



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO CURRICULAR REALIZADO
NO SPORT LISBOA E BENFICA – SENIORES B
FEMININO EM 2022/23**

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

André Filipe da Silva Pereira Madeira

Lisboa

2024

www.lusofona.pt



Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição

RELATÓRIO DE ESTÁGIO CURRICULAR REALIZADO NO SPORT LISBOA E BENFICA – SENIORES B FEMININO EM 2022/23

Relatório de estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa para a obtenção do Grau de Mestre em Futebol – da Formação à Alta Competição, orientado pelo Prof. Doutor Luís Monteiro, perante o júri, com o Despacho de Nomeação N°720/2024, de 12 de Fevereiro de 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins;

Arguente: Prof. Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça;

Orientador: Prof. Doutor Luís Fernandes Monteiro;

Lisboa

2024

Agradecimentos

O desenvolvimento deste relatório de estágio só foi possível devido à ajuda de algumas pessoas que me acompanharam durante a época desportiva de 2022/23 e, não posso deixar de agradecer a essas mesmas pessoas pela importância que tiveram ao longo do deste processo.

Agradeço ao Sport Lisboa e Benfica, que me deu a oportunidade de desenvolver o estágio do mestrado e onde tive a possibilidade de experienciar momentos que serão recordados eternamente. Também à equipa técnica e todos os envolvidos no desenvolvimento do estágio, que de uma forma ou de outra, fizeram-me ver determinadas situações de maneira diferente e, contribuíram para o meu crescimento a nível técnico/tático e a nível pessoal.

Ao orientador da Instituição Desportiva de Acolhimento, o Professor António Fonte Santa pela disponibilidade em me acolher e pela partilha de conhecimentos e de algumas experiências pessoais.

Ao professor Luís Monteiro por me ter ajudado na elaboração deste relatório e, pela partilha de conhecimentos bastante enriquecedores para o desenvolvimento deste processo.

Agradecer também aos treinadores Tiago Carmo, Pedro Fernandes, Fábio Baptista e Paulo Carvalho, que de uma forma ou de outra me marcaram mais no desenvolvimento do estágio pelos conhecimentos transmitidos e, pela forma como lidavam com as determinadas situações diárias do treino/jogo.

Por fim, mas não menos importante, aos meus pais, à Patrícia e ao meu filho, porque sem o vosso amor, a vossa ajuda e paciência nada disto seria possível.

Bastante agradecido a TODOS!

.

Resumo

O relatório foi realizado com base no estágio desenvolvido no Sport Lisboa e Benfica – Seniores B Feminino na época desportiva 2022/23, que disputou a II Divisão Nacional Feminina, com vista à conclusão do mestrado em Futebol – da formação à alta competição. Resume o meu processo enquanto estagiário, com foco na minha atividade desenvolvida ao longo da época desportiva e com base científica para suportar as matérias abordadas.

A função exercida no estágio foi a de treinador-adjunto, tendo como principais tarefas executar unidades de treino e observar/analisar a nossa equipa/os nossos adversários em contexto de jogo.

Os conteúdos abordados estão representados da seguinte forma: (I) Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento, (II) Plano Funcional de Estágio; (III) Matriz Conceptual Técnico-Científica, (IV) Estudo Técnico-Científico e, (V) Considerações Finais.

O objetivo do estudo técnico-científico é representar um bom treinador com base nas características mais importantes que um treinador deve dominar para as atletas femininas e, perceber se essa mesma representação varia de acordo com o escalão em que as atletas estão inseridas (futebol formação vs futebol senior).

Concluo que o estágio na generalidade foi um contributo fundamental para a minha evolução pessoal e profissional, considerando que os objetivos do estágio foram atingidos com sucesso.

Palavras chave: Futebol; Futebol Feminino; Futebol senior; Futebol formação; Perceção de um bom treinador; Treinador;

Abstract

This report was carried out based on the internship developed at Sport Lisboa and Benfica – Seniors B Women in the 2022/2023 sports season which competed in the II National Women's Championship Division, in order to complete a master's degree in Football – from training to high school competition. It resumes my process as an intern, focusing on my activity developed throughout the sporting season and with a scientific basis to support the covered topics.

The role performed during the internship was of coach assistant, with the main tasks of run training units and observe/analyze our team/opponents in a game context.

The contents covered are represented as follows: (I) Characterization of the Host Sports Institution; (II) Functional Internship Plan; (III) Technical-Scientific Conceptual Matrix; (IV) Technical-Scientific Study and; (V) Final Considerations.

The objective of the technical-scientific study is to represent a good coach based on the most important characteristics that a coach must master for the women athletes and understand whether this same representation varies according to the level in which that the athletes are included in (training football vs senior football).

I conclude that the intership in general was a fundamental contribution to my personal and professional evolution, considering that the objectives of the internship were successfully achieved.

Keywords: Football; Women's Football; Senior Football; Youth football; Perception of a good coach; Coach;

Índice

Agradecimentos	3
Resumo	4
Abstract.....	5
Índice de Figuras	8
Índice de Tabelas	9
Introdução	10
I. Caraterização da Instituição Desportiva de Acolhimento	12
1.1. Caraterização do clube	12
II. Plano Funcional de Estágio	15
2.1. Equipa técnica.....	15
2.2. Plantel	18
2.3. Objetivos.....	25
2.4. Calendarização das competições	26
2.5. Planeamento e Periodização	28
2.5.1. Caraterização da equipa.....	28
2.5.2. Caraterização do contexto competitivo	31
2.5.3. Planeamento	34
2.5.4. Avaliações	40
III. Matriz Concetual Técnico-Científica	45
IV. Estudo Técnico-Científico.....	49
4.1. Título.....	49
4.2. Introdução	49
4.3. Material e métodos.....	50
4.3.1. Amostra	50
4.3.2. Instrumentos.....	51

4.3.3. Procedimentos	51
4.4. Resultados	52
4.5. Discussão	60
4.6. Conclusão.....	61
Referências Bibliográficas	63
V. Considerações finais.....	64
Referências Bibliográficas.....	66
Anexos.....	68

Índice de Figuras

Figura 1. Emblema do "Sport Lisboa e Benfica"	12
Figura 2. Estrutura da equipa técnica dos seniores B femininos	15
Figura 3. Sistema tático preferencial	28
Figura 4. Planeamento semanal padrão	35
Figura 5. Exemplo de gráfico da PSE de uma unidade de treino	36
Figura 6. Programa dia de jogo padrão.....	39
Figura 7. Respostas às questões da dimensão ‘construção de carácter’	52
Figura 8. Respostas às questões da dimensão ‘estratégia de jogo’	54
Figura 9. Respostas às questões da dimensão ‘motivação’	56
Figura 10. Respostas às questões da dimensão ‘técnica’	58
Figura 11. Comparação das respostas médias das quatro dimensões.....	59

Índice de Tabelas

Tabela 1. Lista das atletas do plantel	18
Tabela 2. Caraterização geral das atletas do plantel	19
Tabela 3. Lista de atletas de outros escalões que participaram no processo treino/jogo	23
Tabela 4. Caraterização geral das atletas de outros escalões que participaram no processo treino/jogo.....	24
Tabela 5. Clubes participantes na II Divisão Feminina.....	26
Tabela 6. Resultados da 1ª fase da II Divisão Feminina Série Sul.....	31
Tabela 7. Classificação geral da 1ª fase da II Divisão Feminina Série Sul	32
Tabela 8. Resultados da 2ª fase da II Divisão Feminina Ap. Campeão	33
Tabela 9. Classificação geral da 2ª fase da II Divisão Feminina Ap. Campeão.....	33
Tabela 10. Microciclo padrão	37
Tabela 11. Resultados dos testes iniciais às capacidades físicas (setembro 2022).....	40
Tabela 12. Resultados dos testes intermédios às capacidades físicas (dezembro 2022)	42
Tabela 13. Resultados dos testes finais às capacidades físicas (maio 2023).....	43
Tabela 14. Médias dos resultados dos testes às capacidades físicas nos três períodos .	43

Introdução

O futebol é o desporto mais popular do planeta, envolvendo direta e indiretamente milhões de pessoas, quer na sua prática, quer na qualidade de adeptos e profissionais pelos serviços prestados. Tem um grande impacto por todo o mundo através dos grandes programas televisivos, jornalismo e até mesmo através da internet e redes sociais. Isto faz com que profissionais de futebol sejam vistos no seu país como “heróis”. Garganta (1997), refere que em todas as nações, sem exceção, o futebol é considerado a modalidade desportiva mais popular à escala mundial.

Para ir ao encontro deste fenómeno, os treinadores desempenham um papel fundamental para o desenvolvimento e formação dos jovens atletas. A intervenção do treinador no processo de treino e de desenvolvimento é desenvolvida em múltiplos contextos de prática, exigindo assim um leque de competências importantes. O treinador deve ser visto como um exemplo a seguir, tendo como principais características a de liderança e gestão de um grupo, como também as de organizar, implementar um planeamento, avaliar e, orientar os atletas em contexto de treino e de jogo.

Este relatório foi produzido no âmbito do estágio do Mestrado em Futebol – da Formação ao Alto Rendimento, da Faculdade de Educação Física e Desporto (Universidade Lusófona), realizado no Sport Lisboa e Benfica, na época desportiva 2022/23, uma organização desportiva de renome que oferece serviços desportivos, mais especificamente o ensino e a prática desportiva de praticamente todas as modalidades desportivas para todos os escalões etários.

O estágio desenvolveu-se na modalidade desportiva de futebol, mais concretamente no escalão de Seniores B de futebol feminino, que disputa a II Divisão Nacional Feminina. O grupo de trabalho é composto por 15 elementos da equipa técnica e por 19 atletas, sendo que, por necessidade, existem algumas atletas da equipa A que podem descer à equipa B e algumas atletas que podem subir dos sub-19 à equipa B.

O estágio ficou marcado pela mudança da equipa técnica da equipa feminina sub-19, o que fez com que a nossa equipa técnica acumulasse funções nas duas equipas, aumentando ainda mais a carga horária e o meu nível de exigência e entrega.

Os objetivos do estagiário no clube para além das funções exercidas são: (I) participar de forma ativa na operacionalização das unidades de treino; (II) observar e analisar a nossa equipa/adversário em contexto treino ou jogo; (III) participar nas reflexões e análises após cada treino ou jogo.

Quanto ao nível pessoal e académico, os objetivos do estágio são: (I) concluir o mestrado e obter o grau de mestre; (II) obter o nível II de treinador (UEFA B); (III) desenvolver-me intelectual e profissionalmente na área do futebol; (IV) adquirir experiência em treino e jogo numa equipa de contexto profissional. O facto de ter alguns anos de experiência no futebol, mais concretamente no futebol masculino, este foi um estágio onde saí da minha zona de conforto pois foi a primeira vez a lidar com um grupo de futebol feminino, onde a comunicação e os comportamentos têm de ser adaptados à realidade existente.

Neste relatório são abordadas várias temáticas essenciais, começando com uma (I) Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento, da equipa técnica e respetivas tarefas a desempenhar, das atletas da equipa e das suas características. De seguida, no (II) Plano Funcional de Estágio são identificados os objetivos do clube e do estagiário, a calendarização das competições onde o clube está envolvido e respetivo planeamento da época desportiva e, o modelo de jogo utilizado. Na (III) Matriz Conceptual Técnico-Científica são abordadas as características que um bom treinador deve dominar no futebol senior e no futebol formação, com base na revisão da literatura da especialidade. O (IV) Estudo Técnico-Científico é um estudo comparativo da perceção de um bom treinador por atletas femininas no futebol senior vs atletas femininas no futebol formação, onde vamos entender quais as características que cada escalão dá mais importância ao treinador e, perceber se existe alguma relação no que diz respeito à perceção das atletas quanto ao bom treinador. Por fim, as (V) Considerações Finais onde está presente a análise do estágio e a conclusão do mesmo e, sugestões de temas que se possam abordar para possíveis estudos futuros

I. Caraterização da Instituição Desportiva de Acolhimento

O presente capítulo é composto pela identificação e enquadramento histórico da instituição desportiva de acolhimento, pela caraterização do local de estágio e apresentação dos recursos estruturais, humanos e materiais existentes aquando do desenvolvimento do estágio.

1.1. Caraterização do clube

O Sport Lisboa e Benfica está ligado à história de dois clubes que se uniram, o Sport Lisboa e o Sport Clube e Benfica.

Em Fevereiro de 1904, um grupo de 24 ex-alunos da Casa Pia de Lisboa, de onde se destaca o eterno Cosme Damião, cria o Sport Lisboa e, em 1906 nasce o Sport Clube e Benfica. Fruto da fusão destes dois clubes em 1908, é fundado o Sport Lisboa e Benfica. 1904 é considerado o ano de fundação do clube, por ser essa a data da constituição do clube mais antigo que esteve na sua génese. Os símbolos tradicionais são as cores vermelha e branca, que significam bravura e paz, a águia que simboliza a elevação das aspirações do clube e, o mítico lema do clube “E Pluribus Unum”, ou seja, “entre muito, um”.



Figura 1. Emblema do "Sport Lisboa e Benfica".

Atualmente, o clube está sediado na freguesia de São Domingos de Benfica, em Lisboa, cujo presidente é Rui Costa. Tem como área de atividade a prática e a formação desportiva de praticamente todas as modalidades desportivas existentes. É um clube que tem uma notoriedade a nível mundial apenas ao alcance dos maiores clubes do mundo,

fruto dos troféus conquistados ao longo da sua história, o que o torna no maior clube a nível nacional.

A filosofia do clube passa por fazer com que as suas equipas seniores sejam compostas maioritariamente por atletas que fizeram a sua formação desportiva no clube. Para além disto, o clube pretende formar atletas (masculinos e femininos) de alto rendimento e, o mais importante, formar Homens/Mulheres e prepará-los para aquilo que a vida lhes dará.

A missão do clube é formar jovens jogadores/as para o mais alto nível competitivo, com base nos melhores princípios metodológicos, numa informação integral e na mística benfiquista.

A visão do clube é ser reconhecido como uma referência a nível nacional e europeu. Sendo que os valores são: Humildade, Ambição, Inovação, Compromisso, Determinação, Solidariedade e, Ecletismo.

A principal modalidade desportiva existente no clube é o futebol, mas também é uma referência noutras modalidades, como o basquetebol, o andebol, o hóquei em patins, o atletismo, o futsal, entre outras. Nestes últimos anos a aposta no desporto feminino foi grande, o que fez com que aumentasse o número de praticantes femininos e como consequência desse aumento, o clube consegue estar presente nas principais competições nacionais e internacionais.

No que diz respeito às infraestruturas existentes para o desenvolvimento das suas atividades, estas são o Estádio do Sport Lisboa e Benfica, que conta com dois campos de futebol 11, dois pavilhões para a prática desportiva de modalidades, duas piscinas e ginásios e, o Benfica Campus que é o centro de formação e estágio no Seixal. Visto que o centro de estágio do Seixal é relativamente longe do estádio, o clube precisou de encontrar estratégias para recrutar atletas e oferecer os seus serviços de qualidade mais perto, realizando alguns protocolos com clubes da área envolvente de Lisboa para poderem usufruir assim as suas instalações. Assim, algumas equipas da formação treinam e jogam no Campo dos Pupilos do Exército, situado em Lisboa e, no caso do futebol feminino, estes desenvolvem os treinos também no Campo Bairro Padre Cruz, situado em Carnide, Lisboa, sendo que os jogos da equipa B feminina decorrem no Complexo Desportivo de Porto Salvo, também em Lisboa.

Na época de 2018/19 o clube deu início ao projeto do futebol feminino e, logo na primeira época conseguiu a subida à 1ª Divisão Nacional de forma invicta. Com a subida de divisão na época de 2020/21, de forma a dar suporte e preparar da melhor maneira possível as atletas para a equipa A e para as exigências da alta competição, surgiu a necessidade de criar uma equipa B.

A equipa B desenvolve os treinos e os jogos em diferentes campos, a tipicamente conhecida “equipa com a casa às costas”. Os campos de futebol utilizados para os treinos foram o Campo Bairro Padre Cruz, o sintético do Estádio da Luz e o Campo Pupilos do Exército, e os jogos “em casa” eram realizados no Complexo Desportivo do Porto Salvo. Os campos possuem todas diferentes dimensões e o material disponível para o desenvolvimento do treino (balizas, mini-balizas,...) variam de campo para campo. Já os recursos materiais para desenvolver os treinos como as bolas, os sinalizadores, os coletes e o material desportivo do fisiologista, eram transportados diariamente pelos treinadores.

No Campo Bairro Padre Cruz, temos disponíveis duas balizas de futebol 11, quatro balizas de futebol 7, quatro balizas de futebol 5, cones grandes/pequenos, escadas de coordenação e varas. No sintético do Estádio da Luz, duas balizas de futebol 11, oito balizas de futebol 7, dez balizas de futebol 5, dez mini-balizas, barreiras, cones grandes/pequenos, escadas de coordenação, sinalizadores e varas. O Campo Pupilos do Exército possui duas balizas de futebol 11, quatro balizas de futebol 7, quatro balizas de futebol 5, dez mini-balizas, bolas medicinais, barreiras, cones grandes/pequenos, escadas de coordenação, sinalizadores e varas. Por último, no Complexo Desportivo do Porto Salvo podíamos contar com duas balizas de futebol 11 e quatro balizas de futebol 7. Em contexto de treino ou em contexto de jogo, tivemos sempre disponíveis balneários para atletas e para treinadores, um gabinete médico, e duas salas para desenvolver reuniões e análises de vídeo.

II. Plano Funcional de Estágio

Este capítulo é composto pelos dados referentes à equipa técnica e respetiva caracterização do plantel, os objetivos do clube e do estagiário, a calendarização das competições e, pelo planeamento e periodização. São abordados ainda temas como o modelo de jogo, os resultados obtidos pela equipa e as avaliações decorridas ao longo da época desportiva.

2.1. Equipa técnica

A equipa técnica é constituída por 15 elementos, sendo eles: uma team manager, um coordenador, um delegado, um treinador principal, quatro treinadores adjuntos, um preparador físico/fisiologista, um analista, um treinador de guarda-redes (GR), uma nutricionista, um fisioterapeuta e, dois treinadores estagiários (onde me incluo). A partir das funções de cada um, os intervenientes são responsáveis pelas suas tarefas, de modo a atingirem com sucesso os objetivos pretendidos. De seguida, serão descritas as tarefas desenvolvidas pelos elementos que constituem a equipa técnica (Figura 2):

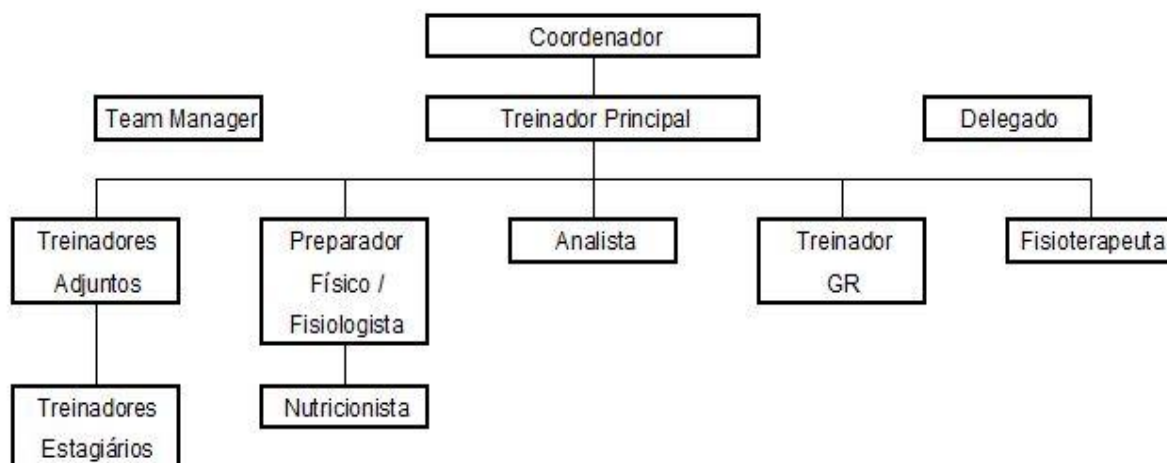


Figura 2. Estrutura da equipa técnica dos seniores B femininos.

O coordenador tem como função ajudar no planeamento da época desportiva e na decisão das atletas que fazem parte do plantel. Está pouco presente nos treinos e nos

jogos, mas está sempre informado daquilo que se está a passar no decorrer dos treinos/jogos.

A Team Manager faz com que nada falte à equipa técnica e às atletas. É o braço direito do treinador principal, fazendo com que todo o tipo de informação chegue à equipa técnica e às atletas. É responsável por elaborar as fichas de jogo, por aplicar o regulamento interno do clube e por castigar aqueles que não o cumprem (aplicação de multas), gere os horários e dinâmicas em dias de jogo (transporte, material, alimentação,...). Fez o estágio do mestrado no clube e no final do estágio conseguiu integrar os quadros do Sport Lisboa e Benfica, no projeto do futebol feminino.

O Delegado está há mais de 40 anos ligado ao futebol e tem uma experiência neste setor que não se encontra na restante equipa técnica. Está sempre informado de tudo aquilo que se passa na equipa e nas restantes equipas do respetivo campeonato. É responsável pela gestão de toda a documentação relativa à equipa e às competições em que participa. Em dias de jogo, é responsável por entregar as fichas de jogo e reunir com os árbitros.

O treinador principal (Treinador UEFA C) para além de desempenhar estas funções, também é treinador-adjunto na equipa A feminina do Sport Lisboa e Benfica. É o maior responsável pela gestão do grupo, pelo planeamento mensal e semanal, distribuindo as tarefas pela restante equipa técnica de modo a que vão ao encontro dos objetivos pré-estabelecidos. Tem um conhecimento aprofundado das atletas que fazem parte do clube, o que facilita a integração quando estas vêm da equipa A ou das sub-19. No contexto de treino é responsável por aplicar e gerir todo o processo e em contexto de jogo lidera a equipa.

Os treinadores-adjuntos já faziam parte da equipa técnica na época passada, dois são treinadores UEFA B, dois estão a realizar o estágio UEFA C nos escalões de formação. As principais tarefas que desempenhavam eram as de montagem e controlo das unidades de treino e dos aquecimentos pré-jogo, organizar os balneários em dias de jogo e, observar e analisar a nossa equipa em contexto treino/jogo.

O preparador físico/fisiologista tem alguma experiência no clube, tendo passado anteriormente pelo futebol masculino no centro de estágio do Sport Lisboa e Benfica no Seixal. É responsável pelo aquecimento (ativação muscular) nos treinos e nos jogos, por

desenvolver planos e exercícios de ordem física para as atletas e, por fazer o acompanhamento das atletas no ginásio. No final de cada treino/jogo para além dos dados do GPS, obtém o PSE e o Hooper de todas as atletas.

O analista já fazia parte da equipa técnica na época passada, sendo que em processo de treino as tarefas são exatamente as mesmas que os treinadores-adjuntos. Em contexto jogo participa no aquecimento mas, uma vez que é responsável por filmar o jogo (por vezes os treinos também são filmados), este vai para uma das cabines disponíveis dos estádios. Observa e analisa a equipa adversária, estando em contacto permanente com um dos treinadores adjuntos do banco de suplentes e, por fazer uma seleção dos momentos de jogo que são importantes para demonstrar às atletas. Para além dos vídeos serem demonstrados ao longo das semanas de trabalho, estes também são apresentados no intervalo dos jogos, de modo a que se possa corrigir situações para a 2ª parte. É maioritariamente responsável pelo processo defensivo da equipa.

O treinador de Guarda-redes planeia e desenvolve o treino específico de guarda-redes em contexto treino e jogo. Para além disto, é também responsável pelos Esquemas Táticos Defensivos e Ofensivos da equipa.

O Fisioterapeuta está presente em todos os treinos e jogos e é uma pessoa excepcional. Tem um enorme conhecimento na sua área, sendo responsável pelo tratamento das atletas, por controlar e monitorizar atletas com lesões existentes.

A nutricionista controla os dados antropométricos das atletas, trabalha na prevenção e na recuperação física das atletas com base na nutrição e alimentação. Avalia periodicamente as atletas a nível nutricional através de testes nutricionais. Normalmente não está presente nos treinos, mas vai a todos os jogos.

Os treinadores estagiários, onde me incluo, têm como principais tarefas as de auxiliar os treinadores adjuntos nas unidades de treino e no aquecimento de jogo, na montagem e na condução dos exercícios e, por organizar os balneários em dias de jogo.

Ao longo da época desportiva eram realizadas reuniões de planeamento semanais para definir os objetivos semanais e o que teríamos de fazer para os atingir. No início de cada treino a equipa técnica reunia, o treinador principal partilhava a unidade de treino connosco e eram distribuídas as funções pelos restantes treinadores.

Em termos de controlo e avaliação da unidade de treino eram utilizadas várias ferramentas. A análise de vídeo (por vezes, os treinos eram filmados), a escala da PSE (Perceção Subjetiva de Esforço) onde o fisiologista perguntava individualmente às atletas no final de cada treino e os dados dos dispositivos de GPS. No final de cada treino era feito também um balanço geral do treino, onde eram destacados os aspetos positivos e negativos, os aspetos a melhorar e a prestação individual das atletas.

2.2. Plantel

O plantel da equipa feminina de Seniores B é composto por 19 atletas, sendo estes: 2 Guarda-redes, 8 defesas, 5 médias e 4 avançadas, com idades compreendidas entre os 16 e os 19 anos. A caracterização das atletas é apresentada na Tabela 1.

Tabela 1. Lista das atletas do plantel.

Atleta	Posição	Altura (cm)	Pé dominante	Ano de nascimento	Anos de federada na modalidade
AA	Guarda-redes	168	Direito	2004	5
AB	Guarda-redes	170	Direito	2005	9
AC	Defesa	161	Direito	2004	9
AD	Defesa	170	Direito	2005	9
AE	Defesa	174	Direito	2004	11
AF	Defesa	161	Esquerdo	2003	5
AG	Defesa	175	Direito	2004	7
AH	Defesa	163	Direito	2005	9
AI	Defesa	162	Esquerdo	2004	11
AJ	Defesa	169	Direito	2004	13
AK	Médio	162	Direito	2005	13
AL	Médio	163	Direito	2004	7

AM	Médio	159	Direito	2005	7
AN	Médio	166	Direito	2004	9
AO	Médio	160	Esquerdo	2006	6
AP	Avançado	157	Direito	2004	8
AQ	Avançado	163	Direito	2006	9
AR	Avançado	168	Direito	2005	9
AS	Avançado	169	Direito	2004	5
MÉDIA		165.3			8.47

O plantel é composto maioritariamente por atletas nascidas no ano de 2004 (10 atletas), seis nasceram em 2005, duas são de 2006 e apenas uma é de 2003. 16 das 19 atletas que fazem parte do plantel têm o pé direito como pé dominante. A média da altura das atletas é de 165,3 cm. A média dos anos de prática federada da modalidade de futebol é de 8,47 anos, o que demonstra que para chegar a este nível as atletas tiveram de passar pelo futebol formação durante algumas épocas desportivas e experienciar diferentes contextos desportivos. Tendo em conta a minha observação e análise das atletas, as suas principais características e os aspetos a melhorar estão apresentadas na Tabela 2.

Tabela 2. Caraterização geral das atletas do plantel.

Atleta	Caraterização Geral	
	Pontos fortes	Aspetos a melhorar
AA	Segura entre os postes e com reflexos bastante apurados. Ações técnicas individuais de guarda-redes.	Controlo da profundidade e saída a cruzamentos. Jogo de pés, com muita dificuldade em receções e passes curtos. Comunicação com a linha defensiva.
AB	Concentrada e relativamente forte entre os postes. Ações técnicas individuais de guarda-redes. Precisão e potência nos passes de média/longa distância. Estatura	Comunicação com a restante equipa. Avaliação da trajetória da bola. Assiduidade aos treinos.

	física para a posição específica.	
AC	Rápida e intensa com e sem bola, gosta de se envolver ofensivamente com cruzamentos precisos e eficazes. Tem um remate potente e uma técnica individual evoluída. Muito forte em situações de 1x1.	Ações técnico/táticas defensivas, como a contenção e a cobertura defensiva. Ataque às bolas aéreas. A sua recetividade à crítica para melhorar o seu jogo.
AD	Tem um perfil de líder sendo comunicativa para com as colegas dentro de campo. Forte fisicamente o que lhe permite ganhar muitos duelos individuais. Eficaz no desarme. Evoluída tecnicamente, gosta de sair a jogar com a bola controlada pelo corredor central e tem uma grande facilidade em realizar passes de média/longa distância.	Concentração nos treinos e nos jogos. Tomada de decisão. Ataque às bolas aéreas. Ações técnico/táticas defensivas como a marcação e a cobertura defensiva.
AE	Ações técnico/táticas individuais defensivas como a contenção, a marcação e a cobertura defensiva muito desenvolvidas. Forte no posicionamento e na proteção da bola. Joga bem com os dois pés e realiza passes curtos com precisão. Muito comunicativa com a restante equipa. Bom conhecimento do jogo.	Avaliação da trajetória da bola aérea e respetivo ataque à mesma. Concentração nos jogos. Aceleração.
AF	Bom posicionamento, com um pé esquerdo de qualidade. Precisão nos passes curtos e forte na proteção da bola.	Controlo da profundidade. Aceleração e velocidade. Ataque às bolas aéreas.
AG	Bom posicionamento e confiança com a bola nos pés. Avaliação da trajetória da bola e agressividade no ataque à mesma. Executa passes curtos precisos e eficazes.	Pé menos dominante. Passes de média/longa distância com pouca potência e precisão. Sofreu uma lesão muito grave no início da época desportiva que lhe tirou

	Tomada de decisão.	o resto da época.
AH	Atleta com uma velocidade explosiva incrível e muito intensa/agressiva sem bola. Forte na reação à perda da bola. Avaliação da trajetória da bola e agressividade no ataque à mesma. Conduz bem a bola com os dois pés e tem muita facilidade nos passes de média/longa distância.	Posicionamento defensivo. Má abordagem defensiva a algumas bolas. Tomada de decisão. Passes curtos com pouca precisão.
AI	Tem um pé esquerdo de enorme qualidade. Domina as ações técnico/táticas defensivas. Rápida com a bola e tecnicamente bastante evoluída. Precisão e potência nos cruzamentos e nos remates de longa distância. Bastante comunicativa. Notou-se uma grande melhoria ao longo da época no que à perceção do jogo diz respeito.	Reação à perda da bola. Concentração nos treinos e nos jogos. Entrega e atitude no processo defensivo como tem no processo ofensivo.
AJ	É a típica atleta que qualquer treinador gosta de ter no seu plantel. Atitude e entrega exemplares em treino e em jogo. Forte no jogo aéreo e na proteção da bola. Concentração no processo defensivo.	Controlo da profundidade. Lidar e gerir a pressão exercida pelos treinadores. Técnica individual, mais concretamente a condução de bola e os passes de média/longa distância. Aceleração e velocidade.
AK	Evoluída tecnicamente, intensa e com qualidade de passe de curta/média distância. Lê bem o jogo, tem bastante entrega e mantém a concentração nos momentos decisivos. Forte no transporte da bola e a queimar linhas adversárias. É uma média que chega com muita	Pé menos dominante. Consistência no seu rendimento. Tomada de decisão.

	regularidade a zonas de finalização.	
AL	Bom posicionamento, joga bem com os dois pés e tem uma boa perceção do jogo. Forte a proteger a bola com o corpo e a sair a jogar com passes curtos precisos. Não foge ao contacto disputando os duelos individuais com os adversários.	Intensidade com bola. Técnica individual, como o drible e a precisão dos passes médios/longos. Leitura da trajetória da bola e ataque à bola aérea.
AM	Boa perceção do jogo, bom posicionamento e grande qualidade de passe curto. Sai a jogar sob pressão com uma tomada de decisão acima da média.	Estatura física, para ganhar mais duelos individuais. Potência para os passes de média/longa distância.
AN	Típica média box-to-box. Muito forte no transporte da bola e a queimar linhas. Vai ao contacto e disputa todos os lances como se fossem o último.	Pé menos dominante. Técnica individual como as receções e a precisão dos passes curtos/médios/longos. Sofreu uma lesão muito grave no primeiro terço da época que lhe tirou o resto da época.
AO	A jogadora mais criativa da equipa, é uma abre latas. Faz em campo o que ninguém está à espera. Tem uma colocação de bola com o seu pé esquerdo só ao alcance das melhores jogadoras. Joga bem com os dois pés, intensa, muito evoluída tecnicamente e com grande colocação de remate. Em situações de 1x1 é muito eficaz.	Avaliação da trajetória da bola aérea e ataque à mesma. Perceção dos momentos do jogo e tomada de decisão. Sofreu uma lesão muito grave em Dezembro.
AP	Evoluída tecnicamente e tem uma boa colocação de remate. Joga bem com os dois pés, possuindo uma enorme facilidade de remate.	Intensidade e atitude nos treinos. Reação à perda da bola.
AQ	Tem uma qualidade técnica e de	Por vezes, falta-lhe objetividade njo seu

	finalização acima da média. Possui poder de aceleração e uma velocidade máxima alta. Tem como principal característica a condução de bola e o gosto em ir para cima dos adversários. Forte no 1x1 e no ataque às zonas de finalização.	jogo e concentração nos treinos /jogos para ter ainda mais sucesso. Perceção dos momentos do jogo.
AR	Forte fisicamente, o que lhe permite ganhar muitos duelos individuais, rápida com um remate potente. Com o seu poder de aceleração, consegue deixar os adversários para trás e atacar o espaço em condução.	A colocação de remate pode ser melhor e a sua tomada de decisão também. Avaliação da trajetória da bola, o que lhe tira algum sucesso nas suas ações. Técnica individual como as receções, a condução de bola e a precisão dos seus passes curtos.
AS	Tecnicamente evoluída, tem facilidade em jogar com os dois pés. Avalia bem a trajetória da bola aérea e é agressiva no ataque à mesma.	Tomada de decisão e perceção dos momentos do jogo. Pé menos dominante.

Por necessidade, para além destas atletas que fazem parte do plantel, também participaram no processo de treino/jogo algumas jogadoras que subiram dos Sub-19 e outras que desceram da equipa de Seniores A. Estas atletas estão representadas na Tabela 3.

Tabela 3. Lista de atletas de outros escalões que participaram no processo treino/jogo.

Atleta	Posição	Pé dominante	Ano de nascimento	Anos de federada na modalidade	Escalão (sub-19 ou A)
BA	Guarda-redes	Direito	2000	14	A
BB	Defesa	Direito	2006	7	Sub-19
BC	Defesa	Esquerdo	2006	6	Sub-19

BD	Médio	Direito	2006	10	Sub-19
BE	Médio	Direito	2006	9	Sub-19
BF	Médio	Esquerdo	2006	9	Sub-19
BG	Avançado	Direito	2007	6	Sub-19
BH	Avançado	Direito	2004	10	A
BI	Avançado	Direito	2002	12	A

Quando sobem atletas das sub-19 é com o intuito de lhes dar proporcionar estímulos e saírem um pouco da sua zona de conforto. Sendo que as atletas da equipa A quando descem à equipa B, vêm com o objetivo de ter minutos e de acrescentar qualidade à equipa. São atletas que têm características diferentes daquelas que existem no plantel da equipa B e, a sua caracterização geral está apresentada na Tabela 4.

Tabela 4. Caracterização geral das atletas de outros escalões que participaram no processo treino/jogo.

Atleta	Caraterização Geral
BA	Forte entre os postes, a sair a cruzamentos e bastante comunicativa.
BB	Evoluída taticamente, dá segurança à restante linha defensiva. Comunica muito e dá feedbacks positivos às colegas de equipa.
BC	Forte fisicamente e com um pé esquerdo de qualidade. Tem facilidade a sair a jogar com a bola controlada e uma boa tomada de decisão. Gosta de progredir com a bola controlada e desequilibrar a equipa adversária.
BD	Bom posicionamento e agressiva nos duelos individuais. Tem qualidade de passe e uma boa perceção do jogo.
BE	Polivalente, cumpre de forma eficaz em praticamente todas as posições do campo. Forte na progressão com bola e nos passes curtos. Bastante concentrada.
BF	Tem um pé esquerdo incrível, joga de pantufas. Uma colocação de bola quando passa e quando remata fora do normal. Bastante evoluída taticamente e com boa tomada de

	decisão. Pode melhorar a sua intensidade.
BG	É uma atleta irreverente, com uma potência e facilidade de remate incríveis. Deve melhorar a sua concentração e a tomada de decisão.
BH	Tecnicamente evoluída, gosta de transportar a bola em condução e, joga bem com os dois pés. É intensa e bastante ativa na procura de linhas de passe sem bola. Por vezes está mal posicionada, mas pode ser uma situação normal visto que não treina com a equipa e só vai a alguns jogos.
BI	Forte fisicamente, nos duelos individuais e a servir de apoio frontal.

2.3. Objetivos

As épocas desportivas são momentos de aprendizagem, quer pelas situações que correm bem, quer pelas situações que correm menos bem. Assim, foram definidos objetivos no início da época desportiva, de forma a que pudesse aproveitar ao máximo a experiência e o processo em si e, para no final da época poder avaliar se a época foi produtiva no que toca ao cumprimento ou não dos objetivos pré-definidos. Os objetivos foram divididos em duas categorias: (I) objetivos competitivos e (II) objetivos de intervenção do estagiário.

No que aos (I) objetivos competitivos diz respeito, estes devem ser objetivos realistas e ambiciosos. O Sport Lisboa e Benfica tem como objetivo principal a qualificação para a fase de apuramento de campeão na II Divisão Nacional Feminina. Após o cumprimento desse objetivo, o principal objetivo nessa fase passou a ser a conquista da prova, através de jogos competitivos e de estímulos dados às atletas, de forma a que se preparassem fisicamente, taticamente e tecnicamente da melhor maneira possível para integrar a curto prazo a equipa A feminina.

Para além destes objetivos, o clube também tem definidos objetivos físicos e de nutrição. Quanto aos objetivos físicos, estes pretendem que as atletas estejam dentro de alguns valores estabelecidos nos seguintes testes físicos: IMTP (Isometric Midthigh Pull – força máxima isométrica dos membros inferiores), Nordic Curl (força excêntrica dos músculos posteriores), teste CMJ (Counter Movement Jump), teste de resistência

(1200 metros), teste RSI (índice de Força Reativa), teste VAM (Velocidade Aeróbica Máxima) e, Vmax (velocidade máxima). Os objetivos de nutrição são definidos pela nutricionista e as atletas devem estar dentro dos valores estabelecidos, sendo eles: medição das pregas subcutâneas, percentagem da massa gorda, percentagem da massa muscular e valores nutritivos.

Quanto aos (II) objetivos de intervenção do estagiário estes são: (I) concluir o mestrado e obter o grau de mestre; (II) obter o nível II de treinador (UEFA B); (III) desenvolver-me intelectualmente e profissionalmente na área do futebol; (IV) adquirir experiência em treino e jogo numa equipa de contexto profissional.

2.4. Calendarização das competições

A equipa ao longo da época desportiva de 2022/23 participou na II Divisão Nacional Feminino (Série Sul), competição jogada a 2 fases. O campeonato é disputado por 19 equipas, sendo que a primeira fase é dividida em 2 séries (série norte e série sul) e as equipas jogam apenas uma vez entre si. As 4 primeiras classificadas de cada Zona apuram-se para o Apuramento de campeão e as restantes para o Apuramento de manutenção. A organização desta divisão é da responsabilidade da Federação Portuguesa de Futebol, tendo início no dia 18 de Setembro de 2022 e término a 20 de Maio de 2023. A Tabela 5 apresenta os clubes participantes na II Divisão Nacional Feminina.

Tabela 5. Clubes participantes na II Divisão Feminina.

Clube	Série	Associação de Futebol
Associação Desportiva Ovarense	Norte	Aveiro
Clube de Condeixa Associação Cultural e Desportiva	Sul	Coimbra
Clube Futebol Benfica	Sul	Lisboa
Futebol Clube Barreirense	Sul	Setúbal

Futebol Clube de Famalicão ‘B’	Norte	Braga
Futebol Clube de Romariz	Norte	Porto
Gil Vicente Futebol Clube	Norte	Braga
Guia Futebol Clube	Sul	Algarve
Grupo Desportivo Estoril Praia	Sul	Lisboa
Länk Football Club Vilaverdense ‘B’	Norte	Braga
Racing Power Football Club	Sul	Setúbal
Rio Ave Futebol Clube	Norte	Porto
Sport Lisboa e Benfica ‘B’	Sul	Lisboa
Sport União Sintrense	Sul	Lisboa
Sporting Clube de Braga ‘B’	Norte	Braga
Sporting Clube de Portugal ‘B’	Sul	Lisboa
União Recreativa Cadima	Norte	Coimbra
Valadares Gaia Futebol Clube ‘B’	Sul	Porto
Vitória Sport Club	Norte	Braga

2.5. Planeamento e Periodização

2.5.1. Caracterização da equipa



Figura 3. Sistema tático preferencial.

O sistema tático preferencial utilizado ao longo da época desportiva e ao qual incidia todo o processo de treino é o 1x3x5x2 (representado na Figura 3), com ligeiras adaptações posicionais no triângulo do meio-campo (maioritariamente um médio defensivo + dois médios centro, outras vezes dois médios centro + um médio ofensivo). Em processo ofensivo a equipa posiciona-se em todos os corredores com muita largura e, em processo defensivo posiciona-se em apenas dois corredores convidando o adversário a jogar para os corredores laterais.

Com um esquema organizado e bem estruturado, no processo ofensivo (fase do jogo quando a equipa tem a bola em sua posse) a equipa procura circular a bola por todos os corredores com paciência, à procura de identificar situações de superioridade numérica. Com médias-alas a dar largura e profundidade máxima, o objetivo é criar situações de 2x1 com defesas centrais/médias/avançadas nos corredores laterais, acelerar o jogo quando essas situações são identificadas e atacar intensamente a baliza adversária.

A guarda-redes na 1ª fase de construção é um elemento válido para atrair pressão da adversária contrária e libertar as defesas centrais para sair com a bola controlada. A

linha defensiva é composta por 3 defesas centrais, onde a defesa do meio está mais fixa à sua posição a dar coberturas ofensivas e a controlar a profundidade e, as outras duas defesas dão mais largura à equipa, funcionando como peças importantes para a equipa sair das zonas de pressão com sucesso.

As duas médias-alas dão largura e profundidade máxima à equipa, o que permitia abrir espaço às médios-centro para receber a bola controlada e com espaço. O facto de serem atletas com uma capacidade física acima da média, muito fortes na aceleração e velocidade, e bastante evoluídas tecnicamente, a taxa de sucesso das situações de 1x1 ou 2x1 nos corredores laterais foi bastante elevada ao longo de toda a época desportiva. São importantes a dar largura à equipa em todo o campo, desde o momento de construção, à de criação e de finalização (onde aparecem ao 2.º poste para finalizar), percorrendo várias vezes todo o campo durante o jogo.

O meio-campo a três, maioritariamente composto por uma médio-defensivo (‘6’) e duas médios-centro interiores, tem como principais características a capacidade física, a qualidade técnica, a eficácia de passes curtos/médios e a visão de jogo. São atletas com um bom conhecimento do jogo e bastante móveis, o que para a ideia de jogo é fundamental ao trocarem posições e fazerem compensações posicionais entre si, assegurando que o triângulo do meio-campo está sempre definido. A médio-defensivo normalmente baixa pelo corredor central para perto das defesas centrais para ser mais uma atleta a dar solução e criar superioridade numérica, sendo que as outras duas médios-centro são mais móveis. Estas posicionam-se numa primeira fase por trás da linha de pressão das adversárias, o chamado espaço entre-linhas (entre setor intermédio e defensivo do adversário), dando muita mobilidade e soluções curtas no corredor central. Deslocam-se também para os corredores laterais (projetando médias-ala e abrindo espaço para avançadas receberem em apoio) onde têm mais espaço para decidir, verem o jogo de frente para a baliza adversária e utilizarem a sua capacidade de passe curto/médio para desequilibrar o adversário. Na fase de criação, uma das médios faz rutura para atacar profundidade e aparecer para finalizar, abrindo também espaço para uma das avançadas receber em apoio.

As duas avançadas são muito móveis e trabalham bastante na frente para darem linhas de passe às suas colegas. Estão muito subidas no campo de forma a fixarem a linha defensiva adversária e realizam muitas permutas posicionais, onde quando uma

avançada aproxima em apoio, a outra avançada explora profundidade com desmarcações de rutura para lá da linha defensiva.

Na transição defensiva (fase do jogo logo a seguir à perda da bola) a equipa é bastante agressiva e pressionante na zona da perda da bola, não deixando as adversárias tirar a bola com sucesso da zona pressionada. As atletas que estão mais próximas do local da perda da bola são as primeiras a reagir e a pressionar de imediato, mas também as restantes colegas de equipa realizam marcações individuais às restantes adversárias em todo o campo.

O processo defensivo (fase do jogo quando a equipa não tem a bola) passa por sermos uma equipa pressionante e intensa em todo o campo. Uma vez que a linha defensiva está muito subida pois a pressão é realizada em todo o campo, a guarda-redes tem um papel importante a controlar as costas da linha defensiva. As defesas centrais realizam marcações individuais às adversárias, fazendo com que elas não consigam rececionar a bola com sucesso. Quando o centro do jogo está num dos corredores laterais, a médio-ala do lado contrário desce e posiciona-se na linha defensiva formando uma linha de quatro atletas com as defesas centrais, e vice-versa. A média-defensivo ('6') é mais posicional, embora esteja atenta aos movimentos da adversária que ela está a marcar, faz coberturas defensivas às outras médias ajudando no equilíbrio posicional da equipa. As outras duas médio centro posicionadas lado a lado, basculam em função da zona da bola e pressionam as adversárias quando estas entram no seu raio de ação. As avançadas são as atletas que mais quilómetros correm no processo defensivo, pressionando toda a linha defensiva adversária até não conseguirem mais, não tendo uma posição ou zona definida nesta fase do jogo. É pressionar até recuperar. Por norma, são as primeiras a ser substituídas durante o jogo.

Na transição ofensiva (fase do jogo logo a seguir à recuperação da bola) dependendo da zona onde é recuperada a bola, a equipa tenta realizar logo um passe para tirar a bola da zona pressionada e variar o centro do jogo para zonas com menos adversárias. Se a bola for recuperada perto da baliza adversária, atacam logo a baliza de forma agressiva.

Relativamente aos esquemas táticos ofensivos, as posições das atletas foram variando ao longo da época desportiva nos diferentes esquemas, sendo que existiam variados cantos e livres estudados para aplicar em jogo. Nos esquemas táticos

defensivos a equipa realiza marcações mistas (marcação à zona e marcação individual) e é uma fase do jogo que a equipa tem muita dificuldade em controlar, sofrendo muitos golos ao longo da época na sequência de livres ou cantos.

Resumindo, todas as atletas têm a sua importância e o seu papel fulcral para o sucesso da equipa como um todo. Como Michael Jordan afirmou um dia: ‘o talento vence jogos, mas só o trabalho em equipa ganha campeonatos’.

2.5.2. Caraterização do contexto competitivo

Das 19 equipas participantes na II Divisão Feminina, dez disputaram a série Sul e a restantes disputaram a série Norte. O Sport Lisboa e Benfica ‘B’ na 1ª fase do campeonato ficou inserido na série Sul, que teve início no dia 18 de Setembro de 2022 e terminou no dia 10 de Dezembro de 2022. Nesta 1ª fase, o Sport Lisboa e Benfica ‘B’ ficou em 3º lugar, o que significou a qualificação para a 2ª fase de apuramento de campeão. Os resultados e a classificação geral da 1ª fase Série Sul são apresentados nas Tabelas 6 e 7 respetivamente.

Tabela 6. Resultados da 1ª fase da II Divisão Feminina Série Sul.

Data	Jornada	Jogos		
18/09/2022	2	S.L Benfica ‘B’	7-1	Guia F.C.
25/09/2022	3	Racing Power F.C.	0-0	S.L. Benfica ‘B’
29/10/2022	4	S.L. Benfica ‘B’	3-1	Valadares Gaia F.C. ‘B’
12/11/2022	6	S.L. Benfica ‘B’	9-1	S.U. Sintrense
16/11/2022	1	C. Futebol Benfica	2-0	S.L. Benfica ‘B’
27/11/2022	7	Sporting C.P. ‘B’	1-1	S.L. Benfica ‘B’
03/12/2022	8	F.C. Barreirense	0-8	S. L. Benfica ‘B’
10/12/2022	9	S.L. Benfica ‘B’	2-1	G.D. Estoril Praia

Tabela 7. Classificação geral da 1ª fase da II Divisão Feminina Série Sul.

POS	Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS
1	Racing Power F.C.	20	8	6	2	0	28	3
2	C. Futebol Benfica	19	8	6	1	1	20	3
3	S.L. Benfica ‘B’	17	8	5	2	1	30	7
4	Sporting C.P. ‘B’	16	8	5	1	2	29	5
5	G.D. Estoril Praia	13	8	4	1	3	16	7
6	Valadares Gaia F.C. ‘B’	7	8	2	1	5	6	15
7	Guia F.C.	6	8	2	0	6	8	34
8	S.U. Sintrense	6	8	2	0	6	7	38
9	F.C. Barreirense	0	8	0	0	8	0	32
10	Condeixa	0	0	0	0	0	0	0

Legenda: POS - Posição na classificação geral; P – Pontos; J – Jogos; V – Vitórias; E – Empates; D – Derrotas; GM – Golos marcados; GS – Golos sofridos.

Podemos verificar na classificação geral que o Sport Lisboa e Benfica ‘B’ terminou em 3º lugar, qualificando-se para o Apuramento de Campeão e, foi a equipa que teve mais golos marcados ao longo desta 1ª fase. A equipa venceu os quatros jogos disputados em casa, sendo que a unica derrota da equipa foi na deslocação à casa do C. Futebol Benfica.

A 2ª fase começou a 7 de Janeiro de 2023 e terminou a 20 de Maio de 2023. É também dividida em dois, o Apuramento de Campeão para decidir o campeão e as equipas que sobem à I Divisão Nacional Feminina disputado pelas 4 primeiras classificadas de cada Série e, o Apuramento de Manutenção disputado pelas restantes equipas nas suas respectivas séries (Norte e Sul). As equipas jogam 2 vezes entre si (casa

e fora) nesta 2ª fase. Os resultados e a classificação geral da 2ª fase da II Divisão Feminina Ap. Campeão são apresentados nas Tabelas 8 e 9 respetivamente.

Tabela 8. Resultados da 2ª fase da II Divisão Feminina Ap. Campeão.

Data	Jornada	Jogos		
07/01/2023	1	S.L Benfica ‘B’	4-0	F.C. Famalicão ‘B’
14/01/2023	2	Vitória S.C.	1-1	S.L. Benfica ‘B’
28/01/2023	3	S. L. Benfica ‘B’	2-0	Länk Vilaverdense ‘B’
05/02/2023	4	Sporting C.P. ‘B’	0-0	S.L. Benfica ‘B’
12/02/2023	5	Gil Vicente F.C.	0-1	S.L. Benfica ‘B’
04/03/2023	7	C. Futebol Benfica	0-2	S.L. Benfica ‘B’
08/03/2023	6	S.L. Benfica ‘B’	0-1	Racing Power F.C.
11/03/2023	8	F.C. Famalicão ‘B’	1-2	S.L. Benfica ‘B’
25/03/2023	9	S.L. Benfica ‘B’	0-0	Vitória S.C.
15/04/2023	10	Länk Vilaverdense ‘B’	0-3	S.L. Benfica ‘B’
22/04/2023	11	S.L. Benfica ‘B’	2-3	Sporting C.P. ‘B’
29/04/2023	12	S.L. Benfica ‘B’	1-1	Gil Vicente F.C.
06/05/2023	13	Racing Power F.C.	3-0	S.L. Benfica ‘B’
20/05/2023	14	S.L. Benfica ‘B’	1-1	C. Futebol Benfica

Tabela 9. Classificação geral da 2ª fase da II Divisão Feminina Ap. Campeão.

POS	Equipa	P	J	V	E	D	GM	GS
1	Racing Power F.C.	42	14	14	0	0	35	1
2	S.L. Benfica ‘B’	23	14	6	5	3	19	11

3	Gil Vicente F.C.	21	14	6	3	5	14	16
4	C. Futebol Benfica	19	14	5	4	5	21	22
5	Sporting C.P. ‘B’	18	14	5	3	6	21	18
6	Vitória S.C.	15	14	3	6	5	16	17
7	Länk Vilaverdense ‘B’	10	14	3	1	10	10	28
8	F.C. Famalicão ‘B’	8	14	2	2	10	8	31

Legenda: POS - Posição na classificação geral; P – Pontos; J – Jogos; V – Vitórias; E – Empates; D – Derrotas; GM – Golos marcados; GS – Golos sofridos.

Nesta fase estiveram presentes as melhores equipas da II Divisão Feminina e notou-se um grande equilíbrio em todos os jogos. O Sport Lisboa e Benfica ‘B’ conseguiu terminar em 2º lugar atrás do Racing Power F.C., o que faria com que nos apurássemos para o playoff de promoção à I Divisão Feminina, mas visto que as equipas ‘B’ não podem subir, o Gil Vicente que ficou em 3º lugar é que disputou o playoff de subida de divisão.

As atletas contraírem muitas lesões nesta fase final da época e a constante presença nos trabalhos da seleção, foram um fator que condicionou o grupo de trabalho nestes últimos meses. Os resultados menos positivos nos ultimos jogos podem ser uma demonstração dessas condicionantes.

2.5.3. Planeamento

Todo o processo de treino e respetivas semanas de trabalho foram previamente planeadas pela equipa técnica, de modo a definir objetivos e conteúdos a serem trabalhados durante a época desportiva. Holloway e Barchle (1990) concluíram que não existe nenhuma evidência que os homens e as mulheres devam treinar de forma diferente, ainda assim, os planeamentos dos treinos devem ser adaptados aos diferentes indivíduos, inclusive a preparação psicológica dos seus atletas.

No planeamento global foram definidos os mesociclos, correspondentes sensivelmente a um mês de trabalho, os microciclos, tendo em conta o período preparatório e o período competitivo, e os períodos para o desenvolvimento dos testes à capacidade física das atletas (3 momentos de avaliação – início da época, Natal e final da época). A organização é uma característica forte da equipa técnica, o que permitiu toda a execução prática das tarefas de modo a ir ao encontro dos objetivos pré-estabelecidos no planeamento.

No período preparatório também denominado de pré-época, os microciclos tinham como maior objetivo a preparação e desenvolvimento físico das atletas, sendo que as cargas de treino e a intensidade eram muito altas em todas as unidades de treino. No período competitivo os microciclos incidiam não só no desenvolvimento físico, mas também no modelo de jogo preferencial da nossa equipa, no desenvolvimento técnico-tático das atletas e nas estratégias a utilizar nos jogos. De seguida, está representado um exemplo de um planeamento semanal (Figura 4), de um gráfico PSE (Figura 5) e de um microciclo (Tabela 10).

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	5.09	6.09	7.09	8.09	09.09	10.09	11.09
M A N H Ã							
T A R D E			FOLGA	Video - 17h30 Sala da Video	Video - 20h15 Unidos	FOLGA	Jogo Treino Trajouce x SLBenfica (18H30) Equipamento: F.Pinto 08. setembro
	Ginásio - 18h00	Ginásio - 18h00		Ginásio - 18h00			
	U.T. 12	U.T. 13		U.T. 14	U.T. 15		
	20H15 - Treino Campo Unidos Equipamento: Vitorino 08. Setembro	20H15 - Treino Campo Pupilos Equipamento: Unidos 08. Setembro		20H15 - Treino Campo Pupilos Equipamento: P.Finto 08. setembro	20H50 - Treino Campo Unidos Equipamento: Vitorino 08. Setembro		

Figura 4. Planeamento semanal padrão.

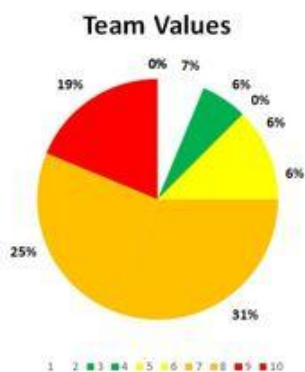


Figura 5. Exemplo de gráfico da PSE de uma unidade de treino.

Neste gráfico PSE o zero representa ‘nada cansado’ e o dez significa ‘totalmente cansado’. Através deste gráfico da PSE (Percepção Subjetiva de Esforço) podemos verificar que as atletas percecionam que as unidades de treino são exigentes e intensas. 19% das atletas avaliou o seu cansaço na escala máxima, sendo que 13% ainda sentem que tinham energia para ‘dar mais’. Os dados vão variando um pouco de unidade de treino para unidade de treino, também pelo facto de cada atleta percecionar o seu esforço à sua maneira, mas a exigência pedida por parte da equipa técnica para com as atletas está presente e constante em todos os momentos do treino.

Tabela 10. Microciclo padrão.

Mesociclo: N°1 Microciclo: N°4

Planeamento semanal – 5 a 11 de Setembro 2022

Dia da semana	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado	Domingo
Unidade de Treino	UT 16	UT 17		UT 18	UT 19		
Objetivos	Técnico Táticos: Recordar princípios de jogo; Desenvolver conforto com bola; Físicos: Recuperação; Aumento dos índices físicos; Resistência; velocidade; Psicológicos: Agressividade e resistência; Desenvolver intensa e organizada pressão ao adversário; Capacidade de decisão;	Técnico Táticos: Recordar princípios de jogo; Desenvolver conforto com bola; Tomada de decisão em situações de 2x1/3x2; Timings de pressão; Processo Ofensivo; Físicos: Aumento dos índices físicos; Resistência; velocidade; Potência; Psicológicos: Agressividade e resistência; Capacidade de decisão;	FOLGA	Técnico Táticos: Recordar princípios de jogo; Desenvolver conforto com bola; Tomada de decisão em situações de 1x1; Pressão em transições defensivas; Processo ofensivo (contrução); Físicos: Aumento dos índices físicos; Resistência; velocidade; Psicológicos: Agressividade e resistência; Desenvolver intensa e organizada pressão ao adversário; Capacidade de decisão;	Técnico Táticos: Recordar princípios de jogo; Desenvolver conforto com bola; Desenvolver e aperfeiçoar 1x1 ofensivo e defensivo; Esquemas táticos; Físicos: Aumento dos índices físicos; Resistência; velocidade; Potência; Psicológicos: Agressividade e resistência; Capacidade de decisão; Competitividade;	FOLGA	Jogo de treino Trajouce x S.L.Benfica
Grupo do	4	4		4	4		

Material							
----------	--	--	--	--	--	--	--

Na 2ª feira, o 1º treino da semana, o foco incidia maioritariamente na recuperação das atletas visto ser o dia seguinte ao jogo, no entanto os exercícios eram jogados em espaços reduzidos e eram intensos e de curta duração. A parte principal do treino tinha como objetivo trabalhar momentos de jogo, individuais e coletivos.

Na 3ª feira, o treino era realizado em contexto de jogos reduzidos para desenvolver e aperfeiçoar a qualidade técnica das atletas e o conhecimento que elas têm do jogo (muitas situações de 2x1, 3x2, 4x3). A parte principal do treino era com maior foco no processo ofensivo, com exercícios de construção, criação e finalização.

Na 5ª feira a parte inicial do treino normalmente era mais intensa, com muitos exercícios de contacto físico e situações de igualdade numérica. Os exercícios eram realizados em espaços de grandes dimensões e com grande duração, de modo a que as atletas percorressem grandes distâncias com e sem bola.

O ultimo treino antes do jogo, era um treino de curta duração mas com grande importância, pois era neste treino que se ultimava a estratégia para o jogo seguinte. Eram exercícios que exigiam muita competitividade entre atletas, normalmente através de torneios. Na parte final do treino eram treinados os esquemas táticos ofensivos e defensivos, ou por vezes em contexto de jogo, onde quando a bola saísse era marcado um livre/canto.

PROGRAMA			
Domingo 5/02/2023	11h30	CONCENTRAÇÃO	PORTA 27 – Piso - 2
	11h40	ALMOÇO	RESTAURANTE
	12h30	PALESTRA	SALA DA PSP
	13h00	PARTIDA DO ESTÁDIO DA LUZ	PORTA 27 – Piso - 2
	13h20	CHEGADA PREVISTA AO CAMPO	CIDADE UNIVERSITÁRIA
	14h05	SAÍDA PARA O AQUECIMENTO GR	
	14h10	SAÍDA PARA O AQUECIMENTO	
	15h00	SPORTING CP x SL BENFICA	
	17h15	REGRESSO PARA O ESTÁDIO DA LUZ	
	17h45	CHEGADA ESTÁDIO DA LUZ	

Figura 6. Programa dia de jogo padrão.

Na Figura 6 está representado um exemplo do programa dos dias de jogo. Nos dias de jogo a concentração da equipa era três horas e meia antes da hora do jogo. O almoço realizava-se no restaurante do Estádio do Sport Lisboa e Benfica e normalmente era composto por sopa, arroz/esparguete, frango, salada e legumes salteados. De seguida, a palestra do jogo decorria numa sala de reuniões do estádio onde eram limados os últimos detalhes estratégicos para o jogo.

Chegados ao campo, a parte inicial do aquecimento é desenvolvida pelo fisiologista onde executa exercícios de ativação articular com e sem bola com as jogadoras de campo, sendo que as guarda-redes faziam a ativação com o treinador de guarda-redes.

Após esta ativação inicial, era realizado um exercício de manutenção da posse de bola (6x3) com uma duração de 5 minutos (3 rondas x 1,5 minutos). De seguida, as guarda-redes integravam e era desenvolvido um exercício de construção/criação (GR: 8x7) com uma duração de 12 minutos (6 minutos – construção, 6 minutos – criação), onde a equipa em superioridade numérica iniciava o exercício com bola, tendo como objetivo principal passar com a bola controlada numa das três balizas delineadas no meio-campo. A outra equipa tinha como objetivo defender essas três balizas e quando recuperava a bola transitava rapidamente para a baliza de 11.

Ao fim de 6 minutos trocavam algumas atletas de equipa e o exercício passava a iniciar-se do meio-campo. A equipa que começa com bola tem como objetivo identificar os espaços livres para explorar situações de 2x1 ou 3x2 e atacar a baliza de 11. A outra equipa quando recupera a bola transita rapidamente para uma das três balizas do meio-campo.

O último exercício antes do jogo era um exercício de finalização (1x0), onde as atletas realizavam combinações diretas com os treinadores e rematavam à baliza.

Após o jogo toda a equipa técnica faz a observação do jogo, onde o treinador principal e o analista são responsáveis por analisar o vídeo e preparar uma apresentação da análise da equipa, para ser demonstrado às atletas no segundo treino da semana. O preparador físico é responsável por analisar os dados GPS e, o treinador de guarda-redes é responsável por fazer uma análise específica da prestação do guarda-redes.

2.5.4. Avaliações

As avaliações nos momentos de treino e nos momentos de jogo são realizados através da observação direta da equipa técnica e são auxiliadas por duas ferramentas de controlo: a câmara de filmar e o sistema de GPS. Para além disto como demonstrado anteriormente, as atletas em todas as unidades de treino preenchiam a PSE (escala de perceção de esforço) e o Hooper, onde era permitido perceber o esforço realizado por cada atleta e, se existia fadiga acumulada ou dores relacionadas com o esforço físico realizado, entre outras coisas.

As avaliações às capacidades físicas das atletas foram realizadas pelo preparador físico e apenas me foram facultados os resultados dos respetivos testes físicos. Estes testes decorreram em três períodos diferentes da época desportiva, onde o primeiro período foi em setembro e os resultados foram os apresentados na Tabela 11, 12 e 13.

Tabela 11. Resultados dos testes iniciais às capacidades físicas (setembro 2022).

Atletas	1200m (s)	CMJ (cm)	IMPT (N)	IMPT (N/kg)	NOR DIC left	NOR DIC right	NOR DIC	Peso (kg)	RSI	VAM	V.max (m/s)
---------	-----------	----------	----------	-------------	--------------	---------------	---------	-----------	-----	-----	-------------

					(N)	(N)	(N/kg)				
A	378	30,4	1451	24,68	277	321	10,2	58,8	1,6	3,25	7,8
B	298	39,1	1237	22,05	281	269,5	9,8	56,1	1,6	4,14	8,5
C	345	32,3	1098	20,18	250,25	235,75	8,9	54,4	1,7	3,57	7,4
D	362	29,6	1175	20,94	229	230	8,2	56,1	1,5	3,39	6,8
E	330	27,4	1046	20,27	257	238	9,6	51,6	1	3,73	7,0
F	318	32,3	1197	21,34	301	329	11,2	56,1	1,4	3,88	8,4
G	368	26,5	1221	19,75	257,5	223,5	7,8	61,8	1,3	3,34	7,1
H	279	36,4	1416	23,28	278,6	322,8	9,9	60,8	1,5	4,43	7,4
I	307	27,9	1312	21,10	321,5	305,5	10,1	62,2	1,3	4,02	7,7
J	275	30,8	1434	28,74	267,1	263,5	10,6	49,9	1,8	4,50	7,4
K	300	33,9	1459	22,77	271,8	305,3	9,0	64,1	1,4	4,12	7,6
L	307	34,4	1100	20,52	269	297	10,6	53,6	1,8	4,02	7,9
M	355	32,6	1209	22,39	275	266	10,0	54	1,7	3,46	7,5
N	350	28,7	1077	21,17	239	273	10,1	50,9	1,5	3,51	7,7
O	325	23,9	1326	21,81	257	275	8,8	60,8	1,3	3,79	7,0
P	316	31,6	1511	28,30	303,8	283,8	11,0	53,4	1,4	3,90	8,0
Q	318	30,6	1080	22,31	209	248,8	9,5	48,4	1,7	3,88	8,0
R	320	35,7	1231	21,55	350	311	11,6	57,1	1,6	3,85	7,9
S	327	29,8	1206	21,12	284	255	9,4	57,1	1,5	3,77	7,5
Média	325	31,3	1252	22,33	272,56	276,5	9,8	56,2	1,51	3,82	7,61

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

O segundo momento de avaliação às capacidades físicas das atletas decorreu em dezembro, e os resultados foram os seguintes:

Tabela 12. Resultados dos testes intermédios às capacidades físicas (dezembro 2022).

Atletas	1200m (s)	CMJ (cm)	IMPT (N)	IMPT (N/kg)	NOR DIC left (N)	NOR DIC right (N)	NOR DIC (N/kg)	Peso (kg)	RSI	VAM	V.max (m/s)
A	310	31,1	2226	37,22	280	318	10,0	59,8	1,6	3,98	8,5
B								56,1			
C								54,4			
D	330	30,1	1175	20,94	230	229	8,2	56,1	1,5	3,73	7,7
E	288	26,3	1775	34,40	259	231	9,5	51,6	1,1	4,29	7,8
F	294	32,3	2082	37,11	329	301	11,2	56,1	1,4	4,20	8,9
G	334	26,5	1566	25,34	223	257	7,8	61,8	1,3	3,69	7,2
H	296	36,1	1830	30,10	320	290	10,0	60,8	1,5	4,17	8,0
I								62,2			
J	276	33,4	1696	33,99	312	285	12,0	49,9	1,8	4,48	7,7
K	302	36,9	1790	27,93	270	269	8,4	64,1	1,4	4,09	8,6
L	310	34,2	1583	29,53	296	259	10,4	53,6	1,9	3,98	8,1
M		33,5	2061	35,78	279	297	10,0	57,6	1,7		7,9
N	350	28,1	1749	34,36	233	236	9,2	50,9	1,5	3,51	8,0
O	297	23,9	2011	33,08	275	257	8,8	60,8	1,3	4,16	7,8
P	287	34	1780	35,25	289	312	11,9	50,5	1,4	4,31	8,7
Q	295	34,3	1692	34,96	259	230	10,1	48,4	1,7	4,19	8,6
R	301	38,4	1687	29,54	308	348	11,5	57,1	1,7	4,10	8,7
S	312	29,3	1793	32,54	259	295	10,1	55,1	1,5	3,95	7,9

Média	305	31,8	1781	32	276,31	275,88	9,9	56,2	1,52	4,06	8,14
--------------	------------	-------------	-------------	-----------	---------------	---------------	------------	-------------	-------------	-------------	-------------

De notar que no momento destas avaliações estavam lesionadas três atletas, daí não estarem presentes alguns valores.

O terceiro e ultimo momento de avaliação foi realizado no final da época, mais concretamente em maio:

Tabela 13. Resultados dos testes finais às capacidades físicas (maio 2023).

Atletas	1200m (s)	CMJ (cm)	IMPT (N)	IMPT (N/kg)	NOR DIC left (N)	NOR DIC right (N)	NOR DIC (N/kg)	Peso (kg)	RSI	VAM	V.max (m/s)
Média		34,32		33,46			10,33	56,1	1,55		8,26

Neste ultimo momento de avaliação apenas me foram facultados os dados acima descritos. De seguida, apresentarei as médias dos três períodos de avaliação na Tabela 14.

Tabela 14. Médias dos resultados dos testes às capacidades físicas nos três períodos.

Atletas	1200m (s)	CMJ (cm)	IMPT (N)	IMPT (N/kg)	NOR DIC left (N)	NOR DIC right (N)	NOR DIC (N/kg)	Peso (kg)	RSI	VAM	V.max (m/s)
Média setembro	325	31,3	1252	22,33	272,56	276,5	9,8	56,2	1,51	3,82	7,61
Média dezembro	305	31,8	1781	32	276,31	275,88	9,9	56,2	1,52	4,06	8,14
Média maio		34,32		33,46			10,33	56,1	1,55		8,26

Após a comparação dos dados relativos às avaliações das capacidades físicas das atletas nos três períodos de avaliação, podemos verificar que a média do teste de

resistência dos 1200m diminuiu e o CMJ sofreu um ligeiro aumento gradual nos diferentes períodos. O teste à força isométrica máxima dos membros inferiores (IMPT) aumentou, e em relação ao NORDIC verifica-se um aumento gradual nos três períodos, sendo que no NORDIC left teve um aumento e no NORDIC right sofreu uma pequena diminuição do primeiro para o segundo período. Quanto à média do peso das atletas, verifica-se que mantiveram praticamente o mesmo peso ao longo da época desportiva, sofrendo uma pequena diminuição no ultimo período de avaliação. A média da força reativa (RSI), do VAM, e da velocidade máxima aumentaram ligeiramente ao longo dos três períodos de avaliação.

Assim, com base nos resultados obtidos, posso afirmar que as atletas praticamente mantiveram o seu peso ao longo da época desportiva e, no geral ganharam mais força e potência. A média em segundos do teste de resistência diminuiu e a velocidade máxima aumentou, o que demonstra que as atletas estão mais rápidas em pequenas e grandes distâncias no ultimo periodo de avaliação em comparação ao primeiro.

III. Matriz Concetual Técnico-Científica

Com o intuito de realizar uma pesquisa conceptual e bibliográfica entre a temática específica do relatório de estágio e o estudo técnico-científico, é desenvolvido este capítulo. Com o objetivo de perceber o perfil e competências que o treinador de futebol deve ter quando treina o futebol formação feminino e, quando treina o futebol senior feminino.

Assumindo um papel hoje em dia cada vez mais preponderante na sociedade, o futebol é visto como um fenómeno de elevada magnitude, ao qual os jovens não querem ficar indiferentes. A competição, a expectativa do jogo e o facto de ser visto como uma fonte de rendimento viável, leva a que a procura de clubes e de escolas de futebol tenham aumentando de forma absolutamente incrível.

Com isto, os treinadores têm um papel fundamental na formação e desenvolvimento dos atletas no desporto a nível físico, tático, técnico e psicológico. Segundo Murray et al. (2018), no desporto, quer seja individual ou coletivo, existe uma grande variedade de relações interpessoais entre todos os intervenientes. O treinador é visto como um exemplo a seguir, as suas ações e a interpretação das mesmas podem ter um impacto no rendimento da equipa e dos atletas e consequentemente afetar o sucesso do treinador e dos atletas. Mais importante do que estimular as competências técnicas, é inspirar as atletas a serem cada vez melhores, para que nunca desistam e para que desenvolvam uma mentalidade de vencedoras (Elberse e Fergusson, 2013).

Estudos recentes confirmam que os treinadores não são apenas formadores desportivos, mas também formadores educativos ou guias no desenvolvimento e crescimento dos seus atletas. Um dos principais objetivos dos treinadores é a educação dos seus atletas, preparando-os fisicamente, psicologicamente e socialmente (Jones, 2006).

A atividade dos treinadores abrange uma grande diversidade de áreas de intervenção (Mesquita, 2005). Assim, ser treinador implica que todo um conjunto de competências dessas determinadas áreas sejam desenvolvidas, demonstrando que ‘ser treinador’ é um processo multidimensional. Para além das tarefas de treinador em contexto treino e competição, é também gestor de recursos humanos, desenvolve

relações públicas e elabora planeamentos. Um dos principais objetivos dos treinadores é educar os seus atletas, preparando-os fisicamente, psicologicamente e socialmente (Jon

Vários estudos indicam que os treinadores eficazes criam motivações positivas nos seus atletas em treino e competição (Mallet, 2005). Na mesma linha de pensamento, Alejo (2014) defende que os grandes treinadores do futebol mundial também são grandes gestores humanos e do grupo, quer seja em situação de treino ou de competição, e que o seu conhecimento tem de ir muito para além dos aspetos táticos e técnicos. O sucesso de um treinador não passa apenas pela existência de um conjunto de atributos da sua personalidade, necessitam também da adopção de um modelo de treino/trabalho eficaz (Ramirez, 2002).

Vanehn (1996) dá grande relevância ao contexto de aprendizagem em constante mudança, ou seja, em que o treinador desenvolve competências com base na resolução de problemas existentes. Na mesma linha de pensamento, King (1990) sugere que o processo de construção de novos conhecimentos é aprimorado por meio da interação de pares.

Para que um treinador seja considerado de excelência, deve possuir competências de determinadas características de personalidade, como o equilíbrio emocional, valores, liderança, motivação eficiente, entre outros. Além disto, deve ter uma formação contínua do futebol e uma adequada organização e planeamento de todo o processo de ensino-aprendizagem, reforçado por Pastor, Batista e Elá (2017). Para Ramirez (2002) um treinador de alto rendimento é caracterizado como uma pessoa que tem um conhecimento profundo do desporto e da sua especialidade, para além de ter uma alta motivação para a prática da sua profissão e que sabe organizar, planear e integrar de forma criativa a estratégia, tática e técnica para conseguir o máximo rendimento dos atletas.

Segundo estes autores, o treinador de futebol senior (alto rendimento) deve dominar uma variabilidade de competências tático/técnicas e psicológicas no desempenho das suas funções e, possuir uma grande capacidade de liderança e uma boa capacidade para se relacionar com todas as atletas. Para Araújo e Henriques (1999) o treinador deve ser líder, gestor, motivador, conselheiro, disciplinador, dominar o saber/conhecimento, ter habilidade para ensinar, saber criar um clima de sucesso, entre outros.

No futebol formação o comportamento do treinador é crucial, a sua relação com os jogadores e a forma como comunica com eles são fatores fundamentais que asseguram certos comportamentos adequados na formação do jovem desportista (Goldhaber, 2010). Garcia (2003) destaca a importância do treinador como modelo e agente socializador para os atletas, uma vez que os influencia não apenas nas habilidades físicas, técnicas, sociais e valores, mas também no desenvolvimento moral, tendo um grande poder de influência sobre o atleta, e impacto desde os primeiros estádios da sua evolução.

Segundo Vanfraechem-Raway (2003), o bom treinador tem de dominar aspetos táticos e técnicos do jogo, mas isso não chega, tem também que dominar os os aspetos fisiológicos, psicológicos e sociais. Tem de ser uma pessoa responsável pelos seus atos, mas não ditatorial, devendo ser capaz de ouvir os seus jogadores, de modo a conquistar o respeito deles. Reforça ainda que no futebol de formação, a necessidade de ouvir os jogadores é ainda maior, uma vez que os adolescentes encontram-se numa fase em que estão em conflito consigo próprios. Birkinshaw e Crainer (2005) reforçam a necessidade de se combinar as competências interpessoais com as competências técnicas, demonstrando a importância do domínio de ambas as competências.

Para Bayer (1987) é fundamental que o educador proporcione aos praticantes os meios para que estejam motivados, ao mesmo tempo que adquirem e desenvolvem qualidades. É preciso transformar a formação de jogadores num processo ajustado e com objetivos adequados às diferentes fases do desenvolvimento do jovem jogador (Leal, 2001). Lima (1988) afirmou que a formação desportiva das crianças e jovens tem a responsabilidade de se opor à simples reprodução do desporto adulto, devendo caracterizar-se por um processo que contribua para a formação global dos mesmos, através de atividades físicas e desportivas que sejam favoráveis ao desenvolvimento das capacidades e qualidades físicas, como fator necessário à realização individual do seu humano.

Na mesma linha de pensamento destes autores, Pacheco (2001) destaca que a formação desportiva deve ser encarada como um processo globalizante, que visa não só o desenvolvimento das capacidades específicas (físicas, tático-técnicas e psíquicas) do futebol, como também a criação de hábitos desportivos, a melhoria da saúde, bem como

a aquisição de um conjunto de valores, como a responsabilidade, a solidariedade e a cooperação.

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

Segundo Feltz et al. (1999), um treinador eficaz deve possuir as quatro dimensões seguintes: construção de caráter, estratégia de jogo, motivação, e técnica. A construção de caráter é definida pela capacidade que o treinador tem de promover o desenvolvimento pessoal do atleta e das atitudes positivas relativamente ao desporto. A estratégia de jogo é definida pela capacidade que o treinador possui para liderar os seus atletas durante a competição. A motivação é definida pela capacidade que o treinador tem de influenciar o humor e as capacidades psicológicas dos atletas e, a técnica é definida pela capacidade do treinador para diagnosticar e dar instruções aos atletas.

Resultante do estudo de Feltz et al. (1999), a Coaching Efficacy Scale (CES) é considerada como o instrumento mais adequado na avaliação da eficácia do treinador e, sendo assim, foi essa mesma escala que foi utilizada para a aplicação e desenvolvimento do meu estudo técnico-científico.

IV. Estudo Técnico-Científico

4.1. Título

Estudo comparativo da perceção de um bom treinador por atletas femininas no futebol senior vs atletas femininas no futebol formação.

4.2. Introdução

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

As características do treinador, o seu conhecimento, as suas experiências vividas no futebol, a sua metodologia de treino e a gestão de equipa, levam à formação da filosofia do treinador. Esta filosofia, vai permitir que o treinador oriente a sua equipa e os seus atletas de modo a atingir os objetivos pretendidos.

A filosofia do treinador deve estar bem definida e enraizada, sendo que o treinador deve adaptar a sua metodologia de treino e a forma como gere a equipa mediante o contexto em que o treinador e a sua equipa estão inseridos, nomeadamente o contexto competitivo, a idade das atletas (senior ou formação), o nível de exigência pretendido, entre outros. Estes fatores fazem com que o trabalho do treinador seja bastante desafiante, dependendo de fatores variáveis e que não seja um trabalho linear.

O treinador orienta os jovens atletas numa fase fundamental do desenvolvimento do seu carácter e personalidade. Fruto da influência e importância do desporto na sociedade e no mundo, os atletas facilmente se auto-motivam e tornam-se recetivos às ideias e influências do seu líder no desporto (o treinador).

A formação desportiva deve proporcionar um desenvolvimento geral do jovem praticante, tendo ao mesmo tempo a preocupação de lhe dar habilidades facilitadoras para o alcance do alto rendimento.

Treinar jovens não é o mesmo que treinar adultos. Para treinar jovens, é necessário ter motivação, e ser capaz de estabelecer uma boa relação com os jovens, e conhecer os métodos e os meios mais adequados para o seu desenvolvimento (Pacheco, 2001).

Uma vez que desenvolvi o estágio no escalão senior feminino do Sport Lisboa e Benfica, o estudo tem como objetivo principal entender qual é a representação de um bom treinador de futebol por parte das atletas femininas e, perceber se essa mesma representação varia de acordo com o escalão em que estão inseridas (futebol formação vs futebol senior), com base nas dimensões definidas por Feltz et al. (1999): construção de caráter, estratégia de jogo, motivação e técnica.

Escolhi este tema porque existem poucos estudos sobre a perceção de um bom treinador por atletas femininas e, uma vez que o futebol feminino está cada vez mais dinamizado e estou inserido nesse meio, acho pretinente desenvolver um estudo sobre este tema.

4.3. Material e métodos

4.3.1. Amostra

Este estudo comparativo inclui uma amostra dividida em dois grupos de atletas. O grupo 1 é composto por 22 atletas do sexo feminino que jogam no escalão de sub-15 do Sport Lisboa e Benfica, têm idades compreendidas entre os 11 e os 15 anos e competem no campeonato de futebol sete da Associação de Futebol de Lisboa. O grupo 2 é constituído por 19 atletas do sexo feminino que jogam no escalão sénior do Sport Lisboa e Benfica, têm idades compreendidas entre os 16 e os 19 anos e competem na II Divisão Nacional Feminina.

4.3.2. Instrumentos

Para a recolha de dados de forma simples, eficaz e segura, foi aplicado um questionário online no ‘Google Forms’. O questionário foi escolhido após diversas pesquisas sobre o perfil e características mais importantes do treinador para os atletas. Este questionário é o ‘Coaching Efficacy Scale’, desenvolvido por Feltz et al. (1999) e adaptado para português por Duarte et al. (2014). São perguntas de resposta múltipla, onde as atletas avaliam o grau de importância de cada uma das características que um treinador deve possuir. O questionário é composto pela seguinte pergunta: ‘Na tua opinião, qual a importância que cada um dos seguintes fatores tem para que um treinador tenha sucesso? Dá a tua opinião segundo a seguinte escala de Likert: 1 (nada importante); 2 (pouco importante); 3 (nem pouco, nem muito importante); 4 (muito importante); 5 (totalmente importante)’. O questionário está apresentado no Anexo 2.

4.3.3. Procedimentos

O questionário ‘Coaching Efficacy Scale’ foi aplicado online, elaborado no Google Forms e enviado para todas as atletas, com o intuito de recolher dados sobre as características que um treinador deve possuir na ótica das atletas.

Os dados recolhidos foram exportados para um ficheiro Excel, a partir do qual foi desenvolvido um gráfico de barras (Escala de Likert x % das respostas) para cada uma das respostas às respetivas questões, onde foi utilizada uma estatística descritiva e comparativa com base em percentagens.

Para comparar as respostas dadas nas diferentes dimensões (construção de carácter, estratégia de jogo, motivação e técnica) pelas atletas dos dois grupos, foi calculada a média das respostas de cada uma das respetivas dimensões e os dados estão apresentados em formato de gráfico de barras (Escala de Likert x % média das respostas).

4.4. Resultados

Os dados das tabelas representam os resultados da estatística descritiva, observacional e comparativa. As vinte e quatro questões presentes no questionário representam as quatro dimensões no geral, sendo que cada uma das questões pertence à sua respetiva dimensão. Sendo assim, as quatro questões que pertencem à dimensão da construção de carácter são: promover uma atitude de bom carácter, promover atitudes de fair-play nas suas atletas, promover o desportivismo e conhecer o valor das suas atletas. Os resultados das respostas são apresentados na Figura 7.

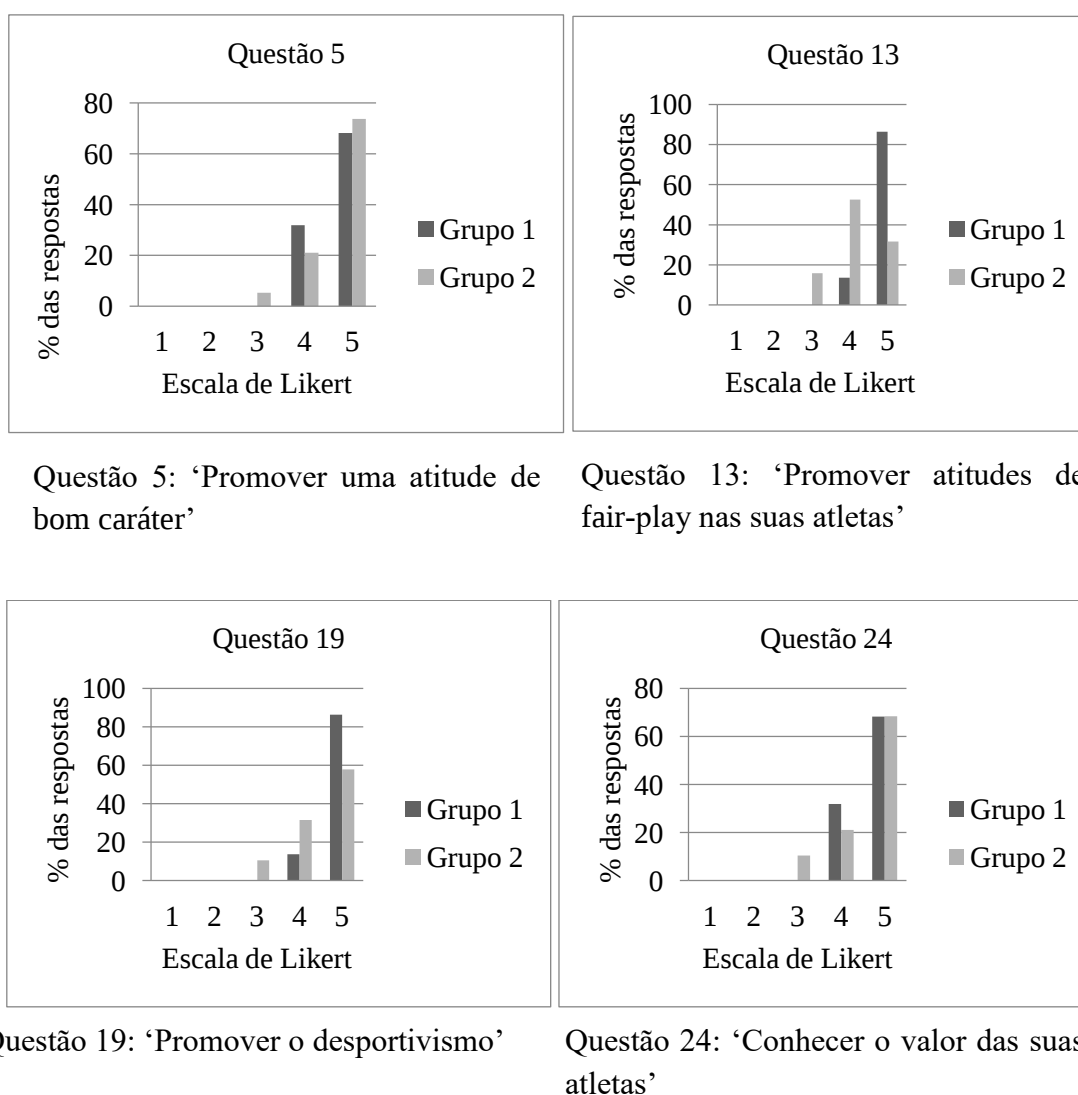
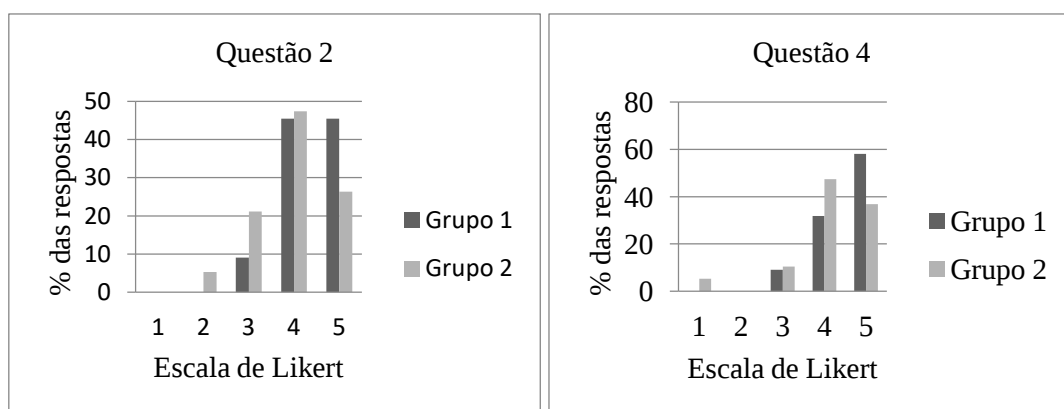


Figura 7. Respostas às questões da dimensão 'construção de carácter'.

Os resultados às questões relativas à dimensão da 'construção de carácter', demonstram que as atletas do grupo 1 classificaram todas as questões como muito importante (4) ou totalmente importante (5). No grupo 2 existiu uma maior variação

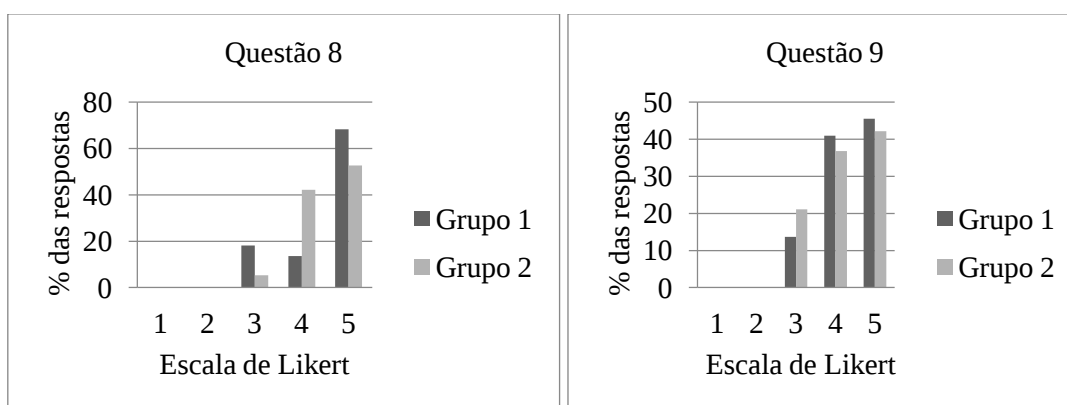
nas respostas dadas, onde se verifica também uma grande percentagem das atletas a classificar esta dimensão como totalmente importante, no entanto, 5,3% das atletas na questão 5, 15,8% na questão 13, 10,5% na questão 19 e na questão 24, classificam as questões apresentadas da dimensão construção de carácter como sendo nem pouco, nem muito importante (3).

As sete questões que pertencem à dimensão da estratégia de jogo são: identificar os pontos fortes da equipa adversária durante a competição, dominar estratégias a utilizar em competição, adaptar a equipa às diferentes situações de jogo, identificar os pontos fracos da equipa adversária durante a competição, tomar decisões importantes durante a competição, maximizar os pontos fortes da sua equipa durante a competição e, ajustar a estratégia de jogo às potencialidades da sua equipa. As respostas a esta dimensão foram apresentadas graficamente na Figura 8.



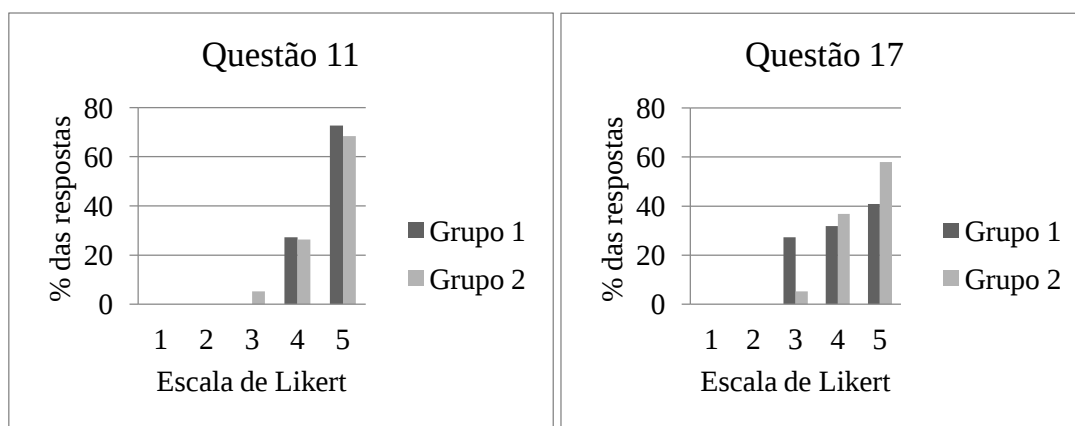
Questão 2: ‘Identificar os pontos fortes da equipa adversária durante a competição’

Questão 4: ‘Dominar estratégias a utilizar em competição’



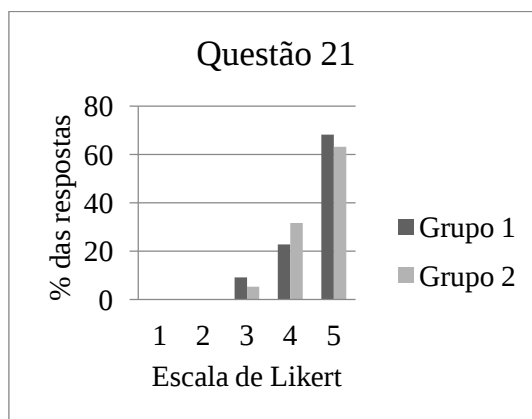
Questão 8: ‘Adaptar a equipa às diferentes situações de jogo’

Questão 9: ‘Identificar os pontos fracos da equipa adversária durante a competição’



Questão 11: ‘Tomar decisões importantes durante a competição’

Questão 17: ‘Maximizar os pontos fortes da sua equipa durante a competição’



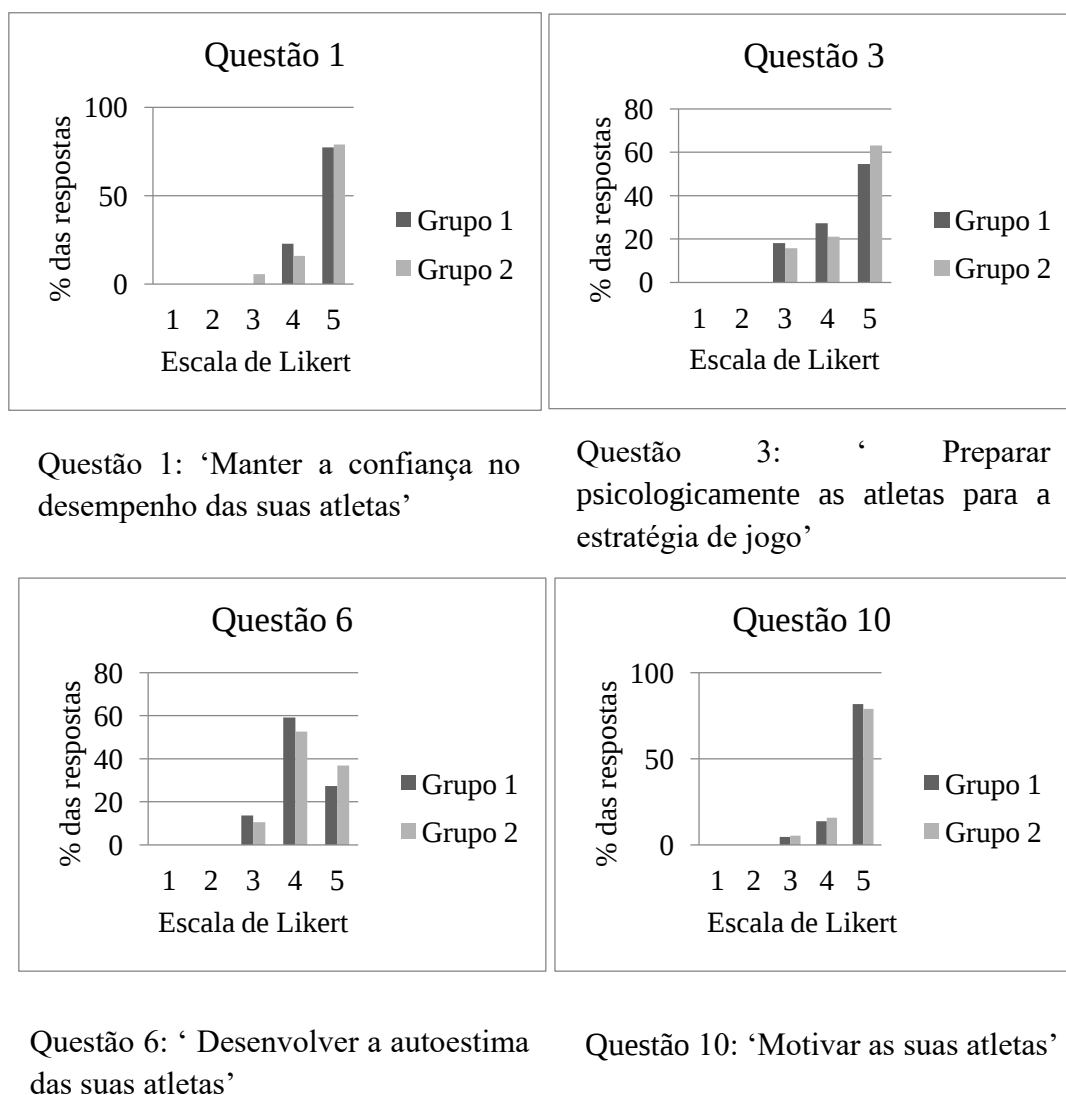
Questão 21: ‘Ajustar a estratégia de jogo às potencialidades da sua equipa’

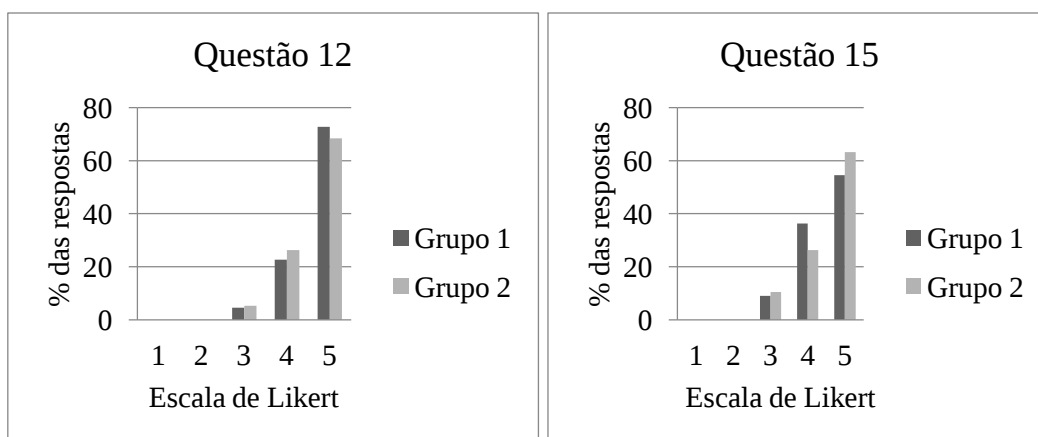
Figura 8. Respostas às questões da dimensão ‘estratégia de jogo’.

Relativamente aos resultados das questões correspondentes à dimensão da ‘estratégia de jogo’, podemos verificar que na questão 2 (‘identificar os pontos fortes da equipa adversária durante a competição’), 45,45% do grupo 1 classificaram essa questão como sendo ‘totalmente importante’, em comparação ao grupo 2 que apenas 26,3% das atletas assim a classificaram. 21,1 % das atletas do grupo 2 classificaram a questão como sendo nem pouco, nem muito importante (3). É interessante na questão 4 (‘dominar estratégias a utilizar em competição’), 5,3% das atletas do grupo 2 classificarem a questão como sendo ‘nada importante’. Na questão 8, o grupo 1 variou bastante nas respostas, 68,18% das atletas classificou a questão como sendo ‘totalmente importante’ (5) e, 18,18% classificou como sendo nem pouco, nem muito importante (3). Nas restantes questões da dimensão da estratégia de jogo não houve uma grande

diferença nas respostas, à exceção da questão 17 (‘maximizar os pontos fortes da sua equipa durante a competição’) onde 27,27% das atletas do grupo 1 classificaram a questão como sendo nem pouco, nem muito importante (3), em comparação às atletas do grupo 2 (5,3%). Esta diferença reflete-se também na percentagem das atletas que responderam totalmente importante (5), 40,9% do grupo 1 e, 57,9% do grupo 2.

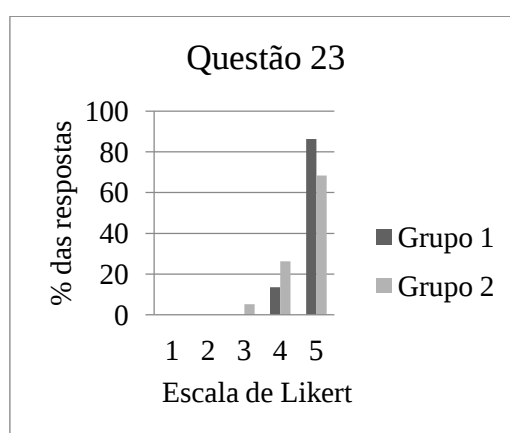
As sete questões pertencentes à dimensão da motivação são: manter a confiança no desempenho das suas atletas, preparar psicologicamente as atletas para a estratégia de jogo, desenvolver a autoestima das suas atletas, motivar as suas atletas, desenvolver a coesão da equipa, desenvolver a autoconfiança das suas atletas e, promover uma atitude de respeito pelos outros, onde as respostas são apresentadas graficamente na Figura 9.





Questão 12: ‘Desenvolver a coesão da equipa’

Questão 15: ‘Desenvolver a autoconfiança das suas atletas’



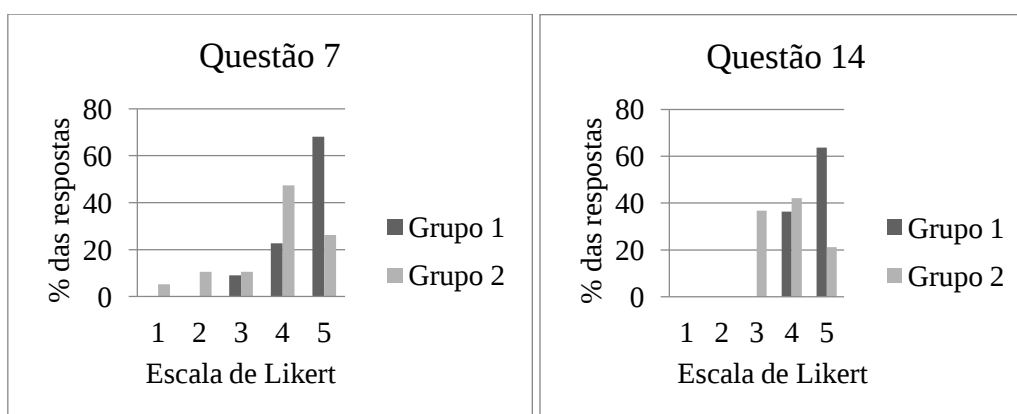
Questão 23: ‘Promover uma atitude de respeito pelos outros’

Figura 9. Respostas às questões da dimensão ‘motivação’.

Quanto aos resultados das questões da dimensão da ‘motivação’, na questão 1 (‘manter a confiança no desempenho das atletas’), na questão 10 (‘motivar as atletas’), na questão 12 (‘desenvolver a coesão da equipa’) e na questão 23 (‘promover uma atitude de respeito pelos outros’), a maior parte das atletas de ambos os grupos classificaram estas questões como sendo totalmente importantes (5). Na questão 3 (‘preparar psicologicamente as atletas para a estratégia de jogo’) as respostas dos grupos foram muito idênticas, destaco o facto de 18,18% das atletas do grupo 1 e 15,8% das atletas do grupo 2 classificarem a questão como sendo nem pouco, nem muito importante (3). Na questão 6 (‘desenvolver a autoestima das suas atletas’) as respostas dos grupos também foram muito idênticas, mas destaco o facto da maior parte das atletas de ambos os grupos responderem a esta questão como sendo muito importante (59,1% grupo 1, 52,6% grupo 2). Em relação à questão 15 (‘desenvolver a

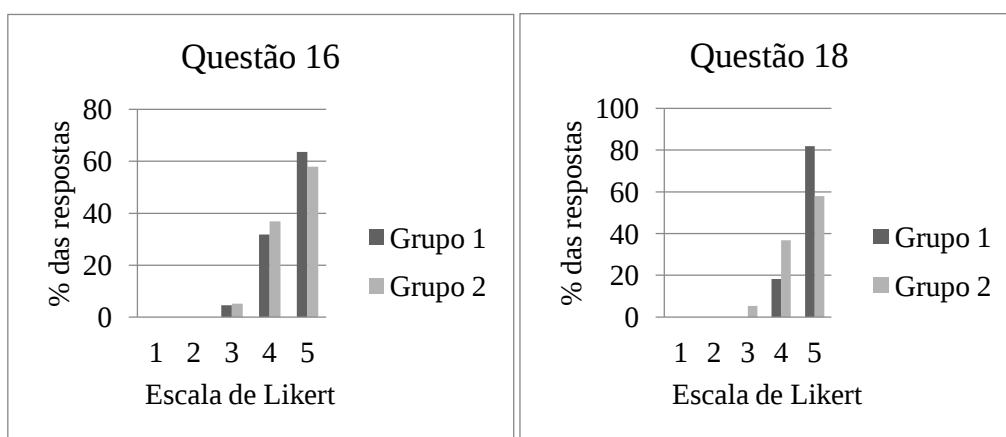
autoconfiança das atletas’), 9,09% das atletas do grupo 1 e, 10,5% das atletas do grupo 2 classificaram a questão como sendo nem pouco, nem muito importante (3).

Pertencentes à ultima dimensão da técnica, as seis questões são: demonstrar competências na sua modalidade desportiva, treinar individualmente os aspetos técnicos das suas atletas, desenvolver as competências das suas atletas, reconhecer o talento das suas atletas, detetar erros individuais e/ou coletivos e, ensinar as competências específicas da sua modalidade desportiva. As respostas das atletas à dimensão ‘técnica’ são apresentadas graficamente na Figura 10.



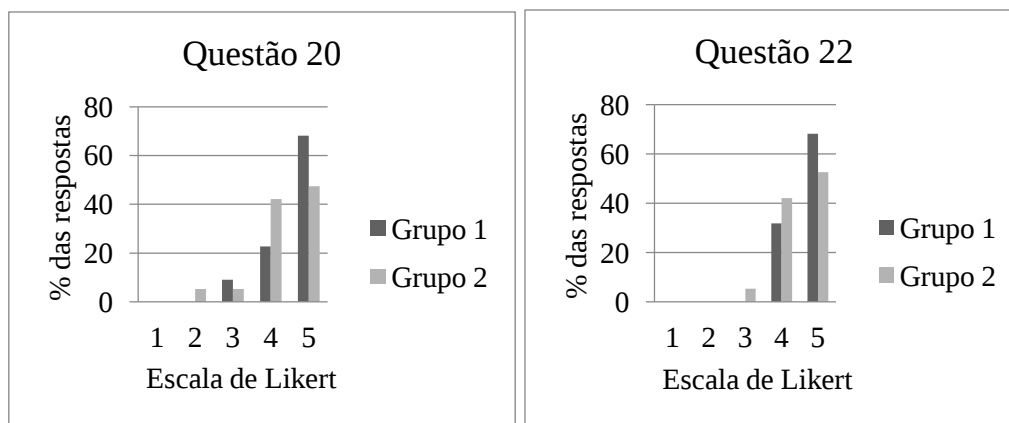
Questão 7: ‘Demonstrar competências na sua modalidade desportiva’

Questão 14: ‘Treinar individualmente os aspetos técnicos das suas atletas’



Questão 16: ‘Desenvolver as competências das suas atletas’

Questão 18: ‘Reconhecer o talento das suas atletas’



Questão 20: ‘Detetar erros individuais e/ou coletivos’

Questão 22: ‘Ensinar as competências específicas da sua modalidade desportiva’

Figura 10. Respostas às questões da dimensão ‘técnica’.

Nos resultados relativos à dimensão ‘técnica’ verificamos que 60% ou mais das atletas do grupo 1 classificam todas as questões como sendo totalmente importantes (5). O grupo 2 varia muito as respostas nas diferentes questões, onde na questão 7 (‘demonstrar competências na sua modalidade desportiva’) 5,3% das atletas e 10,5% das atletas classificaram respetivamente a questão como sendo nada importante (1) ou pouco importante (2). Na questão 14 (‘treinar individualmente os aspetos técnicos das suas atletas’) 36,8% das atletas do grupo 2 classifica a questão como sendo nem pouco, nem muito importante (3), em comparação ao grupo 1 onde todas as atletas classificaram como muito importante (4) ou totalmente importante (5). Na questão 18 (‘reconhecer o talento das suas atletas’) destaco o facto de 81,81% das atletas do grupo 1 classificarem esta questão como sendo totalmente importante (5). Na questão 20 (‘detetar erros individuais e/ou coletivos’) 5,3% das atletas do grupo 2 classificaram a questão como pouco importante (2) e, 9,09% do grupo 1 classificou-a como sendo nem pouco, nem muito importante (3), e em contra-partida, 68,18% do grupo 1 classificou esta questão como sendo totalmente importante (5).

Após visualizarmos os resultados detalhados de todas as questões, de seguida será apresentado um gráfico para cada uma das quatro dimensões definidas por Feltz et al. (1999) com as percentagens gerais médias das respostas de cada dimensão, de forma a que se possa analisar e comparar mais eficazmente a importância que cada grupo dá às diferentes dimensões que caracterizam o ‘bom treinador’ (Figura 11).

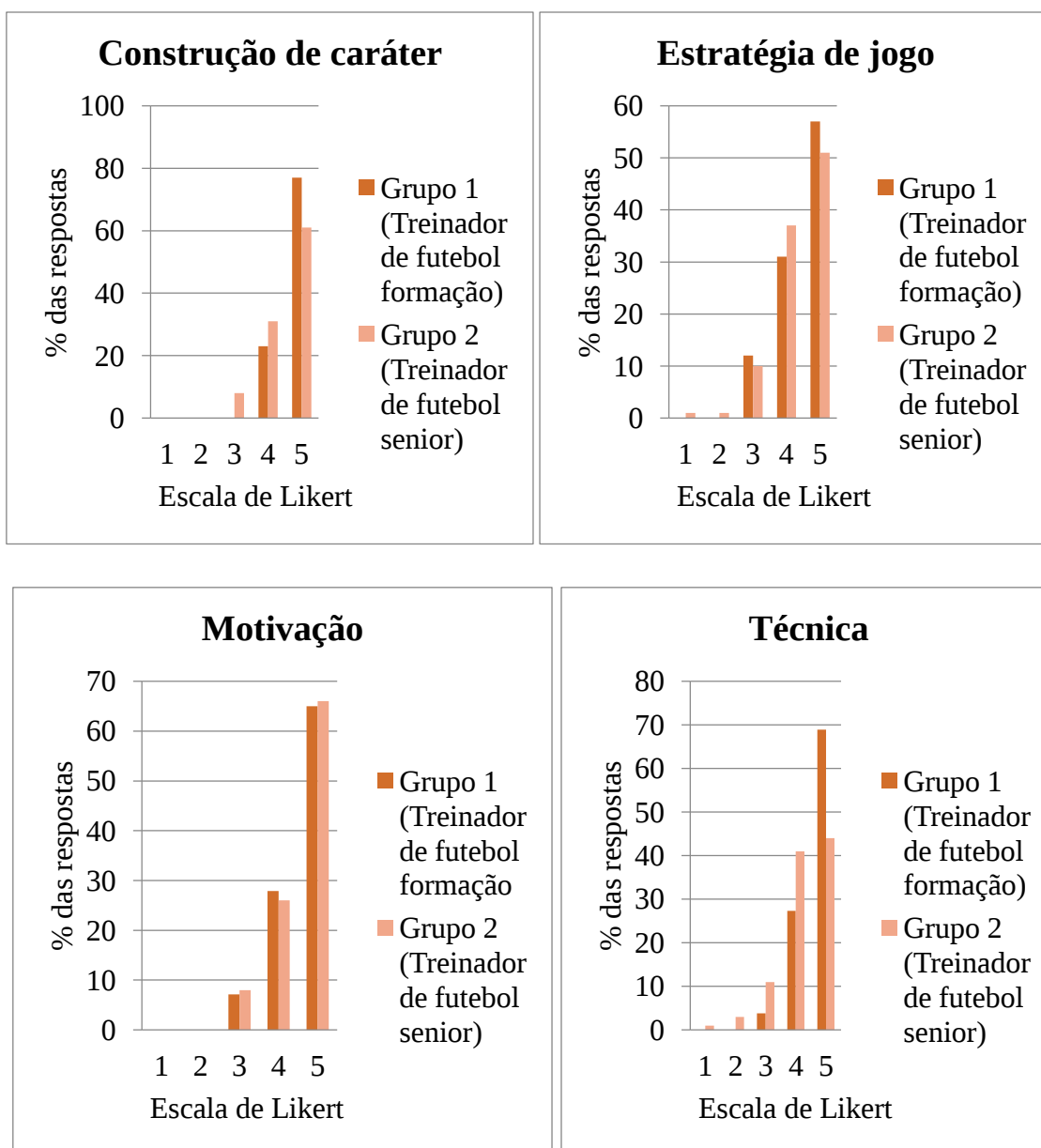


Figura 11. Comparação das respostas médias das quatro dimensões.

Os resultados da dimensão da ‘construção de carácter’ demonstram que 77% das atletas do grupo 1 classificam esta dimensão como sendo totalmente importante (5), em comparação ao grupo 2 onde 61% responderam dessa forma e, 8% das atletas do grupo 2 sentem que esta dimensão nem é pouco, nem muito importante (3). Quanto à dimensão da ‘estratégia de jogo’, destaco o facto de 2% das respostas das atletas do grupo 2 classificarem-na como sendo nada importante (1) ou pouco importante (2). As respostas à dimensão da ‘motivação’ foram idênticas nos dois grupos, onde 65% das atletas do grupo 1 e, 66% das atletas do grupo 2, classificaram esta dimensão como ‘totalmente importante’ (5). Na dimensão da ‘técnica’, 68,9% das atletas do grupo 1

classificaram a dimensão como sendo ‘totalmente importante’, ao contrário do grupo 2 onde 4% das respostas das atletas foram nada importante (1) ou pouco importante (2).

4.5. Discussão

No sentido de avaliar a variação das respostas dadas pelos dois grupos, é pertinente destacar que nestas três épocas desportivas desde o início da equipa senior B do Sport Lisboa e Benfica, as atletas do grupo 1 (treinador de futebol formação) foram lideradas por vários treinadores, enquanto que as atletas do grupo 2 (treinador de futebol senior) foram lideradas sempre pelo mesmo treinador em período homólogo.

Verifico com base nos resultados expostos, que uma grande percentagem de ambos os grupos dá total importância às diferentes dimensões do treinador. O grupo 1 (treinador de futebol formação) comparativamente ao grupo 2 (treinador de futebol senior), obteve uma maior percentagem de respostas ‘totalmente importante’ em todas as dimensões do treinador, excepto na dimensão da ‘motivação’.

Quanto à dimensão da ‘construção de carácter’, o grupo 1 deu uma maior importância em comparação ao grupo 2, que vai ao encontro com o estudo de Mendes (2009) cuja característica do carácter pertencente às competências pessoais no treinador de futebol formação é revelado como crucial. 8% das atletas do grupo 2 classificaram esta dimensão como sendo nem pouco, nem muito importante (3), o que revela que as atletas do futebol formação dão mais importância a atitudes de fair-play e de desportivismo do seu treinador, do que as atletas do futebol senior. Esta dimensão pode ser influenciada por uma variabilidade de fatores como as características pessoais do treinador, a sua forma de comunicar, as experiências vividas ou o estilo de liderança.

Relativamente à dimensão da ‘estratégia de jogo’ os resultados são bastante interessantes. Uma vez que o grupo 2 é constituído por atletas seniores que competem em alta competição e ‘vivem de resultados’, era expectável que dessem mais importância a esta dimensão em comparação ao grupo 1 mas, ao observarmos as questões referentes a esta dimensão, verificamos que apenas a questão 17 é que obteve uma maior percentagem de respostas ‘totalmente importante’ do grupo 2. Todas as outras questões foram mais valorizadas pelas atletas do futebol formação, existindo

inclusive duas questões (identificar os pontos fortes da equipa adversária durante a competição; dominar estratégias a utilizar em competição) onde as atletas do grupo 2 classificam como sendo nada importantes ou pouco importantes. Apesar de não ser uma diferença significativa, é curioso o facto das atletas do futebol formação darem mais importância às questões relativas à estratégia de jogo comparativamente às atletas seniores.

Tal como na dimensão da ‘construção de carácter’, nenhuma das atletas inquiridas respondeu às questões da dimensão ‘motivação’ como sendo nada importantes ou pouco importantes, o que é revelador da importância dada pelos dois grupos a estas dimensões. O treinador deve ser capaz de motivar as atletas, mantendo a confiança no desempenho das mesmas, prepará-las psicologicamente para a estratégia de jogo e desenvolver a união e coesão do grupo. Na minha opinião e face aos resultados obtidos no estudo, a dimensão da motivação é das mais importantes de todas as dimensões definidas por Feltz et al. (1999), uma vez que um grupo motivado e unido é um grupo que está mais perto do sucesso individual e coletivo. Isto vai ao encontro de Birkinshaw e Crainer (2005) que referem a necessidade do treinador combinar as competências pessoais com as competências técnicas.

Na dimensão da ‘técnica’ verificamos que as atletas do futebol formação dão muita mais importância que as atletas do futebol senior (68,9% vs 44% ‘totalmente importante’. Estas diferenças podem surgir pelo facto das atletas do grupo 2 por competirem a alta competição e num clube de topo, sentem que já não têm necessidade de treinar os aspetos técnicos específicos do futebol. Enquanto que as atletas da formação por estarem em início de carreira e com objetivos de chegar à principal equipa do clube, sentem a necessidade de melhorar todos os aspetos técnicos do seu jogo.

4.6. Conclusão

Tendo por base o principal objetivo deste estudo, representar um bom treinador para atletas femininas e perceber se essa representação varia das atletas do futebol formação para as atletas do futebol senior, as conclusões são as seguintes:

- Ambos os grupos deram uma grande importância às quatro dimensões, isto demonstra que o treinador de futebol formação e o treinador de futebol senior devem ser multifacetados e controlar as quatro dimensões (construção de carácter, estratégia de jogo, motivação e técnica);
- Segundo a perceção das atletas questionadas, posso concluir que as dimensões da ‘construção de carácter’ e da ‘técnica’ têm mais impacto no treinador de futebol de formação em comparação ao treinador de futebol senior;
- A dimensão da ‘motivação’ é fundamental na representação de um bom treinador no futebol formação e no futebol senior para as atletas inquiridas;
- Concluo que nenhuma das atletas inquiridas do grupo 1 (futebol de formação) respondeu às questões como nada importante (1) ou pouco importante (2). Esta situação pode ter acontecido pelo facto das atletas do grupo 2 (futebol senior) terem um maior espírito crítico, uma melhor perceção e capacidade para avaliar as competências do bom treinador face às atletas da formação, exigindo mais no momento de avaliar os seus treinadores e, por também estarem num estado de maturidade diferente em comparação ao grupo 1;
- O facto de existirem algumas diferenças nas respostas obtidas em questões particulares e nas diferentes dimensões avaliadas, concluo que a perceção de um bom treinador pode ter influência no escalão onde este está inserido, de acordo com as atletas femininas em estudo;

O estudo poderia ter resultados mais interessantes e fidedignos se a amostra fosse maior, acrescentando mais atletas femininas de outros clubes. A falta de literatura e de estudos científicos diretamente relacionados com tema do futebol feminino, fez com que existisse pouca sustentação dos resultados obtidos neste estudo técnico-científico.

Referências Bibliográficas

Birkinshaw, J. & Crainer, S. (2005). *Liderança ao Estilo de Sven-Goran Eriksson*. Lisboa: Monitor – Projetos e Edições.

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

Elberse, A., & Fergusson, A. (2013). Ferguson’s formula. *Harvard Business Review*, 116– 125.

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

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

Garcia, A. (2003). *A relação treinador-atleta. ‘Percepção dos comportamentos de liderança e coesão em equipa de voleibol’*. Tese de Mestrado apresentada à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.

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

Pacheco, R. (2001). *O ensino do futebol. Futebol de 7 – Um jogo de iniciação ao futebol de 11*. GRAFIASA

V. Considerações finais

Analizando toda a época desportiva e todas as vertentes da minha intervenção neste estágio, posso afirmar que apesar de ter sido um ano com algumas dificuldades acrescidas este foi um estágio bastante produtivo para a minha formação pessoal, académica e como treinador de futebol.

Revendo e analisando os objetivos definidos e apresentados anteriormente, em relação aos objetivos como estagiário no clube:

- (I) Participar de forma ativa na operacionalização das unidades de treino - o objetivo foi atingido pois participei ativamente na operacionalização de todos os exercícios das unidades de treino e dos aquecimentos pré-jogo;
- (II) Observar e analisar a nossa equipa/adversário em contexto treino ou jogo – o objetivo foi atingido visto que em todos os jogos elaborei relatórios de observação e análise da nossa equipa/da equipa adversária. Nos treinos, as análises eram realizadas à nossa equipa em conjunto com a restante staff no final de cada semana de trabalho, com o auxílio de uma câmara de vídeo;
- (III) Participar nas reflexões e análises após cada treino ou jogo – objetivo atingido, onde participava ativamente nas análises no final de cada unidade de treino e nas reuniões existentes sobre o jogo no início de cada semana de trabalho;

Quanto aos objetivos a nível pessoal e académico:

- (I) Concluir o mestrado e obter o grau de mestre;
- (II) Obter o nível II de treinador (UEFA B);
- (III) Desenvolver-me intelectual e profissionalmente na área do futebol – objetivo atingido com sucesso, onde o nível excepcional e profissional da estrutura do clube, do staff e das atletas envolvidas, levou a uma melhoria das minhas qualidades enquanto treinador, e preparou-me melhor para as exigências diárias da profissão;

- (IV) Adquirir experiência em treino e jogo numa equipa de contexto profissional – objetivo atingido com sucesso, onde aprendi dinâmicas de uma equipa profissional e desempenhei funções na equipa que me proporcionaram crescer como treinador em contexto treino e em contexto jogo;

As maiores dificuldades sentidas a nível pessoal foram as de conciliar o horário de trabalho com o estágio, acumular as funções de treinador adjunto também na equipa sub-19 porque aumentou a carga horária e a exigência diária e, como consequência, não estive tão presente no primeiro ano de vida do meu filho e, o facto de sair da zona de conforto para treinar uma equipa feminina, o que se revelou um grande desafio e uma experiência bastante positiva. Por ser uma equipa com ‘a casa às costas’, onde treinávamos em dois campos diferentes e o jogo era realizado num campo diferente dos que treinávamos, também se revelou uma dificuldade ao longo da época desportiva.

Relativamente aos aspetos positivos, estes sobrepõem as dificuldades sentidas no estágio. Tive a possibilidade de representar um clube com a grandeza do Sport Lisboa e Benfica, algo inexplicável e um sentimento de orgulho para mim. A experiência de treinar num contexto profissional e de treinar pela primeira vez num contexto de futebol feminino, o que me fez adaptar a novas dinâmicas de treino e de jogo, a uma nova dinâmica de balneários e, a linguagem utilizada em contexto de treino.

Quanto a futuros estudos, existem algumas temáticas que podem ser interessantes para se aprofundar, como por exemplo:

- Realizar um estudo para perceber se os treinadores que têm sucesso no futebol formação, são os que têm sucesso no futebol senior;
- Realizar um estudo para perceber se os treinadores que têm sucesso no futebol feminino, também têm sucesso no futebol masculino;
- Realizar um estudo comparativo entre o futebol masculino e o futebol feminino, para perceber quais as características que um treinador de excelência deve ter na ótica dos atletas;

Referências Bibliográficas

- Araújo, J & Henriques, M. (1999). *O Treinador na empresa*. Teamwork Edições.
- Bayer, C. (1987). *Técnica del balonmano: la formación del jugador*. Barcelona: Hispano Europea.
- Birkinshaw, J. & Crainer, S. (2005). *Liderança ao Estilo de Sven-Goran Eriksson*. Lisboa: Monitor – Projetos e Edições.
- Castelo, J. (1996). *Futebol - a organização do jogo*. Edição do autor. Lisboa.
- Castelo, J & Matos, L. (2009). *Futebol – Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*, Visão e Contextos, 3ª Edição, Lisboa
- Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, J. & Vieira, J. (1996). *Metodologia do treino desportivo*. Lisboa: Edições FMH. Universidade Técnica de Lisboa
- Duarte, D., Garganta, J. & Fonseca, A. (2014). The efficacy of youth football coach – perception of players and coaches of different age groups of Portuguese football. *Journal of Physical Education and Sport*, 14(1), 66-73
- Elberse, A., & Fergusson, A. (2013). Ferguson’s formula. *Harvard Business Review*, 116– 125.
- Feltz, D. L., Chase, M. A., Moritz, S. E., & Sullivan, P. J. (1999). A Conceptual Model of Coaching Efficacy: Preliminary Investigation and Instrument Development. *Journal of Educational Psychology*, 91(4), 765- 776
- Feltz, D., Hepler, T. & Roman, N. (2009). Coaching Efficacy and Volunteer Youth Sport Coaches. *The Sport Psychologist*, 23(1), 24-41.
- Fundação: como nasceu o Sport Lisboa e Benfica. (2023). Retirado em Setembro, 2023 de: <https://www.slbenfica.pt/pt-pt/instituicao/clube/historia/fundacao>
- Fry, M. (2010). Creating a positive climate for young athletes from Day 1. *Journal of Sport Psychology in Action*, 1(1), 33-41

Garcia, A. (2003). *A relação treinador-atleta. ‘Percepção dos comportamentos de liderança e coesão em equipa de voleibol’*. Tese de Mestrado apresentada à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.

Garganta, J. (1997). *Modelação da Dimensão Tática do jogo de Futebol*. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Dissertação apresentada à

Jones, R. (2006). *The Sports coach as educator: re-conceptualising sport coaching*. Londres: Routledge

Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto para obtenção do grau de mestre, Porto.

Leal, M. & Quinta, R. (2001). *O Treino no Futebol: Uma Conceção para a Formação*. Braga: Edições APPACDM.

Lima, T. (1988). A formação desportiva dos jovens. *Revista Horizonte*, 25, 21-26.

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

Mesquita, I. (1997). *Pedagogia do treino: a formação em jogos desportivos colectivos*. Lisboa: Livros Horizonte

Pacheco, R. (2001). *O ensino do futebol. Futebol de 7 – Um jogo de iniciação ao futebol de 11*. GRAFIASA

Pérez Ramirez, M. (2002). *Caracterización del entrenador de alto rendimiento desportivo*.

Rosado, A & Mesquita, A. (2008). *A formação para ser treinador – olhares e contextos da performance nos jogos desportivos*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Sport Lisboa e Benfica. (2023). Retirado em Setembro, 2023, da Wikipedia: https://pt.wikipedia.org/wiki/Sport_Lisboa_e_Benfica

Anexos

Anexo 1.

AUTORIZAÇÃO DE RECOLHA DE DADOS

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

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

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

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

___ de _____ de 2023.

Assinatura do Responsável pelo Atleta/Menor

Obrigado pela Colaboração

André Madeira e João Castro

Anexo 2.

Questionário sobre a “Perceção de um bom treinador/treinadora para atletas do futebol feminino”. São perguntas com resposta múltipla, onde as atletas avaliam o grau de importância de cada uma das características que um treinador deve possuir segundo Feltz et al.(1999).

1 (nada importante)

2 (pouco importante)

3 (nem pouco, nem muito importante)

4 (muito importante)

5 (totalmente importante)

Nada Importante					Totalmente Importante
	1	2	3	4	5

1	Manter a confiança no desempenho das suas atletas	☐	☐	☐	☐	☐
2	Identificar os pontos fortes da equipa adversária durante a competição	☐	☐	☐	☐	☐
3	Preparar psicologicamente as atletas para a estratégia de jogo	☐	☐	☐	☐	☐
4	Dominar estratégias a utilizar em competição	☐	☐	☐	☐	☐

5	Promover uma atitude de bom carácter	☐	☐	☐	☐	☐
6	Desenvolver a autoestima das suas atletas	☐	☐	☐	☐	☐
7	Demonstrar competências na sua modalidade desportiva	☐	☐	☐	☐	☐
8	Adaptar a equipa às diferentes situações de jogo	☐	☐	☐	☐	☐
9	Identificar os pontos fracos da equipa adversária durante a competição	☐	☐	☐	☐	☐
10	Motivar as suas atletas	☐	☐	☐	☐	☐
11	Tomar decisões importantes durante a competição	☐	☐	☐	☐	☐
12	Desenvolver a coesão da equipa	☐	☐	☐	☐	☐
13	Promover atitudes de fair-play nas suas atletas	☐	☐	☐	☐	☐
14	Treinar individualmente os aspetos técnicos das suas atletas	☐	☐	☐	☐	☐

15	Desenvolver a autoconfiança das suas atletas	☐	☐	☐	☐	☐
16	Desenvolver as competências das suas atletas	☐	☐	☐	☐	☐
17	Maximizar os pontos fortes da sua equipa durante a competição	☐	☐	☐	☐	☐
18	Reconhecer o talento das suas atletas	☐	☐	☐	☐	☐
19	Promover o desportivismo	☐	☐	☐	☐	☐
20	Detetar erros individuais e/ou coletivos	☐	☐	☐	☐	☐
21	Ajustar a estratégia de jogo às potencialidades da sua equipa	☐	☐	☐	☐	☐
22	Ensinar as competências específicas da sua modalidade desportiva	☐	☐	☐	☐	☐
23	Promover uma atitude de respeito pelos outros	☐	☐	☐	☐	☐
24	Conhecer o valor das suas atletas	☐	☐	☐	☐	☐

