Tomás Ribeiro de Oliveira e Sousa rodrigues

Relatório Final de Estágio

Sport Lisboa e Benfica Equipa Feminina Sub-17

Relatório de Estágio defendido em prova publica para obtenção do Grau de Mestre em Treino desportivo, especialização em Formação do Jovem Desportista, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 03 de novembro de 2022. Segundo o Despacho de Nomeação de Júri nº 310/2022, de 18 de outubro de 2022, com a seguinte composição de júri:

Presidente: Prof. Doutor Jorge Martins

Arguente: Prof. Doutor Paulo Cunha

Orientador: Prof. Doutor António Lopes

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

MESTRADO EM TREINO DESPORTIVO

Relatório Final de Estágio

Sport Lisboa e Benfica

Equipa feminina sub-17

Tomás Ribeiro de Oliveira e Sousa Rodrigues

Orientador Professor Doutor António Lopes

UNIVERSIDADE LUSÓFONA DE HUMANIDADES E TECNOLOGIAS

Faculdade de Educação Física e Desporto

2022

Agradecimentos

Ao estar a terminar mais esta etapa da minha vida que tem sido tão enriquecedora gostaria de agradecer à minha família e em especial aos meus pais por todo o apoio que têm dado ao longo dos anos tal como a minha irmã. Por me mostrarem que com trabalho e dedicação é possível de se atingir os objetivos.

A todos os treinadores que encontrei na instituição Sport Lisboa e Benfica nos diversos treinos em que estive ao longo do ano agradeço por tudo o conhecimento e experiência que me transmitiram para além dos momentos de alegria.

Gostaria de deixar aqui também um agradecimento muito especial e demonstração de gratidão à Rilany Silva, Bárbara Reis e Ricardo Gaspar pela maneira como fui recebido na equipa e por tudo o que partilharam comigo ao longo da época, desde conhecimento, experiência ou momentos bem passados.

Um obrigado para a professora Filipa Santos Patão que foi coordenadora e foi uma ajuda na realização de esta etapa da minha vida.

Por fim gostaria também de agradecer à instituição sport Lisboa e Benfica e em especial ao professor António Fonte Santa por me terem permitido fazer parte deste projeto incrível do futebol feminino e por todo o conhecimento que tem e partilha, que sem dúvida me ajuda a formam enquanto homem e treinador.

Com a ajuda de todas as pessoas que referi anteriormente posso afirmar que no fim desta experiência me considero não só melhor profissional, melhor treinador e melhor pessoa. Por tudo isto apenas gostaria de terminar com um tremendo OBRIGADO a todos!

Resumo

Este relatório de estágio é referente ao segundo ano do Mestrado de Treino Desportivo – Da Formação à Alta Competição, realizado na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. O estágio foi realizado na modalidade de futebol na equipa de futebol feminino sub-17 do Sport Lisboa Benfica (SLB) na época desportiva 2021/2022 onde a equipa disputou o campeonato distrital Juniores "C" 3ª Divisão. Para além desta competição que foi referente ao meu estágio a equipa também disputou o campeonato distrital feminino sub-17. O plantel em que realizei o estágio é constituído por 18 atletas sendo que algumas atletas do escalão inferior que já se encontram num nível superior realizaram jogos com a nossa equipa.

Este relatório encontra-se dividido em cinco capítulos. No primeiro será realizada uma caracterização do Sport Lisboa e Benfica que foi ao longo do estágio a minha instituição desportiva de acolhimento. O segundo capítulo será uma abordagem sobre o plano funcional de todo o estágio. O terceiro capítulo uma matriz conceptual técnico-científica baseada maioritariamente no capítulo quatro que será o meu estudo técnico-científico. Por fim no capítulo cinco serão apresentadas as minhas considerações finais.

Como estagiário estive durante a época desportiva a acompanhar a equipa não só em todas as unidades de treino como também nos jogos e todas as atividades da equipa. É muito interessante acompanhar esta equipa neste processo pois muitas das atletas realizaram os primeiros jogos de futebol de 11 visto que em épocas anteriores ainda participavam em escalões que competem em futebol de 7 ou 9.

Com o estudo realizado conseguimos verificar, através dos minutos jogados por cada atleta, que as atletas mais altas jogam mais minutos que as restantes atletas e que o quartil de nascimento não teve influência nos minutos jogados pelas atletas.

Palavras-chave: Futebol Feminino; Futebol de Formação; Treino; dados antropométricos; utilização das atletas.

Abstract

This internship report refers to the second year of the Masters in Sports Training – From Training to High Competition, held at Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. The internship was carried out in the football modality in the under-17 women's football team of Sport Lisboa e Benfica (SLB) in the 2021/2022 sports season where the team played in the Juniores "C" 3rd Division district championship. In addition to this competition that was related to my internship, the team also played in the under-17 women's district championship. The squad in which I performed the internship consists of 18 athletes and some athletes from the lower level who are already at a higher level played games with our team.

This report is divided into five chapters. In the first one, a characterization of the sport Lisboa e Benfica will be carried out, which was my host sporting institution throughout the internship. The second chapter will be an approach to the functional plan of the entire stage. The third chapter is a technical-scientific conceptual matrix based mostly on chapter four, which will be my technical-scientific study. Finally, in chapter five, my final remarks will be presented.

As a trainee I was during the sports season accompanying the team not only in all training units but also in games and all team activities. It is very interesting to accompany this team in this process as many of the athletes played their first 11-a-side football matches, as in previous seasons they still participated in levels that compete in 7-a-side football.

With the study, we were able to verify, through the minutes played by each athlete, that the taller athletes played more minutes than the other athletes and that the birth quartile had no influence on the minutes played by the athletes.

Keywords: Women's Football; youth football; Training; anthropometric data; use of athletes.

Índice Geral

Agradecimentos I

Resumo II

Abstract III

Índice de Figuras VI

Índice de Tabelas VII

Introdução 1

Capítulo I – Caraterização da Instituição Desportiva de Acolhimento 4

Enquadramento histórico do Sport Lisboa e Benfica 4

Caracterização Geral do Clube 6

Missão, visão e valores 8

Caracterização dos Diversos Recursos do Clube 9

Capítulo II- Plano Funcional de Estágio 12

Equipa Técnica 12

Plantel 14

Objetivos 17

Calendarização das competições: 17

Planeamento, periodização e operacionalização da época desportiva 19

Caracterização da equipa 23

Avaliações das atletas 24

Modelo de jogo 28

Processo de treino e de Observação 30

O plano do Sport Lisboa e Benfica 32

Equipas adversárias ao longo da época desportiva 37

Caracterização dos contextos competitivos da equipa 39

Classificação e resultados ao longo do campeonato 42

Dia de jogo 48

Capítulo III - Matriz conceptual Técnico-científica 51

Capítulo IV – O efeito da idade relativa no futebol feminino de formação 57

1. Introdução 57

2. Métodos 59

3. Resultados 61

4. Discussão 63

Conclusões 65

Capítulo V – Considerações Finais 66

Referências Bibliográficas 68

Índice de Figuras

Figura 1 - Emblema Sport Benfica 4
Figura 2 - Emblema Grupo Sport Benfica 4
Figura 3 - Lista atribuída a Cosme Damião, publicada no livro "História do Sport Lisboa e Benfica: 1904-1954", volume I, de Mário Fernando de Oliveira e Carlos Rebelo da Silva. 5
Figura 4 - Emblema do Sport Lisboa e Benfica em 1908 5
Figura 5 - Emblema do Sport Lisboa e Benfica atualmente 5
Figura 6 - Campo dos pupilos do exército (local dos treinos) 7
Figura 7 - Campo Os Unidos (local dos jogos) 7
Figura 8 - Equipamento principal SL Benfica 11
Figura 9 - Equipamento alternativo SL Benfica 11
Figura 10 - Sistema utilizado pela equipa na competição de futebol 11 36
Figura 11 - Sistema utilizado pela equipa na competição de futebol 9 36
Figura 12 - Classificação Campeonato Distrital Juniores "C" 3ªDivisão (Série 3) Sub-15 a meio e no final da época 45
Figura 13 - Classificação Campeonato Distrital feminino Sub-17 a meio e no final da época 47
Figura 14 -Atletas federadas segundo o Boletim estatístico nº12 da FPF (2019) 53
Figura 15 – Resultados do teste entre a altura das atletas e os minutos jogados. 62
Figura 16 – Resultados do teste entre os quadris de nascimento e os minutos jogados. 63

Índice de Tabelas

Tabela 1 - caraterísticas de um bom treinador de futebol 13
Tabela 2 - Dados antropométricos do plantel sub-17..... 15
Tabela 3 - Características das atletas do plantel sub-17..... 16
Tabela 4 - Macrociclo da época desportiva..... 20
Tabela 5 - Exemplo de microciclo pré-competitivo..... 22
Tabela 6 - Exemplo de microciclo competitivo 22
Tabela 7 - Avaliação das Gr do plantel ao longo da época 27
Tabela 8 - Avaliação das jogadoras de campo ao longo da época 27
Tabela 9 - Informação das equipas adversárias no campeonato distrital feminino sub-17 37
Tabela 10 - Informação das equipas adversarias no campeonato distrital de Juniores "C" 3ª Divisão 38
Tabela 11 - Resultados conquistados pela equipa ao longo do Campeonato Distrital Juniores "C" 3ªDivisão (Série 3) Sub-15..... 43
Tabela 12 - Resultados conquistados pela equipa ao longo do Campeonato Distrital feminino Sub-17 44
Tabela 13 - Evolução classificativa no Campeonato Distrital Juniores "C" 3ªDivisão (Série 3) Sub-15 46
Tabela 14 - Evolução da classificação no Campeonato Distrital feminino Sub-17 47
Tabela 15- Dados da amostra 61
Tabela 16 - Quartil de nascimento das atletas..... 62

Introdução

Este relatório de estágio consiste em mostrar de forma genérica todo o processo porque passei ao longo da época desportiva. Neste documento realizei uma síntese de tudo o que foi feito no estágio utilizando a cientificidade ligada a todas as atividades e matérias referidas.

O futebol é um desporto cujas características o colocam num grupo de modalidades designadas de jogos desportivos coletivos e vai ser então determinante neste desporto e para o sucesso de qualquer equipa de futebol a capacidade de trabalhar em equipa para um sucesso conjunto e esse tipo de aprendizagem é bom para atletas mais jovens (Garganta et al., 2002).

O futebol é o desporto rei no nosso país e no mundo inteiro também. Segundo alguns dados divulgados pela FIFA o futebol é um desporto tão importante para a economia mundial que há mais de 270 milhões de pessoas envolvidas, direta ou indiretamente.

O futebol pela dimensão que tem apresenta um papel de grande importância e ajuda vários jovens. O futebol é capaz de resgatar várias pessoas de muita frustração. São conhecidas diversas histórias de atletas que por vezes vêm de um contexto familiar bastante complicado e o futebol ajuda muito nesses processos (Garganta et al., 2004).

O futebol feminino ainda não tem a dimensão do futebol masculino, mas estamos neste momento a assistir a um grande desenvolvimento do futebol feminino tanto em equipas profissionais, que começam a investir mais, como em equipas da formação. Atualmente já existem em Portugal competições femininas de formação que apesar de por vezes não serem muito competitivas são importantes para o crescimento do futebol feminino. De ano para ano conseguimos ver atletas a começar mais cedo no futebol e cada vez mais atletas federadas na formação como conseguimos ver na figura 14.

A equipa em que realizei o meu estágio foi a equipa Feminina Sub-17 do SL Benfica na época desportiva 2021/2022 no campeonato distrital Juniores “C” 3ª Divisão. Para além desta competição que foi referente ao meu estágio a equipa também disputou o campeonato distrital feminino sub-17 que também acompanhei ao longo da época. A

equipa ao longo do ano realizou assim duas competições em que a primeira é uma liga masculina de futebol 11 onde apenas se encontram duas equipas femininas nesse contexto sendo nós uma delas e a segunda é uma liga feminina em que os jogos realizados são de futebol 9. O Futebol feminino tem vindo a ganhar dimensão ao longo dos anos e começa a ser claro o investimento de alguns clubes desde muito cedo em jovens nas atletas. Ao longo da época acompanhei a equipa não só em todas as unidades de treino como também nos jogos e todas as atividades da equipa na respetiva época. Como estagiário fiz parte da equipa técnica e ajudei na montagem e intervenção de todas as unidades de treino tal como em todos os jogos que a equipa realizou ao longo do ano. Para além disso também realizei o "Dossier de estágio" onde se encontram todas as unidades de treino e jogos realizados bem como a respetiva análise dos mesmos. Como estagiário tenho de ter o objetivo de ganhar um nível de formação que no futuro me ajude na realização das mais diversas tarefas de um treinador para levar ao melhor desenvolvimento do atleta e para que este chegue da maneira mais preparada possível às camadas superiores. Esse é um papel muito importante no treinador de equipas de formação, pois tal como o nome indica este deve ser para além de treinador um bom formador para os atletas. A parte de organização tanto dos processos de treino como das competições e a relação do treinador com o atleta também são fundamentais em todo este processo. Com os jovens a começarem a praticar esta modalidade desde tão cedo a parte pedagógica tem um papel determinante e deve ser tido em conta por qualquer treinador (Garganta et al., 2013).

Tudo o que fui aprendendo ao longo deste estágio irá ter um papel fundamental no meu desenvolvimento profissional e experiência para realizar futuramente o trabalho enquanto treinador da melhor maneira possível. Desde a relação com os atletas, relação entre diferentes escalões desportivos ou até a própria relação da equipa técnica com a restante estrutura do clube. Tive o privilégio de estar num clube em que toda a estrutura está muito unida e ciente do projeto que está a ser construído.

Neste relatório também apresento um estudo em que analiso se o quartil de nascimento das atletas bem como a altura das mesmas pode ou não influenciar os minutos jogados ao longo da época desportiva.

Neste trabalho irei assim apresentar não só as partes inerentes à organização e gestão do processo de treino, como das diversas participações nos contextos desportivos e ainda a realização do estudo de caracter técnico-científico. Este relatório está dividido

em cinco capítulos. No primeiro será realizada uma caracterização do sport lisboa e Benfica que foi ao longo do estágio a minha instituição desportiva de acolhimento. O segundo capítulo será uma abordagem sobre o plano funcional de todo o estágio. O terceiro capítulo uma matriz conceptual técnico-científica baseada maioritariamente no capítulo quatro que será o meu estudo técnico-científico. Por fim no capítulo cinco serão apresentadas as minhas considerações finais.

Capítulo I – Caraterização da Instituição Desportiva de Acolhimento

Enquadramento histórico do Sport Lisboa e Benfica

O SL Benfica é um clube situado na capital portuguesa (Lisboa) e segundo o seu site oficial (www.slbenfica.pt) o clube foi fundado a 28 de fevereiro de 1904 com o nome de "Sport Lisboa" depois de um treino matinal realizado em belém, ocorreu uma reunião na farmácia franco com um grupo de 24 elementos, sendo 10 deles do grupo que realizou o treino.

A ideia da criação deste clube começou a ocorrer alguns meses antes entre dois grupos que habitualmente treinavam e jogavam juntos em Belém sendo eles o grupo dos Catataus formado pelos irmãos Rosa Rodrigues, moradores do prédio da Farmácia Franco e dois trabalhadores dessa mesma farmácia e a Associação do Bem.

Em dezembro de 1903 o grupo dos Catataus e alguns elementos da Associação do Bem realizaram um jogo frente ao Grupo dos Pinto Basto (mais tarde o CIF – Clube Internacional de Futebol) em que venceram por 1-0. No final deste encontro realizou-se um almoço, no café do Gonçalves, em que para além da celebração da vitória no jogo se falou da criação do clube. Ao longo de dois messes e meio a ideia foi ganhando tamanho e foram definidos os símbolos do clube.

Figura 1 - Emblema Sport Benfica

Figura 2 - Emblema Grupo Sport Benfica

Por fim a 28 de fevereiro de 1904 foi realizada a reunião que acabaria por colmatar na criação do Glorioso Sport Lisboa e Benfica. Esta reunião teve a presença de 24 elementos e nela ficou definido que José Rosa Rodrigues seria o presidente, Daniel Brito o secretário e Manuel Gourlade o tesoureiro. Outro elemento que fez parte desta reunião foi Cosme Damião que viria a ser o principal dirigente das primeiras décadas do clube.

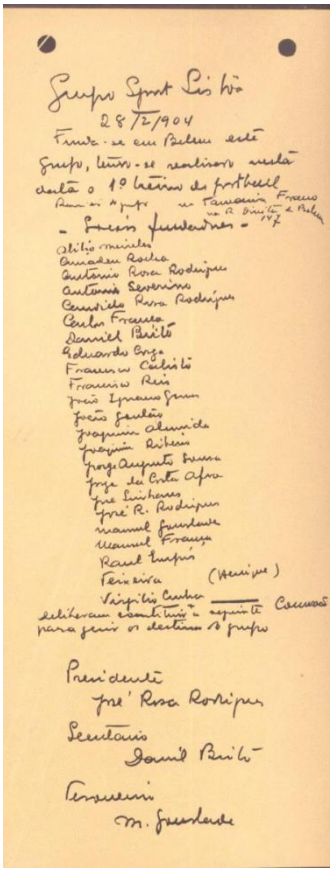

Grupo Sport Lisboa
28/2/1904
Funda-se em Belem este grupo, tendo-se realizado nesta data o 1º treino de football
- Sócios fundadores -
Presidente
José Rosa Rodrigues
Secretario
Daniel Brito
Tesoureiro
M. Gourlade

Figura 3 - Lista atribuída a Cosme Damião, publicada no livro "História do Sport Lisboa e Benfica: 1904-1954", volume I, de Mário Fernando de Oliveira e Carlos Rebelo da Silva.

O emblema do SL Benfica atualmente já é uma imagem de marca conhecida a nível mundial, mas nem sempre foi assim exatamente como o conhecemos atualmente. O emblema inicial foi criado a 13 de dezembro de 1903 quando se começou a pensar na criação do clube. No emblema podemos encontrar uma águia como símbolo de independência, autoridade e nobreza, uma roda de bicicleta que representa uma das primeiras modalidades criadas no clube que foi o ciclismo, uma bola de futebol que representa outra das principais modalidades e uma legenda de união e força sendo ela "*E Pluribus Unum*" que significa "De Todos Um".

O emblema do Sport Lisboa e Benfica foi sofrendo ao longo dos anos algumas alterações sendo que o emblema como o conhecemos atualmente foi criado em 1908 com a junção entre o Sport Lisboa e o Grupo Sport Benfica que se baseou praticamente na junção da roda de bicicleta no emblema do Sport Benfica.

Figura 4 - Emblema do Sport Lisboa e Benfica em 1908 *Figura 5 - Emblema do Sport Lisboa e Benfica atualmente*

O clube ao longo do tempo foi adicionando diversas modalidades como o basquetebol, futsal, voleibol entre outras. Em dezembro de 2017 o SL Benfica formou a sua primeira equipa de futebol feminino e ao longo dos anos foi criando uma estortura que foi crescendo, tendo neste momento já formação a partir da equipa de sub-13. O SL Benfica ainda tem algumas atletas com idades inferiores, mas estas não estão em nenhum tipo de competição oficial, disputando apenas alguns jogos nas ligas internas do clube. Ao longo dos anos a equipa feminina do SL Benfica foi crescendo de tal maneira que já se encontra na primeira liga nacional (Liga BPI) e foi a primeira equipa feminina portuguesa a participar na fase final da UEFA Women`s Champions League que é a competição mais importante no futebol feminino a nível mundial. Nestes poucos anos de atividade esta equipa conseguiu conquistar um total de 5 títulos sendo eles 1 campeonato nacional feminino, 1 supertaça feminina, 1 taça de Portugal feminina e 2 taças da liga feminina.

Caracterização Geral do Clube

O Sport Lisboa e Benfica para além da modalidade principal que é o futebol e a modalidade em que realizei o meu estágio, tem diversas outras modalidades como o andebol, basquetebol, voleibol, futsal, hóquei em patins, atletismo, desportos de combate, canoagem, rugby, entre outros. Para o clube conseguir ter tantas modalidades é necessária uma grande variedade de infraestruturas que o clube tem no seu estádio para a maioria das modalidades, sendo estas pavilhões, piscinas ou ginásio por exemplo.

No caso da modalidade de futebol, na parte da formação, o Sport Lisboa e Benfica já tem diversas escolas de futebol espalhadas pelo mundo em que ajuda no desenvolvimento de um grande número de jovens atletas. Em Portugal no estádio da luz existe um campo sintético onde ao longo da semana ocorrem vários treinos para atletas com idades compreendidas entre os 4 e os 13 anos, onde os treinos decorrem das 17:15h até às 21:15h com as diferentes equipas de formação do clube a realizarem os seus treinos. Em nenhum dos treinos que realizei no estádio os atletas tiveram competições com exceção de algum jogo que possam realizar na liga interna do clube que é realizada uma vez por mês. Todos os treinos realizados no sintético do estádio da luz são em um quarto do campo, visto que é um campo de futebol de 11 e estão 4 turmas a treinar em simultâneo.

Para os treinos temos todo o material necessário à disposição na respetiva sala e um fisioterapeuta para o caso que algum atleta se lesionar durante o treino.

No caso da formação do futebol feminino no SL Benfica os treinos não são realizados no sintético do estádio da luz. A equipa de sub-17 em que eu realizei o meu estágio ao longo do ano treina no campo dos pupilos do exército ao mesmo tempo que a equipa das sub-15, sendo que é um campo de futebol de 11 em que cada equipa fica com meio-campo à sua disposição. No local do treino existe sempre um posto médico a que as atletas se podem deslocar para algum tipo de assistência antes ou durante o treino. Ao fim de semana na competição que a equipa realiza os jogos em que somos a equipa visitada são realizados no Campo dos Unidos, situado no Bairro Padre Cruz, que representa a nossa casa na competição.

Figura 6 - Campo dos pupilos do exército (local dos treinos)

Figura 7 - Campo Os Unidos (local dos jogos)

O SL Benfica tem como um dos grandes objetivos da formação no futebol feminino levar a que o maior número de atletas chegue à equipa principal e promover da melhor maneira possível o desenvolvimento das mesmas tanto em espetos desportivos como pessoais. O clube tem noção de que nem todas as atletas vão conseguir chegar a equipa principal, mas trabalha para o melhor desenvolvimento de todas as atletas o que

vai ser também determinante para o desenvolvimento do futebol feminino a nível nacional. Esta é uma filosofia muito conhecida no SL Benfica enquanto uma das melhores formações de futebol do mundo no que diz respeito ao futebol masculino e apesar de o futebol feminino ainda não ter as mesmas dimensões o objetivo passa pelo mesmo que é fornecer às jovens atletas uma grande formação e lavá-las a chegar o mais longe possível.

No que diz respeito ao futebol feminino no SL Benfica e em concreto na equipa de su-17 a meu ver o método de preparação a longo prazo feito é com o objetivo de trabalhar aquilo que as atletas e a equipa mais necessitam. A equipa ao longo da época tem vindo a trabalhar e a preparar cada sessão de treino e cada microciclo respetivamente de semana para semana, isto é, o trabalho e planeamento é feito de microciclo em microciclo em vez de se seguir um macrociclo ou um mesociclo. Cada microciclo é realizado de acordo com tudo o que se passou na semana anterior tanto nas unidades de treino como nos jogos que a equipa realizou. Se por exemplo é observado que a maioria das atletas não tem potência no remate nas unidades de treino vão ter que ser realizados exercícios que trabalhem a finalização para melhorar esse ponto.

Enquanto representantes do SL Benfica todas as atletas, elementos da equipa técnica e staff sabem que ao vestirem o equipamento desta instituição têm de ter especial atenção ao seu comportamento e não podem nunca deixar de mostrar fairplay ou respeito para com qualquer pessoa. Qualquer tipo de atitude incorreta por parte de uma atleta durante um jogo ou qualquer atividade da equipa deve ser chamada a atenção pois nestas idades também são muito importantes estes momentos de aprendizagem e para que não promova a outro tipo de atitudes incorretas no futebol.

Missão, visão e valores

O Sport Lisboa e Benfica tem como missão formar jovens jogadoras para o mais alto nível competitivo, capazes de vir a integrar a Equipa A feminina, com base nos melhores princípios metodológicos, numa formação integral e na mística benfiquista (Família; Responsabilidade; Espírito de equipa; Ética e Fair play; Paixão; resiliência e Superação; Trabalho).

Quanto à sua visão, pretende ser referencia mundial no Futebol Feminino de Formação, com base nos valores de humildade, inovação, ambição, compromisso, determinação, ecletismo, solidariedade.

Caracterização dos Diversos Recursos do Clube

Em termos de estrutura o SL Benfica proporciona grandes condições de trabalho. No início da época desportiva todas as atletas começam por ter uma consulta com a nutricionista da equipa que ajuda as atletas a compreender se têm algo de devam melhorar na sua alimentação para que consigam ter o melhor rendimento desportivo em que para além do peso as atletas realizaram o teste das pregas. As atletas também vão apresentando as suas notas escolares ao clube para que este se certifique que o aproveitamento escolar também vai de encontro ao que o clube deseja para as atletas. Antes de todas as unidades de treino todas as atletas que queiram e tenham necessidade têm à sua disposição um posto médico que tem sempre um fisioterapeuta que está sempre disponível cerca de meia hora antes do início do treino.

Todo o material necessário para as unidades de treino que são realizadas pela treinadora principal estão à disposição no local onde decorre o treino da equipa em que os treinadores apenas têm de ir à respetiva sala onde se encontra todo o material buscar o mesmo.

Os vários treinadores das camadas do futebol feminino do SL Benfica estão cientes do processo das diversas equipas e vão diversas vezes acompanhando o desenvolvimento das várias atletas para que exista em anos futuros a progressão desejada do maior número de atletas para as camadas superiores. Existe uma boa ligação entre os vários escalões (desde a equipa de sub-13 até à equipa A) o que ajuda também em parte no desenvolvimento das atletas por existir um trabalho conjunto e até para a possibilidade de ao longo da época alguma atleta excecionalmente subir ou descer de escalão para a realização de um jogo.

Em jogos que o clube disputa o transporte apenas é disponibilizado no caso de a distância ser elevada, caso contrário cada elemento da equipa técnica e atleta se tem de

dirigir para o campo onde será realizado o jogo, às horas da concentração que geralmente é 1:30h antes da hora prevista para o início da partida.

Nos pupilos do exercito, local onde a equipa realiza todos os treinos ao longo da semana, existe um campo de futebol de 11 que é separado em dois em que a equipa de sub-15 utiliza meio campo e a equipa das sub-17 o outro meio campo; balneários geralmente utilizador apenas por atletas que venham realizar um treino integrado pois devido à situação de covid-19 em que vivemos as atletas comparecem no treino já equipadas; uma sala de material a que os treinadores têm acesso para antes do treino irem buscar todo o material necessário (com exceção das balizas que já se encontram no campo); uma sala de reuniões em que os treinadores podem antes do treino falar com as atletas e mostrar por exemplo alguns vídeos e por fim também um posto médico onde se encontram os fisioterapeutas do clube em todos os treinos.

Em termos de recursos humanos a equipa feminina sub-17 tem sempre em contacto constante consigo 6 elementos entre treinadora principal, treinadora-adjunta, treinador de guarda-redes e estagiários. Para além destes elementos que estão sempre em contacto com a equipa ainda existe uma colaboração muito importante do preparador físico, fisioterapeuta e restante corpo médico, team manager, diretor técnico, nutricionista, toda a estrutura do SL Benfica, segurança, entre outros e que todos ao longo da época vão ter um papel no sucesso da equipa.

No início da época desportiva foi facultado pelo clube a todos os treinadores e estagiários o equipamento todo que iriamos necessitar para utilizar em todas as unidades de treino, momentos competitivos e outras atividades em que a equipa participasse.

As atletas no início da época também recebem o equipamento todo que necessitam com exceção ao equipamento de jogo que não fica na posse das jogadoras, mas sim do clube e é levado para todos os jogos pelos treinadores. Em relação ao equipamento de jogo o clube disponibiliza tanto o equipamento principal como alternativo para que não exista a possibilidade de se confundir com o adversário. A team manager geralmente entra em contacto com o clube adversário para a equipa levar o equipamento que melhor se adequa. Para além do equipamento de jogo durante a competição as atletas que se encontram no banco de suplentes têm um casaco.

Figura 8 - Equipamento principal SL Benfica

Figura 9 - Equipamento alternativo SL Benfica

Material disponível nos treinos:

- Bolas

- Marcas coloridas

- Mini balizas

- Balizas de futebol 5

- Balizas de futebol 7

- Balizas de futebol 11

- Coletes

- Cones de diferentes tamanhos

- Barreiras

- Varas

- Elásticos

- Escadas de coordenação

Capítulo II- Plano Funcional de Estágio

Equipa Técnica

A equipa técnica de uma equipa de futebol são os diversos elementos responsáveis por uma determinada equipa que geralmente consoante o escalão e as condições financeiras dos diversos clubes pode variar sendo que na minha instituição de acolhimento, sendo ela o SL Benfica, e em concreto a equipa feminina de sub-17 a equipa técnica é constituída por 6 elementos, sendo eles uma treinadora principal, uma treinadora-adjunta, um treinador de guarda-redes e três estagiários. Para além destes elementos no meu caso ainda fizeram este ano parte do projeto dois preparadores físicos e um fisioterapeuta que está presente em todos os treinos e jogos realizados pela equipa ao longo da época desportiva para o caso de alguma lesão ou recuperação de uma atleta. Também fazem parte da equipa e da estrutura do clube a team manager, o diretor técnico e a coordenadora.

Rosado e Mesquita (2007) referem que o treinador deve fazer aprender e desenvolver diversas capacidades, isto é, realizando um conjunto de ações de ações organizadas, dirigidas especificamente à aprendizagem e desenvolvimento de alguma coisa por alguém. Para que tal aconteça é necessário que o treinador tenha um conjunto de saberes próprios que lhe vão permitir ter um bom desempenho profissional. Também segundo Rosado e Mesquita (2007) estes saberes são diversos, desde científicos, pedagógicos, organizacionais, técnico-práticos, entre outros. Estes mesmos autores referem assim que "Uma conceção moderna de treinador exige que se reconheça o carácter integrado, complexo e diferenciado dos processos de aprendizagem, treino e desenvolvimento dos diversos tipos de desportistas, competindo ao clube e ao treinador promovê-los e assegurá-los, no quadro do desenvolvimento dos indivíduos no clube, na comunidade desportiva e na sociedade."

Mendes et al. (2009) refere que o papel formativo do treinador em jovens atletas vai ser determinante. O treinador de formação tem como principais objetivos não só a formação desportiva como também a formação social e humana dos seus atletas. O autor também apresentou um conjunto de características que um treinador de formação deve ter e até apresentou algumas deles que são coincidentes com as de treinadores de topo que não trabalham só com jovens atletas e que apresentou de seguida em forma de tabela.

Tabela 1 - caraterísticas de um bom treinador de futebol segundo Mendes et al. (2009)

Características que um treinador de formação de excelência deve possuir:	Características que tanto o treinador de formação como o treinador de topo de excelência devem possuir:
Conhecimento do Jogo	Conhecimento do Jogo
Definição de Objetivos	Capacidade de Decisão
Capacidade Crítica	Capacidade Crítica
Inteligência	Capacidade de Comunicação
Liderança	Motivação do Jogador
Carácter	Inteligência
Capacidade de Comunicação	Liderança
Motivação do Jogador	Caracter
Sensibilidade	Disciplina
Disciplina	
Respeito	

Como estagiário ao longo da época fui acompanhando todas as atividades realizadas pela equipa bem como ajudar nas mesmas. O principal objetivo do treinador-estagiário é ganhar conhecimento e aprender não só com o treinador principal, mas com toda a equipa técnica, jogadores e staff. Deve então no fim da época desportiva ter adquirido conhecimentos e experiência para no futuro conseguir resolver diversas tarefas relativas ao treino quanto à organização, planeamento, condução e controlo do mesmo na formação desportiva do atleta e também conseguir relacionar todos os conhecimentos já adquiridos com a prática e a modalidade em específico. Apesar de todas as unidades de treino serem realizadas pela treinadora principal, o mesmo é fornecido algumas horas antes do treino para sabermos o que irá ser realizado e ajudo na montagem de todos os exercícios bem como na organização e intervenção durante os mesmos. Nas unidades de treino também realizo por vezes as presenças de todas as atletas e em dias em que recebemos atletas de treino integrado temos de lhes fornecer o equipamento do clube para

se equiparem e no final levar as atletas aos responsáveis que vieram com elas. Nos jogos que a equipa realizou também é feito pelo estagiário uma análise dos dados estatísticos e minutos jogados por todas as atletas.

Durante todos os jogos toda a equipa técnica se encontra no local onde irá decorrer o mesmo e ajudo na preparação dos equipamentos da equipa no balneário e em todo o aquecimento. Durante o jogo em si, estou presente no banco de suplentes, mas todas as principais indicações são dadas pelos treinadores principal e adjunto. Também realizo ao longo da época um "Dossier de estágio" em que terei não só todas as unidades de treino como os diversos jogos realizados bem como a respetiva análise dos mesmos. Por vezes se necessário também ajudo na realização das filmagens dos jogos.

Para além do meu estágio na equipa de sub-17 feminina também me encontro nos treinos que decorrem no estádio numa turma de "primeiro passo" que são os atletas mais jovens de todos com idades compreendidas entre os 3 e os 4 anos e em que se baseia principalmente em as crianças começarem a controlar melhor o seu corpo, ganharem coordenação, uma primeira relação com a bola e divertir-se. Também estou numa turma de atletas com 5 e 6 anos e numa turma de guarda-redes.

Plantel

O plantel da equipa das sub-17 no início da época começou por ser constituído por 18 jogadoras, sendo que são 3 guarda-redes e 15 atletas de campo. Para a competição ao fim de semana por vezes algumas atletas da equipa sub-15 são chamadas para realizar o jogo com a equipa visto que a equipa disputa duas competições e o plantel é reduzido. A meio da época desportiva o plantel aumentou para um total de 22 atletas pois o clube inscreveu uma atleta nova proveniente de outro clube e 4 atletas que faziam parte da equipa sub15 subiram para a equipa sub17 e começaram a realizar os treinos com a equipa para além de irem aos jogos. Uma atleta também foi dispensada do clube.

O plantel da equipa não é muito grande o que tem um lado positivo, mas também negativo. Por um lado, o plantel curto vai permitir a que todas as atletas no final da época desportiva tenham realizado jogos pelo clube e que não existem atletas a jogar muito pouco que pode ser muito negativo para as atletas principalmente nestas idades. Outro motivo do plantel ser curto é que muitas vezes algumas atletas tanto das sub-15 como das

sub-19 podem subir ou descer de escalão respetivamente para realizarem algum jogo com a nossa equipa. Outro ponto muito importante e motivo do plantel curto é o facto de o futebol feminino ainda estar em crescimento no país e se o clube for buscar a maioria das jogadoras com qualidade a competitividade desce e vai impedir um desenvolvimento não só das atletas como do futebol feminino em si. O reduzido número de atletas no plantel não tem apenas pontos positivos, por outro lado o plantel reduzido garante que geralmente o plantel todo seja chamado a jogo e então por vezes nos treinos as atletas não conseguem ter a rivalidade saudável de terem de dar o máximo em cada treino para serem chamadas a jogo no final da semana.

Tabela 2 - Dados antropométricos do plantel sub-17

RELATÓRIO NUTRIÇÃO
Futebol Feminino - Equipa Sub17

Avaliação inicial 2021-2022

Nome	Altura (cm)	PESO (kg)			Somatório de 8 pregas cutâneas (∑PC)			VARIAÇÃO 2020/21 - 2019/20	
		Inicial 2021/22	Inicial 2020/21	Final Época 2020/21	Inicial 2021/22	Inicial 2020/21	Final Época 2020/21	Peso	∑PC
BL (GR)	165,0	52,6	51,0	54,3	83	92	98	-1,7	-15
CS	166,5	59,5	55,6	58,5	154	152	118	1,0	36
CV	167,0	56,1	57,6	57,6	70	79	66	-1,5	4
CF	145,6	36,7	-	-	40	-	-	-	-
DG	153,0	37,7	-	-	73	-	-	-	-
DP	155,0	47,1	-	-	78	-	-	-	-
DS	160,0	50,8	51,3	51,9	72	95	79	-1,1	-7
ER	154,5	55,5	-	-	180	-	-	-	-
IS (GR)	163,0	63,9	-	-	163	-	-	-	-
JR	169,5	59,7	63,9	62,4	116	114	-	-2,7	-
JV	163,5	49,3	-	47,7	81	-	77	1,6	4
LF	158,0	54,0	-	53,2	123	-	110	0,8	13
RR	159,0	42,4	-	41,1	53	-	52	1,3	1
MC	162,0	53,2	-	-	64	-	-	-	-
MG	160,5	53,6	-	-	88	-	-	-	-
MS	150,0	41,6	-	-	74	-	-	-	-
MF	163,5	67,0	-	-	183	-	-	-	-
TL (GR)	174,5	59,7	-	59,7	109	-	88	0,0	21
MÉDIA	161	51,8	55,9	54,0	98	106	86	-0,3	7

Legenda:
ATLETA COM EXCESSO DE MASSA GORDA E/OU PESO
ATLETA COM BAIXO PESO
ATLETA NO LIMITE DOS VALORES DE REFERÊNCIA DE MASSA GORDA
ATLETA DENTRO DOS VALORES DE REFERÊNCIA

Na tabela 2 podemos observar os dados antropométricos das atletas e até verificar algumas diferenças de uma época para a outra em atletas que já se encontravam no clube. Conseguimos ver também os resultados do somatório das pregas que é feito a todas as atletas na época desportiva. Esta soma de pregas é obtida de acordo com as normas da sociedade de antropometria internacional (ISAK). É atualmente considerado um dos métodos mais práticos e credíveis para avaliar as alterações na massa gorda e não sofre influência do estado de hidratação.

Tabela 3 - Características das atletas do plantel sub-17

ID	Nascimento	Pé dominante	Posição
BL	9.9.2006	Direito	GR
CF	3.2.2009	Direito	MO-ALA-AV
CV	21.8.2006	Direito	DC-MD
CS	13.3.2008	Direito	DC-MD
CF	5.2.2008	Direito/Esquerdo	MO-ALA-AV
DG	26.5.2007	Esquerdo	MD-MO-ALA
DS	29.12.2006	Direito	MD-MO-ALA-AV
DP	5.11.2008	Direito	ALA-AV
FF	11.7.2009	Direito	DC-MD
IS	23.9.2008	Direito	GR
JR	28.2.2007	Direito	DC-MO-ALA-AV
JV	3.1.2007	Direito	MO-ALA-AV
LF	11.12.2007	Direito	MD-MO-ALA
MF	17.7.2007	Direito	AV
MC	19.6.2005	Direito	MO-AV
MM	21.12.2009	Esquerdo	MO-ALA-AV
MR	29.9.2008	Direito	MD-MO
MG	15.1.2008	Esquerdo	DC-ALA
NB	24.8.2006	Direito	ALA-AV
RR	22.10.2007	Direito	DC-ALA
SG	11.3.2009	Direito	DC-MD-MO-ALA
TL	11.4.2008	Direito	GR

Objetivos

A equipa para a época desportiva 2021/2022 tem diversos objetivos que espera alcançar. Quanto a objetivos desportivos a equipa tem como principal foco conseguir vencer o maior número de jogos e ser uma equipa sensação no campeonato visto que se encontram a disputar uma competição em que apenas existem duas equipas femininas e o resto são equipas masculinas, o foco principal da equipa nesta competição masculina passa maioritariamente por aprender e crescer acima de ganhar jogos. Nestas idades não só a altura como a força dos atletas é um fator muito importante e que por vezes não é fácil de igualar com as outras equipas, mas em termos técnicos a equipa consegue muitas das vezes superar os adversários e ser uma equipa muito competitiva. Visto que várias atletas até se encontram a jogar num escalão superior este tipo de características por vezes ainda é mais visível e apenas é possível ter sucesso com a capacidade técnica das atletas.

Para além dos objetivos que referi anteriormente o principal objetivo da equipa passa por desenvolver ao máximo as jovens atletas e levar a que estas se encontrem da melhor maneira possível no fim da época não só em termos técnicos como também táticos. É também trabalho de toda a equipa técnica na realização de todas as sessões de treino e em todo o acompanhamento ao longo da época que torna isso possível.

No SL Benfica o objetivo de todas as camadas jovens do futebol feminino passa muito pelo mesmo que é trabalhar para desenvolver as atletas a nível individual e tornar as atletas as mais fortes possíveis tanto a níveis técnicos como de inteligência e compreensão do jogo. O trabalho é feito de maneira que uma atleta consiga em cada jogo obter sucesso da maneira mais eficaz de acordo com as características que o jogo tem.

Calendarização das competições:

A equipa de sub-17 feminina do SL Benfica durante a época 2021/2022 participou em duas competições oficiais. A primeira que era realizada ao sábado é referente ao campeonato distrital feminino (Sub-17) que é uma competição de futebol de 9 e a segunda era realizada aos domingos que é uma competição de futebol de 11. Esta competição é o campeonato distrital Juniores “C” 3ª Divisão (Sub-15) em que a equipa disputa a série 3.

O campeonato distrital de juniores “C” 3ª divisão teve início no dia 10 de outubro onde a equipa realizou o seu primeiro jogo oficial da época fora contra o Palmense. Esta competição que conta com 13 equipas foi decorrendo ao longo de todos os fins de semana até ao dia 1 de maio em que a equipa realizou o seu último jogo na competição frente ao oriental “B” em casa. A competição teve um total de 26 jornadas em que todas as equipas se defrontaram por duas ocasiões, uma como visitante e outra como visitado. Esta competição decorreu sem interrupções com exceção para as férias de natal e passagem de ano em que o governo decretou que as competições de formação teriam de estar paradas durante uma semana devido ao número de contactos com familiares. Assim sendo durante quatro semanas a equipa não realizou nenhum encontro desta competição.

O campeonato distrital feminino sub-17, que também foi realizado pela equipa em simultâneo com a competição anterior nesta época desportiva, teve uma duração menor, pois é uma competição apenas formada por 10 equipas. A competição teve início no dia 6 de novembro em que a equipa jogou fora contra o Alverca e a última jornada foi realizada também fora contra o São Pedro, no dia 26 de março, num jogo que acabou por terminar com a vitória da equipa do SL Benfica que determinou que a equipa foi a vencedora da competição. A competição teve um total de 18 jornadas em que todas as equipas se defrontaram por duas ocasiões, uma como visitante e outra como visitado. Esta competição devido ao menor número de equipas não só começou mais tarde que a primeira como também acabou mais cedo. Também nesta competição ocorreu a mesma pausa no período das férias de Natal e passagem de ano pelas mesmas razões mas nesta competição a equipa ficou apenas 3 semanas sem competir.

Antes das competições oficiais começarem a equipa realizou alguns jogos amigáveis para preparar as atletas. A equipa realizou um total de quatro jogos amigáveis entre os dias 11 de setembro e 2 de outubro. No dia 11 de setembro a equipa realizou um amigável contra a equipa dos Unidos, no dia 18 de setembro foi realizado um encontro contra uma equipa masculina do SL Benfica, dia 26 de setembro um encontro com o AD Almada e por fim no dia 2 de outubro o último amigável contra o Sintrense. Para além destes amigáveis a equipa ainda realizou um pequeno torneio no dia 19 de setembro.

Quando as competições oficiais terminaram a equipa fez mais alguns amigáveis e torneios para as atletas não ficarem demasiado tempo sem competir fazendo um total de 3 jogos amigáveis.

Planeamento, periodização e operacionalização da época desportiva

A época desportiva da equipa sub-17 Feminina do SL Benfica na época desportiva 2021/2022 é preparada e trabalhada ao longo da mesma de maneira a conseguir desenvolver as várias atletas da equipa e do clube da melhor maneira possível. Para que tal aconteça o clube trabalha muito de microciclo em microciclo o que eu concordo. O planeamento feito desta maneira irá permitir que em cada semana seja trabalhado com as jogadoras tudo aquilo que foi observado pelos treinadores que não correu bem. Ao longo de cada semana a equipa realiza 3 sessões de treino e tem também dois jogos. Sendo assim todos os exercícios que fazem parte de cada sessão de treino e de cada microciclo correspondentemente vão ter um motivo de estarem lá e não vão ser apenas trabalhadas coisas definidas por mês ou por época desportiva. Apresento então de seguida um dos microciclos realizados pela equipa nesta época desportiva.

Ser feito ao longo da época um planeamento e periodização da época por parte da equipa técnica vai ser muito importante e vai permitir não só a equipa estar melhor preparada para todos os encontros que irá realizar como também fazer com que as atletas tenham o menor número de lesões possíveis e que estas chegam o melhor preparadas possíveis à época seguinte onde vão encontrar novas adversidades. Segundo Kelly e Coutts (2007) as exigências nos jogos e nos treinos variam muito de acordo com vários fatores como o número de dias entre jogos, a qualidade do adversário ou até a localização do campo onde é realizado o jogo. Por exemplo no caso de a equipa realizar um jogo no sábado e outro no domingo em que um dos campos até fica a uma distância elevada, o treinador sabe que caso tenha treino na sexta-feira não deve realizar um treino com a máxima intensidade pois pode levar a que alguma atleta se lesione e por isso pode planear o microciclo semanal de maneira que os treinos mais intensivos sejam realizados nos restantes dias da semana.

Kelly e Coutts (2007) referem também que a periodização vai permitir uma otimização do treino. Os autores referem também que os típicos modelos de periodização incluem quatro fases, sendo elas preparação geral, preparação especifica, pré-competição e competição. A meu ver é muito importante o treinador compreender a fase em que a equipa se encontra e trabalhar de acordo com o calendário da equipa. Principalmente na equipa onde estou a realizar o estágio, devido a competirmos em duas competições e

termos dois jogos todos os fins de semana, tem de ser muito importante o trabalho da carga e compreender se as atletas se encontram mais cansadas ou não. Kelly e Coutts (2007) referiram também isso ao dizerem que é importante que o treinador tenha uma perceção do volume e da intensidade dos treinos e do balanço que deve existir entre treino, descanso e recuperação. Por fim estes autores também referem que as viagens que a equipa faz podem ter influência na intensidade do treino. No meu caso este ponto que os autores referem não é necessário de se ter em conta pelo treinador visto que as competições que realizamos ao longo do ano são todas distritais, logo não foi feita nenhuma viagem de longa duração.

Tabela 4 - Calendarização da época desportiva

	Agosto/Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro		Janeiro		Fevereiro		Março		Abril		Maio		Junho	
S					1	FOLGA														
T	31	Exames Médicos			2	U.T 24					1	U.T 53	1	FOLGA						
Q	1	U.T 1			3	U.T 25	1	U.T 37			2	U.T 54	2	U.T 65					1	U.T 100
Q	2	U.T 2			4	FOLGA	2	FOLGA			3	FOLGA	3	FOLGA					2	FOLGA
S	3	U.T 3	1	U.T 15	5	U.T 26	3	U.T 38			4	U.T 55	4	U.T 66	1	U.T 76			3	U.T 101
S	4	FOLGA	2	SLB x SINTRENSE	6	J1 - ALVERCA	4	J5 - DAMAIENSE	1	FOLGA NATAL	5	J12 - ESTORIL	5	J15 - ATLETICO	2	FOLGA			4	ALTA LISBOA x SLB
D	5	FOLGA	3	FOLGA	7	J5 - AGUIAS	5	J9 - ENC. OLIVAIS	2	FOLGA NATAL	6	J16 - UNIDOS	6	J19 - OPERARIO	3	J23 - CIF	1	FOLGA	5	FOLGA
S	6	FOLGA	4	FOLGA	8	FOLGA	6	FOLGA	3	FOLGA NATAL	7	FOLGA	7	FOLGA	4	FOLGA	2	FOLGA	6	FOLGA
T	7	U.T 4	5	FOLGA	9	U.T 27	7	U.T 39	4	FOLGA NATAL	8	U.T 56	8	U.T 67	5	FOLGA	3	U.T 88	7	U.T 102
Q	8	U.T 5	6	U.T 16	10	FOLGA	8	U.T 40	5	FOLGA NATAL	9	U.T 57	9	U.T 68	6	U.T 77	4	U.T 89	8	U.T 103
Q	9	FOLGA	7	FOLGA	11	U.T 28	9	FOLGA	6	FOLGA NATAL	10	FOLGA	10	FOLGA	7	FOLGA	5	FOLGA	9	FIM DE EPOCA
S	10	U.T 6	8	U.T 17	12	U.T 29	10	U.T 41	7	FOLGA NATAL	11	U.T 58	11	U.T 69	8	U.T 78	6	U.T 90	10	
S	11	UNIDOS 09 x SLB	9	FOLGA	13	J2 - SPORTING	11	J6 - ATLETICO	8	FOLGA NATAL	12	J13 - VILA VERDE	12	J16 - FOFÓ	9	FOLGA	7	FOLGA	11	
D	12	FOLGA	10	J1 - PALMENSE	14	J6 - OPERARIO	12	J10 - CIF	9	FOLGA NATAL	13	J17 - CULTURAL B	13	J20 - SPORTING	10	J24 - CASA PIA	8	FOLGA	12	
S	13	FOLGA	11	FOLGA	15	FOLGA	13	FOLGA	10	FOLGA NATAL	14	FOLGA	14	FOLGA	11	FOLGA	9	FOLGA	13	
T	14	U.T 7	12	(SEL. AFL)	16	U.T 30	14	U.T 42	11	U.T 44	15	U.T 59	15	U.T 70	12	U.T 79	10	U.T 91	14	
Q	15	U.T 8	13	U.T 18	17	U.T 31	15	J11 - CASA PIA	12	U.T 45	16	U.T 60	16	U.T 71	13	U.T 80	11	FOLGA	15	
Q	16	FOLGA	14	FOLGA	18	FOLGA	16	J2 - 5' - SPORTING	13	FOLGA	17	FOLGA	17	FOLGA	14	FOLGA	12	FOLGA	16	
S	17	U.T 9	15	U.T 19	19	U.T 32	17	U.T 43	14	U.T 46	18	U.T 61	18	U.T 72	15	U.T 81	13	U.T 92	17	
S	18	SLB x AFFO 05/06	16	FOLGA	20	J3 - ESTORIL	18	J7 - CF BENFICA	15	J9 - SÃO PEDRO	19	**J8 - VILA FRIA	19	J17 - VILA FRIA	16	FOLGA	14	FOLGA	18	
D	19	TRIANGULAR	17	J2 - OLIVAIS SUL	21	J7 - SPORTING	19	FOLGA NATAL	16	J13 - ORIENTAL B	20	**J12 - VITORIA	20	J21 - SALESIANOS	17	J25 - VITORIA	15	FOLGA	19	
S	20	FOLGA	18	FOLGA	22	FOLGA	20	FOLGA NATAL	17	FOLGA	21	FOLGA	21	FOLGA	18	FOLGA	16	FOLGA	20	
T	21	U.T 10	19	U.T Sub15/19	23	U.T 33	21	FOLGA NATAL	18	U.T 47	22	U.T 62	22	U.T 73	19	U.T 82	17	U.T 93	21	
Q	22	U.T 11	20	U.T 20	24	U.T 34	22	FOLGA NATAL	19	U.T 48	23	U.T 63	23	U.T 74	20	U.T 83	18	FOLGA	22	
Q	23	FOLGA	21	FOLGA	25	FOLGA	23	FOLGA NATAL	20	FOLGA	24	FOLGA	24	FOLGA	21	FOLGA	19	U.T 94	23	
S	24	U.T 12	22	U.T 21	26	U.T 35	24	FOLGA NATAL	21	U.T 49	25	U.T 64	25	U.T 75	22	U.T 84	20	U.T 95	24	
S	25	FOLGA	23	FOLGA	27	J4 - VILA VERDE	25	FOLGA NATAL	22	J10 - ALVERCA	26	J14 - DAMAIENSE	26	J18 - SÃO PEDRO	23	FOLGA	21	FOLGA	25	
D	26	AD Almada x SLB	24	J3 - UNIDOS B	28	J8 - SALESIANOS	26	FOLGA NATAL	23	J14 - PALMENSE	27	J18 - AGUIAS	27	J22 - ENCARNACAO	24	J26 - ORIENTAL B	22	EFB 09 x SLB	26	
S	27	FOLGA	25	FOLGA	29	FOLGA	27	FOLGA NATAL	24	FOLGA	28	FOLGA	28	FOLGA	25	FOLGA	23	FOLGA	27	
T	28	U.T 13	26	U.T Sub15/19	30	U.T 36	28	FOLGA NATAL	25	U.T 50			29	FOLGA	26	U.T 85	24	U.T 96	28	
Q	29	U.T 14	27	U.T 22			29	FOLGA NATAL	26	U.T 51			30	FOLGA	27	FOLGA	25	U.T 97	29	
Q	30	FOLGA	28	FOLGA			30	FOLGA NATAL	27	FOLGA			31	FOLGA	28	U.T 86	26	FOLGA	30	
S			29	U.T 23			31	FOLGA NATAL	28	U.T 52					29	U.T 87	27	U.T 98		
S			30	FOLGA					29	J11 - SPORTING					30	FOLGA	28	FOLGA		
D			31	J4 - CULTURAL B					30	J15 - OLIVAIS SUL							29	UNIDOS 08 x SLB		
S									31	FOLGA							30	FOLGA		
T																	31	FOLGA		

O macrociclo da época 2021/2022 da equipa sub-17 do SL Benfica pode ser dividido em dois grandes períodos, sendo eles o período pré-competitivo e o período competitivo. O período pré-competitivo ocorreu entre os dias 1 de setembro e 9 de outubro ao passo que o período competitivo foi entre 10 de outubro e 24 de abril. É de referir também que no período das férias de Natal a pausa acabou por ser superior ao previsto, pois devido à pandemia mundial o governo tomo a decisão de no período depois

do Natal e da passagem de ano, devido a um maior número de contactos familiares, não podiam ser realizados quaisquer tipos de treino na semana seguinte. Nesse período era esperado que as atletas pudessem chagar em más condições tanto por motivos relacionados com a alimentação como pela falta de treinos mais intensivos. O que se acabou por verificar foi que as atletas chegarem num nível muito bom e tiveram os cuidados que lhes foram pedidos nesse período. Durante essas férias foi enviado para as atletas não só um plano nutricional como também exercícios que as atletas deviam realizar em casa. Esse controlo que foi existindo por parte do clube ajudou a que as atletas ao se apresentarem depois desse período estivessem em forma e com os resultados esperados nos testes que realizaram.

O período pré-competitivo vai ser determinante para preparar as atletas para a competição que vão realizar. Neste período as atletas estão a voltar aos treinos depois do maior período de férias e não se encontram geralmente na melhor forma física, logo o objetivo passa por melhorar essa capacidade das atletas e aumentar os seus índices de forma desportiva e a prestação tanto coletiva como individual. É neste período também que algumas atletas estão no mesmo plantel pela primeira vez e que por vezes o treinador também é diferente, por isso nesta fase também vai ser importante a criação de um bom espírito de grupo que também vai ser importante para a época desportiva. Neste período competitivo são realizados também alguns jogos amigáveis para preparar a equipa.

No período competitivo a equipa realizava jogos tanto ao sábado como ao domingo pois se encontra e realizar duas competições em simultâneo ao longo da época. Neste período é esperado que depois das semanas iniciais as atletas já se encontrem num estado físico melhor e preparadas para começar as competições oficiais. Nesta fase da época a dimensão do volume e a intensidade dos treinos deve ser gerido pelo treinador de modo a evitar alguma lesão de uma atleta para as atletas chegarem bem os momentos competitivos. Nesta fase da época outro fator que tinha de ser tido em conta pelo treinador é as atletas que ao longo da época eram chamadas tanto para as seleções distritais como para as seleções nacionais e por vezes nas seleções realizavam jogos e então por vezes estavam mais desgastadas no final da semana e no último treino da semana podem por exemplo não realizar o último exercício da sessão de treino para descansar um pouco.

De seguida são apresentados dois microciclos dos vários que a equipa realizou ao longo da época desportiva, sendo um deles realizado no período pré-competitivo e outro realizado no período competitivo.

Tabela 5 - Exemplo de microciclo pré-competitivo

#PELOBENFICA — Sport Lisboa e Benfica - Sub17 Femininas

Mesociclo:	1	Período:	Preparatório
Microciclo	1	UT's	3
Semana:	30/08/21 à 05/09/21	N	21 + 4Gr

OBJETIVOS

Técnico-Táticos:	Técnica individual - Ocupação racional do espaço - principios esceficos ofensivos e defensivos
Físicos:	Resistência - Agilidade - Coordenação motora
Psicológicos:	Superação - Resiliência - Competitividade

Data	SEGUNDA 30/08	TERÇA 31/08	QUARTA 01/09	QUINTA 02/09	SEXTA 03/09	SÁBADO 04/09	DOMINGO 05/09
Hora		09h - 17h	18h - 20h	18h - 20h	18h - 20h		
Local		Hospital da Luz / Clinica SLB	Sintetico Estadio da Luz	Sintetico Estadio da Luz	Sintetico Estadio da Luz		
Nº Sessão/Jornada			1	2	3		
Unidades de Treino							
Parte Inicial I	Folga	Exames Médicos Avaliações	Pré-Ativação (mobilidade, ativação, coordenação e reação)	Pré-Ativação (mobilidade, ativação, coordenação e reação)	Pré-Ativação (mobilidade, ativação, coordenação e reação)	Folga	Folga
Parte Inicial II			Multi-balizas / Mini jogo de transição	Multi-balizas / MPB com área	Jogo do drible / jogo do drible frontal		
Parte Inicial III			Remata e defende com minas	G.L com perseguição / Mini jogo / vagas 2x1	Tenis de mesa / finaizacao com passe aéreo		
Parte Fundamental I			Tenis express / finalização em arco / Mini jogo com apoios	Jogo dos corredores / Mil remates	Vagas 2x1 / Mil remates		
Parte Fundamental II							
Parte Final			Alongamentos	Alongamentos	Alongamentos		
Volume			129'	126'	115'		
Intensidade			Média Alta (70-80%)	Média Alta (70-80%)	Média Alta (70-80%)		
Regime Fisico			Resistência	Resistência	Resistência		

Tabela 6 - Exemplo de microciclo competitivo

#PELOBENFICA — Sport Lisboa e Benfica - Sub17 Femininas

Mesociclo:	6	Período:	Competitivo
Microciclo	23	UT's	3
Semana:	21/02/2022 a 27/02/2022	N	10 + 2Gr - 15 + 5Gr

OBJETIVOS

Técnico Táticos:	Desenvolver tecnica individual - principios especificos do jogo - mobilidade - orientacao dos apoios - ocupacao racional do espaço
Físicos:	Resistencia - Coordenacao - Reacao - Velocidade
Psicológicos:	Superação + Resilência + Competitividade

Data	SEGUNDA 21/02	TERÇA 22/02	QUARTA 26/02	QUINTA 24/02	SEXTA 26/02	SÁBADO 26/02	DOMINGO 27/02
Hora		20h - 22h	20h - 22h		20h - 22h	15h00	11h00
Local		Pupilos do Exercicto	Pupilos do Exercicto		Pupilos do Exercicto	Campo Damaiense	Campo os Unidos
Nº Sessão/Jornada		62	63		64	Fut 9 - Jornada 14	Fut 11 - Jornada 18
Unidades de Treino							
Parte Inicial I	Folga	Pré Ativação: coordenacao e velocidade	Pré Ativação: reacao e velocidade	Folga	Pré Ativação: reacao e velocidade	Damaiense x SLB	SLB x Aguias
Parte Inicial II		MPB das variacoes / Jogo do drible com portas	Jogo apoio do apoio / jogo dos setores com corredores		Meinho com apoio / Mini jogo das balizas invertidas com portas		
Parte Fundamental I		Vagas 1x0 vs 2x1	Vagas 1x0 1x1 2x1 2x2 3x2 3x3		Olhar antes de receber / Apoio do apoio		
Parte Fundamental II		Jogo das combinacoes com gr / Jogo das portas moveis	Jogo das 6 mini balizas		Fase de criacao		
Parte Final		Alongamentos	Alongamentos		Alongamentos		
Volume		82'	85'		81'		
Intensidade		Média Alta (70%-80%)	Média Alta (70%-80%)		Média (50%-60%)		
Regime Fisico		Resistência aeróbia de média alta intensidade	Resistência aeróbia de média alta intensidade		Resistência aeróbia de média intensidade		

Tal como acabei de apresentar e conseguimos ver existem algumas diferenças e fatores a ter em conta pelo treinador consoante o período em que a equipa se encontra. Conseguimos observar que no período competitivo como a equipa se encontra em competição ao fim de semana e ainda por cima realiza jogos tanto ao sábado como ao domingo e o desgaste vai ser maior a última sessão de treino acaba por ter um nível de intensidade mais reduzido para evitar um excesso de fadiga ou até um risco de lesão de alguma atleta.

No primeiro microciclo que apresento apenas existiu uma alteração nos treinos semanais em que a equipa alterou o treino de terça-feira por quinta-feira excecionalmente visto que como era a primeira semana de treinos as atletas realizaram os exames médicos e avaliações de início de época.

Caracterização da equipa

O plantel das sub-17 femininas do SL Benfica é constituído por algumas das melhores atletas a nível nacional e foi formado por um conjunto de atletas em que algumas continuaram no clube, visto que já faziam parte do mesmo na época anterior, ao passo que outras atletas foram chamadas de diversos clubes a nível nacional visto que o clube considerou que tinham qualidade para fazer parte da equipa. As atletas do clube já têm diversas chamadas à seleção distrital feminina e 6 atletas já são internacionais por Portugal. O plantel inicialmente era constituído por um número total de 18 jogadoras, sendo 3 delas guarda-redes, mas com o decorrer da época 4 atletas sub15 subiram para o escalão sub17 e uma atleta veio para o plantel proveniente de outro clube. Uma atleta também acabou por ser dispensada. Assim o plantel acabou com uma total de 22 atletas sendo 3 delas guarda-redes.

Este plantel como disputa duas competições, realiza tanto jogos de futebol de 9 como jogos de futebol de 11. Sendo a competição de futebol de 11 um campeonato masculino e a competição de futebol de 9 uma competição feminina. A meio da época desportiva o clube recebeu uma atleta nova que apenas realizou os jogos da segunda volta do campeonato.

Ao longo da época desportiva várias atletas do país inteiro vieram ao clube fazer diversos treinos integrados de maneira que o clube possa observar de perto as jogadoras

que acha que podem vir a representar o clube nas épocas seguintes. Visto que é um dos maiores clubes a nível nacional e um dos que mais investe também no futebol feminino consegue atrair grande maioria das atletas nacionais e proporcionar também às mesmas as melhores condições de treino.

A equipa tem uma média de altura de 1,61cm e 51,8 Kg de peso. Quanto ao pé dominante a maioria da equipa tem como pé preferencial o direito existindo a exceção de 5 atletas em que 3 são esquerdinas e 2 não têm pé dominante tendo a mesma facilidade com ambos.

Devido à pandemia mundial que vivemos ao longo da época anterior as atletas disputaram estes campeonatos depois de terem ficado praticamente um ano sem competições oficiais e assim sendo considero que o desempenho das atletas depois disso foi muito positivo e realizaram uma época muito boa tanto a nível de desenvolvimento individual como em termos coletivos com a conquista do título distrital feminino sub-17.

As atletas apesar de terem uma posição geral definida atuam muitas vezes em diversas posições ao longo da época. Na minha opinião acho que nestas idades é positivo as atletas também atuarem em diferentes posições pois assim ficam a conhecer melhor o jogo e não ficam apenas com conhecimentos táticos de uma posição e se forem colocadas no futuro em diferentes posições vão responder positivamente e vão conhecer os comportamentos que se deve ter.

Para além de várias atletas já terem sido chamadas pela AFL à seleção distrital de lisboa, já tivemos várias atletas a serem chamadas para a seleção nacional. Do plantel já 8 atletas foram chamadas para representar a seleção nacional sendo que apenas 5 foram internacionais, pois 3 atletas apesar de já terem sido convocadas nunca realizaram nenhum jogo.

Avaliações das atletas

A equipa técnica ao longo da época desportiva foi fazendo uma avaliação das atletas do plantel e ao longo da mesma é feita uma avaliação inicial, intermédia e final. Nesta avaliação o plantel é avaliado em dois grupos. O grupo das guarda-redes e o grupo das restantes atletas pois os critérios não poderiam ser exatamente os mesmos para as

diferentes atletas. Ambas as avaliações são feitas para todas as atletas do plantel e são parâmetros fornecidos pelo clube.

Para as guarda-redes a avaliação é baseada em diversos parâmetros de avaliação global em que todos são classificados pelo treinador de 1 a 5 valores e no final é atribuída uma média para a atleta. Para além disso ainda existe uma área de observações da atleta.

Para as restantes jogadoras do plantel a avaliação é feita da mesma maneira com as classificações de 1 a 5 que vão atribuir uma média para a jogadora, mas desta vez existem dois parâmetros, para além da avaliação global existe também um referente às habilidades técnicas. As atletas vão acabar assim com duas médias, uma para cada um dos parâmetros. Aqui também é igualmente feita uma zona de observações sobre as atletas.

Parâmetros de Avaliação Global
Velocidade de Deslocamento
Velocidade de Reação
Coordenação
Força Explosiva
Flexibilidade
Bloqueio Baixo c/ Flexão da Perna
Bloqueio Baixo c/ Queda Frontal
Bloqueio Médio
Bloqueio Médio c/ Queda Frontal
Receção Média
Receção Alta
Receção Baixa c/ Queda Lateral
Receção Média/Alta c/ Queda Lateral
Desvio Baixo c/ Queda Lateral
Desvio Médio/Alto c/ Queda Lateral
Desvio c/ a Mão Contrária
Desvio por Alto
Interseção Lateral Baixa
Interseção Lateral Média/Alta
Interseção c/ a Mão Contrária
Saída para Receção Alta
Saída para Afastar c/ Punhos
Saída 1x0+GR
Passe Curto
Passe Longo
Pontapé de Baliza
Reposição c/a Mão pelo Solo
Reposição c/ a Mão por Alto
Posição de Espera
Posição de Cruzamento
Posição de Saída
Colocação
Colocação em Esquemas Táticos
Deslocamentos

Figura 10 - Parâmetros de avaliação das guarda-redes

Parâmetros de Avaliação Habilidades Técnicas	
Passe	Pé Dominante
	Pé Não Dominante
Receção	Pé Dominante
	Pé Não Dominante
Finta / Drible	Pé Dominante
	Pé Não Dominante
Remate	Pé Dominante
	Pé Não Dominante
Condução de Bola	Pé Dominante
	Pé Não Dominante
Passe em velocidade	Pé Dominante
	Pé Não Dominante
Receção em velocidade	Pé Dominante
	Pé Não Dominante
Finta / Drible em Velocidade	Pé Dominante
	Pé Não Dominante
Remate em Velocidade	Pé Dominante
	Pé Não Dominante
Condução de Bola em velocidade	Pé Dominante
	Pé Não Dominante
Técnica de Cabeceamento	

Parâmetros de Avaliação Global	
Joga com as colegas progredindo no terreno	
Ocupa racionalmente o espaço de jogo	
Mobilidade	Promoção constante de linhas de passe
	Criação de espaços vazios à portadora da bola
Recebe a bola e focaliza a baliza adversária	
Antes de receber já observou o espaço envolvente	
Toma decisões rápidas e de acordo com a situação real de jogo	
Avalia a trajetória aérea da bola	
Velocidade Reação	
Velocidade de Execução	
Capacidade de Tomada de decisão (Saber quando passar-progredir-rematar / Saber quando enganar)	
Imprevisível nas ações técnico-táticas	
Resistência geral (Capacidade de resistência ao cansaço nos movimentos em todo o corpo)	
Força Veloz (agilidade, travagem, mudanças de direção e de sentido)	
Potência (passe e remate)	
Capacidade de controlar emoções durante o jogo	
Capacidade de Liderança	
Pressiona o adversário em todo o campo e após a perda da posse da bola	
Capacidade de superação. Joga em inferioridade numérica	
É determinada e combativa	
Relações interpessoais (técnicos, colegas, adversárias, árbitro)	
Aceitação e cumprimento de regras e normas	
Atenção – concentração	
Postura global no treino	

Figura 11 - Parâmetros de avaliação das jogadoras de campo

É esperado que as atletas com o desenrolar da época desportiva venham a ter um desempenho cada vez melhor e que se vão superando. Com o trabalho que é desenvolvido por toda a equipa o clube tem como objetivo melhorar o rendimento das atletas e que estas fiquem cada vez mais fortes tanto a nível técnico como de compreensão do jogo. É assim esperado que da avaliação inicial para a intermédia e da avaliação intermédia para a inicial que o valor das atletas aumente e que na avaliação final esteja o mais perto possível dos valores máximos que seria 5. Esta classificação também pode vir a ser muito importante para no final da época ser definido as atletas que podem manter-se na equipa, subir de escalão ou até ser dispensadas.

O nível de intensidade dos treinos à medida que o escalão sobe também vai naturalmente aumentando e um dos objetivos da equipa também tem de ser preparar as atletas para essa transição e para que as mesmas não tenham um choque muito grande de realidade.

Tabela 7 - Avaliação das Gr do plantel ao longo da época

ID	Avaliação inicial	Avaliação Intermédia	Avaliação final
BL	2,2	2,9	2,9
IS	2,2	3,2	3,3
TL	1,9	3,5	3,8

Tabela 8 - Avaliação das jogadoras de campo ao longo da época

ID	Avaliação								
	Inicial			Intermedia			Final		
	Global	Habilidades Técnicas	Nota Final	Global	Habilidades Técnicas	Nota Final	Global	Habilidades Técnicas	Nota Final
CS	3,0	2,9	3,0	4,0	3,9	4,0	4,3	4,0	4,1
CV	2,4	1,7	2,0	2,8	2,1	2,5	3,4	2,3	2,8
CF	2,8	3,9	3,4	3,3	4,5	3,9	3,7	4,3	4,0
DG	3,0	2,7	2,9	3,4	3,5	3,5	3,0	2,7	2,9
DP	2,1	1,7	1,9	2,8	2,2	2,6	3,1	2,3	2,7
DS	3,0	2,3	2,7	3,7	3,1	3,4	3,6	2,8	3,2
JR	2,9	2,6	2,8	3,5	3,0	3,3	3,8	3,3	3,6
JV	3,4	3,0	3,2	4,0	4,1	4,1	4,6	4,0	4,3
LF	-	-	-	-	-	-	3,9	2,9	3,4
MC	2,5	1,9	2,2	2,8	2,0	2,4	2,8	2,5	2,6
MG	2,2	1,5	1,9	2,5	1,5	2,0	4,0	3,3	3,7
MR	3,1	2,6	2,9	4,0	3,5	3,8	3,8	3,7	3,8
MF	3,0	2,6	2,8	3,5	3,5	3,5	3,9	3,7	3,8
NB	2,9	2,3	2,6	3,1	2,6	2,9	3,6	2,5	3,0
RR	2,6	2,0	2,3	3,4	2,8	3,1	2,7	2,3	2,5

Nos dados das avaliações das atletas que apresento em cima podemos observar que uma atleta não tem qualquer tipo de avaliação e isso deve se ao facto de a mesma ter sofrido uma lesão de grade gravidade na época anterior e não conseguiu disputar qualquer

encontro pela equipa e esteve a época praticamente toda a realizar treino específico. A única avaliação que a atleta tem é a final pois apenas começou a treinar com a equipa nos últimos meses.

O objetivo que se espera destes números é que os valores intermédios sejam melhores que os iniciais e que os finais sejam melhores que os intermédios. Praticamente na totalidade do plantel isso foi visível com a exceção de três atletas que apresentaram valores piores na avaliação final quando comparada com a avaliação intermédia, sendo elas as atletas DG, DS e RR.

Modelo de jogo

Segundo Pinto e Garganta (1996) o desenvolvimento do ensino e do treino nos vários jogos desportivos coletivos, como é o caso do futebol, é feito a partir de planeamentos e programações muito influenciadas por modelos de jogo, de preparação e de jogadores. Na equipa sub-17 do SL Benfica todo o planeamento é feito de semana para semana, isto é, de microciclo em microciclo e assim vai ser possível ir muito ao encontro do que a equipa necessita de trabalhar de acordo com as ideias do treinador e com o que a equipa tem de trabalhar por não ter estado ao nível pretendido ao longo da semana.

Pinto e Garganta (1996) referem também que o modelo de jogo deve levar à elaboração de um conjunto de referências que permita realizar de forma coerente o processo de preparação e de treino. O modelo de jogo vai variar de acordo com o treinador que orienta a equipa e com as ideias que este tem para a mesma. Por exemplo no caso da equipa onde estou a realizar o estágio todas as ideias da treinadora principal vão influenciar o modelo de jogo, desde o sistema em que a equipa geralmente utiliza como os movimentos que são pretendidos que as atletas realizem durante os jogos ou alguns comportamentos específicos e se nada disso for trabalhado durante a semana não é realista esperar que as atletas o apresentem no jogo.

Vai ser também importante para o sucesso da equipa que o trabalho técnico-tático realizado vá de encontro ao modelo aplicado. Pinto e Garganta (1996) referem que essa mesma preparação deve ter presente o tipo de solicitações que o modelo requer, isto é que permita assim ter maiores níveis de rendimento segundo o modelo.

Gonçalves (2009) refere que apesar de se dizer que o modelo de jogo é um elemento vital para a edificação de uma metodologia especifica de treino, isto é, um modelo de preparação, mas muitos treinadores não o possuem e mesmo que o tenham este não é adequado porque não constroem a sua metodologia de acordo com o modelo e não vai ao encontro do jogo da sua equipa. Garganta (2001) afirma que com o desenvolvimento da tecnologia esta pode ser utilizada para melhorar o processo de observação e análise da equipa desde que seja feito o uso adequado. Hoje em dia com o uso de camaras tanto os jogos como os treinos podem até ser gravados para ser feita uma observação posterior por parte do treinador.

Para Gonçalves (2009) "o treinador de Futebol deve perspetivar toda a sua metodologia de trabalho com base na idealização de um modelo de jogo, tão só porque dele emergem todas as linhas orientadoras do processo de competição e treino dos jogadores e da equipa." Assim o modelo de jogo deve ser a sua referência principal. Este autor também refere que ao ser feito isto o treinador consegue regular e direcionar tanto as ações dos jogadores como da equipa num único sentido e dessa forma conseguir da melhor maneira possível responder às diversas adversidades que ocorrem tanto no jogo como no treino.

Ao existir uma correta preparação por parte dos treinadores estes seguirem o seu modelo de jogo e que acham que é o mais adequado para a equipa, tal como a meu ver acontece na equipa de sub-17 do SL Benfica, os resultados serão muito mais próximos dos pretendidos em todos os aspetos, desde os resultados desportivos até ao melhor desenvolvimento das atletas. Segundo Garganta, , & Gréhaigne, (1999) ao ser feita uma boa preparação por parte dos treinadores as sessões de treino vão ser mais adequadas e vão existir adaptações especificas que vão levar a resultados mais eficazes nas competições e consequentemente no desenvolvimento a longo prazo das atletas.

Na equipa sub-17 o modelo de jogo utilizado promove uma liberdade à portadora da bola. As restantes atletas devem realizar determinados comportamentos que vão fazer com que a jogadora que tem a bola tenha o maior número de soluções possível para conseguir escolher a melhor em cada momento de jogo. Assim sendo a capacidade técnica e tática das atletas vai ser determinante para o secesso do modelo de jogo que é realizado.

Processo de treino e de Observação

Na equipa sub-17 feminina do SL Benfica os treinos ocorrem três vezes por semana em que é feita a preparação dos momentos competitivos que se vão realizar aos fins de semana. Todas as sessões de treino são realizadas pela treinadora principal e são baseadas em todos os momentos vivenciados pela equipa ao longo da semana anterior, isto é todo o plano é realizado de microciclo em microciclo. O processo de treino é semelhante nos vários escalões das equipas femininas do clube e seguem todas as mesmas ideologias sendo que claro cada treinador tem as suas ideias e as implementa na sua equipa.

Relativamente à equipa sub-17 as sessões de treino para muitas atletas começam a ter pela primeira vez um trabalho tático mais específico em alguns momentos e é um escalão em que as atletas começam a fazer essa transição. Apesar de muitas vezes os treinos terem mais como objetivo a promoção da tomada de decisão por parte das atletas ou o desenvolvimento das capacidades técnicas com bola que nestas idades é essencial também já se começa a realizar por exemplo algum trabalho específico para a linha defensiva. É neste escalão que começa também a existir esta transição e não mais cedo, pois apesar de ser uma equipa sub-17 as atletas têm todas uma idade entre os 13 e os 15 anos. Acho que pode ser essencial as atletas começarem a ser confrontadas com este tipi de treino mais tático e começarem também a ir percebendo cada vez melhor o jogo pois algumas das atletas na época seguinte já podem subir de escalão (para a equipa sub-19) e assim vão melhor preparadas para os vários senários que vão encontrar e ter mais sucesso.

Durante algumas sessões de treino ao longo da época não tivemos todas as atletas disponíveis devido a algumas chamadas tanto para a seleção distrital como para a seleção nacional, por alguma chamada de uma jogadora a ouro escalão ou algumas atletas que como vivem longe do clube não conseguem estar presentes em todos os treinos da semana. Independentemente disso antes dos treinos a treinadora principal tem o número de atletas disponível e o plano é feito de acordo com o número de atletas disponíveis.

Em alguns treinos ao longo da época também é realizada uma observação por parte da equipa técnica a algumas atletas que vão realizar um treino integrado ao clube em que o clube também tenta encontrar algumas atletas que possam fazer parte do plantel da próxima época desportiva. Várias atletas são convidadas a ir fazer um treino integrado ao clube e depois dos treinadores as observarem algumas são novamente chamadas para

realizarem mais treinos para possivelmente fazerem parte de um dos planteis do cube na próxima época.

O clube também está a ser um dos principais responsáveis por contribuir para o desenvolvimento do futebol feminino a nível nacional e também é por esse mesmo motivo que apesar de algumas atletas virem treinar com o clube nem todas podem ficar, pois a competitividade a nível nacional ia acabar por descer bastante.

Na estrutura da equipa sub-17 não existia nenhum analista, mas durante a semana todos os jogos que a equipa realiza eram filmados por um treinador estagiário sempre que possível e era feita uma observação não só para observar os vários processos da equipa como também conhecer melhor as características da equipa adversaria. Também é importante existir uma observação não só dos jogos realizados, mas de todas as sessões de treino para se conseguir de microciclo em microciclo realizar sessões de treino adequadas ao que a equipa necessita de trabalhar.

Durante os jogos para além das filmagens também foi realizado uma análise em todos os jogos que a equipa realizava. Os dados observados eram:

- Atletas convocadas
- Tempos das substituições e minutos jogados
- Cartões atribuídos (amarelos ou vermelhos)
- Assistências e minutos a que ocorreram
- Golos marcados e minutos a que ocorreram
- Remates executados e local de onde foram executados
- Perdas de posse de bola
- Recuperações da posse de bola
- Total de minutos de jogo
- Clube adversário
- Jornada
- Resultado ao intervalo e resultado final

Durante o treino acabamos por ter uma situação de ensino-aprendizagem em que o treinador vai ter um papel fundamental. A organização do processo ensino-

aprendizagem deve contemplar uma direta e correta relação entre diferentes fatores: Clima emocional/Clima motivacional + Organização + Feedback pedagógico + Tempo potencial de aprendizagem = Sucesso da aprendizagem (Martins et al., 2017).

O feedback do treinador também deve ser tido em conta e vai ser importante para o desenvolvimento das atletas. O feedback pedagógico, é uma variável importante da eficácia do ensino da atividade física. O feedback pode ser dirigido a uma atleta ou a um grupo de atletas, para isso o feedback deve ser específico e imediato, de maneira que as atletas compreendam logo a que ação o treinador se está a referir, facultando informação criteriosa e imediata. Este também deve ser muitas vezes positivo, motivando o atleta. Depois da transmissão de um feedback o treinador deve ter atenção se a informação foi interiorizada ou então se for necessário até pode parar a atividade para demonstrar.

O plano do Sport Lisboa e Benfica

Tanto a escola de futebol do SL Benfica como o futebol feminino de formação do SL Benfica seguem uma ideia de formação igual e que é tida em conta por qualquer equipa independentemente do escalão e das ideias do treinador. Segundo o livro do staff que é fornecido aos treinadores do clube a escola de futebol tem como missão "Ensinar futebol, proporcionando aos jovens uma oportunidade de se valorizarem adquirindo valores sociais e humanos que lhes possibilitem o equilíbrio, a responsabilidade e a capacidade de participarem de uma forma ativa na sociedade, promovendo assim condições para uma maior identificação entre os jovens e os valores que o S.L.B. não abdica."

O treino de crianças e jovens deve sempre contribuir para o seu desenvolvimento global e harmonioso nas vertentes física, intelectual, emocional e social, devendo proporcionar a todos a oportunidade de participar de forma regular em níveis de prática compatíveis com as suas capacidades e grau de maturação. Em atletas com estas idades vamos sempre enquanto treinadores ser confrontados com um grupo de atletas que por vezes não vão estar na mesma fase de maturação e tem de existir essa perceção do treinador. Por vezes o mesmo exercício vai ter efeitos diferentes nas várias atletas do plantel.

Assim, é prática corrente o clube ensinar o futebol através de jogos ou formas jogadas, utilizando meios, métodos e estratégias atualizadas e onde os pressupostos cognitivos e psicológicos do praticante, como por exemplo a capacidade de decisão, a atenção, a concentração, a compreensão, o raciocínio, a inteligência tácita (criatividade) e emocional são elementos fundamentais. Na equipa sub-17 queremos então que as atletas se tornem o mais inteligentes possível e que criem um conjunto de recursos o mais vasto possível. Ao fazermos com que cada atleta melhore individualmente vamos consegui melhorar também o coletivo.

No livro do staff do clube é referido também que com a evolução do futebol o jogo passou a requerer maior inteligência, perspicácia, reflexão, análise e rapidez de Acão o que exige rápidas e acertadas decisões. O jogo ficou assim então "uma sucessão no tempo e no espaço de equilíbrios e desequilíbrios momentâneos, onde estes desequilíbrios são fruto da excelência emocional, alicerçada numa excelente tomada de decisão e numa forte capacidade de drible e velocidade." Assim sendo se não trabalharmos atletas que sejam fortes individualmente e que consigam ser inteligentes vai ser difícil obter sucesso.

Assim para o clube os exercícios analíticos devem ser somente o necessário e globais/integrantes tento quanto possível. Podemos considerar assim que a criatividade individual e coletiva e a tomada de decisão são as bases da metodologia do clube. E como referi anteriormente é por isso que o foco da equipa feminina sub-17 passa muito por melhorar as atletas tecnicamente e a nível individual para se tornarem melhores sendo que se todas forem muito fortes individualmente a equipa vai ter um coletivo muito forte.

No clube também existe algo que não é negociável, que é que os jovens adquiram valores sociais e humanos que lhes possibilite o equilíbrio, a responsabilidade e a capacidade de participarem de uma forma ativa na sociedade, promovendo assim condições para uma maior identificação entre os jovens e os valores que o S.L.B. não abdica. Todas as atletas sabem que ao representarem o clube têm de ter isso em consideração e quando tal não acontece são prontamente avisadas pelos responsáveis do clube.

Assim os objetivos de caracter mais específico que o clube trabalha com a sua metodologia e que são apresentados aos treinadores são:

Técnicos:

• Remate

• Condução de bola

• Passe

• Receção

• Proteção da bola

• Ensino de diversas formas de drible

• Ensino das diversas formas de desarme

• Jogo de cabeça

• Técnica G.R.

• Lançamento linha latera

Táticos:

• Princípios gerais do jogo

• Princípios específicos do jogo (Princípios específicos do ataque; Progressão; Cobertura ofensiva; Mobilidade; Espaço)

Os princípios da desmarcação. Desmarcação de apoio, de rotura e com trajetória circular (nas costas).

• Princípios específicos da defesa (Contenção; Cobertura defensiva; Equilíbrio; Concentração)

Ensino da marcação, desarme e interceção

Estratégicos:

Passa por através de formas jogadas conseguir:

- Desenvolver regras de atuação nas diferentes posições em ações ofensivas
- Desenvolver regras de atuação nas diferentes posições em ações defensivas
- Racionalização do espaço de jogo
- Evitar a aglomeração
- Descentração do jogo
- Dispersão em relação à bola
- Desenvolver a noção de amplitude e profundidade e de equilíbrio e concentração
- Estimular a iniciativa individual através do desenvolvimento do drible/finta
- Educar e desenvolver a visão periférica (capacidade de observação)
- Educar e desenvolver a imprevisibilidade
- Educar e desenvolver a capacidade, qualidade e velocidade da tomada de decisão
- Aprender as regras do jogo

Para além destes objetivos ainda são trabalhadas capacidades físicas; capacidades psicológicas, sociais e afetivas e por fim também existem objetivos relacionados com processos cognitivos.

Na equipa é importante, principalmente nestas idades, que todas as atletas saibam as funções a desempenhar em qualquer uma das posições e em especial na equipa sub-17 visto que tem um plantel curto e várias atletas jogam em diversas posições. É assim importante que saibam o que devem fazer nos vários momentos do jogo em diferentes locais do campo.

A equipa sub-17 feminina do SL Benfica tem como sistema de jogo preferencial o 1-3-5-2 que apresento na imagem em baixo.

Figura 12 - Sistema utilizado pela equipa na competição de futebol 11

Tal como já tinha referido para além do campeonato distrital de juniores "C" 3ª divisão que é um campeonato com equipas masculinas de futebol de 11 a equipa também realizou nesta época em simultâneo o campeonato distrital feminino sub-17 que é realizado em futebol de 9. Nessa mesma competição que também acompanhei ao longo do ano o sistema preferencial da equipa é o 1-2-4-2.

Figura 13 - Sistema utilizado pela equipa na competição de futebol 9

Equipas adversárias ao longo da época desportiva

Visto que a equipa realizou duas competições oficiais ao longo da época desportiva e estão são tão distintas a equipa defrontou não só equipas femininas como também equipas masculinas. No campeonato distrital feminino sub-17 a equipa defrontou um total de 9 equipas fazendo um total de 18 jogos. Esta liga é uma competição de futebol de 9.

Tabela 9 - Informação das equipas adversárias no campeonato distrital feminino sub-17

Clube	Classificação a meio da época	Classificação Final	Sistema	Total de golos marcados nos 2 jogos ao SL Benfica	Total de golos sofridos nos 2 jogos contra o SL Benfica
Sporting CP	1º	2º	2-4-2	3	3
CF Benfica	3º	3º	2-4-2	1	14
Damaiense	5º	4º	2-4-2	1	8
Estoril Praia	4º	5º		0	9
J.União Vila Fria	6º	6º	4-3-1	1	13
FC São Pedro	7º	7º	3-4-1	0	37
FC Alverca	8º	8º	3-4-1	0	29
SC Vila Verde	9º	9º	3-3-2	0	29
Atlético CP	10º	10º	4-2-2	0	45

A equipa para além da competição que referi também disputou o campeonato distrital de Juniores "C" 3ª Divisão. A equipa fez parte da série 3 dessa mesma competição onde realizou um total de 26 jogos em que defrontou um total de 13 equipas diferentes.

Tabela 10 - Informação das equipas adversarias no campeonato distrital de Juniores "C" 3ª Divisão

Clube	Classificação a meio da época	Classificação Final	Sistema	Total de golos marcados nos 2 jogos ao SL Benfica	Total de golos sofridos nos 2 jogos contra o SL Benfica
Casa Pia AC "B"	1º	1º	4-1-4-1	7	1
Vitória CL	2º	2º	4-3-3	10	1
Oriental "B"	3º	3º	3-1-4-2	13	1
CF Unidos "B"	4º	4º	4-1-2-1-2	14	2
Olivais Sul	7º	5º	4-3-3	17	1
Palmense	9º	6º	4-3-3	7	1
CAC "B"	5º	7º	4-3-3	9	1
CIF "B"	6º	8º	3-4-3	13	0
Operário Lisboa	10º	9º	4-3-3	14	2
ADCEO "B"	8º	10º	4-3-3	10	2
Fundação Salesianos	13º	11º	3-4-3	7	8
Sporting CP "D"	11º	13º	4-3-3	3	4
Lisboa e Águias	14º	14º	4-3-3	3	7

Nos quadros relativos às duas competições que apresentei em cima podemos observar que a competição feminina acabou por não ser muito competitiva e ouve duas equipas que claramente se destacaram das restantes. Na competição masculina como vemos a equipa ao jogar contra rapazes já sabia que não ia ter tantas facilidades, mas foi uma competição essencial para a aprendizagem das atletas. A equipa conseguiu ainda assim somar alguns pontos e fazer um bom campeonato e acima de tudo desenvolver as suas atletas.

Uma das principais características que observamos nos dois gráficos é claramente a diferença de golos nas duas competições. Na primeira competição a equipa contra praticamente todas as equipas tem muitos mais golos marcados do que os que sofre e acabou por sofrer um total de apenas 6 golos em toda a competição. Na competição masculina é precisamente o contrário, a equipa acaba por sofrer contra a maioria das equipas mais golos dos que os que consegue marcar e isso também demonstra a dificuldade da competição e a importância que teve para o desenvolvimento das atletas que tiveram assim de vivenciar adversidades no jogo que caso contrário não iam verificar em toda a época.

Caracterização dos contextos competitivos da equipa

Agora vai ser abordada a realidade e o contexto desportivo que a equipa encontro ao longo da época. Tal como já tinha referido a equipa participou em duas competições oficiais. A equipa participou no campeonato distrital feminino (Sub-17) que é uma competição de futebol de 9 e participou também no campeonato distrital Juniores "C" 3ª Divisão (Sub-15) em que a equipa disputa a série 3. Esta segunda competição é uma competição masculina ao contrário da primeira em que as únicas equipas femininas em competição são o Sport Lisboa e Benfica e o Sporting Clube de Portugal.

A base do plantel foi a mesma para as duas competições visto que as atletas do plantel têm praticamente todas idades para participar em ambas. Para além disso ao longo do ano algumas atletas da equipa sub15 eram chamadas para realizar alguns jogos com a equipa sub17.

A competição masculina em que as atletas participam a meu ver é essencial para o crescimento das atletas pois no campeonato feminino existe grande diferença qualitativa

entre as equipas e geralmente a equipa vence as partidas com grande diferença de golos. Na liga feminina o campeonato acabou por ser decidido entre dois clubes, o SL Benfica e o Sporting CP que são claramente as equipas mais fortes. Depois ainda existem três clubes que ainda conseguem ter alguma competitividade sendo elas o Futebol Benfica, o Estoril e o Damaiense. As restantes equipas que se encontram na competição acabam por não conseguir ter competitividade com as restantes. Assim sendo esta liga acaba por ter muito pouca competitividade e na maioria dos fins de semana ser jogos em que a equipa acaba por ganhar com uma grande diferença no marcador. Assim a competição que a equipa realiza contra atletas masculinos leva a jogos de maior dificuldade e que as atletas também consigam aprender com os erros que cometem.

O clube já previa que esta competição em que a equipa iria defrontar rapazes ia ser difícil para as atletas em termos de conseguir vencer os jogos, mas a nível de crescimento foi essencial por todas as dificuldades que a equipa teve ao longo da época e que não são vividas para já na competição feminina devido a uma falta de competitividade.

O objetivo do clube nestes escalões passa muito por conseguir desenvolver atletas inteligentes e que consigam não só ser fortes tecnicamente como que percebam o jogo e saibam o que devem fazer consoante o que o jogo está a dar. Na liga feminina mesmo que as atletas falhem um passe por exemplo como são geralmente mais fortes acabam facilmente por conseguir compensar o erro, mas na competição masculina geralmente os adversários é que são não só mais fortes fisicamente como também mais rápidos e isso vão fazer com que as atletas consigam compensar por exemplo na capacidade técnica. Esta competição também vai ser importante para as atletas psicologicamente lidarem melhor com alguns resultados menos positivos e aprenderem com os mesmos. Se por acaso as atletas apenas estivessem numa competição em que entrar para campo quase a saber que vão ganhar o jogo ou se ganharem praticamente todos os jogos por números muito elevados quando chegarem daqui a uns anos a um escalão em que já existe maior competitividade como em sub19 ou numa equipa sénior vão acabar por jogar em situações com as quais nunca vivenciaram e podem não estar preparadas e levar a algum possível insucesso de uma atleta.

Kelly e Coutts (2007) referem que o nível dos adversários ou intensidade do jogo que se vai realizar deve ser tido em conta pelo treinador e este deve, no caso de se

aproximar um jogo de grande intensidade diminuir um pouco a carga no treino que se realiza mais perto do jogo e vice-versa, isto é se a equipa realizar um jogo que já sabe que não será de grande intensidade para a equipa pode na sessão de treino anterior aumentar a intensidade do mesmo. Assim a equipa consegue estar melhor preparada para cada encontro e até evitar lesões das atletas. Estes planeamentos por parte do treinador no caso desta equipa vão ser muito importantes visto que durante a época se realizam duas competições com níveis de dificuldade e intensidade completamente diferentes. Numa competição jogam contra rapazes que geralmente são mais rápidos e fortes e onde a equipa vai encontrar grandes adversidades e terá bastantes dificuldades para ganhar os jogos e na outra competição os jogos são realizados contra equipas muito mais condicionadas tecnicamente e em que as atletas contra a maioria dos adversários acabam por ganhar o jogo por números bastante elevados.

Tal como referem Pinto e Garganta (1996) existir uma modulação do treino e da competição é muito importante no futebol, pois assim vai existir uma evolução do nível de jogo e dos jogadores de uma maneira mais ajustada a todas as exigências colocadas pelos jogos e como muitas das vezes na competição feminina não existem uma grande exigência é muito importante para a equipa participar nas duas competições durante a época. Vai ser a competição masculina realizada pelas atletas que vai permitir conviver com algumas adversidades que lhes iram permitir crescer enquanto jogadoras e que não seria possível de outra maneira devido a uma falta de competitividade na liga feminina. Assim as atletas iram conseguir chegar mais preparadas aos escalões superiores.

O campeonato distrital feminino Sub-17 é uma competição formada por 10 equipas e com um total de 18 jornadas em que todos os clubes se defrontam 2 vezes sendo uma como visitante e uma como visitado. Em cada vitória é atribuído 3 pontos, em cada empate 1 ponto e pela derrota nenhum ponto e no final das 18 jornadas a equipa com o maior número de pontos vence a competição.

O campeonato distrital sub15 Juniores “C” 3ª Divisão é uma competição que na primeira fase é constituída por 70 equipas divididas por 5 séries, cada uma constituída por 14 equipas. Em cada série são realizadas 26 jornadas em que todas as equipas se defrontam duas vezes, uma como visitado e outra como visitante. Em cada vitória é atribuído 3 pontos, em cada empate 1 ponto e pela derrota nenhum ponto. No final de todos os jogos todos os segundos classificados dos 5 grupos vão disputar entre si no

mesmo sistema o segundo apuramento para ver de todos os segundos classificados qual é a melhor equipa. Ao mesmo tempo todos os primeiros classificados de todos os grupos avançam para a fase de apuramento de campeão em que a equipa que acabar com mais pontos é a vencedora. Para todos os clubes que não ficaram nos dois primeiros lugares dos respetivos grupos a competição fica por ali.

Classificação e resultados ao longo do campeonato

Nas duas competições que a equipa realizou foram vivenciados dois cenários muito diferentes em que numa das competições a equipa sabia que iria disputar pelo título ao passo que na outra competição o objetivo não passava por atingir um lugar na tabela classificativa, mas sim permitir uma aprendizagem e crescimento para as atletas que de outra maneira não seria possível.

A meu ver o ideal seria as atletas conseguirem ter uma competição feminina em que houvesse a possibilidade de existir competitividade, mas enquanto não for possível é essencial este contexto para as atletas que a liga masculina tem. Relativamente ao campeonato feminino, visto a ser uma competição sub-17, na minha opinião é uma competição que já poderia ser disputada em futebol de 11 em vez de futebol de 9.

Tabela 11 - Resultados conquistados pela equipa ao longo do Campeonato Distrital Juniores "C" 3ªDivisão (Série 3) Sub-15

Campeonato Distrital Juniores "C" 3ªDivisão (Série 3) Sub-15				
Jornada	**Adversário**	**Data**	**Local**	**Resultado**
1	Palmense	10/10/2021	Fora	2-1
2	Olivais Sul	17/10/2021	Casa	1-6
3	Unidos "B"	24/10/2021	Fora	8-0
4	Cultural "B"	31/10/2021	Casa	1-8
5	Lisboa e Águias	7/11/2021	Fora	2-3
6	Operário Lisboa	14/11/2021	Casa	2-7
7	Sporting "D"	21/11/2021	Fora	2-1
8	Fundação Salesianos	28/11/2021	Casa	5-2
9	Encarnação Olivais "B"	5/12/2021	Fora	5-1
10	CIF "B"	12/12/2021	Casa	0-5
11	Casa Pia "B"	15/12/2021	Fora	4-1
12	Vitória	20/2/2022	Casa	0-5
13	Oriental "B"	16/1/2022	Fora	7-1
14	Palmense	23/1/2022	Casa	0-5
15	Olivais Sul	30/1/2022	Fora	11-0
16	Unidos "B"	6/2/2022	Casa	2-6
17	Cultural "B"	13/2/2022	Fora	1-0
18	Lisboa e Águias	27/2/2022	Casa	4-1
19	Operário Lisboa	6/3/2022	Fora	7-0
20	Sporting "D"	13/3/2022	Casa	3-1
21	Fundação Salesianos	20/3/2022	Fora	5-3
22	Encarnação Olivais "B"	27/3/2022	Casa	1-5
23	CIF "B"	12/4/2022	Fora	8-0
24	Casa Pia "B"	10/4/2022	Casa	Não realizado
25	Vitória	24/4/2022	Fora	5-1
26	Oriental "B"	1/5/2022	Casa	0-6

Tabela 12 - Resultados conquistados pela equipa ao longo do Campeonato Distrital feminino Sub-17

Campeonato Distrital feminino Sub-17				
Jornada	**Adversário**	**Data**	**Local**	**Resultado**
1	Alverca	6/11/2021	Fora	0-13
2	Sporting CP	16/12/2021	Casa	0-2
3	Estoril Praia	20/11/2021	Casa	6-0
4	Vila Verde	27/11/2021	Fora	0-8
5	Damaiense	4/12/2021	Casa	5-0
6	Atlético CP	11/12/2021	Fora	0-19
7	Futebol Benfica	18/12/2021	Casa	7-0
8	Vila Fria	19/2/2022	Fora	1-9
9	São Pedro	15/1/2022	Casa	18-0
10	Alverca	22/1/2022	Casa	16-0
11	Sporting CP	29/1/2022	Fora	3-1
12	Estoril Praia	5/2/2022	Fora	0-3
13	Vila Verde	12/2/2022	Casa	21-0
14	Damaiense	26/2/2022	Fora	1-3
15	Atlético CP	5/3/2022	Casa	26-0
16	Futebol Benfica	12/3/2022	Fora	1-7
17	Vila Fria	19/3/2022	Casa	4-0
18	São Pedro	26/3/2022	Fora	0-19

Quanto aos resultados que a equipa alcançou, tal como esperado os números foram muito distintos nas duas competições. No campeonato distrital feminino num total de 18 encontros a equipa acabou por conseguir 17 vitórias e uma derrota. Para além disso a equipa acabou com uma diferença de golos de + 181 o que demonstra a pouca competitividade que existe na maioria das equipas deste escalão do futebol feminino. A equipa acabou com 187 golos marcados em 18 encontros que faz uma média de mais de 10 golos por encontro.

Na competição masculina a equipa já teve um registo mais negativo por defrontar equipas de rapazes que geralmente são mais rápidos e fortes, mas mesmo assim com a qualidade técnica e conhecimento do jogo que as atletas vão ganhando acabaram por fazer um campeonato muito bom mesmo que por vezes a classificação ou os resultados não o demonstrem. Nesta competição a equipa acabou por consegui vencer 4 encontros e perdeu 22 das 26 jornadas realizadas que acabou por resultar no 12º lugar na

tabela classificativa. A equipa acabou com uma diferença de -96 golos na competição, em que marcou um total de 31 golos e sofreu um total de 127 golos. Se observarmos as diferenças que apresentei nas duas competições podemos verificar a importância que teve as atletas realizarem as duas competições.

No distrital de juniores também podemos verificar que no dia 10/4/2022 a equipa iria realizar um encontro com a equipa do Casa Pia "B" em casa, mas o encontro não se realizou devido a não existir policiamento no campo que é obrigatório. A nossa equipa como estava e jogar em casa e é a responsável pelo sucedido acabou por ser atribuída a derrota ao clube por 3-0.

SÉRIE 3

Classificação | Jogos

JORNADAS

12 13 14 15 16 17 18 19

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Casa Pia "B"	13	10	2	1	61	14	32
2	Vitoria	13	10	2	1	47	6	32
3	Oriental "B"	13	8	4	1	57	17	28
4	Unidos "B"	12	9	1	2	55	20	28
5	Cultural "B"	13	7	2	4	36	29	23
6	Cif "B"	13	7	2	4	45	41	23
7	Olivais Sul	13	6	2	5	54	30	20
8	Encarnação Olivais "B"	13	6	1	6	27	28	19
9	Palmense	12	6	1	5	29	25	19
10	Operario Lisboa	13	5	2	6	31	37	17
11	Sporting, Sad "D"	13	3	1	9	17	40	10
12	Benfica, Sad "D"	13	2	0	11	17	63	6
13	Fundação Salesianos	13	1	0	12	19	67	3
14	Aguias	13	0	0	13	16	94	0

SÉRIE 3

Classificação | Jogos

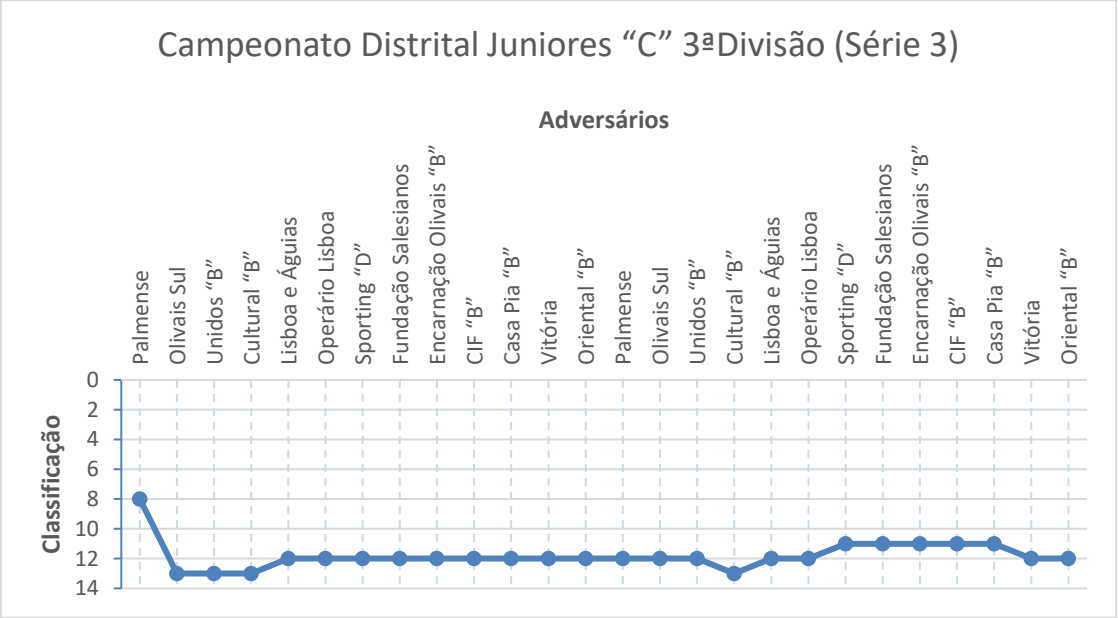
JORNADAS

19 20 21 22 23 24 25 26

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Casa Pia "B"	26	20	5	1	113	28	65
2	Vitoria	26	20	4	2	98	13	64
3	Oriental "B"	26	19	6	1	108	25	63
4	Unidos "B"	25	18	2	5	105	39	56
5	Olivais Sul	26	15	5	6	104	48	50
6	Palmense	25	14	1	10	60	42	43
7	Cultural "B"	26	13	2	11	54	50	41
8	Cif "B"	26	12	2	12	80	79	38
9	Operario Lisboa	26	11	2	13	60	65	35
10	Encarnação Olivais "B"	26	9	3	14	46	57	30
11	Fundação Salesianos	26	5	0	21	53	114	15
12	Benfica, Sad "D"	26	4	0	22	31	127	12
13	Sporting, Sad "D"	26	3	1	22	25	108	10
14	Aguias	26	1	1	24	33	175	4

Figura 14 - Classificação Campeonato Distrital Juniores "C" 3ªDivisão (Série 3) Sub-15 a meio e no final da época

Tabela 13 - Evolução classificativa no Campeonato Distrital Juniores "C" 3ªDivisão (Série 3) Sub-15



Como conseguimos observar no gráfico a equipa nesta competição já sabia que ia ter algumas dificuldades e que ia ter como principal objetivo aprender e desenvolver as suas atletas. Podemos observar que a equipa acabou a competição em 12º lugar e durante praticamente todo o campeonato só consegui estar durante algumas jornadas em 11º lugar. As principais dificuldades vivenciadas foram relativas às capacidades físicas dos adversários que por norma tinha mais força e velocidade.

Classificação | Jogos

JORNADAS: 8 9 10 11 12 13 14 15

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Sporting, Sad	9	9	0	0	64	6	27
2	Benfica	9	8	0	1	85	3	24
3	Futebol Benfica	9	7	0	2	44	15	21
4	Estoril Praia	9	5	1	3	58	19	16
5	Damaiense	9	5	1	3	49	18	16
6	Vila Fria	9	4	0	5	22	42	12
7	São Pedro	9	3	0	6	23	58	9
8	Alverca	9	2	0	7	8	57	6
9	Vila Verde	9	1	0	8	8	52	3
10	Atlético	9	0	0	9	11	102	0

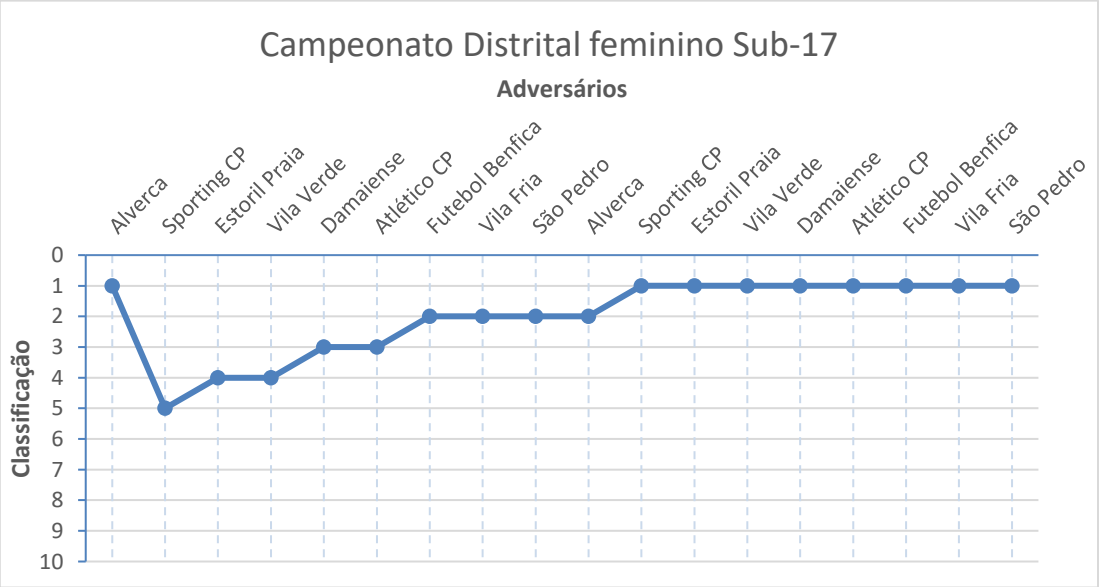
Classificação | Jogos

JORNADAS: 11 12 13 14 15 16 17 18

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Benfica	18	17	0	1	187	6	51
2	Sporting, Sad	18	16	1	1	137	15	49
3	Futebol Benfica	18	13	0	5	105	31	39
4	Damaiense	18	10	3	5	69	38	33
5	Estoril Praia	18	10	1	7	101	34	31
6	Vila Fria	18	7	1	10	34	69	22
7	São Pedro	18	5	1	12	37	108	16
8	Alverca	18	4	0	14	17	106	12
9	Vila Verde	18	2	1	15	15	125	7
10	Atlético	18	2	0	16	25	195	6

Figura 15 - Classificação Campeonato Distrital feminino Sub-17 a meio e no final da época

Tabela 14 - Evolução da classificação no Campeonato Distrital feminino Sub-17



Podemos observar no gráfico em cima que esta foi uma competição pouco competitiva para a equipa, mas que devido a um resultado negativo no início do campeonato começou mais tarde a aproximar-se mais do primeiro lugar apesar de a equipa nunca ter estado a mais de 3 pontos do primeiro classificado. Na segunda volta a equipa conseguiu conquistar o 1º lugar onde ficou até ao final da competição. Podemos também observar que os jogos realizados com o sporting acabaram por ser determinantes para a classificação da equipa.

Quanto ao volume competitivo da época e aos treinos que as atletas têm a meu ver foi adequando, apesar de a equipa se sub-17 a maioria das atletas são mais novas e por isso são adequados os 3 treinos semanais, é verdade que as atletas já podiam ter 4 treinos por semana, mas por vezes não é fácil pois é necessária toda uma logística para se ter um campo para treinar visto que no SL Benfica existem várias equipas de formação e por vezes não é possível pois não existe local para treinar. A equipa sub-17 também esteve em duas competições oficiais ao longo do ano e realizou jogos tanto ao sábado como ao domingo o que também ajuda a que os três treinos semanais sejam adequados para a equipa.

Dia de jogo

Para o dia de jogo apenas a presença das atletas convocadas é obrigatória e a convocatória feita pela treinadora principal é fornecida às atletas depois do último treino da semana, ou seja, geralmente sexta-feira. A hora da concentração pode variar consoante a distância do local onde iria ser o encontro, mas se o local não for muito longe tanto treinadores como atletas têm de estar no local 1h30 antes da hora de inicio da partida. Os treinadores devem estar cerca de 5 minutos antes para receberem as atletas. A única exceção feita é para os encontros em que a distancia era maior e o clube fornecia autocarro para transportar a equipa e então o encontro é feito no estádio da luz para a equipa ir toda junta. O autocarro parte de maneira que a equipa se encontre no local na mesma 1h30 antes do começo da partida.

Em todos os jogos o treinador vai buscar os equipamentos das atletas, bem como algumas águas e comida que são fornecidos pelo clube. Para além disso também é o treinador que traz os cartões das atletas e as fichas de jogo que são necessários para entregar ao árbitro antes do início do jogo. As bolas de jogo são as mesmas com que a

equipa treina logo devem ficam sempre com um dos treinadores no último treino da semana para que este as leve para o jogo.

Assim sendo geralmente o horário dos jogos é o seguinte:

- 1h30m antes – Os treinadores entram no balneário e preparam os equipamentos para as atletas bem como as águas e comida

- 1h15m antes – As atletas entram no balneário para se equiparem

- 1h5m antes – As atletas que necessitam do fisioterapeuta devem estar prontas para ser assistidas pelo mesmo

- 45m antes – Palestra do treinador principal

- 35m antes – Saída das guarda-redes e 5min depois saída das restantes atletas

- 10m antes – As atletas voltam ao balneário para trocar a camisola de aquecimento pela camisola de jogo

Todos estes tempos que referi anteriormente são em situações ideais e na maioria dos jogos não é possível cumprir. Se a equipa for realizar o primeiro jogo do dia no campo é possível, mas a maioria das vezes a equipa joga depois de outros encontros se terem realizado e existem muitas vezes atrasos que fazem com que por vezes o tempo de aquecimento tenha de ser mais reduzido.

O aquecimento de jogo no início da época era feito principalmente pela treinadora principal e treinadora-adjunta, mas com o decorrer da época foi dada alguma responsabilidade aos treinadores estagiários e então muitas das vezes realizava esse aquecimento, sendo que este era sempre realizado pela treinadora principal.

O aquecimento começa com 5 minutos de mobilidade sem bola que acaba com vários momentos de aceleração. Durante estes 5 minutos as guarda-redes estão com o respetivo treinador a fazer trabalho específico.

De seguida geralmente é atribuído um colete para a linha defensiva e linha média que vai ser titular no jogo e estas vão fazer uma situação de jogo em que a bola parte da guarda-redes e o objetivo passa por conseguir chegar com a bola controlada á linha do meio-campo ou a alguma porta posta pelos treinadores. Ao mesmo tempo existe uma equipa que não tem colete composta pelas avançadas que vão ser titulares e algumas suplentes que têm como objetivo ser fortes a pressionar e tentar fazer golo na baliza de. As restantes suplentes vão trocando bola fora daquela zona. Por fim o aquecimento acaba com uma situação de finalização.

Ao intervalo se alguma guarda-redes for entrar no jogo é feito o aquecimento com ela nesse período. Para além disso é no intervale que a treinadora no balneário comunica algumas informações para a equipa e mostra algumas coisas que foram observadas durante a primeira parte ou que estão bem ou que acha que a equipa pode melhorar. Se por algum motivo o treinador de guarda-redes não conseguir estar presente no jogo eu falo com ele antes do jogo e fica definido um aquecimento que faço eu com as atletas, bem como o aquecimento da segunda guarda-redes ao intervalo caso seja necessário. É também durante o intervalo que alguma atleta caso seja necessário deve ir ter com o fisioterapeuta.

No final do encontro a equipa vai toda cumprimentar os elementos da equipa adversária e fazer uma "vénia" de agradecimento aos pais e em seguida todos os elementos da equipa se juntam para a treinadora principal falar sobre tudo o que aconteceu no jogo e se fazer o grito de equipa antes das atletas irem para os balneários.

Todas as informações que são transmitidas para a equipa durante o jogo são realizadas tanto pela treinadora principal como pela treinadora-adjunta bem como a palestra inicial, ao intervalo e a final.

Capítulo III - Matriz conceptual Técnico-científica

Tal como conseguimos observar através dos boletins estatísticos fornecidos pela Federação Portuguesa de Futebol, o futebol feminino tem vindo a crescer ao longo dos anos em Portugal, mas ainda não são muitas as atletas a praticar apesar de o número estar a aumentar de ano para ano. Como o número de atletas ainda não é muito elevado por comparação com o futebol masculino no nosso país e muitas vezes as atletas até jogam no escalão superior. Acho interessante verificar se a fase do ano em que a atleta nasce e a altura que a mesma tem influenciam ou não os minutos jogados pelas mesmas ao longo da época. O fator idade relativa pode proporcionar vantagens ou desvantagens a alguns atletas relativamente às oportunidades que os mesmos podem ter nos seus clubes (Costa et al., 2013).

Tentaremos compreender se estes fatores podem influenciar o sucesso de algumas atletas no futebol feminino visto que não existem assim tantos estudes ao contrário do que acontece no futebol masculino. Helsen (2005) realizou um estudo em que observou várias seleções jovens de países europeus e verificou que nos escalões sub-15, sub-16, sub-17 e sub-18 existia uma representação maior de atletas nascidos no primeiro trimestre do ano por serem muitos deles vistos como talentos pelos atributos físicos que já possam ter na sua idade, em comparação com atletas que até nasceram no mesmo ano que eles, mas nos últimos trimestres, fazendo assim com que partam em vantagem.

O futebol sempre foi um desporto, principalmente no passado, visto como uma cultura muito masculina em que até determinada altura nem era permitido a uma mulher viver do futebol como se vê há muitos anos no futebol masculino. Felizmente com o passar dos anos a realidade já é outra e o futebol feminino tem vindo a ganhar uma dimensão muito diferente. Morgado (s. d.), refere que o futebol sempre teve essa tal hierarquia e cultura muito masculina e que muitas das vezes uma rapariga ao escolher jogar futebol tem de lidar com diferentes situações que um rapaz não tem, como lidar com um estereótipo ou ter menos oportunidades por o numero de clubes ser muito reduzido, principalmente quando falamos de formação que a meu ver é um ponto fulcral e que pode ser decisivo para o sucesso das atletas a longo prazo pois na maioria das vezes muitas

atletas não tiveram a possibilidade de se desenvolverem a jogar contra outras atletas da sua idade e principalmente do seu nível desportivo. Isto não só pode levar a um pior desenvolvimento de atletas como a uma desistência por parte das mesmas numa fase muito precoce.

Em diversas áreas podemos afirmar que existe uma desigualdade por vezes entre géneros e no futebol isso ainda é infelizmente visível. Morgado (s. d.) refere também que uma justificação é também o facto de a afirmação da mulher no desporto ter sido mais tardia que a do homem.

A mesma autora no seu estudo faz entrevistas a três atletas federadas e uma destas até refere que até aos 12 anos competia com rapazes numa equipa masculina e aos 13 anos já se encontrava a treinar com uma equipa sénior, visto que o futebol feminino na altura não permitia uma progressão como no masculino. Assim a atleta não consegue ter um desenvolvimento gradual e chegar preparada ao alto rendimento. Na altura a atleta também referiu que a única solução era aquela ou ter de deixar o futebol visto que não existia a possibilidade de continuar a jogar federada com rapazes. O fator família também tem importância para a autora que refere que muitas vezes os pais não incentivam as filhas a praticar futebol pois não consideram um desporto feminino. Por fim a autora ainda refere que é verdade que vai existindo uma alteração positiva de pensamento, mas que continua a existir muito estereótipo em relação às atletas de futebol e uma masculinização da modalidade.

Hargreaves (2002) refere que nos anos noventa todos os livros que se encontravam nas bibliotecas sobre desporto praticamente não referiam mulheres, que quando se falava de desporto todas as referencias eram viradas para o homem, que nos programas desportivos também praticamente não existiam mulheres e mesmo em conversas que se ouvissem na rua todas as competições faladas eram masculinas, isto tudo mesmo com várias atletas femininas a atingirem grandes feitos na altura. Podemos então assim verificar a grande melhoria que já existiu em alguns aspetos, mas que também ainda existe muito a melhorar. Atualmente já conseguimos encontrar comentadoras desportivas em alguns programas, competições femininas a ganharem cada vez maior notoriedade, atletas femininas a atingirem grandes feitos nas suas modalidades e serem reconhecidas. No futebol feminino esta evolução também se tem verificado, principalmente com o desenvolvimento e aposta que tem existido na formação.

A Federação Portuguesa de Futebol tem tido um papel importante neste desenvolvimento do futebol feminino e através dos dados que a mesma nos disponibiliza através de publicações oficiais, no site podemos verificar o crescimento que tem ocorrido ao longo dos anos. Segundo esses mesmos dados da federação podemos verificar que em 2019 Portugal conseguiu pela primeira vez ultrapassar o número de 10.000 atletas federadas, o que demonstra o crescimento que ocorreu nos últimos anos uma vez que em 2010 apenas havia 5.406 atletas federadas em Portugal.

Figura 16 -Atletas federadas segundo o Boletim estatístico nº12 da FPF (2019)

Tal como podemos verificar, de 2010 para 2011 e de 2013 para 2014 foram os únicos anos em que o número de atletas federadas em Portugal reduziu. Em todos os outros anos o número foi aumentando consideravelmente até que em 2019, que foi o último boletim publicado pela federação no site oficial, podemos verificar que ouve um aumento de 85,5% das atletas federadas em Portugal desde 2010 e um aumento de 15,4% entre 2018 e 2019. É importante também referir que estes dados apresentados pela federação são relativos a todas as atletas tanto de futebol como de futsal e das 10.028 atletas federadas que estavam inscritas em 2019, 6.020 eram atletas de futebol e 4.008 atletas de futsal.

O aumento de clubes com formação no futebol feminino e a maior aposta que tem sido feita por alguns clubes no projeto sem dúvida que tem sido importante para este

aumento de atletas. Segundo Jorge (2019) diretora da FPF para o futebol feminino, prova do aumento na formação das atletas é o facto de 8 em cada 10 atletas ser ainda sub-23 e foi também verificado um aumento de 70% no número de atletas entre sub-11 e sub-19.

Com este aumento das atletas a escolha dos vários treinadores e das equipas acaba por ser feita com um maior leque de atletas e alguns clubes começam a conseguir selecionar as melhores. Assim o fator dos dados antropométricos das atletas que podia não ter tanta influencia em anos anteriores pode começar a ganhar alguma dimensão e ter influência no sucesso das atletas como alguns estudos indicam que acontece no futebol masculino. Alguns treinadores tendem a escolher jogadores mais desenvolvidos fisicamente mesmo que em termos de desempenho não seja evidente que estejam acima de outros colegas de equipa que possam não estar tão desenvolvidos por terem nascido nos últimos meses do ano (Furley et al., 2016).

A Federação Portuguesa de Futebol num estudo do Portugal Football Observatory verificou que nos atletas masculinos inscritos na época 2019/2020 a idade relativa era um fator relevante e podia ter influência no sucesso dos mesmos. Foi verificado que em todos os escalões desde os sub-9 até aos sub-19 havia mais atletas inscritos no primeiro semestre do que no segundo semestre do ano. Apesar de este ser um fator importante e que também deve ser tido em consideração por treinadores de formação, neste mesmo estudo verificou-se que mais de metade dos treinadores de formação não tinham esse fator em conta. Quanto ao facto de este fator poder levar mesmo ao abandono da prática da modalidade também se verificou neste mesmo estudo que nos escalões de sub-9 a sub-15 a maioria dos atletas que não se inscreveram no ano seguinte nasceram no segundo semestre do ano. Por fim, no mesmo estudo, também acabam por referir que dos atletas chamados às seleções jovens como a sub-15, sub-16 e sub-17 mais de metade dos jogadores são nascidos no primeiro trimestre do ano. A idade relativa, apesar de no futebol masculino ainda ser um fator que influencia a progressão de um atleta, tem vindo a descer ao longo dos últimos anos segundo os dados do Portugal Footbal Obsrvatory.

A experiência e os atributos físicos mostram ser determinantes para a escolha de alguns atletas em detrimento de outros e isso deve-se bastante ao fator idade relativa. Estas manifestações do efeito da idade relativa nos atletas podem perdurar até à fase

adulta do atleta e assim levar a que atletas que nasceram nos primeiros meses do ano tenham assim mais possibilidades de chegar ao alto rendimento (Costa et al., 2013).

Figueiredo et al. (2021) Num estudo muito semelhante verificaram que no futebol feminino de formação apenas na categoria de sub-9 se verificou uma influência do trimestre em que a atleta nasceu, sendo que era predominante o número de atletas nascidas na primeira metade do ano. Para além deste escalão apenas se verificaram dados semelhantes na seleção principal feminina.

Bertomeu et al. (2018), conseguiram verificar o efeito da idade relativa e mostrar que nos jovens atletas, nascer numa fase precoce do ano beneficia o atleta, principalmente em escalões superiores. Apesar deste estudo ter sido realizado numa liga masculina na Argentina, mostra-nos a influencia que a idade relativa pode ter no desporto.

Bezuglov et al. (2019) nas seleções jovens, os atletas mais desenvolvidos por vezes são selecionados em detrimento de atletas mais fortes tecnicamente, mas que ainda estão menos desenvolvidos devido à sua idade cronológica. Este é um erro cometido por alguns treinadores que não consideram o fator da idade relativa em jovens atletas (Borges et al., 2018).

O efeito da idade relativa é referente a uma assimetria entre o trimestre em que o atleta nasce que favorece os atletas nascidos no início do ano e discrimina os atletas que nasceram no final do ano (Helsen et al., 2012).

Jogadores que nascem no início do ano muitas vezes são vistos como talentos e por isso existe uma maior probabilidade de serem transferidos para os clubes de maior dimensão e com melhores condições que naturalmente lhes irá proporcionar treinos com melhor qualidade e maior oportunidade de chegar ao alto nível (Costa et al., 2013).

O processo de seleção de atletas que ocorre muitas vezes nas camadas mais jovens tem como base o desenvolvimento cognitivo, antropométrico e habilidades físicas dos atletas que é sempre influenciado pelo crescimento e maturação dos atletas que por sua vez também é influenciado pala fase do ano em que os atletas nasceram, pois, um atleta que nasce no início do ano tem praticamente um ano de vantagem para um atleta que nasce no final do mesmo ano (Huertas et al., 2019).

Nas camadas jovens, o desenvolvimento dos atletas exige um maior nível de complexidade e como tal deve ser um fator muito importante para qualquer treinador de formação. Nesta fase, jovens atletas passam pelo período de puberdade que vai causar mudanças no tamanho e composição corporal dos mesmos e podem acontecer em diferentes alturas em cada atleta (Junior et al., 2015).

O efeito da idade relativa está relacionado com o desempenho dos jovens atletas de futebol. Tais alterações no desempenho podem ser verificadas em atletas com apenas 1 ano de diferença, o que acontece em vários atletas que estão no mesmo escalão e na mesma equipa e podem ser escolhidos em detrimento de outros para resultados a curto prazo (Letona et al., 2017). Um treinador de formação deve ter tais aspetos em consideração para não prejudicar nenhum atleta.

Capítulo IV – O efeito da idade relativa no futebol feminino de formação

1. Introdução

O efeito da idade relativa corresponde a uma assimetria entre o quartil em que o atleta nasce que favorece os atletas que nasceram no início do ano e discrimina os atletas que nasceram no final do ano (Helsen et al., 2012). O efeito da idade relativa é um fator que influência as possibilidades de sucesso de um atleta masculino na modalidade de futebol (Figueiredo et al., 2021).

Em estudos realizados no futebol masculino como o estudo feito por Carli et al. (2009) em que analisaram dois escalões, sub-17 e sub-20, sendo um deles o mesmo escalão da equipa em que realizei o meu estágio (sub-17). Os autores verificaram que nessas equipas existe um maior número de atletas nascidos nos primeiros meses do ano e uma maior probabilidade de esses atletas serem selecionados em detrimento de outros.

O nível maturacional da atleta é muito importante e o treinador deve ter sempre em atenção tais fatores para conseguir fazer os melhores planos de treino possíveis para o grupo que vai encontrar (Hill et al., 2016). O nível maturacional é um fator bastante importante porque não é controlável por parte do atleta e é necessário um correto comportamento e conhecimento por parte de um treinador de formação (Costa et al., 2013).

Mazzuco et al. (2007) realizaram um estudo com o objetivo de avaliar o efeito da idade relativa no processo de seleção de talentos, em jovens praticantes de futebol, tendo-se concluído que a maioria dos jogadores selecionados nasceram no início do ano (dois primeiros quartis) e que isso pode ter uma influência muito grande no facto de estes virem a chegar a profissionais.

Roger et al. (2007) tiveram como objetivo detetar os indicadores antropométricos, fisiológicos e técnicos (habilidades motoras específicas) capazes de determinar o desempenho dos futebolistas jovens, bem como verificar a influencia da maturação dos atletas nesses mesmos indicadores. Os resultados indicaram que houve uma predominância de atletas com desenvolvimento normal e precoce entre os grupos

etários, não se verificando assim um efeito da idade relativa. Ainda verificaram que a maturação biológica mostrou ser benéfica em relação às variáveis técnicas para os atletas em estágio maturacional tardio, justificando estes resultados pelo facto de os atletas menos desenvolvidos maturacionalmente terem de trabalhar mais a parte técnica para superar os atletas mais desenvolvidos maturacionalmente.

Bezuglov et al. (2019) O autor verificou um maior efeito da idade relativa em equipas de topo do futebol jovem russo e nas seleções nacionais jovens onde os jogadores que nasceram no primeiro trimestre eram 43,9% e 39,8%, respetivamente, e atletas nascidos no quarto trimestre foram apenas 7,7% e 6,3%, respetivamente, o que nos mostra uma grande superioridade de atletas que nascem no início do ano. Castillo et al. (2019) também realizou um estudo onde verificou que em Espanha atletas de escalões jovens eram maioritariamente atletas nascidos nos primeiros quartis dos anos.

São alguns os estudos que nos podem mostrar a influencia do fator idade relativa no futebol masculino tanto ao longo da formação como por vezes até no alto rendimento, mas no futebol feminino não conseguimos encontrar tantos estudos e os que existem por vezes mostram resultados diferentes dos verificados no futebol masculino, tal como conseguimos ver no estudo de Li et al. (2020) que verificou o efeito da idade relativa em equipas masculinas e equipas femininas. Nas equipas femininas verificou, nas guarda-redes, um efeito da idade relativa ao contrário das restantes posições. No futebol masculino o efeito já foi verificado em diversas posições.

Uma vez que o número de estudos, sobre esta temática, no feminino é diminuto, e o presente estágio foi realizado neste género, colocámos a seguinte questão inicial "Será que as atletas nascidas nos primeiros quartis e mais altas têm mais minutos jogados ao longo da época desportiva?".

Assim sendo com este estudo teremos como objetivos:

- Verificar se as atletas que nascem nos dois primeiros quadris jogam mais minutos ao longo da época desportiva
- Verificar se as atletas mais altas jogam mais minutos ao longo da época desportiva

Deste modo, foram definidas as seguintes hipóteses:

Hipótese 1: As atletas mais altas têm mais minutos jogados que as restantes ao longo da época desportiva.

Hipótese 2: As atletas que nasceram na primeira metade do ano têm mais minutos jogados que as restantes ao longo da época desportiva.

2. Métodos

Nesta fase do estudo iremos apresentar a amostra das atletas que fizeram parte do mesmo, falar dos instrumentos utilizados para a realização da observação e mostrar os dados recolhidos das atletas bem como os procedimentos estatísticos que serão necessários para a posterior análise dos dados obtidos.

2.1. Amostra

A amostra do estudo é constituída pelas atletas da equipa sub-17 feminina do SL Benfica. Este estudo vai ser realizado no campeonato distrital de juniores "C" 3ª divisão, competição de futebol 11 em que a equipa participou durante a época desportiva e foram analisadas um total de 18 atletas.

Da amostra de atletas foram retiradas as atletas que por motivo de lesão não conseguiram participar em mais de duas partidas e também foram retiradas atletas que não fazem parte do plantel das sub-17, mas que possam ter vindo realizar um jogo excecional com a equipa. Por fim foi também retirada uma atleta que fazia parte do plantel no início da época, mas apenas realizou a pré-época e acabou por ser dispensado e não chegar a realizar nenhum jogo oficial pela equipa.

2.2. Procedimentos

O estudo que realizámos é do tipo observacional. O tratamento dos dados foi feito através do programa "Excel", onde criámos uma base de dados, das 18 atletas.

Para analisar a base de dados feita no "Excel" utilizámos o programa "EZR" para conseguir fazer uma análise descritiva dos dados e uma análise inferencial onde testamos

as hipóteses, o que vai permitir fazer a associação entre duas variáveis. O nível de significância utilizado foi de 5%.

Para este estudo foi efetuada a análise de uma das competições em que a equipa participou ao longo da época desportiva. A competição analisada foi o campeonato distrital de juniores "C" 3ª divisão.

Este estudo foi realizado tendo em conta todos os dados reunidos referentes à primeira metade da época desportiva, onde foram analisados todos os minutos jogados por cada uma das atletas. Nesta parte da época a equipa acabou por fazer um total de 11 jogos no campeonato distrital de juniores "C" 3ª divisão. De referir que cada jogo tem a duração total de 80 minutos e as substituições são volantes, isto é, qualquer atleta pode entrar e sair de campo para o lugar de outra assim que o treinador entender.

Para a realização deste estudo, além do registo dos minutos jogados pelas atletas em cada partida, com o auxílio de uma ficha de observação, também obtivemos a altura das atletas através dos testes que as mesmas fizeram com a nutricionista no início da época.

2.3. Estatística

Os dados foram recolhidos e organizados numa folha de excel.

Para estudar a nossa 1ª hipótese, a normalidade da amostra foi verificada através do teste Shapiro-Wilk. Como a normalidade não foi verificada, o teste de correlação utilizado foi o de Spearman.

Para o estudo da 2ª hipótese, como não se verificou uma distribuição normal em todos os grupos, foi utilizado o teste Krushal-Wallis.

Para o supra referido foi utilizado programa "EZR".

O nível de significância considerado foi de 5%.

3. Resultados

Passamos à apresentação dos resultados do nosso estudo.

Tabela 15- Dados da amostra

Campeonato Distrital Juniores "C" III Divisão					
Atleta	**Altura (cm)**	**Minutos Jogados**	**Cartões Amarelos**	**Cartões Vermelhos**	**Quartil de Nascimento**
CF	149,5	536	0	0	1
CS	166,5	880	0	0	1
CF	145,6	201	0	0	1
DG	153	644	0	0	2
DP	155	97	0	0	4
FF	147,5	675	0	0	3
IV	146,5	135	0	0	1
IS	163	116	0	0	3
JR	169,5	779	1	0	1
JV	163,5	748	0	0	1
MG	160,5	385	1	0	1
MM	151,5	750	0	0	4
MS	150	625	0	0	3
MF	163,5	681	0	0	3
RR	159	830	0	0	4
SG	155,5	631	0	0	1
TL	174,5	764	0	0	2

Como conseguimos ver na tabela 15, nenhuma jogadora deixou de jogar uma partida por acumulação de cartões amarelos ou por ter recebido um cartão vermelho no jogo, o que não vai ter influência nos minutos que as atletas fizeram ao longo da primeira metade da época.

Tabela 16 - Quartil de nascimento das atletas

1º Quartil	2º Quartil	3º Quartil	4º Quartil
47,06%	11,76%	23,53%	17,65%

Na tabela 16 conseguimos verificar que quase metade da amostra é constituída por atletas nascidas no primeiro quartil, tal como o verificado em estudos já apresentados.

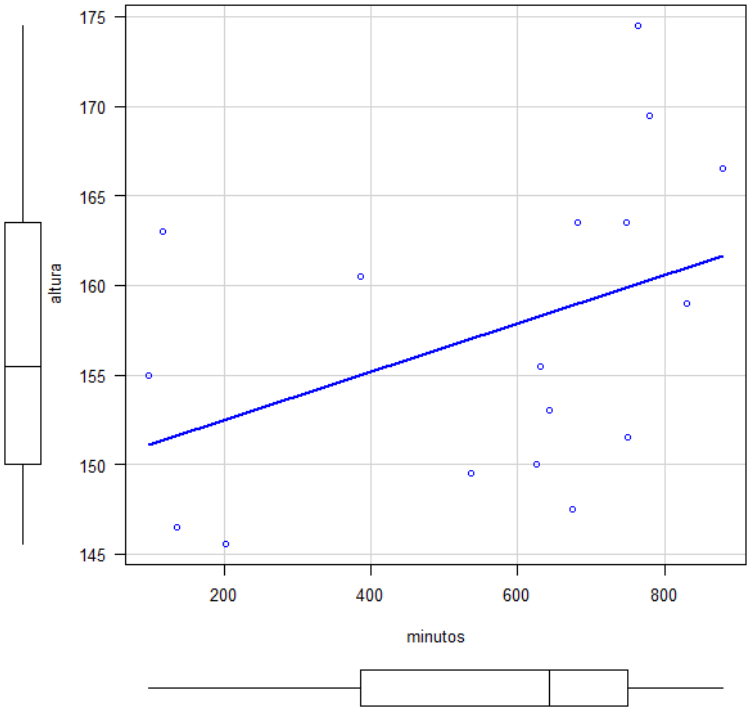


Figura 17 – Resultados do teste entre a altura das atletas e os minutos jogados.

Na figura 15 conseguimos verificar a relação entre a altura das atletas e os minutos jogados, tendo-se verificado uma influência significativa da altura no número de minutos jogados - p = 0.021 - onde as atletas de maior estatura apresentam um maior número de minutos em jogo.

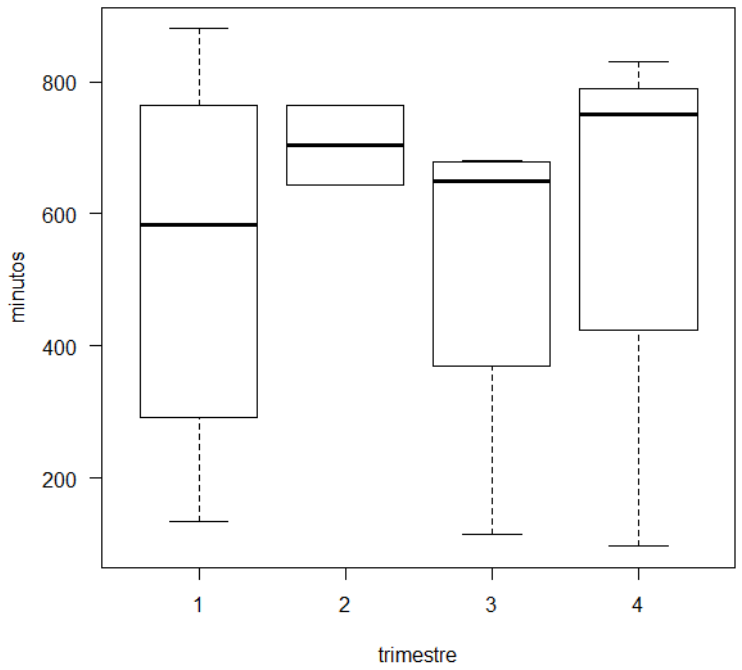


Figura 18 – Resultados do teste entre os quadris de nascimento e os minutos jogados.

A figura 16 representa a relação entre o quartil de nascimento e o número de minutos jogados, não se tendo verificado nenhuma relação do ponto de vista estatístico - p = 0.806.

4. Discussão

O rendimento desportivo é influenciado por diversos fatores como as capacidades técnicas, táticas, físicas, cognitivas e por constrangimentos socioambientais, assim, todos estes fatores devem ser tidos em conta pelos treinadores, onde o efeito da idade relativa em jovens atletas deverá ser sempre considerado (Costa et al., 2013).

Hill et al. (2016) num estudo que realizaram verificou que os treinadores são, por vezes, influenciados e pressionados para escolherem determinados atletas, que lhes garantam vitórias, no imediato, no lugar de um desenvolvimento sistemático a médio e longo prazo.

Um treinador não deve ter o foco em resultados a curto prazo para evitar que alguns atletas sejam escolhidos, unicamente, por uma precocidade maturacional, ou seja que os atletas mais jovens apenas tenham uma hipótese de serem selecionados se tiverem um desenvolvimento precoce (Muller et al. 2017). Caso os treinadores não tenham tais fatores em consideração, muitos atletas podem vir a abandonar precocemente a modalidade (Huertas et al. 2019).

Como podemos observar na figura 16 as atletas que nasceram no segundo quartil apresentam todas bastantes minutos jogados. Quando observamos as restantes atletas que nasceram nos restantes quartis verificamos resultados bastante semelhantes, ou seja, a hipótese 2 do nosso estudo não se verificou - $p = 0.806$.

Huertas et al. (2019) refere que existe a hipótese de atletas menos desenvolvidos terem capacidades técnicas e táticas e/ou percetivo-cognitivas superiores para conseguirem ser convocados ou ficar nas respetivas equipas, o que poderá justificar os resultados que foram obtidos no nosso estudo.

Huertas et al. (2019) refere que um dos pontos positivos é que no futebol se cria um efeito de homogeneidade sobre as diferenças individuais dos atletas, pois os atletas mais jovens melhoram mais para chegar ao nível dos atletas mais velhos.

Carli et al. (2009) realizou um estudo no escalão sub17 em diversas competições europeias e sul-americanas e verificou que a maioria dos atletas selecionados eram nascidos no primeiro trimestre do ano (54%).

Huertas et al. (2019) também realizou um estudo semelhante a atletas dos escalões sub-10 e sub-12 onde verificou que praticamente metade de toda a amostra do seu estudo era constituída por atletas que nasceram no primeiro quartil do ano (49,5%).

Nos dois estudos que acabei de apresentar verificamos valores muito semelhantes aos nosso. No nosso estudo o número de atletas nascidas no primeiro quartil também é claramente superior (47,06 %).

Conclusões

Com a realização deste estudo conseguimos concluir que:

A) As atletas mais altas jogam mais minutos que as restantes atletas

B) O quartil de nascimento não teve influência nos minutos jogados pelas atletas

Por fim também tenho de referir que neste estudo foram encontradas algumas limitações principalmente na amostra do estudo. Como o plantel da equipa é um pouco reduzido a amostra pode não ser grande o suficiente para retirar as melhores conclusões, mas pode ser um estudo importante para comparar com estudos semelhantes realizados nesta área visto que a maioria dos estudos são direcionados para atletas masculinos.

Capítulo V – Considerações Finais

Ao realizar uma análise reflexiva do meu processo de estágio consigo afirmar que foi uma experiência muito positiva com a qual consegui adquirir muito conhecimento essencial para juntar a toda a teoria que tenho vindo a ganhar ao longo dos anos.

Com o avançar do estágio consegui ultrapassar algumas adversidades que claramente eram sentidas numa fase inicial como entrar para uma equipa em que não conhecia nenhum elemento da equipa técnica ou atleta. O feedback da minha parte numa fase inicial também era reduzido pois primeiro também tinha de conhecer as ideias da treinadora principal e restante equipa técnica para conseguir realizar o estágio da melhor maneira possível e de acordo com aquilo que era esperado de mim.

Enquanto treinador e ainda numa fase inicial da minha carreira não tenho dúvidas que ainda tenho bastante a aprender e é algo que a meu ver nunca se pode deixar de fazer pois tudo vai evoluindo e para acompanhar devemos sempre continuar a adquirir mais conhecimento.

Para termos futuros não tenho dúvidas que este estágio irá ser determinante para no futuro ser um melhor profissional e desempenhar da melhor maneira possível as minhas funções. Estou muito agradecido a toda a instituição e a todas as pessoas que me transmitiram o seu conhecimento e tornaram este ano tão enriquecedor. Termino esta época desportiva com um sentimento muito positivo.

Um treinador, independentemente de qual for o cargo que este tenha na equipa tem de conseguir ter uma boa relação com os seus atletas e isto verificasse em todos os cargos que indiquei anteriormente. Um treinador tem de saber comunicar com os seus atletas e compreender a maneira de falar com cada um deles e compreender que tem perante ele não só jovens atletas que estão numa fase determinante das suas vidas como cada um deles tem a sua maneira de ser e reagir, por exemplo, perante a crítica. Dois atletas podem reagir de maneira diferente ao mesmo estímulo por parte de um treinador e o treinador compreender isso é determinante para o sucesso da equipa. Um treinador nunca pode achar que já tem todo o conhecimento necessário, pois estamos a falar de uma área que está em constante crescimento e em que como tantas outras é necessário estudar para continuar a par.

O treinador de formação vai ter um papel determinante não só no desenvolvimento dos atletas como também nos valores que vai transmitir aos mesmos.

Referências Bibliográficas

Bertomeu, J. F. G. (2018). Too late for talent to kick in? The relative age effect in Argentinian male football. *Soccer & Society, 19* (4) 573-592

Bezuglov, E. N., Nikolaidis, P. T., Khaitin, V., Usmanova, E., Luibushkina, A., Repetiuk, A., Wáskiewicz, Z., Gerasimuk, D., Rosemann, T. & Knechtle, B. (2019). Prevalence of Relative Age Effect in Russian Soccer: The Role of Chronological Age and Performance. International Journal of Environmental Research na Public Health.*International journal of environmental research and public health, 16* (21), 4055.

Bidaurrazaga-Letona, I., Lekue, J. A., Amado, M., & Gil, S. M. (2019). Does a 1-year age gap modify the influence of age, maturation, and anthropometric parameters as determinants of performance among youth elite soccer players?. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *33*(9), 2541-2547.

Borges, P. H., Cumming, S., Ronque, E. R. V., Cardoso, F., Avelar, A., Rechenchosky, L., Costa, I. T. & Rinaldi, W. (2018). Relationship between tactical performance, somatic maturity and functional capabilities in Young soccer players. J*ournal of Human Kinetics, 64*(1), 160-169.

Carli, G. C., Luguetti, C. N., Ré, A. H. N. e Bohme, M. T. S., 2009. Efeito da idade relativa no futebol. *Revista Brasileira Ciência e Movimento,17*(3), 25-31.

Castillo, D., Perez-Gonzalez, B., Raya-Gonzalez, J., Fernandez-Luna, A., Burillo, P., & Lago-Rodriguez, A. (2019). Selection and promotion processes are not associated by the relative age effect in an elite Spanish soccer academy. *Plos One,* 14(7), e0219945.

Costa, I. T. D., Cardoso, F. D. S. L., & Garganta, J. (2013). O Índice de Desenvolvimento Humano e a Data de Nascimento podem condicionar a ascensão de jogadores de Futebol ao alto nível de rendimento? *Motriz: revista de educação física,* 19, 34-45.

Federação Portuguesa de Futebol. 2019. Boletim Estatístico nº12. [online] Disponível em: <https://indd.adobe.com/view/8482c2df-c8c8-45d5-ba8a-d0e587e3e5f7>

Figueiredo P, Seabra A, Brito M, Galvão M and Brito J (2021). Are Soccer and Futsal Affected by the Relative Age Effect? The Portuguese Football Association Case. *Frontiers in Psychology, 12*,679476. doi: 10.3389/fpsyg.2021.679476

Furley, P., & Memmert, D. (2016). Coaches' implicit associations between size and giftedness: implications for the relative age effect. *Journal of sports sciences, 34*(5), 459-466.

Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, *1*(1), 57-64.

Garganta, J. (2004). *Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo*. Centro de Pesquisa e Desenvolvimento Desportivo, Comité Olímpico de Portugal, 227-234.

Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. *Lect Educ Fís Deportes*, *8*.

Garganta, J., & Gréhaigne, J. F. (1999). Abordagem sistémica do jogo de futebol: moda ou necessidade?. *Movimento (Porto Alegre)*, *5*(10), 40-50.

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*, 199-263.

Gonçalves, R. (2009). *Conceptualização do modelo de jogo: um estudo efectuado com treinadores de futebol com curso de nível IV*. Dissertação para obtenção do grau de Doutor. Universidade Técnica de Lisboa.

Hargreaves, J. (2002). Sporting females: Critical issues in the history and sociology of women's sport. *Routledge*, 1-26.

Helsen, W.F.; Winckel, J.V.; Williams, A.M. (2005). The relative age effect in youth soccer across Europe. *J. Sports Sci*, 23, 629–636.

Helsen, W. F., Baker, J., Michels, S., Schorer, J., Winckel, J. V. & Williams, A. M. (2012). The relative age effect in European professional soccer: Did ten years of research make any difference? *Journal of Sports Sciences*, *30* (15): 1665-1671.

Hill, B. e Sotiriadou, P., 2016. Coach decision-making and the relative age effect on talent selection in football. *European Sport Management Quarterly*, *16(3)* 292-315, DOI: 10.1080/16184742.2015.1131730.

Huertas, F., Ballester, R., Gines, H. J., Hamidi, A. K., Morata, C. & Lupianez, J. (2019). Relative Age Effect in the Sport Environment. Role of Physical Fitness and Cognitive Function in Youth Soccer Players. *International Journal of Enviromenmental Research and Public Health*, *16*(6), 2837.

Junior, C. J. S., Palma, A., Imbiriba, L. A., Assis, M., & Barbosa, M. A. M. (2015). Relationship between relative age effect and physical characteristics of young soccer players. *Cultura, Ciencia y Deporte*, *10*(30), 227-233.

Kelly, V. G., & Coutts, A. J. (2007). Planning and monitoring training loads during the competition phase in team sports. *Strength and Conditioning Journal*, *29*(4), 32.

Li, Z., Mao, L., Steingro, C., Wattie, N., Baker, J., Schorer, J. & Helsen, W. F. (2020). Relative age effects in Elite Chinese soccer players: Implications of the 'one-child' policy. *PLoS One,15*(2):e0228611

Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). *Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade*. Casa da Educação Física, 53-82.

Mazzuco, M. A. (2007). *Relação entre maturação e variáveis antropométricas, fisiológicas e motoras em atletas de futebol de 12 a 16 anos*. Dissertação de Mestrado; Curitiba: Universidade Federal do Paraná.

Mendes, Â. (2009). *Perfil do treinador de futebol de formação: estudo da perceção de treinadores acerca das características de excelência*. Monografia realizada para obtenção de licenciatura em Desporto e Educação Física. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Morgado, R. (s. d.). *Futebol no Feminino: dinâmicas de género num desporto padronizado*. Centro de Pesquisa e Desenvolvimento Desportivo. Comité Olímpico de Portugal.

Muller, L., Hildebrandt, C. & Raschner, C. (2017). The Role of a Relative Age Effect in the 7th International Children's Winter Games and the Influence of Biological Maturity Status on Selection. *Journal of Sports Science and Medicine, 16*, 195-202.

Pinto, J., & Garganta, J. (1996). Contributo da modelação da competição e do treino para a evolução do nível do jogo no futebol. Estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos. *Centro de Estudos dos Jogos Desportivos*, 83-94.

Rogel, T., Alves, I., França, H., Vilarinho, R., & Madureira, F. (2007). Efeitos da idade relativa na seleção de talento no futebol. *Revista Mackenzie de Educação Física e Desporto, 6*(3), 171-178.

Rosado, A., & Mesquita, I. (2007). A formação para ser treinador. In *Congresso Internacional de Jogos Desportivos*, *1*, 1-14.