/kg]	V.MÁX (m/s)
Atleta 1	59,8	310	3,98	31,1	1,6	2226	37,22	318	280	10,0	8,5
Atleta 2	56,1										
Atleta 3	54,4										
Atleta 4	56,1	330	3,73	30,1	1,5	1175	20,94	229	230	8,2	7,7
Atleta 5	51,6	288	4,29	26,3	1,1	1775	34,40	231	259	9,5	7,8
Atleta 6	56,1	294	4,20	32,3	1,4	2082	37,11	301	329	11,2	8,9
Atleta 7	61,8	334	3,69	26,5	1,3	1566	25,34	257	223	7,8	7,2
Atleta 8	60,8	296	4,17	36,1	1,5	1830	30,10	290	320	10,0	8,0
Atleta 9	62,2										
Atleta 10	49,9	276	4,48	33,4	1,8	1696	33,99	285	312	12,0	7,7
Atleta 11	64,1	302	4,09	36,9	1,4	1790	27,93	269	270	8,4	8,6
Atleta 12	53,6	310	3,98	34,2	1,9	1583	29,53	259	296	10,4	8,1
Atleta 13	57,6			33,5	1,7	2061	35,78	297	279	10,0	7,9
Atleta 14	50,9	350	3,51	28,1	1,5	1749	34,36	236	233	9,2	8,0
Atleta 15	60,8	297	4,16	23,9	1,3	2011	33,08	257	275	8,8	7,8
Atleta 16	50,5	287	4,31	34	1,4	1780	35,25	312	289	11,9	8,7
Atleta 17	48,4	295	4,19	34,3	1,7	1692	34,96	230	259	10,1	8,6
Atleta 18	57,1	301	4,10	38,4	1,7	1687	29,54	348	308	11,5	8,7
Atleta 19	55,1	312	3,95	29,3	1,5	1793	32,54	295	259	10,1	7,9
Média	56,2	305	4,06	31,8	1,52	1781	32,00	275,88	276,31	9,9	8,14

Legenda: Peso (kg); 1200m TIME - Teste de resistência de 1200m (s); VAM – Velocidade Aeróbia Máxima; CMJ – Counter Movement Jump (cm); RSI – Índice de Força Relativa; IMPT – Isometric Midthight Pull (força máxima isométrica dos membros inferiores) (N); NORDIC RIGHT & LEFT – Teste NORDIC Curl (força excêntrica dos posteriores) (N); V.MÁX – Velocidade Máxima (m/s).

Após observar os dados da Tabela 7, e apesar de algumas atletas não terem sido avaliadas em todos os parâmetros devido a lesões, verifica-se uma melhoria nos resultados de praticamente todos os testes de aptidão física.

2ª Avaliação Morfológica (dezembro):

Na Figura 9 estão representados os valores das avaliações morfológicas realizadas em dezembro:

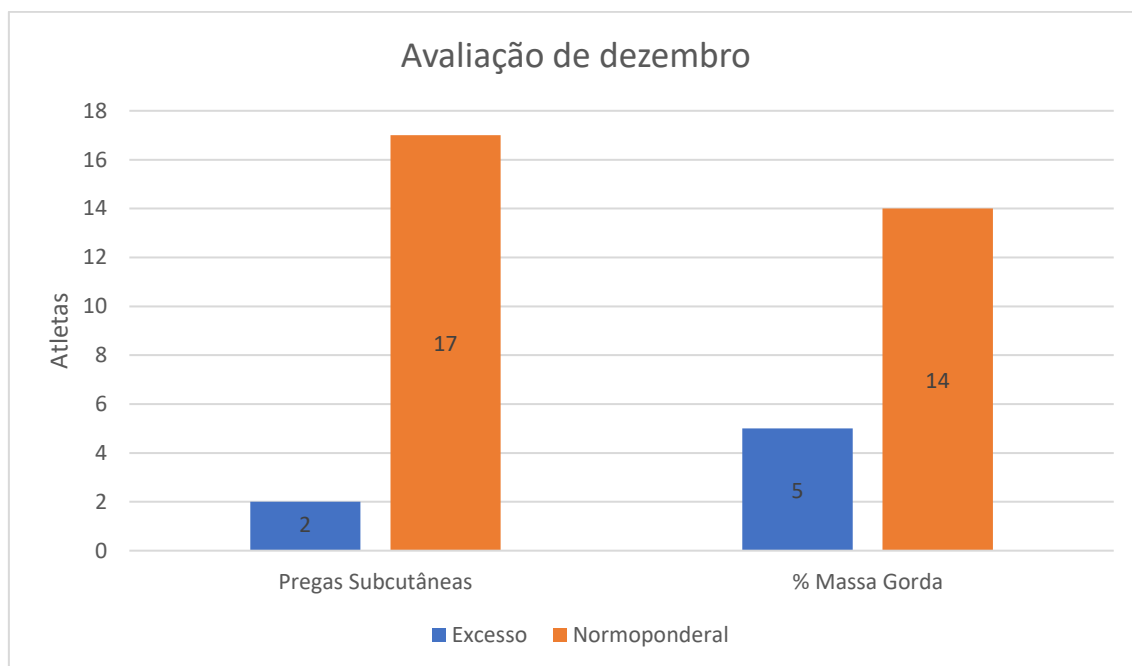


Figura 9. Resultados das avaliações morfológicas de dezembro

Ao observar os dados fornecidos pela nutricionista do Sport Lisboa e Benfica referentes às avaliações morfológicas de dezembro (Figura 9), pode-se observar uma diminuição do número de atletas com os valores das pregas subcutâneas acima do estabelecido, existindo apenas duas nesta fase. Observa-se também uma grande diminuição das atletas com excesso de percentagem de massa gorda de acordo com os parâmetros do Clube, existindo apenas cinco atletas com os valores superiores aos valores de referência.

Segundo a nutricionista do clube, apesar das dezanove atletas terem sido avaliadas, duas delas encontravam-se lesionadas e impedidas de treinar no momento da avaliação.

3ª Avaliação Aptidão Física (maio)

Na próxima tabela estão representados os resultados dos vários testes relativos à aptidão física no último momento de avaliação:

Tabela 8. Resultados dos testes de aptidão física de maio

Avaliação	PESO (kg)	1200m (s)	VAM	CMJ (cm)	RSI	IMPT [N/kg]	NORDIC [N/kg]	V.MÁX (m/s)
Maio	56,1			34,32	1,55	33,46	10,33	8,26

Infelizmente, e devido à mudança software, perderam-se alguns dados das atletas e das avaliações já realizadas. Sendo assim, apenas os dados representados na Tabela 8 foram fornecidos aos treinadores e restante staff.

3ª Avaliação Morfológica (maio)

Na figura 10 estão representados os resultados das avaliações morfológicas no terceiro momento de avaliação:

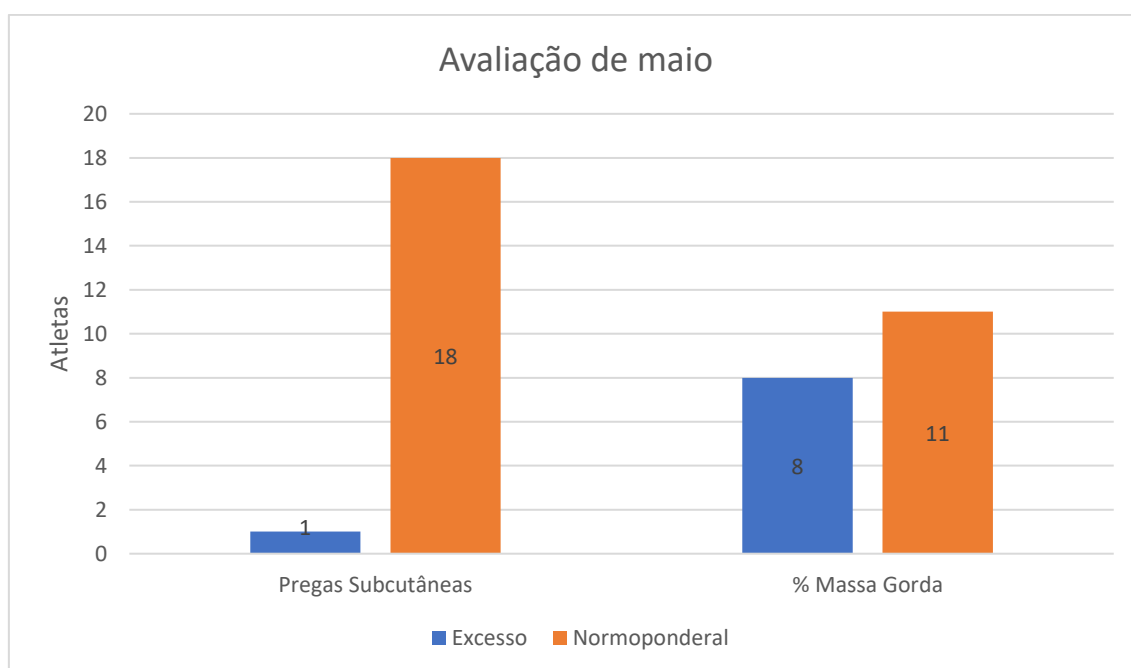


Figura 10. Resultados de avaliações morfológicas de maio

No terceiro e último momento de avaliação, observa-se uma discrepância nos dados fornecidos pela nutricionista do Sport Lisboa e Benfica. (Figura 10)

Segundo os dados recolhidos, neste terceiro momento de avaliação apenas existia uma atleta com os valores das pregas subcutâneas superiores aos valores estabelecidos pelo clube. Já nos valores da percentagem da massa gorda, houve um novo aumento, existindo oito atletas com o valor superior ao valor estabelecido.

De realçar também que no momento da terceira avaliação morfológica, existiam ainda seis atletas com lesões graves, que estavam impedidas de treinar e foram contabilizadas para as avaliações morfológicas.

Com o decorrer da época pode-se ver uma clara evolução na aptidão física das atletas da equipa “B” sénior do Sport Lisboa e Benfica. Esta evolução está diretamente ligada ao trabalho realizado durante as unidades de treino no campo de futebol e também aos treinos realizados em ginásio.

Como é possível observar na Tabela 9, estes treinos potenciaram a melhoria da aptidão física das atletas nomeadamente a nível da velocidade (V.MÁX), da resistência (1200m) e da força nos membros inferiores (RSI, IMPT, NORDIC).

Tabela 9. Evolução da Aptidão Física ao longo da Época (em valores absolutos e em %)

Momentos de Avaliação	PESO (kg)	1200m (s)	VAM	CMJ (cm)	RSI	IMPT [N]	IMPT [N/kg]	NORDIC RIGHT[N]	NORDIC LEFT N]	NORDIC [N/kg]	V.MÁX (m/s)
Setembro	56,2	325	3,82	31,3	1,51	1252	22,33	276,50	272,56	9,8	7,61
Dezembro	56,2	305	4,06	31,8	1,52	1781	32,00	275,88	276,31	9,9	8,14
Maio	56,1	-	-	34,32	1,55	-	33,46	-	-	10,33	8,26
Evolução (%)		6,2	6,3	9,6	2,6	42,3	49,8	0,2	1,4	5,4	8,5

Pode-se ver claramente que, apesar de não haver todos os dados da terceira avaliação, houve uma melhoria dos valores médios da equipa em todos os parâmetros avaliados ao longo da época. (Tabela 9)

Esta evolução dos valores médios da equipa está representada por colunas na Figura 11:

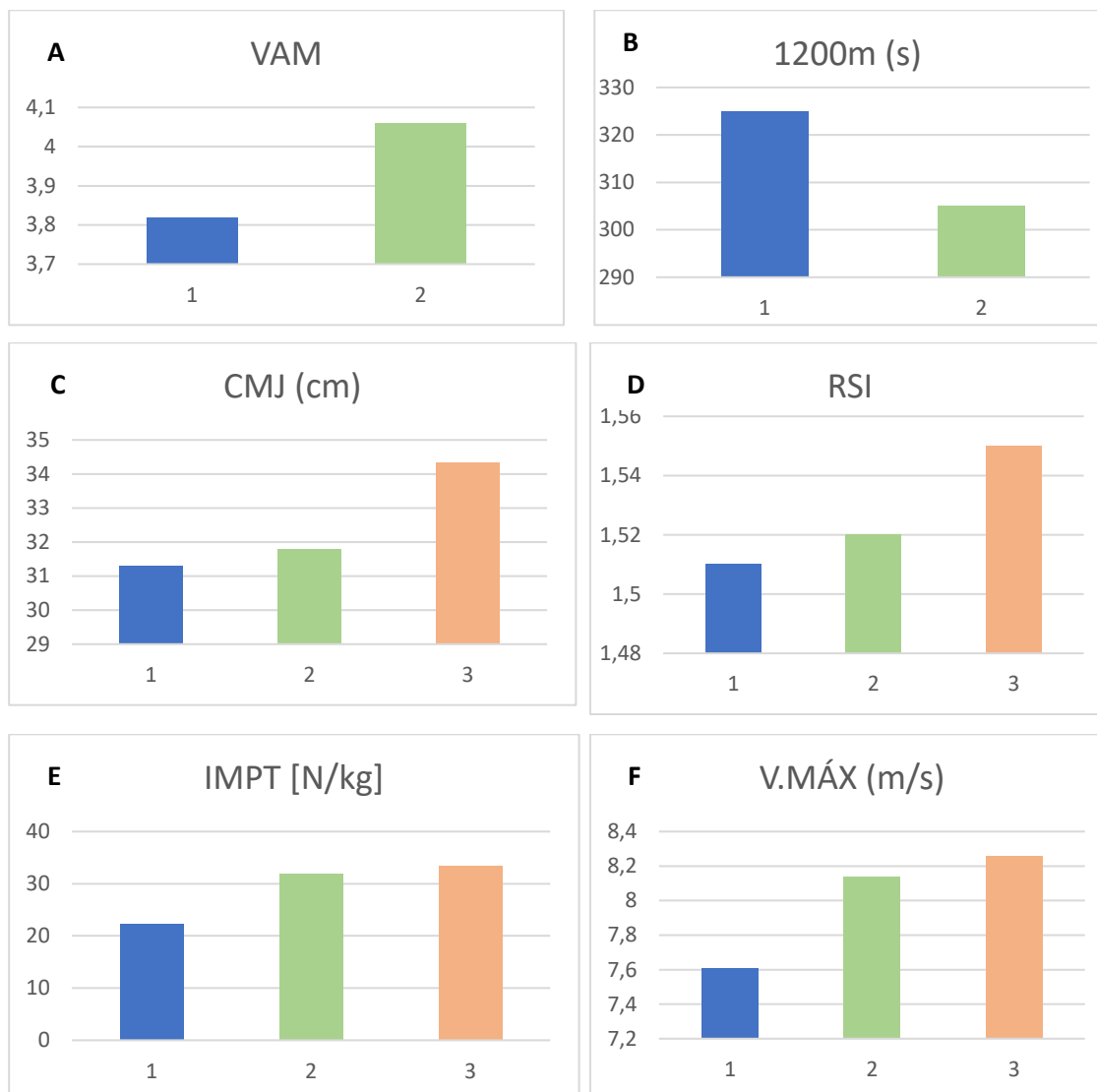


Figura 11. Evolução da Aptidão Física ao longo da época: A – VAM; B – 1200 m (s); C – CMJ (cm); D – RSI; E – IMPT(N/kg); F – V.MAX (m/s)

Ao analisar estes gráficos, torna-se perceptível não só a evolução das atletas ao longo da época (Figura 11), mas também a importância dos treinos específicos de ginásio.

Pela primeira vez na equipa “B” feminina do Sport Lisboa e Benfica foram implementados treinos de força e de exercícios pliométricos obrigatórios antes de cada unidade de treino no campo de futebol. Estes treinos eram realizados no ginásio do Estádio da Luz e, apesar de serem realizados em grupo, cada atleta tinha o seu plano de treino individualizado.

Os treinos em questão tinham como objetivo a melhoria da capacidade física das atletas, realização de trabalho de prevenção de lesões e preparação das atletas

para o contexto de Equipa A do Sport Lisboa e Benfica. Pichardo et al. (2018) também fazem referência à importância da aptidão física como uma condição necessária para a aquisição de habilidades técnicas e desenvolvimento motor em jovens atletas.

Apesar das mulheres possuírem um corpo de menor dimensão que os homens, elas respondem de forma semelhante ao treino de força (Holloway & Baechle, 1990). O treino de força nas mulheres proporciona benefícios a nível ósseo e na gordura corporal, contudo o treino deve ser adaptado a cada atleta.

Após analisar os dados, é possível observar uma melhoria em muitos dos aspetos avaliados pelo Sport Lisboa e Benfica nas atletas femininas da equipa “B” nomeadamente da força, potência e velocidade. Posso concluir assim que tanto o treino de força como o pliométrico podem melhorar a velocidade, o salto e a força em geral das atletas femininas. (Talukdar et al., 2021).

Avaliações Morfológicas (três momentos de avaliação)

Na figura 12 estão representados os vários momentos de avaliação morfológica ao longo da época:

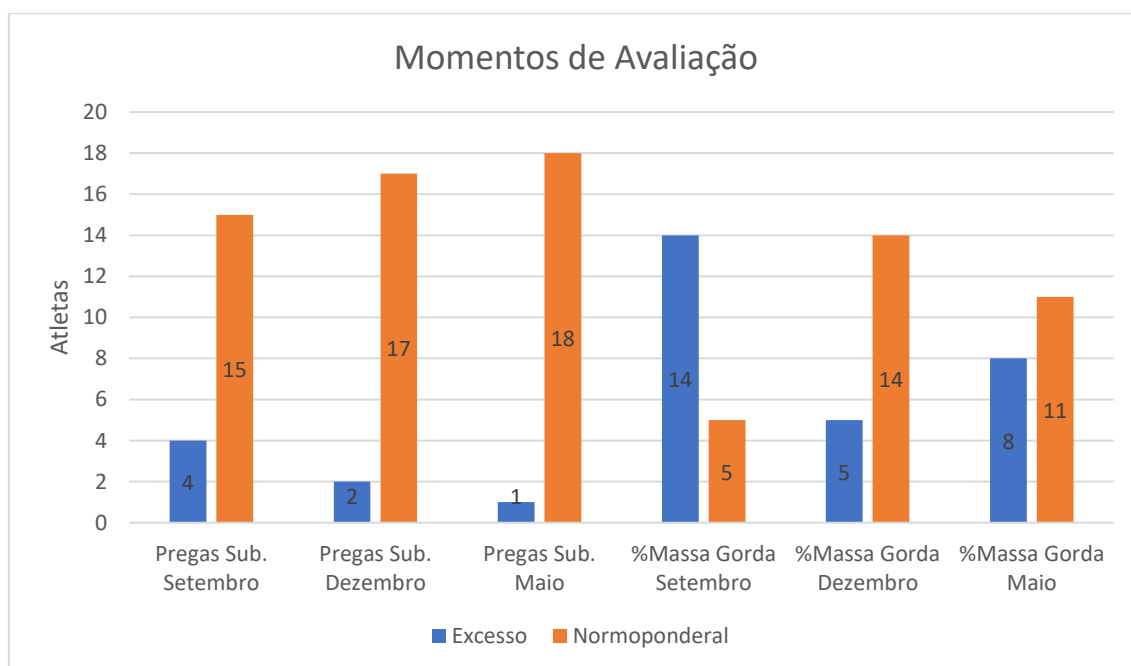


Figura 12. Evolução morfológica das atletas ao longo da época

O acompanhamento nutricional cada vez mais é um fator essencial e determinante no desporto. A ingestão ideal de hidratos de carbono e proteínas tem influência direta na adaptação ao treino, na recuperação após um momento de treino ou de competição e na performance das atletas (Moore et al., 2022).

Segundo Juzwiak et al. (2000), a alimentação deve ser adequada aos vários momentos, sejam eles de pré, durante ou pós treino ou competição. Os autores também defendem que no caso das atletas femininas, a ingestão energética inadequada e o excesso de treino podem levar a alterações menstruais e desenvolvimento ósseo inadequado.

Após analisar a Figura 12 onde estão representados os três momentos de avaliação, é notável a evolução das pregas e da %MG das atletas da primeira para a segunda avaliação.

Da segunda para a terceira avaliação, houve uma discrepância nos resultados obtidos. Observou-se uma diminuição das atletas com os valores das pregas acima do recomendado, enquanto houve um aumento do número de atletas com os valores de %MG superior ao “valor padrão”. (Figura 12)

Apesar de existirem, no momento da terceira avaliação, 6 atletas lesionadas e impedidas de treinar (quatro lesões no Ligamento Cruzado Anterior + dois traumatismos), era expectável que ambos os valores aumentassem, e não só os valores da %MG. Estas seis atletas tinham lesões de média/longa duração e não estavam autorizadas a treinar nem a fazer treino de ginásio na altura da avaliação.

Relativamente às lesões do Ligamento Cruzado Anterior (LCA) e da prevenção de lesões, Hägglund et al. (2013), afirmam que a adesão ao treino neuromuscular tem impacto direto na força, potência e na redução do risco de lesões. Os autores salientam a importância deste tipo de treino em jovens atletas femininas. Isto deve-se ao facto da sua massa muscular ser menor que nos homens, aumentando assim a probabilidade do aparecimento de lesões (especialmente no LCA).

Apesar de pouco se saber sobre a influência do treino neuromuscular na taxa de lesões do futebol, especialmente no LCA, os autores realizaram um estudo onde foi possível identificar uma clara relação entre estes dois fatores.

De acordo com estas afirmações, a minha recomendação para prevenir o aparecimento de tantas lesões é que, para além de haver uma prescrição nutricional individual para as atletas e para além de cada uma ter o seu plano de treino, os treinos deveriam ser acompanhados por mais profissionais da área e com número limitado de atletas no ginásio.

Até à data os treinos eram realizados apenas por dois especialistas na área e com cerca de quarenta atletas em simultâneo no ginásio.

Na minha opinião, de forma a tornar o treino de ginásio mais eficiente, recomendaria separar as atletas em pequenos grupos e aumentar o número de profissionais na área presentes nessas sessões. Isto proporcionaria um treino mais

focado na atleta, com maior rendimento e possibilitava a correção das posturas das jogadoras durante os exercícios.

Relativamente aos dias de competição, a Figura 13 e a Figura 14 representam um exemplo de uma convocatória e da rotina pré-jogo, das atletas e equipa técnica, respetivamente:

FUTEBOL FEMININO – EQUIPA B 1ª JORNADA- APURAMENTO CAMPEÃO ÉPOCA 2022/2023		 EU AMO O BENFICA
CONCENTRAÇÃO		
SL BENFICA x FAMILICÃO Complexo Desportivo de Porto Salvo 7 DE JANEIRO DE 2022 – 15H00	Estádio da Luz Porta 27, Piso -2, Junto do Refeitório - 11H30 (Roupa de Saída: Roupa de saída, Meias Brancas Adidas, Ténis SLB)	
CONVOCATÓRIA		
Atleta 1 Atleta 2 Atleta 3 Atleta 4 Atleta 5 Atleta 6 Atleta 7 Atleta 8 Atleta 9 Atleta 10 Atleta 11 Atleta 12 Atleta 13 Atleta 14 Atleta 15 Atleta 16 Atleta 17		
Observações		
Levar: - Conjunto de treino deste ano: Preto e Gr Vermelho; - Material para tomar banho;		

Figura 13. Exemplo de convocatória

PROGRAMA			
Sábado 7/01/2022	11h30	CONCENTRAÇÃO	PORTA 27 – PISO - 2
	11h40	ALMOÇO	RESTAURANTE
	12h30	PALESTRA	SALA DA PSP
	13h00	PARTIDA DO ESTÁDIO DA LUZ	PORTA 27 – PISO - 2
	13h20	CHEGADA PREVISTA AO CAMPO	COMPLEXO DESPORTIVO PORTO SALVO
	14h05	SALIDA PARA O AQUECIMENTO GR	
	14h10	SALIDA PARA O AQUECIMENTO	
	15h00	SL BENFICA X FAMILICÃO	
	17h15	REGRESSO PARA O ESTÁDIO DA LUZ	
	17h45	CHEGADA ESTÁDIO DA LUZ	

Figura 14. Exemplo da rotina de um dia de competição

Como representado na Figura 13, a convocatória era normalmente composta por 17 ou 18 atletas e era nesta que era divulgada o local da concentração para o jogo, a hora da concentração e o equipamento necessário.

Como os jogos eram realizados na parte da tarde, os almoços eram realizados no restaurante do Estádio da Luz e normalmente compostos por sopa de legumes, arroz/esparguete, frango cozido/estufado, legumes salteados e salada. Para beber, as atletas podiam escolher entre água ou sumos de fruta selecionados. Existiam grandes

variedades de fruta disponíveis para levar ou comer no restaurante. Para o jogo eram levadas “lunch boxes” que continham uma peça de fruta, iogurte natural, uma garrafa de água e uma sandes integral.

Após o almoço, existia a palestra pré-jogo, e a viagem até ao local do jogo como está representado na Figura 14.

Relativamente ao aquecimento, o treinador de GR aquecia num primeiro momento as GR para, posteriormente, as integrar com a restante equipa. As restantes jogadoras começavam por fazer um aquecimento articular com o fisiologista, após esse aquecimento, as jogadoras realizavam um exercício de manutenção da posse de bola (Figura 15) e reação à perda de 6x3 durante 3 rondas de 1’30 para fazerem uma ativação com bola.



Figura 15. Exercício 1 do aquecimento pré-competição

O segundo exercício (Figura 16) realizado pré-jogo, era da fase de construção/criação e era realizado em metade do campo de futebol 11, com duas equipas (equipa 1 e equipa 2). O exercício era composto GR+8x7 onde a equipa 1 começava com a bola na GR com o objetivo de chegar com a bola controlada às três zonas definidas no meio-campo. A equipa 2 (que não tinha a posse de bola) tinha como objetivo evitar que a equipa 1 marcasse nas zonas definidas, e quando ficava com a bola, marcar na baliza de 11 onde se encontra a GR.



Figura 16. Exercício 2 do aquecimento pré-competição

Para finalizar o aquecimento era realizado uma finalização 1x0 através de remates fora de área, seguida de uma mobilidade articular com o fisiologista.

Capítulo III – Matriz Concetual Técnico-Científica

Como é sabido, os treinadores têm um papel fundamental no desporto e o seu trabalho com os atletas permite que haja melhorias a nível técnico, tático, físico e até mental nos mesmos. O papel do treinador é então criar estímulos e experiências que permitam um maior desenvolvimento dos seus atletas.

Alejo (2014) defende que os grandes treinadores do futebol mundial também são grandes gestores de grupo, quer seja em situação de treino ou de competição, e que o seu conhecimento tem de ir muito para além de aspetos técnicos e táticos.

Segundo Murray et al. (2018) no desporto, seja individual ou coletivo, existe uma grande variedade de relações interpessoais entre todos os intervenientes. O treinador é visto como um exemplo a seguir. As suas ações e a interpretação das mesmas podem ter impacto no rendimento da equipa/atleta e consequentemente afetar o sucesso do treinador e dos atletas.

Os mesmos autores também defendem que as mulheres em cargos de liderança como treinadoras desportivas são normalmente consideradas menos eficazes do que os homens na mesma posição.

Indo de encontro a esta afirmação, Eagly e Karau (2002) formaram uma teoria (Teoria da Congruência dos Papéis) que defende que é mais difícil as mulheres alcançarem posições de liderança. Isto pode dever-se à perceção comum de que as mulheres possuem menor capacidade de liderança do que os homens e o facto das mulheres não exporem tantas vezes essa capacidade, mas sim optarem por dar apoio.

Cuadrado et al. (2008) investigaram as razões da escassa representação de mulheres em cargos de liderança, assim como o facto de as mulheres serem vistas como menos competentes ao adotarem estilos de liderança estereotipados masculinos (Teoria da Congruência dos Papéis). Com esta investigação, os autores concluíram que os líderes foram considerados mais competentes, eficientes e com melhor avaliação quando adotavam estilos de liderança estereotipados femininos.

Este estudo leva a concluir que apesar das mulheres serem vistas como “menos competentes”, o seu estilo de liderança afetivo e compreensivo pode ser mais eficaz do que o estilo de liderança estereotipado masculino.

Relativamente à liderança, Rocha e Martins (2015), realizaram uma investigação com o objetivo de avaliar a perceção dos atletas relativamente ao estilo de liderança do treinador da seleção nacional de futsal, identificando a importância dos vários comportamentos associados ao estilo de liderança e a sua influência no rendimento individual e coletivo.

A amostra era constituída pelo próprio selecionador e por vinte e dois atletas. O instrumento avaliado pela amostra era a Escala Multidimensional de Liderança o Desporto-2.

Após uma análise dos resultados os autores concluíram que o estilo de liderança presente não era predefinido nem estereotipado. Em vez disso, o selecionador, adotava diferentes estilos de liderança em função da situação, do contexto e da tomada de decisão a tomar, tornando-o um líder eficaz, aceite, competente e ambicioso.

O estilo de liderança adotado deve ser adaptado às possíveis situações encontradas pelo treinador, quer seja o contexto competitivo, as ambições pretendidas, o género dos praticantes, ou até mesmo a idade dos mesmos.

Indo de encontro com esta afirmação, Gomes e Paiva (2010), realizaram um estudo com o objetivo de comparar a perceção dos estilos de liderança dos treinadores, da compatibilidade e da satisfação com a liderança em atletas da formação e atletas da competição.

Para isso participaram no estudo noventa e um atletas do sexo masculino de andebol onde cinquenta e nove (1-12 anos de prática) eram da formação e trinta e dois (3-32 anos de prática) eram da competição. Os instrumentos utilizados foram: Questionário Demográfico, Escala Multidimensional de Liderança no Desporto-2, Medida de Compatibilidade Treinador-Atleta e Questionário de Satisfação em Atletas.

Depois de analisar os resultados obtidos, os autores, concluíram que as diferenças encontradas podem ser influenciadas em grande parte por causa da idade dos participantes. Isto porque os atletas mais novos deram mais importância a fatores como o desenvolvimento pessoal e aprendizagem das competências da modalidade, o que é expectável visto que ainda não têm muita experiência nem vivências ao nível desportivo. Enquanto os mais velhos e mais experientes deram mais valor aos aspetos relacionados com a execução de tarefas, isto deve-se ao facto de já não se encontrarem numa fase de aprendizagem, mas sim uma fase onde o resultado e o rendimento são preponderantes.

Alguns autores (Magnusen & Rhea, 2009) concluíram através da sua investigação, que as treinadoras são vistas como “menos capazes” pela amostra dos atletas masculinos, apesar da sua qualificação e experiência na área.

Isto significa que o género do treinador pode ter impacto nas suas diversas funções, influenciando os seus atletas e os comportamentos dos mesmos.

Numa investigação realizada por Manley et al. (2010), foi comprovado apenas com base nas impressões iniciais, que os atletas normalmente assumiram que as treinadoras são menos competentes do que os treinadores do género masculino.

Murray et al. (2018) definiram que para além das treinadoras serem mais empáticas do que os treinadores, ambos os géneros têm melhores relações treinador-atleta, ao trabalharem com atletas do género oposto.

Já Saarinen et al. (2022) defendem que os atletas beneficiam de forma diferente dependendo do estilo de treino e do tipo de treinador que o aplica. Os mesmos autores concluem que a adoção de um estilo de treino afetivo pode promover o desenvolvimento de uma motivação orientada não só para o desporto, mas também para a escola nos alunos-atletas.

Dado que muitas vezes se considera que as mulheres têm um estilo de treino e liderança afetivo, este estudo destaca a importância que as treinadoras podem ter no apoio à vida social, profissional e desportiva dos seus atletas.

Ickes et al. (2000) referem que por vezes a mulher contraria os papéis tradicionais de líder/treinador desportivo ao demonstrar-se mais sensível e empática do que os homens e é vista como menos eficaz. Segundo os mesmos autores, isto só ocorre quando a treinadora treina atletas do mesmo género. Quando são atletas do género masculino, o nível de empatia não é tão evidente.

Isto foi comprovado num estudo realizado por Rueckert et al. (2011), onde as mulheres se auto classificaram como mais sensíveis do que os homens. Visto que nas várias situações avaliadas as mulheres se sentiam mais felizes e mais tristes do que os homens, os autores definiram as mulheres como mais empáticas.

Já Horn (2002), considera que os treinadores são indivíduos que influenciam diretamente a vida dos atletas, nomeadamente a nível de comportamentos. Os bons comportamentos/comportamentos eficazes, são aqueles que irão resultar em boas performances, aumento da motivação, melhoria da autoestima e irão provocar um maior prazer pelo desporto em questão. Uma boa variável para medir esses comportamentos é a perceção que os atletas têm sobre esses mesmos comportamentos.

Um dos modelos usados para estudar a eficácia do treinador é o modelo conceptual de Feltz et al. (1999) que tem como base várias características que definem a eficácia do treinador assim como os efeitos dessa mesma eficácia. Este modelo considera como fatores fundamentais na ação dos treinadores: a motivação, estratégia de jogo, técnica e construção de carácter, a experiência do treinador, o sucesso anterior, a perceção da capacidade dos atletas e o apoio escola/comunidade.

Feltz et al. (1999), definem que um treinador eficaz deve possuir/dominar as quatro dimensões seguintes: motivação; estratégia de jogo; técnica; construção de carácter.

A motivação é definida pela capacidade que o treinador tem de influenciar o humor e as capacidades psicológicas dos atletas.

A estratégia de jogo é definida pela capacidade que o treinador possui de liderar os seus atletas durante a competição.

A técnica é definida pela capacidade do treinador diagnosticar e dar instruções aos atletas.

Por fim, a construção de carácter é definida pela capacidade que o treinador tem de promover o desenvolvimento pessoal do atleta e das atitudes positivas relativamente ao desporto.

Resultante do estudo de Feltz et al. (1999), a Coaching Efficacy Scale (CES) é considerada como o instrumento mais adequado na avaliação da eficácia do treinador e essa mesma escala, foi adaptada e validada para português por Duarte et al. (2014), que utilizei para realizar esta investigação.

Capítulo IV – Estudo Técnico-Científico

Título

Perceção das atletas do futebol feminino em relação a um bom treinador masculino vs. feminino.

Introdução

Atualmente, o futebol é o desporto mais praticado e com mais audiência do mundo. Contudo, apesar de ser um desporto de equipa, a prática de futebol pode ser influenciada por muitos fatores, sendo um deles o treinador.

As características do treinador, o seu conhecimento, as suas experiências relacionadas com o futebol, a sua metodologia de treino e a gestão da equipa, levam à formação da filosofia do treinador. Esta filosofia vai permitir que o treinador oriente a sua equipa e os seus atletas de modo a atingir os objetivos pretendidos.

A filosofia do treinador deve estar bem definida e enraizada, sendo que o treinador deve adaptar a sua metodologia de treino e a forma como gere a equipa mediante o contexto (idades dos praticantes, contexto competitivo, nível de exigência pretendido, resultados pretendidos...) em que o treinador e a sua equipa estão inseridos. Isto faz com que o trabalho do treinador seja muito desafiante, dependa de vários fatores e não seja um trabalho linear.

O treinador orienta, também, os seus jovens atletas numa fase fundamental do desenvolvimento do seu carácter e personalidade. Graças à influência e importância do desporto na sociedade e no mundo, os atletas facilmente se auto motivam e tornam-se extremamente recetivos às ideias e influências do seu líder no desporto – o treinador.

Independentemente do género dos seus atletas, o treinador deve possuir um grande conhecimento acerca de toda a sua equipa. Este conhecimento da forma de pensar, da forma de jogar e da forma de ser dos seus atletas vai permitir uma melhor observação e perceção dos mesmos e vai ajudar nas decisões futuras do treinador.

Quanto maior for o conhecimento e o interesse do treinador nos seus atletas, melhor vai ser a relação treinador-atleta e, conseqüentemente, melhor será o desenvolvimento e o rendimento do atleta.

Uma relação positiva treinador-atleta irá contribuir para o sucesso desportivo, para o bem-estar geral e para o prazer em praticar desporto. Se os atletas se identificarem com o treinador, eles vão sentir mais apoio, mais motivação e terão mais hipóteses de atingir o seu máximo potencial.

Hampson e Jowett (2014) afirmam que uma boa relação treinador-atleta influencia não só o atleta como indivíduo, mas também a eficácia coletiva. Já Tavares

et al. (2012) defendem que conhecer a influência e os efeitos da relação treinador-atleta é algo determinante para garantir uma prática desportiva prolongada.

Quando o treinador é de um género diferente das suas atletas, esta relação pode ter de sofrer alguns ajustes. As dinâmicas, a forma de estar, de interagir, de falar e o tipo de feedback dado, são algumas das coisas que provavelmente serão alteradas voluntaria ou involuntariamente pelo treinador.

Treinadores com um género diferente das suas atletas é algo que, atualmente, é mais usual no futebol feminino do que no futebol masculino. Relativamente ao futebol feminino, o seu crescimento e interesse têm sido notáveis nos últimos anos, quer a nível nacional, quer internacional.

Este crescimento deve-se a vários fatores nomeadamente: ao aumento da quantidade de jogos internacionais, à maior visibilidade e maior facilidade nas transmissões dos jogos, à profissionalização das ligas de futebol feminino, ao maior investimento realizado pelos clubes para proporcionarem melhores instalações para as suas atletas, às diversas campanhas centradas na igualdade de género, entre outras.

Apesar de haver mais profissionais da área, mais praticantes e mais conhecimento sobre o futebol feminino, continua a ser escassa a informação acerca da preferência de género de treinadores para atletas do género em questão. Por estas razões, decidi abordar este tema no estudo técnico-científico.

Como estagiei num escalão feminino do Sport Lisboa e Benfica, o principal objetivo deste estudo era perceber se o género do treinador poderia, ou não, influenciar a perceção que as atletas de futebol feminino tinham acerca do que é ser um bom treinador.

4.1 Material e Métodos

4.1.1 Amostra

Este estudo incluiu uma amostra dividida em dois grupos de atletas, o primeiro grupo com uma treinadora e o segundo grupo com um treinador, nos últimos três anos. O Grupo 1 é constituído por vinte e uma atletas do sexo feminino que jogam no escalão sub-17 do Sport Lisboa e Benfica. Estas atletas pertencem a um escalão de formação, têm idades compreendidas entre os 13 e os 16 anos e competem no campeonato de futebol 9 no escalão sub-17. O Grupo 2 é constituído por dezanove atletas do sexo feminino que jogam na Equipa B do escalão Sénior do Sport Lisboa e Benfica. Estas atletas pertencem a um escalão de alta competição, têm idades compreendidas entre os 16 e os 19 anos e competem na II Divisão Nacional de Futebol Feminino.

4.1.2 Instrumentos

Para a recolha de dados, foi aplicado um questionário on-line no “google forms” de forma a recolher os dados de forma mais simples, rápida, eficaz, segura e protegida.

O questionário aplicado foi escolhido após várias pesquisas sobre o perfil de treinador e sobre as características mais relevantes do treinador para os jovens praticantes. Este questionário é o CESp que consiste na adaptação para português, realizada por Duarte et al. (2014), do questionário original (Coaching Efficacy Scale” de Feltz et al., 1999).

Este questionário é composto por uma pergunta: “Na tua opinião, qual a importância que cada um dos seguintes fatores tem para que um treinador/treinadora tenha sucesso? Dá a tua opinião segundo a seguinte escala de Likert: 1 (nada importante); 2 (pouco importante); 3 (nem pouco, nem muito importante); 4 (muito importante); 5 (totalmente importante)” presente no Anexo 2.

É uma pergunta com resposta múltipla, onde as atletas avaliam o grau de importância de cada uma das características que um treinador deve possuir segundo Feltz et al. (1999).

4.1.3 Procedimentos

O questionário aplicado on-line foi o CESp traduzido e validado por Duarte et al. (2014) com o intuito de recolher dados sobre o grau de importância que as atletas dão às características que um treinador pode/deve possuir definidas pelos autores (Feltz et al., 1999).

Após obter os resultados, estes foram exportados para um ficheiro Excel e posteriormente analisados no SPSS. Por último, foram apresentados em gráficos de barras horizontais para uma melhor compreensão dos mesmos.

4.1.4 Análise estatística

Os dados foram apresentados em gráficos de barras horizontais e os itens foram agrupados consoante as dimensões definidas por Feltz et al. (1999). O teste estatístico utilizado foi o teste do Qui-quadrado. A probabilidade de erro admitido foi de $p \leq 0.05$.

4.2 Resultados

Os resultados estão apresentados por dimensões, de acordo com Feltz et al. (1999). Assim, os 24 itens existentes no questionário foram agrupados pelas dimensões: Motivação (item 1,3,6,10,12,15,23); Estratégia de jogo (item 2,4,8,9,11,17,21); Técnica (item 7,14,16,18,20,22); Construção de carácter (item 5,13,19,24).

Na Figura 25 estão apresentadas as respostas aos itens da dimensão “Motivação” e verifico que existem semelhanças nos seguintes:

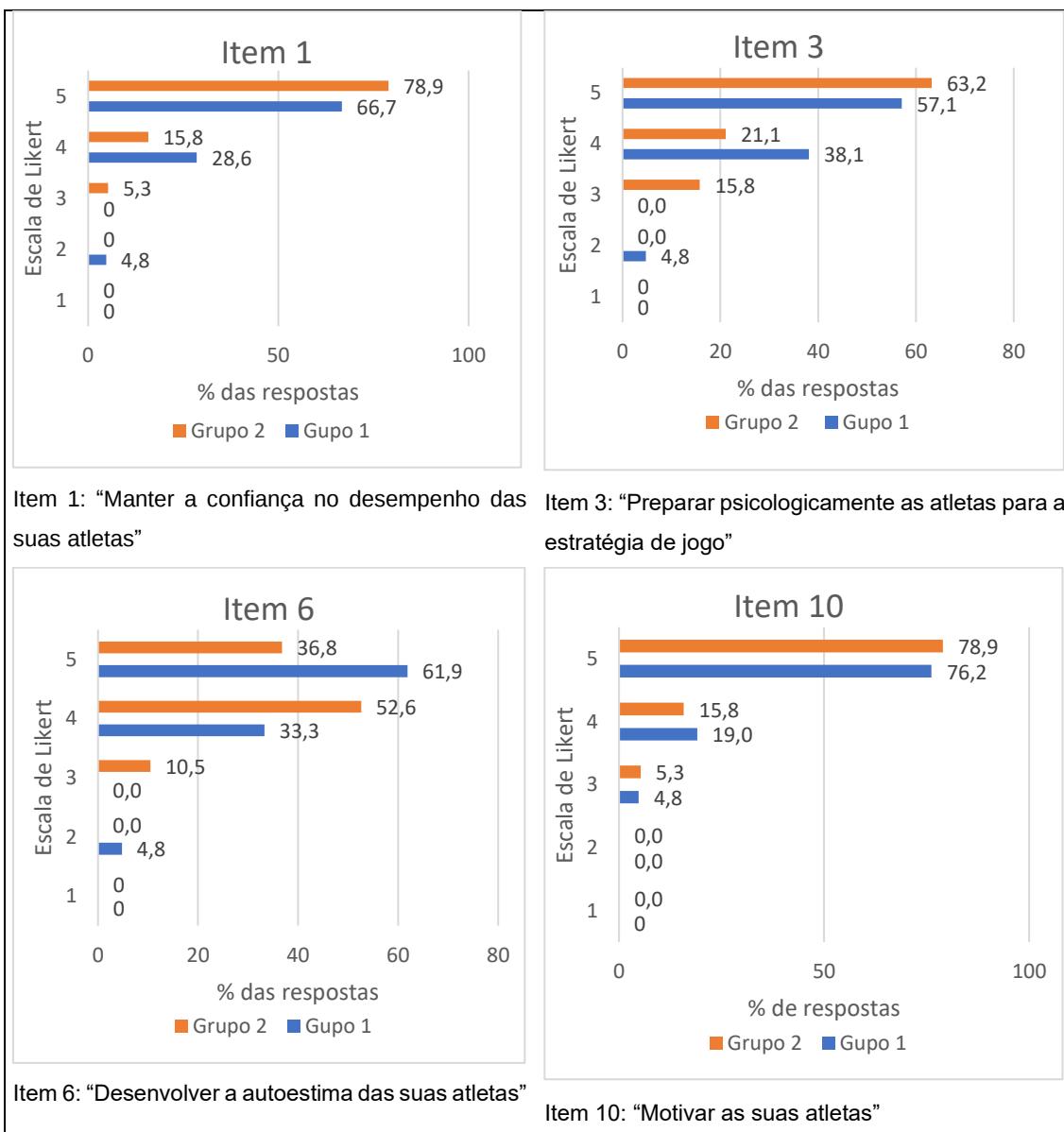
- No Item 1, “Manter a confiança no desempenho das suas atletas”, os resultados do G2 e G1 foram respetivamente: Totalmente Importante (78.9% vs. 67%), Muito Importante (15.8% vs. 26.6%).
- No Item 3 “Preparar psicologicamente as atletas para a estratégia de jogo”, os resultados do G2 e G1 foram respetivamente: Totalmente Importante (63,2% vs. 57.1%) e Muito Importante (21.1% vs. 38.1%).
- No Item 10 “Motivar as suas atletas”, os resultados do G2 e G1 foram respetivamente: Totalmente Importante (78.9% vs. 76.2%) e Muito Importante (15.8% vs. 19%).
- No Item 12, “Desenvolver a coesão da equipa” os resultados do G2 e G1 foram respetivamente: Totalmente Importante (68.4% vs. 61.9%) e Muito Importante (26.3% vs. 28.6%).
- No Item 15, “Desenvolver a autoconfiança das suas atletas”, os resultados do G2 e G1 foram respetivamente: Totalmente Importante (63.2% vs. 71.4%) e Muito Importante (26.3% vs. 23.8%).

Em contrapartida, os itens seguintes apresentam algumas diferenças nos resultados:

- No Item 6, “Desenvolver a autoestima das suas atletas”, os resultados apresentados contêm diferenças no G2 e G1 respetivamente: Totalmente Importante (36.8% vs. 61.9%) e Muito Importante (52.6% vs. 33.3%). Após observar estes resultados, posso afirmar que as atletas do G1 dão mais importância a este item do que as atletas do G2.
- No Item 23, “Promover uma atitude de respeito pelos outros”, os resultados apresentados mostram algumas diferenças no G2 e G1 respetivamente: Totalmente Importante (68.4% vs. 85.7%) e Muito Importante (26.3% vs. 9.5%). Estes resultados demonstram que as atletas do G1 dão mais importância a este item do que o G2.

Estas diferenças podem ter a ver com o facto de as atletas do G1 serem substancialmente mais novas que as atletas do G2. Estas atletas encontraram-se numa

fase da vida em que ainda estão em desenvolvimento/formação quer a nível pessoal, quer a nível desportivo. Isto aliado ao facto de não se encontrarem num nível competitivo tão elevado quanto as atletas do G2, pode levar a uma maior importância destas características.



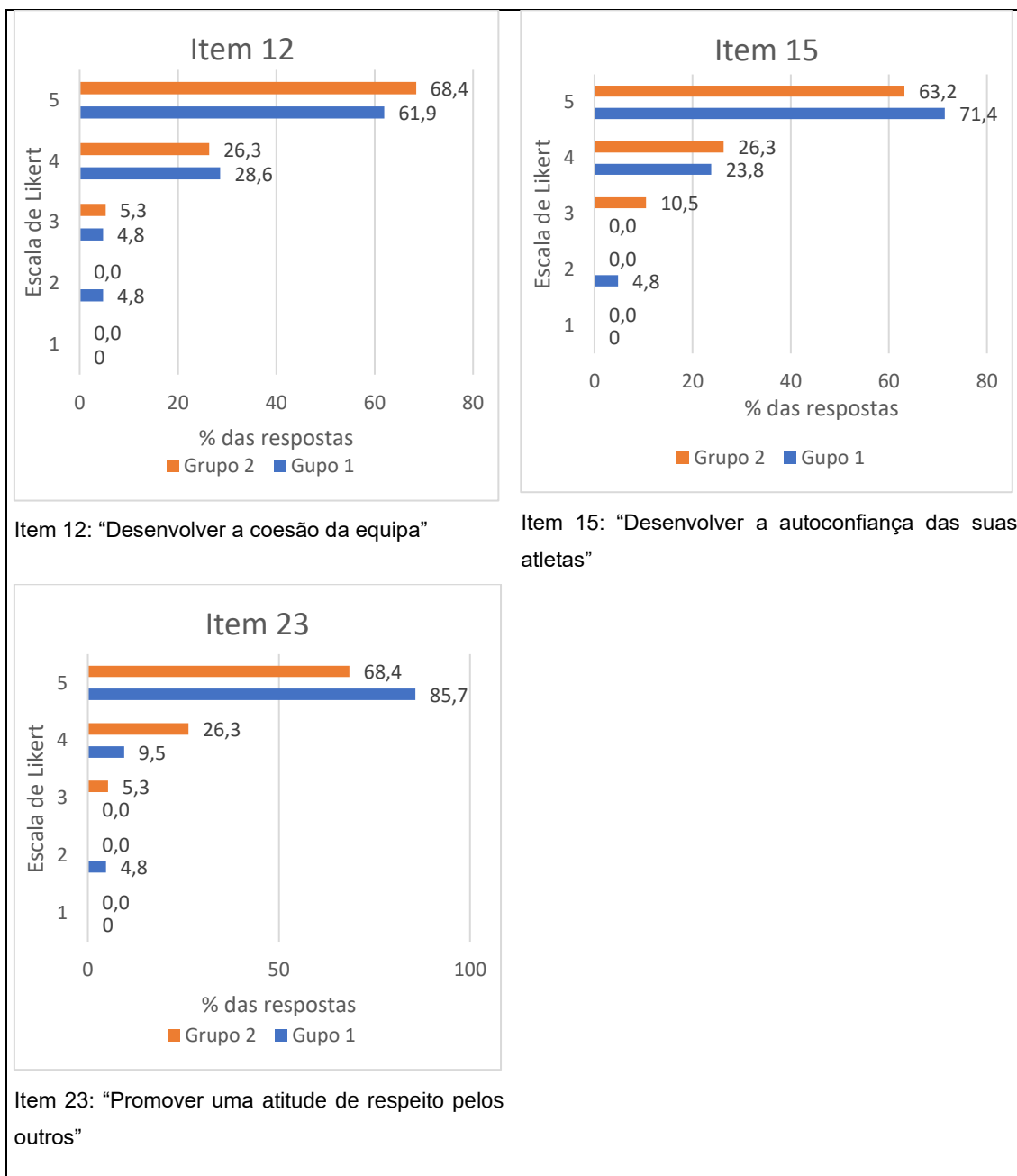


Figura 17. Respostas aos itens da dimensão “Motivação”

Na Figura 26 estão apresentadas as respostas aos itens da dimensão “Estratégia de Jogo” e verifico que existem semelhanças nos seguintes:

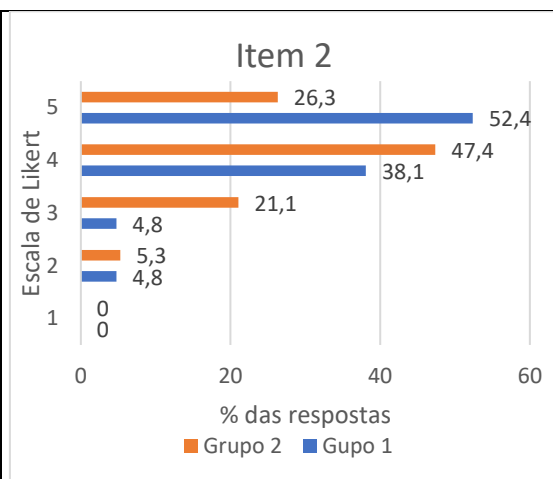
- No Item 9, “Identificar os pontos fracos da equipa adversária durante a competição”, os resultados do G2 e G1 foram respetivamente: Totalmente Importante (42.1% vs. 52.4%) e Muito Importante (36,8% vs. 38.1%).
- No Item 11, “Tomar decisões importantes durante a competição”, os resultados do G2 e G1 foram respetivamente: Totalmente Importante (68.4% vs. 57.1%) e Muito Importante (26.3% vs. 38.1%).

- No Item 17, “Maximizar os pontos fortes da sua equipa durante a competição”, os resultados do G2 e G1 foram respetivamente: Totalmente Importante (57,9% vs. 52.4%) e Muito Importante (36.8% vs. 38.1%).
- No Item 21, “Ajustar a estratégia de jogo às potencialidades da sua equipa”, os resultados do G2 e G1 foram respetivamente: Totalmente Importante (63,2% vs. 66.7%) e Muito Importante (31.6% vs. 23.8%).

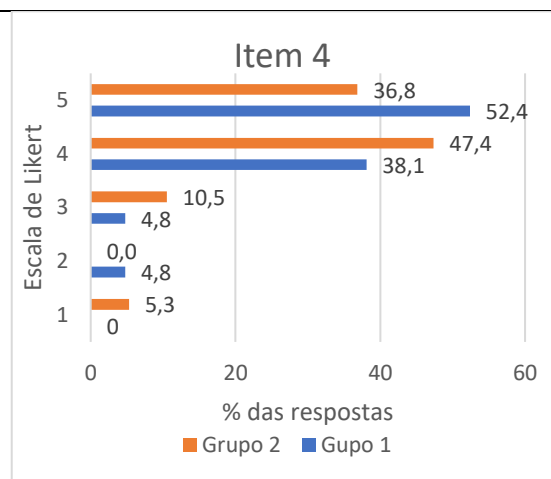
Por outro lado, existem algumas diferenças nos itens seguintes:

- No Item 2, “Identificar os pontos fortes da equipa adversária durante a competição”, os resultados do G2 e G1 foram respetivamente: Totalmente Importante (26.3% vs. 52.4%) e Muito Importante (47.4% vs. 38.1%). Após a análise destes resultados, posso observar que existe uma clara diferença na importância dada a esta característica por parte do G1 do que por parte do G2.
- No Item 4, “Dominar estratégias a utilizar em competição”, os resultados do G2 e G1 foram respetivamente: Totalmente Importante (36.8% vs. 52.4%) e Muito Importante (47.4% vs. 38.1%). Estes resultados sugerem que as atletas do G1 dão mais importância a esta característica do que o G2.
- No Item 8, “Adaptar a equipa às diferentes situações de jogo”, os resultados do G2 e G1 foram respetivamente: Totalmente Importante (52.6% vs. 85.7%) e Muito Importante (42.1% vs. 9.5%). Mais uma vez, as atletas do G1 dão mais importância a esta característica do que as atletas do G2.

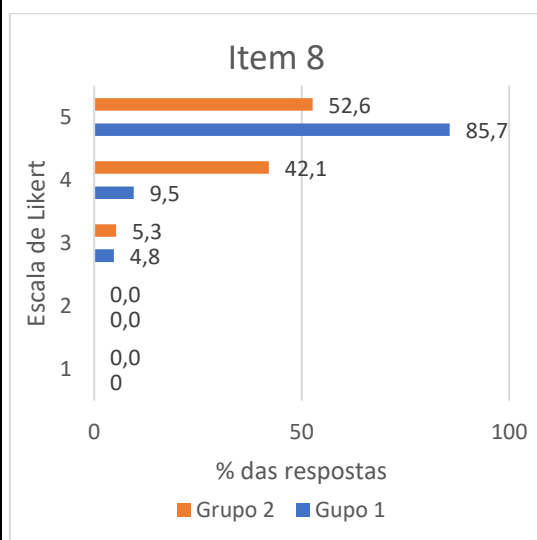
Como são atletas “semiprofissionais”, as tomadas de decisão do treinador, os resultados obtidos e a sua performance quer em treino quer em jogo são fatores preponderantes para o seu sucesso. Era, portanto, expectável, que nesta dimensão, o G2 obtivesse classificações mais elevadas que o G1, no entanto, o mesmo não se verifica ao analisar as respostas.



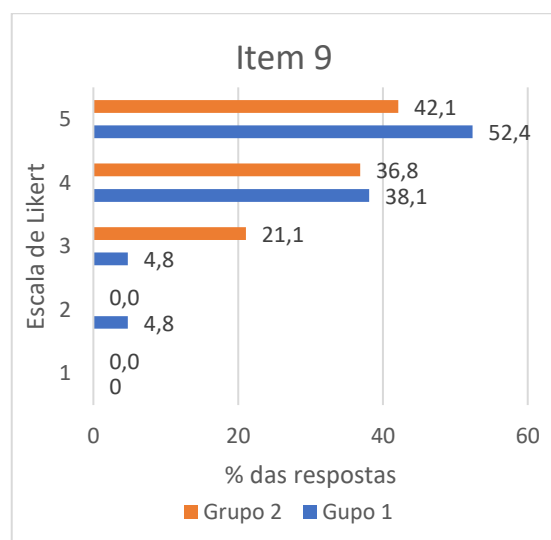
Item 2: "Identificar os pontos fortes da equipa adversária durante a competição"



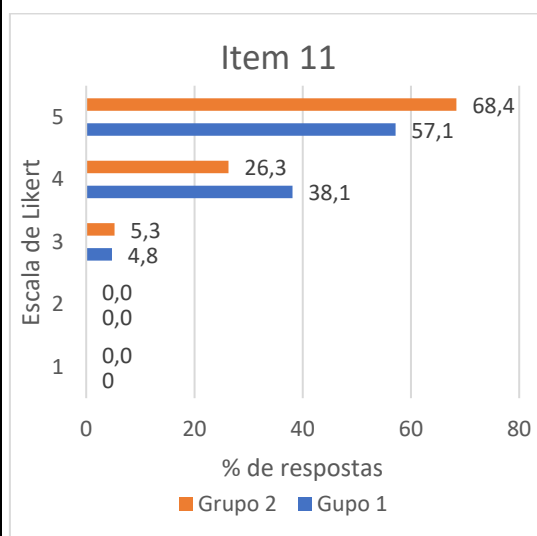
Item 4: "Dominar estratégias a utilizar em competição"



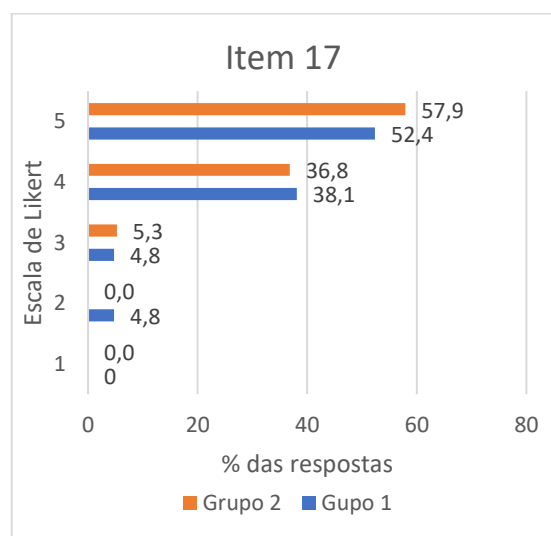
Item 8: "Adaptar a equipa às diferentes situações de jogo"



Item 9: "Identificar os pontos fracos da equipa adversária durante a competição"



Item 11: "Tomar decisões importantes durante a competição"



Item 17: "Maximizar os pontos fortes da sua equipa durante a competição"

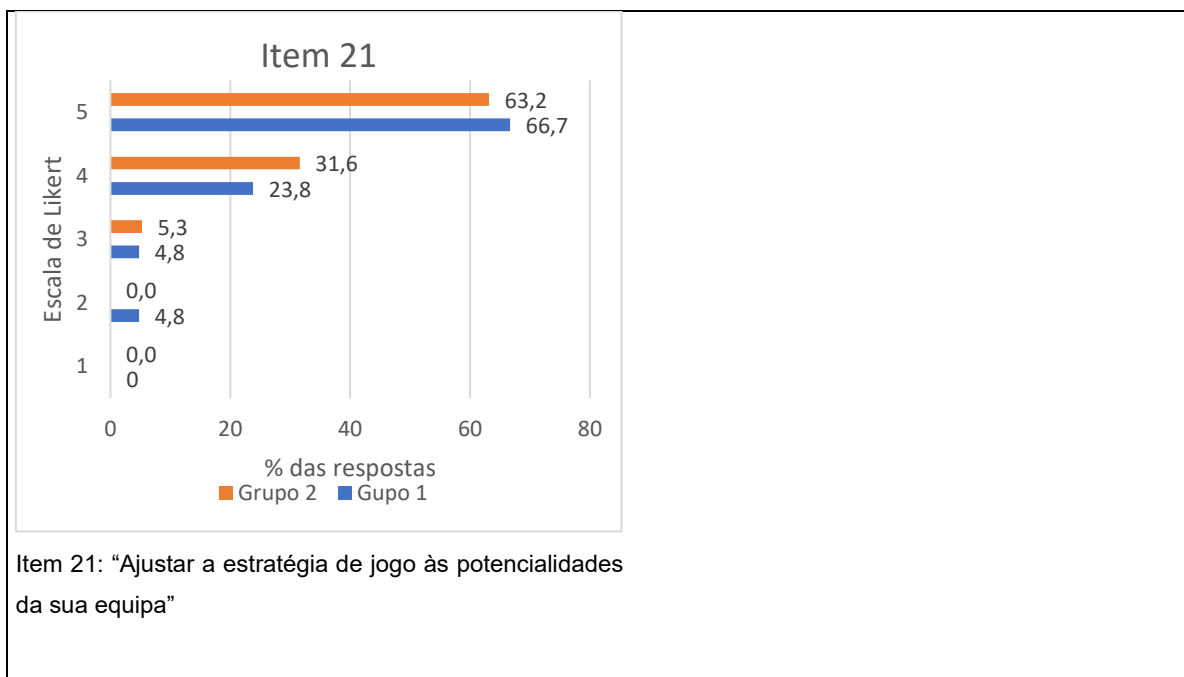


Figura 18. Respostas aos itens da dimensão "Estratégia de Jogo"

Na Figura 27 estão apresentadas as respostas aos itens da dimensão "Técnica" e verifico que existem semelhanças nos itens seguintes:

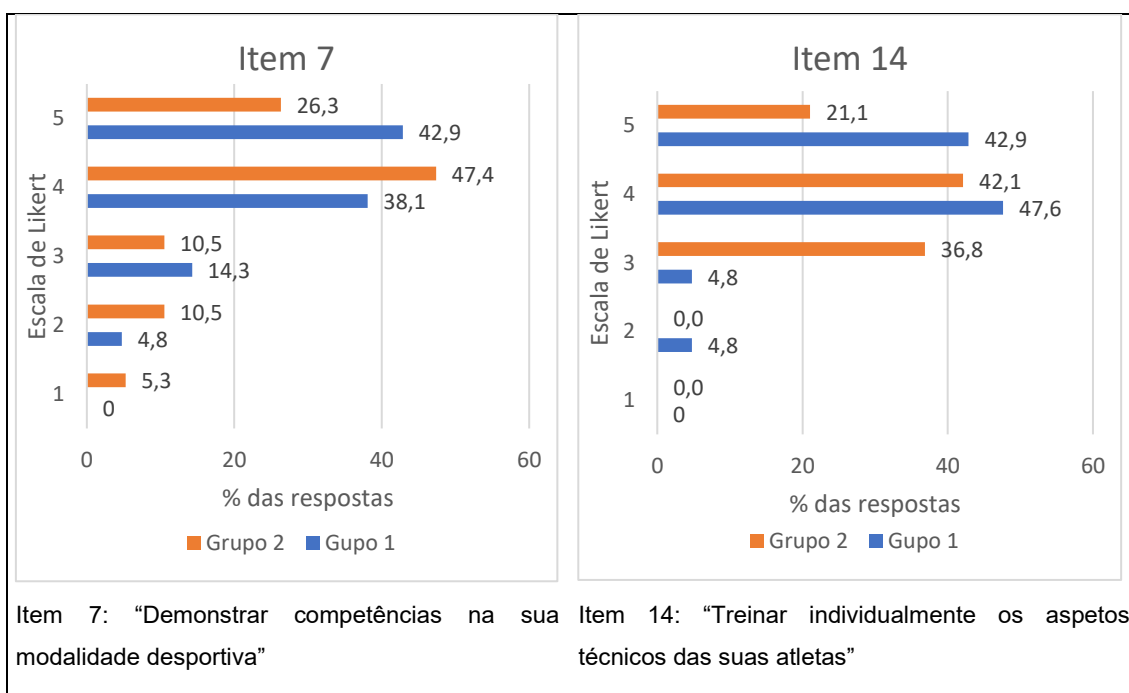
- No Item 16, "Desenvolver as competências das suas atletas", os resultados do G2 e G1 foram respetivamente: Totalmente Importante (57.9% vs. 57.1%) e Muito Importante (3.8% vs. 33.3%).
- No Item 18, "Reconhecer o talento das suas atletas", os resultados do G2 e G1 foram respetivamente: Totalmente Importante (63,2% vs. 61.9%) e Muito Importante (31.6% vs. 33.3%).
- No Item 22, "Ensinar as competências específicas da sua modalidade desportiva", os resultados do G2 e G1 foram respetivamente: Totalmente Importante (52.6% vs. 57.1%) e Muito Importante (42.1% vs. 33.3%).

Porém existem itens com algumas diferenças:

- No Item 7, "Demonstrar competências na sua modalidade desportiva", os resultados do G2 e G1 foram respetivamente: Totalmente Importante (26.3% vs. 42.9%) e Muito Importante (47.4% vs. 38.1%). Neste item observa-se que as atletas do G1 dão maior importância a esta característica do que o G2.
- No Item 14, "Treinar individualmente os aspetos técnicos das suas atletas", os resultados do G2 e G1 foram respetivamente: Totalmente Importante (21.1% vs. 42.9%) e Muito Importante (42,1% vs. 47.6%). Com estes resultados, posso afirmar que as atletas do G1 dão mais importância a este item do que o G2.

- No Item 20, “Detetar erros individuais e/ou coletivos”, os resultados do G2 e G1 foram respetivamente: Totalmente Importante (47.6% vs. 66.7%) e Muito Importante (42.1% vs. 28.6%). Com os resultados obtidos posso afirmar que as atletas do G1 dão mais importância a esta dimensão do que as atletas do G2.

Era expectável que as classificações do G1 fossem mais elevadas do que as do G2 nesta dimensão. A dimensão da “Técnica” é referente à capacidade do treinador diagnosticar e dar instruções aos atletas, era portanto previsível que as classificações do G1 fossem superiores devido ao baixo grau de exigência, ao escalão de formação onde as atletas se encontram e ao facto de estarem em aprendizagem. Isto aliado ao facto dos treinadores de alta competição gastarem cada vez menos tempo a dar indicações e fazer correções a nível individual, faz com que a importância dada pelo G1 a esta característica seja superior à dada pelo G2.



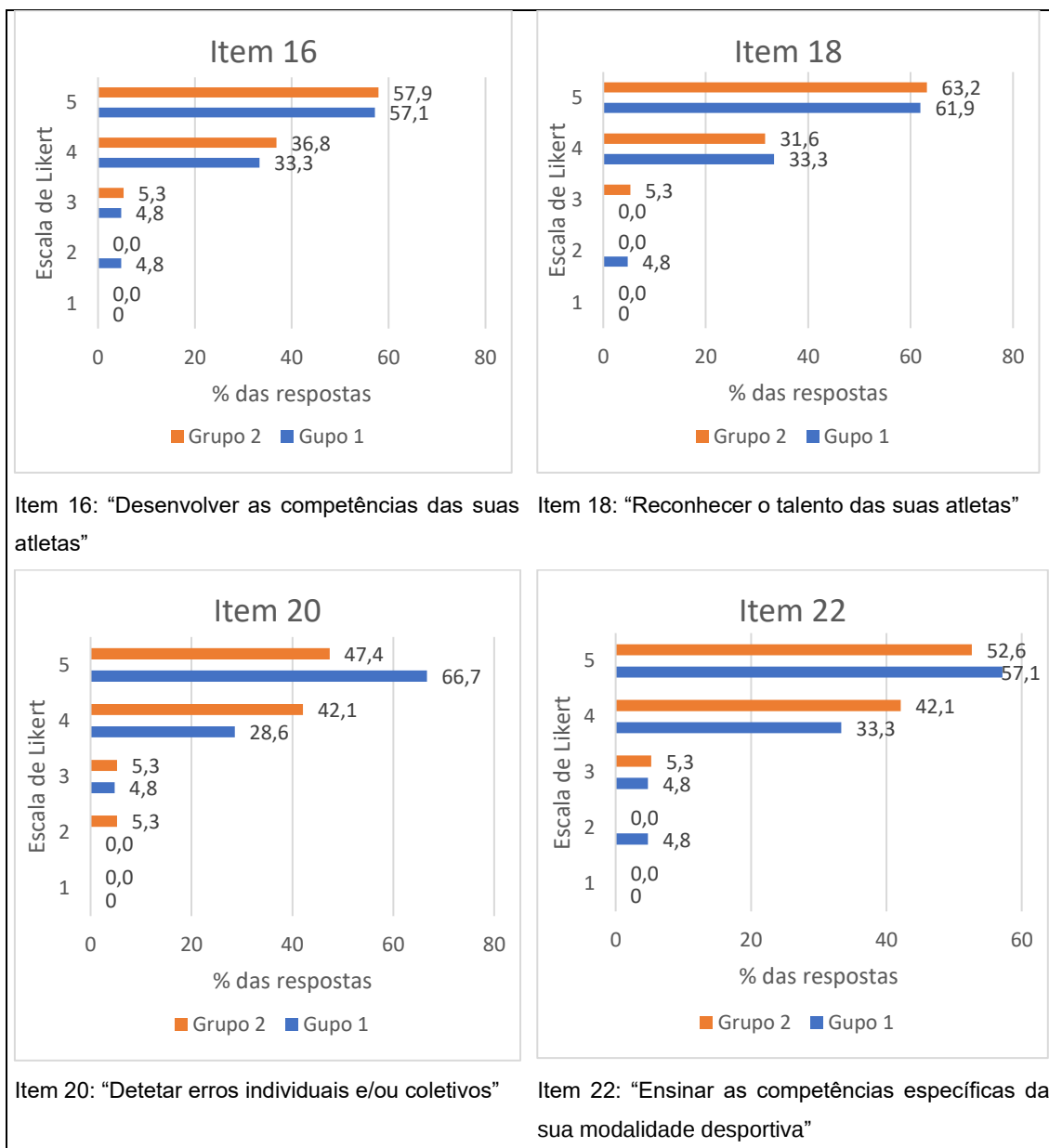


Figura 19. Respostas aos itens da dimensão “Técnica”

Na Figura 28 estão apresentadas as respostas aos itens da dimensão “Construção de carácter” e verifico que existem semelhanças nos seguintes itens:

- No Item 5, “Promover uma atitude de bom carácter”, os resultados do G2 e G1 foram respetivamente: Totalmente Importante (73.7% vs. 71.4%) e Muito Importante (21.1% vs. 23.8%).
- O Item 24, “Conhecer o valor das suas atletas”, os resultados do G2 e G1 foram respetivamente: Totalmente Importante (68.4% vs. 66.7%) e Muito Importante (21.1% vs. 28.6%).

Na mesma figura, estão presentes dois itens onde se verificam algumas diferenças nomeadamente:

- No Item 19, “Promover o desportivismo”, os resultados do G2 e G1 foram respetivamente: Totalmente Importante (57.9% vs. 76.2%) e Muito Importante (31.6% vs.19.0%). Estes dados levam-me a afirmar que as atletas do G1 dão mais importância a este item do que as atletas do G2.
- No item 13, “Promover atitudes de fair-play nas suas atletas” os resultados do G2 e G1 foram respetivamente: Totalmente Importante (31.6% vs. 71.4%) e Muito Importante (52.6% vs. 23.8%). Neste item nota-se uma clara diferença entre as atletas do G1 e as do G2, onde mais uma vez, as atletas do G1 dão muita importância ao item em questão.

Ao analisar as diferenças destes itens, e visto que a dimensão da “Construção de Carácter” é definida como a capacidade que o treinador tem de promover o desenvolvimento pessoal do atleta e das atitudes positivas relativamente ao desporto, posso afirmar que o contexto competitivo juntamente com a agressividade e intensidade, quer em treino quer em jogo, pedidas às atletas do G2 podem ser fatores importantes para a baixa importância dada pelas jogadoras a este item.

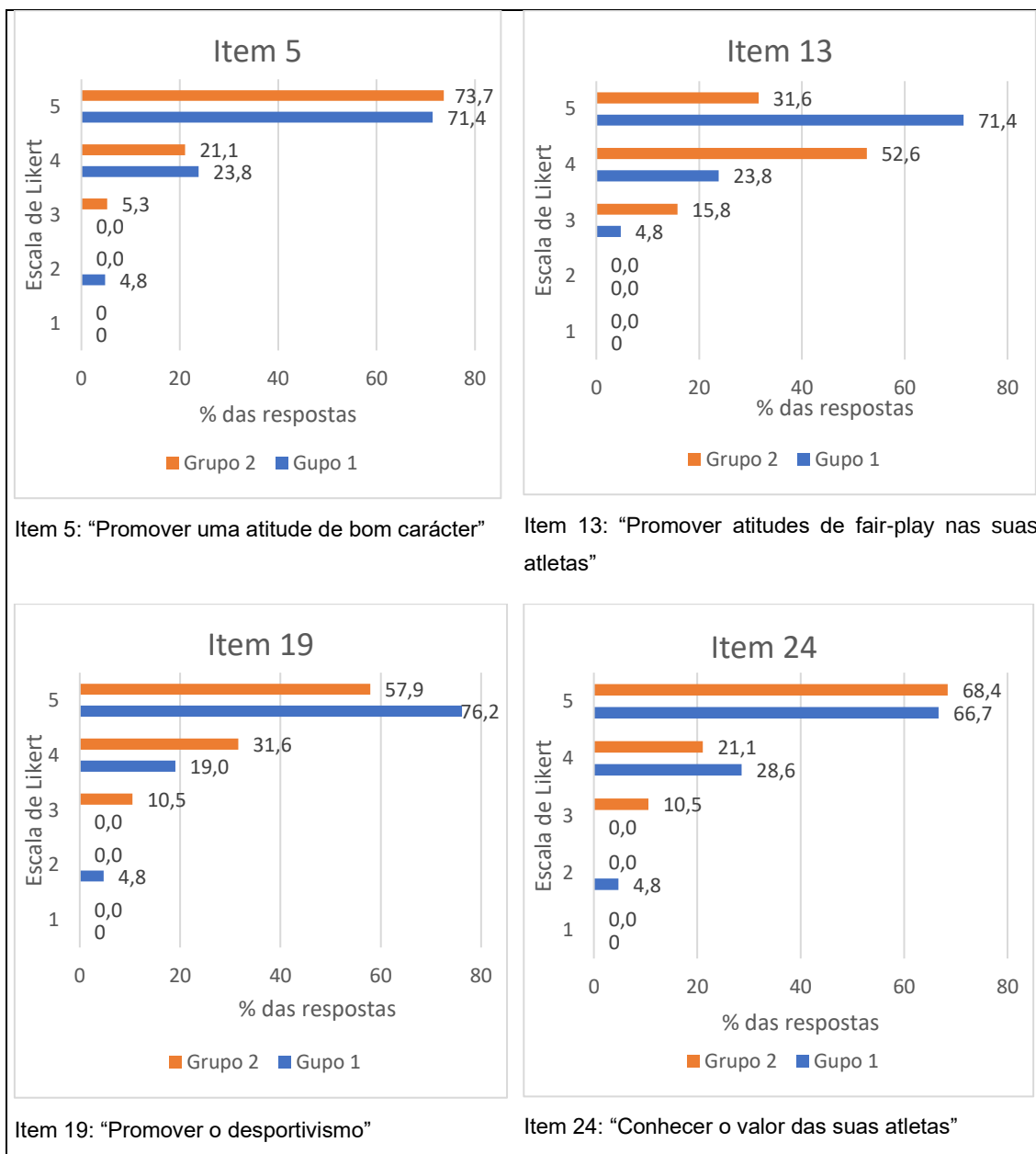


Figura 20. Resposta aos itens da dimensão "Construção de carácter"

4.3 Discussão

Após realizar uma análise estatística dos resultados posso observar que as respostas dos dois Grupos são muito semelhantes. É também de realçar que ambos os grupos deram muita importância aos outros itens, contudo existem itens em que há diferenças evidentes, tais como o oito, treze e catorze.

Nos itens oito ($p = 0.066$) e catorze ($p = 0.078$) existem diferenças marginais enquanto no item treze existem diferenças significativas ($p = 0.015$), isto porque o valor de p , no item treze, é inferior a 0.05.

Como dito anteriormente, atletas do Grupo 1 experienciaram nos últimos três anos a liderança de várias treinadoras do mesmo género, enquanto as atletas do Grupo 2 foram lideradas, no mesmo período de tempo, por treinadores do género oposto.

Era expectável que as atletas do Grupo 2 dessem mais valor à dimensão da “estratégia de jogo” porque para além de serem atletas de alta competição, terem mais experiência, serem mais maduras, competirem num nível mais elevado (II Divisão Nacional Sénior Feminina) e serem “semiprofissionais”, elas dependem dos resultados alcançados.

Mas ao observar os itens referentes a esta dimensão, nomeadamente o item oito, posso observar que o Grupo que destacou a maior importância foi o Grupo 1.

Apesar de não existirem diferenças significativas na classificação deste item, não deixa de ser curioso que as atletas da formação deem mais importância aos itens pertencentes à “estratégia de jogo” do que as atletas de alta competição.

No item catorze, englobado na dimensão da “técnica”, posso observar que apesar de não haver diferenças significativas, o Grupo 1 dá mais importância a este item, o que era expectável por parte de atletas que estão na formação e a iniciar a sua carreira como jogadoras de futebol.

Relativamente ao item treze “Promover atitudes de fair-play nas suas atletas”, que é o único onde estão presentes diferenças significativas, é abrangido pela dimensão da “construção de carácter” definido por Feltz et al. (1999).

Neste item, pode-se observar uma clara importância dada pelo Grupo 1 tendo em conta os seguintes resultados pertencentes Grupo 2 e Grupo 1 respetivamente: Totalmente Importante (31.6% vs. 71.4%), Muito Importante (52.6% vs. 23.8%), Nem pouco, nem muito importante (15.8% vs. 4.8%), Pouco Importante (0% vs. 0%) e Nada Importante (0% vs. 0%).

Estes resultados podem surgir devido ao facto das atletas do Grupo 2 pertencerem a um escalão sénior onde o objetivo é vencer, a exigência ser muito maior, onde não existe espaço para erros e o foco é só na vitória. Enquanto as atletas do Grupo

1 se encontram num escalão de formação onde estão em constante aprendizagem, estão-se a formar como jogadoras e pessoas e onde nível de exigência é muito menor.

Este fator aliado os níveis elevadíssimos de agressividade e intensidade pedidos ao Grupo 2, quer em situação de jogo quer em situação de treino, podem ser uns dos principais influenciadores das respostas dadas ao item treze e da pouca importância dada à promoção do fair-play.

Esta diferença dos níveis de intensidade, agressividade e foco no resultado deve-se ao facto de um treinador se encontrar na formação enquanto outro se encontra no alto rendimento e ao facto dos escalões lutarem por objetivos distintos.

Esta dimensão da “construção de carácter”, onde está inserido o item treze, pode ser influenciada por vários fatores tais como o estilo de liderança, as experiências vividas, a forma de comunicar, os objetivos pretendidos, as características da pessoa ou até mesmo o seu sucesso como treinador.

No seu estudo, Feltz et al. (1999), reforça que treinadores eficazes na construção do carácter devem exibir um tipo de treino que desenvolva esse mesmo carácter, bem como ter jogadores que promovam e demonstrem o espírito desportivo.

Contudo não existem evidências científicas que relacionem diretamente a dimensão da “construção de carácter”, ou o item treze, com o género do treinador. Logo os resultados encontrados neste estudo podem não estar diretamente ligados com o género do treinador em questão, não havendo uma clara diferença na perceção de um bom treinador para as atletas de futebol feminino em estudo.

Eagly e Karau (2002) concluíram na sua investigação que as mulheres em posições de liderança, como treinadoras, tendem a ser classificadas como menos eficazes em comparação com os homens na mesma posição.

Isto pode dever-se ao facto de a percentagem de treinadores do género feminino existentes ser substancialmente menor comparativamente aos treinadores do género masculino.

Indo de encontro com esta afirmação, Paulson et al. (2023), realizaram um estudo com o objetivo de avaliar se o género do treinador principal teria impacto nas suas atletas. Para isso, os autores avaliaram o softball universitário por ser um desporto onde a percentagem de treinadores de género feminino e masculino era semelhante. Após analisar os resultados do seu estudo, os autores, concluíram que no softball o género do treinador principal não tem impacto nos resultados obtidos.

No caso do futebol feminino, cada vez existem mais mulheres em cargos de liderança quer seja como treinadoras principais, adjuntas ou até mesmo dirigentes. Este crescimento pode influenciar a perceção de um bom treinador/treinadora para atletas de

futebol feminino e combater o estereotipo de que os homens são vistos mais facilmente como líderes do que as mulheres.

Foi com base deste crescimento das mulheres em cargos de liderança no futebol feminino que realizei este estudo que tinha como objetivo investigar a perceção de um bom treinador de futebol do género masculino e feminino para atletas femininas.

As características, forma de liderar, exigência e a pressão foram estudados por Mendes (2009) que, através da realização do seu estudo comparando treinadores de topo e treinadores de formação, concluiu que há claras diferenças quando comparados estes dois tipos de treinador.

A autora conclui que apesar de ambos terem de dominar certas características (conhecimento do jogo, capacidade crítica, capacidade de comunicação, motivação do jogador, inteligência, liderança, carácter e disciplina), o treinador de topo apresenta pouca disponibilidade e preocupação com a componente humana e centra-se mais em atingir os seus objetivos.

A autora também afirma que o papel e as características do treinador de topo assumem uma maior relevância e exigência quando comparados com o treinador de formação.

Magnusen e Rhea (2009) realizaram um estudo onde afirmam que atletas masculinos se sentem mais confortáveis com treinadores do mesmo género, independentemente das treinadoras do género contrário serem mais qualificadas. Enquanto isso, as atletas femininas em estudo, não demonstraram qualquer preferência acerca do género do treinador.

Isto pode querer dizer que o género do treinador pode não ser um dos principais fatores de preferência, mas sim o estilo de liderança, as características pessoais do mesmo, assim como a sua produtividade enquanto treinador (Shuman & Appleby, 2016).

Relativamente às limitações do estudo destaco o número da amostra, a diferença de idades da amostra, a possível diferença do estilo de liderança e do estilo de treino aplicado às atletas, as possíveis diferenças no carácter dos treinadores e a existência de pouca literatura relacionada com o tema abordado no estudo.

4.3 Conclusão

O principal objetivo deste estudo era avaliar se a perceção de um bom treinador variava de acordo com o género do mesmo, para as atletas de futebol feminino em estudo.

Os resultados encontrados foram muito semelhantes quer em atletas lideradas por treinadores do mesmo género, como do género oposto. Isto sugere que o género do treinador pode não ter influência para a perceção de um bom treinador para as atletas femininas em estudo.

Ambos os grupos deram importância a todas as quatro dimensões avaliadas, contudo existem diferenças significativas no item treze. Este item está inserido na dimensão da construção de carácter e pode ser influenciado por muitos fatores nomeadamente o tipo de feedback, o tipo de liderança, a forma de falar, as características da pessoa, os objetivos pretendidos para a equipa, entre outros.

No desporto, e na sociedade em geral, encontramos vários tipos de liderança quer seja em homens quer seja em mulheres. Existem casos de mulheres com lideranças mais assertivas e homens com tipos de liderança mais afetivas, assim como o contrário.

A liderança e o estilo de liderança não estão diretamente relacionados com o género da pessoa, mas sim com os princípios e ao carácter de cada um.

Todos estes fatores contribuem para que as diferenças significativas encontradas não estejam necessariamente relacionadas com o género de treinador, mas sim com o tipo de treinadores e o tipo de liderança experienciado pelas atletas deste estudo.

Contudo, apesar de serem encontradas diferenças significativas no estudo, não posso concluir que as mesmas estejam relacionadas com o género do treinador, o que me leva a concluir que o género do treinador não é um fator preferencial para as atletas de futebol feminino em estudo.

Referências

- Cruz, A.B., & Kim, H.D. (2017). Leadership Preferences of Adolescent Players in Sport: Influence of Coach Gender. *Journal of Sports Science and Medicine*, 16(2), 172-179.
- Duarte, D.; Garganta, J., & Fonseca, A. (2014). The efficacy of youth football coach – perception of players and coaches of different age groups of Portuguese football. *Journal of Physical Education and Sport*, 14 (1), 66-73.
- Eagly, A. (2007). Female leadership advantage and disadvantage: Resolving the contradictions. *Psychology Women Quarterly*, 31, 1-12.
- Eagly, A., & Karau, S. (2002). Role congruity theory of prejudice toward female leaders. *Psychological review*, 109(3), 573-598.
- Feltz, D.; Hepler, T., & Roman, N. (2009). Coaching Efficacy and Volunteer Youth Sport Coaches. *The Sport Psychologist*, 23 (1), 24-41.
- Gomes, R., & Paiva, P. (2010). Leadership, coach-athlete compatibility and satisfaction in handball: perceptions of novice and experienced athletes. *Psico-USF*, 15(2).
- Hampton, R., & Jowett, S. (2014). Effects of coach leadership and coach-athlete relationship on collective efficacy. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(2), 454-460.
- Magnusen, M.J., & Rhea, D.J. (2009). Division I athletes' attitudes toward and preferences for male and female strength and conditioning coaches. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 3(4), 1084-1090.
- Mendes, A. (2009). Perfil do treinador de futebol de formação. Estudo da percepção de treinadores acerca das características de excelência. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Messner, M. (1988). Sports and Male Domination: The Female Athlete as Contested Ideological Terrain. *Sociology of Sport Journal*, 5(3), 197-211.
- Paulson C., Darvin L., & Berri D. (2023). Head Coach Gender and Player Performance in NCAA Softball. *Journal of Economics, Race and Policy*, 1-14.
- Rocha, J., & Martins, J. (2015). A influência do estilo de liderança do treinador no rendimento individual e coletivo. *Journal of Sport Science*, 11(2), 219-220.
- Shuman, K.M., & Appleby, K.M. (2016). Gender Preference? National Collegiate Athletic Association Division I Student-Athletes and Strength and Conditioning Coaches. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(10), 2924-2933.
- Tavares, M.A., Fonseca, S., Lopes, A., & Gallati, L. (2020). Relação treinador-atleta e a experiência positiva de jovens no desporto extracurricular. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 146-161.

Capítulo V - Considerações Finais

Concluindo esta etapa de estágio no Sport Lisboa e Benfica, faço um balanço sobre todo o processo assim como as dificuldades encontradas e formas/sugestões para as superar.

Durante o processo de estágio apercebi-me que, para representar um clube da grandeza do Sport Lisboa e Benfica, requer muito tempo, resiliência, dedicação, compromisso, empenho e espírito de sacrifício. Mesmo assim posso afirmar que o Sport Lisboa e Benfica foi o clube certo para realizar o meu estágio.

Cumpri os objetivos definidos por mim no início desta etapa, aprendendo e convivendo com atletas, treinadores e equipas técnicas de topo e pude conhecer por dentro e por fora todas as infraestruturas do clube. A nível do clube, cumprimos o primeiro objetivo definido, mas não cumprimos o objetivo de sermos campeões. Apesar disso, a época foi considerada um sucesso a nível desportivo, porque apesar de todas as dificuldades encontradas, o equipa apurou-se pela primeira vez para a fase de apuramento campeão e demonstrou-se competitiva até à última jornada.

Com a realização deste estágio, pude experienciar o que é ser Benfica e o que significa representar este grande clube quer dentro, quer fora do campo. Para além disso, participei em divisões nacionais de seniores e de juniores, uma nova realidade para mim enquanto treinador.

Toda, ou praticamente toda, a dinâmica foi diferente quer a nível de treino, a nível de jogo, quer a nível de balneário. Sobretudo porque nunca tinha trabalhado com atletas do género feminino, foi um grande desafio e uma experiência que me surpreendeu muito pela positiva.

Relativamente às dificuldades encontradas, destaco três diferentes aspetos:

- Pessoal: no início a equipa técnica não me atribuía tarefas durante a realização e planeamento dos treinos ou competição; a minha intervenção nos treinos era limitada; não tinha acesso a toda a informação que era transmitida aos restantes membros do staff.

A maneira que encontrei de superar este desafio foi tentar integrar-me e mostrar o meu conhecimento em conversas da equipa técnica nos vários momentos de pré e pós treino e jogo. Com o passar do tempo, a equipa técnica começou a atribuir-me tarefas e a pedir a minha opinião nas construções de exercícios, assim como, na formação do onze inicial em dias de jogo.

- Plantel: o plantel era composto apenas por dezanove atletas; num período de três meses ocorreram quatro lesões graves, o que condicionou bastante a equipa e houve a necessidade de chamar atletas das sub-19; as constantes chamadas à seleção nacional condicionaram o planeamento e a organização da semana de treinos.

Para além disso, no início do ano de 2023, a equipa técnica do escalão sub19 feminino foi dispensada e a nossa equipa técnica assumiu os dois escalões até ao final da época, o que condicionou muito a gestão dos escalões.

- Infraestruturas: a equipa “B” sénior apenas tinha disponibilidade para treinar no campo inteiro de futebol 11 quando o treino das sub-19 é alterado. Ou seja, o plantel sénior e o plantel sub-19 praticamente não treinam nas dimensões dos campos onde irão realizar os jogos para a competição. Isto é um fator a resolver porque existe a necessidade das atletas compreenderem melhor a orientação espacial no jogo, terem uma melhor noção do espaço e das posições que devem ocupar em determinados momentos do jogo, assim como certas movimentações pedidas pelo treinador.

Relativamente à investigação realizada, só tenho a agradecer a todas as atletas que preencheram os questionários com um elevado grau de seriedade e que permitiram a realização deste estudo.

Antes de escolher o tema da investigação já tinha observado um elevado grau de cumplicidade entre atletas-treinadoras, mesmo que essas treinadoras nunca tenham sido as responsáveis pelas atletas em questão. Isto chamou-me a atenção e foi um dos motivos que me levou a investigar este tema.

Apesar de não existirem diferenças significativas na investigação realizada quando o género do treinador é diferente, pude observar durante a época desportiva que efetivamente existe uma relação mais próxima entre atleta-treinadora fora dos relvados quando os intervenientes são do mesmo género.

Gostava também de realçar o facto de ser trabalhador-estudante durante a realização deste estágio, o que me condicionou em alguns aspetos nomeadamente a presença em alguns eventos do clube, em treinos de ginásio do escalão onde realizei este estágio e principalmente na realização deste relatório.

Por fim, gostava de abordar as perspetivas académico-desportivas futuras afirmando que me identifiquei muito com a experiência vivida nesta época e que gostava de continuar ligado ao futebol de alto rendimento. Este estágio fez-me crescer como pessoa e como profissional da área e fez-me ver e interpretar o jogo de maneira diferente. Desta forma, de futuro, gostaria de integrar na estrutura de treinadores do Sport Lisboa e Benfica e, se não for possível, num clube com as dimensões semelhantes onde possa evoluir enquanto treinador e continuar a aprender sobre o jogo.

Referências Bibliográficas

Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, J., & Vieira, J. (1996). *Metodologia do treino desportivo*. Lisboa: Edições FMH. Universidade Técnica de Lisboa.

Cruz, A.B., & Kim, H.D. (2017). Leadership Preferences of Adolescent Players in Sport: Influence of Coach Gender. *Journal of Sports Science and Medicine*, 16(2), 172-179.

Cuadrado, I., Morales, J., & Recio, P. (2008). Women's access to managerial positions: an experimental study of leadership styles and gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(1), 55-65.

Duarte, D., Garganta, J., & Fonseca, A. (2014). The efficacy of youth football coach – perception of players and coaches of different age groups of Portuguese football. *Journal of Physical Education and Sport*, 14 (1), 66-73.

Eagly, A. (2007). Female leadership advantage and disadvantage: Resolving the contradictions. *Psychology Women Quarterly*, 31(1), 1-12.

Eagly, A. & Karau, S. (2002). Role congruity theory of prejudice toward female leaders. *Psychological review*, 109(3), 573-598.

Feltz, D. L., Chase, M. A., Moritz, S. E., & Sullivan, P. J. (1999). A Conceptual Model of Coaching Efficacy: Preliminary Investigation and Instrument Development. *Journal of Educational Psychology*, 91 (4), 765- 776.

Feltz, D., Hepler, T., & Roman, N. (2009). *Coaching Efficacy and Volunteer Youth Sport Coaches*. *The Sport Psychologist*, 23 (1), 24-41.

Fundação: como nasceu o Sport Lisboa e Benfica. www.slbenfica.pt. Acedido a 11 de maio de 2023 em <https://www.slbenfica.pt/ptpt/instituicao/clube/historia/fundacao>.

Fry, M. (2010). Creating a positive climate for young athletes from Day 1. *Journal of Sport Psychology in Action*, 1(1), 33-41.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar. F. Tavares (Ed.). Editora FADEUP, Porto.

Gomes, R., & Paiva, P. (2010). Leadership, coach-athlete compatibility and satisfaction in handball: perceptions of novice and experienced athletes. *Psico-USF*, 15(2).

Häggglund, M., Atroshi, I., Wagner, P., & Waldén, M. (2013). Superior compliance with a neuromuscular training programme is associated with fewer ACL injuries and fewer acute knee injuries in female adolescent football players: Secondary analysis of an RCT. *British Journal of Sports Medicine*, 47(15), 974–979.

Holloway, J.B., & Baechle, T.R. (1990). Strength training for female athletes. A review of selected aspects. *Sports Medicine*, 9(4), 216-228.

Ickes, W., Gesn, P. R., & Graham, T. (2000). Gender differences in empathic accuracy: Differential ability or differential motivation? *Personal Relationships*, 7(1), 95–109.

IPDJ. Manual de curso de treinadores de desporto grau 1. www.marchaecorrida.pt. Acedido a 20 de setembro de 2023 em http://www.marchaecorrida.pt/uploads/5995be30d5109_1502985776.pdf.

Juzwiak, C.R., Paschoal, V.C.P., & Lopez, F.A. (2000). Exercício, nutrição do adolescente. *Jornal de Pediatria*, 76(3), 349-358.

Koenig, A., Eagly, A., Mitchell, A. & Ristikari, T. (2011). Are leader stereotypes masculine? A meta-analysis of three research paradigms. *Psychological Bulletin Journal*, 137(4), 616-642.

LaPlaca, D., & Schempp, P. (2020). The Characteristics Differentiating Expert and Competent Strength and Conditioning Coaches. *Res Q Exercise Sport*, 91(3), 488-499.

Lorimer, R., & Jowett, S. (2010). The influence of role and gender in the empathic accuracy of coaches and athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 11(3), 206-211.

Magnusen, M., & Rhea, D. (2009). Division I athletes' attitudes toward and preferences for male and female strength and conditioning coaches. *The Journal of strenght & conditioning research*, 23(4), 1084-1090.

Mallett, C.J. (2005). Self-determination theory: A case study of evidence-based coaching. *The Sports Psychologist*, 19(4), 417-429.

Manley, A. J., Greenlees, I., Graydon, J., Thelwell, R., Filby, W.C.D., & Smith, M.J. (2010). Athletes' Perceptions of the Sources of Information Used When Forming Initial Impressions and Expectancies of Coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 5(4), 517-532.

Mendes, A. (2009). Perfil do treinador de futebol de formação. Estudo da perceção de treinadores acerca das características de excelência. Dissertação de licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Messner, M. (1988). Sports and Male Domination: The Female Athlete as Contested Ideological Terrain. *Sociology of Sport Journal*, 5(3), 197-211.

Moore, D.R., Sygo, J., & Morton, J.P. (2022). Fuelling the female athlete: Carbohydrate and protein recommendations. *European Journal of Sport Science*, 22(5), 684-696.

Murray, P., Lord, R., & Lorimer, R. (2018). The influence of gender on perceptions of coaches' relationships with their athletes: A novel video-based methodology. *The Sport Journal*, 24.

Pichardo, A.W., Oliver, J.L., Harrison, C.B., Maulder, P.S. & Lloyd, R.S. (2018). Integrating models of long-term athletic development to maximize the physical development of youth. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(6), 1189–1199.

Rocha, J., & Martins, J. (2015). A influência do estilo de liderança do treinador no rendimento individual e coletivo. *Journal of Sport Science*, 11(2), 219-220.

Rueckert, L., Branch, B., & Doan, T. (2011). Are Gender Differences in Empathy Due to Differences in Emotional Reactivity? *Psychology*, 2(6), 574-578.

Saarinén, M., Tolvanen, A., & Aunola, K. (2022). The role of gender and coaching styles in adolescent student-athletes' motivational orientations in sport and school. *Current Psychology*, 42, 22881-22892.

Shuman, K.M., & Appleby, K.M. (2016). Gender Preference? National Collegiate Athletic Association Division I Student-Athletes and Strength and Conditioning Coaches. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(10), 2924-2933.

Sport Lisboa e Benfica. (2023). [www.wikipedia.pt](https://pt.wikipedia.org/wiki/Sport_Lisboa_e_Benfica). Wikipedia. (2023). Acedido a 11 de maio, 2023 de em https://pt.wikipedia.org/wiki/Sport_Lisboa_e_Benfica.

Talukdar, K., Harrison, C. & McGuigan, M.R. (2021). The effects of strength vs. plyometric training on sprinting kinetics in post peak height velocity (PHV) female athletes. *Sports Biomechanics*, 1-21.

Tavares, M.A., Fonseca, S., Lopes, A., & Gallati, L. (2020). Relação treinador-atleta e a experiência positiva de jovens no desporto extracurricular. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 146-161.

Anexo 1 Autorização de recolha de dados para o estudo científico

AUTORIZAÇÃO DE RECOLHA DE DADOS

Eu _____, responsável pela atleta menor de idade _____, autorizo/não autorizo (riscar o que não interessa) a participação da atleta numa investigação com o tema “Perceção de um bom treinador/treinadora para atletas do futebol feminino”.

Esta investigação é uma parte fundamental para a conclusão do Estágio de Mestrado em Futebol do aluno João Castro da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

A investigação consiste na aplicação de um questionário validado em formato on-line, assim como o tratamento dos dados obtidos no mesmo. O objetivo é definir as principais características de um bom treinador/treinadora na ótica das atletas.

Informo ainda que todos os dados recolhidos são confidenciais e anónimos.

___ de _____ de 2023.

Assinatura do Responsável pelo Atleta/Menor

Obrigado pela Colaboração

João Castro

Anexo 2 Questionário Coaching Efficacy Scale adaptado por Duarte et al. (2014)

		Nada Importante		Totalmente Importante		
		1	2	3	4	5
1	Manter a confiança no desempenho das suas atletas	☐	☐	☐	☐	☐
2	Identificar os pontos fortes da equipa adversária durante a competição	☐	☐	☐	☐	☐
3	Preparar psicologicamente as atletas para a estratégia de jogo	☐	☐	☐	☐	☐
4	Dominar estratégias a utilizar em competição	☐	☐	☐	☐	☐
5	Promover uma atitude de bom carácter	☐	☐	☐	☐	☐
6	Desenvolver a autoestima das suas atletas	☐	☐	☐	☐	☐
7	Demonstrar competências na sua modalidade desportiva	☐	☐	☐	☐	☐
8	Adaptar a equipa às diferentes situações de jogo	☐	☐	☐	☐	☐
9	Identificar os pontos fracos da equipa adversária durante a competição	☐	☐	☐	☐	☐
10	Motivar as suas atletas	☐	☐	☐	☐	☐
11	Tomar decisões importantes durante a competição	☐	☐	☐	☐	☐
12	Desenvolver a coesão da equipa	☐	☐	☐	☐	☐
13	Promover atitudes de fair-play nas suas atletas	☐	☐	☐	☐	☐

14	Treinar individualmente os aspetos técnicos das suas atletas
----	--

☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

15	Desenvolver a autoconfiança das suas atletas
----	--

☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

16	Desenvolver as competências das suas atletas
----	--

☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

17	Maximizar os pontos fortes da sua equipa durante a competição
----	---

☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

18	Reconhecer o talento das suas atletas
----	---------------------------------------

☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

19	Promover o desportivismo
----	--------------------------

☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

20	Detetar erros individuais e/ou coletivos
----	--

☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

21	Ajustar a estratégia de jogo às potencialidades da sua equipa
----	---

☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

22	Ensinar as competências específicas da sua modalidade desportiva
----	--

☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

23	Promover uma atitude de respeito pelos outros
----	---

☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

24	Conhecer o valor das suas atletas
----	-----------------------------------

☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------