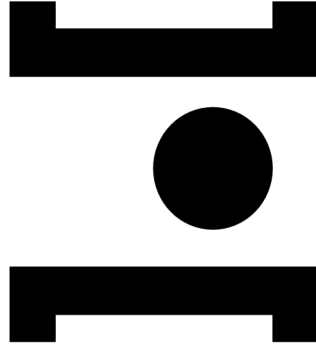


INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM
Escola Superior de Desporto de Rio Maior



**POLITÉCNICO
DE SANTARÉM**

**INTERVENÇÃO DO TREINADOR-ADJUNTO/ANALISTA NO
PROCESSO DE TREINO E COMPETIÇÃO DE UMA EQUIPA
SÉNIOR B FEMININA**

Relatório de Estágio

Mestrado em Treino Desportivo

João Gonçalo Carvalho Ferreira

Orientação:

Professor Doutor Eduardo Filipe Magalhães Teixeira

Abril, 2025

Together we stand, divided we fall
Pink Floyd

Agradecimentos

À minha família, especialmente à Catarina, ao Lourenço, à Avó Dina e à Tia João, aos meus Pais, à Avó Jesus e ao Avô Manuel, quero agradecer do fundo do coração por todo o suporte que forneceram ao longo da minha formação académica. Juntos, enfrentámos e ultrapassámos obstáculos. Sem vocês, nada seria possível. No fundo, foi por mim e por todos Vós que me “fiz à estrada”.

Aos meus amigos, que me apoiaram em todas as decisões e que me suportaram nos bons momentos e nos momentos menos bons, fazendo-me acreditar que o esforço e que as horas passadas longe de casa têm um propósito maior. Muito obrigado a todos.

À Escola Superior de Desporto de Rio Maior, por todos os momentos de partilha que tanto me enriqueceram e contribuíram para que me tornasse uma melhor pessoa e um melhor treinador. Deixo um agradecimento especial ao Professor João Paulo Costa, por todo o apoio, pelas partilhas e pelos ensinamentos transmitidos durante o ano de Estágio da Licenciatura. Ao Professor Eduardo Teixeira, que me acompanhou de forma irrepreensível ao longo do Mestrado, muito obrigado pelo rigor, profissionalismo, presença e dedicação. Levarei para sempre um “bocadinho” de ambos para o resto da vida.

Ao Sport Lisboa e Benfica, aos meus colegas de trabalho, às atletas e ao Professor Fonte Santa, que me recebeu em 2019 e que muito me tem ajudado, o meu sincero obrigado por todos os ensinamentos, por todas as partilhas e conversas. Será, para sempre, um dos meus ídolos.

A todas as pessoas que, de alguma forma, tiveram impacto no meu percurso, muito obrigado.

Acrónimos/Siglas

CIEQV – Centro de Investigação em Qualidade de Vida

DAO – Departamento de Análise e Observação

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

GR – Guarda Redes

DC – Defesa Central

DCE – Defesa Central Esquerdo

AD – Ala Direito

DLD – Defesa Lateral Direito

MCD – Médio Defensivo Centro

MC – Médio Centro

AV – Avançado

10 – Médio Ofensivo

PL – Ponta de Lança

PLE – Ponta de Lança Esquerdo

T – Momentos de Treino

V – Apresentações de Vídeo

JC – Jogos de Campeonato

JT – Jogos de Treino

R – Reuniões

F – Folgas

FÉR – Férias

JK – Joker

PB – Portadora da Bola

Resumo

O presente Relatório de Estágio descreve a intervenção do Estagiário na função de Treinador-adjunto/Analista da Equipa Sénior B Feminina do Sport Lisboa e Benfica, que participou no Campeonato Nacional Feminino – II Divisão, durante a época desportiva 2023/2024, sagrando-se campeã nacional.

Estruturado em três Capítulos distintos, mas complementares, o relatório aborda: Capítulo I – O Estágio, que descreve detalhadamente as funções e tarefas desempenhadas pelo Estagiário no contexto futebolístico em que esteve inserido, com especial foco na área da observação e análise, sendo complementado por uma abordagem multidisciplinar que integra diversas áreas fundamentais para o treino e para o jogo de Futebol; Capítulo II – Estudo “Social support, network, and relationships among coaches in different sports: a systematic review”, que analisa os diferentes tipos e níveis de suporte social fornecidos a treinadores de diferentes modalidades, investigando o impacto desse suporte no seu bem-estar, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida, o desempenho e a eficácia no trabalho; Capítulo III – Balanço Final do Estágio, no qual são analisados os principais desafios e aprendizagens da experiência, tanto no contexto futebolístico como nas atividades extrafutebol, que contribuíram para a evolução do Estagiário enquanto Treinador.

Desenvolvido no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém, o Estágio permitiu aplicar, avaliar e aprofundar diversas competências teórico-práticas, promovendo a capacidade analítica, pedagógica e de adaptação a diferentes desafios, reforçando a integração de estratégias multidisciplinares no Futebol de Formação.

Palavras-chave: estágio, futebol, treinador, observação e análise, suporte social

Abstract

The present Academic Internship Report describes the role of the Intern as an Assistant Coach/Analyst of the Sport Lisboa e Benfica Senior B Women's Team, which participated in the Women's National Championship – Second Division during the 2023/2024 season, ultimately winning the national title.

Structured into three distinct yet complementary chapters, the report covers: Chapter 1 – The Internship, which provides a detailed description of the functions and tasks performed by the Intern in the Football context in which he was involved, with a special focus on the area of observation and analysis, complemented by a multidisciplinary approach that integrates various key areas essential to training and the game of Football; Chapter II – Study “Social support, network, and relationships among coaches in different sports: a systematic review”, which examines the different types and levels of social support provided to coaches across various sports, investigating the impact of this support on their well-being, with the goal of improving their quality of life, performance, and work efficiency; Chapter III – Final Internship Review, which analyzes the main challenges and learnings from the experience, both in the Football context and in extracurricular activities, which contributed to the Intern's development as a Coach.

Developed within the scope of the Master's in Sports Training at the Sport Sciences School of Rio Maior – Santarém Polytechnic University, the internship provided an opportunity to apply, evaluate, and deepen various theoretical and practical competencies, enhancing analytical, pedagogical, and adaptive skills in response to different challenges while reinforcing the integration of multidisciplinary strategies in Youth Football.

Keywords: internship, football, coach, observation and analysis, social support

Índice Geral

Agradecimentos.....	iii
Acrónimos/Siglas.....	iv
Resumo.....	v
Abstract	vi
Índice de Figuras.....	ix
Índice de Tabelas.....	xi
Introdução	1
Capítulo I. O Estágio	3
1.1. Enquadramento Teórico.....	3
1.1.1. O Jogo e o Treino de Futebol.....	3
1.1.2. A Metodologia do Futebol Feminino do Sport Lisboa e Benfica.....	7
1.1.3. O Futebol Feminino em Portugal	8
1.1.4. Observação e Análise do Treino e da Competição	10
1.2. Apresentação do Contexto	12
1.2.1. O Clube.....	12
1.2.2. Recursos Materiais	13
1.2.3. Equipa de Intervenção	15
1.3. Funções e Tarefas Desempenhadas	33
1.3.1. Treinador.....	33
1.3.2. Observação e Análise.....	38
1.4. Objetivos Planeados e Atingidos	55
1.4.1. Objetivos Pessoais	55
1.4.2. Objetivos Profissionais	57
1.4.3. Experiências e Aprendizagens	59
1.5. Bibliografia.....	61
Capítulo II. O Estudo – Social support, network, and relationships among coaches in different sports: a systematic review	62
1.1. Introduction	64
1.2. Methods	67
1.2.1. Research.....	67
1.2.2. Strategy.....	68

1.2.3. Eligibility criteria.....	68
1.2.4. Assessment of methodological quality of studies.....	69
1.2.5. Risk of bias	69
1.2.6. Data extraction and analysis	70
1.2.7. Study characteristics	70
1.3. Results and discussion	70
1.4. Conclusion	76
1.5. Practical implications	77
1.6. References.....	77
Capítulo III. Balanço Final do Estágio	83
1.1. A intervenção do Treinador	83
1.2. Desenvolvimento Enquanto Investigador.....	84
1.3. Perspetivas Futuras	85

Índice de Figuras

Figura 1: Modelo conceptual técnico-tático do jogo de futebol (Teixeira, 2020)	6
Figura 2: Locais de treino	13
Figura 3: Constituição da Equipa Técnica.....	15
Figura 4: Constituição do Staff de Apoio	16
Figura 5: Dados das Guarda-redes	22
Figura 6: Dados das Defesas	23
Figura 7: Dados das Médios	23
Figura 8: Dados das Avançadas	24
Figura 9: Resumo gráfico dos dados da 1ª Fase do Campeonato Nacional Feminino - II Divisão 2023/2024 (Série Sul)	26
Figura 10: Resumo gráfico dos dados da 2ª Fase do Campeonato Nacional Feminino - II Divisão 2023/2024 (Apuramento de Campeão)	29
Figura 11: Resumo gráfico da distribuição das atividades na calendarização útil da época desportiva 2023/2024	33
Figura 12: Exercício de organização defensiva.....	36
Figura 13: Processo de filmagem e codificação dos jogos.....	38
Figura 14: Exercício de cruzamento com finalização	42
Figura 15: Representação gráfica das ações de cabeceamento executadas.....	43
Figura 16: Exemplo de aspeto de melhoria identificado pelo Treinador-adjunto/Analista no decorrer de um exercício de treino	45
Figura 17: CodePad e Playlists do software Play by Metrica Sports	47
Figura 18: Exemplos de trabalhos de observação e análise	48
Figura 19: Exemplo de análise quantitativa	49
Figura 20: Exemplo de conteúdo demonstrado pelos treinadores em reuniões individuais com as atletas.....	51
Figura 21: Documento do Plano de Desenvolvimento Individual de Atletas	52
Figura 22: Exemplo de apresentação semanal da equipa adversária.....	54
Figura 23: Exemplo de vídeos utilizados para melhorar a performance individual.....	55
Figura 24: PRISMA Flowchart.....	72
Figura 25: Social support - family.....	73
Figura 26: Social support - peers.....	74

Figura 27: Social support - friends 75
Figura 28: Main effects of social support provided to sports coach..... 75

Índice de Tabelas

Tabela 1: Tarefas dos elementos da Equipa Técnica.....	17
Tabela 2: Tarefas dos elementos do Staff de Apoio	20
Tabela 3: Classificação final (1ª Fase) - Campeonato Nacional Feminino - II Divisão 2023/2024 (Série Sul).....	25
Tabela 4: Classificação final (2ª Fase) - Campeonato Nacional Feminino - II Divisão 2023/2024 (Apuramento de Campeão).....	28
Tabela 5: Calendarização da Equipa B na época 2023/2024	30
Tabela 6: Microciclo de observação e análise	41
Tabela 7: Inclusion and exclusion criteria for selected studies in the review.....	69
Tabela 8: Study characteristics	73

Introdução

O Relatório de Estágio descreve a intervenção do Treinador-adjunto/Analista no processo de treino e de competição da Equipa Sénior B Feminina do Sport Lisboa e Benfica, que competiu no Campeonato Nacional Feminino – II Divisão, conquistando o título de campeã nacional na época desportiva 2023/2024.

Relativamente à organização, o relatório encontra-se estruturado em três capítulos distintos, mas complementares: Capítulo I – O Estágio, que descreve o trabalho desenvolvido pelo Estagiário, durante a época desportiva, e contextualiza a entidade acolhedora; Capítulo II – Estudo, que aborda o tema “Social support, network, and relationships among coaches in different sports: a systematic review”; Capítulo III – Balanço Final do Estágio, que conclui o documento com uma análise relativa à época desportiva e ao Estágio propriamente dito.

O Capítulo I, intitulado O Estágio, centrou-se na aplicação de conhecimentos teórico-práticos focados, essencialmente, na área da observação e análise do treino e do jogo, com o objetivo de desenvolver as atletas num contexto coletivo de alto rendimento. A época desportiva destacou-se, positivamente, pela integração de uma abordagem multidisciplinar no processo de treino, envolvendo áreas complementares como a Psicologia, Preparação Física, Nutrição e Fisioterapia, que muito contribuíram para o desenvolvimento de uma visão mais diversificada e completa do treino e do jogo. Essa abordagem permitiu não só fortalecer o acompanhamento físico e emocional das atletas, mas também implementar estratégias individualizadas capazes de aumentar o seu rendimento e de prevenir lesões. A colaboração próxima com profissionais das áreas supramencionadas promoveu a criação de um ambiente de trabalho mais holístico, altamente adaptado e capaz de responder eficazmente às necessidades individuais das jovens. A experiência reforçou igualmente a importância da capacidade de adaptação a desafios tecnológicos (como a necessidade de explorar diferentes *softwares* capazes de compensar as limitações do *software* disponibilizado pelo Departamento de Análise e Observação – DAO) e logísticos (como a necessidade de adaptação das tarefas em função dos horários das atividades profissionais extrafutebol). Essas adaptações estimularam, no Estagiário, o desenvolvimento da flexibilidade estratégica e metodológica, bem como a capacidade de resolução de diferentes situações-problema – competências essenciais para um Treinador inserido num contexto de Futebol de Formação de elevada exigência.

Complementando a vertente prática, o Capítulo II do relatório apresenta o Estudo intitulado “Social support, network, and relationships among coaches in different sports: a systematic review”. Desenvolvido em colaboração com outros investigadores, no âmbito de uma Bolsa de Investigação na Área Científica da Educação e Formação (Treinadores de Desporto), promovida pelo Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV), o estudo teve como objetivo analisar o impacto do suporte social na qualidade de vida e no desempenho de treinadores de desporto, sublinhando a importância de um ambiente colaborativo e de suporte para enfrentar os desafios psicológicos e emocionais inerentes à profissão. Os resultados indicam que o suporte social contribuiu para a redução do stress, a prevenção de sintomas de burnout, o aumento da satisfação no trabalho e na vida, bem como para a melhoria da relação trabalho-família. O trabalho de investigação complementou a vertente prática do Estágio ao evidenciar a importância da criação e manutenção de uma rede social constituída por relações interpessoais positivas e eficazes no fornecimento de suporte social em contextos desportivos de alto rendimento. Desse modo, a conjugação entre as componentes prática e teórica proporcionou um desenvolvimento abrangente, promovendo o aperfeiçoamento de competências profissionais (por exemplo, as capacidades analíticas e pedagógicas) e pessoais (por exemplo, o desenvolvimento de estratégias de receção e fornecimento de suporte social).

Para concluir, o Capítulo III – Balanço Final do Estágio apresenta uma reflexão sobre os principais desafios enfrentados e as aprendizagens adquiridas ao longo da experiência. Para além da análise do percurso no contexto futebolístico, são também exploradas as atividades extrafutebol que complementaram a formação do Estagiário, contribuindo para o seu crescimento enquanto Treinador. O capítulo destaca a importância da adaptação a diferentes contextos, a evolução das competências técnico-táticas e metodológicas, bem como o impacto do Estágio no desenvolvimento da autonomia, da capacidade de tomada de decisão e da gestão de dinâmicas de grupo. Além disso, o Estagiário realiza também uma reflexão sobre as perspetivas futuras, definindo os seus objetivos pessoais e profissionais enquanto Treinador de Futebol. Assim, o balanço final procura sintetizar os aspetos mais relevantes da experiência, evidenciando os progressos alcançados e os desafios que contribuíram para a preparação do Estagiário para futuros contextos de maior exigência no Futebol de alto rendimento.

Capítulo I. O Estágio

1.1. Enquadramento Teórico

Considerando a especificidade da função de Treinador-adjunto/Analista, o domínio aprofundado do treino e do jogo de Futebol é indispensável para realizar, de forma eficaz, as tarefas de observação e análise. Esse conhecimento permite identificar, selecionar e interpretar dados relevantes, fundamentais para uma avaliação precisa da *performance* individual e coletiva. Além disso, a capacidade de compreender o jogo de forma integrada possibilita não apenas o reconhecimento de padrões técnico-táticos, mas também a análise de aspetos físicos e psicológicos que poderão influenciar diretamente o rendimento das atletas. Esse trabalho analítico, articulado com uma abordagem pedagógica adequada, é essencial para potenciar e suportar melhorias comportamentais no treino e na competição, com o objetivo de promover uma evolução contínua das atletas, otimizando o seu desempenho individual e coletivo, e de contribuir para o crescimento da equipa.

1.1.1. O Jogo e o Treino de Futebol

Segundo Gama et al. (2017), o jogo de Futebol surge da natureza do confronto entre duas equipas, caracterizado pela alternância contínua entre estados de ordem, desordem, estabilidade e variabilidade. Teodorescu (1984) e Castelo (1994) referem que este desporto coletivo se fundamenta no seu caráter lúdico, agonístico e processual, onde os jogadores, organizados em duas equipas de onze elementos, se encontram numa relação de adversidade própria do contexto competitivo, definida como rivalidade desportiva. A luta incessante pela posse da bola, respeitando constantemente as leis do jogo, tem como objetivo introduzi-la na baliza adversária o maior número de vezes possível, enquanto se procura evitar sofrer golos na própria baliza, com a finalidade de alcançar a vitória.

De acordo com Garganta et al. (2013), o jogo, devido às suas características, exige uma elevada versatilidade na perceção, na tomada de decisão e na execução motora, recorrendo a habilidades de natureza aberta. Isso significa que a execução dessas habilidades não depende apenas do executante isoladamente, mas também dos espaços e tempos em que o jogo decorre. Assim, a *performance* durante uma partida é influenciada, sobretudo, pela forma como os jogadores percebem e gerem múltiplos constrangimentos,

como o posicionamento e a movimentação de colegas e adversários, a zona do terreno onde a ação ocorre, a distância em relação aos alvos a defender ou atacar, bem como a velocidade e trajetória da bola em diferentes fases e momentos do jogo.

Neste contexto, a necessidade de organizar e estruturar o jogo levou ao desenvolvimento de modelos conceptuais que facilitam a compreensão da sua complexidade. Um destes modelos, abordado num capítulo dedicado à construção de um modelo de jogo, é o Modelo Conceptual Técnico-Tático do Jogo de Futebol (figura 1). Este modelo apresenta uma abordagem sistematizada que integra Processos do Jogo, Momentos do Jogo, Comportamentos Técnico-Táticos e Ações Técnico-Táticas Elementares, permitindo uma visão estruturada da organização do jogo. Deste modo, procura-se simplificar a análise e a intervenção no processo de jogo, tornando mais acessível a interpretação das dinâmicas coletivas e individuais executadas dentro de campo (Teixeira, 2020).

No jogo de Futebol, coexistem dois processos fundamentais em relação dialética: o Processo Ofensivo – caracterizado pela ação da equipa que detém a posse de bola, tendo como objetivo primordial a criação de oportunidades para a finalização e a concretização do golo, sempre em conformidade com as leis do jogo – e o Processo Defensivo – no qual uma equipa procura recuperar a posse da bola para iniciar ações ofensivas, evitando cometer infrações e impedindo que o adversário marque golo. Cada um desses processos apresenta conceitos, objetivos, princípios e comportamentos técnico-táticos próprios, diferenciando-se entre si (Quina, 2001; Castelo, 2009).

Para uma compreensão mais aprofundada do jogo, é possível adotar uma abordagem que subdivide o Processo Ofensivo em três etapas distintas: Etapa de Construção das Ações Ofensivas, Etapa de Criação de Situações de Finalização e Etapa de Finalização. Por outro lado, o Processo Defensivo pode ser igualmente subdividido em três etapas: Etapa de Equilíbrio Defensivo, Etapa de Recuperação Defensiva e Etapa de Defesa Propriamente Dita (Castelo, 2009; Teixeira, 2020).

No Processo Ofensivo, inserem-se três momentos fundamentais: a Organização Ofensiva – que corresponde às interações da equipa quando detém a posse de bola, procurando gerir e criar condições para a finalização; a Transição Ofensiva – que ocorre no instante da recuperação da bola, marcando o início das ações ofensivas; e os Esquemas Táticos Ofensivos – que englobam ações estratégicas específicas em situações de bola parada (Castelo, 2009; Tobar, 2018; Teixeira, 2020).

De igual modo, no Processo Defensivo, destacam-se três momentos essenciais: a Organização Defensiva – caracterizada pelas ações da equipa sem posse de bola, com o objetivo de recuperar o controlo do jogo e impedir a progressão ofensiva do adversário; a Transição Defensiva – que ocorre no momento da perda da posse de bola, exigindo uma resposta imediata para reorganizar a equipa defensivamente; e os Esquemas Táticos Defensivos – que compreendem estratégias específicas para neutralizar as ações adversárias em situações de bola parada (Castelo, 2009; Tobar, 2018; Teixeira, 2020).

Importa salientar que estes momentos não ocorrem de forma sequencial e linear, mas sim de maneira interdependente e dinâmica, refletindo a complexidade e a natureza não-linear do jogo (Tobar, 2018).

Com base no modelo conceptual geral, o Treinador pode definir, de forma estruturada, as ideias de jogo que pretende implementar. Estas ideias traduzem-se em Comportamentos Técnico-Táticos que se agregam às macrodimensões do Processo Ofensivo e do Processo Defensivo (Teixeira, 2020).

No Processo Ofensivo, os comportamentos técnico-táticos subdividem-se em comportamentos técnico-táticos gerais ofensivos e em comportamentos técnico-táticos específicos ofensivos, que se referem a ações concretas associadas a cada fase do jogo. De igual modo, no Processo Defensivo, distinguem-se os comportamentos técnico-táticos gerais defensivos e os comportamentos técnico-táticos específicos defensivos, que dizem respeito a intervenções adaptadas a cada fase do jogo (Teixeira, 2020).

Como base do Modelo, as Ações Técnico-Táticas Elementares subdividem-se em ações específicas para o Processo Ofensivo e para o Processo Defensivo. No Processo Ofensivo, essas ações dividem-se em Ações Técnico-Táticas Individuais Ofensivas, que dizem respeito às intervenções individuais dos jogadores com e sem posse de bola, e em Ações Técnico-Táticas Coletivas Ofensivas, que englobam as dinâmicas realizadas em coordenação com os restantes elementos da equipa. Da mesma forma, no Processo Defensivo, as Ações Técnico-Táticas Elementares organizam-se em Ações Técnico-Táticas Individuais Defensivas, relacionadas com os comportamentos individuais na contenção e recuperação da bola, e em Ações Técnico-Táticas Coletivas Defensivas, que envolvem a articulação entre os jogadores para garantir organização e equilíbrio defensivo (Teixeira, 2020).

Considerando as referências teóricas supramencionadas, a distinção entre Processo Ofensivo e Processo Defensivo revela-se fundamental para o trabalho de

observação e análise. A integração das Fases do Jogo, Momentos do Jogo, Comportamentos Técnico-Táticos e Ações Técnico-Táticas Elementares permite uma abordagem sistemática e estruturada, facilitando a compreensão das dinâmicas coletivas e individuais que caracterizam o jogo de Futebol (Teixeira, 2020).

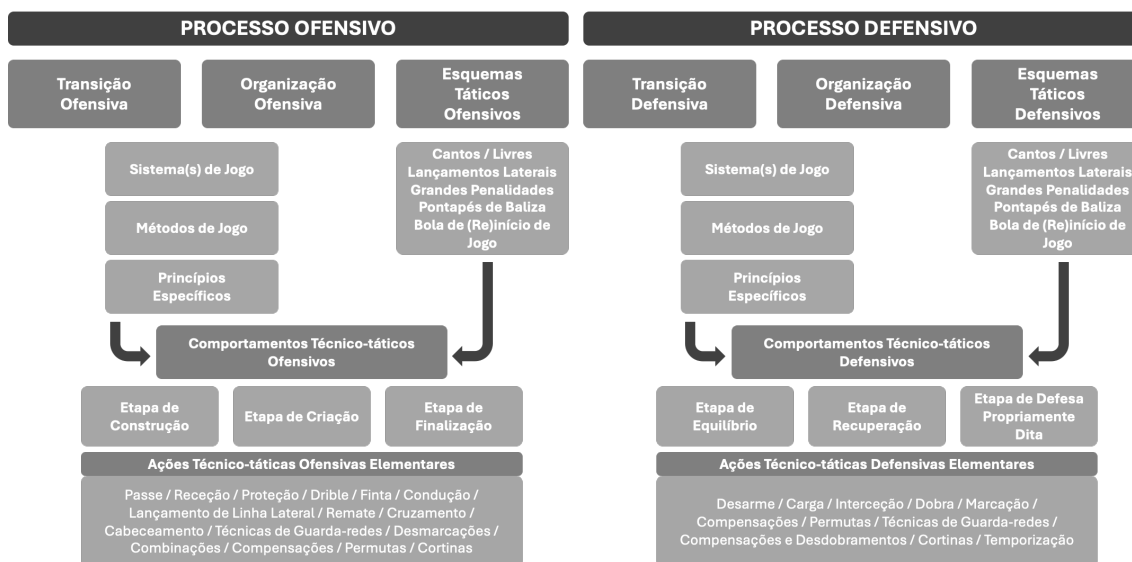


Figura 1: Modelo conceitual técnico-tático do jogo de futebol (Teixeira, 2020)

Tendo em conta os pressupostos teóricos supramencionados, a compreensão dos Processos do Jogo e a sua aplicação no treino são fundamentais para consolidar a Ideia de Jogo de uma equipa. Nesse sentido, Mauro Moderno destaca que a construção de uma determinada Ideia de Jogo resulta tanto da sua elaboração quanto da forma como é representada em contexto de treino (Jónatas, 2020). Assim, o processo de treino exige que o Treinador desempenhe um papel essencial no desenvolvimento técnico-tático, físico e mental dos atletas, contribuindo também para o seu crescimento pessoal e social (Ferreira et al., 2024).

Segundo Abel Ferreira, o papel do Treinador de Futebol transcende a simples instrução técnica, cabendo-lhe fornecer aos atletas os recursos necessários para que possam tomar decisões informadas e eficazes, dado que são eles os principais protagonistas na análise, decisão e execução durante o jogo (Jónatas, 2020).

Na mesma obra, Jesualdo Ferreira realça que o Treinador deve, por meio da proposta de treino e de jogo apresentada, ter como principal objetivo desenvolver os seus jogadores, pois jogadores mais capacitados resultam, inevitavelmente, em equipas mais

fortes. Jesualdo Ferreira sublinha que se torna fundamental propor, aos atletas, constantes desafios que estimulem e promovam o seu desenvolvimento. Contudo, para que este desenvolvimento seja efetivo, é necessária uma interação significativa entre o que é proposto pelo Treinador e o que é captado e aplicado pelo jogador em momentos de competição. Quando essa interação falha, seja por limitações na comunicação ou por falta de aceitação e compromisso do jogador, o seu progresso pode ser comprometido. Assim, a responsabilidade pelo crescimento dos atletas recai tanto no Treinador, que deve criar condições de aprendizagem eficazes, quanto no jogador, que precisa de estar recetivo e empenhado em evoluir de forma contínua (Jónatas, 2020).

Segundo Vítor Pereira, no Futebol de Formação o Treinador deverá focar-se no ensino do jogo, compreendendo o seu papel e evitando direcionar, excessivamente, os jogadores para uma visão rígida do jogo, que poderá limitar a sua liberdade criativa, bem como a expressão de características individuais únicas (Jónatas, 2020).

Vítor Pereira afirma que a operacionalização dos exercícios requer cuidado para não transformar o treino num processo mecânico e padronizado, que poderá levar os jogadores a perder as suas qualidades distintivas e a tornarem-se atletas comuns. Este princípio é igualmente válido no Futebol sénior, onde o Treinador deve preservar e potenciar as características que tornam cada jogador único, permitindo-lhes explorar e desenvolver plenamente o seu potencial. O reconhecimento e a valorização da individualidade dos jogadores são, assim, essenciais para o seu sucesso e evolução no Futebol (Jónatas, 2020).

1.1.2. A Metodologia do Futebol Feminino do Sport Lisboa e Benfica

No contexto de formação do Futebol Feminino do Sport Lisboa e Benfica, os meios, métodos e estratégias de treino são sustentados em diversos princípios e ideias definidos num documento desenvolvido pela coordenação, do qual foram extraídos os principais fundamentos.

Na formação do Futebol Feminino do Sport Lisboa e Benfica, o treino de crianças e jovens deve promover o seu desenvolvimento integral e harmonioso, abrangendo as dimensões física, intelectual, emocional e social. Este processo deve assegurar que todas as praticantes participem regularmente em níveis de prática adequados às suas capacidades e grau de maturação, recorrendo a métodos e estratégias atualizadas que

valorizem tanto o ensino do Futebol como o desenvolvimento de capacidades cognitivas e psicológicas, nomeadamente a atenção, a concentração, a tomada de decisão e a inteligência tática e emocional.

Na abordagem metodológica, o ensino é centrado em jogos ou formas jogadas que sejam motivantes e desafiadoras, envolvendo situações-problema que contemplem os elementos essenciais do jogo, como a presença da bola, oposição, cooperação, decisão e finalização. O treino privilegia uma abordagem integrada, considerando simultaneamente os aspetos técnico, tático, físico, cognitivo e psicológico, com preferência por exercícios globais e em estruturas reduzidas, evitando uma ênfase exclusiva em exercícios analíticos.

A preparação da jogadora é direcionada para o desenvolvimento da capacidade de decidir (componente cognitiva), sustentada pela perceção, análise e antecipação, associadas ao entendimento dos princípios táticos do jogo. Este processo culmina na ação técnica, executada com precisão no tempo certo, e é alicerçado em competências coordenativas, condicionais e na leitura do jogo.

Além disso, o treino promove um clima motivacional que prioriza a mestria das capacidades e a aprendizagem do jogo, fundamentando-se numa lógica intrínseca ao Futebol e independente das interpretações pessoais do Treinador. São estimuladas competências como a criatividade tática, a inteligência emocional e a tomada de decisão, alinhadas com a compreensão global do jogo e o desenvolvimento técnico.

Por fim, o treino educa as praticantes em valores fundamentais, como solidariedade, humildade, altruísmo e respeito pelas regras, colegas e adversárias. Paralelamente, fomenta a autoconfiança, a autoestima e atitudes como perseverança, disciplina e coragem, criando jogadoras que não apenas tratam bem a bola e compreendem o jogo, mas também se destacam pelo seu desenvolvimento ético e comportamental.

1.1.3. O Futebol Feminino em Portugal

A Federação Portuguesa de Futebol (FPF) tem como objetivo estratégico aumentar o número de praticantes de Futebol Feminino. Em Portugal, no ano de 2021, apenas 16% dos clubes com a modalidade de Futebol incluíam atletas femininas, com apenas 1% das jovens entre os 5 e os 19 anos a praticar a modalidade de forma federada (Portugal Football Observatory, 2021).

Entre as épocas desportivas 2010/2011 e 2019/2020, o número de jogadoras federadas cresceu significativamente, embora os valores absolutos e a comparação com o Futebol masculino ainda revelem disparidades consideráveis (Portugal Football Observatory, 2021).

Este crescimento tem sido impulsionado pelo aumento do número de equipas nos escalões de formação e pela melhoria do quadro competitivo sénior, destacando-se como fatores decisivos. Assim, o Futebol Feminino exige uma aposta contínua e reforçada para consolidar este progresso (Portugal Football Observatory, 2021).

Os dados do estudo realizado pela Portugal Football Observatory (2021) evidenciam que a quantidade e a qualidade da oferta são determinantes para um recrutamento mais eficaz, sendo os clubes os principais protagonistas no desenvolvimento do Futebol Feminino. Além disso, é essencial trabalhar na retenção de praticantes, enfrentando as razões que levam à desistência e garantindo que a oferta promovida pelos clubes contribua para um maior envolvimento e continuidade na prática desportiva.

Fatores como gostar de Futebol, de competição e ter perceção de competência são determinantes para que uma jovem se torne praticante. Contudo, o abandono é mais frequente em idades avançadas da formação (dos 16 aos 18 anos), contrastando com a maior relevância do recrutamento nos escalões iniciais (dos 7 aos 12 anos) (Portugal Football Observatory, 2021).

A oferta de mais clubes, equipas e horários ajustados é crucial para conciliar estudos e treinos, promovendo a prática de Futebol por parte das jovens. Os clubes desempenham um papel central na angariação de praticantes, influenciando a decisão de se tornarem federadas. Para uma estratégia eficaz, é essencial recrutar em ambientes escolares e sociais onde as meninas descubrem o Futebol, envolvendo também os pais, especialmente aqueles com ligação ao desporto, destacando os benefícios físicos e sociais da modalidade (Portugal Football Observatory, 2021).

Em Portugal, na 1.^a Divisão Feminina de Futebol, o Sport Lisboa e Benfica destaca-se como uma das equipas mais dominantes, somando um total de 4 títulos de campeão nacional. Desde a conquista do seu primeiro título, na época 2020/2021, a equipa tem mantido uma trajetória de sucesso, consolidando-se no topo da competição até à época 2023/2024.

1.1.4. Observação e Análise do Treino e da Competição

A observação do comportamento dos jogadores e das equipas no estudo do jogo tem-se afirmado como um elemento fundamental para a organização e avaliação dos processos de ensino e treino nos jogos desportivos coletivos (Garganta, 1997).

Gama e colaboradores (2017) reforçam que a análise do jogo de Futebol, fundamentada na observação detalhada da atividade dos jogadores e das equipas, desempenha um papel crucial na preparação desportiva. Este processo permite aos treinadores recolher informações valiosas sobre a *performance* dos seus atletas, contribuindo para a identificação de pontos fortes e de aspetos a melhorar. Nesse sentido, a análise do jogo constitui um recurso indispensável, sendo amplamente utilizada pelos treinadores como uma ferramenta estratégica para elevar a qualidade da performance individual e coletiva, promovendo assim um progresso contínuo na prestação dos jogadores e das equipas em competição. Segundo os mesmos autores, a análise desempenha um papel fundamental em várias dimensões da *performance* desportiva, permitindo: interpretar a organização das equipas e as ações que influenciam a qualidade do jogo; planificar e organizar o processo de treino; regular o treino; e estabelecer planos táticos adequados ao adversário.

No trabalho de Jónatas (2020), Jesualdo Ferreira destaca que o processo de ensino assenta em três comportamentos essenciais: a escrita, a demonstração de imagens e a fala/comunicação.

Abel Pimenta sublinha que o papel do analista vai além de simplesmente descrever e apontar problemas. É fundamental que este profissional seja capaz de oferecer soluções práticas ao Treinador e à equipa técnica, seja no contexto do jogo da própria equipa, da análise da equipa adversária ou do treino. Nesse sentido, o analista pode contribuir com sugestões de exercícios direcionados para trabalhar ou aperfeiçoar aspetos específicos identificados como áreas de melhoria. Mais do que produzir vídeos, o analista desempenha um papel estratégico no processo de treino e no jogo, influenciando diretamente a qualidade e a eficácia das decisões tomadas. Quando devidamente valorizado e quando o trabalho é bem executado, o analista torna-se um elemento crucial na otimização da *performance* da equipa (Jónatas, 2020).

Mauro Moderno refere que o processo de treino é considerado o principal fator para alcançar bons resultados em jogo, o que reforça a importância de uma análise rigorosa do treino. Apesar da experiência acumulada pela equipa técnica, existem

limitações fisiológicas na avaliação direta do treino, uma vez que a nossa capacidade de perceção e memorização visual é naturalmente limitada, o que pode comprometer a recolha e interpretação da informação durante a sessão. Essa limitação pode comprometer a reflexão sobre o desempenho, levando a conclusões imprecisas sobre a eficácia do treino. Assim, é essencial recorrer a ferramentas e métodos que complementem a observação direta, garantindo uma análise mais detalhada e fundamentada, que permita preparar adequadamente a evolução e a consolidação do processo de treino (Jónatas, 2020).

Relativamente à análise da competição, Mauro Moderno destaca que um dos primeiros passos na análise de um adversário consiste em antecipar possíveis cenários do jogo e selecionar cuidadosamente os jogos a observar. Embora seja recomendado analisar, pelo menos, os dois jogos mais recentes, é igualmente relevante observar outros jogos para obter informação mais fidedigna e alinhada com o contexto do próximo desafio. Por exemplo, ao preparar o jogo de uma equipa de topo contra um adversário menos bem classificado, ou vice-versa, é pertinente analisar partidas recentes desse adversário contra equipas com características ou posições classificativas semelhantes à própria equipa. Essa abordagem permite recolher dados mais relevantes e úteis para a preparação estratégica, considerando tanto a classificação como a proposta de jogo dos adversários analisados (Jónatas, 2020).

Paulo Alves afirma que a análise do adversário é uma ferramenta essencial, desde que não se torne limitadora para a própria equipa. O foco deve estar em recolher informação objetiva e relevante, direcionada a pontos-chave, como detalhes estratégicos e situações específicas que podem ser exploradas. Essa análise deve fornecer uma visão geral das fragilidades e capacidades do adversário, sem desviar a atenção do planeamento e da execução das próprias estratégias da equipa (Jónatas, 2020).

Por fim, no que diz respeito ao equilíbrio que deve prevalecer entre a análise ao adversário e a análise à própria equipa, João Peixeiro refere que a qualidade da análise de um adversário está diretamente relacionada com o conhecimento profundo da própria equipa. O processo de análise ao adversário baseia-se nas características e necessidades da própria equipa, incluindo os seus pontos fortes e fracos, bem como as estratégias pretendidas para o jogo. Assim, a informação recolhida e observada é orientada pelas especificidades e objetivos da própria equipa, assegurando uma preparação mais direcionada e eficaz (Jónatas, 2020).

1.2. Apresentação do Contexto

1.2.1. O Clube

O Sport Lisboa e Benfica foi fundado em 28 de fevereiro de 1904, inicialmente com o nome de Sport Lisboa. A criação do Clube resultou da união de dois grupos que jogavam Futebol em Belém: os Catataus, ligados à Farmácia Franco, e a Associação do Bem, formada por ex-casapianos. A ideia consolidou-se após uma vitória significativa, em dezembro de 1903, contra o Grupo Pinto Basto, incentivando a formalização do novo Clube.

No dia da fundação, realizou-se um treino matinal em terrenos próximos ao atual Centro Cultural de Belém, seguido de uma reunião decisiva na Farmácia Franco, na Rua de Belém. Nessa reunião, estiveram presentes 24 fundadores, incluindo figuras como Cosme Damião, que se tornaria um dos líderes mais influentes do Clube nas primeiras décadas. Foram eleitos como primeiros dirigentes: José Rosa Rodrigues (presidente), Daniel Brito (secretário) e Manuel Gourolade (tesoureiro).

A fundação marcou o início de um dos clubes mais emblemáticos de Portugal, destacando-se desde cedo pela organização, símbolos definidos (nome, cores e emblema) e espírito de união entre os seus membros.

O Futebol Feminino do Sport Lisboa e Benfica foi oficialmente fundado em 2017. A equipa estreou-se em 2018, na Segunda Divisão Nacional. Na temporada 2018-2019, o Sport Lisboa e Benfica conquistou o título da Segunda Divisão e garantiu a promoção ao escalão principal do Futebol Feminino português. Desde então, a equipa tem dominado a competição nacional, vencendo quatro campeonatos consecutivos na primeira divisão portuguesa, além de somar conquistas na Taça de Portugal, Taça da Liga e Supertaça.

Em 2021, o Benfica alcançou um marco histórico ao qualificar-se pela primeira vez para a fase de grupos da UEFA Women's Champions League, consolidando-se como uma força emergente no panorama do Futebol Feminino europeu.

O Clube tem dado uma elevada importância ao desenvolvimento do Futebol Feminino, apostando na formação de jovens atletas e reformulando/melhorando a utilização de infraestruturas, garantindo as melhores condições para as atletas. A aposta no Futebol de Formação é cada vez mais evidente, com a integração de jovens formadas no Clube. Este investimento visa garantir uma base sólida de jogadoras para o futuro, fortalecendo a competitividade da equipa principal.

A equipa principal tem beneficiado de uma combinação de jogadoras nacionais e internacionais, com algumas delas também a representar as suas seleções. Este modelo de constituição de plantel contribui para a competitividade da equipa tanto no cenário nacional como internacional, onde tem vindo a competir na UEFA Women's Champions League, procurando afirmar-se entre as melhores equipas da Europa. Esta participação não só eleva a reputação do Clube, como também contribui para o crescimento e para a visibilidade do Futebol Feminino em Portugal.

Atualmente, no palmarés do Futebol Feminino, o Sport Lisboa e Benfica conta com 4 Campeonatos Nacionais, 2 Taças de Portugal, 4 Taças da Liga e 3 Supertaças. Estas conquistas refletem o investimento do Clube na modalidade e o compromisso com o sucesso desportivo.

1.2.2. Recursos Materiais

Ao longo da época desportiva, foram utilizados três campos de Futebol para a realização das sessões de treino (figura 2): o Campo Bairro Padre Cruz (utilizado pelo CF Unidos), o Campo Sintético do Estádio da Luz (utilizado pela Escola de Futebol Benfica Estádio) e o Campo dos Pupilos do Exército (mais recentes instalações do Futebol Feminino do Sport Lisboa e Benfica). Nos jogos de campeonato, sempre que a equipa jogou em casa, foram utilizados os campos N° 5 ou N° 7 do Benfica Campus.



Figura 2: Locais de treino

Para o desenvolvimento do trabalho focado na vertente física, a Equipa B teve acesso a dois ginásios localizados no interior do Estádio do Sport Lisboa e Benfica. A utilização de um ou outro ginásio variou ao longo da época, dependendo da disponibilidade e dos horários de treino da equipa, bem como da utilização do ginásio por parte de outras equipas ou modalidades.

Para as atividades de observação e análise, bem como para a realização de *meetings* da equipa técnica e/ou do staff, foram disponibilizados os escritórios do Futebol Feminino, situados no interior das instalações do Estádio do Sport Lisboa e Benfica. De destacar que esses espaços estavam extremamente bem equipados, contando com tecnologia avançada, como televisores, projetores e computadores, além de materiais específicos para o treino de Futebol, incluindo quadros táticos de diferentes dimensões e especificidades.

Relativamente aos recursos disponibilizados para as unidades de treino, a equipa técnica contou com uma grande variedade e quantidade de materiais, possibilitando uma preparação cuidada e diversificada das sessões.

No que diz respeito às tarefas específicas de observação e análise do treino e da competição, o Clube disponibilizou computadores fixos localizados nos escritórios do Futebol Feminino, bem como um projetor, uma câmara, um tripé, um cartão de memória e uma placa de vídeo. Estes equipamentos foram fundamentais para a recolha, análise e tratamento de dados, facilitando a preparação técnico-tática e estratégica da equipa ao longo da época. Para a realização das tarefas de análise, codificação, edição e exportação de vídeos, foi disponibilizada uma versão limitada do *software* LongoMatch. No entanto, devido às limitações dessa versão, o Treinador-adjunto/Analista decidiu investir em *softwares* mais modernos e avançados, garantindo maior eficiência e eficácia na execução das atividades propostas.

A transição do local de treinos para o Campo dos Pupilos do Exército exigiu uma adaptação na gravação das sessões. Apesar do novo espaço dispor de uma torre de filmagem, esta não se encontrava em condições ideais, o que representou um desafio adicional na execução das tarefas. Contudo, considerando que a formação do Futebol Feminino do Sport Lisboa e Benfica atravessa um momento de transição, estas limitações são compreensíveis e aceitáveis, existindo a expectativa de que, a curto ou médio prazo, as condições do espaço sejam melhoradas.

Num balanço geral das condições materiais, o Sport Lisboa e Benfica proporcionou recursos acima da média. No entanto, seria recomendável um maior investimento em *softwares* de observação e análise, bem como no aperfeiçoamento das torres de filmagem, por forma a otimizar ainda mais o processo de trabalho.

1.2.3. Equipa de Intervenção

A intervenção do Estagiário, ao longo da época desportiva 2023/24, foi realizada na função de Treinador-adjunto/Analista da Equipa B Feminina do Sport Lisboa e Benfica. No total, a equipa técnica foi constituída por nove elementos, o staff de apoio foi constituído por cinco elementos e o plantel foi constituído por vinte e duas atletas.

1.2.3.1. Equipa Técnica/Staff de Apoio

A equipa técnica (figura 3) foi composta por um total de nove elementos: um Treinador Principal, um Treinador-adjunto Principal, quatro Treinadores-adjuntos, um Treinador-adjunto/Analista, um Treinador de Guarda-Redes e um Preparador Físico.



Figura 3: Constituição da Equipa Técnica

O staff de apoio (figura 4), que forneceu suporte constante à equipa técnica ao longo da época desportiva, foi constituído por cinco elementos: uma Team Manager, um Delegado, uma Fisioterapeuta, uma Nutricionista e uma Psicóloga.



Figura 4: Constituição do Staff de Apoio

Considerando a exigência do contexto de Equipa B Feminina, no Sport Lisboa e Benfica, o número de elementos da equipa técnica demonstrou-se adequado para as tarefas de planeamento, operacionalização e avaliação do processo de treino/competição. A estrutura técnica proporcionou uma resposta eficaz às necessidades do grupo de trabalho, assegurando não apenas o desenvolvimento coletivo, mas também o desenvolvimento individual das atletas, resultado de um acompanhamento constante, personalizado e adaptado às necessidades e características de cada jogadora.

A distribuição de tarefas entre os elementos da equipa técnica foi estabelecida na fase de pré-época, sendo constantemente avaliada e melhorada ao longo do ano de trabalho, com o objetivo de garantir mais eficiência e eficácia na realização dessas tarefas. Esse método dinâmico de organização permitiu uma abordagem flexível e adaptável às exigências competitivas e às necessidades específicas identificadas em diferentes momentos da época.

As reuniões semanais realizadas possibilitaram uma avaliação regular do desempenho da equipa técnica e do desenvolvimento das tarefas de cada elemento que a compunha, sendo essenciais para promover a partilha de conhecimento e experiências, além de contribuir para melhorias nos métodos de trabalho adotados.

Por vezes, devido à realidade profissional (extrafutebol) dos elementos da equipa técnica, algumas tarefas tornaram-se difíceis/inviáveis de realizar, o que motivou novas adaptações que permitiram uma carga de trabalho mais realista para a situação atual de cada um, garantindo que todos conseguissem conciliar as profissões e os estudos com um contexto futebolístico bastante exigente. Futuramente, a (possível) profissionalização de

mais treinadores no Futebol de Formação Feminino do Sport Lisboa e Benfica permitirá que novas ideias sejam colocadas em prática, pois a disponibilidade temporal de cada elemento será sempre essencial para garantir melhores desenvolvimentos.

Relativamente ao staff de apoio, o facto de alguns elementos não estarem integrados na estrutura do Futebol Feminino a tempo inteiro originou determinados constrangimentos (nomeadamente em termos de disponibilidade horária) que foram constantemente ajustados (por exemplo, mediante a realização de ajustes nos horários entre os elementos do staff) e ultrapassados com sucesso, por forma a que todas as tarefas fossem cumpridas.

Em suma, ao generalizar os acontecimentos ao longo da época desportiva, os desafios enfrentados pelas equipas técnicas e pelo staff de determinado clube apresentam características distintas, moldadas pelo contexto em que estão inseridos. No caso da Equipa B, ficou evidente que os desafios vão muito além do planeamento e da operacionalização do treino e da competição. Será necessária uma avaliação contínua por parte de todos para que seja possível conceber e implementar novas e melhores estratégias que promovam o desenvolvimento do trabalho individual e coletivo.

Considerando todas as condicionantes supramencionadas, a comunicação, a adaptação e a articulação destes dois grupos de trabalho (equipa técnica e staff de apoio), que trabalharam como um só, em prol de um objetivo comum, foram essenciais para o funcionamento adequado da Equipa B.

Em seguida, serão apresentadas, de forma simplificada, as principais tarefas realizadas por cada elemento da equipa técnica e do staff de apoio.

Tabela 1: Tarefas dos elementos da Equipa Técnica

Treinador Principal
Tarefas: Principal responsável pelo planeamento, avaliação e operacionalização do processo de treino e de competição, bem como pela comunicação, articulação e funcionamento da equipa técnica e do staff de apoio. Todas as decisões importantes teriam de passar por si, para se tornarem efetivamente válidas.

Treinador-adjunto Principal

Tarefas: Responsável por auxiliar o Treinador Principal no planeamento, avaliação e operacionalização do processo de treino/competição. A par destas tarefas, auxiliava, igualmente, o Treinador de Guarda-redes no planeamento, avaliação e operacionalização dos momentos de esquemas táticos. Responsável pela avaliação de um conjunto de atletas, focando-se no desenvolvimento individual das mesmas, através de um feedback mais direcionado e da demonstração de vídeos individuais.

Treinador-adjunto (1)

Tarefas: Responsável por auxiliar no planeamento, na avaliação e na operacionalização do processo de treino. Responsável pela avaliação de um conjunto de atletas, focando-se no desenvolvimento individual das mesmas, através de um feedback mais direcionado e da demonstração de vídeos individuais.

Treinador-adjunto (2)

Tarefas: Responsável por auxiliar no planeamento, na avaliação e na operacionalização do processo de treino. Responsável pela avaliação de um conjunto de atletas, focando-se no desenvolvimento individual das mesmas, através de um feedback mais direcionado e da demonstração de vídeos individuais.

Treinador-adjunto (3)

Tarefas: Responsável por auxiliar no planeamento, na avaliação e na operacionalização do processo de treino. Responsável pela avaliação de um conjunto de atletas, focando-se no desenvolvimento individual das mesmas, através de um feedback mais direcionado e da demonstração de vídeos individuais. Responsável pela comunicação com os elementos dedicados à observação e análise, sendo o elo de ligação do banco de suplentes com esses elementos, em momentos de competição.

Treinador-adjunto (4)

Tarefas: Responsável por auxiliar no planeamento, na avaliação e na operacionalização do processo de treino, bem como pela avaliação de um conjunto de atletas, focando-se no desenvolvimento individual das mesmas, através de um feedback mais direcionado e da demonstração de vídeos individuais. Responsável por estabelecer a comunicação com o Treinador-Adjunto designado para interagir com o Treinador-Adjunto/Analista, atuando como o elo de ligação entre a equipa de observação e análise e os elementos do banco de suplentes durante os momentos de competição.

Treinador-adjunto/Analista

Tarefas: Responsável pelas tarefas de observação e análise (gravação, codificação, corte e edição de vídeos, apresentações e partilha de dados com a equipa técnica e com o staff) em momentos de treino e de competição. Igualmente responsável por auxiliar no planeamento, avaliação e operacionalização do processo de treino.

Preparador Físico

Tarefas: Responsável pelo planeamento da parte inicial do treino, focada na vertente física das atletas, bem como pelo trabalho realizado no ginásio e pelas atividades de prevenção de lesões. Adicionalmente, encarregado da avaliação e da elaboração de relatórios semanais e mensais referentes à monitorização e ao controlo dos aspetos físicos das atletas.

Treinador de Guarda-redes

Tarefas: Responsável pelo planeamento e pela operacionalização do treino específico das guarda-redes e dos esquemas táticos ofensivos e defensivos. Além das tarefas supramencionadas, realizava análise/avaliação das guarda-redes e dos esquemas táticos, em momentos de treino e de competição.

Tabela 2: Tarefas dos elementos do Staff de Apoio

Team Manager
<p>Tarefas: Responsável pelas tarefas de “<i>back-office</i>”, como a inscrição de atletas e treinadores, bem como o planeamento de logística para treinos e momentos de competição.</p>
Fisioterapeuta
<p>Tarefas: Responsável pela área da Fisioterapia na Equipa B. Encarregue das tarefas de comunicação do departamento de Fisioterapia com a equipa técnica e pelo acompanhamento das atletas lesionadas ou em fase pós-lesão. Igualmente responsável pela avaliação e pela elaboração de relatórios semanais e mensais relativos à monitorização das atletas na vertente física, com foco nas atletas lesionadas ou a recuperar de lesão.</p>
Nutricionista
<p>Tarefas: Responsável pela área da Nutrição na Equipa B. Encarregue das tarefas de comunicação do departamento de Nutrição com a equipa técnica, por prescrever recomendações alimentares/nutricionais às atletas, acompanhando-as constantemente nesse processo, e de realizar avaliações referentes à vertente nutricional, como a medição de pregas e controlo do peso. Igualmente responsável pela avaliação e pela elaboração de relatórios semanais e mensais relativos à monitorização das atletas na vertente nutricional.</p>
Psicóloga
<p>Tarefas: Responsável pela área da Psicologia na Equipa B. Encarregue das tarefas de comunicação do departamento de Psicologia com a equipa técnica e por acompanhar as jogadoras de forma individual e personalizada, auxiliando no seu bem-estar psicológico.</p>

Delegado

Tarefas: Responsável por determinadas tarefas do dia de jogo, tais como o preenchimento das fichas de jogo e entrega dos cartões das atletas e elementos da Equipa Técnica.

1.2.3.2.Plantel

O plantel base da Equipa B feminina, na época desportiva 2023/24, foi constituído por um total de 22 atletas (3 Guarda Redes, 6 Defesas, 8 Médias e 5 Avançadas), com idades compreendidas entre os 15 e os 20 anos. Do total de 22 atletas, 21 (95,45%) têm nacionalidade portuguesa e 1 (4,55%) tem nacionalidade brasileira. Estes dados podem estar relacionados com o facto de o Futebol Feminino ainda se encontrar numa fase inicial de desenvolvimento em Portugal, o que limita o poder financeiro dos clubes para recrutar atletas estrangeiras, assim como com a intenção do Sport Lisboa e Benfica de apostar no desenvolvimento de atletas nacionais.

Relativamente à construção do plantel, a Equipa B contou com 10 jogadoras (45,45%) provenientes da equipa B, da época anterior e 9 jogadoras (40,91%) provenientes da equipa de sub-19, da época anterior. Das 22 atletas que fizeram parte do plantel, apenas 3 (13,64%) foram recrutadas de outros clubes, evidenciando a clara intenção do Sport Lisboa e Benfica em priorizar o desenvolvimento de atletas formadas no próprio Clube. No entanto, o recrutamento de jovens potenciais para os diversos escalões é realizado sempre que justificável, complementando a aposta na formação interna.

Além das jogadoras incluídas no plantel base, existiram, ao longo da época, flutuações estratégias de atletas (da equipa de Sub-19 para a equipa B; da equipa B para a equipa de Sub-19; da equipa B para a equipa A; e da equipa A para a equipa B) nos momentos de treino e de competição. De salientar a prioritária (mas não obrigatória) utilização das atletas da Equipa A, sempre que desciam para jogar na Equipa B. Por forma a evitar problemas no clima da equipa, devido às flutuações de atletas, todas as normas de funcionamento do Clube foram previamente apresentadas às atletas, antes do início da época desportiva.

Em suma, considerando os dados descritos, o plantel da Equipa B feminina na época 2023/24 refletiu uma forte aposta na formação interna e no desenvolvimento contínuo das atletas, promovendo a integração de jogadoras da formação do Sport Lisboa e Benfica e valorizando a progressão entre escalões. A predominância de jogadoras portuguesas destaca a fase inicial de crescimento do Futebol Feminino em Portugal e a aposta na sustentabilidade do projeto desportivo do Clube, garantindo, igualmente, o desenvolvimento do Futebol Feminino no panorama nacional. As flutuações estratégicas entre os diversos escalões supramencionados, aliadas à comunicação clara das regras desde o início da época, demonstram um planeamento cuidadoso, por parte da equipa técnica e da Coordenação/Direção, para manter a coesão do grupo e otimizar o desenvolvimento competitivo das atletas, reforçando o compromisso do Clube com a formação e preparação para os mais altos níveis de competição.

As figuras seguintes apresentam uma sumarização de dados das 22 atletas que constituíram o plantel da Equipa B.



Figura 5: Dados das Guarda-redes



Figura 6: Dados das Defesas



Figura 7: Dados das Médios



Figura 8: Dados das Avançadas

1.2.3.3. Competição

Na temporada 2023/2024, a Equipa B participou no Campeonato Nacional Feminino – II Divisão, que se dividiu em duas fases distintas: 1ª Fase – Campeonato Nacional Feminino – II Divisão, Série Sul; 2ª Fase – Campeonato Nacional Feminino – II Divisão, Apuramento de Campeão.

Tendo em consideração os dados apresentados na classificação final da 1ª Fase do Campeonato Nacional Feminino – II Divisão – Série Sul (tabela 3), a Equipa B do SL Benfca terminou a competição na 3ª posição, acumulando 15 pontos em 7 jogos, o que representa um aproveitamento de 71,4% dos pontos possíveis. A equipa obteve 5 vitórias, não registou qualquer empate e sofreu 2 derrotas (contra o Amora FC e contra o Sporting CP B), demonstrando um desempenho competitivo competente ao longo da 1ª Fase da época.

Com 22 golos marcados e apenas 4 sofridos, a equipa destacou-se pela eficácia da capacidade ofensiva, apresentando uma média de 3,14 golos marcados por jogo, posicionando-se como o 3º melhor ataque, atrás do Amora FC, que marcou 39 golos, e do Sporting CP B, que marcou 29.

Defensivamente, a equipa mostrou solidez ao sofrer apenas 4 golos, com uma média de 0,57 golos sofridos por jogo, sendo a 2ª melhor defesa, superada apenas pelo Sporting CP B, que sofreu 3 golos.

A diferença de golos de +18 reforça o equilíbrio positivo entre todos os setores, consolidando a equipa como um dos conjuntos mais equilibrados da 1ª Fase da Competição.






No que diz respeito ao desempenho em casa, a equipa somou 6 pontos em 3 jogos, com um aproveitamento de 66,7%, registando 2 vitórias e 1 derrota. Marcou 10 golos em casa, garantindo uma média de 3,33 golos marcados por jogo, e sofreu 2 golos, mantendo uma média de 0,67 golos sofridos por jogo.

Fora de casa, a equipa somou 9 pontos em 4 jogos, conquistando um aproveitamento de 75%, ao vencer 3 jogos e perder 1. Com 12 golos marcados, a equipa garantiu uma média de 3 golos por jogo. Por outro lado, ao sofrer 2 golos, manteve uma média defensiva de 0,5 golos por jogo.

Em comparação com as restantes equipas, o SL Benfica B destacou-se como a 3ª equipa com mais vitórias, ficando atrás do líder Amora FC, que venceu todos os jogos, e do Sporting CP B, que venceu 6.

A tabela 3 demonstra a classificação final detalhada da 1ª Fase – Campeonato Nacional Feminino – II Divisão 2023/2024, Série Sul.

Tabela 3: Classificação final (1ª Fase) - Campeonato Nacional Feminino - II Divisão 2023/2024 (Série Sul)

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	PC	JC	VC	EC	DC	GMC	GSC	PF	JF	VF	EF	DF	GMF	GSF
1	 Amora FC	21	7	7	0	0	39	5	+34	12	4	4	0	0	30	1	9	3	3	0	0	9	4
2	 Sporting B	18	7	6	0	1	29	3	+26	6	3	2	0	1	5	2	12	4	4	0	0	24	1
3	 Benfica B	15	7	5	0	2	22	4	+18	6	3	2	0	1	10	2	9	4	3	0	1	12	2
4	 Estoril Praia	10	7	3	1	3	18	11	+7	9	4	3	0	1	17	7	1	3	0	1	2	1	4
5	 Fut. Benfica	9	7	3	0	4	9	16	-7	3	3	1	0	2	5	8	6	4	2	0	2	4	8
6	 Vitória FC	7	7	2	1	4	10	22	-12	4	4	1	1	2	4	10	3	3	1	0	2	6	12
7	 AD Souselas	3	7	1	0	6	5	35	-30	0	3	0	0	3	1	13	3	4	1	0	3	4	22
8	 GD Ilha	0	7	0	0	7	2	38	-36	0	4	0	0	4	2	17	0	3	0	0	3	0	21

■ Qualificação - Play-off Campeão
■ Qualificação - Play-off Manutenção/Despromoção

A figura 9 apresenta uma breve análise/resumo, com dados referentes à 1ª Fase – Campeonato Nacional Feminino – II Divisão 2023/2024, Série Sul. Para tal, serão considerados os seguintes gráficos: Pontos por Equipa; Resultados por Equipa; Golos Marcados e Sofridos; e Diferença de Golos por Equipa.

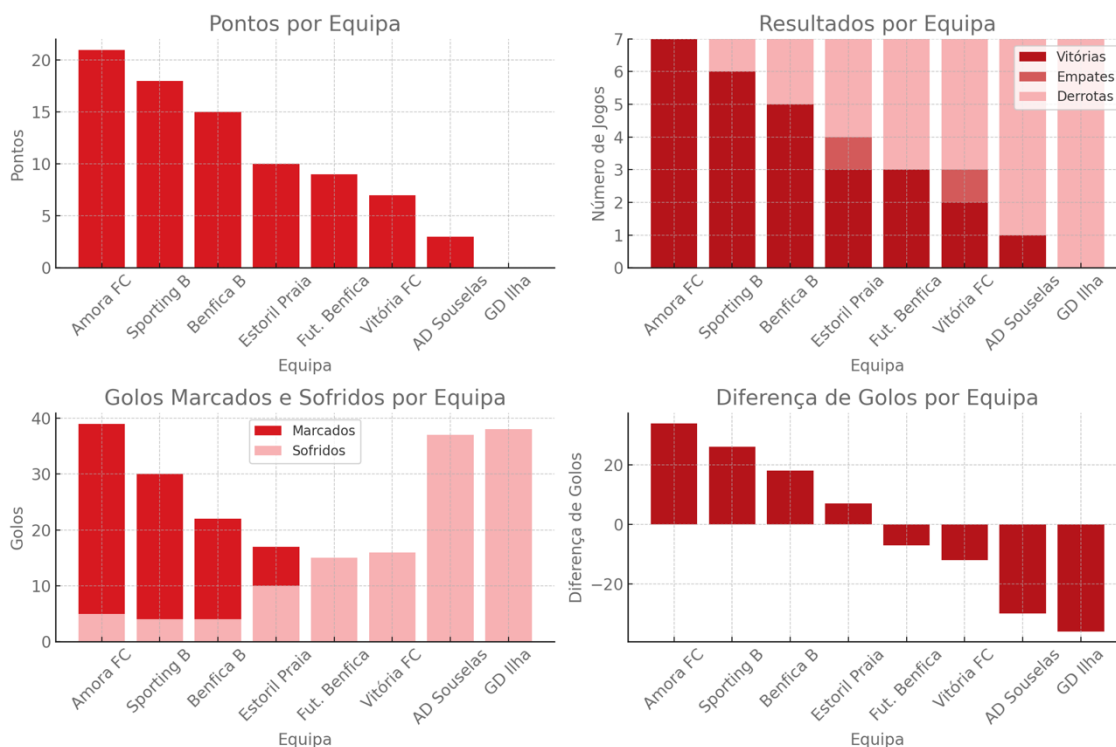


Figura 9: Resumo gráfico dos dados da 1ª Fase do Campeonato Nacional Feminino - II Divisão 2023/2024 (Série Sul)

O resumo gráfico anterior apresenta uma análise da 1.ª Fase do Campeonato Nacional Feminino – II Divisão 2023/2024 (Série Sul), destacando a prestação das diferentes equipas participantes. O Amora FC assumiu-se como a equipa mais consistente, somando o total de pontos possíveis (21), com um registo ofensivo de elevada eficácia (39 golos marcados) e uma performance defensiva sólida (5 golos sofridos). O Sporting CP B e o SL Benfica B completaram o pódio, evidenciando também um bom equilíbrio entre os golos marcados e sofridos, o que se traduziu numa diferença de golos positiva (+26 e +18, respetivamente).

O GD Estoril Praia e o Clube Futebol Benfica apresentaram um desempenho intermédio, refletindo alguma competitividade ao longo da fase, ainda que com oscilações nos resultados. Já o Vitória FC, o AD Souselas e o GD Ilha demonstraram maiores dificuldades, especialmente no plano defensivo, como se comprova pelos elevados números de golos sofridos e pelos saldos negativos acentuados.

De forma geral, os dados representados reforçam a superioridade das três equipas mais bem classificadas e evidenciam a diferença competitiva existente entre o topo e o fundo da tabela, tanto em termos de eficácia ofensiva como de estabilidade defensiva.

Analisando a Fase de Apuramento de Campeão do Campeonato Nacional Feminino – II Divisão 2023/24 (tabela 4), o SL Benfica B terminou a competição na 1ª posição com 31 pontos conquistados em 14 jogos, o que representa um aproveitamento de aproximadamente 74% dos pontos disputados. Com 9 vitórias, 4 empates e apenas 1 derrota, a equipa demonstrou uma consistência notável ao longo da 2ª Fase da temporada.

À semelhança do que aconteceu na 1ª Fase, a equipa do SL Benfica B destacou-se positivamente pela capacidade ofensiva, marcando 28 golos, o que corresponde a uma média de 2 golos por jogo, enquanto, defensivamente, sofreu apenas 9 golos, resultando numa média defensiva de 0,64 golos sofridos por jornada.

A diferença de golos de +19 evidencia o equilíbrio positivo entre a eficácia ofensiva e a solidez defensiva, fatores determinantes para a conquista do primeiro lugar.

Quanto ao desempenho em casa, a equipa somou 14 pontos em 7 jogos, com 4 vitórias, 2 empates e 1 derrota, alcançando um aproveitamento pontual de 66,7%. Marcou 13 golos em casa, garantindo uma média de 1,86 golos por jogo, e sofreu 5 golos, apresentando uma sólida média defensiva de 0,71 golos por jogo.




Fora de casa, a equipa demonstrou ainda mais domínio, somando 17 pontos em 7 jogos, com 5 vitórias e 2 empates, terminando invicta e alcançando um aproveitamento pontual muito positivo (81%).

Jogando no campo do adversário, a equipa demonstrou uma elevada eficácia ofensiva ao marcar 15 golos em 7 jogos, terminando com uma média de 2,14 golos por jornada. No plano defensivo, o grupo foi igualmente sólido, sofrendo apenas 4 golos, o que corresponde a uma média de 0,57 golos por partida.

Comparando com as restantes equipas, o SL Benfica B terminou 2 pontos à frente do Sporting CP B, que finalizou a época em 2º lugar com 29 pontos. Apesar do Sporting CP B ter apresentado uma melhor diferença de golos (+25), o SL Benfica B destacou-se pela consistência e pelo menor número de derrotas, sofrendo apenas uma ao longo da Fase de Apuramento de Campeão. O GD Estoril Praia e o Amora FC, ambos com 24 pontos, demonstraram competitividade, mas terminaram a época com uma diferença de -7 pontos para o SL Benfica B, refletindo a superioridade da equipa ao longo dessa fase da prova. A consistência da equipa, especialmente nos jogos fora de casa, foi um fator-chave para garantir a liderança no final, destacando-se como a equipa mais equilibrada e eficaz do campeonato, algo muito positivo para uma equipa tão jovem e com tantas jogadoras provenientes da formação do Clube.

A tabela 4 demonstra a classificação final detalhada da 2ª Fase – Campeonato Nacional Feminino – II Divisão 2023/2024, Apuramento de Campeão.

Tabela 4: Classificação final (2ª Fase) - Campeonato Nacional Feminino - II Divisão 2023/2024 (Apuramento de Campeão)

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	PC	JC	VC	EC	DC	GMC	GSC	PF	JF	VF	EF	DF	GMF	GSF
1	 Benfica B	31	14	9	4	1	28	9	+19	14	7	4	2	1	13	5	17	7	5	2	0	15	4
2	 Sporting B	29	14	8	5	1	30	5	+25	16	7	5	1	1	14	3	13	7	3	4	0	16	2
3	 Estoril Praia	24	14	8	0	6	32	21	+11	12	7	4	0	3	19	13	12	7	4	0	3	13	8
4	 Amora FC	24	14	7	3	4	24	13	+11	8	7	2	2	3	7	6	16	7	5	1	1	17	7
5	 Vitória SC	20	14	6	2	6	14	23	-9	8	7	2	2	3	6	11	12	7	4	0	3	8	12
6	 SC Braga B	17	14	5	2	7	17	18	-1	10	7	3	1	3	12	9	7	7	2	1	4	5	9
7	 Gil Vicente	10	14	2	4	8	11	24	-13	7	7	2	1	4	7	11	3	7	0	3	4	4	13
8	 Cadima	2	14	0	2	12	11	54	-43	2	7	0	2	5	6	25	0	7	0	0	7	5	29

Campeão - Isento de Promoção
Promoção ao Campeonato Nacional BPI
Play-off Promoção - Campeonato Nacional BPI

A figura 10 apresenta uma breve análise-resumo, com dados referentes à Fase de Apuramento de Campeão do Campeonato Nacional Feminino – II Divisão 2023/24. Para tal, serão considerados os seguintes gráficos: Pontos por Equipa; Resultados por Equipa; Golos Marcados e Sofridos; e Diferença de Golos por Equipa.

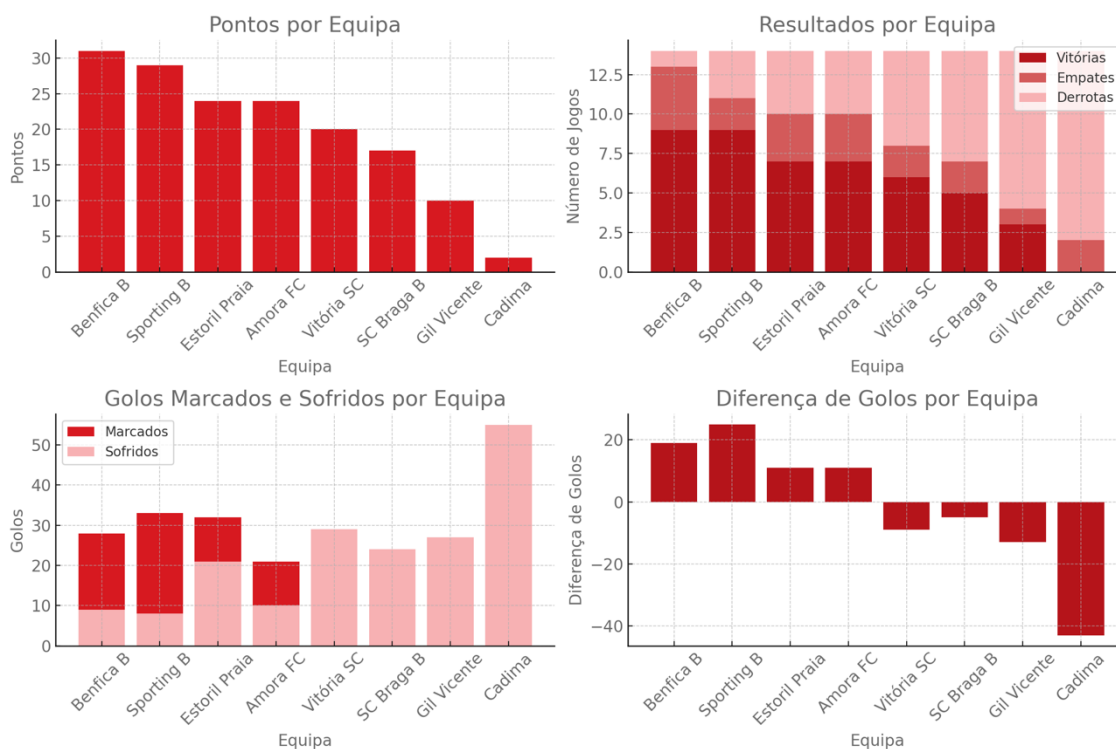


Figura 10: Resumo gráfico dos dados da 2ª Fase do Campeonato Nacional Feminino - II Divisão 2023/2024 (Apuramento de Campeão)

O resumo gráfico anterior apresenta uma análise da Fase de Apuramento de Campeão do Campeonato Nacional Feminino – II Divisão 2023/2024, demonstrando a performance das oito equipas participantes. O SL Benfica B destacou-se como a equipa mais consistente e eficaz, liderando a classificação com o maior número de pontos (31), um elevado número de vitórias (9) e o segundo melhor saldo de golos (+19). O Sporting CP B manteve um registo competitivo muito próximo, confirmando o equilíbrio entre as duas equipas ao longo da época.

O GD Estoril Praia e o Amora FC asseguraram posições intermédias, com desempenhos relativamente regulares e saldos de golos positivos e equilibrados, revelando uma capacidade competitiva estável. Já o Vitória SC e o SC Braga B apresentaram oscilações no rendimento, alternando entre resultados positivos e negativos, o que impactou a sua classificação final.

As equipas do Gil Vicente FC e do UR Cadima evidenciaram maiores dificuldades competitivas, com destaque para o UR Cadima, que terminou com o número mais elevado de golos sofridos e o saldo de golos mais negativo da fase. Estes dados refletem as

fragilidades defensivas e a menor capacidade de resposta às exigências competitivas da prova.

De forma global, observa-se uma clara disparidade entre o rendimento das equipas do topo e as que ocuparam as últimas posições da classificação, tanto em termos de eficácia ofensiva como de consistência defensiva.

1.2.3.4. Calendarização

A calendarização da Equipa B, destinada ao planeamento e organização dos momentos de treino, competição e atividades complementares, como reuniões ou apresentações de vídeo individuais e coletivas, foi elaborada mensalmente pelo Treinador Principal. O documento da calendarização mensal foi partilhado com todos os elementos da equipa técnica e staff de apoio antes do início de cada mês, com o objetivo de permitir que cada um pudesse organizar a sua vida pessoal e profissional, por forma a conciliar com o contexto futebolístico. Contudo, o planeamento esteve sempre sujeito a ajustes diários ou semanais, respondendo a situações imprevistas (por exemplo, a alteração de jogos), que surgiram ao longo da época desportiva.

A tabela 5 demonstra o calendário final da época 2023/24, representando, de forma simplificada, as atividades realizadas diariamente.

Tabela 5: Calendarização da Equipa B na época 2023/2024

Mês / Dia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
jul/23	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR
ago/23	FÉR	FÉR	FÉR	R	R	F	R	R	R	T	T+V	T+R	F	T+V	T
set/23	T+V+R	F	V+JT 5	F	T	T+V	T+V	T+V+R	F	JC 1/7	F	T	T+V	T+V	T+V+R
out/23	F	T	T	F	T+V	T+V+R	JC 4/7	F	F	T	T+V	T+V	T+V+R	JC 5/7	F
nov/23	F	T+V	T+V	JC 6/7	F	F	T	T	T+V	T+V+R	F	JT 6	F	T	T
dez/23	T	F	F	T	T	T	T+V	T+V+R	F	JT 8	F	T	T	T+V+R	T+V+R
jan/24	FÉR	T	T	T+V	T+R	JC 2/14	F	T	T	T	T+V	T+R	JC 3/14	F	T
fev/24	T+R	T	JC 5/14	F	T	T+V	T	T+V	T	F	JC 6/14	F	T+V	T	T+V
mar/24	T+R	F	F	T	T	T+V	T+V+R	T+R	JC 8/14	F	T	T+V	T	T+V	T+R
abr/24	F	T	T	T	T	T	F	T	T	F	T+V	T+R	JC 11/14	F	F
mai/24	T	T+V	T+R	JC 13/14	F	T	T	T+V	T+V	T+R	JC 14/14	F	F	F	T
jun/24	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR

Mês / Dia	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
jul/23	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR
ago/23	T+V	T+V	T+V+R	JT 1	F	T+R	T+R	JT 2	T+V	T+V+R	V+JT 3	F	T+R	T+R	JT 4	T+V
set/23	JC 2/7	F	T	T	T	T	T+R	F	F	T	T	T+V	T+V	T+V+R	JC 3/7	
out/23	T	T	T	T	T+R	F	F	T	T	T	T	T+R	F	F	T	T
nov/23	T+V	T	JC 7/7	F	T	T	T	T+V	T+V	JT 7	F	T+V	T	T	T+V	
dez/23	JC 1/14	F	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR
jan/24	T	T	T	T+R	F	F	T	T+V	F	T	T+R	JC 4/14	F	F	T+V	T
fev/24	T+R	F	JC 7/14	T	T	T	T	T+R	F	F	T	T	F	T+V		
mar/24	JC 9/14	F	T	T+V	T	T+R	T	JC 10/14	F	T	T	TOR	TOR	TOR	F	F
abr/24	T+V	T	T+V	T+R	JC 12/14	F	F	T+V	T	T	F	F	F	T	T+V	
mai/24	T+R	T	F	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR
jun/24	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR	FÉR

A calendarização final da Equipa B Feminina do Sport Lisboa e Benfica, referente à época 2023/24, apresenta um planeamento cuidadosamente estruturado pela equipa técnica e pelo staff de apoio, conciliando os momentos de treino e competição com reuniões, apresentações de vídeo (individuais e coletivas), folgas e períodos de férias.

A calendarização demonstrada revela uma abordagem que visou maximizar a condição física das atletas, com o objetivo de potencializar o seu desenvolvimento técnico-tático e psicossocial, garantindo, com igual importância, tempo disponível para a recuperação física e mental, algo que se demonstrou de extrema importância para o equilíbrio emocional das jovens jogadoras, considerando o facto de muitas delas estarem longe de casa e das famílias e de conciliarem o Futebol, num contexto bastante exigente, com os estudos.

Analisando quantitativamente a calendarização, verifica-se que os momentos de treino (T), num total de 169 sessões, representaram 46,17% do calendário anual, destacando-se como a atividade mais frequente da Equipa B. Se forem considerados apenas os 272 dias úteis da época desportiva (excluindo os períodos de férias), os momentos de treino corresponderam a, aproximadamente, 62,13% dos dias úteis da época desportiva. Essa percentagem elevada evidencia a relevância do processo de treino no desenvolvimento integral das atletas, uma vez que o tempo dedicado a esta atividade, ao longo do ano desportivo, revelou-se bastante significativo.

As apresentações de vídeo coletivas (V), num total de 58 sessões, corresponderam a, aproximadamente, 21,32% dos dias úteis da época desportiva, evidenciando a relevância da observação e análise como complemento fundamental dos momentos de treino e competição, contribuindo tanto para o desenvolvimento individual das jogadoras quanto para a evolução do Jogar coletivo.

Os jogos de campeonato (JC), num total de 21 jornadas, ocorreram em cerca de 7,72% do calendário útil da época desportiva, indicando uma frequência regular de momentos competitivos. De destacar que muitas das atletas representaram a seleção nacional em diversas ocasiões, dentro e fora do país, o que aumentou significativamente o número de jogos disputados.

Os jogos de treino (JT), num total de 8 encontros, tiveram uma presença mais reduzida na calendarização, representando, aproximadamente, 2,94% dos dias úteis da época. Este momento foi realizado com maior frequência no período preparatório, nas pausas de seleção e nas pausas do campeonato.

As reuniões de balanço semanal (R), num total de 42 sessões, foram realizadas em cerca de 15,44% do calendário útil, destacando-se como momentos importantes dedicados à reflexão, avaliação, planeamento e desenvolvimento de diversos aspetos técnico-táticos e estratégicos. Paralelamente, estes momentos foram também direcionados para as áreas complementares do processo de treino, como a Preparação Física, Fisioterapia, Nutrição e Psicologia. As reuniões foram bastante ricas para o desenvolvimento de conhecimento relativo às diversas áreas que constituem o treino de Futebol, pois existiu uma constante troca de ideias e reflexões por parte dos elementos da equipa técnica e do staff de apoio, o que permitiu uma constante evolução das ideias e dos conceitos já existentes e praticados.

As folgas (F), num total de 67 dias, ocuparam cerca de 24,63% do calendário útil, demonstrando a preocupação do grupo de trabalho com a recuperação física e mental das atletas, particularmente após períodos intensos de treinos e momentos de competição. As folgas permitiram, igualmente, que as atletas de zonas mais distantes de Lisboa pudessem visitar ou ser visitadas pela família. Neste sentido, considerou-se bastante importante a realização de folgas para garantir o bem-estar geral das jogadoras. Por vezes, no primeiro treino após duplas ou triplas folgas, a equipa técnica sentiu dificuldades, por parte das atletas, em garantir a concentração e o desempenho máximo. Por norma, o segundo treino após as folgas demonstrava uma maior concentração e performance por parte da equipa.

Os períodos de férias (FÉR), num total de 93 dias, cobriram, aproximadamente, 25,48% do calendário anual, proporcionando um descanso bastante longo às atletas, quando comparado, por exemplo, com a equipa B masculina do Clube.

Em suma, a calendarização revela um equilíbrio estratégico entre os momentos práticos (treinos e jogos), a análise individual e coletiva, os momentos de debate/partilha

entre os elementos da equipa técnica e do staff de apoio, e a recuperação, sustentando um contínuo desenvolvimento global das atletas e otimizando a sua performance, garantindo a melhor preparação possível para fortalecer a equipa principal do Clube com cada vez mais jogadoras da formação.

A figura 11 apresenta uma breve análise-resumo, com dados referentes à calendarização útil da época desportiva. Para tal, será considerado o gráfico “Distribuição das Atividades na Calendarização Útil da Época Desportiva”.

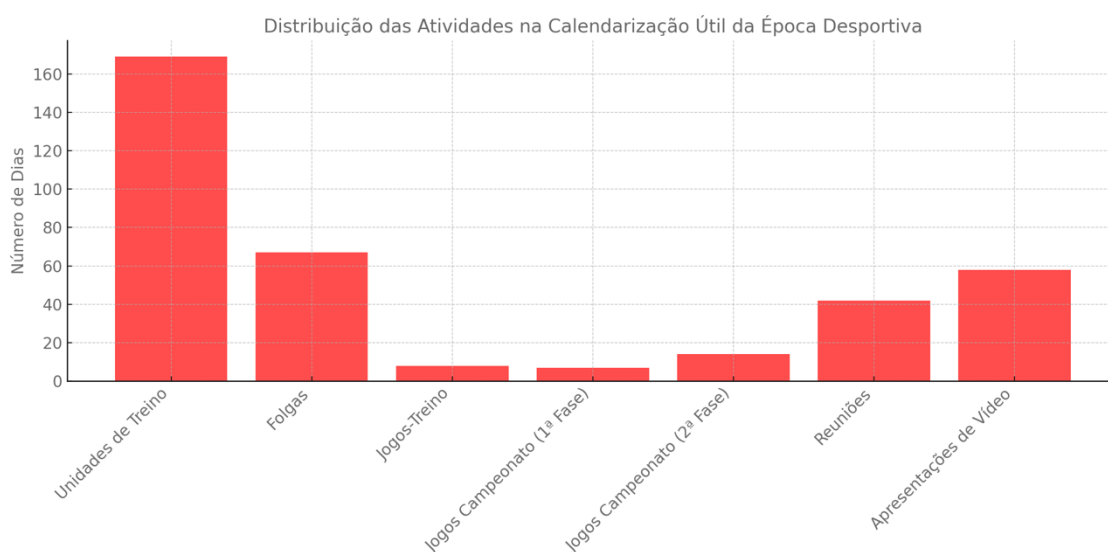


Figura 11: Resumo gráfico da distribuição das atividades na calendarização útil da época desportiva 2023/2024

1.3. Funções e Tarefas Desempenhadas

Enquanto Treinador-adjunto/Analista, a principal função passou por fazer a observação e análise do processo de treino e competição, recolhendo dados que permitissem avaliar a *performance* e o desenvolvimento individual e coletivo das atletas, auxiliando, constantemente, a equipa técnica na estruturação do processo de treino e competição, por forma a garantir a evolução das atletas e da equipa.

1.3.1. Treinador

As principais tarefas realizadas pelo Treinador-adjunto/Analista focaram-se na gravação dos momentos de treino e competição (recolha de dados), a codificação desses

mesmos momentos, o corte e edição de vídeos, a criação de apresentações e a comunicação dessas apresentações à equipa técnica, ao staff de apoio e às atletas.

Além das tarefas de gabinete, já descritas, o papel no campo também teve uma importância considerável na dinâmica da equipa técnica, pois, enquanto Treinador-adjunto/Analista, torna-se fundamental estar dentro do processo de treino e próximo dos restantes treinadores para uma constante troca de ideias. De destacar que a estrutura feminina do Sport Lisboa e Benfica promove a integração do elemento dedicado à observação e análise no processo de treino, uma vez que o Clube valoriza a participação ativa do Analista como um elemento capaz de contribuir nos momentos práticos, permitindo-lhe recolher informações mais detalhadas e abrangentes, além daquelas que obteria caso se limitasse exclusivamente às tarefas de gravação das sessões de treino.

É essencial que o Treinador-adjunto/Analista, em contexto de treino, consiga ter uma visão crítica acerca do que está a ser executado pelas atletas, fornecendo sugestões de melhoria aos restantes treinadores. Por sua vez, os restantes elementos da equipa técnica também serão importantes no fornecimento de informações ao Analista, o que facilitará o seu trabalho de gabinete e garantirá, mais regularmente, a seleção de dados/vídeos que se demonstrem relevantes para incluir nas apresentações.

1.3.1.1. Planeamento

Ao nível do planeamento, o papel do Treinador-adjunto/Analista revelou-se fundamental em diversas dimensões do processo de treino. Para além de fornecer ideias importantes à equipa técnica no desenvolvimento e aperfeiçoamento da Ideia de Jogo, contribuiu, de forma significativa, para a elaboração de exercícios com carácter estratégico, considerando as características do próximo adversário. Esse envolvimento não apenas promoveu uma abordagem mais direcionada, como também garantiu que as sessões de treino fossem estruturadas com objetivos mais claros e específicos, ajustados ao contexto competitivo. Esse trabalho conjunto permitiu alinhar a observação e análise com as necessidades técnico-táticas e estratégicas, definidas como objetivos específicos de cada sessão de treino e/ou microciclo, assegurando uma preparação mais eficaz.

Embora o Treinador Principal e os restantes Treinadores-adjuntos tenham assumido a responsabilidade maior pelo planeamento e operacionalização do processo de treino, a integração das sugestões/avaliações fornecidas pelo Treinador-adjunto/Analista contribuiu para a aplicação de ajustes técnico-táticos (muitas vezes em tempo real) e para

a implementação de estratégias mais informadas, promovendo uma melhor e mais adaptada preparação da equipa às exigências competitivas do jogo seguinte.

1.3.1.2. Intervenção em Treino

No contexto de treino, o Treinador-adjunto/Analista desempenhou um papel importante na operacionalização dos exercícios, com um foco mais direcionado para os aspetos micro (por exemplo, colocação dos apoios no momento defensivo, preparação corporal para receber a bola no momento ofensivo e comunicação entre as atletas) do processo de treino. A sua intervenção foi particularmente relevante para melhorar a *performance* técnico-tática das atletas, contribuindo para a criação de comportamentos mais eficientes, eficazes e alinhados com a Ideia de Jogo proposta pela equipa técnica. Sem limitar a criatividade, a liberdade e a tomada de decisão das atletas, o contributo do Analista teve como objetivo proporcionar-lhes mais ferramentas, permitindo-lhes tomar decisões mais assertivas e adequadas às diversas situações-problema apresentadas pelo jogo e pelos vários jogos que o jogo tem.

A presença constante nos momentos de treino revelou-se igualmente determinante para a evolução do Treinador-adjunto/Analista, proporcionando-lhe oportunidades de crescimento prático e pedagógico e reforçando a sua capacidade de observação e análise. A inclusão no contexto de treino permitiu-lhe captar e interpretar um maior volume de informação, resultando numa capacidade acrescida para identificar padrões técnico-táticos, ajustar comportamentos e otimizar a tomada de decisão das atletas. A experiência prática traduziu-se ainda numa transmissão de informação mais clara e fundamentada para os elementos da equipa técnica e para as atletas, potenciando a comunicação do grupo de trabalho e elevando o nível de preparação e *performance* coletivo.

Além de desempenhar um papel mais direcionado para os aspetos micro, especialmente nos exercícios realizados em espaços reduzidos e com menor número de atletas, o Treinador-adjunto/Analista desempenhou um papel relevante nos aspetos macro do Jogar coletivo.

Por forma a demonstrar a intervenção no desenvolvimento dessa dimensão (macro), apresenta-se, na figura 12, um exemplo prático, recriado virtualmente, de como o Analista, a partir de um ângulo de visão superior, através da gravação da sessão de treino na torre de filmagem ou na bancada, poderá intervir para corrigir e/ou melhorar determinados aspetos. Neste exemplo, extraído de uma imagem captada durante um

exercício de treino cujo objetivo era trabalhar o momento de organização defensiva, será abordado, de forma simplificada, o momento de pressão da equipa vermelha, utilizando o sistema de jogo 1x4x4x2 losango.

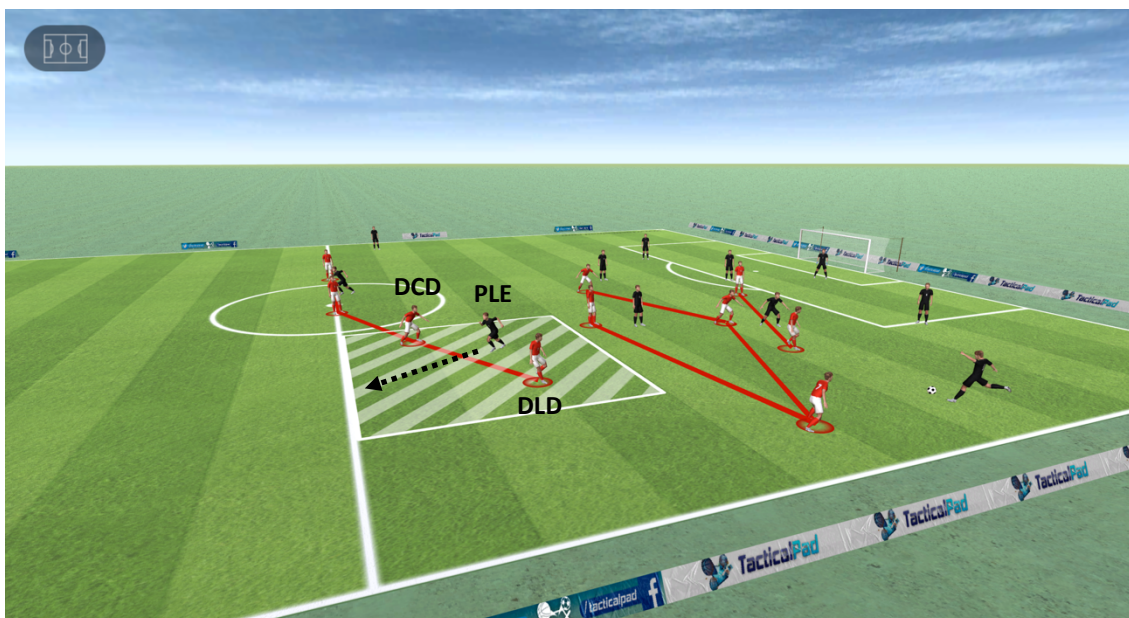


Figura 12: Exercício de organização defensiva

Ao analisar a figura 12, capturada a partir de um ângulo elevado do qual o Treinador-adjunto/Analista pode usufruir, tornam-se evidentes alguns erros defensivos executados no momento de pressão da equipa vermelha. Desde o espaço excessivo concedido à jogadora que se encontra em posse de bola, que, sendo destra, teve muita liberdade para executar um passe longo para o espaço entre a linha defensiva e a baliza adversária, até à falha de posicionamento e coordenação das quatro defesas, verificam-se diversas fragilidades. O alinhamento diagonal entre a defesa central direito (DCD) e a defesa lateral direito (DLD), com uma ponta de lança (PLE) adversária posicionada entre ambas, facilita o movimento de ataque à profundidade iniciado pela PLE. Além disso, o posicionamento corporal da DLD é totalmente desvantajoso, pois, caso seja executado o passe longo para o espaço em profundidade, é altamente provável que esta jogadora fique fora do lance, devido à necessidade de rodar os apoios para o sentido contrário, perdendo tempo e espaço para acompanhar a PLE adversária, que já parte em vantagem posicional. Neste caso, ao identificar o comportamento (geralmente após duas ou três ocorrências, para garantir que não se trata de uma situação isolada), o Treinador-adjunto/Analista

poderá transmitir a informação de forma imediata a um dos Treinadores-adjuntos presentes no relvado, recorrendo à comunicação por auriculares ou, em alternativa, deslocando-se até ao campo – nesse caso, a informação poderá ser transmitida diretamente ao Treinador Principal. A partir desse momento, o Treinador Principal e os Treinadores-adjuntos estarão mais atentos para observar o erro de forma direta e garantir a sua correção, muitas vezes sugerida pelo Treinador-adjunto/Analista ou resultante do diálogo entre os vários elementos da equipa técnica.

Além das intervenções habituais em contexto de treino, o Treinador-adjunto/Analista, em algumas semanas que antecederam jogos considerados mais importantes e teoricamente mais difíceis, assumiu a responsabilidade de orientar uma das equipas nos exercícios de organização, na forma (GR+10x10+GR). Durante esses exercícios, procurou reproduzir, da forma mais natural possível (isto é, sem limitar demasiado as ações das atletas), alguns dos comportamentos observados na próxima equipa adversária. Nessas situações, o objetivo não passou por restringir excessivamente as jogadoras no contexto de treino, mas sim, através de comportamentos simples e estratégicos, preparar a equipa para lidar com determinadas dinâmicas, individuais e/ou coletivas, que poderiam ser enfrentadas no jogo seguinte.

1.3.1.3. Intervenção em Competição

Durante o período de competição, a principal responsabilidade do Treinador-adjunto/Analista centrou-se na gravação dos jogos e na análise, em tempo real, desses momentos (figura 13). Esse processo foi realizado em colaboração com um Treinador-adjunto, cuja função específica, nos momentos de competição, consistiu em analisar o jogo e em manter uma comunicação em tempo real, através da utilização de auscultadores, com outro Treinador-adjunto presente no banco de suplentes, cujo objetivo, nos momentos de competição, se focou em estabelecer a ligação entre os elementos da equipa técnica, situados no banco de suplentes, e os elementos da observação e análise, situados na bancada ou na torre de filmagem.

A presença de dois treinadores na área destinada à gravação dos jogos revelou-se uma mais-valia significativa para a equipa técnica, possibilitando uma troca constante de ideias e de interpretações do que estava a acontecer no jogo. Essa dinâmica de colaboração permitiu a realização de análises mais robustas da *performance* individual e coletiva da própria equipa, bem como das dinâmicas apresentadas pela equipa adversária

no decorrer do jogo. Ainda que essa avaliação mantivesse, inevitavelmente, um caráter subjetivo, baseado no conhecimento que cada Treinador possui do jogo, foi enriquecida pela diversidade de perspetivas e pelo diálogo contínuo entre os elementos envolvidos, contribuindo para uma compreensão mais rica e detalhada do que ocorria em campo.

Em jogos mais importantes, o Treinador-adjunto/Analista utilizou um computador portátil, uma câmara de filmagem e uma placa gráfica para garantir o envio de vídeos diretamente para o Treinador-adjunto presente no banco de suplentes. Para esse fim, foi utilizado o *software* LongoMatch – Versão Starter (figura 13, no centro e à direita) e a aplicação WhatsApp. Essa dinâmica de trabalho proporcionou aos elementos da equipa técnica, situados no banco de suplentes, uma visão mais objetiva e clara do que estava a ocorrer no jogo, uma vez que o impacto visual dos clipes, captados de um ângulo superior, é significativamente mais vantajoso e informativo do que a comunicação exclusivamente por áudio.



Figura 13: Processo de filmagem e codificação dos jogos

1.3.2. Observação e Análise

Enquanto elemento responsável pelo trabalho de observação e análise na Equipa B, o Treinador-adjunto/Analista desempenhou um papel fundamental nos processos de avaliação e desenvolvimento da equipa, numa perspetiva coletiva, e das atletas, numa perspetiva individual, tanto no contexto de treino como no de competição. Esse trabalho revelou-se essencial para a melhoria contínua da *performance*, contribuindo de forma significativa para alcançar os objetivos definidos pela equipa técnica.

As tarefas focaram-se em seis tipos diferentes, mas complementares, de análise ao longo da época desportiva: análise técnica do treino; análise da própria equipa em contexto de treino; análise da própria equipa em contexto de competição; análise individual das atletas; análise da equipa adversária; e análise de tendências.

No total, foram filmadas 47 unidades de treino, 7 jogos-treino e 21 jogos de campeonato. Um dado particularmente relevante foi o aumento significativo do número de sessões de treino filmadas durante a 2.^a fase do Campeonato, com um total de 39 registos, representando um crescimento de quase cinco vezes em comparação com a fase anterior, na qual tinham sido filmados apenas 8 treinos. Esse aumento deveu-se, em grande parte, à elevada exigência competitiva da Fase de Apuramento de Campeão, que reuniu as melhores equipas das Séries Norte e Sul. O confronto com adversários mais competentes e desafiantes nessa fase promoveu, na equipa técnica, a necessidade de intensificar o processo de análise em contexto de treino, com o objetivo de melhorar a performance individual das atletas e, conseqüentemente, o rendimento coletivo da equipa.

Apesar de o Clube ter disponibilizado um computador fixo para a execução das tarefas de observação e análise, o Estagiário optou por utilizar o seu computador portátil pessoal. Essa decisão permitiu-lhe conciliar mais facilmente as tarefas da Equipa B com o trabalho extrafutebol, graças à possibilidade de trabalhar em locais e horários mais adaptados à sua situação profissional.

Para a realização das tarefas de codificação e edição de vídeo, o Departamento de Análise e Observação disponibilizou uma versão limitada do *software* LongoMatch. No entanto, as limitações associadas a essa versão da plataforma dificultaram significativamente a utilização de ferramentas avançadas de codificação, bem como das funcionalidades relacionadas com a edição de vídeos. Além disso, o elevado tempo de processamento e execução exigido por essa versão do *software*, sobretudo quando comparado com outras soluções mais recentes disponíveis no mercado, comprometeu a eficiência do trabalho do Treinador-adjunto/Analista, forçando-o a recorrer a ferramentas adicionais para compensar as limitações da plataforma. Nesse sentido, o *software* disponibilizado afetou diretamente a eficiência do trabalho desenvolvido, acrescentando dificuldades à gestão do tempo e à capacidade de resposta às exigências diárias. Para superar essas dificuldades, foram adquiridos outros *softwares* (inicialmente, o PLAY by Metrica Sports e, mais tarde, o LongoMatch – Versão Starter), assegurando maior eficiência e capacidade de resposta às tarefas a realizar.

Realizando um balanço geral do trabalho realizado no Departamento de Análise e Observação, o Treinador-adjunto/Analista desempenhou um papel importante na integração da análise como uma ferramenta indispensável para o desenvolvimento das atletas e da equipa. Apesar das limitações tecnológicas enfrentadas no início da época

e da necessidade de adaptação à dinâmica de um novo grupo de trabalho, o Treinador-adjunto/Analista demonstrou resiliência e capacidade de adaptação, encontrando soluções eficazes para garantir a qualidade e a eficiência do trabalho desenvolvido.

1.3.2.1. Microciclo Semanal do Treinador-adjunto/Analista

O microciclo semanal, desenvolvido e regularmente ajustado ao longo da época desportiva, não seguiu uma estrutura rígida e uniforme, uma vez que diversas condicionantes exigiram adaptações frequentes na organização da semana de trabalho.

Entre os fatores que impactaram a programação semanal destacam-se o horário de trabalho do Estagiário na sua profissão extrafutebol, que, em algumas ocasiões, exigiu adaptações no planeamento das tarefas de observação e análise, por forma a assegurar a sua realização dentro dos prazos definidos pela equipa técnica.

A receção dos vídeos da próxima equipa adversária, que dependia de elementos de outros clubes (nomeadamente treinadores), constituiu outro fator condicionante. A chegada tardia das imagens, em determinadas semanas, reduziu o tempo disponível para a elaboração de uma análise aprofundada e para a preparação das apresentações, obrigando a gerir o tempo e os recursos disponíveis de forma ainda mais eficiente, sem comprometer a qualidade do trabalho final.


Outro aspeto relevante foi a definição, por parte da equipa técnica, dos dias dedicados às apresentações coletivas. Esse planeamento, frequentemente ajustado às necessidades específicas do grupo (como, por exemplo, a frescura física e mental das atletas para participarem nesses momentos) bem como às características da próxima equipa adversária e à proximidade do jogo, implicou a reformulação de prazos e horários para a preparação e envio das apresentações finais à equipa técnica.

A constante necessidade de adaptação, ao longo da época desportiva, evidenciou não apenas a necessidade de flexibilidade no desempenho das tarefas, mas também destacou a capacidade do Estagiário para ajustar o seu planeamento às condições definidas, assegurando o alinhamento com as prioridades do grupo de trabalho.

Apesar das diversas condicionantes, consideradas normais no contexto competitivo em que a Equipa B estava inserida, o Estagiário demonstrou uma constante capacidade de adaptação, mantendo a qualidade no desenvolvimento do seu trabalho e respondendo de forma eficaz às exigências de cada semana competitiva, contribuindo significativamente para o desenvolvimento e preparação da equipa.

A tabela 6 representa um exemplo de microciclo padrão do Treinador-adjunto/Analista na Equipa B.

Tabela 6: Microciclo de observação e análise

 SPORT LISBOA E BENFICA		MICROCICLO DE OBSERVAÇÃO E ANÁLISE					
TREINADOR ANALISTA: JOÃO GONÇALO FERREIRA		EQUIPA: SENIORES B (FEMININO)				DATA: DD-MM-AAAA	
PROGRAMAÇÃO	2ª FEIRA (MD+2)	3ª FEIRA (MD-4)	4ª FEIRA (MD-3)	5ª FEIRA (MD-2)	6ª FEIRA (MD-1)	SÁBADO (MD)	DOMINGO (MD+1)
MANHÃ	Pré-treino Análise do jogo anterior + Seleção de vídeos para as apresentações semanais + Edição de vídeos + Elaboração das apresentações semanais	Pré-treino Análise do treino anterior + Seleção e partilha de vídeos com a ET + Discussão sobre os vídeos da UT anterior	Pré-treino Análise do treino anterior + Seleção e partilha de vídeos com a ET + Discussão sobre os vídeos da UT anterior	Pré-treino Análise do treino anterior + Seleção e partilha de vídeos com a ET + Discussão sobre os vídeos da UT anterior	Pré-treino Análise do treino anterior + Seleção e partilha de vídeos com a ET + Discussão sobre os vídeos da UT anterior	Pré-jogo Concentração com a equipa + Reunião pré-jogo (realizada pelo Treinador Principal)	FOLGA Codificação e análise do jogo + Reunião relativa ao jogo anterior + Escolha da temática das apresentações semanais
TARDE	Pré-treino Partilha das apresentações com a equipa técnica (ET) + Possíveis correções a realizar + Finalização das apresentações finais + Partilha das apresentações com a ET + TREINO Operacionalização do treino + Gravação do treino	Pré-treino Apresentação semanal 1 + TREINO Operacionalização do treino + Gravação do treino	Pré-treino Apresentação semanal 2 + TREINO Operacionalização do treino + Gravação do treino	Pré-treino Análise do adversário da semana seguinte + Partilha e discussão de vídeos com a ET + Seleção de vídeos para a apresentação da próxima semana + Edição de vídeos + Elaboração das apresentações + TREINO Operacionalização do treino + Gravação do treino	Pré-treino Análise do adversário da semana seguinte + Partilha e discussão de vídeos com a ET + Seleção de vídeos para a apresentação da próxima semana + Edição de vídeos + Elaboração das apresentações + TREINO Operacionalização do treino + Gravação do treino	Jogo Gravação do Jogo + Comunicação com o treinador-adjunto	FOLGA Análise do jogo anterior + Seleção de vídeos para as apresentações semanais + Edição de vídeos
NOITE	Pós-treino Transferência do treino para o PC + Tratamento e preparação do ficheiro final do treino + Envio do treino para a ET	Pós-treino Transferência do treino para o PC + Tratamento e preparação do ficheiro final do treino + Envio do treino para a ET	Pós-treino Transferência do treino para o PC + Tratamento e preparação do ficheiro final do treino + Envio do treino para a ET	Pós-treino Transferência do treino para o PC + Tratamento e preparação do ficheiro final do treino + Envio do treino para a ET	Pós-treino Transferência do treino para o PC + Tratamento e preparação do ficheiro final do treino + Envio do treino para a ET	Pós-jogo Transferência do jogo para o PC + Tratamento e preparação do ficheiro final do jogo + Envio do jogo para a ET	FOLGA

1.3.2.2. Análise Técnica do Treino

Do ponto de vista da análise técnica do treino, o trabalho do Treinador-adjunto/Analista centrou-se na avaliação dos exercícios planeados pela equipa técnica, bem como na interligação entre os mesmos ao longo das sessões. Essa tarefa envolveu, por exemplo, a análise de diferentes invariantes estruturais (isto é, tempo, espaço e número) e de condicionantes (como o limite de passes) aplicadas nos exercícios, com o objetivo de determinar até que ponto estas promoviam os comportamentos idealizados e desejados pela equipa técnica no momento do planeamento.

Esse trabalho analítico permitiu gerar momentos de debate entre os vários treinadores, permitindo-lhes criar ideias e formas de desenvolver os exercícios de acordo com os objetivos pretendidos, ajustando e otimizando, de forma constante, as estratégias de treino implementadas.

De modo a evidenciar a intervenção do Treinador-adjunto/Analista na avaliação técnica de um exercício de treino, a figura 14 apresenta um exemplo prático, hipotético,

de um exercício de cruzamento com finalização, na forma jogada 4x2 + GR, em que um dos objetivos consiste em promover a ação técnica de cabeceamento por parte das atacantes. Importa referir que a largura do exercício se encontra delimitada pelas linhas pretas.

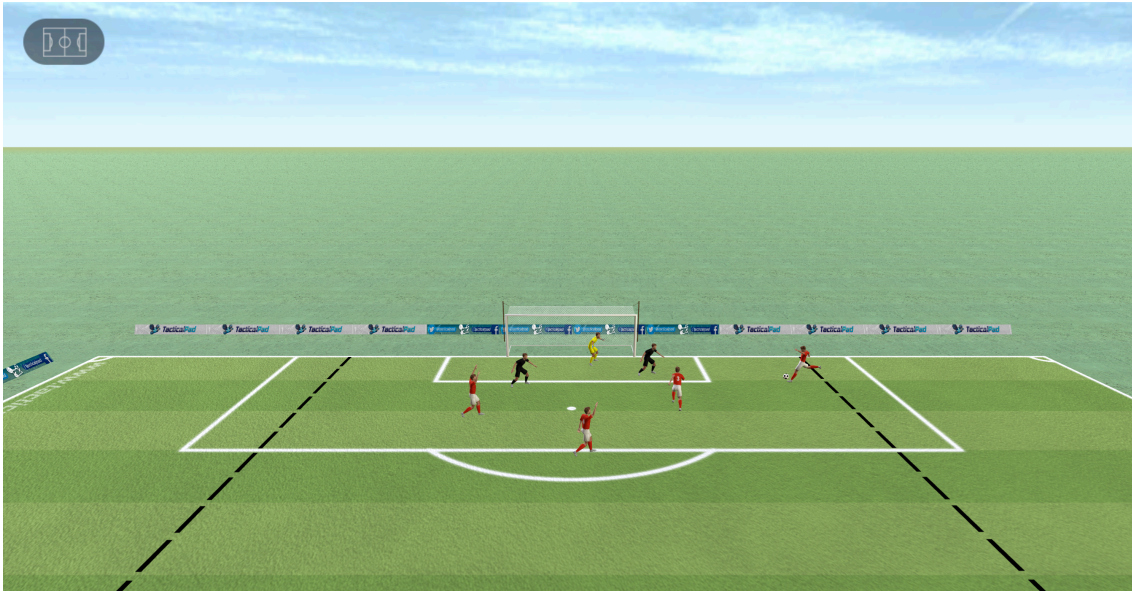


Figura 14: Exercício de cruzamento com finalização

No exemplo representado, observa-se que a distância entre a jogadora que executa a ação de cruzamento e as restantes atacantes é bastante reduzida, dificultando a realização de cruzamentos aéreos. Consequentemente, essa limitação compromete a concretização de um dos principais objetivos do exercício: a execução de ações de cabeceamento.

Neste caso, o problema identificado é bastante evidente. No entanto, podem surgir situações em que os treinadores responsáveis pela operacionalização do exercício não conseguem identificar, de imediato, determinadas limitações, uma vez que os restantes objetivos do exercício poderão estar a ser cumpridos.

Dessa forma, o papel do Treinador-adjunto/Analista consiste em analisar, identificar e comunicar, com o auxílio de imagens e vídeos, aos restantes treinadores que o espaço do exercício, em termos de largura, é demasiado reduzido para a execução de cruzamentos aéreos, o que compromete automaticamente a promoção de ações de cabeceamento. Este tipo de análise permite que, futuramente, se realizem os ajustes

necessários na invariante ‘espaço’ em exercícios semelhantes, contribuindo para a promoção dos objetivos definidos pela equipa técnica.

Para fundamentar a sua análise de forma mais robusta, o Treinador-adjunto/Analista poderá recorrer a uma abordagem quantitativa (figura 15), que inclua, por exemplo, uma representação e contagem das ações de cabeceamento executadas no decorrer do exercício.



Figura 15: Representação gráfica das ações de cabeceamento executadas

1.3.2.3. Análise da Própria Equipa em Contexto de Treino

A análise da própria equipa foi subdividida em dois momentos fundamentais e complementares: o contexto de treino e o contexto de competição.

Em contexto de treino, sempre que considerado pertinente pela equipa técnica, o Treinador-adjunto/Analista abdicava das tarefas de campo para realizar a gravação da sessão de treino, utilizando a câmara e o tripé disponibilizados pelo Clube. Para garantir uma captação adequada das imagens, posicionava-se na torre de filmagem, assegurando uma perspetiva mais ampla do campo.

Nesse tipo de análise, o foco incidiu sobre a observação de comportamentos coletivos e individuais (tema que será aprofundado no subcapítulo dedicado à Análise Individual de Atletas), com ênfase nos objetivos técnico-táticos definidos pela equipa

técnica para a sessão de treino e para o microciclo. Entre esses aspetos, que podem ser classificados nos níveis micro, meso e macro conforme a sua escala e grau de complexidade, destacam-se, por exemplo, a ação de 1x1 de uma atacante (micro), a coordenação entre as atletas de um determinado setor (meso) e a ocupação racional do espaço por parte de toda a equipa (macro). Os esquemas táticos foram igualmente analisados, sempre que considerado necessário, em conjunto com o Treinador responsável por esse momento do jogo. Por último, os exercícios com objetivos estratégicos, direcionados para a preparação do próximo jogo, também foram analisados pelo Treinador-adjunto/Analista.

De forma a garantir continuidade e coerência na avaliação de cada unidade de treino, o Treinador-adjunto/Analista procurou centrar-se, em todos os exercícios realizados, nos principais objetivos da sessão, assegurando a análise da evolução e do *transfer* das ações, comportamentos e aprendizagens.

Desse modo, os treinadores puderam realizar uma avaliação coletiva, essencialmente qualitativa, dos pontos fortes e das fragilidades da equipa em contexto de treino, analisando de que forma o grupo estava alinhado com as ideias transmitidas pela equipa técnica. Essa abordagem analítica, aliada ao planeamento do processo de treino e aos momentos de demonstração e discussão de imagens e vídeos com as atletas, promoveu a reprodução mais frequente dos conteúdos lecionados pelos treinadores, tanto no treino como na competição, sem limitar a tomada de decisão das atletas, mas enriquecendo o seu leque de opções com soluções mais eficientes e eficazes de acordo com cada situação-problema.

Após o término da unidade de treino, o Treinador-adjunto/Analista procedia à transferência do ficheiro de vídeo para o computador e realizava o tratamento do mesmo, utilizando o *software* CapCut. Posteriormente, efetuava o carregamento do vídeo final na plataforma MyAirBridge, disponibilizando-o, em seguida, à equipa técnica através do grupo de WhatsApp destinado a esse efeito.

Por norma, na manhã seguinte ao treino, realizava a análise da sessão em conjunto com os restantes elementos da equipa técnica, identificando lances pertinentes para apresentar às atletas.

Semanalmente, a equipa técnica garantiu a realização de momentos de reunião dedicados à avaliação do microciclo de treinos. Essas sessões incluíram, por exemplo, a apresentação de imagens e vídeos de exercícios selecionados com o objetivo de avaliar a

evolução da equipa dentro da Ideia de Jogo transmitida pelos treinadores, destacando os pontos fortes e as fragilidades. Além disso, esses momentos foram fundamentais para incentivar e promover o debate entre os elementos da equipa técnica. Dessa forma, as reuniões permitiram uma análise mais aprofundada das dinâmicas individuais e coletivas observadas nos exercícios, bem como a realização de uma reflexão crítica sobre o planeamento e a execução dos mesmos. Esse processo de avaliação contínua revelou-se essencial para a melhoria da qualidade das sessões de treino e para a implementação de estratégias mais eficazes por parte da equipa técnica, contribuindo diretamente para o desenvolvimento da equipa e das atletas.

A figura 16 ilustra um exemplo de um aspeto de melhoria identificado pelo Treinador-adjunto/Analista, demonstrando a sua intervenção na análise da própria equipa em contexto de treino.



Figura 16: Exemplo de aspeto de melhoria identificado pelo Treinador-adjunto/Analista no decorrer de um exercício de treino

Considerando a figura anterior, que representa um exercício de posse de bola na forma 7 (+2 JK) x 7, o Treinador-adjunto/Analista identificou que existiam condições, de acordo com o conceito de ocupação racional do espaço e com os princípios do Jogar da equipa, para que a Jogadora 1, através de uma movimentação curta, criasse uma solução de passe para a portadora da bola (PB). Caso a adversária direta impedisse essa opção,

abrir-se-ia imediatamente uma linha de passe para a Jogadora 2, que poderia receber a bola no espaço existente nas costas das adversárias, permitindo dar continuidade ao lance ofensivo. Além disso, o posicionamento da Jogadora 3 poderia ser ajustado, criando uma solução de passe adicional e gerando dúvida na jogadora adversária, que teria de dividir a marcação entre duas atletas.

Neste caso, foram avaliados aspetos como a ocupação racional do espaço, a capacidade de criar soluções de passe e/ou atrair jogadoras adversárias para gerar espaço para as colegas de equipa, bem como a exploração de novos espaços. A comunicação entre as atletas, neste tipo de situação, também se revela fundamental e constitui um dos elementos avaliados pelos treinadores.

Com a repetição de inúmeras situações semelhantes (ainda que com a devida variabilidade) e próprias do jogo de Futebol, aliada às correções e sugestões de melhoria dos treinadores, as atletas começaram a executar essas ações coletivas de forma mais natural.

1.3.2.4. Análise da Própria Equipa em Contexto de Jogo

No que se refere à análise da própria equipa em contexto de competição, que está diretamente interligada ao trabalho realizado em treino e lhe dá continuidade, os aspetos avaliados pelo Treinador-adjunto/Analista alinharam-se com o que foi descrito no subcapítulo dedicado à Análise da Própria Equipa em Contexto de Treino. Ou seja, foram analisados aspetos de nível micro, meso e macro trabalhados pela equipa ao longo da época e, de forma mais específica, na semana de treinos que antecedeu o jogo.

Outro aspeto fundamental a destacar na análise em contexto de jogo foi a forma como a equipa se ajustou à equipa adversária em termos estratégicos, considerando tanto a análise realizada durante a semana de treinos anterior como a postura adotada pela equipa adversária no próprio jogo, que poderia tentar surpreender através da execução de diferentes dinâmicas ou da utilização de jogadoras com características distintas. Normalmente, esse ajuste estratégico foi realizado sem abdicar dos próprios princípios e ideias, mas demonstrando capacidade de adaptação para explorar as fragilidades do adversário e minimizar os seus pontos fortes.

Dessa forma, a análise em contexto de jogo teve como principal função avaliar o trabalho desenvolvido, identificando novos pontos fortes e fragilidades que serviriam de referência para a planificação das semanas seguintes.

Todos os jogos do Campeonato foram gravados. Após o final de cada partida, o Treinador-adjunto/Analista transferia o ficheiro para o seu computador pessoal e, em seguida, utilizava o *software* CapCut para editá-lo, adicionando a capa inicial e o cronómetro – ferramenta essencial para a identificação de momentos específicos pelos elementos da equipa técnica. Após esse tratamento inicial e o carregamento do ficheiro final na plataforma MyAirBridge, disponibilizava o jogo aos restantes treinadores através do grupo de WhatsApp.

Após garantir o envio do jogo para o grupo de trabalho, o Treinador-adjunto/Analista iniciava a análise propriamente dita da partida. Para isso, começava por observar o jogo, no *software* PLAY by Metrica Sports, enquanto realizava a codificação com um CodePad personalizado (figura 17, à esquerda). Sempre que identificava um lance pertinente para uma análise mais aprofundada, adicionava-o a uma playlist específica (figura 17, à direita), organizando assim o material a apresentar à equipa técnica para futura discussão e possível inclusão na apresentação semanal às atletas.

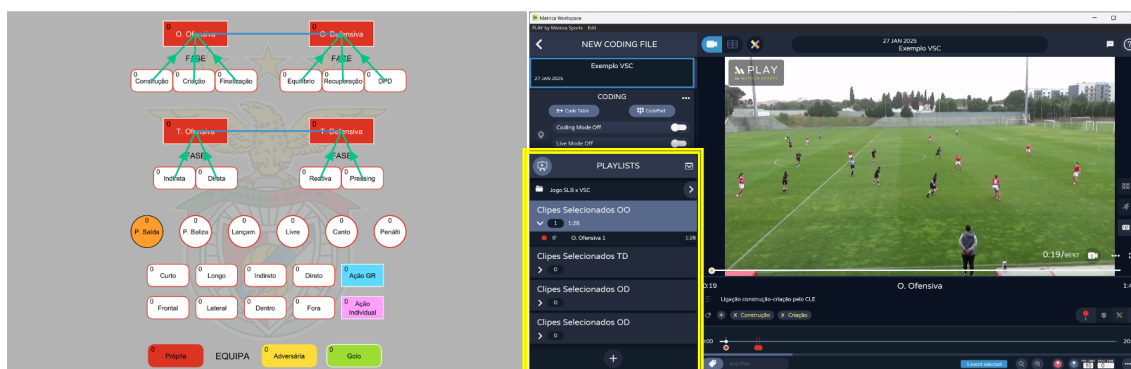


Figura 17: CodePad e Playlists do software Play by Metrica Sports

Após a seleção dos lances a incluir na apresentação semanal à equipa (relativa ao encontro anterior), o Treinador-adjunto/Analista passava à fase de organização dos vídeos por conteúdos, tarefa que normalmente era realizada em conjunto com o Treinador Principal, de forma a garantir que os conteúdos apresentados estariam totalmente alinhados com as ideias pretendidas para a apresentação semanal.

Na penúltima etapa do processo, realizava a edição dos vídeos selecionados. Nessa fase, destacou-se a sua preocupação em captar a atenção das atletas através das imagens, de forma a reforçar e complementar a comunicação oral. A edição não se centrou apenas na utilização de grafismos, mas também na inserção de informações e questões estratégicas, formuladas de forma simples e objetiva. Dessa forma, com base no feedback das atletas ao longo da época, a equipa técnica conseguiu captar melhor o envolvimento das jogadoras nos momentos de apresentação coletiva, uma vez que o formato dos vídeos contribuiu para um maior foco e interesse.

Para finalizar o processo, utilizava o *software* CapCut para adicionar a capa, inserir slides informativos e organizar os vídeos a incluir na apresentação final. Dessa forma, após a exportação, obtiveram-se trabalhos como os apresentados na figura 18.



Figura 18: Exemplos de trabalhos de observação e análise

De forma a sustentar a análise qualitativa, realizou-se, após a 1ª Fase do Campeonato, uma análise quantitativa (figura 19) dos jogos disputados contra as equipas que avançaram para a Fase de Apuramento de Campeão, com recurso aos *softwares* LongoMatch e Microsoft PowerPoint. Com os dados obtidos na análise quantitativa, que abrangeu todos os momentos do jogo, os treinadores puderam refletir de forma mais aprofundada sobre o rendimento da equipa em contexto de competição, uma vez que a

análise qualitativa, quando abordada isoladamente, nem sempre permitia a interpretação mais completa do que acontecia em jogo.



Figura 19: Exemplo de análise quantitativa

1.3.2.5. Análise Individual das Atletas

Do ponto de vista individual, a análise teve como objetivo identificar ações e comportamentos passíveis de melhoria, com foco no desenvolvimento da eficácia e eficiência das atletas na execução de diversas ações técnico-táticas, promovendo melhorias ao nível da tomada de decisão. Essa abordagem visou não apenas a evolução das capacidades individuais das jogadoras, mas também a sua integração e impacto positivo no jogar coletivo, promovendo uma *performance* mais alinhada com as dinâmicas da equipa.

Com o decorrer da época desportiva, sobretudo após a estabilização coletiva na reprodução da Ideia de Jogo proposta pelos treinadores, a análise individual assumiu um papel mais frequente e relevante no processo de desenvolvimento das atletas. Esse enfoque permitiu trabalhar aspetos específicos do Jogar de cada jogadora, contribuindo para uma evolução mais direcionada e ajustada às suas características e necessidades.

Apesar de os momentos de análise individual terem sido maioritariamente distribuídos pelos Treinadores-adjuntos, o Treinador-adjunto/Analista assumiu a responsabilidade de identificar os pontos fortes e as fragilidades das atletas durante a

análise das sessões de treino e dos jogos, além de realizar os cortes de vídeo (com o auxílio dos restantes treinadores) e elaborar as apresentações individuais. Essas ferramentas revelaram-se fundamentais nos momentos de reunião individual com as atletas, contribuindo para o desenvolvimento de melhores ações e comportamentos nos contextos de treino e competição.

Um dos desafios enfrentados pela equipa técnica foi a variabilidade na recetividade das atletas à informação transmitida, uma vez que nem todas demonstraram a mesma predisposição para o feedback técnico-tático fornecido. Essa diferença obrigou os treinadores a ajustar a abordagem pedagógica a cada jogadora, adaptando a comunicação e a apresentação da informação às especificidades de cada uma.

Essa abordagem de desenvolvimento individual personalizado revelou-se uma ferramenta extremamente útil, uma vez que os resultados obtidos foram visíveis ao longo das semanas de trabalho. As atletas demonstraram progressos consistentes, tanto no plano individual como no coletivo, refletindo-se esses ganhos no desempenho em campo.

Dessa forma, a análise individual consolidou-se como uma peça fundamental no plano de desenvolvimento das atletas, proporcionando-lhes um apoio contínuo e específico na otimização das suas capacidades técnicas, táticas e mentais, preparando-as melhor para os desafios competitivos.

A figura 20 ilustra um exemplo do conteúdo apresentado pelos treinadores nos momentos de reunião individual com as atletas. No lance representado, a Jogadora 1 adota um posicionamento corporal adequado, garantindo maior eficiência na observação do lance e no deslocamento para impedir que a adversária direta ganhe vantagem posicional. Por outro lado, o posicionamento e a preparação corporal da Jogadora 2 não são os mais adequados. Nesse caso, os treinadores discutiriam com a atleta possíveis melhorias para otimizar o seu desempenho neste tipo de lances, aumentando as probabilidades de sucesso em situações semelhantes no futuro.



Figura 20: Exemplo de conteúdo demonstrado pelos treinadores em reuniões individuais com as atletas

Com o objetivo de complementar a análise individual, o Treinador-adjunto/Analista elaborou um documento de desenvolvimento individual de atletas (figura 21) para auxiliar a equipa técnica no acompanhamento personalizado de cada jogadora. Este documento visa definir detalhadamente o perfil de cada atleta, permitindo traçar metas específicas para o seu crescimento e evolução. O foco está no desenvolvimento de atributos que potenciem a performance da jogadora, tornando-a mais completa através de ações técnico-táticas eficazes e eficientes. Além disso, a abordagem considera não apenas os aspetos técnicos e táticos, mas também as dimensões física e psicossocial, fundamentais para aproximar a atleta do cumprimento dos seus objetivos.

Embora ainda esteja em fase de desenvolvimento e, por isso, não tenha sido aplicado na Equipa B, o documento poderá tornar-se uma ferramenta valiosa para monitorizar e estruturar a evolução das jogadoras. A sua implementação contribuirá para um planeamento mais detalhado, eficiente e direcionado, garantindo que as necessidades individuais sejam analisadas e trabalhadas de forma sistemática e ajustada às exigências competitivas. Acima de tudo, este documento pretende ser um recurso essencial para otimizar o processo contínuo de desenvolvimento individual.

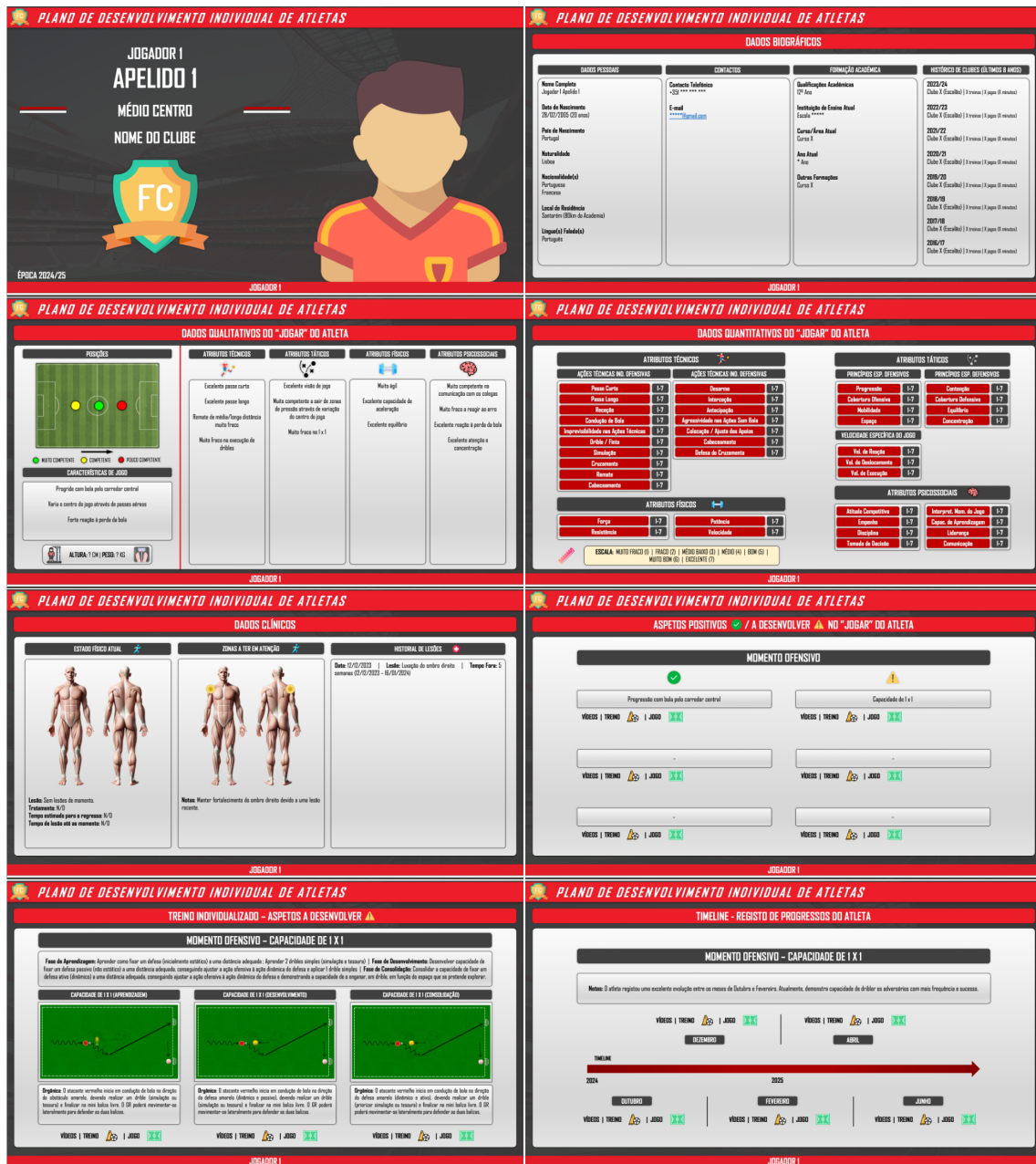


Figura 21: Documento do Plano de Desenvolvimento Individual de Atletas

1.3.2.6. Análise da Equipa Adversária

A análise da equipa adversária teve como principal objetivo apresentar, de forma clara e objetiva, os comportamentos do adversário. Essa abordagem diferenciou-se da análise mais aprofundada realizada à própria equipa, adotando um formato mais direto e simplificado, ajustado ao contexto competitivo e formativo da Equipa B.

Apesar de a análise ser simplificada, a análise estratégica desempenhou um papel fundamental na preparação das atletas para os desafios e exigências que poderão

enfrentar, futuramente, na equipa principal, onde o nível de preparação tática e estratégica é substancialmente mais elevado.

Mantendo-se fiel aos princípios e às ideias definidas pela equipa técnica, esse processo analítico proporcionou às atletas a oportunidade de explorar novas ferramentas táticas e cognitivas, fundamentais para evoluir a capacidade de leitura de jogo, a tomada de decisão e a adaptação a diferentes adversários.

Ao integrar a análise estratégica no plano semanal de trabalho, criou-se um ambiente de aprendizagem progressiva, no qual as jogadoras desenvolveram competências específicas para enfrentar as equipas adversárias com maior confiança e eficácia. Essa metodologia contribuiu para uma preparação mais completa, potenciando a evolução individual e coletiva das atletas e elevando o seu nível competitivo.

No contexto competitivo em que a Equipa B esteve inserida, a troca de jogos entre elementos de diferentes clubes é uma prática comum. Essa partilha possibilita a realização da análise da equipa adversária, uma vez que a maioria dos jogos do campeonato não tem transmissão televisiva nem está disponível em plataformas de bancos de dados e jogos, como o Wyscout. Dessa forma, o Treinador-adjunto/Analista esteve sempre dependente da data de receção do jogo para iniciar a análise, o que exigiu uma constante adaptação horária das tarefas a realizar.

À semelhança do procedimento adotado na análise da própria equipa em contexto de competição, recorreram-se aos *softwares* PLAY by Metrica Sports, Microsoft PowerPoint e CapCut para garantir a execução dos diferentes passos de tratamento, análise e exportação da apresentação final.

A figura 22 demonstra um exemplo de apresentação semanal da equipa adversária, na qual foram utilizados grafismos, imagens e vídeos para fornecer informação pertinente às atletas.



Figura 22: Exemplo de apresentação semanal da equipa adversária

1.3.2.7. Análise de Tendências

Sempre que as circunstâncias o permitiam, o Treinador-adjunto/Analista, em conjunto com os restantes elementos da equipa técnica, dedicava parte do seu tempo à observação de jogos de outras equipas, com especial atenção às que competiam nas principais ligas europeias, tanto no Futebol masculino como no Feminino.

Esse processo de observação tinha como principal objetivo adquirir ideias e estratégias passíveis de adaptação e integração na Ideia de Jogo definida pela equipa técnica. A análise aprofundada do Jogar de equipas de referência permitiu identificar nuances táticas e dinâmicas coletivas que poderiam enriquecer o modelo de jogo implementado na Equipa B.

Além disso, essa observação também se direcionou para a identificação de aspetos relevantes para o desenvolvimento individual das jogadoras. Nesse sentido, foram analisados comportamentos técnico-táticos de atletas de alto nível, permitindo à equipa técnica recolher exemplos concretos e eficazes para trabalhar, em contexto de treino, atributos específicos e ações passíveis de desenvolvimento.

Esse método de aprendizagem contínua e de atualização estratégica revelou-se fundamental para assegurar que a evolução da equipa permanecesse alinhada com as tendências do Futebol moderno, enquanto promovia o crescimento técnico, tático e

cognitivo das atletas, preparando-as para enfrentar contextos competitivos de maior exigência, como é o caso da Equipa Principal do Sport Lisboa e Benfica.

Dessa forma, a análise de tendências consolidou-se como um recurso estratégico para a equipa técnica, não apenas no aperfeiçoamento do Modelo de Jogo, mas também na otimização do rendimento individual das jogadoras.

A figura 23 apresenta um exemplo de imagens e/ou vídeos utilizados como recurso para otimizar a performance individual (imagem à esquerda) e coletiva (imagem à direita).



Figura 23: Exemplo de vídeos utilizados para melhorar a performance individual

1.4. Objetivos Planeados e Atingidos

Antes do início do estágio, foram estabelecidos diversos objetivos pessoais e profissionais, delineando um percurso estruturado que orientasse a experiência e facilitasse o desenvolvimento de competências essenciais para o futuro. Para isso, definiram-se objetivos secundários que permitissem trabalhar e desenvolver características específicas, tanto a nível pessoal quanto profissional.

Fazendo um balanço final, o estágio revelou-se uma experiência enriquecedora, correspondendo às expectativas previamente estabelecidas. Ao longo do percurso, foi possível adquirir novos conhecimentos, demonstrar capacidade de adaptação a diferentes desafios e reforçar competências pessoais e profissionais para a evolução enquanto Treinador de Futebol.

1.4.1. Objetivos Pessoais

Antes do início do Estágio, foram definidos três objetivos de maior destaque, nomeadamente o de adaptação a um contexto de Futebol de Formação de maior exigência

(a), desenvolvimento da rede de contactos (b) e desenvolvimento da capacidade de trabalho (c).

a. Adaptação a um contexto de futebol de formação de maior exigência

Após alguns anos de experiência com escalões de formação e com equipas seniores de nível distrital e nacional, o Estagiário sentiu a necessidade de integrar um ambiente profissional mais exigente, onde pudesse trabalhar com atletas de alto rendimento e com profissionais qualificados nas diversas áreas que constituem e complementam o treino de Futebol. Nesse sentido, o Estágio revelou-se uma experiência extremamente enriquecedora, permitindo-lhe adquirir conhecimento não só na vertente do treino, mas também nas diferentes áreas que o sustentam. O facto de ter realizado um estágio de três anos na Escola de Futebol Benfica Estádio, sob a orientação do mesmo diretor técnico do Futebol Feminino do Sport Lisboa e Benfica, proporcionou ao Estagiário a oportunidade de vivenciar a transição de um contexto de formação para um contexto sénior dentro do mesmo Clube. Embora os conteúdos de treino apresentassem semelhanças devido às estratégias e metodologias partilhadas, as adaptações à etapa de desenvolvimento das atletas e ao contexto competitivo permitiram aprofundar significativamente os seus conhecimentos em relação aos adquiridos nos anos anteriores.

b. Desenvolvimento da rede de contactos

A nova experiência no Futebol Feminino permitiu ao Estagiário, ao longo do ano de trabalho, expandir a sua rede de contactos. O convívio com diferentes profissionais do meio promoveu a troca de ideias e conhecimentos, enriquecendo a sua visão sobre o jogo e sobre o treino. Além disso, a construção de novas relações no meio desportivo poderá abrir portas para futuras oportunidades profissionais. Nesse sentido, para tirar o máximo proveito da época desportiva no novo contexto, o Estagiário não só procurou aprofundar os seus conhecimentos, mas também ampliar as suas relações sociais, reconhecendo a importância desse fator para a progressão na carreira.

c. Desenvolvimento da capacidade de trabalho

Com o objetivo de se preparar para um futuro num contexto de Futebol profissional mais exigente, o Estagiário considerou essencial vivenciar um ambiente de trabalho caracterizado por uma elevada carga física e psicológica. Para enfrentar novas dificuldades e desafios que estimulassem a exploração constante de soluções, desempenhou, além da função no Futebol, o papel de investigador (bolseiro) no Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV). As responsabilidades acumuladas, bem

como as longas viagens diárias, cumpriram o propósito de expor o Estagiário a exigências físicas e mentais elevadas, proporcionando-lhe um crescimento pessoal e profissional significativo, principalmente no que diz respeito à capacidade de organização e planeamento.

1.4.2. Objetivos Profissionais

Aprofundando e direcionando o tópico para a vertente profissional, o Estagiário considerou pertinente assumir o cargo de Treinador-adjunto/Analista durante o ano do Estágio. Essa função permitiu-lhe desempenhar tanto tarefas de campo, como a operacionalização de exercícios de treino, e tarefas de gabinete, como a observação e análise de treinos e jogos.

Antes do início do Estágio, foram definidos quatro objetivos profissionais de maior importância: desenvolvimento do entendimento do treino (a), desenvolvimento de conhecimento nas áreas que complementam o treino (b), desenvolvimento do entendimento do jogo (c) e desenvolvimento de competências em *softwares* de análise do treino/jogo (d).

a. Desenvolvimento do entendimento do Treino

Após três anos a desempenhar a função de Treinador-Estagiário na Escola de Futebol Benfica Estádio, com equipas de formação dos cinco aos treze anos, tornou-se essencial dar um passo em frente na compreensão do processo de treino. No Futebol Feminino do Sport Lisboa e Benfica, grande parte dos treinadores passou pela Escola de Futebol, o que resultou na aplicação de meios, métodos e estratégias de treino semelhantes nos diversos escalões. No entanto, por se tratar de uma equipa Sénior B, composta por atletas dos quinze aos vinte anos, tornou-se evidente a necessidade de um processo de treino mais detalhado, uma vez que as exigências competitivas cada vez mais elevadas requerem ações mais eficientes e eficazes para se estar mais próximo do sucesso. A principal diferença sentida na transição da Escola de Futebol para o Futebol Feminino do Sport Lisboa e Benfica refletiu-se, sobretudo, no nível de organização, complexidade e detalhe com que o treino é abordado.

b. Desenvolvimento de conhecimento nas áreas que complementam o Treino

O contacto diário com profissionais especializados em áreas complementares ao treino, como a Psicologia, Preparação Física, Nutrição e Fisioterapia, proporcionou ao

Estagiário a oportunidade de aprofundar o seu conhecimento sobre o processo de treino. A interação com diversos profissionais permitiu compreender de forma mais abrangente a importância de uma abordagem multidisciplinar no desenvolvimento das atletas. A troca de ideias e informações facilitou a aquisição de perspetivas complementares, fundamentais para otimizar o rendimento desportivo e garantir um acompanhamento mais integrado e individualizado das jogadoras. Na área da Psicologia, o Estagiário teve acesso a estratégias para motivar as atletas, gerir emoções e potenciar a concentração e a resiliência mental. No âmbito da Preparação Física, aprofundou conhecimentos sobre planeamento e periodização do treino, assim como métodos específicos para melhorar a capacidade física das jogadoras e prevenir lesões. A colaboração com os profissionais de Nutrição permitiu-lhe compreender melhor a influência da alimentação na recuperação e no rendimento desportivo, enquanto a interação com fisioterapeutas destacou a importância da recuperação muscular, da prevenção de lesões e dos processos de reabilitação. O ambiente de aprendizagem constante proporcionou ao Estagiário uma visão mais abrangente e integrada do treino de Futebol, permitindo-lhe consolidar e expandir as suas competências não apenas no plano técnico-tático, mas também no domínio das ciências do desporto aplicadas ao alto rendimento. Assim, esta experiência revelou-se determinante para o seu crescimento profissional, promovendo uma abordagem mais completa e estruturada ao treino e à gestão da equipa.

c. Desenvolvimento do entendimento do Jogo

A função de Treinador-adjunto/Analista proporcionou ao Estagiário a oportunidade de observar e analisar um elevado número de jogos, permitindo-lhe contactar com diferentes realidades e estilos de jogo. Essa experiência revelou-se extremamente enriquecedora, pois possibilitou a assimilação de novas ideias e perspetivas estratégicas provenientes de diversos contextos competitivos. A constante análise de dinâmicas táticas e de comportamentos individuais e coletivos contribuiu significativamente para o aprofundamento da sua compreensão sobre o jogo, melhorando a capacidade de interpretação. Além disso, esse processo de observação e análise teve um impacto direto na construção e evolução da sua própria Ideia de Jogo, preparando-o para futuros desafios enquanto Treinador e reforçando a sua abordagem ao planeamento e implementação de modelos de jogo mais eficazes e adaptados aos atletas, garantindo a sua evolução.

d. Desenvolvimento de competências em softwares de análise do treino/jogo

A experiência de algumas dificuldades no início da época, resultantes do *software* disponibilizado, levou o Estagiário a procurar e testar novas soluções. Embora tenha representado um desafio inicial, essa necessidade impulsionou a utilização de diferentes *softwares* e ferramentas de análise, codificação e edição de vídeo, ampliando a sua capacidade de adaptação e resolução de problemas. Ao familiarizar-se com diversas plataformas tecnológicas, o Estagiário não só otimizou o seu trabalho na Equipa B, como também desenvolveu competências essenciais para contextos profissionais futuros. A experiência permitiu-lhe adquirir uma maior versatilidade no uso de *softwares* dedicados à análise do treino/jogo, tornando-o mais preparado para enfrentar desafios semelhantes em ambientes profissionais mais exigentes.

1.4.3. Experiências e Aprendizagens

O percurso do Estagiário ao longo da época desportiva revelou-se uma experiência extremamente enriquecedora, tanto a nível pessoal como profissional. Os objetivos inicialmente delineados não só foram atingidos, como também superados, refletindo o compromisso, a dedicação e a capacidade de adaptação e trabalho demonstrados ao longo do Estágio.

A transição da Escola de Futebol para um contexto de maior exigência permitiu ao Estagiário testar e expandir as suas competências, não apenas na vertente técnico-tática, mas também nas áreas complementares do processo de treino, como a Psicologia, a Preparação Física, a Nutrição e a Fisioterapia. A interação diária com profissionais especializados nesses domínios promoveu um desenvolvimento multidisciplinar e proporcionou uma visão holística sobre o treino e a gestão do grupo de trabalho, abrangendo não só as atletas, mas também a equipa técnica e o staff de apoio.

O entendimento do jogo por parte do Estagiário foi significativamente melhorado ao longo da época, resultado das diversas vivências e análises realizadas no desempenho das tarefas de Treinador-adjunto/Analista. A observação e análise de jogos do próprio campeonato, bem como de competições de diferentes países e contextos, proporcionaram uma visão mais ampla e aprofundada sobre ideias de jogo e estratégias utilizadas em níveis competitivos distintos. Esse processo não só enriqueceu o conhecimento do Estagiário, como também contribuiu para o desenvolvimento e consolidação da sua

própria Ideia de Jogo, permitindo-lhe conceptualizar princípios e estratégias a aplicar em projetos futuros.

A primeira experiência no Futebol Feminino representou um desafio significativo e uma oportunidade valiosa para compreender as particularidades e a evolução da modalidade. O contacto direto com atletas em fase de transição para o alto rendimento contribuiu para o desenvolvimento das competências pedagógicas e metodológicas do Estagiário, preparando-o para enfrentar desafios futuros.

No desempenho das tarefas de observação e análise, o Estagiário destacou-se pelo trabalho detalhado na avaliação do processo de treino e competição, contribuindo para a implementação da Ideia de Jogo idealizada pela equipa técnica e para o desenvolvimento das atletas. Apesar dos desafios enfrentados na fase inicial da época desportiva, demonstrou capacidade de encontrar soluções criativas e eficientes para otimizar o processo analítico. A necessidade de explorar diferentes *softwares* de análise foi encarada como uma oportunidade de aperfeiçoar competências e desenvolver estratégias adaptáveis, aspetos essenciais num contexto competitivo cada vez mais exigente.

Paralelamente, a capacidade de gerir elevadas cargas físicas e psicológicas, conciliando as exigências do Estágio com as responsabilidades académicas e profissionais, evidenciou um elevado grau de resiliência e organização. Esses fatores revelaram-se indispensáveis para o crescimento pessoal e profissional, preparando o Estagiário para enfrentar contextos de exigência semelhante no futuro.

Em suma, o estágio representou um passo significativo na progressão do Estagiário no Futebol de Formação, proporcionando-lhe uma base sólida de competências para futuros desafios em contextos de alto rendimento. A experiência adquirida, aliada ao desenvolvimento de novas estratégias e ferramentas de trabalho, contribuiu para a sua evolução como profissional mais preparado, versátil e confiante, capaz de responder com eficiência, inovação e organização às exigências do Futebol.

1.5. Bibliografia

Castelo, J. (1994). *Futebol – Modelo técnico-tático do jogo*. Edições FMH, Lisboa.

Castelo, J. (2009). *Futebol – Organização Dinâmica do Jogo*. Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.

Ferreira, J. G., Rodrigues, F., Sobreiro, P., Silva, M., Santos, F. J., Carvalho, G., Hernández Mendo, A., & Rodrigues, J. (2024). Social support, network, and relationships among coaches in different sports: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 15, 1301978. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1301978>

Gama, J., Dias, G., Couceiro, M.S., Vaz, V. (2017). *Novos Métodos para Observar e Analisar o Jogo de Futebol*. Prime Books.

Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jogo de Futebol: Estudo da organização ofensiva em equipas de alto rendimento*. Tese de Doutoramento. FCDEF-UP.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.

Jónatas, R. (2020). *Descodificando o Treinador e o Jogo*. Prime Books.

Portugal Football Observatory. (2021). Como angariar e reter mais no futebol feminino. In <https://indd.adobe.com/view/55f47b5e-435e-4301-b0d8-5a6d703766ae>

Quina, J. (2001). *Futebol: Referencias para a Organização de jogo*. Série Estudos. Instituto Politécnico de Bragança.

Teixeira, E., (2020). A construção do modelo de jogo. In Santos, F. & Pinheiro, V. [Coord.]. *Futebol. Do treino à Competição. Planeamento e operacionalização*. Alcabidexe, Prime Books, 11-25.

Teixeira, E. (2021). *Coordenação Técnica no Futebol de Formação – Do Pensamento à Ação*. Visão e Contextos.

Teodorescu, L. (1984). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos*, Lisboa. Livros Horizonte.

Tobar, J. B. (2018). *Periodização Tática*. Prime Books.

Capítulo II. O Estudo – Social support, network, and relationships among coaches in different sports: a systematic review

Ferreira, J. G., Rodrigues, F., Sobreiro, P., Silva, M., Santos, F. J., Carvalho, G., Hernández Mendo, A., & Rodrigues, J. (2024). Social support, network, and relationships among coaches in different sports: A systematic review. *Frontiers in Psychology, 15*, 1301978. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1301978>

Introduction: The study aims to analyze scientific publications on the association between social networks, social relationships, and social support for sports coaches. It seeks to identify the types and levels of social support provided by various agents, and to understand the impact of this support on coaches' wellbeing. The goal is to help coaches better utilize social support, thereby enhancing their quality of life, work, and performance.

Methods: This study systematically reviewed 11 scientific articles to investigate the association between social support, social networks, and social relationships in sports coaches. It aimed to identify the types and levels of social support offered to coaches by family members, peers, and friends. Our research utilized the PRISMA guidelines for systematic reviews and assessed study quality using the STROBE Statement. Eligibility was determined by the PECOS criterion based on the search strategy terms.

Results: Our findings indicate that social support has significant positive effects on sports coaches. It enhances selfcompassion, prevents burnout symptoms, boosts job and life satisfaction, and reduces stress levels. Organizational support, characterized by clear guidelines, guidance, and autonomy, yielded positive outcomes. Conversely, the absence of social support correlated with negative outcomes for coaches, including lower self-compassion, increased stress and burnout symptoms, reduced job and life satisfaction, and heightened work–family conflict. Coaches' social networks encompassed family members, peers, friends, and other sources, with friends perceived as the most influential. Maintaining an effective social support network is crucial for coaches' performance and psychological wellbeing.

Discussion: This systematic review emphasizes the importance of social support for coaches in both their personal and professional lives, noting its positive effects and the negative consequences of its absence. Given the demanding nature of coaching, improving social support systems can enhance coaches' wellbeing and the success of sports activities.

KEYWORDS

social support, social network, social relationships, sport, coaching

1.1. Introduction

The role of a sports coach is pivotal in enhancing various facets of the athletes, including physical, technical, mental, and tactical aspects, while concurrently playing a crucial role in their personal and social development (Fletcher and Scott, 2010). Given the competitive, intricate, and ever-evolving environment within which sports coaches operate, coupled with the multifaceted responsibilities assigned to them, there has been a burgeoning interest in assessing social support within sports training (Knights and Ruddock-Hudson, 2016; Mannino et al., 2019).

Sports coaching is widely recognized as a demanding profession, characterized by stressors such as long and irregular working hours, job insecurity tied to athletic performance, work–family conflicts, and a significant emotional investment in the coaching role. The accumulation of stress can lead some coaches to experience negative mental health outcomes like burnout, potentially prompting them to leave their positions. However, the impact on mental health varies among coaches, influenced in part by both risk and protective factors. Previous research has predominantly focused on stressors rather than protective factors. Noteworthy protective elements encompass grit, psychosocial resilience, coping skills, self-compassion, and social support. Recent research has shown increasing interest in the latter two factors, as they are believed to enhance overall wellbeing and coping mechanisms in coaches (Ackeret et al., 2022).

The documented benefits of social support in various professions stand in stark contrast to the relatively limited research related to social support among sports coaches (Norris et al., 2020). The existing literature characterizes “social support” as encompassing “comfort, care, assistance, and information that a person receives from others.” In the sports context, social support has been employed to describe the overall quality of relationships, perceived support, availability, or received support, or the size of an individual’s social network (Rees and Hardy, 2000; Bruner et al., 2021). Hobfoll et al. (1990) have underscored the pivotal role of social support and connections within a social network in shielding recipients and preserving their sense of identity.

Like resilient coping, social support is recognized as a protective factor against the adverse effects of negative life experiences. It plays a role in reducing men’s resilient coping for psychological distress by influencing the appraisal of stressful events, fostering a sense of understanding, enhancing control or mastery, and promoting the adoption of

adaptive coping strategies. Conversely, a lack of social support can diminish resilience to psychological distress, leading to increased isolation, distancing from social connections, and ineffective self-management (Sharp et al., 2023).

According to Sheikh et al. (2016), social support has an influence on an individual's wellbeing. Mannino and Caronia (2017) state that wellbeing, often equated with "being well" or "existing well," encompasses all aspects of human life and defines the quality of life for each individual. It is the result of achieving harmony between people and their environment through adaptation to various lifestyle factors. While it's often likened to happiness, wellbeing has a broader meaning. It involves an ongoing interaction and mutual influence between individual and collective wellbeing, ultimately leading to individual happiness within the social context.

Social support is a multifaceted concept encompassing emotional, informational, esteem, and tangible dimensions. Emotional support involves providing comfort and security during high-stress times, fostering feelings of love and protection. Informational support includes offering guidance or advice to resolve specific issues, addressing concerns like low confidence or fitness. Esteem support reinforces a person's competence and self-esteem, aiding in coping with pressure, such as in sports competitions. Tangible support involves concrete instrumental assistance during stressful situations, such as financial support or help with tasks (Rees and Hardy, 2000; Maciel et al., 2021).

On the player's side, several studies suggest that promoting various forms of social support within the sports context can bolster athletes' motivation (DeFreese and Smith, 2013), self-confidence (Cowan et al., 2012), perceptions of team cohesion (Westre and Weiss, 1991), and performance (Rees et al., 1999). DeFreese and Smith (2013) and other scholars have proposed that received support can serve to reduce athlete burnout, alleviate perceived stress (Rees and Freeman, 2007), and expedite the recovery process from injuries (Abgarov et al., 2012; Clement and Shannon, 2011; Lu and Hsu, 2013).

Although coaching is acknowledged as a notably stressful, intricate, and challenging profession, the academic focus on social support for coaches has not matched that given to athletes. Coaches at various performance levels are tasked with creating effective training programs, recruiting athletes, handling performance-related stress (e.g., competition outcomes) and managing relationships with diverse stakeholders (e.g., athletes, administrators, officials, media, and parents) on a daily basis. It is evident that social support can serve as a valuable resource for coaches, especially when dealing with

stressors, as these stressors can have notable consequences on the psychological wellbeing of coaches (e.g., depression) and performance outcomes (e.g., diminished concentration leading to less effective observations) (Norris et al., 2020).

Social support is frequently characterized by considering both the configuration of an individual's network (such as the presence of family ties) and the explicit resources that can be offered by interpersonal relationships (Norris et al., 2020). According to Thoits (1995), the structure of social networks encompasses the number of relationships an individual maintains within their network, the frequency of contact with network members, and the density of relationships they maintain within the network.

An individual's social network comprises primarily family, friends, and peers (Norris et al., 2020). The structure of an individual's social network, such as the presence of familial bonds, and the potential resources offered by interpersonal relationships are concepts intimately intertwined with the concept of social support (Cohen and Wills, 1985). Wellard (2013) research underscores the significance of social relationships in shaping the sporting experiences of participants, influencing their capacity to derive enjoyment from sports engagement. Social relationships also exert a substantial impact on health, lifestyle (Eime et al., 2013; Marques et al., 2016), as well as fostering feelings of belonging and integration (Burrmann et al., 2017; Doidge et al., 2020; Flensner et al., 2021).

Athletes often express that meeting people and socializing with friends serve as compelling motivations for their participation in sports. Most individuals harbor high expectations regarding the social outcomes of their involvement in sports (Bergesen Dalen and Seippel, 2019). Social relationships have a robust association with physical health (House et al., 1988).

Norris et al. (2017), on a systematic review focusing on stressors, coping mechanisms, and wellbeing among coaches, social support emerged in more than 50% of the 38 studies included in the final sample. The results of this review indicate that coaches commonly rely on social support, and in instances where such support is lacking, coaches tend to report heightened perceptions of stress and diminished performance.

In a meta-analysis, Holt-Lunstad et al. (2010) unearthed a connection between social support and reduced mortality risk, even when accounting for conventional risk factors like age, obesity, and health status. Furthermore, studies by De Vogli et al. (2007)

and Friedman et al. (1995) provide evidence that negative social connections are linked to higher mortality rates.

The belief prevails that relationships among individuals are intertwined with sleep quality. Throughout the evolutionary history of our species, sleeping humans have benefited from a secure context, protected from predators and adversaries by those in proximity (Dahl and El-Sheikh, 2007). Studies conducted by Nordin et al. (2008), Rambod et al. (2012), and Troxel et al. (2010) have substantiated the notion that perceived support from others correlates with improvements in both objective and subjective sleep quality. Troxel et al. (2010) study further revealed that individuals perceiving greater social support experienced fewer wakeful periods after falling asleep. Moreover, negativity and interpersonal tension have been associated with sleep quality. A study conducted by Brummett et al. (2006) found that negative emotions linked to caregiving predicted poorer sleep quality, affecting facets such as sleep duration, latency, disturbances, and daytime functionality.

Holt-Lunstad et al. (2010) have provided evidence suggesting that the quantity and quality of social relationships in industrialized societies are on the decline. McPherson et al. (2006) argued that in the United States, the number of people with whom individuals engage in significant conversations has markedly dwindled in recent years, leading to heightened social isolation.

The primary objective of this study is to conduct a comprehensive analysis of scientific publications concerning the interplay between social networks, social relationships, and social support in the context of sports coaches. The aim is to identify the types and levels of social support provided to sports coaches by family members, peers, and friends, understanding the impact that social support will have on various aspects of the coaches' lives, such as wellbeing. In this way, we intend for coaches to have a greater capacity to explore and benefit from social support, improving their quality of life/work and, consequently, their performance.

1.2. Methods

1.2.1. Research

For this systematic review, the criteria recommended by the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses statement were followed, which

provide guidance for conducting systematic reviews (Moher et al., 2010, 2015). The research protocol was registered with the International Prospective Register of Systematic Reviews (PROSPERO - CRD42023423875), available at: https://www.crd.york.ac.uk/prospero/display_record.php?ID=CRD42023423875.

1.2.2. Strategy

The literature search was conducted in the following databases: Web of Science - Core Collection; and B-On (Academic Search Complete, Business Source Complete, Complementary Index, eBook Index, ERIC, MEDLINE, OpenDissertations, Supplemental Index, and Teacher Reference Center). In the search engines of each platform, the following terms related to the study's topic ("Social Support" OR "Social Network" OR "Social Relationships" OR "Peer Support" OR "Family Support") were entered and combined with terms related to the population ("Coach" OR "Instructor" OR "Monitor") and the research context "Sport." Using the Boolean operator "AND" the terms were combined as follows: ("Social Support" OR "Social Network" OR "Social Relationships" OR "Peer Support" OR "Family Support" AND "Coach" OR "Instructor" OR "Monitor" AND "Sport").

1.2.3. Eligibility criteria

The eligibility criteria for the consulted articles followed the recommendations from the literature for such studies (Meline, 2006). For the analysis, all studies in Portuguese, Spanish, and English published between the years 2000 and 2023 (21st century) were considered. Initially, eligibility assessment was conducted by two researchers in the field of sports coaching, in a standardized and independent manner. Subsequently, the assessment by the two researchers was shared with a group of six researchers who performed a new evaluation to ensure consensus among all. The inclusion and exclusion of studies were done using the PECOS criteria (Table 7). In the PECOS criteria, researchers began by excluding studies that involved athletes as participants and included studies that involved coaches and their family, peers, and friends. In the exposure, studies that integrated sports coaching and competition were included, while those related to school physical education were excluded. In the comparison, studies with social agents such as coaches, family, peers, and friends were included. Regarding results, studies that encompassed social support, social networks, social relationships (for/from coaches) (interaction, influence, and association) were

included, and consequently, studies addressing the perception of athletes were excluded. Finally, regarding the study itself, those that conducted empirical and instrumental research, both qualitative and quantitative (field studies – descriptive, cross-sectional, and longitudinal), were included, while experimental and theoretical studies were excluded. Figure 24 shows the procedures carried out from the identification stage to the selection of final studies. After searching the selected databases, on February 10, 2023, 231 studies were identified. In the identification phase, filtering was applied to the databases (78 studies excluded due to publication date and document type), and duplicate studies were removed (73 studies excluded). In the screening phase, titles (50 excluded) and abstracts (19 excluded) were read. In the eligibility phase, the remaining studies were read (0 excluded), resulting in 11 studies included in the final stage. Figure 24 depicts the flowchart of the article selection process carried out in this systematic review.

1.2.4. Assessment of methodological quality of studies

The methodological quality of each study under analysis was independently assessed by two researchers using the STROBE Checklist (Von Elm et al., 2007). All items from the STROBE Checklist were used, except item 6(b), due to the absence of paired studies. The studies were classified based on the following cut-off points: A (>80% high); B (50–80% moderate); and C (<50% low). The cut-off points were derived from the sum of the scores assigned to each item: 0 (does not address); 1 (addresses) (Olmos et al., 2008). Disagreements between researchers were resolved through consensus. Table 8 presents the results of the methodological quality for the studies included.

Tabela 7: Inclusion and exclusion criteria for selected studies in the review

		Inclusion	Exclusion
P	Participant	Coaches (family, peers, and friends)	Athletes
E	Exposure	Sports training and competition	School physical education
C	Comparison	Social agents: family, peers, and friends support type: informational, emotional, tangible, and esteem Support Level: positive, indifferent, and negative	--
O	Outcome	Social support; social network; social relationships (to coaches) (interaction; influence; association)	Athletes' perception
S	Study	Empirical and Instrumental Investigation (field studies - descriptive, cross sectional and longitudinal)	Experimental and theoretical

1.2.5. Risk of bias

Based on the guidelines used (Von Elm et al., 2007; Olmos et al., 2008), one study was classified as high methodological quality, six studies were classified as moderate

quality, and four studies were classified as low quality. Overall, the risk of bias in the studies was rated as moderate.

1.2.6. Data extraction and analysis

The extracted studies were organized using Zotero software. Based on the information presented in each study, characteristics (publication year, sample type, type of sport, investigated social agents, research type, and instruments) were analyzed.

1.2.7. Study characteristics

The characteristics of the 11 studies selected for this systematic review are presented in Table 8. Of the total number of studies, 8 were published from the year 2015 onward. Regarding the study location, 1 study was conducted in Switzerland, 1 study in New Zealand, 1 study in Spain, 1 study in South Korea, 1 study in Singapore, 2 studies in South Africa, 2 studies in Australia, and 2 studies in the United Kingdom. Most of the studies ($n = 8$) were conducted with participants of both sexes, while 2 studies were conducted only with male participants and 1 study with female participants. Regarding the type of sports, 7 studies included both individual and team sports, 3 studies included only team sports, and 1 study did not specify the types of sports included in the sample. Regarding the instruments used, 5 studies used questionnaires, and 6 studies used semi-structured interviews, with 1 of those studies also using sociograms provided by the interviewee.

1.3. Results and discussion

The primary objective of this systematic review was to explore and analyze the existing literature on social support, social network, and social relationships of coaches across various sports disciplines. To achieve this, we conducted a comprehensive analysis of studies published between 2000 and 2023, focusing on the types of social support received by coaches, the impact of social networks on their wellbeing, and the dynamics of their social relationships with family, peers, and friends.

In our analysis of the 11 identified studies, we qualitatively assessed the results related to three main themes: social support, social networks, and social relationships. This included examining several types of social support coaches receive (from family,

peers, and friends), such as emotional, informational, esteem, and tangible support, as well as the various levels of support (positive, neutral, and negative) perceived by coaches (Figures 25–27).

In the studies analyzed, the social support provided by the family was mainly emotional (3 studies), demonstrating positive effects on the coach's wellbeing. Tangible support (2 studies) was also positively received by coaches, in situations where they had little time to carry out tasks and resorted to help from family members.

Social support provided by peers was mainly informational (3 studies) and tangible (3 studies), both with positive effects on sports coaches. Informational support was mostly used by coaches to discuss about training sessions with other coaches, while tangible support was based on help from assistant coaches in carrying out tasks.

Friends also had a positive impact on coaches' wellbeing, providing both informational (1 study) and emotional (1 study) support. Usually, coaches spend time with their friends to “get away” from their working routine, looking to take their mind off work for a while.

Within the scope of the studies reviewed, social support emerged as a crucial factor with positive effects on sports coaches across multiple dimensions (Figure 28). Notably, social support was associated with increased self-compassion (Ackeret et al., 2022), the prevention of burnout symptoms (Ackeret et al., 2022; Ha et al., 2021), heightened job and life satisfaction (Kubayi, 2018), and reduced stress levels (Norris et al., 2022; Knights and Ruddock-Hudson, 2016). Additionally, regarding the family, organizational support, was found to have positive effects by reducing work–family conflicts (Kubayi, 2018).

The support provided to coaches by the respective organizations demonstrated positive effects (e.g., coaches felt support for their psychological needs) when there were clear guidelines and guidance, as well as the possibility for coaches to work in contexts of high autonomy. On the other hand, organizations lacking such directives did not reveal such positive results. The extent to which the environment was perceived as autonomy supportive seemed to be significantly influenced by the relationships among coaches and key personnel within sports organizations (Allen and Shaw, 2009).

Findings from studies by Norris et al. (2020), Norris et al. (2022), underscored the importance of all four types of social support (emotional, informational, esteem, and tangible) in yielding positive effects, including stress reduction and improved wellbeing,

for coaches. Conversely, the absence of social support tended to result in various negative outcomes in coaches' lives, such as decreased self-compassion, increased stress and burnout symptoms, job and life dissatisfaction, and heightened work–family conflicts (Ackeret et al., 2022; Ha et al., 2021; Knights and Ruddock-Hudson, 2016; Kubayi, 2018; Norris et al., 2022).

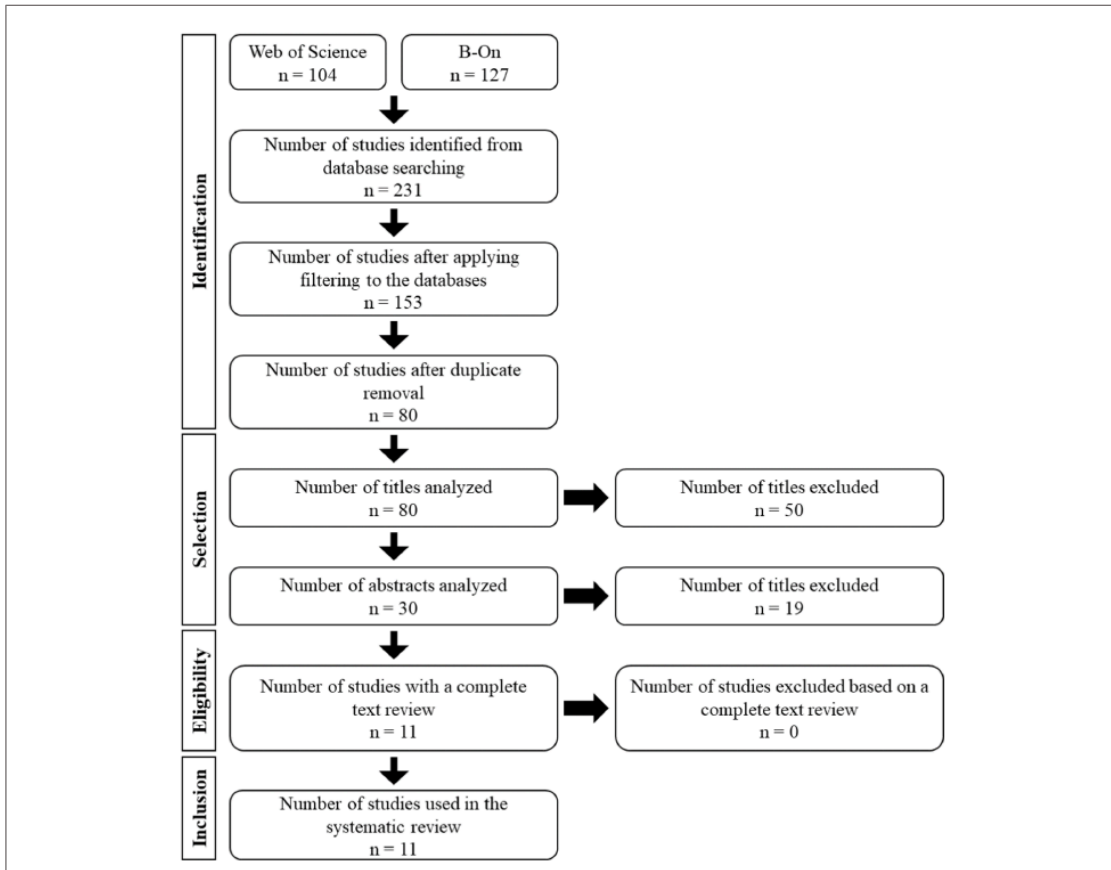


Figura 24: PRISMA Flowchart

Tabela 8: Study characteristics

Authors and year	Location	Sex	Modality	Instruments	Study quality
Ackeret et al. (2022)	Switzerland	M + F	Individual + Team	Questionnaire	A
Allen and Shaw (2009)	New Zealand	F	Individual + Team	Semi-structured Interview	C
del Prado et al. (2012)	Spain	M + F	Individual + Team	Questionnaire	C
Ha et al. (2021)	South Korea	M + F	Individual + Team	Questionnaire	B
Knights and Ruddock-Hudson (2016)	Australia	M	Team	Semi-structured Interview	C
Teck Koh et al. (2019)	Singapore	M + F	Individual + Team	Semi-structured Interview	B
Kubayi (2018)	South Africa	M + F	Team	Questionnaire	B
Norris et al. (2020)	United Kingdom	M + F	Individual + Team	Semi-structured Interview and Sociograms Assisted by Interviewee	B
Norris et al. (2022)	United Kingdom	M + F	Individual + Team	Semi-structured Interview	B
Occhino et al. (2013)	Australia	M	Team	Semi-structured Interview	C
Pelser-Carstens et al. (2015)	South Africa	M + F	N/A	Questionnaires	B

M, male; F, female; A, high; B, moderate; C, low.

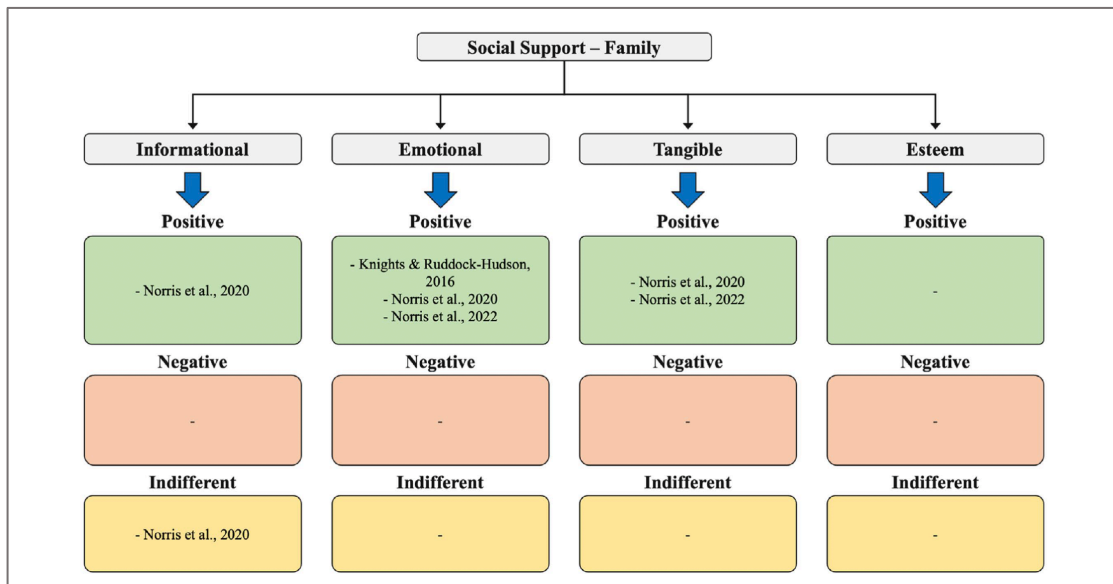


Figura 25: Social support - family

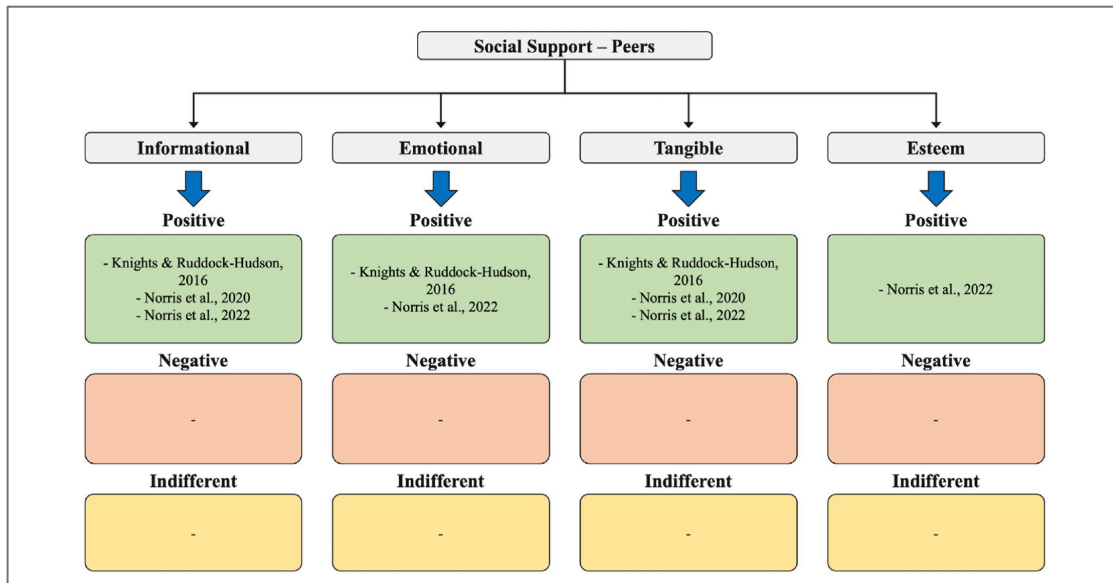


Figura 26: Social support - peers

In terms of social networks, studies by Norris et al. (2020) illuminated the comprehensive nature of coaches’ social networks, encompassing colleagues, friends, family members, and other entities (e.g., media). Ego-network diagrams from the study revealed coaches’ tendencies to seek more support from peers, but they often perceived support from friends as the most influential. These diagrams have been created to illustrate the social support utilized by coaches and the proximity of that support. They were formulated based on the sociograms generated from coaches’ interviews. In addition to the ego-network diagrams, insights from interviewees are incorporated through relevant quotes. The results underscored the potential positive impact of maintaining an effective social support network on coaches’ performance and psychological wellbeing.

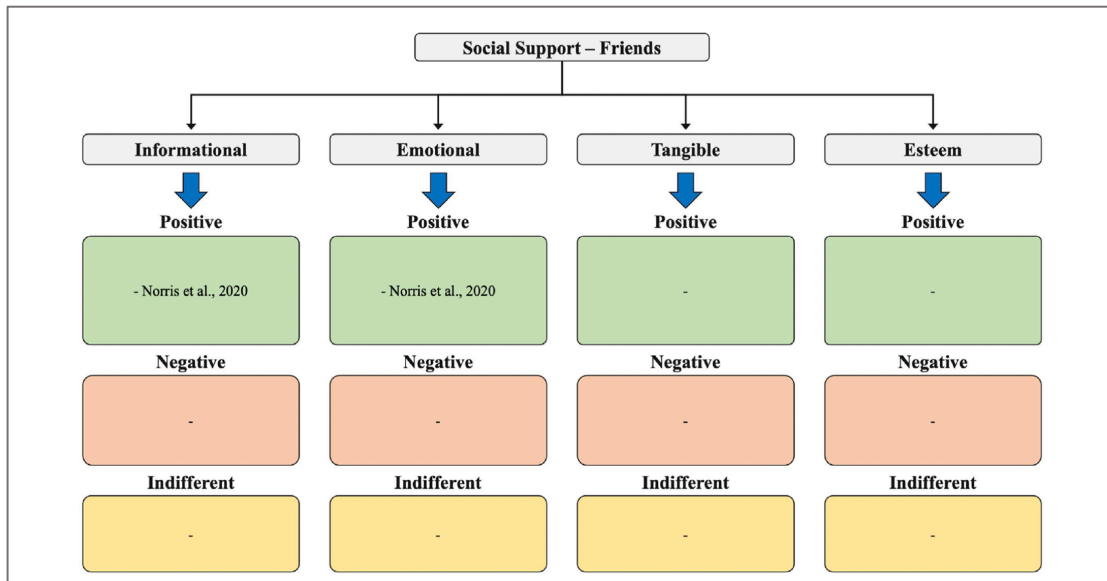


Figura 27: Social support - friends

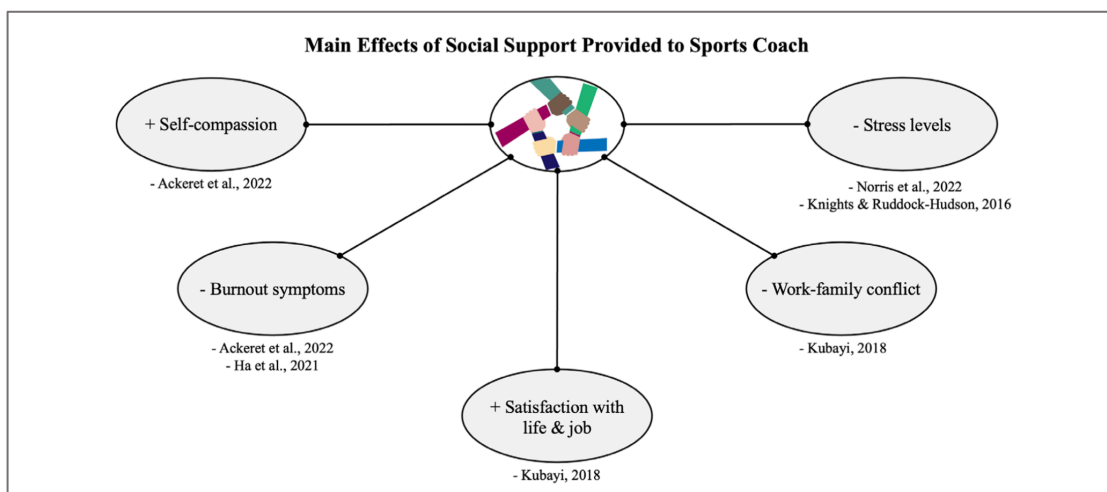


Figura 28: Main effects of social support provided to sports coach

This systematic review highlighted the significance of social support, social networks, and social relationships in the lives of sports coaches. The findings emphasize the positive effects of social support and the importance of clear guidelines and autonomy within organizations. However, there is a notable gap in scientific literature on this topic, calling for further research to explore and develop a comprehensive conceptual framework integrating social variables and blending quantitative and qualitative methodologies. The study underscores the need for coaches and sports organizations to prioritize social support, considering the competitive and challenging environments

coaches navigate, which can otherwise lead to negative consequences for coaches' wellbeing.

1.4. Conclusion

The results of this systematic review provide valuable insights into the diverse types and levels of social support provided to coaches by individuals in their social networks. It was found that coaches' social networks encompass colleagues, friends, family, and others. The social support received by coaches was crucial in promoting various positive effects, such as reducing stress, preventing burnout symptoms, increasing job and life satisfaction, and improving work-family relationships. The social support provided by coaches to athletes is also important for maintaining the wellbeing of the athletes. Therefore, it is essential for coaches and sports organizations to invest in providing social support to coaches, given the competitive and challenging environment they operate in, which can lead to negative situations affecting the wellbeing of sports coaches. The study conducted highlights the limited scientific production on the social support of coaches, making it crucial to increase research in this area. The methodologies used stem from research paradigms in psychology, necessitating the development of a new conceptual framework that integrates social variables and blends quantitative and qualitative research methods.

The reviewed studies emphasize the need for coaches and sports club organizational structures to pay attention to this dimension of coaches' social support. It is the professional responsibility of coaches to ensure support and guidance in their profession. The special attention of family members, athletes, managers, and others to the actions of the coach is crucial for the success of the sports project at hand.

In conclusion, this systematic review underscores the significance of social support for coaches in various aspects of their personal and professional lives. It highlights the positive outcomes associated with social support and the potential drawbacks of its absence. As coaching is a demanding profession, understanding and enhancing social support systems can contribute to the wellbeing of coaches and, subsequently, the success of sports endeavors. Further research and the development of comprehensive support frameworks are essential to address the multifaceted nature of social support in the context of sports coaching.

1.5. Practical implications

The study presents important contributions on how sports coaches perceive different types of social support provided by various agents (i.e., family members, peers, and friends), as well as the consequences that social support will have on various aspects of the coach's life (e.g., wellbeing). Future studies related to this topic could focus on: samples of sports coaches from different regions/countries, understanding how the cultural factor may affect the consequences of social support provided by different agents on coaches' wellbeing; dividing the sample of coaches into male sports and female sports, following the trend of increasing female athletes in sports and creating knowledge associated with this evolution; dividing the sample of sports coaches by age groups, understanding how social support provided by different agents impacts the wellbeing of coaches of different ages. Thus, important conclusions can be drawn to help sports coaches make better use of social support, aiming to improve their general wellbeing and, consequently, their performance.

1.6. References

Abgarov, A., Jeffery-Tosoni, S., Baker, J., and Fraser-Thomas, J. (2012). Understanding social support throughout the injury process among interuniversity swimmers. *J. Intercollegiate Sport* 5, 213–229. doi: 10.1123/jis.5.2.213

Ackeret, N., Röthlin, P., Allemann, M., Krieger, T., Berger, T., Znoj, H., et al. (2022). Six-month stability of individual differences in sports coaches' burnout, self-compassion and social support. *Psychol. Sport Exerc.* 61:102207. doi: 10.1016/j.psychsport.2022.102207

Allen, J. B., and Shaw, S. (2009). Women coaches' perceptions of their sport organizations' social environment: supporting coaches' psychological needs? *Sport Psychol.* 23, 346–366. doi: 10.1123/tsp.23.3.346

Bergesen Dalen, H., and Seippel, Ø. (2019). Social networks and gender in organized youth sports. *Eur. J. Sport Soc.* 16, 323–341. doi: 10.1080/16138171.2019.1693143

Brummett, B. H., Babyak, M. A., Siegler, I. C., Vitaliano, P. P., Ballard, E. L., Gwyther, L. P., et al. (2006). Associations among perceptions of social support, negative

affect, and quality of sleep in caregivers and noncaregivers. *Health Psychol.* 25, 220–225. doi: 10.1037/0278-6133.25.2.220

Bruner, M. W., McLaren, C., Swann, C., Schweickle, M. J., Miller, A., Benson, A., et al. (2021). Exploring the relations between social support and social identity in adolescent male athletes. *Res. Q. Exerc. Sport* 92, 566–572. doi: 10.1080/02701367.2020.1737629

Burmann, U., Brandmann, K., Mutz, M., and Zender, U. (2017). Ethnic identities, sense of belonging and the significance of sport: stories from immigrant youths in Germany. *Eur. J. Sport Soc.* 14, 186–204. doi: 10.1080/16138171.2017.1349643

Clement, D., and Shannon, V. R. (2011). Injured athletes' perceptions about social support. *J. Sport Rehabil.* 20, 457–470. doi: 10.1123/jsr.20.4.457

Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *Am. Psychol.* 59, 676–684. doi: 10.1037/0003-066X.59.8.676

Cohen, S., Gottlieb, B. H., and Underwood, L. G. (2000). “Social relationships and health” in *Measuring and intervening in social support*. eds. S. Cohen, L. G. Underwood and B. H. Gottlieb (New York: Oxford University Press), 3–25.

Cohen, S., Gottlieb, B. H., and Underwood, L. G. (2001). Social relationships and health: challenges for measurement and intervention. *Adv. Mind Body Med.* 17, 129–141

Cohen, S., and Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychol. Bull.* 98, 310–357

Cowan, J., Slogrove, C. L., and Hoelson, C. N. (2012). Self-efficacy and social support of academy cricketers. *South African J. Res. Sport Physical Educ. Recreat.* 34, 27–39.

Dahl, R. E., and El-Sheikh, M. (2007). Considering sleep in a family context: introduction to the special issue. *J. Fam. Psychol.* 21, 1–3. doi: 10.1037/0893-3200.21.1.1

De Vogli, R., Chandola, T., and Marmot, M. G. (2007). Negative aspects of close relationships and heart disease. *Arch. Intern. Med.* 167, 1951–1957. doi: 10.1001/archinte.167.18.1951

DeFreese, J. D., and Smith, A. L. (2013). Teammate social support, burnout, and self-determined motivation in collegiate athletes. *Psychol. Sport Exerc.* 14, 258–265. doi: 10.1016/j.psychsport.2012.10.009

del Prado, C. T., Robles, B. Z., and Boto, R. G. (2012). Deporte en edad escolar y agentes sociales: estudio preliminar sobre la relación entre familia, monitores y

deportistas en la provincia de León. *Retos Nuevas Tendencias Educ. Física Deporte Recreación* 21, 34–37. doi: 10.47197/retos.v0i21.34601

Doidge, M., Keech, M., and Sandri, E. (2020). ‘Active integration’: sport clubs taking an active role in the integration of refugees. *Int. J. Sport Policy Politics* 12, 305–319. doi: 10.1080/19406940.2020.1717580

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., and Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 10, 1–21. doi: 10.1186/1479-5868-10-98

Flensner, K. K., Korp, P., and Lindgren, E. C. (2021). Integration into and through sports? Sport-activities for migrant children and youths. *Eur. J. Sport Soc.* 18, 64–81. doi: 10.1080/16138171.2020.1823689

Fletcher, D., and Scott, M. (2010). Psychological stress in sports coaches: A review of concepts, research, and practice. *Journal of sports sciences*, 28, 127–137.

Friedman, H. S., Tucker, J. S., Schwartz, J. E., Tomlinson-Keasey, C., Martin, L. R., Wingard, D. L., et al. (1995). Psychosocial and behavioral predictors of longevity: the aging and death of the " termites.". *Am. Psychol.* 50, 69–78

Ha, J. P., Kim, J. H., and Ha, J. (2021). Relationship between emotional labor and burnout among sports coaches in South Korea: moderating role of social support. *Sustain. For.* 13:5754. doi: 10.3390/su13105754

Hobfoll, S. E., Freedy, J., Lane, C., and Geller, P. (1990). Conservation of social resources: social support resource theory. *J. Soc. Pers. Relat.* 7, 465–478.

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., and Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS Med.* 7:e1000316. doi: 10.1371/journal.pmed.1000316

House, J. S., Landis, K. R., and Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science* 241, 540–545

Knights, S., and Ruddock-Hudson, M. (2016). Experiences of occupational stress and social support in Australian football league senior coaches. *Int. J. Sports Sci. Coaching* 11, 162–171. doi: 10.1177/1747954116636711

Kubayi, A. (2018). The relationship between work--family conflict, organisational support, and job-life satisfaction of south African sports coaches. *Int. Sports Stud.* 40, 19–28. doi: 10.30819/iss.40-1.03

Lu, F. J., and Hsu, Y. (2013). Injured athletes' rehabilitation beliefs and subjective well-being: the contribution of hope and social support. *J. Athl. Train.* 48, 92–98. doi: 10.4085/1062-6050-48.1.03

Maciel, L. P., Do Nascimento, R. K., Milistetd, M., do Nascimento, J. V., and Folle, A. (2021). Systematic review of social influences in sport: family, coach and teammate support. *Apunts Educ. Física Deportes* 145, 39–52. doi: 10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/3).145.06

Mannino, G., and Caronia, V. (2017). Time, well-being, and happiness: a preliminary explorative study. *World Futures* 73, 318–333. doi: 10.1080/02604027.2017.1333849

Mannino, G., Giunta, S., Montefiori, V., Tamanza, G., Iacolino, C., Novara, C., et al. (2019). Healthy lifestyle, well-being, physical activity, sport, and scholastic/academic performance: interactions and connections. *World Fut.* 75, 462–479. doi: 10.1080/02604027.2019.1654772

Marques, A., Ekelund, U., and Sardinha, L. B. (2016). Associations between organized sports participation and objectively measured physical activity, sedentary time and weight status in youth. *J. Sci. Med. Sport* 19, 154–157. doi: 10.1016/j.jsams.2015.02.007

McPherson, M., Smith-Lovin, L., and Brashears, M. E. (2006). Social isolation in America: changes in core discussion networks over two decades. *Am. Sociol. Rev.* 71, 353–375. doi: 10.1177/000312240607100301

Meline, T. (2006). Selecting studies for systemic review: inclusion and exclusion criteria. *Contemporary Commun. Sci. Disord.* 33, 21–27. doi: 10.1044/cicsd_33_S_21

Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., and Altman, D. G. Prisma Group (2010). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *Int. J. Surg.* 8, 336–341. doi: 10.1016/j.ijsu.2010.02.007

Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., et al. (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 statement. *Syst. Rev.* 4, 1–9. doi: 10.1186/2046-4053-4-1

Nordin, M., Knutsson, A., and Sundbom, E. (2008). Is disturbed sleep a mediator in the association between social support and myocardial infarction? *J. Health Psychol.* 13, 55–64. doi: 10.1177/1359105307084312

Norris, L. A., Didymus, F. F., and Kaiseler, M. (2017). Stressors, coping, and well-being among sports coaches: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 33, 93–112

Norris, L. A., Didymus, F. F., and Kaiseler, M. (2020). Understanding social networks and social support resources with sports coaches. *Psychol. Sport Exerc.* 48:101665. doi: 10.1016/j.psychsport.2020.101665

Norris, L. A., Didymus, F. F., and Kaiseler, M. (2022). How can social support make coaching less stressful? A longitudinal inquiry with sports coaches. *Int. J. Sports Sci. Coaching* 17, 1258–1269. doi: 10.1177/17479541221105763

Occhino, J., Mallett, C., and Rynne, S. (2013). Dynamic social networks in high performance football coaching. *Phys. Educ. Sport Pedagog.* 18, 90–102. doi: 10.1080/17408989.2011.631003

Olmos, M., Antelo, M., Vazquez, H., Smecuol, E., Maurino, E., and Bai, J. C. (2008). Systematic review and meta-analysis of observational studies on the prevalence of fractures in coeliac disease. *Dig. Liver Dis.* 40, 46–53. doi: 10.1016/j.dld.2007.09.006

Pelser-Carstens, V., Keyser, E., and Surujlal, J. (2015). Relationship between social contract, anxiety, performance, workload and intention to quit among professional sport coaches. *African J. Physical Health Educ. Recreat. Dance* 21, 1009–1023.

Rambod, M., Ghodsbin, F., Beheshtipour, N., Raieyatpishe, A. A., and Mohammadi-Nezhad, A. (2012). The relationship between perceived social support and quality of sleep-in nursing students. *Iran J. Nurs.* 25, 12–23. doi: 10.1080/02640410600982279

Rees, T., and Freeman, P. (2007). The effects of perceived and received support on self-confidence. *J. Sports Sci.* 25, 1057–1065

Rees, T., and Hardy, L. (2000). An investigation of the social support experiences of high-level sports performers. *Sport Psychol.* 14, 327–347.

Rees, T., Ingledeu, D. K., and Hardy, L. (1999). Social support dimensions and components of performance in tennis. *J. Sports Sci.* 17, 421–429

Sallis, J. F., Prochaska, J. J., and Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Med. Sci. Sports Exerc.* 32, 963–975

Sharp, P., Oliffe, J. L., Kealy, D., Rice, S. M., Seidler, Z. E., and Ogradniczuk, J. S. (2023). Social support buffers young men's resilient coping to psychological distress. *Early Interv. Psychiatry.* 17, 784–791 doi: 10.1111/eip.13371

Sheikh, M. A., Abelsen, B., and Olsen, J. A. (2016). Clarifying associations between childhood adversity, social support, behavioral factors, and mental health, health, and well-being in adulthood: a population-based study. *Front. Psychol.* 7:727. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00727

Sheridan, D., Coffee, P., and Lavalley, D. (2014). A systematic review of social support in youth sport. *Int. Rev. Sport Exerc. Psychol.* 7, 198–228. doi: 10.1080/1750984X.2014.931999

Teck Koh, K., Kokkonen, M., and Law, R. B. (2019). Coaches' implementation strategies in providing social support to Singaporean university athletes: a case study. *Int. J. Sports Sci. Coach.* 14, 681–693. doi: 10.1177/1747954119876099

Thoits, P. A. (1983). Multiple identities and psychological well-being: a reformulation and test of the social isolation hypothesis. *Am. Sociol. Rev.*, 174–187.

Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support processes: where are we? What next? *J. Health Soc. Behav.*, 53–79

Trevillion, S. (2000). Social work, social networks and network knowledge. *Br. J. Soc. Work.* 30, 505–517.

Troxel, W. M., Buysse, D. J., Matthews, K. A., Kip, K. E., Strollo, P. J., Hall, M., et al (2010). Sleep symptoms predict the development of the metabolic syndrome. *Sleep*, 33, 1633–1640

Von Elm, E., Altman, D. G., Egger, M., Pocock, S. J., Gøtzsche, P. C., and Vandembroucke, J. P. (2007). The strengthening the reporting of observational studies in epidemiology (STROBE) statement: guidelines for reporting observational studies. *Lancet* 370, 1453–1457. doi: 10.1016/S0140-6736(07)61602-X

Wellard, I. (2013). *Sport, fun and enjoyment: an embodied approach*. London: Routledge.

Westre, K. R., and Weiss, M. R. (1991). The relationship between perceived coaching behaviors and group cohesion in high school football teams. *Sport Psychol.* 5, 41–54.

Capítulo III. Balanço Final do Estágio

O estágio na equipa Sénior B Feminina do Sport Lisboa e Benfica revelou-se uma experiência extremamente enriquecedora, proporcionando ao Estagiário uma oportunidade única de desenvolvimento pessoal e profissional. Ao longo da época, foi possível não apenas consolidar conhecimentos sobre o treino propriamente dito, mas também aprofundar a compreensão das diversas áreas que o complementam, como a Preparação Física, a Psicologia, a Nutrição e a Fisioterapia. Além disso, a experiência permitiu ao Estagiário evoluir significativamente no domínio da observação e análise, desenvolvendo competências essenciais para interpretar o jogo de forma mais detalhada. A constante exposição a contextos competitivos exigentes contribuiu para um entendimento mais profundo das dinâmicas do jogo, promovendo a capacidade de identificar padrões e de entender e aplicar princípios técnico-táticos de forma mais eficaz.

Paralelamente, as atividades extrafutebol desenvolvidas desempenharam um papel fundamental no desenvolvimento de outras características no Estagiário, igualmente importantes para o futuro enquanto Treinador. A diversidade de experiências vivenciadas permitiu-lhe ampliar competências transversais, como a gestão do tempo, a capacidade de adaptação e o trabalho sob pressão. Essas vivências proporcionaram uma preparação mais sólida para enfrentar futuros desafios de maior exigência, contribuindo para a sua evolução enquanto profissional mais versátil e adaptável a diferentes contextos.

1.1. A intervenção do Treinador

A intervenção do Treinador-adjunto/Analista destacou-se pelo foco na área da observação e análise, com funções e tarefas específicas, bem como no trabalho de campo, onde esteve regularmente presente. Desempenhou também um papel fundamental no fornecimento de informações, principalmente técnico-táticas, para a equipa técnica, contribuindo para o planeamento, organização e operacionalização das sessões de treino. Durante os jogos, colaborou diretamente com os Treinadores-adjuntos presentes no banco de suplentes, garantindo uma comunicação eficaz e facilitando a análise em tempo real dos comportamentos da equipa e dos adversários. Dessa forma, transmitiu ideias estratégicas ao Treinador Principal, possibilitando ajustes tático-estratégicos para explorar fragilidades adversárias e neutralizar os seus pontos fortes. Essa abordagem

contribuiu para a performance e evolução individual e coletiva das atletas, otimizando a tomada de decisão no decorrer dos jogos.

Os constantes momentos de partilha com os colegas de trabalho e com as atletas revelaram-se experiências profundamente enriquecedoras, proporcionando não só a aquisição de conhecimentos técnico-táticos, mas também o desenvolvimento de diversas competências interpessoais, como a comunicação e a empatia. Estas interações, muitas vezes informais mas bastante ricas, permitiram uma maior compreensão das dinâmicas de grupo, das necessidades das atletas e dos desafios de um contexto competitivo bastante próximo da Equipa Principal. Nesse sentido, contribuíram de forma determinante para o crescimento pessoal e profissional do Estagiário, consolidando bases essenciais para o futuro enquanto Treinador de Futebol.

1.2. Desenvolvimento Enquanto Investigador

Paralelamente ao seu papel como Treinador-adjunto/Analista, desempenhou a função de investigador no Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV). Neste contexto, esteve envolvido na criação do estudo “Social Support, Network, and Relationships Among Coaches in Different Sports”, uma investigação que lhe permitiu aprofundar conhecimentos académicos e metodológicos, bem como desenvolver competências analíticas fundamentais para a interpretação e aplicação de dados no desporto. A experiência de investigação exigiu um elevado rigor na recolha e análise de informação, promovendo uma abordagem mais reflexiva e crítica sobre a realidade do treino e do bem-estar dos treinadores.

A conjugação de diferentes funções e responsabilidades exigiu do Estagiário uma elevada capacidade de organização, gestão do tempo e resiliência, tanto física quanto mental. A necessidade de conciliar tarefas distintas, desde a operacionalização e observação de treinos e jogos até à análise científica, contribuiu significativamente para o seu crescimento pessoal e profissional. Além disso, essa experiência proporcionou-lhe uma visão mais abrangente do desporto, permitindo-lhe articular de forma mais eficaz os conhecimentos teóricos com a vertente prática do treino.

1.3. Perspetivas Futuras

Com base nas experiências adquiridas ao longo do ano de estágio, bem como nos anos anteriores, o Estagiário pretende consolidar a sua carreira como profissional de Futebol, atuando num contexto de formação ou sénior de alto rendimento. O contacto direto com diferentes áreas do treino – nomeadamente o desenvolvimento individual de atletas, a observação e análise, e a gestão do processo de treino – permitiu-lhe adquirir um conjunto de competências essenciais para enfrentar desafios cada vez mais exigentes no Futebol.

A experiência no Futebol Feminino sénior proporcionou-lhe um entendimento mais profundo das exigências e dinâmicas de contextos competitivos de alto nível, fortalecendo a sua capacidade de análise e intervenção no jogo. Paralelamente, a participação em investigação científica aprofundou a sua perceção sobre o impacto do suporte social no bem-estar e no rendimento dos treinadores, aspetos fundamentais para um trabalho mais eficaz. Assim, no futuro, pretende aplicar essas aprendizagens em contextos profissionais, contribuindo para o desenvolvimento dos colegas de trabalho e para a otimização do rendimento individual e coletivo das equipas.

O Estagiário mantém-se aberto a oportunidades tanto em Portugal como no estrangeiro, reconhecendo a importância da adaptação a diferentes realidades do Futebol para o seu crescimento pessoal e profissional. Nesse sentido, a possibilidade de integrar estruturas de formação ou equipas seniores, seja como Treinador Principal, Treinador de Desenvolvimento Individual ou Treinador-adjunto/Analista, está alinhada com o seu objetivo de evolução contínua.

A médio e longo prazo, pretende continuar a investir na sua formação, aprofundando conhecimentos que lhe permitam utilizar novos meios, métodos e estratégias mais eficazes no desenvolvimento de atletas e equipas. Dessa forma, procura garantir uma progressão sustentada na sua carreira, consolidando-se como um profissional cada vez mais competente e preparado para os desafios futuros.