

FRANCISCO IANNI SEGATTO

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO –
SPORT LISBOA E BENFICA
EQUIPA FEMININA SUB-19B
ÉPOCA DESPORTIVA 2019/2020**

Orientador: Professor Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves Lopes

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto
Lisboa
2021**

FRANCISCO IANNI SEGATTO

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO –
SPORT LISBOA E BENFICA
EQUIPA FEMININA SUB-19B
ÉPOCA DESPORTIVA 2019/2020**

Relatório defendido em provas públicas para a obtenção de grau de mestre em Treino Desportivo, com especialização em Alto Rendimento Desportivo, no Curso de Mestrado da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 24/06/2021, perante o júri nomeado pelo Despacho de Nomeação nº 209/2021, com a seguinte composição:

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha
Massuça

Orientador: Professor Doutor António Manuel Marques de
Sousa Alves Lopes

Co-Orientadora: Mestre Filipa dos Santos Patão

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2021

Agradecimentos

A realização deste trabalho só foi possível depois de um extenso percurso, que por sua vez teve a colaboração de muitas pessoas, as quais gostaria de agradecer.

Primeiramente ao corpo docente da Universidade, que me equipou com as qualidades necessárias para que efetuasse a elaboração deste relatório, e em especial ao Professor Doutor Jorge Proença, que se mostrou atencioso e disponível sempre que preciso.

Também ao Sport Lisboa e Benfica e a equipa técnica da equipa da qual eu participei, por ter me proporcionado a possibilidade deste estágio, e a treinadora e orientadora dele Filipa Patão.

E, finalmente, agradecer a minha família que me apoiou incondicionalmente, o que se tornou especialmente importante nos momentos que sucederam à Pandemia.

A todos os meus sinceros agradecimentos.

Resumo

A elaboração do presente trabalho visa realizar um relatório no âmbito de estágio, para a conclusão final do curso, bem como da obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

O relatório foi feito na época desportiva 2019/2020 na equipa feminina sub-19B do Sport Lisboa e Benfica, que disputava o Campeonato Nacional Feminino de Futebol de 9.

O presente relatório teve como focos principais caracterizar o clube e a equipa em questão, descrever e refletir sobre o processo de treino (tanto no período pré-competitivo, como no período competitivo, mas também no período de interrupção da Pandemia) e de competição. Esses períodos de treino e jogos oficiais tiveram volumes totais de 5580 minutos e 990 minutos, respetivamente.

No capítulo VII, foi apresentado um estudo de minha autoria, investigando a quantidade de prática na equipa em questão. E as principais conclusões foram que a quantidade de prática operacionalizada por essa equipa foi menor do que a recomendada pela literatura.

Conclui-se que o presente trabalho proporcionou-me ganhar novos conhecimentos sobre Futebol Feminino e de Formação, o que é muito produtivo para o meu futuro como Treinador.

Palavras-chave: Futebol; Processo de Treino; Competição; Jovens

Abstract

The elaboration of the present work aims to produce a internship report, in order to conclude the course, as well as to obtain the Master's degree in sports Training held by the Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

The report was done in the 2019/2020 season in the under-19B women's Team of Sport Lisboa e Benfica, that played the 9-a-side women National Championship.

The present report focused on characterizing the current club and team, describe and reflect about the training process (both in the pre-competitive, and competitive periods, but also in the period of interruption, because of the Pandemic) and competition. These training periods and official matches had total volumes of 5580 minutes and 990 minutes, respectively.

In chapter VII, a study of my own was presented, investigating the amount of practice in the team in question. And the main conclusions were that the amount of practice operationalized by this team was less than the recommended by the literature.

It is concluded that the present work provided me to gain new knowledge about Women Football and Youth Football, which is very productive for my future as a coach.

Keywords: Soccer; Training Process; Competition; Youth

Abreviaturas

AV - Avançada

BMI – (do *inglês* *Body Mass Index*) Índice de Massa Corpórea

DC – Defesa Central

FIFA – (do francês *Fédération Internationale de Football Association*) Federação Internacional da Associação de Futebol

GR – Guarda-Redes

MC – Média Central

MD – Média Direita

MDC – Média Defensiva Central

ME – Média Esquerda

MEP – Métodos Específicos de Preparação

MEPG – Métodos Específicos de Preparação Geral

MPG – Métodos de Preparação Geral

OMS – Organização Mundial da Saúde

SLB – Sport Lisboa e Benfica

UEFA – (do *inglês* *Union of European Football Associations*) União das Federações Europeias de Futebol

Índice Geral

Agradecimentos.....	3
Resumo	4
Abstract.....	5
Abreviaturas.....	6
Índice Geral.....	7
Índice de Tabelas.....	10
Índice de Figuras	11
Introdução	12
Capítulo I – Plano Individual de Estágio.....	14
1.1. Instituição do Estágio.....	15
1.2. Objetivos Gerais para a formação do Estagiário	15
1.3. Objetivos Específicos para o Estagiário.....	16
1.4. Estratégias a Implementar para a formação pessoal do Treinador Estagiário.....	17
1.5. Funções do Treinador Estagiário.....	18
1.6. Tarefas Inerentes à função de Treinador Estagiário	18
Capítulo II - Enquadramento do Sport Lisboa e Benfica	20
2.1. Enquadramento Histórico.....	21
2.2. Caracterização Geral.....	22
2.3. Recursos Estruturais.....	23
2.4. Recursos Materiais.....	23
2.5. Recursos Humanos	23
Capítulo III – Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo	24
3.1. Caracterização da equipa técnica e da estrutura de apoio	25

3.2.	Caracterização da Equipa.....	25
3.3.	Objetivos específicos para a Equipa	26
3.4.	Avaliação Inicial, Intermédia e Final.....	27
3.5.	Caracterização do Contexto Competitivo	29
3.6.	Calendário Competitivo	30
3.7.	Regulamento Interno.....	31
Capítulo IV – Modelos.....		32
4.1.	Modelo de Jogo	33
4.2.	Sistema Tático	34
4.3.	Momentos do Jogo.....	35
4.3.1.	Organização Ofensiva.....	35
4.3.2.	Transição Ataque-Defesa	35
4.3.3.	Organização Defensiva	35
4.3.4.	Transição Defesa-Ataque	36
4.3.5.	Esquemas Táticos Defensivos	36
4.3.6.	Esquemas Táticos Ofensivos.....	36
4.4.	Modelo de Treino	37
4.5.	Modelo de Observação.....	38
4.5.1.	Própria Equipa.....	38
4.5.2.	Equipas Adversárias.....	38
4.6.	Modelo de Recrutamento	39
Capítulo V – Processo de Treino.....		40
5.1.	Período Pré-Competitivo.....	41
5.1.1.	Pressupostos Fundamentais	42
5.1.2.	Microciclos	42

5.1.3. Sessões de Treino Período Pré-Competitivo	43
5.2. Período Competitivo	44
5.2.1. Pressupostos Fundamentais	44
5.2.2. Microciclos	45
5.2.3. Sessões de Treino Período Competitivo	45
5.3. Período de interrupção, por conta do Corona Vírus (COVID-19)	46
5.4. Período Pré-Competitivo vs. Período Competitivo	47
Capítulo VI – Processo Competitivo.....	49
6.1. Análise da Competição Oficial.....	50
6.2. Rotinas do dia de Jogo	52
Capítulo VII – Quantidade de Prática de Futebol: um caso da Equipa Feminina Sub-19B do Sport Lisboa e Benfica.....	54
7.1. Introdução.....	55
7.2. Talento: O que é um(a) atleta de elite?	55
7.3. Quantidade de prática na formação de Atletas de Elite	57
7.4. Cenário da Equipa Feminina Sub-19B do Sport Lisboa e Benfica	57
7.5. Conclusões	58
Capítulo VIII – Considerações Finais.....	60
Referências Bibliográficas.....	63

Índice de Tabelas

Tabela 1. Equipas de Futebol feminino do Sport Lisboa e Benfica da época 2019/2020.	22
Tabela 2. Staff técnico da equipa feminina sub-19B do Sport Lisboa e Benfica na época 2019/2020.	25
Tabela 3. Plantel da equipa sub-19B do Sport Lisboa e Benfica na época 2019/2020.	26
Tabela 4. Peso e altura das jogadoras do plantel da equipa feminina sub-19B do SLB na época 2019/2020.	27
Tabela 5. Idade e BMI das jogadoras de plantel feminino sub-19B do SLB na época 2019/2020.	28
Tabela 6. Calendário competitivo do Campeonato Nacional Feminino Futebol de 9.....	31
Tabela 7. Período Pré-Competitivo.	42
Tabela 8. Microciclos Período Pré-Competitivo.	42
Tabela 9. Sessões de treino Período pré-competitivo.....	43
Tabela 10. Período Competitivo.....	44
Tabela 11. Microciclo Período Competitivo.....	45
Tabela 12. Sessões de Treino Período Competitivo.....	45
Tabela 13. Sessões de treino durante a interrupção causada pela Pandemia.	46
Tabela 14. Período Pré-competitivo versus Período competitivo.	47
Tabela 15. Quantidade de prática época 2019/2020.....	57
Tabela 16. Quantidade de prática: Como foi feito versus Projeção.	59

Índice de Figuras

Figura 1. Emblema do Sport Lisboa fundado em 1904.....	21
Figura 2. Sistema Tático da Equipa feminina Sub-19B do SLB na época 2019/2020.....	34
Figura 3. Métodos Período Pré-competitivo versus Métodos Período Competitivo.....	48
Figura 4. Golos Marcados época 2019/2020.	51
Figura 5. Golos sofridos época 2019/2020.	51
Figura 6. Golos Marcados versus Golos sofridos época 2019/2020.	52

Introdução

Internacionalmente o Futebol tem se expandido e evoluído cada vez mais, independentemente do âmbito do qual estivermos falando. Nesse sentido, então, observamos que uma das vertentes é a científica, que tem vindo a auxiliar o progresso da qualidade da modalidade.

Portanto, o processo de treino tem sido muito estudado já que, segundo Garganta e Gréhaigne (1999) deve se treinar como se joga, havendo assim, uma relação de reciprocidade e interdependência entre a preparação e a competição.

O treino desportivo é um processo que, através de exercícios, visa atingir um nível mais elevado na área do objetivo previsto (Castelo et al., 1998). Sendo assim, a observação, análise e posterior avaliação do processo de treino, que se apresenta, no presente estudo, é de extrema importância para a qualificação desse mesmo processo.

Levando tudo isso em consideração, o relatório surge no contexto de descrição situações de treino e jogo foram trabalhados ao longo da época desportiva 2019/2020 da equipa feminina Juniores B do Sport Lisboa e Benfica, além, é claro, da sua posterior reflexão. Aliado ao facto de, também, descrever as minhas funções como treinador estagiário, que foram muito importantes no sentido de poder conectar os conhecimentos teóricos adquiridos na estrutura curricular do curso com a prática, além da aquisição de novas competências.

No presente documento estará, primeiramente, descrito o plano individual de estágio, seguido da caracterização do clube do estágio, já no terceiro capítulo estará presente uma descrição da equipa, no quarto apresentarei o modelo de jogo, treino, competição, observação e recrutamento. No quinto, o processo de treino, que será dividido em período pré-competitivo e competitivo será apresentado, além do sexto capítulo, no qual será descrito o processo competitivo. No sétimo apresentarei um estudo de minha autoria. E *a posteriori*, analisarei criticamente, além de refletir sobre todo processo de estágio, e sobre a época desportiva, como um todo.

É também importante ressaltar que, o estágio foi realizado no âmbito da unidade curricular do curso de Mestrado em Treino Desportivo, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia, e elaborado segundo as normas para apresentação de Tese de Doutoramento/ Dissertações de Mestrado.

Capítulo I – Plano Individual de Estágio

1.1. Instituição do Estágio

O Estágio foi realizado na equipa de juniores B feminina do Sport Lisboa e Benfica. Os treinos decorrem três vezes por semana e a equipa joga aos fins de semana, maioritariamente, aos sábados à tarde, mas também às vezes aos domingos à tarde pelo Campeonato Nacional de Juniores Feminino Sub-19 Futebol de 9. Os treinos às segundas e quartas-feiras das 20h15 às 22h15, ocorrem no campo dos pupilos do Exército em Lisboa, e às quintas-feiras também das 20h15 às 22h15 no campo sintético número 2 do Estádio da Luz.

1.2. Objetivos Gerais para a formação do Estagiário

Já tendo experiência com Futebol feminino, optei seguir essa modalidade por pensar que é uma área muito rica para a troca de conhecimento e ideias, já que o Futebol feminino vem crescendo tanto em números de praticantes, como em números de adeptos. Posteriormente, estando eu inserido num clube de dimensão internacional, a oportunidade de atingir alguns objetivos como treinador eram mais facilitado, além de, obviamente, achar que podia dar o meu contributo à equipa. Elenquei, portanto, os principais objetivos, sendo eles os seguintes:

- Observar, absorver e, portanto, adquirir conhecimento respetivo à estrutura de formação do Sport Lisboa e Benfica;
- Vivenciar a criação e ascensão de uma estrutura de formação de Futebol feminino, uma vez que, a estrutura de Futebol feminino do clube em questão, foi criada recentemente;
- Adquirir conhecimento referente ao funcionamento do Futebol feminino em Portugal;
- Aplicar o conhecimento aprendido anteriormente, através da estrutura curricular do curso;
- Analisar criticamente como os conteúdos são inseridos na prática contextual dos treinos de clube de grande dimensão, tendo em vista o contexto de alto rendimento;
- Analisar também, conteúdos estruturais do clube como: recursos humanos, materiais, entre outros;

- Observar e refletir sobre o planeamento logístico, tanto nos treinos, quanto em dias de jogo, do clube durante a época desportiva;
- Obter experiência de relacionamento profissional com treinadores que têm vasta experiência no âmbito do futebol feminino;
- Aprender, e incorporar Valores e Princípios inerentes ao Sport Lisboa e Benfica, já que clube tem regras de conduta bastante específicas, e diferentes de outros clubes em Portugal e no mundo;
- Observar e refletir sobre aspetos que podem levar à melhoria do processo de desenvolvimento, não só do departamento de Futebol feminino do Sport Lisboa e Benfica, mas como do Futebol feminino em Portugal como um todo.

1.3. Objetivos Específicos para o Estagiário

Na continuação, no que se refere ao cumprimento de objetivos, alguns deles eram específicos à modalidade, escalão e realidade do clube nos quais estava inserido. A seguir, refiro-os, e são eles:

- Participar da definição dos objetivos para a época desportiva;
- Participar, também, no processo de Planeamento Anual, ou seja, a Periodização Anual, de forma a otimizar o processo de treino;
- Observar o processo de definição do Modelo de jogo e treino, que serão executados ao longo da época desportiva;
- Auxiliar na operacionalização do processo de treino, com base no foi realizado previamente;
- Avaliar a prestação das atletas no processo de treino;
- Avaliar os conteúdos do próprio processo de treino em si;
- Auxiliar a equipa técnica na elaboração e operacionalização, não só do plano estratégico-tático para os jogos, mas também da planificação logística;
- Avaliar a prestação das atletas no jogo, de acordo com orientação estratégico-tática fornecida previamente pela equipa técnica;

- Elaborar ficha de jogo para a melhor avaliação das atletas e da equipa como um todo;
- Aproveitar a oportunidade para aprimorar conhecimentos específicos relativos ao Futebol de 9, já que é uma modalidade com a qual tinha trabalhado muito brevemente anteriormente;
- Aprender e melhorar habilidades inerentes a função de treinador como a de liderança, comunicação, além de competências pedagógico-didáticas.

1.4. Estratégias a Implementar para a formação pessoal do Treinador Estagiário

Neste capítulo referirei às estratégias por mim utilizadas para aquisição de conhecimento, com o intuito de aprimoramento e aperfeiçoamento das minhas habilidades enquanto treinador de Futebol. E são eles:

- Estar atento a quais fatores, os membros da equipa técnica julgam mais relevantes para a construção do macrociclo, mesociclo e microciclo. Além da reflexão crítica dos mesmos, comparação com as melhores práticas e com a literatura;
- Avaliar sistematicamente o conteúdo inserido nos processos de planificação e operacionalização das unidades de treino, de forma a aprender o que, o porquê, e como fazê-lo;
- Praticar a operacionalização das unidades de treino, que englobam a habilidade de como explicar os objetivos dos exercícios para as atletas, fornecimento de feedbacks sobre as suas prestações, encorajamento das mesmas, entre outros. Ou seja, a utilização do estágio também como prática profissional, e não apenas observacional;
- Partilhar conhecimento com o restante da equipa técnica;
- Adquirir conhecimento específico através de bibliografia da área, e a posterior avaliação e/ou comparação com os conteúdos apresentados nos treinos;

- Observar também outros escalões, para também saber como ali é trabalhado, e refletir sobre as possíveis diferenças que hajam;
- Aprender a como estabelecer um relacionamento interpessoal e profissional com outros membros da equipa técnica e com as atletas.

1.5. Funções do Treinador Estagiário

Como Treinador Estagiário, tentei sempre estar disponível para o que fosse necessário, sendo a minha prestação nos treinos relevante na parte logística. Além disso, é de se ressaltar que a equipa técnica sempre me deu muita liberdade para que nos treinos pudesse conversar com as atletas individualmente, ou mesmo um grupo de atletas de forma coletiva, de maneira a gerir os exercícios contidos no processo, como qualquer outro membro da equipa técnica. Também é fato que, a equipa técnica recorria frequentemente a opinião do treinador estagiário em relação aos conteúdos de treino, obrigando o treinador estagiário a ter de refletir sobre tais conteúdos, fazendo com que o fosse mais fácil atingir os objetivos referidos em capítulos anteriores.

Em relação aos jogos, procurei observar o comportamento das jogadoras, bem como o da equipa técnica quando lhes foi exigida uma tomada de decisão. O processo motivacional que faz parte do jogo, também foi acompanhado, fazendo parte das funções do Treinador Estagiário a sua participação.

1.6. Tarefas Inerentes à função de Treinador Estagiário

A gestão logística dos exercícios, foi sempre uma função atribuída ao Treinador Estagiário, para que a evolução do treino fosse mais fluída, ou seja, para que houvesse mais dinamismo na execução dos exercícios. Havia, por vezes, a exigência da minha participação na execução dos exercícios, ou seja, na explicação do funcionamento deste, e sobre a qualidade da efetuação do mesmo. Acrescido a isso, havia a exigência de uma avaliação sobre o desempenho

de cada uma das atletas em treino, sendo essa apreciação relevante quando da escolha das atletas escolhidas para o próximo jogo.

No que se refere aos jogos, fui incumbido de filmar os jogos, e portanto, exerci uma função mais observacional, não deixando de referir a relevância dessa função. É de destaque também, a participação do Treinador Estagiário no processo que antecede ao jogo, como por exemplo, o discurso às atletas. Há a participação do mesmo também no processo após o jogo, no processo de avaliação de desempenho das jogadoras. Com o vídeo dos jogos, foi possível analisar a performance coletiva da equipa, processo esse em que o Treinador Estagiário participou.

Capítulo II - Enquadramento do Sport Lisboa e Benfica

2.1. Enquadramento Histórico

O Sport Lisboa e Benfica foi fundado, na seguinte data: 28 de fevereiro de 1904. Nesta data reuniram-se, na Farmácia Franco, 24 elementos, António Rosa Rodrigues, Cândido Rosa Rodrigues, José Rosa Rodrigues, Daniel Brito, Eduardo Corga, Henrique Teixeira, Carlos França, Abílio Meirelles, Amadeu Rocha, Manuel Goulade, António Severino, Francisco Calisto, Francisco dos Reis Gonçalves, João Gomes, João Goulão, Joaquim Almeida, Joaquim Ribeiro, Jorge Augusto Sousa, Jorge da Costa Afra, José Linhares, Manuel França, Raul Empis, Virgílio Cunha e Cosme Damião, inicialmente, sob a designação de Sport Lisboa. Este último sendo destaque, já que nos primeiros anos foi o principal dirigente.

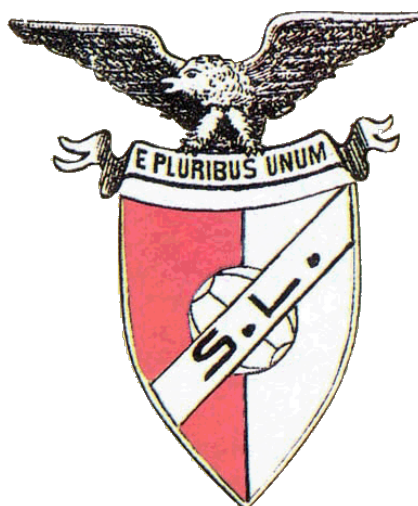


Figura 1. Emblema do Sport Lisboa fundado em 1904.

Nos primórdios, jogava na Feteira utilizando o campo do Sport Clube de Benfica, posteriormente, em 1908 havendo a fusão entre os dois clubes e consequentemente levando à mudança de nome para Sport Lisboa e Benfica.

Sediado na freguesia de São Domingos de Benfica, além da modalidade Futebol, tem destaque também em modalidades como: Atletismo, Andebol, Basquetebol, Futsal, Hóquei em patins, Voleibol, entre outras.

7.1. Caracterização Geral

Como todas as outras modalidades, o departamento de Futebol foi dividido em Feminino e Masculino, existindo no Futebol feminino quatro escalões: Seniores, Juniores A, Juniores B e Iniciadas.

Tabela 1. Equipas de Futebol feminino do Sport Lisboa e Benfica da época 2019/2020.

Seniores	Profissional	
Juniores A	Formação	Sub-19
Juniores B	Formação	Sub-19
Iniciadas	Formação	Sub-15

O escalão feminino sênior foi criado em dezembro de 2017, obtendo uma vitória por 18-0 sobre o AD Lousada, válido apenas a critério de jogo treino.

As equipas de formação treinam e jogam no campo dos Pupilos do Exército e Sintético da Luz (campo anexo ao Estádio da Luz), este último sendo também palco dos jogos, jogando a equipa sênior no estádio da Tapadinha, e, eventualmente, no Estádio da Luz.

O Sport Lisboa e Benfica ainda dispõe do Caixa Futebol Campus, situado no Seixal, na margem sul do rio Tejo, este sendo usado, preferencialmente, por escalões masculinos, e apenas, circunstancialmente pelo feminino.

Clube mundialmente conhecido, é a equipa portuguesa com mais adeptos dentro e fora de Portugal, com estimados 14 milhões de adeptos.

Em relação à comunicação social, o clube detém a Benfica TV, Jornal do Benfica, um website (www.slbenfica.pt), para além de perfis em redes sociais.

O Futebol feminino do Sport Lisboa e Benfica apesar de recente já vem apresentando excelentes resultados, tendo no seu palmarés conquistas como Campeonato Nacional II divisão (2018/2019), Taça de Portugal (2018/2019) e Supertaça (2019).

2.3. Recursos Estruturais

As equipas de formação do Futebol feminino do Futebol têm à disposição para treinarem os campos dos pupilos do Exército em Benfica, o sintético do estádio da Luz e o estádio da Tapadinha. Além deles, há a eventual possibilidade de se utilizar o campo do Casa Pia, onde já decorreram jogos, e o Caixa Futebol Campus, situado no Seixal, este último sendo prioritariamente usado pelos escalões de formação do Futebol masculino.

O clube também dispõe de um gabinete técnico de uso exclusivo do Futebol feminino, situado no estádio da Luz.

2.4. Recursos Materiais

No que se diz respeito aos recursos materiais, eram disponibilizados: 20 bolas (do mesmo tipo das utilizadas na competição), 3 jogos diferentes de coletes, kit de água, 2 balizas de Futebol de 11, 4 balizas de Futebol de 9, 6 mini-balizas, além de pinos, escadas de skipping e varas.

2.5. Recursos Humanos

Para além da equipa técnica, o clube ainda dispõe de dois fisioterapeutas, uma coordenadora, e um diretor técnico.

Capítulo III – Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo

3.1. Caracterização da equipa técnica e da estrutura de apoio

Nos escalões de formação de Futebol feminino do Sport Lisboa e Benfica há duas equipas de juniores: as A e as B.

A equipa em questão das juniores B, e a equipa técnica foi formada pelas pessoas designadas na tabela 2.

Tabela 2. Staff técnico da equipa feminina sub-19B do Sport Lisboa e Benfica na época 2019/2020.

Nome	Função
FP	Treinadora Principal
TC	Treinador Adjunto
RE	<i>Team Manager</i>
FS	Treinador de Guarda-Redes
JÁ	Treinador Estagiário
BR	Treinadora Estagiária
RS	Treinadora Estagiária
FS	Treinador Estagiário
JM	Treinadora Estagiária
LR	Treinador Estagiário

Ainda dispomos de dois fisioterapeutas, um presente nos treinos, e outro que nos acompanhava nos jogos.

3.2. Caracterização da Equipa

Observa-se que muitas das jogadoras são oriundas de outras equipas, aspeto esse que cria exigências diferentes à aprendizagem das mesmas, já que cada jogadora teve um percurso desportivo diferente e foram expostas a modelos de jogo e treino diversos durante certo período temporal, conseqüentemente, levando a cada uma ter se desenvolvido de maneiras diversas, e estarem habituadas a processos diferentes entre si.

Tabela 3. Plantel da equipa sub-19B do Sport Lisboa e Benfica na época 2019/2020.

Nº	ID	Posição	Data de Nascimento	Idade início Época	Clube Anterior
1	AM	DC/MDC/MC	13-2-2004	15	SL Benfica
2	ACO	MD/MC/ME/AV	16-1-2006	13	Valadares Gaia
3	BN	MD/MC/ME/AV	23-3-2004	15	Casa Pia AC
4	BP	GR	26-8-2004	15	Paio Pires FC
5	CM	MD/AV	31-7-2004	15	Futebol Benfica
6	CLM	DC/MDC/MC	6-9-2003	16	GD A-Dos-Francos
7	DS	DC/MDC/MC	18-2-2004	15	Prainha FC
8	DT	MD/ME/AV	23-01-2002	17	SL Benfica
9	EV	MDC/MC/AV	6-2-2004	15	Âncora Praia
10	FP	MD/ME	30-9-2003	16	SL Benfica
11	IS	MD/AV	13-8-2001	18	SL Benfica
12	JN	DC	24-4-2004	15	Malveira
13	LS	MC/AV	16-1-2004	15	Torreense
14	MAS	MC/AV	3-6-2004	15	Sporting CP
15	MM	MC/AV	10-5-2003	16	GD A-Dos-Francos
16	MAM	GR	10-5-2001	18	Sporting CP
17	MP	AV	22-3-2002	17	SL Benfica
18	MAP	MD/ME/AV	12-9-2003	16	AC Malveira
19	MS	MD/ME	17-1-2004	15	GD A-Dos-Francos
20	MD	GR	23-5-2001	18	SL Benfica
21	RC	DC/MDC/MC	6-5-2004	15	SL Benfica
22	SF	DC/ME	28-11-2003	16	SL Benfica
23	ST	DC	30-10-2003	16	SL Benfica
24	TS	MD/ME/AV	12-08-2004	15	Fleury FC 91

3.3. Objetivos específicos para a Equipa

- Produção de jogadoras que tenham nível suficiente para integrar o plantel sênior, ou performar a nível profissional.
- Prover um ambiente competitivo, de forma que as atletas tenham condições para atingir o patamar sênior.
- Introdução da maioria das atletas ao Futebol de 9, já que muitas delas são oriundas do Futebol de 7.
- Adaptação das jogadoras que vieram de outros clubes, aos conceitos e princípios do Sport Lisboa e Benfica.

Neste contexto, os resultados têm menos relevância que o processo de aprendizagem, levando em consideração que tratamos de Futebol formação e também as diretrizes do clube

levavam-nos nessa direção. Portanto, o mais importante é o processo de efetuação no jogo daquilo que se foi ensinado nos treinos.

3.4. Avaliação Inicial, Intermédia e Final

Em termos de avaliações foram medidos peso e altura, conforme mostrado na tabela 4.

Tabela 4. Peso e altura das jogadoras do plantel da equipa feminina sub-19B do SLB na época 2019/2020.

ID	Peso (kg)	Atura (m)
AM	55,3	1,63
AO	50,5	1,58
BN	47	1,56
BP	50,7	1,59
CM	46,9	1,64
CLM	66,7	1,61
DS	60,3	1,69
DT	53	1,70
EV	58,6	1,60
FP	54	1,62
IS	66,6	1,67
JN	59,5	1,59
LS	52	1,58
MAS	50	1,58
MM	59,8	1,55
MAM	70,3	1,64
MP	51,8	1,65
MAP	59,6	1,64
MS	49,3	1,58
MD	50	1,58
RC	54	1,61
SF	54,9	1,60
ST	65	1,71
TS	61	1,63

Segundo Bouchard e Bar-Or (2004) atletas crianças e adolescentes, no caso do Futebol feminino, não apresentam diferenças em relação à média de altura e peso da população, da mesma faixa etária, nos Estados Unidos. Segundo os mesmos autores, a situação é diferente no

caso de outras modalidades desportivas, por exemplo, Basquetebol e Ginástica, maiores e menores que a média, respetivamente.

Já em relação à diferença entre os sexos, a menor altura de indivíduos do sexo feminino se deve à maturação mais rápida do esqueleto e ao fechamento das placas epifisárias de crescimento (Weineck, 2005). Também segundo Weineck (2005), em termos absolutos, a massa muscular da mulher adulta é de 23 kg em média, e de 35 kg em homens. Além de, na puberdade, aumentar de 27% para 41,8%, nos meninos, mas só para 35,8% nas meninas.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) utiliza-se do índice de massa corpórea (BMI (do inglês *Body Mass Index*), que consiste no cálculo do peso da pessoa, em quilogramas, dividido pela altura, em metros, ao quadrado (kg/m²). Para indivíduos do sexo feminino, de 5 a 19 anos, a OMS define como sobrepeso quando o desvio padrão do BMI-por-idade é maior em 1 valor em relação à média mundial por ela estabelecido. E obesidade quando o valor é de 2 acima da média mundial da OMS.

Tabela 5. Idade e BMI das jogadoras do plantel feminino sub-19B do SLB na época 2019/2020.

ID	Idade	BMI	BMI médio, relativo à idade, segundo a OMS
AM	15	20,81	20,4
AO	13	20,55	19,6
BN	15	19,31	20,4
BP	15	20,05	20,4
CM	15	17,43	20,4
CLM	16	25,73	20,9
DS	15	21,11	20,4
DT	17	18,33	21,2
EV	15	22,89	20,4
FP	16	20,57	20,9
IS	18	23,88	21,3
JN	15	23,53	20,4
LS	15	20,82	20,4
MAS	15	20,82	20,4
MM	16	20,02	20,9
MAM	18	26,13	21,3
MP	17	19,02	21,2
MAP	16	22,15	20,9
MS	15	19,74	20,4
MD	18	20,02	21,3
RC	15	20,80	20,4
SF	16	21,44	20,9
ST	16	22,22	20,9
TS	15	22,95	20,4

Quando aplicamos os critérios da OMS, percebemos que as atletas AO, BN e ST apresentam números de, aproximadamente, 1 valor acima do recomendado, e as atletas CM, CLM, EV, IS, JN, MAM, MAP e TS apresentam dados de 2 valores ou mais do que o recomendado. Podemos, então, concluir que um acompanhamento nutricional seria necessário, já que esses são dados que dizem respeito a características que influenciam diretamente o desempenho das jogadoras.

3.5. Caracterização do Contexto Competitivo

A equipa feminina juniores B do Sport Lisboa e Benfica participa do Campeonato Nacional feminino Futebol de 9.

O campeonato é formado por três fases distintas e sessenta e seis equipas. A primeira tem sete séries e ainda a série Madeira, devido à sua localização geográfica, já que seria inviável, em termos de logística, além de ser economicamente restritivo que as equipas insulares disputassem já a primeira fase no continente. Também é de ressaltar que as séries foram divididas de acordo com os seus posicionamentos geográficos, para que fosse mais fácil o deslocamento das equipas durante tal fase, diminuindo assim alguns fatores que, geralmente, são obstáculos ao desenvolvimento do Futebol feminino (Mooney & Casey, 2014).

Série A – 9 equipas

Série B – 9 equipas

Série C – 9 equipas

Série D – 9 equipas

Série E – 8 equipas

Série F – 8 equipas

Série G – 8 equipas

Série Madeira – 6 equipas

A equipa do Sport Lisboa e Benfica encontra-se na série E. Para a segunda fase apuram-se os primeiros classificados de cada série.

Já a segunda fase é composta por 8 equipas, divididas em duas séries de quatro equipas.

E ainda há a fase final, a qual duas equipas jogam duas vezes entre si, tanto como visitado, como visitante.

Sobem à Liga Feminina sub-19 as duas equipas melhor classificadas, a não ser que, o clube em questão já tenha equipa que a dispute.

Um fator positivo da competição apresentada, é que ela tem características inclusivas, uma vez que, dá a oportunidade de equipas que normalmente teriam dificuldades de competir (seja por motivos de localização geográfica, seja por motivos outros), de fazê-lo.

3.6. Calendário Competitivo

Podemos verificar que na 1ª volta existiram mais jogos fora, configurando assim, uma volta mais difícil, mesmo não havendo fatores como os efeitos das multidões e territorialidade, já que na primeira fase os deslocamentos não foram grandes como indica Pollard (2008).

Observamos também alguns *scores* com número de golos marcados bastante discrepantes, fato bastante negativo, que demonstra que a competição em questão faz com que equipas de níveis muito diferentes possam competir entre si, podendo levar, eventualmente, a que praticantes da modalidade desistam por falta de motivação.

De acordo com Malina, Bouchard e Bar-Or (2004) fatores motivacionais, oportunidade de prática, exposição a instrução apropriada, e outros fatores ambientais influenciam decisivamente na variação da *performance*.

Portanto, uma modificação ou adaptação dos aspetos negativos da competição seriam recomendáveis, por exemplo ter-se mais atenção ao nível competitivo das equipas e separá-las para que não haja tal discrepância. Bem como a manutenção dos positivos, como a da separação das equipas também por localização geográfica.

Tabela 6. Calendário competitivo do Campeonato Nacional Feminino Futebol de 9.

Data	Jornada	Visitado	Visitante	Resultado
25 Janeiro 2020	1 ^a	SL Benfica	GD Ilha	16-1
9 Novembro 2019	2 ^a	AR Meirinhas	SL Benfica	0-12
17 Novembro 2019	3 ^a	GD Ereira	SLBenfica	1-16
23 Novembro 2019	4 ^a	SL Benfica	ACR Maceirinha	4-0
7 Dezembro 2019	5 ^a	GD Os Vidreiros	SL Benfica	0-6
15 Dezembro 2019	6 ^a	SL Benfica	ADRC Vasco da Gama	26-0
11 Janeiro 2020	7 ^a	CA Ouriense	SL Benfica	2-3
3 Novembro 2019	8 ^a	GD Ilha	SL Benfica	0-15
1 Fevereiro 2020	9 ^a	SL Benfica	AR Meirinhas	8-1
8 Fevereiro 2020	10 ^a	SL Benfica	GD Ereira	17-0
22 Fevereiro 2020	11 ^a	ACR Maceirinha	SL Benfica	0-3
29 Fevereiro 2020	12 ^a	SL Benfica	GD Os Vidreiros	6-0
7 Março 2020	13 ^a	ADRC Vasco da Gama	SL Benfica	1-21
28 março 2020	14 ^a	SL Benfica	CA Ouriense	Adiado

3.7. Regulamento Interno

O regulamento disponível no Sport Lisboa e Benfica contém regras, que por sua vez contemplam comportamentos que *staff*, atletas e pais devem ter, com o objetivo de manter a ordem e uma boa convivência com os seus pares.

A harmonia entre as partes envolvidas no processo de formação de pessoas, como desportistas, e como cidadãos, é fundamental. Não somente nesse processo, mas também no processo de ensino-aprendizagem.

O regulamento interno vai nesse sentido de, como o próprio nome sugere, regulamentar o relacionamento entre as pessoas no/do Clube.

Capítulo IV – Modelos

4.1. Modelo de Jogo

O Futebol é um desporto coletivo que envolve estratégia, dimensões técnicas e táticas que dão margem a diferentes formas de questões de treino e conhecimento. Por isso, é importante definir e entender essas dimensões, já que elas estão diretamente ligadas ao modelo de jogo, do qual falamos (Carling, Williams & Reilly, 2005):

- Estratégia de jogo é o sistema ou método de operação da equipa baseada na combinação das capacidades dos(as) jogadores(as);
- Sistema de jogo envolve a criação de uma estrutura através da organização e do desenvolvimento de jogadores, para que esses implementem a estratégia de jogo;
- Tática é a maneira (individual e coletiva) usada para empregar as habilidades dos(as) jogadores(as) de forma a fazer com que a estratégia funcione.

Portanto, podemos concluir que modelo de jogo, que engloba esses fatores citados, pode ser definido como a equipa desejar jogar, de acordo com a conceção de jogo que o treinador ache que seria mais benéfico para que a equipa atinja os objetivos delineados previamente.

Já segundo Garganta (1997) “modelo de jogo” designa a forma como um jogador entende o jogo e nele se exprime.

Enquanto Castelo (1996) descreve modelo como uma representação simplificada de uma ou mais relações entre os elementos de um determinado sistema, além de criar redes de interrelações entre as unidades, simulando totalmente ou parcialmente a realidade.

É também de se ressaltar que, a ideia do treinador não deve ser “sólida”, e sim “fluida”, tomando assim determinada forma de acordo com o ambiente no qual se encontra. Isso significa que a já mencionada ideia do treinador adapta-se à capacidade dos jogadores, ao escalão em que se encontra, e principalmente aos objetivos que desejamos alcançar.

Já em relação ao desenvolvimento desse modelo de jogo, ou mesmo, do processo de ensino-aprendizagem dele, é através do treino que esse processo é executado, e ele vai ser mais detalhado posteriormente.

4.2. Sistema Tático

Os sistemas são representações numéricas que designam a distribuição espacial dos jogadores no campo de jogo.

Ou seja, de acordo com Castelo (1996) é a etapa geométrica de ocupação do espaço do jogo, e este também diz que esta subestrutura permite canalizar a tomada de consciência dos jogadores dos direitos e deveres em consideração às suas funções e limites.

Sendo assim, o sistema adotado preferencialmente nesta época foi o 1-2-4-2, como refere a figura 2.

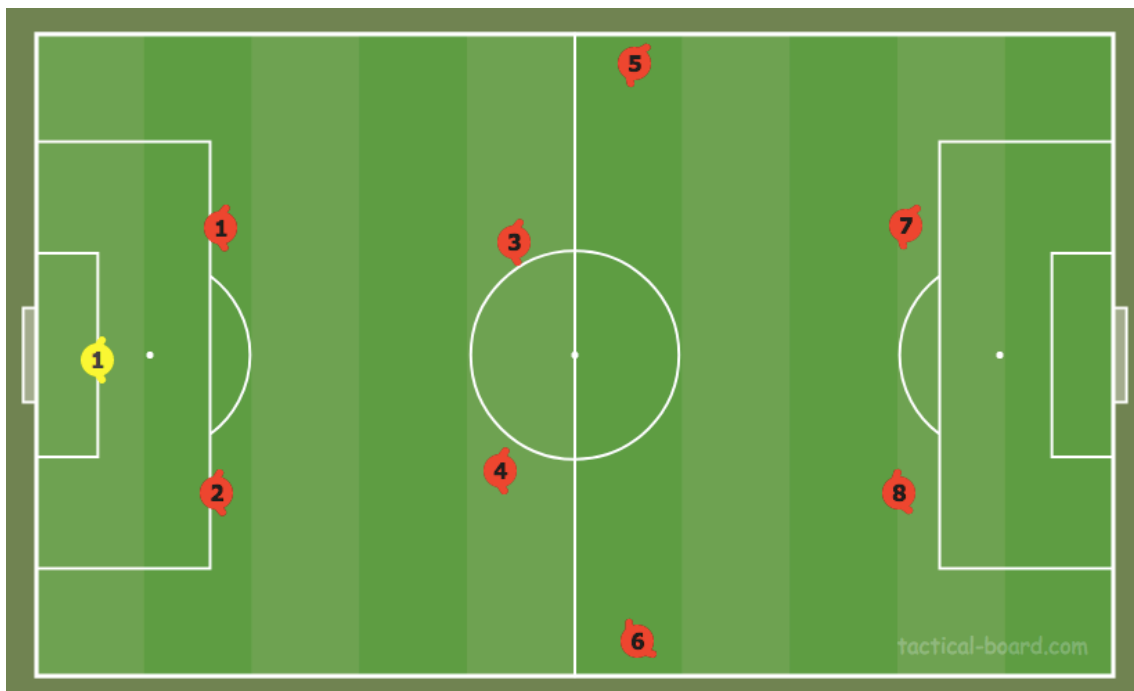


Figura 2. Sistema Tático da Equipa feminina Sub-19B do SLB na época 2019/2020.

4.3. Momentos do Jogo

4.3.1. Organização Ofensiva

Quando em posse da bola, a equipa sempre apresentou alguns padrões comportamentais previamente designados.

E esses eram:

- As defesas posicionavam-se abertas, ou em largura, as médio-alas em largura total (do campo de jogo), com o objetivo de dar amplitude a equipa.
- As médio-interiores nunca estavam na mesma linha, ou seja, quando uma baixava para dar linha de passe a outra permanecia avançada.
- As avançadas também evitavam jogar alinhadas, sendo que quando uma baixava, a outra continuava em profundidade, de forma a “arrastar” a defesa adversária.

4.3.2. Transição Ataque-Defesa

A transição Ataque-Defesa, ou defensiva, tem como finalidade recuperar a posse de bola, quando da perda da mesma, ou eventualmente condicionar o oponente (adversário). Para isso foram determinadas algumas coordenadas, as quais as jogadoras tomariam quando a bola fosse perdida, como: pressionar imediatamente o oponente portador da bola, tentando primeiramente recuperá-la o mais rápido possível.

Quando isso não fosse possível, condicionar o adversário a adiar a(s) tomada(s) de decisão(ões) para que a nossa equipa tivesse tempo suficiente para se organizar defensivamente.

4.3.3. Organização Defensiva

Momento este em que a equipa organiza-se para evitar que a equipa adversária marque golo, e recuperar a posse.

Para isso é necessário controlar o espaço entre as jogadoras e entre sectores (largura e profundidade), para que estes se tornem menores com o intuito de proteger a baliza, e também para que passes interiores sejam evitados. Outras considerações são que as jogadoras tinham

também a tarefa de induzir as adversárias a jogar de costas para a baliza, ou condicioná-las a tentar passes com alto grau de dificuldade.

Para além disso, controlo do espaço entre a bola e a baliza, tendo atenção especial aos apoios, e à orientação do corpo, e deslocamento com a intenção de diminuir o espaço de ação de jogadora adversária.

4.3.4. Transição Defesa-Ataque

Feita a partir do momento em que a bola é recuperada, tem como objetivo atacar a baliza adversária o mais rápido possível, aproveitando a desorganização do oponente, com a ilusão de marcarmos golo.

Algumas orientações eram necessárias, como: o deslocamento das jogadoras sem bola em largura e profundidade, para aproveitar melhor o espaço de jogo; tentar o passe em profundidade, já que as jogadoras da equipa contrária se encontravam “subidas”, deixando assim espaços potencialmente proveitosos para serem atacados; também levando em consideração a transição defensiva adversária, é relevante destacar a movimentação da bola para zonas do campo, onde jogadoras da outra equipa não se encontrassem, facilitando o avanço territorial (retirar a bola da zona de pressão).

4.3.5. Esquemas Táticos Defensivos

Em situações de cantos e livres, tanto laterais como frontais, a marcação era determinada por zona, ou seja, cada jogadora responsável por um espaço territorial específico determinado previamente pela treinadora.

4.3.6. Esquemas Táticos Ofensivos

Em situações de cantos a equipa jogava curto, entrando assim em fase de organização ofensiva. Como mostram Casal et al. (2015) apenas 2,2% dos cantos tem fim o golo. Logo, tratando-se de Futebol de formação, onde o “deixar jogar” tem maior importância, do que a

marcação de um golo, parece mais pertinente preconizar a posse da bola e o início de uma nova jogada.

Já em situações de livres laterais, há variações para começar a jogar, e portanto, também entrar em organização ofensiva, ou cruzar na área para que determinadas jogadoras atacassem espaços específicos que a outra equipa não tivesse ocupado.

E em livres frontais optava-se pelo remate, por vezes em um toque, ou por vezes em dois para tirar a bola de uma zona coberta pelas jogadoras, e que o ângulo do remate fosse melhor.

4.4. Modelo de Treino

Inicialmente devemos definir o que é “Treino”. Segundo Weineck (2010) o termo “Treino” engloba várias áreas (física, psicológica, motora, cognitiva, afetiva, etc) e inclui processo de exercícios, o qual visa a melhora dos respetivos objetivos (aqueles planeados previamente). Também segundo o mesmo autor, o treino desportivo é um complexo plano de ação com a finalidade de desenvolvimento planeado e factual da capacidade, bem como da apresentação de desempenho na competição.

Acrescido a isso, Garganta e Gréhaigne (1999) dizem que segundo o princípio da especificidade, devem ser treinados aspetos relacionados diretamente com o jogo.

Ou seja, o modelo de treino é de certa maneira a operacionalização do modelo de jogo, sendo assim um ensaio do que se pretende apresentar na competição. Com a observação de que mudanças de no físico dos indivíduos dessa idade ocorrerão e, possivelmente afetarão o seu desempenho atlético (Malina et al., 2004). Segundo Malina et al. (2004), também outros fatores, como os motivacionais, influenciam o desenvolvimento no âmbito desportivo, e tudo isso tem de ser levado em consideração quando o modelo de treino é pensado.

É relevante ressaltar também que é modificado de acordo com a performance apresentada no jogo anterior, visando corrigir possíveis equívocos apresentados, e do que será o jogo a seguir, já que alguns aspetos podem ser mudados, por exemplo quais jogadoras estariam disponíveis para o próximo jogo.

4.5. Modelo de Observação

Além de se obter informações gerais sobre os adversários, como a quanto tempo o clube tem departamento de futebol feminino, tempo de prática desportiva (histórico) das jogadoras (futebol ou futsal), entre outros. Também atentamo-nos às informações específicas ao jogo (horário, condições climáticas, condições clínicas das nossas atletas).

Para além disso, foi sempre feito relatórios do jogo, detalhando tempo jogado de cada jogadora, golos (tempo de jogo em que foi marcado, e quem o marcou), substituições (que jogadoras entram e saem, e o tempo de jogo que isso aconteceu), formação inicial, cartões, e quaisquer outras informações ou observações que fossem pertinentes.

4.5.1. Própria Equipa

A observação da nossa própria equipa é feita sempre posterior ao jogo, uma vez que os jogos eram filmados. Cada membro da equipa técnica tem acesso às filmagens, e as assistem individualmente.

Há uma reunião semanal, na qual a equipa técnica discute a respeito da performance coletiva da equipa, e também individual, sempre considerando o grau de dificuldade do jogo.

4.5.2. Equipas Adversárias

Pela dificuldade de coleta de dados e informações sobre as equipas que defrontamos, já que algumas equipas disputam uma competição formal pela primeira vez, utilizamos as filmagens dos jogos da primeira volta e dados disponíveis no *site* da Federação Portuguesa de Futebol para analisarmos comportamentos padrões, se há alguma jogadora que se sobressaia, qualidades e debilidades, além de considerar os resultados da equipa em questão contra o restante das equipas da competição.

4.6. Modelo de Recrutamento

O departamento de Futebol feminino dispõe de um subdepartamento de prospeção, onde coordenadora era a treinadora da equipa sub-19B, além disso, este estava interligado com o departamento masculino e sempre que eles identificavam alguma jogadora havia a comunicação desse fato para que uma observação fosse feita.

Pelo facto de as equipas do clube disputarem jogos em praticamente todo o território português, e ter credibilidade internacional, o Sport Lisboa e Benfica consegue recrutar jogadoras provenientes de todas as regiões. E ainda, pela existência de escolas de Futebol inclusive em outros países, o recrutamento do clube tem um alcance ainda maior.

Segundo Malina et al. (2004) a maturação ocorre quando a maturação dos tecidos, órgãos e sistemas é atingida. Os mesmos autores também referem que o ritmo de maturação de uma criança ou adolescente não procede necessariamente com o calendário ou com as suas idades cronológicas. O modelo de recrutamento do Sport Lisboa e Benfica, toma isso em consideração quando desse processo, para que possíveis equívocos sejam evitados, já que por muitas vezes o recrutamento de atletas que maturaram mais cedo, ou de atletas nascidas nos primeiros meses do ano é preferida em detrimento a atletas nascidas nos meses finais do ano, uma vez que elas encontram-se mais maturadas fisicamente, e tendem também a ter mais oportunidades no desporto e serem expostas, portanto, a mais prática desportiva durante a infância e adolescência.

Capítulo V – Processo de Treino

Para Castelo (1996) uma equipa de Futebol, quando se prepara e desenvolve para uma competição deve basear-se num conjunto de convicções. E isso, segundo Castelo (1996), se sustenta em três fatores:

- Num plano concetual, que expressa basicamente o modelo de jogo;
- Um plano estratégico previamente estabelecido para aquele confronto específico;
- Um plano tático anexo ao plano concetual e estratégico, que estabelece comportamentos necessários à resolução das situações e alcance dos objetivos.

Para tal é necessário se engajar num processo de treino para o ensaio desses mecanismos, processo esse que segundo Hottenrot e Neumann (2016) é um plano de ação, o qual se baseia num planeamento, execução e avaliação sistemáticos, e que segue objetivos sustentáveis nas diferentes áreas de aplicação do desporto, prevenção e reabilitação.

Já em relação à finalidade desse processo, Schnabel, Haare e Krug (2014) referenciam que o processo de treino tem como objetivo aumentar ou manter a capacidade de desempenho.

Dito isso, foi-se usado para a observação dos métodos de treino implementados tanto no processo pré-competitivo, como no processo competitivo a classificação por Castelo (2003) e Castelo e Matos (2009) que se divide em três: Métodos de Preparação Geral (MPG), Métodos Específicos de Preparação Geral (MEPG) e Métodos Específicos de Preparação (MEP).

O primeiro não envolve bola; o segundo a já envolve, mas sem baliza formal defendida por um guarda-redes; enquanto o terceiro apresenta a presença de bola e baliza formal defendida por guarda-redes.

5.1. Período Pré-Competitivo

O período que esta seção se dedica a apresentar e descrever, começou no dia 26 de agosto e terminou antes da semana que precedeu o primeiro jogo válido pela competição oficial, ou seja, dia 24 de outubro.

A tabela 7 pretende quantificar alguns dos dados presentes nesse período.

Tabela 7. Período Pré-Competitivo.

Calendarização	26 de agosto a 24 de outubro
Número de Microciclos	9
Sessões de treino	22
Minutos de treino	1980
Número de jogos não oficiais	17
Minutos de competição não oficial	1530

5.1.1. Pressupostos Fundamentais

O período prévio às competições oficiais teve basicamente três finalidades. A primeira foi fazer com que as atletas se acostumassem ou habituassem a rotina de treinos, e todo o ambiente de um clube com aspirações de alta performance, isso porque várias das jogadoras vieram de outros clubes, onde os objetivos eram diferentes.

A segunda finalidade foi de preparar física, técnica, tática e mentalmente o grupo de jogadoras, para que estivessem aptas e preparadas para a competição.

Já a terceira foi de conhecer melhor as atletas, não só em termos de como jogam, mas também em termos de personalidade e comportamentos sociais.

5.1.2. Microciclos

Tabela 8. Microciclos Período Pré-Competitivo.

Microciclo	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
1	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Treino	Treino
2	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Folga	Jogo Amigável
3	Treino	Folga	Jogo Amigável	Jogo Amigável	Jogo Amigável	Jogo Amigável	Folga
4	Treino	Folga	Treino	Jogo Amigável	Folga	Folga	Jogo Amigável
5	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo Amigável	Jogo Amigável
6	Jogo Amigável	Folga	Treino	Jogo Amigável	Folga	Jogo Amigável	Folga
7	Treino	Folga	Treino	Jogo Amigável	Folga	Jogo Amigável	Folga
8	Treino	Folga	Jogo Amigável	Treino	Folga	Folga	Folga
9	Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Folga	Folga

Observa-se uma predominância de jogos não-oficiais no microciclo 3 porque designa o período que a equipa fez um estágio em Melgaço e lá participou de um torneio.

Outra observação que merece atenção é o tempo de treino que foi estipulado em 90 minutos, por motivos administrativos, já que o campo se encontrava indisponível antes de depois dos treinos, não havendo assim margem de tempo para treinos mais longos.

Os treinos começavam às 20:30 e terminavam às 22:00.

5.1.3. Sessões de Treino Período Pré-Competitivo

A tabela a seguir apresenta a percentagem relativa aos métodos de treino utilizados durante o período pré-competitivo.

Tabela 9. Sessões de treino Período pré-competitivo.

Método	Tempo	Percentagem do tempo
MPG	120	6%
MEPG	510	26%
MEP	1350	68%
Total	1980	100%

Nesse momento também se aproveitou para que a interação entre os elementos da equipa acontecesse, uma vez que as jogadoras vieram de épocas em outros clubes e não se conheciam a nível de jogo, e tampouco pessoal. A predominância dos Métodos Específicos de Preparação pode ser justificada pelo fator motivacional, porque esse tipo de exercícios além de usar bola, também apresenta a presença de balizas formais, fazendo com as jogadoras tenham que criar o sentido de entreajuda para evitar sofrer golos, e têm a motivação de marcar golo numa baliza exatamente como a do jogo propriamente dito. Isso é de elevada importância num momento que o grupo vinha de período de descanso, e inicia a sua preparação para a competição formal.

5.2. Período Competitivo

Esta seção dedica-se a apresentar o processo de treino durante o período competitivo, e descrevê-lo a respeito de suas características.

O período em questão designa-se do dia 4 de novembro até o dia 11 de março.

Tabela 10. Período Competitivo.

Calendarização	4 de novembro a 11 de março
Número de Microciclos	17
Sessões de treino	40
Minutos de treino	3600
Número de jogos não oficiais	11
Minutos de jogos não oficiais	990
Número de jogo oficiais	13
Minutos de jogos oficiais	910

É importante ressaltar que os jogos oficiais tinham duração de 70 minutos, enquanto os não-oficiais de 90 minutos (tempo de duração de um treino).

5.2.1. Pressupostos Fundamentais

Para Weineck (2010) o processo de treino durante o período competitivo possibilita não só a continuação do desenvolvimento da forma desportiva, bem como a estabilização da mesma.

Foi com esse objetivo que o processo se deu: sempre visando a fixação de alguns comportamentos já trabalhados no período pré-competitivo, mas a manutenção deste desempenho.

Para além, a correção de técnicas, e comportamentos táticos indesejáveis ou incorretos foram feitas sempre que necessário.

5.2.2. Microciclos

Em termos estruturais, os microciclos nesse período sempre tiveram a mesma rotina, ou seja, com três treinos por semana, sendo eles às segundas, quartas e quintas-feiras, havendo exceções de quando houve jogos amigáveis ao invés de treinos.

Também em relação aos jogos oficiais, aconteciam predominantemente aos sábados, contudo houve exceções fazendo com que eles acontecessem aos domingos.

Tabela 11. Microciclo Período Competitivo.

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Treino	Folga	Treino	Treino	Folga	Jogo	Folga

5.2.3. Sessões de Treino Período Competitivo

Os microciclos são, segundo Weineck (2010), um conjunto de sessões de treino que compreendem o período de alguns dias até uma semana, e Schnabel et al. (2014) acrescentam dizendo que as sessões de treino têm de ser inseridas no microciclo de acordo com o estado da(s) atleta(s), e de forma a prover melhor adaptação dele(a)(s). E foi com esse intuito que eram planeadas as sessões de treino semanalmente, e conseqüentemente alterações de semana a semana aconteciam.

Tabela 12. Sessões de Treino Período Competitivo.

Método	Tempo	Porcentagem de tempo
MPG	215	6%
MEPG	1060	29,5%
MEP	2325	64,5%
Total	3600	100%

Os microciclos são, segundo Weineck (2010), um conjunto de sessões de treino que compreendem o período de alguns dias até uma semana, e Schnabel et al. (2014) acrescentam dizendo que as sessões de treino tem de ser inseridas no microciclo de acordo com o estado

do(a)(s) atleta(s), e de forma a prover melhor adaptação dele(a)(s). E foi com esse intuito que eram planeadas as sessões de treino semanalmente, e consequentemente alterações de semana a semana aconteciam.

5.3. Período de interrupção, por conta do Corona Vírus (COVID-19)

Por decreto do governo português foi-se instituído a interrupção dos treinos e do campeonato dos quais a equipa participava. Posteriormente, o campeonato foi cancelado.

Isso aconteceu por causa da pandemia do Corona vírus Covid-19.

Os treinos foram retomados virtualmente no final de março, através de uma plataforma em linha, e seguiram até o final da época desportiva (junho). Eram divididos grupos semanais de 5, 6 ou 7 jogadores e 2 treinadores por grupo.

Esses treinos eram baseados em exercícios aeróbicos, ou de força, utilizando o próprio peso corporal ou objetos que as atletas tivessem disponíveis (por exemplo, sacos de arroz, caixas de leite, etc).

Aos finais de semana e, às vezes, ao final dos treinos durante a semana aconteciam competições informais entre os grupos, esses de natureza recreacional. O que era feito com o intuito de fazer com que as jogadoras continuassem a interagir, já que a proximidade é um fator bastante relevante para o desenvolvimento do grupo (Weinberg & Gould, 2007). Além da saúde mental ser um aspeto a ser considerado.

A tabela a seguir mostra a quantificação dos treinos durante esse período, ressaltando que continuavam a ser 3 treinos por semana, com duração de 90 minutos cada.

Tabela 13. Sessões de treino durante a interrupção causada pela Pandemia.

	Sessões	Minutos
Março	3	270
Abril	15	1350
Mai	12	1080
Junho	15	1350
Total	45	4050

5.4. Período Pré-Competitivo vs. Período Competitivo

Comparativamente a nível de treinos os dois períodos tiveram proporções de treino para competição diferentes, como mostra a tabela 14.

Tabela 14. Período Pré-competitivo versus Período competitivo.

	Período pré-competitivo	Percentagem	Período competitivo	Percentagem
Minutos treino	1980	56,4%	3600	65,5%
Minutos jogos não oficiais	1530	43,6%	990	18%
Minutos jogo oficiais	0	0%	910	16,5%
Minutos jogo total	1530	43,6%	1900	34,5%
Minutos total = treino + competição	3510	100%	5500	100%

A partir dessa tabela podemos conferir que foi dada prioridade no período pré-competitivo de se competir, ou seja, simular uma competição formal, para que as atletas se habituassem a rotina de jogos, daí a percentagem elevada de jogos nesse período.

As finalidades dos períodos eram diferentes como referencia Weineck (2010) quando diz que o objetivo do período preparatório é de desenvolvimento de forma desportiva, enquanto, do período de competição de progressão desse desenvolvimento. Para isso, se escolheu essa proporção, e portanto, o desenvolvimento da forma desportiva através de competição não-oficial.

Já em relação às sessões de treino, de acordo definição de Scnabel, Haare e Krug (2014), elas podem ser divididas em parte preparatória, parte principal e parte final, respetivamente. Os Métodos de Preparação Geral (MPG) se apresentavam predominantemente nas partes preparatória e final, e não apresentava alterações comparando períodos. Enquanto os Métodos Específicos de Preparação geral (MEPG) e Métodos Específicos de Preparação (MEP) eram, na sua maioria, efetuados na parte principal, e houve mudanças, acontecendo um aumento dos MEPG em detrimento dos MEP durante o período competitivo.

Uma ínfima diminuição dos MPG, um ligeiro aumento dos MEPG e uma pequena diminuição dos MEP podem ser melhor observados através do Gráfico a seguir. Essas mudanças podem ser atribuídas ao fato, já mencionado anteriormente, de que no período pré-competitivo MEP foram preconizados por razões motivacionais. Também podendo ser

explicada por razões de ordem fisiológica, porque MEP têm a tendência de apresentarem maiores dimensões espaciais e maior número de jogadoras que os MEPG, fazendo com que a intensidade e densidade (relação temporal entre as fases de esforço e repouso (Weineck, 2010)) dos MEPG fossem maiores (Dellal et al, 2011), características essas que eram necessárias no período competitivo.

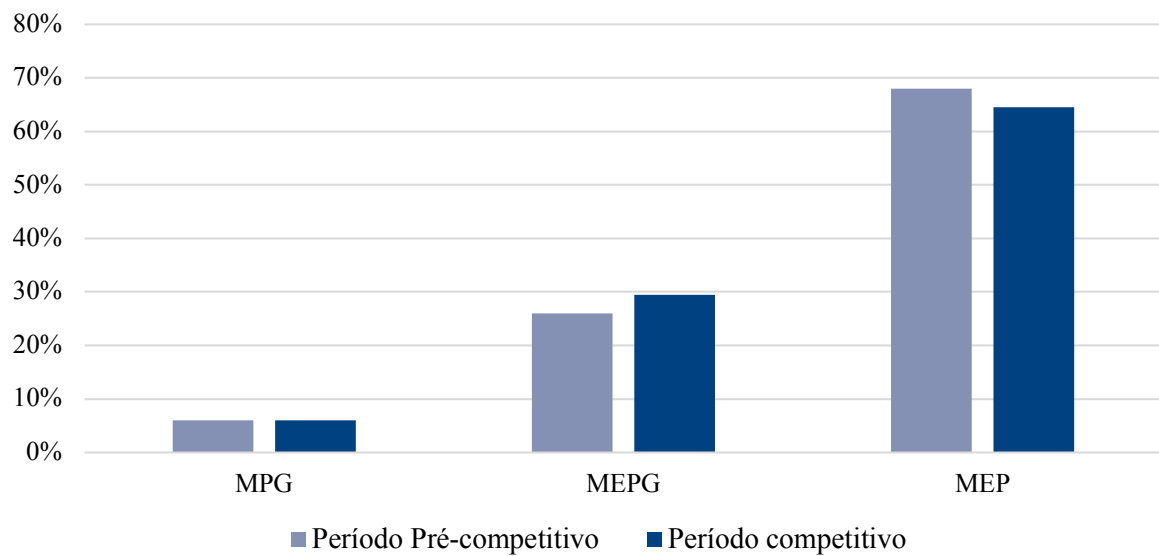


Figura 3. Métodos Período Pré-competitivo versus Métodos Período Competitivo.

Capítulo VI – Processo Competitivo

6.1. Análise da Competição Oficial

O campeonato nacional feminino, como já descrito anteriormente, é dividido em três fases. A primeira fase dividida em várias séries, e a equipa em questão participando da série E. Houve uma interrupção abrupta e excecional ao final da primeira fase do campeonato, por conta do COVID-19. Por isso, a análise foi feita até esse período.

O presente campeonato caracteriza-se por uma disparidade marcante entre as equipas participantes, observando-se isso no *score* final das partidas. Isso derivado pela diferença de qualidade das jogadoras, por vezes indisponibilidade de locais de treino, e capacidade que os clubes tem de recrutamento de atletas e pessoal para a equipa técnica.

Por esse motivo, acreditou-se que através de contextos competitivos não-oficiais (jogos amigáveis), o estímulo competitivo poderia estar mais adequado ao nível que as jogadoras precisavam para se desenvolver de facto. Consequentemente, o número desse tipo de competição foi elevado, como já foi dito no capítulo passado.

Pela dita discrepância entre as equipas, o critério escolhido para a avaliação de desenvolvimento não foi o de colocação ou evolução na tabela classificativa e, sim, o número de golos marcados em ordem cronológica dos jogos, já que por motivos de alteração de datas dos jogos, as jornadas não decorreram em sua ordem prevista inicialmente. Não se adotou outro critério, como a evolução técnica ou tática das jogadoras, pela impossibilidade de fazê-lo, uma vez que para isso ser feito precisaria que os treinos também fossem filmados e *softwares* específicos fossem disponibilizados, porque como referencia Collins e McNamara (2018) quando o processo de análise de jogo e identificação de talentos é feita baseada nos “olhos dos treinadores” ou nas suas opiniões, usualmente elas são tendenciosas e subjetivas.

Também utilizando o mesmo tipo de quadro podemos observar o número de golos sofridos (Figura 5).

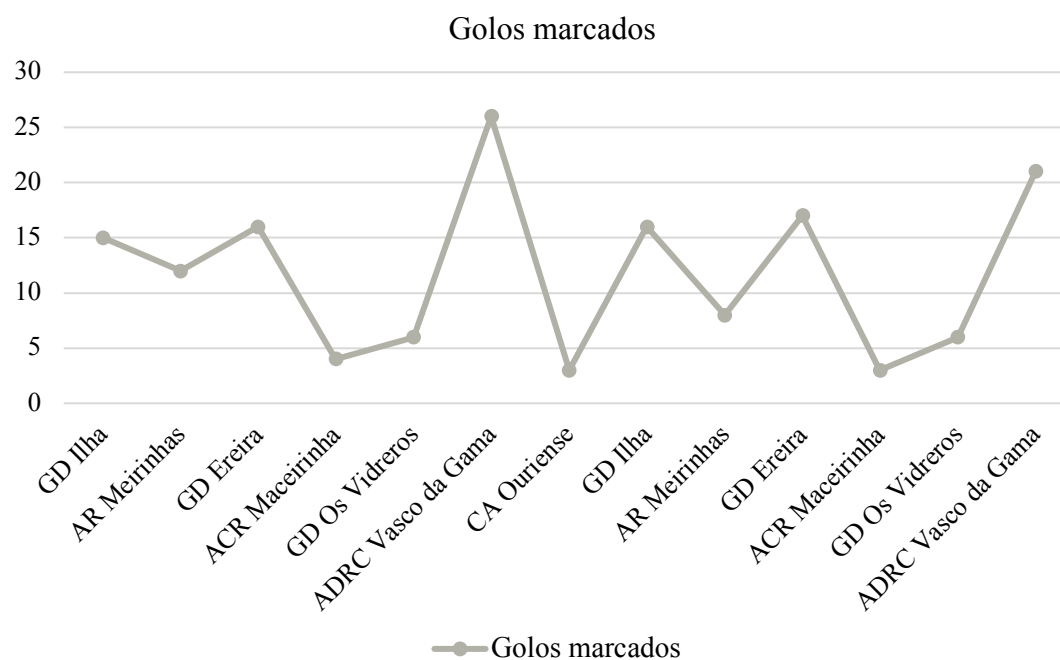


Figura 4. Golos Marcados época 2019/2020.

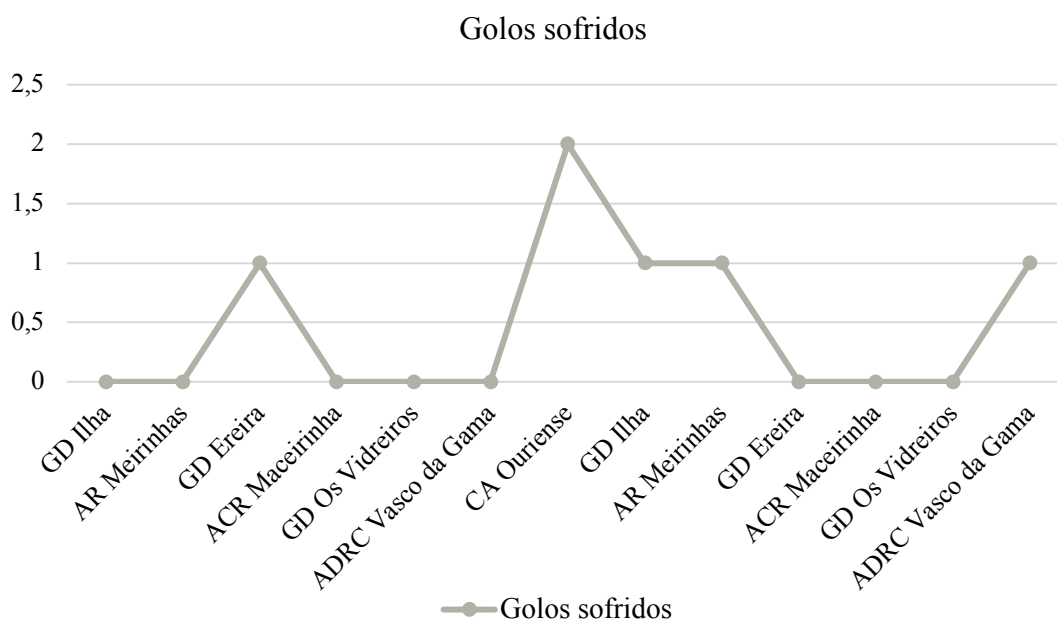


Figura 5. Golos sofridos época 2019/2020.

E os dados já referenciados, sobrepostos, para efeito de comparação (figura 6).

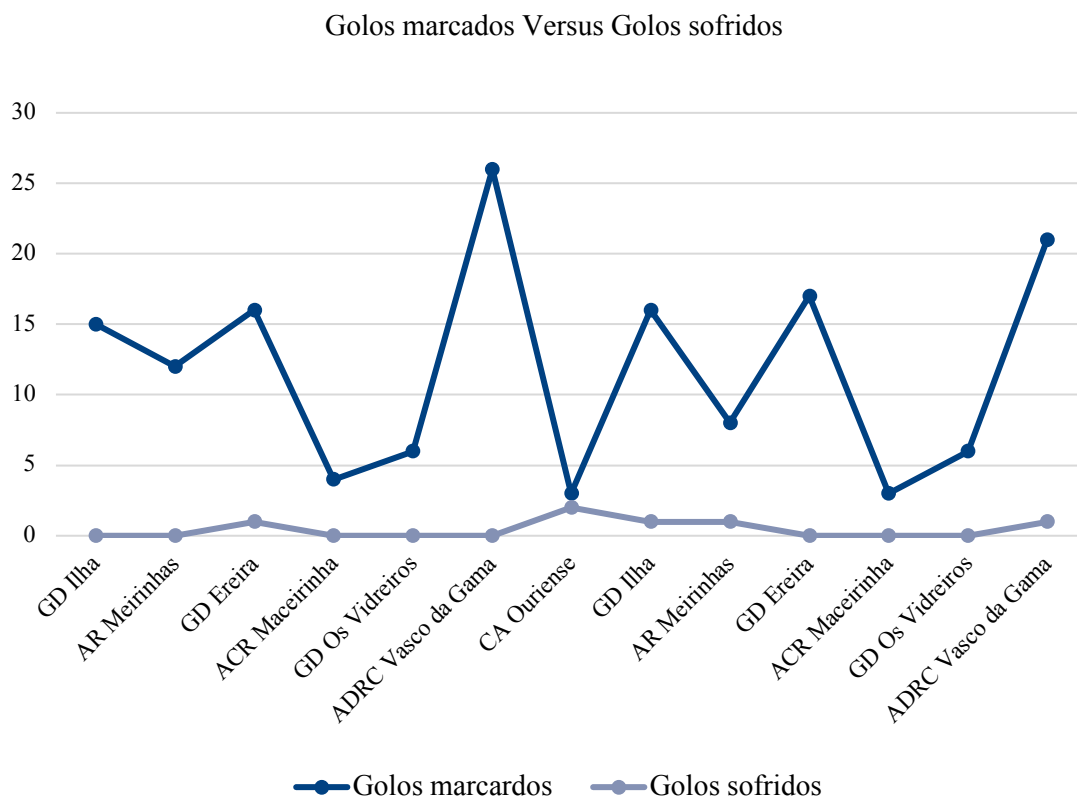


Figura 6. Golos Marcados versus Golos sofridos época 2019/2020.

6.2. Rotinas do dia de Jogo

A convocatória com o nome das jogadoras que participariam do jogo era disponibilizada ao final do último treino, ou jogo amigável, antes do jogo oficial, ou seja, quinta-feira, como sugerem Bisanz e Gerisch (2013). Estes autores também sugerem que seja apresentado os motivos à(s) jogadora(s) que não foram convocadas para o jogo, para o mesmo ter sido decidido.

No caso de jogos em casa, o encontro era feito duas horas antes do horário marcado para apito inicial.

Já no caso de jogos fora, os encontros eram realizados brevemente antes do almoço, no Estádio da Luz. O almoço era providenciado, e a equipa comia junta, e logo após deslocávamo-nos para o local do jogo. Os horários sofrendo alterações de acordo com o horário estipulado para o início da partida, e também o tempo de deslocamento até a localidade onde o jogo ocorreria.

No que se refere a palestra, ela era feita antes aquecimento, e durava aproximadamente 15 minutos, assim como diz Neto (2014) que recomenda que a palestra dure de 15 a 20 minutos.

O aquecimento tinha duração aproximada de 20 a 30 minutos, e tinha não só intensidade progressiva, como também exigência de estímulos progressiva, também como sugere Neto (2014).

Após aquecimento, as jogadoras voltavam ao balneário para vestir as camisolas de jogo, já que elas vestiam camisolas diferentes no aquecimento, e iam imediatamente para fora, em direção do(a) árbitro(a) para que ele(a) pudesse identifica-las. Depois disso, as jogadoras no 9 inicial saudavam o público, e as outras dirigiam-se ao banco de suplentes. E assim começava a partida.

Capítulo VII – Quantidade de Prática de Futebol: um caso da Equipa Feminina Sub- 19B do Sport Lisboa e Benfica

7.1. Introdução

Tendo eu já trabalhado no Brasil, meu país de origem, com Futebol feminino, o meu interesse na modalidade, bem como da investigação das especificidades dela, sempre foi grande. E mesmo o Futebol sendo a modalidade desportiva mais popular do mundo. Não obstante, é sabido que há diferenças de popularidade e interesse público entre o futebol masculino e feminino.

Todavia o futebol feminino vem crescendo, nos últimos anos, no que se refere a público. Segundo a FIFA, organização máxima que rege o futebol no mundo, foram registrados números recorde de público nos estádios em 2019 em jogos entre seleções, como: Inglaterra x Alemanha, Estados Unidos x Portugal, Holanda x Austrália, Suécia x Alemanha, Austrália x Chile e Escócia x Jamaica, todos eles jogos não-oficiais o que faz os números ainda mais impressionantes.

Apesar disso acessibilidade à prática por mulheres ainda é bastante restrita, assim como relatam Jonker et al. (2019), na Holanda, enquanto jovens do sexo masculino são selecionados para treinar em academias de futebol já em idades tempranas, jovens do sexo feminino treinam em categorias inferiores de clubes menores até os 16 anos de idade. E segundo os mesmos autores (Jonker et al., 2019) depois da referida idade, já é esperado que essas mesmas jogadoras façam suas estreias por uma equipa do escalão sénior.

Portanto, a realização deste estudo tem como objetivo investigar a quantidade de prática da Equipa feminina sub-19B do Sport Lisboa e Benfica.

7.2. Talento: O que é um(a) atleta de elite?

Em se tratando do processo de Treino desportivo, assunto fulcral deste Relatório de Estágio, podemos dizer que como referencia Weineck (2010) é definido e pressupõe processos de exercícios que têm como objetivo a melhora de rendimento em determinada área ou tarefa. E o mesmo autor (2010) diz que no Desporto de alta competição o melhor desempenho somente é alcançado através de um processo de treino a longo prazo.

Hagemann e Loffing (2020) afirmam contundentemente que desempenhos excepcionais só são possíveis depois de extensivos e longos processos de treino, corroborando a ideia citada anteriormente, de que atletas de elite para atingirem bom nível tem de ser expostos, durante longos períodos, a ditos processos.

Também para a melhor compreensão da matéria devemos entender os conceitos de “Talento” e “habilidade”, e como eles se relacionam com a prática desportiva.

Bom, de acordo com Collins e McNamara (2018) talento é o domínio supremo de habilidades ou competências desenvolvidas a certo ponto que coloque o indivíduo no Top 10 por cento na respetiva área. Sendo habilidade a capacidade de aplicar a técnica apropriada em situações, e que isso resulte num desempenho estável e consistente (Carling et al., 2005). Contudo Moran (1996) alerta para os cuidados de se definir “habilidades” como sendo, puramente, sinónimo de “comportamento aprendido”, o mesmo autor diz que o termo representa uma estratégia para lidar com a exigência específica de uma tarefa, e portanto, em outras palavras, “resolução de problemas”. Sendo assim, percebemos que “Talento” é um conceito que abrange múltiplas habilidades, ou melhor, a maestria de habilidades que levam a resolução de problemas ou tarefas.

Podemos assegurar que para se ter tanto talento é necessário ser exposto a processos que nos incentivem ou induzam a desenvolver esses conhecimentos, perícias, especialidades ou expertise, como confirmam Bar-Eli et al. (2011). Também de acordo com Araújo et al. (2009) uma série de interações de um executante individual, ambiente e tarefa durante algum tempo pode produzir uma função particular de mudança de comportamento.

Portanto, como corroboram Collins e McNamara (2018) o talento é algo que se desenvolve através do tempo em resposta a bons ambientes de treino e desenvolvimento. Hendry e Hodges (2013) mais uma vez alertam para a relevância da quantidade de prática, nos levando a conclusão que a “produção” ou “construção” de talento está definitivamente ligado à prática.

Porém, quanto de prática é necessário para que um indivíduo atinja níveis de excelência naquela determinada área ou tarefa?

7.3. Quantidade de prática na formação de Atletas de Elite

Como já descrevemos, o processo de desenvolvimento de talento(s) requer prática e tempo, ou ainda, prática durante certo determinado período temporal. Até porque, o montante de prática é, por exemplo, um dos fatores determinantes na retenção de habilidades motoras, como referenciam Schmidt e Lee (2011). Contudo, a temática de prática é sempre discutível.

O estudo mais conhecido e utilizado, inclusive como parâmetro na área, é o de Ericsson et al. (1993) que investigou violinistas de elite numa renomada academia de música em Berlim, e a conclusão dos seus estudos foi de que indivíduos precisavam de 10.000 horas de prática durante 10 anos (dos 8 aos 18 anos de idade) para atingirem o estado de excelência na tarefa em questão (David et al., 2008; Bar-Eli et al., 2011; Williams et al., 2018).

É também verdade que esse estudo é alvo de críticas, com a justificativa de não apresentar evidências suficientes que suportem sua validade, como dizem Collins e McNamara (2018).

Pela razão de que na maioria dos casos o estudo é sempre referenciado como válido foi, portanto, o que se utilizou para termos comparativos.

7.4. Cenário da Equipa Feminina Sub-19B do Sport Lisboa e Benfica

Como apresentado no capítulo 5, podemos verificar a quantidade de prática, ou seja, de treino e jogos da equipa feminina sub-19 B do Sport Lisboa e Benfica na época 2019/2020.

Tabela 15. Quantidade de prática época 2019/2020.

	Período Pré-competitivo	Período competitivo	Somatório
Treino	1980	3600	5580
Jogos não oficiais	1530	990	2520
Jogos oficiais	0	910	910
Total (em minutos)	3510	5500	9010

O total convertido pra horas é de aproximadamente 150 horas.

Considerando que a presente época foi atípica e foi interrompida enquanto havia boa parte dela ainda por decorrer, e que, portanto, esse montante de horas pudesse ser mais elevado, e também de que pudéssemos acrescentar número de horas de prática informal (aquela que as jogadoras efetuam fora dos treinos (na rua, por exemplo) e multiplicarmos pelo número de anos (10), ainda assim podemos constatar um número bastante reduzido de horas de prática se compararmos aos números sugeridos por Ericsson et al. (1993).

7.5. Conclusões

Na presente pesquisa pudemos evidenciar que, mesmo a equipa objeto do estudo ser uma equipa formada por jogadoras que representam a elite do futebol português, o montante de horas de prática para que se atinja a excelência, é reduzido se comparado com o que é sugerido pela literatura. No estudo de Hendry e Hodges (2013), compararam-se nadadores canadenses de diferentes níveis, e constatou-se que nadadores internacionais tinham acumulado, aproximadamente, o dobro de horas de práticas de nadadores de menores categorias, apesar de terem a mesma idade. Além disso, o mesmo estudo (2013), mostrou que esses nadadores internacionais acumularam aproximadamente 10,000 horas de prática, mesma quantia sugerida por Ericsson et al. (1993), enquanto nadadores nacionais juniores e universitários acumularam aproximadamente 6,000 horas e 5,000 horas, respetivamente.

A dificuldade de fazer atletas do sexo feminino a continuarem e persistirem na prática do futebol ainda é grande. Como dizem Weinberg e Gould (2007), muitas crianças desistem do desporto por falta de diversão, levando-nos a creditar que esse poderia ser uma potencial causa no caso feminino, até porque, em alguns casos, ainda há preconceito enquanto a indivíduos de sexo feminino praticarem Futebol. Isso faz com que a criação de equipas femininas de futebol seja limitada pela falta de jogadoras. Consequentemente, deflagrando a limitação também da criação de competições, logo a prática formal de futebol feminino restringe-se.

Outros fatores restritivos existem, como evidenciam Mooney e Casey (2014), adolescentes do sexo feminino em contexto rural tem obstáculos para a prática do desporto, por causa da acessibilidade a clubes desportivos e restrição parental ao desporto.

Portanto com o intuito de aumentar as horas de prática de futebol por jovens do gênero feminino, devemos pensar em estratégias para que lhe sejam possibilitadas o acúmulo da quantidade de horas de prática recomendada e referendada pela literatura. Em relação a estratégias possíveis para as jogadoras da equipa descrita nesse estudo, uma solução seria o aumento do volume (duração e número de estímulos por unidade de treino (Weineck, 2010) de treinos. Por exemplo, o aumento da duração dos treinos para 120 minutos, ao invés de 90 minutos, e aumento do número de unidades de treino por Microciclo, por exemplo 4, ao invés de somente 3. Fiz uma projeção de como seria a quantidade, em minutos, de treinos, se tais medidas fossem tomadas, levando em consideração também o calendário e de quando poderiam ser inseridos os treinos.

Tabela 16. Quantidade de prática: Como foi feito versus Projeção.

	Pré-competitivo	Competitivo	Somatório
Como foi feito de facto	1980	3600	5580
Projeção	3240	6840	10080

Em horas, o novo somatório de treinos seria de 168. Também com o possível aumento de sessões de treino por Microciclo (no caso 4, ao invés de somente 3) este número aumentaria ainda mais.

Já em relação a prática de Futebol, em geral, de jovens do sexo feminino em Portugal, já havendo seleções das Associações distritais, seria recomendável a mesma medida de aumento de duração e, se possível também de frequência, de sessões de treino. Isso faria com que o acúmulo de horas de prática transversal (durante a vida, principalmente durante a infância e adolescência) aumentasse drasticamente. No caso de algumas Associações, que se situem em grandes centros, e que portanto, tenham número maior de praticantes, seria possível também a criação de segundas equipas ou equipas “B” dessas seleções, para que a prática do Futebol se torne mais acessível. Outra solução seria a obrigação por estatuto de que clubes, que jogam primeira, e até eventualmente segunda Liga do Futebol masculino, fossem obrigados a criar departamentos de Futebol feminino. Como isso facilitaríamos a criação de equipas de camadas jovens e de competição.

Capítulo VIII – Considerações Finais

Na sequência do meu estágio no SLB fui colocado em um ambiente que me exigiu desenvolver capacidades que antes não tinha, como as sociais. Estive inserido num contexto que anteriormente nunca havia vivido, tanto em termos organizacionais, quanto em termos de composição de equipa técnica.

O intercâmbio de ideias foi possível, e com ele a oportunidade de observar o futebol de uma outra perspetiva.

Os treinadores promovem a evolução do desporto, contribuindo para o conhecimento atual da “sua” modalidade. O treinador lidera, gere recursos e “egos”, intervém como relações públicas e no mercado (entrada e saídas de jogadores), chegando, inclusive, a ser ele próprio um “projeto desportivo” (Guia & Araújo, 2014). Isso dito, a convivência com as jogadoras e, a possibilidade de poder observar como os treinadores relacionavam-se com elas, foi muito produtivo.

Também não posso deixar de ressaltar que fazer parte de uma equipa técnica feminina de formação foi uma experiência inédita, porque mesmo já tendo trabalhado com mulheres, tinha trabalhado no escalão sénior em um outro país, fato esse que demonstra diferenças sociais, e principalmente culturais. Por exemplo, em relação ao comportamento de jogadoras sénior e de formação, e como elas abordam o jogo e refletem sobre as suas funções na equipa. Já, em relação às diferenças culturais, penso que a relação que as portuguesas têm com o desporto é bastante diferente de como as brasileiras têm.

Além disso, a elaboração do estudo (Capítulo VII) fez com que o meu repertório investigativo (no âmbito académico) melhorasse, já que fui sempre desafiado pela tarefa de elaborá-lo. Acrescido a isso, a perspetiva de ter de pensar em soluções para o desenvolvimento do Futebol fez com que eu exercitasse o meu senso crítico, e me preparou definitivamente para que, no futuro, eu possa operacionalizar essas soluções.

A experiência de ter vivenciado uma pandemia também foi inédita para mim. Pude perceber como a saúde mental é um assunto de extrema importância, já que a situação de não poder socializar, como normalmente fazíamos, afeta radicalmente a saúde mental das pessoas, principalmente aquelas que moram sozinhas. Além disso, ter podido aprender como funcionam treinos de maneira virtual, certamente foi uma situação que acrescentou imensamente às minhas vivências.

Concluo dizendo, ou resumindo, que a presente experiência expressa nesse trabalho foi de extrema importância para o meu crescimento pessoal e profissional, podendo perceber através dos parágrafos anteriores que muitas situações foram inéditas, e que depois disso estarei melhor preparado para desafios futuros que eventualmente se apresentem.

Referências Bibliográficas

- Araújo, D., Davids, D., Yi Chow, J., & Passos, P. (2009). The Development of Decision-Making Skill in Sport: An Ecological Dynamics Perspective. In: Araújo, D., Ripoll, H., Raab, M. (Eds.) *Perspectives on Cognition and Action in Sport*. 13(1): 157-169 New York: Nova Science Publishers.
- Bar-Eli, M., Plessner, H., & Raab, M. (2011). *Judgement, Decision Making and Success in Sport*. (1ª ed.) Chichester: Wiley-Blackwell.
- Bisanz, G., & Gerisch, G. (2013). *Fussball – Kondition, Technik, Taktik und Coaching*. (2ª ed.) Aachen: Meyer & Meyer Verlag
- Carling, C., Williams, M. A., & Reilly, T. (2005) *Handbook of Soccer Match Analysis: A Systematic Approach to Improving Performance*. Nova Iorque: Routledge.
- Castelo, J. (1996). *Futebol Organização Dinâmica do jogo*. Lisboa: FMH.
- Castelo, J. (2003). *Futebol- Guia Prático de exercícios de treino*. Lisboa: Visão e contextos.
- Castelo, J., & Matos, L. (2009). *Futebol – conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. (2ª ed.) Lisboa: Visão e contextos.
- Castelo, J., Barreto, H., & Alves, F. (1998). *Metodologia do Treino Desportivo*. Cruz Quebrada: FMH Edições.
- Collins, D., & McNamara, A. (2018). *Talent development: a Practitioner Guide*. (1ª ed.) London: Routledge.
- Davids, K., Button, C., & Bennett, S. (2008). *Dynamics of Skill Acquisition*. (1ª ed.) Champaign: Human Kinetics.
- Dellal, A., Chamari, A., Owen, A. L., Wong, D. P., Lago-Penas, C., & Hill-Haas, S. (2011) Influence of Technical Instructions on The Physiological and Physical Demands of Small-Sided Soccer Games. *European Journal of Sport Science*, 11(5), 341-346.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tetsch-Roemer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363-406.
- Fédération Internationale de Football Association (FIFA) (2020). Acedido em 15 de Outubro de 2020 em <https://www.fifa.com/womens-football/news/2019-a-breakthrough-year-for-women-s-football>

- Garganta, J. (1997). Modelação tática do jogo de Futebol. Estudo da Organização ofensiva em equipas de alto rendimento. Dissertação de Doutoramento. Porto: FCDEF-UP. (versão eletrónica). Acedido em 21 de Setembro de 2020 em <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/10267>
- Garganta, J., & Gréhaigne, J. (1999). Abordagem sistêmica do jogo de Futebol: moda ou necessidade? *Revista Movimento*, 5(10), 40-50.
- Guia, N., & Araújo, D. (2014) *Treinar o Treinador*. (1ª edição) Prime Books.
- Hagemann, N., & Loffing, F. (2020). Expertise. In: Munzert, J.; Raab, M.; Strauss, B. (Eds.) *Sportpsychologie. Ein Lehrbuch*, 1(6), 131-150.
- Hendry, D. T., & Hodges, N. (2013). Getting on the Right Track: Athlete-Centred Practice for Expert Performance in Sport. In: McGarry, T.; O'Donoghue, P.; Sampaio, J. (Eds.) *Routledge Handbook of Sport Performance Analysis*. 1(1), 5-20. Nova Iorque: Routledge.
- Hottenrot, K., & Neumann, G. (2016). *Trainingswissenschaft, ein Lehrbuch in 14 Lektionen*. (3ª ed.) Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Jonker, L., Huijngen, B., Heuvingh, B., Elferink-Gemser, M., & Visscher, C. (2019). How youth football players learn to succeed. In: Konter, E., Beckmann, J., Longhead, T. (Eds.) *Football Psychology*. (1ª ed, pp 297-312) London: Routledge.
- Malina, R., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, Maturation and Physical Activity*. (2ª ed.) Champaign: Human Kinetics.
- Mooney, A., & Casey, M. (2014). “Girls get going”. In: Light, R., Quay, J., Harvey, S., Mooney, A. (Eds.) *Contemporary Development in Games Teaching*. 7(1), 103-117 London: Routledge
- Moran, A. P. (1996). *The Psychology of Concentration in Sport Performers: A cognitive analysis*. Nova Iorque: Routledge.
- Neto, J. (2014). *Preparar para ganhar*. (1ª ed.) Prime Books.
- Pollard, R. (2008). Home Advantage in Football: a current review of an unsolved Puzzle. *The open Sport Science Journal*, 1(1), 12-14.
- Schmidt, R., & Lee, T. (2011). *Motor Control and Learning: a Behavioral Emphasis*. (5ª ed.) Champaign: Human Kinetics

- Schnabel, G., Haare, H., & Krug, J. (2014). *Trainingslehre – Trainingswissenschaft*. (3ªed.) Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Sport Lisboa e Benfica (2020). Acedido em 19 de Agosto de 2020 em <https://www.slbenfica.pt/pt-pt/slb/historia/fundacao>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2008). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. (4ª ed.) Porto Alegre: Artmed.
- Weineck, J. (2005). *Optimales Fussballtraining*. (2ª ed.) Balingen: Spitta Verlag.
- Weineck, J. (2010). *Optimales Training*. (16ª ed.) Balingen: Spitta Verlag.
- Williams, M. A., Ford, P. R., Hodges, N. J., & Ward, P. (2018). Expertise in Sport: Specificity, Plasticity and Adaptability in High-Performance Athletes. In: Ericsson, K. A., Hoffmann, R. R., Kozbelt, A., Williams, A. M. (Eds.) *The Cambridge Book of Expertise and Expert Performance*. 34(2) 653-673 London: Routledge.
- World Health Organization (WHO) (2020). Acedido em 5 de Agosto de 2020 em https://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/