



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Faculdade de Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico
Sport Lisboa e Benfica (Escolas de Formação)

(Versão Final após Defesa Pública)

Ricardo Miguel Marques Mota

Relatório de estágio para obtenção do Grau de Mestre em
Ciências do Desporto - Treino Desportivo
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Professor Doutor António Manuel Neves Vicente
Co-orientador: Professor António Fonte Santa

Covilhã, Dezembro de 2016

Agradecimentos

“A maior recompensa do nosso trabalho não é o que nos pagam por ele, mas aquilo que nos transforma.”

John Ruskin

O limite deste ponto não me permite agradecer, como devia, a todas as pessoas que ao longo destes 2 anos foram importantes e fundamentais para a concretização desta etapa. A realização desta dissertação de mestrado contou com grandes apoios, diretamente e indiretamente, que sem os quais este objetivo/meta profissional não se tinha concretizado. Neste sentido, deixo algumas palavras, poucas, mas com profundo agradecimento sincero que derivado a diversos contributos não devem deixar de ser realçados.

Expresso os meus agradecimentos:

A instituição Sport Lisboa Benfica (SLB) por me ter facultado esta oportunidade que foi o pilar desta dissertação. Um dos passos fundamentais que me ajudou a “crescer” em todos os aspetos e que me abriu portas para o meu futuro. Aqui destaco o meu coordenador Professor António Fonte Santa que se encontrou sempre disponível para me ajudar. Dos conselhos e ajudas que obtive ao longo deste percurso. E acima de tudo por me ter aberto a porta deste mundo que é o SLB.

Há Universidade Beira Interior(UBI) que me abriu as portas para que se concretiza esta etapa sempre contando com os melhores profissionais para obter sucesso e grande conhecimento. Ao meu orientador, Professor Douro António Vicente que sempre esteve disponível para me ajudar e acima de tudo orientar todos os meus passos nesta dissertação. Uma ajuda preciosa para que o sucesso desta fosse sempre o melhor.

Aos treinadores, a todos sem exceção, das escolas do Benfica que me receberam de braços abertos e que me ensinaram conteúdos que levarei sempre comigo. Treinadores que partilharam cada experiência vivida para que pudesse obter o maior conhecimento e viver dentro deste mundo do “Futebol”. Por todas atividades dentro e fora que me proporcionaram para trazer uma bagagem rica de aprendizagens.

Aos meus pais que foram as riquezas fundamentais para que esta etapa fosse concretizada. Principalmente, o meu grande pilar, a minha mãe, que esteve sempre presente em todos os bons e maus momentos ao longo desta etapa. A força que sempre esteve comigo e que me ajudou a subir cada degrau do sucesso e que me ajudou a seguir em frente em cada obstáculo que se surgiu. A minha família que me deu força para lutar pelos meus objetivos e agarrar-me as oportunidades.

A minha namorada, por tudo!

E a todas as pessoas diretamente e indiretamente que estiveram disponíveis para me ajudar a realizar este grande objetivo profissional.

Resumo

Este trabalho contém duas partes bem distintas: uma primeira onde vou retratar a minha atividade enquanto treinador-estagiário das Escolas de Futebol do Estádio da Luz e de Cascais, enaltecendo o contacto com uma rica metodologia de treino que visa ensinar o jogo de futebol a crianças dos 3 aos 12 anos, através de um treino rico em exercícios multidisciplinares que pretendem desenvolver todo o universo dos alunos inscritos nas Escolas de Futebol; e uma segunda parte onde investiguei que constrangimentos podemos manusear nos jogos reduzidos, ao longo da sessão de treino, para atingir os objetivos, que neste caso em estudo seriam de carácter tático e ensino do jogo, analisando 13 exercícios presentes num planeamento mensal de uma das Seleções que acompanhei ao longo do ano.

Palavras-chave

Escolas de Futebol do SLB; Treino de Formação; Ensino do jogo; Jogos reduzidos

Abstract

This work contains two distinct parts: a first where I portray my activity as a coach-trainee of the Football Schools Stadium of Benfica and Cascais, extolling the contact with a rich training methodology that aims to teach the game of football to children from 3 to 12 years through a rich training in multidisciplinary exercises who want to develop the whole universe of students enrolled in schools; and a second part in which investigated what constraints can handle the reduced games throughout the training session, to achieve the goals in this case study would be of tactical character and teaching the game, analyzing 13 exercises present a monthly planning of one selection team that followed throughout the year.

Keywords

Benfica Soccer Schools; Football training; Learn the game; Small-Sided Games

Índice

1. Introdução	12
1.1. Estágio e Estagiário	13
1.1.1. Escolas de Futebol – Entidade de acolhimento	13
1.1.2. OBJETIVOS DO ESTAGIÁRIO – Área de Intervenção	14
1.2. CARATERIZAÇÃO DO TRABALHO DESENVOLVIDO	20
1.2.1. Caraterização das Escolas	20
1.2.2. Organização das Escolas/Organização dos grupos de treino	23
1.3. MEIOS MATERIAIS E HUMANOS ENVOLVIDOS	25
1.3.1. MEIOS MATERIAIS	25
1.3.2. MEIOS HUMANOS ENVOLVIDOS – Publico-Alvo, sua caraterização e organização	26
1.4. BREVE ESTADO DE ARTE	31
2. Estratégias de intervenção, intervenção e controlo	35
2.1. Metodologia de Treino / O ‘Ensinar do jogo’	35
2.1.1. Forma de atuar do Treinador	38
2.1.2. O Treino – planificações e exercícios	40
2.2. Análise do processo	46
2.2.1. Jogar ‘á Benfica’	46
2.2.2. Análise do Processo – Avaliação do jogo das equipas que acompanhei	47
3. Introdução á Investigação	50
3.1. Metodologia	52
3.2. Resultados	58
3.3. Discussão	61
4. Conclusão	62
5. Bibliografia	64
6. Anexos	66

Lista de Figuras

Figura 1 - Distância das duas Escolas em que estagiei _____	20
Figura 2 - Local dos treinos da Benfica Escola de Futebol de Cascais _____	22
Figura 3 - Progressão nos formatos de jogo segundo Lapresa (2008) _____	31
Figura 4 - Jogos Reduzidos de Horst Wein (in Futebol de Formação) _____	35
Figura 5 - Treino 1 e 2 em estudo _____	54
Figura 6 - Treino 3 e 4 em estudo _____	55
Figura 7 - Treino 5 e 6 em estudo _____	56
Figura 8 - Treino 7 e 8 em estudo _____	57

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Organização semanal do estágio com as equipas que acompanhei na época 2015/2016. _____	14
Tabela 2 - Jogos que acompanhei ao longo da época 2015/2016 _____	19
Tabela 3 - Relação entre exercícios, seus objetivos e constrangimentos usados _____	59

1. Introdução

‘No futebol, como no desporto em geral, o percurso da aprendizagem desportiva até à alta competição exige que sejam estabelecidos processos de planeamento e uma clara definição de objetivos. Actualmente o futebol é um jogo que não se baseia exclusivamente nos aspectos físicos e técnicos, trata-se de um jogo muito rápido que requer maior inteligência, perspicácia, reflexão, análise e rapidez de acção o que exige rápidas e acertadas decisões. Numa definição simples, podemos dizer que este jogo é uma sucessão no tempo e no espaço de equilíbrios e desequilíbrios momentâneos, onde estes desequilíbrios são fruto da excelência emocional, alicerçada numa excelente tomada de decisão e numa forte capacidade de drible e velocidade.’ (Fonte Santa, 2013).

Nesta perspetiva da aprendizagem desportiva dos futebolistas ou jovens crianças que um treinador deve dar os ‘estímulos’ adequados às exigências dum jogo de futebol, no qual o jogador deve saber o que fazer (componente táctica, sustentada em princípios de jogo através de regras de atuação no ataque e na defesa), para depois saber como fazer (componente técnica), o que exige uma elevada capacidade de decisão (componente cognitiva), que por sua vez decorre de uma ajustada leitura de jogo (capacidade de percepção/análise e antecipação, sustentadas no desenvolvimento da atenção e concentração), para poder agir correctamente no tempo certo em relação ao móbil do jogo (velocidade de acção com e sem bola - alicerçada em excelentes capacidades coordenativas e condicionais). Neste sentido educar e formar implicam naturalmente a existência dum plano pedagógico e metodológico devidamente estruturado e definido, respeitando o treino de crianças e jovens que deve sempre contribuir para o seu desenvolvimento global e harmonioso nas vertentes física, intelectual, emocional e social, devendo proporcionar a todos a oportunidade de participar de forma regular em níveis de prática compatíveis com as suas capacidades e grau de maturação (Fonte Santa, 2013).

É então neste âmbito que surge este documento, fruto de um estágio realizado no Sport Lisboa e Benfica, nas suas Escolas de futebol do Estádio da Luz e de Cascais onde o público-alvo são crianças dos 5/6 aos 12/13 anos. Ao longo deste ano, tive oportunidade de conhecer, por em prática e explorar uma metodologia de treino de formação de futebol que exige muita disciplina e rigor as crianças, preparando de forma prévia e exaustiva as diferentes soluções exigidas por uma realidade exterior em constante mutação. Na nossa Escola através de jogos ou formas jogadas, utilizando estratégias atualizadas e onde os pressupostos cognitivos e psicológicos do praticante, como a decisão, a atenção, a concentração, a compreensão, o raciocínio, a inteligência táctica (criatividade) e emocional são elementos fundamentais do treino. Paralelamente, esta metodologia visa educar a disciplina, os valores, o gosto pela organização, a atitude, a coragem, a capacidade de

sofrimento, a perseverança, a tenacidade, a imprevisibilidade, alimentando sempre a auto-confiança e a auto-estima e blindando tudo isto com valores como a solidariedade, a humildade, o altruísmo e o respeito pelas regras, colegas e adversários. (Fonte Santa, 2013)

O presente documento, foi elaborado tendo em vista a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo pela Universidade da Beira Interior. De realçar que o seu conteúdo não é o conteúdo de uma investigação típica, pois surge na sequência do estágio pedagógico que decorreu ao longo do ano letivo/época desportiva 2015/2016.

1.1. Estágio e Estagiário

1.1.1. Escolas de Futebol - Entidade de acolhimento

O treino de crianças e jovens deve sempre contribuir para o seu desenvolvimento global e harmonioso nas vertentes física, intelectual, emocional e social, devendo proporcionar a todos a oportunidade de participar de forma regular em níveis de prática compatíveis com as suas capacidades e grau de maturação. (Fonte Santa, 2013) Neste sentido, o plano de perspectiva traçados para os alunos da Escola de Futebol do Sport Lisboa Benfica (SLB) que iniciam a sua actividade na Escola Futebol a partir dos 5/6 anos até aos 12/13 anos, passam pela aprendizagem, desenvolvimento, consolidação e aperfeiçoamento da noção de equipa e sua organização num ou vários sistemas, assentes numa estrutura, segundo um determinado modelo e de acordo com determinados princípios e regras de actuação. É também objetivo das Escolas de Futebol Benfica, ajudar, desenvolver e aperfeiçoar ferramentas úteis para os jogadores no que toca ao desenvolvimento enquanto pessoa e ser humano em sociedade. Neste prisma, a Escola de Futebol visa concretamente como objetivo, transmitir valores éticos morais e civicos, educar as noções de cooperação, solidariedade, espírito coletivo e entreatajuda, assim como desenvolver também as noções de combatividade, vontade para vencer dificuldades, educando assim a capacidade de sofrimento. Valores e ferramentas que qualquer ser humano necessita para toda a vida, especialmente se esta for de metas e objetivos constantes. (Fonte Santa, 2013)

Em relação aos objetivos concretamente ligados a prática e ensino da modalidade, as Escolas do SLB pretendem educar o espírito de organização e disciplina pela própria aceitação das regras do jogo, da arbitragem e disciplina pela tática e pelo treino. A aprendizagem e desenvolvimento dos princípios gerais e específicos do jogo de futebol, não podiam fugir aos objetivos da Escola de futebol, sendo que estes são sustentados na aplicação de formas jogadas integradas de acordo com o modelo de jogo a construir e de forma a desenvolver regras de actuação nas diferentes posições em acções ofensivas e defensivas, transmitindo também e desta forma as noções de amplitude, profundidade, equilíbrio e concentração. (Fonte Santa, 2013)

Fazendo referência ao atleta em si, ou á formação do jogador, é objetivo da metodologia de treino da Escola de futebol, desenvolver e aperfeiçoar a capacidade, qualidade e velocidade da tomada de decisão, desenvolvendo um raciocínio prático que leva

ao desenvolvimento da atenção e concentração, com todo este processo a ser sustentado na capacidade de observação. A estimulação da iniciativa individual através do desenvolvimento da capacidade e diversidade do drible/finta, educando e desenvolvendo a imprevisibilidade e a espontaneidade, sendo que esta também está presente no desenvolvimento e aperfeiçoamento dos diferentes tipos e formas de remate, apelando a lateralidade (remate com os dois pés). Ao mesmo tempo e de forma integrada a todos estes objetivos coletivos e individuais a metodologia do SLB, alicerça o desenvolvimento morfológico das crianças e jovens, desenvolvendo determinadas capacidades condicionais e coordenativas como a resistência específica do jogo, a velocidade de reação, execução e deslocamento, a força rápida, a flexibilidade, a agilidade e a destreza e em relação às coordenativas: Capacidade de observação, Apreciação de trajetórias, Orientação espacial, Coordenação óculo-manual, Coordenação óculo-pedal, Coordenação espaço-temporal, Lateralidade, Equilíbrio, Controlo motor, Ritmo, Técnica de corrida. (Fonte Santa, 2013)

Por último, mas não menos importante, a nível coletivo as Escolas de futebol do SLB, visam como objetivo desenvolver uma forma de jogar 'à Benfica'. Esta forma de jogar é sustentada no desenvolvimento e aperfeiçoamento de uma grande segurança na manutenção da posse de bola, sabendo protegê-la e circulá-la pacientemente. Este será um ponto, que estará mais desenvolvido ao longo do trabalho. (Fonte Santa, A. 2013)

1.1.2. OBJETIVOS DO ESTAGIÁRIO - Área de Intervenção

Segundo os documentos recebidos, no início do meu estágio, as atividades de um estagiário de uma forma geral, mas concreta passam por:

- Acompanhamento de grupos/turmas de competição, assessorando o treinador principal;
- Planeamento e operacionalização do treino em conjunto com o treinador responsável;
- Liderar a turma no torneio interno e no torneio Geração Benfica;
- Acompanhar grupos/seleção em atividades externas (torneios em Portugal e no estrangeiro);
- Participar em ações de formação internas;
- Acompanhar a turma em atividades no estádio principal antes dos jogos;
- Participação no encontro anual Escolas Futebol Geração Benfica, entre outras.

De referir, que este estágio decorreu nas Escolas do Estádio da Luz do SLB e na Escola Geração Benfica de Cascais, onde toda a metodologia é a mesma. A nível de organização semanal, os treinos e jogos perfilam-se desta forma:

Tabela 1 - Organização semanal do estágio com as equipas que acompanhei na época 2015/2016.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
17:15	Cascais	SEL 09	1º Passos	Cascais	19B/GR	Conforme indicação e prioridades de acordo com o Coordenador.	
18:35		SEL 08	SEL 07		SEL 05		
19:55	COMP05	SEL 05					

De todas estas equipas com o qual estou ligado, presentes na tabela, poderão surgiram jogos, torneios e competições no qual estive envolvido algumas vezes como treinador principal, outras como adjunto e muitas outras como apenas observador. Na tabela seguinte descrevo todos os jogos que acompanhei ao longo meu estágio.

Jogos acompanhados das Escolas de Futebol do SLB (Estádio da Luz e Cascais)					
Dias	Seleção (Grupo Nível)	Torneio / Local	Formato	Nr de jogos	Função
13/set	Competição de 2005 (avançado)	Torneio (Barreiro)	Fut.7	5	Adjunto
20/set	Competição de 2005 (avançado)	Jogo amigável (Sintético da Estádio da luz)	Fut.7	1	Adjunto
26/set	Seleção de 2007 (avançado)	Torneio (Barreiro)	Fut.7	3	Adjunto
26/set	Seleção de 2007 (introdutório)	Jogo amigável (Sintético da Estádio da luz)	Fut.7	1	Adjunto
27/set	Seleção de 2005 (elementar)	Jogo amigável (Sintético da Estádio da luz)	Fut.7	2	Adjunto
27/set	Competição de 2005 (avançado)	Jogo amigável (Sintético da Estádio da luz)	Fut.7	1	Adjunto
03/out	Seleção de 2007 (introdutório)	Sintra Kids	Fut.5	2	Principal
11/out	Seleção de 2007 (introdutório/Elementar)	Jogo amigável (Sintético da Estádio da luz)	Fut.7 e 5	2	Principal
11/out	Seleção de 2007 (avançado)	Jogo amigável no Alta de Lisboa	Fut.7	1	Adjunto
17/out	Liga interna de nível introdutório		Fut.5	6	Principal
24/out	Competição de 2005 (avançado)	Torneio (Linda-a-Velha)	Fut.7	2	Adjunto
24/out	Seleção de 2007 (avançado)	Jogo amigável (Sintético da Estádio da luz)	Fut.7	1	Adjunto
25/out	Seleção de 2007 (introdutório)	Sintra Kids	Fut.5	2	Principal
01/nov	Seleção 2007 (elementar)	Torneio (Amora)	Fut. 7	2	Principal
07/nov	Seleção 2007 (Competição)	vs Linda-velha (A.F.Lisboa)	Fut.7	1	Adjunto

14/nov	Seleção 2007 (Competição)	vs Cascais (A.F.Lisboa)	Fut.7	1	Adjunto
14/nov	Inter-Escolas c/ Escola de Futebol deCascais	Sintético do Estádio da Luz	fut.5	4	Principal
15/nov	Seleção 2005	Torneio Solidário Cucujães	Fut.5	2	Principal
21/nov	Nível introdutório - Escola de Futebol deCascais	Torneio (Cascais)	fut.3	3	Principal
21/nov	Seleção 2009 (introdutório)	Torneio (Barreiro)	Fut.4	1	Principal
22/nov	Seleção 2005	Torneio (Barreiro)	Fut. 7	1	Principal
22/nov	Seleção 2007 (introdutório)	Torneio (Almada)	Fut.5	1	Principal
28/nov	Seleção 2007 (Competição)	vs Carcavelos (A.F.Lisboa)	Fut. 7	1	Adjunto
28/nov	Seleção 2007 (Introdutório e elementar)	Torneio (Algueirão)	Fut. 7	1	Principal
29/nov	Seleção 2005	Torneio (Barreiro)	Fut.7	1	Principal
05/dez	Seleção 2007 (introdutório)	Torneio (Jamor)	Fut.5	3	Principal
05/dez	Seleção 2007 (Competição)	vs EFBelenenses (A.F.Lisboa)	Fut.7	1	Adjunto
05/dez	Seleção 2007 (avançado)	Jogo amigável (Sintético Estádio da Luz)	Fut.7	1	Adjunto
06/dez	Seleção 2005	Torneio (Algueirão)	Fut.7	1	Principal
06/dez	Seleção 2005	Jogo amigável (Sintético Estádio da Luz)	Fut.7	1	Principal
12/dez	Seleção 2007 (Competição)	vs Carcavelos (A.F.Lisboa)	Fut.7	1	Adjunto
12/dez	Seleção 2007 (introdutório e elementar)	Torneio (Algueirão)	Fut.7	1	Principal
13/dez	Seleção 2005	Torneio (Almada)	Fut. 7	1	Principal
19/dez	Seleção 2007 (Competição)	vs Tires (A.F.Lisboa)	Fut.7	1	Adjunto
19/dez	Seleção 2009 (elementar)	Torneio (Murteira)	Fut.4	4	Adjunto
09/jan	Seleção 2007 (Competição)	vs Belenenses (A.F.Lisboa)	Fut.7	1	Adjunto
09/jan	Seleção 2007 (introdutório e elementar)	Jogo amigável (Sintético Estádio da Luz)	Fut. 7	1	Principal
10/jan	Futebol Feminino (Competição)	Competição da AFL	Fut.7	1	Principal
10/jan	Seleção 2007 (avançado)	Torneio (Amora)	Fut.7	1	Principal
16/jan	Seleção 2007 (Competição)	vs Oeiras (A.F.Lisboa)	Fut.7	1	Adjunto

16/jan	Seleção 2009 (introdutório e elementar)	Torneio (Tojal)	Fut. 4	4	Adjunto
17/jan	Seleção 2005	Torneio (Algueirão)	Fut.7	1	Principal
17/jan	Seleção 2008 (elementar)	Torneio (Caneças)	Fut.5	2	Principal
17/jan	Seleção 2009 (introdutório)	Torneio (Caneças)	Fut.4	1	Adjunto
23/jan	Seleção 2007 (Competição)	vs Estoril (A.F.Lisboa)	Fut.7	1	Adjunto
23/jan	Seleção 2008 (introdutório)	Torneio (Quinta do Conde)	Fut.5	1	Principal
24/jan	Seleção 2005	Torneio (Barreiro)	Fut.7	1	Principal
24/jan	Competição 2005 (Competição)	vs Sacavenense (A.F.Lisboa)	Fut.7	1	Adjunto
30/jan	Seleção 2007 (Competição)	vs Fontainhas (A.F.Lisboa)	Fut.7	1	Adjunto
30/jan	Seleção 2009 (introdutório)	Torneio (Tojal)	Fut.4	3	Principal
31/jan	Seleção (2008) (introdutório)	Torneio (Caneças)	Fut.5	2	Principal
07/fev	Equipa 'Copa Guadiana' (2008)	Torneio (Alta de Lisboa)	Fut. 4	2	Principal
13/fev	Seleção 2007 (Competição)	vs Povoense (A.F.Lisboa)	Fut.7	1	Adjunto
13/fev	Seleção 2009 (introdutório)	Torneio (Tojal)	Fut.4	3	Principal
14/fev	Seleção 2009 (introdutório e elementar)	Torneio (Caneças)	Fut. 4	2	Principal
20/fev	Seleção 2007 (Competição)	vs Mafra (A.F.Lisboa)	Fut.7	1	Adjunto
20/fev	Competição 2005 (Competição)	vs SCP (A.F.Lisboa)	Fut.7	1	Adjunto
21/fev	Seleção 2009 (elementar)	Torneio (Quinta do Conde)	Fut.5	1	Principal
21/fev	Seleção 2007 (introdutório)	Liga Benfica (Sintético Estádio da Luz)	Fut.5	3	Principal
21/fev	Seleção 2008 (introdutório)	Torneio (Caneças)	Fut.5	2	Principal
27/fev	Seleção 2007 (Competição)	vs Alverca (A.F.Lisboa)	Fut.7	1	Adjunto
27/fev	Nível introdutório - Escola de Futebol de Cascais	Jogo amigável (Pupilos do Exercito)	Fut.5	1	Principal
28/fev	Seleção 2007 (avançado)	Jogo amigável (Fabril)	Fut.7	1	Principal
28/fev	Competição 2005 (avançado)	Jogo amigável (Fabril)	Fut.7	1	Principal
05/mar	Competição 2005 (avançado)	Torneio (Loures)	Fut.7	2	Adjunto
05/mar	Competição 2005 (avançado)	Jogo amigável (Pupilos do Exercito)	Fut.7	1	Principal

05/mar	Seleção 2007 (elementar)	Torneio (Barreiro)	Fut.7	1	Principal
06/mar	Liga Benfica (Turmas)		Fut.5	6	Principal
06/mar	Seleção 2005	Jogo amigável (Alta de Lisboa)	Fut.7	1	Principal
12/mar	Seleção 2007 (Competição)	vs Vedeta-Remate (A.F.Lisboa)	Fut.7	1	Adjunto
12/mar	Competição 2005 (Competição)	vs Estoril (A.F.Lisboa)	Fut.7	1	Adjunto
13/mar	Competição 2005 (avançado)	Torneio (Quinta do Conde)	Fut.9	1	Adjunto
13/mar	Seleção 2005	Torneio (Almada)	Fut.7	2	Principal
19/mar	Seleção 2007 (Competição)	vs Trajouce (A.F.Lisboa)	Fut.7	1	Adjunto
20/3-27/3	Competição 2005 (avançado)	Mundialito (Algarve)	Fut.7	6	Adjunto
02/abr	Equipa 'Copa Guadiana' (2008)	Torneio (Olivais)	Fut.5	3	Principal
02/abr	Seleção 2007 (elementar)	Torneio (Sintra)	Fut.5	3	Principal
03/abr	Seleção 2007 (avançado)	Torneio (Barreiro)	Fut.7	1	Principal
03/abr	Seleção 2008 (introdutório e elementar)	Torneio (Caneças)	Fut.5	1	Principal
09/abr	Seleção 2007 (Competição)	vs Olivais (A.F.Lisboa)	Fut.7	1	Adjunto
09/abr	Seleção 2009 (introdutório)	Torneio (Tojal)	Fut.4	4	Principal
10/abr	Equipa 'Copa Guadiana' (2008)	Jogo amigável (Linda-Velha)	Fut.5	1	Principal
23/abr	Seleção 2007 (Competição)	vs Mafra (A.F.Lisboa)	Fut.7	1	Adjunto
23/abr	Competição 2005 (Competição)	vs SCP (A.F.Lisboa)	Fut.7	1	Adjunto
24/abr	Seleção 2009 (introdutório)	Torneio (Almada)	Fut.4	2	Principal
24/abr	Seleção 2007 (introdutório)	Torneio (Almada)	Fut.5	2	Adjunto
30/abr	Seleção 2007 (Competição)	vs Alverca (A.F.Lisboa)	Fut.7	1	Adjunto
30/abr	Seleção 2009 (introdutório)	Torneio (Tojal)	Fut.4	4	Principal
01/mai	Seleção 2005	Torneio (Évora)	Fut.7	4	Principal
07/mai	Seleção 2007 (Competição)	vs Vedeta-Remate (A.F.Lisboa)	Fut.7	1	Adjunto
07/mai	Equipa 'Copa Guadiana' (2008)	Torneio (Malveira da Serra)	Fut.5	2	Principal
07/mai	Seleção 2005	Jogo amigável na Malveira da Serra	Fut.7	1	Principal
08/mai	Seleção 2007 (avançado)	Torneio (Barreiro)	Fut.7	1	Principal

08/mai	Seleção 2007 (avançado)	Torneio (Amora)	Fut.7	1	Principal
15/mai	Seleção 2007 (Competição)	vs Trajouce (A.F.Lisboa)	Fut.7	1	Adjunto
21/mai	1ºPasso (Cascais e Estádio)	Encontro Nacional de Escolas	Fut.3	4	Principal
21/mai	Seleção 2009 (introdutório)	Torneio (Sintra)	Fut.3	5	Principal
22/mai	Acompanhar campos + 1º Passo (Estádio)	Encontro Nacional de Escolas	Fut. 5 e 3	4+2	Principal
22/mai	Seleção 2007 (elementar)	Torneio (Pinheiro de Loures)	Fut.7	2	Principal
28/mai	Seleção 2007 (Competição)	vs Olivais (A.F.Lisboa)	Fut.7	1	Adjunto
28/mai	Equipa 'Copa Guadiana' (2008)	Torneio (Malveira da Serra)	Fut.5	1	Principal
29/mai	Seleção 2005	Torneio (Barreiro)	Fut.7	1	Principal
29/mai	Seleção 2008 (introdutório)	Torneio (Caneças)	Fut.5	1	Principal
29/mai	Seleção 2007 (introdutório)	Torneio (Caneças)	Fut.5	2	Principal
04/jun	Seleção 2005	Torneio (Colégio S. João de Brito)	Fut.7	1	Principal
04/jun	Grupo elementar da Escola de Futebol de Cascais	Jogo amigável na Malveira da Serra	Fut.7	1	Principal
12/jun	Seleção 2009 (introdutório e elementar)	Torneio (camarate)	Fut.5	2	Principal
18/jun	Seleção 2007 (avançado)	Jogo amigável (Santa Maria)	Fut.7	1	Principal
18/jun	Seleção 2008 (elementar)	Torneio (Almada)	Fut.5	2	Principal
18/jun	Seleção 2009 (introdutório e elementar)	Torneio (camarate)	Fut.5	3	Principal
20/6-25/6	Equipa 'Copa Guadiana' (2008)	Copa do Guadiana (Algarve)	Fut.5	7	Principal
26/jun	Seleção 2007 (Introdutório e elementar)	Torneio (Caneças)	Fut.5	2	Adjunto
28/6-3/7	Seleção 2007 (avançado)	Ibercup (estoril)	Fut.7	8	Principal

Tabela 2 - Jogos que acompanhei ao longo da época 2015/2016

1.2. CARATERIZAÇÃO DO TRABALHO DESENVOLVIDO

1.2.1. Caraterização das Escolas

Joga-se como se treina. Por isso o treino necessita de ser, se possível, mais exigente que o jogo. Quem não treina sujeito a índices de exigência semelhantes ou superiores aos contidos num jogo, é óbvio que não consegue corresponder àquilo que esse mesmo jogo hoje lhe solicita, ou seja, transpiração, empenho, paixão, emoção, racionalidade, criatividade e decisão (Fonte Santa, 2013). É por esta ideia/regra que todas as Escolas de Futebol do SLB se regem, incluindo as Escolas do Estádio da Luz e a Escola de Cascais nas quais estive inserido ao longo do estágio, mas dentro de uma rede de Escolas que engloba 45 Escolas e 5500 crianças/jovens. As semelhanças entre todas elas centram-se sobretudo na forma de treinar, no envolvimento ao treino e a prática da modalidade em si, contudo diferenciam-se em alguns aspetos, sobretudo no que toca a qualidade e quantidade dos futebolistas inscritos.

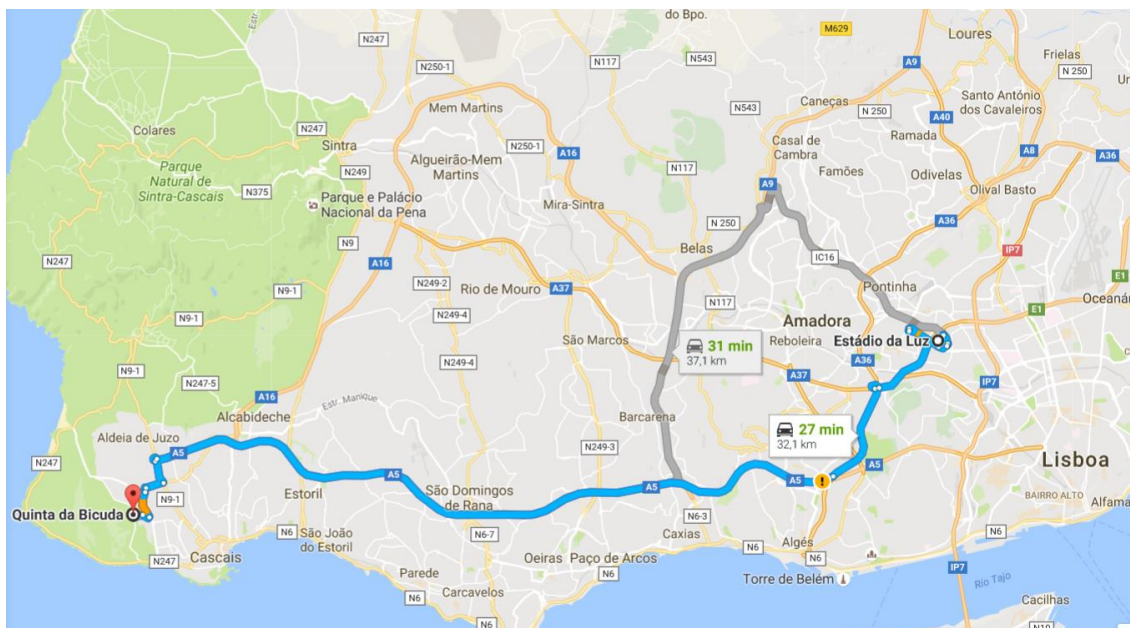


Figura 1 - Distância das duas Escolas em que estagiei

- **Benfica Escola de Futebol do Estádio da Luz**

Nesta Escola de futebol treinaram cerca de 750/800 alunos, ao longo da época de 2015/2016. É a Escola que envolve mais alunos juntamente com a Escola de Futebol do Seixal, englobando 1500 no total de ambas, sensivelmente, partilhando o topo da tabela de Escolas com mais alunos. No caso específico, da Escola do estádio da Luz, este número elevado de alunos explica-se sobretudo pelo envolvimento da mesma, sendo que está inserida no Complexo do Estádio, local de fácil acesso para grande parte das zonas de Lisboa e motivo de maior motivação e iniciativa para as crianças.

Outra característica é a inclusão de equipas de competição, onde competiram ao longo da época 5 equipas, que englobavam futebolistas entre o escalão de 2007 e o escalão de 2004, mais uma equipa feminina. De referir, que existe uma ligação nestas equipas de competição do estádio da luz sendo que das 5, três (2007, 2006 e Feminino) jogam pela equipa do Casa Pia Atlético Clube e outras duas (2004 e 2005) pelas Escolas do Estádio, tendo uma designação de Benfica B, nos campeonatos distritais de Lisboa, um ponto que favorece a atração dos jovens a prática e aprendizagem da modalidade nesta Escola, porque mesmo os alunos que não estão inseridos nas equipas de competição, acabam por ter um numero semelhante de jogos por fim-de-semana, já que são imensos (por experiência, posso dizer que por fim-de-semana conseguia correr Lisboa de uma ponta a outra, realizando no máximo 6 jogos/torneios durante sábado e domingo, com diversos escalões que acompanhava) os diversos torneios em que esta Escola de Futebol coloca equipas para competir e jogos amigáveis que disputa. A presença em torneios de renome para estes escalões a nível nacional (Mundialito, Ibercup Estoril, Estoril Foot, Torneio Internacional da Madeira, Torneio nos Açores, Copa Guadiana, foram também eventos com presença assídua das equipas desta Escola de Futebol, oferecendo assim experiências únicas aos jogadores das diferentes seleções e equipas de competição.

Ao longo da semana há treinos todos os dias, inclusive, sábados e domingos, e onde os encarregados de educação podem escolher o número de vezes que o filho treina, entre 1 e 3 vezes por semana. Deste modo, a Escola consegue ter em funcionamento 26 turmas, 4 turmas de '1ºPasso', 2 turmas de Guarda-redes, 1 seleção e 1 equipa de competição feminina, 9 seleções que intervalam os escalões do 2001 ao 2010 e 3 equipas de competição (a seleção de 2007 não era identificada como equipa de competição, pois só metade do grupo competia). Ao todo são 45 grupos de treino, que praticam a modalidade nas Escolas do Estádio da Luz e englobam crianças dos 3 aos 13 anos de idade. Mais as turmas de futebol de sénior, que treinam posteriormente aos 3 treinos dedicados a formação por dia.

Para concluir, referir que ao longo da época desportiva a Escola organiza uma Liga Interna, onde jogam entre si as turmas da Escola, uma Liga Benfica, onde jogam entre si as equipas das Escolas de futebol do SLB de Lisboa e um Encontro Nacional de Escolas de Futebol do SLB, onde se encontram a grande maioria das Escolas de futebol do Sport Lisboa e Benfica, incluindo as que são filiadas em Espanha, como aconteceu este ano.

- Benfica Escola de Futebol de Cascais



Figura 2 - Local dos treinos da Benfica Escola de Futebol de Cascais

Na Escola de Cascais o número rondou os 80 alunos inscritos ao longo da época desportiva 2015/2016, atraindo sobretudo jovens de Cascais, obviamente, mas também de algumas zonas nos arredores. A nível de localização, a Escola estava centrada na cidade de Cascais, mais precisamente na Quinta da Bicuda, um espaço que contém um campo de futebol de 7, mas que além do futebol, envolve atividade como o hipismo.

A nível de treinos, estes acontecem 4 vezes por semana, sendo que no início da época a Escola oferecia 5 dias de treinos, mas a falta de alunos para o sábado fechou esse dia, passando apenas a haver um treino de uma hora e 20 minutos por segunda, terça, quinta e por sexta. Neste sentido às segundas e quintas haviam treinos para os escalões de 2012, 2011, 2010, 2009, 2008, 2007 e 2006 e às quartas e sextas treinavam os jogadores nascidos em 2005, 2004, 2003, 2002 e 2001, já que a semelhança da Escola de Futebol do Estádio da Luz, e de resto da grande maioria das Escolas de futebol do SLB, a Benfica Escola de Futebol de Cascais engloba jogadores nascidos entre 2011/2012 e 2001. Deste modo, nos treinos de segundas e quintas, existiam entre 3 a 4 grupos de treino, distribuindo os jogadores por escalão e nível de aptidão, procurando o equilíbrio do número de jogadores por treino e perfazendo os escalões de 1º Passo e depois uma divisão em 2 ou 3 grupos dos restantes jogadores presentes no treino. Na terça e quinta, a organização era idêntica, contudo não eram dias em que estagiava nesta Escola pelo que não posso especificar-me.

É uma Escola de futebol que não teve nos seus serviços disponíveis a competição a nível federativo, contando apenas com diversas atividades de 15 em 15 fins-de-semana, participação na Liga Benfica - Escolas de Futebol, que decorre nas Escolas de Futebol do Estádio da Luz e na Copa do Guadiana em parceria com a Benfica Escola de Futebol de Oeiras.

Mesmo com menos jogadores e/ou menos qualidade o trabalho das Escolas de Futebol do SLB espalhadas pelo país e pelo estrangeiro, definem-se pela mesma forma de treinar, interagir e interligar-se com as crianças e com a modalidade, visando sempre contribuir para o seu desenvolvimento global e harmonioso nas vertentes física, intelectual,

emocional e social, devendo proporcionar a todos a oportunidade de participar de forma regular em níveis de prática compatíveis com as suas capacidades e grau de maturação, sendo prática corrente ensinarmos o futebol através de jogos ou formas jogadas, utilizando meios, métodos e estratégias atualizadas e onde os pressupostos cognitivos e psicológicos do praticante, como por exemplo a capacidade de decisão, a atenção, a concentração, a compreensão, o raciocínio, a inteligência tática (criatividade) e emocional são elementos fundamentais. (Fonte Santa, A.,2013)

1.2.2. Organização das Escolas/Organização dos grupos de treino

Sendo hoje inquestionável o facto de a oposição externa constituir um fator fundamental de progresso (quem não defronta adversários de valia acima da média, dificilmente se motiva para todos os dias se transcender!), importa registar que também a competição interna requer ser incrementada e estimulada desde as idades mais tenras. Conforme se sabe, precisamos daqueles que nos confrontam, para podermos aferir os nossos progressos, como adversários, ou companheiros de equipa. Quem conosco compete no treino e no jogo, não é o inimigo, mas sim quem nos força à superação. No interior de uma equipa/turma é fundamental que também exista competição entre os respetivos componentes, corretamente integrada na vida coletiva dessa mesma equipa e ao serviço dos interesses comuns. Sem oposição e confronto, não haverá superação. (Fonte Santa, 2013)

Neste sentido a coordenação das Escolas de futebol do SLB, organiza os seus jogadores consoante o seu nível de prática tendo sempre como base de comparação o seu ano de nascimento e os jogadores que já compõem o mesmo. Dando como exemplo os casos que presenciei ao longo da época, no Estádio da Luz, os alunos são organizados por escalão, sendo que dentro deste estão 3 níveis de aprendizagem: 1) as turmas, 2) grupo denominado seleção e 3) uma equipa de competição dentro dos escalões que já se pode competir. Ou seja, existem jogadores de 2005 (por exemplo) que perfazem uma equipa de competição, outros do mesmo escalão que completam um grupo selecionado desse mesmo escalão que estão num patamar inferior na aprendizagem do jogo e por fim vários jogadores integrados em algumas turmas do mesmo escalão que se encontram num patamar de aprendizagem do jogo ainda mais atrasado. Este processo reflete-se nos escalões que contém competição como era o caso na época 2016/2017 dos escalões de 2007, 2006, 2005 e 2004 na Escola de Futebol do Estádio da Luz do SLB.

Já na Escola de Cascais do SLB, a forma de organização é sustentada pelas mesmas ideias, contudo e por ser uma Escola com menos jogadores, não existem tantos grupos para cada escalão. Existem 3 grupos, onde se juntam alguns escalões de forma aproximada sendo a seleção dos jogadores para cada escalão definida pela capacidade de entender o jogo e a forma como se prepor dispõe no treino. Ou seja, existe um grupo onde se misturam crianças nascidas em 2008, 2009 e algumas mais desenvolvidas de 2010, outro onde se encontram alunos de 2006, 2007 e alguns mais aptos de 2008 e por fim um grupo onde se encontram uma

maioria de jogadores de 2005 e 2004, sendo todos os outros mais velhos até aos 12 anos inseridos neste grupo. De referir, que estas composições eram sempre definidas por treino, segundo a idade e o nível de aptidão para o treino da modalidade, sendo que estas definições eram o reflexo do número incerto de alunos que iam aparecendo, revelando alguma falta de compromisso. O corpo técnico, neste sentido procurava equilibrar o número de jogadores e o nível de aptidão por grupo para um melhor cumprir de objetivos no treino, sendo este sempre de encontro ao melhor enquadramento de cada atleta de forma a cumprir com os seguintes princípios de orientação da Metodologia da Benfica Escolas de Futebol, que devem ser cumpridos em cada treino/aula e que vão contribuir para o desenvolvimento qualitativo dos alunos/jogadores:

- Grau de complexidade dos exercícios adequado ao nível do aluno;
- Trabalho com grupos pequenos em espaços largos;
- Número elevado de repetições nos exercícios;
- Intensidade baixa em fases iniciais de aprendizagem na execução das ações técnicas;
- Intensidade elevada para os alunos que já dominam suficientemente essas ações técnicas, relacionando-as depois com as variáveis cognitivas de forma a executar as habilidades técnicas específicas na relação com o móbil do jogo.
- Apropriação consciente e progressiva das ações táticas;
- Definição de lateralidade (desenvolvimento do lado não dominante e aperfeiçoamento do lado dominante).

Estes princípios de orientação são comuns as Escolas de futebol do SLB, que ajudam na organização dos jogadores de forma a poder oferecer-lhe o melhor treino possível e que melhor se enquadra na fase de aprendizagem da criança. Neste sentido e dentro do mesmo grupo de treino, ainda poderão surgir separações em dois ou três níveis de aprendizagem (introdutório, elementar e avançado), cumprindo o princípio da diferenciação do ensino, de forma a poder criar pequenos grupos de nível semelhante, contudo devemos procurar a homogeneidade aula/treino, selecionando exercícios nos quais os diferentes elementos desses grupos de nível, executem juntos os mesmos exercícios e lutem por atingir objetivos comuns. Ou seja, além da divisão na construção dos grupos de treino que responde, como já vimos em cima, ao ano de nascimento do jogador, procurando juntar os alunos da mesma idade, e o nível de aptidão do aluno para a prática da modalidade, encontrando sempre o melhor contexto para as capacidades do jogador, dentro de cada turma, seleção ou equipa de competição os alunos podem também ser divididos e neste caso o critério será o nível de prática, pois já teremos alunos da mesma idade juntos. Neste sentido, procuramos dentro do treino, potenciar a evolução dos jogadores ‘oferecendo-lhes’ estímulos adequados as suas necessidades, colocando por exemplo um jogador de nível avançado num grupo que lhe ofereça dificuldade ao longo do treino, assim como dificilmente um aluno de nível introdutório se treinar com um grupo de jogadores de nível avançado vai ter sucesso.

Por fim, dar ênfase a mais um escalão no qual estive ligado nas duas Escolas, sendo este o ‘1ºPassos’. Grupo que engloba crianças dos 3 aos 5 anos, que durante 1 hora e 20min, são

expostas a exercícios divertidos com objetivos simples e sempre com a bola presente. Nesta fase aprendem-se algumas regras do treino, poucas ou nenhuma regras de jogo e procurando puro e simplesmente a relação criança-bola para que esta saiba tratar bem a bola e possa futuramente perceber mais rapidamente o jogo. (Fonte Santa, 2013)

1.3. MEIOS MATERIAIS E HUMANOS ENVOLVIDOS

1.3.1. MEIOS MATERIAIS

Instituições de Interesse Público Desportivo e dimensão mundial como o Sport Lisboa e Benfica devem pautar-se pela procura incessante de excelência e inovação nas suas atividades e serviços, sendo sua política de qualidade o compromisso de assegurar aos utentes satisfação através do fornecimento de serviços que vão de encontro às suas necessidades. Para que tal seja uma realidade, trabalhamos em instalações com os mais elevados padrões de segurança e higiene e temos um corpo de profissionais altamente dedicados ao ensino do futebol. (in Livro do Staff)

A nível de meios materiais e se comparar as duas Escolas de futebol em que estagiei, existem claramente diferenças devido a ‘dimensão’ e envolvimento de cada uma. A nível de corpo técnico a Benfica Escola de Futebol de Cascais, em relação a Treinadores e estagiários, trabalhou com 4 treinadores principais e 5 estagiários, sendo que apenas 3 acompanharam todo o ano. Já a Benfica Escolas de Futebol do Estádio da Luz, trabalhou ao longo da época, com cerca de 25 treinadores principais mais um número incontável (este numero vai variando porque são muitas as faculdades e Escolas secundárias que detém protocolo com esta Escola de futebol para enviar alunos em regimes de estágio, por diversos períodos de tempo) de estagiários, mas uma média de 3 estagiários por treino.

A nível de infraestruturas, a Escola de Futebol do Estádio da Luz conta com um campo de futebol de 11, disponibilizando 4 espaços, de 24x48m, para 4 treinos em simultâneo. Além do espaço e das duas balizas de futebol de 11, fixas no campo, a Escola de futebol possui balizas de futebol de 7 e futebol de 5, moveis de forma fácil (auxilio de carrinhos), disponibilizando 2 balizas de cada para cada treino. Além das condições de treino, as instalações contêm dois balneários, onde os jogadores das seleções e das equipas de competição são obrigados a tomar banho a seguir ao treino. Na Escola de futebol de Cascais a realidade é diferente, estando apenas disponível um campo de futebol de 7, com 2 balizas de futebol de 7 fixas. Não existem balneários, pelo que nenhum atleta toma banho depois do treino.

Para concluir e segundo documentação entregue no início do ano, o SLB Identificou os seguintes objetivos para as Benfica Escolas de Futebol:

1. Sermos reconhecidos como um serviço desportivo de referência no panorama futebolístico nacional e internacional, no que concerne às atividades de formação, recreação, lazer e da representação institucional;

2. Termos um leque de atividades e serviços suficientemente abrangente que satisfaça todos os nossos potenciais utentes;
3. Estabelecer padrões de qualidade e inovação no ensino do futebol que sejam reconhecidos nacional e internacionalmente, e que garantam a base da pirâmide de formação do Clube.

1.3. MEIOS HUMANOS ENVOLVIDOS - Público-alvo, sua caracterização e organização

Em qualquer um dos contextos onde estive inserido (Cascais e Estádios da Luz), os alunos eram inscritos pelos respetivos Encarregados de Educação mediante um pagamento de inscrição e mensalidades. Neste sentido, o aluno depois de observação pelo coordenador da Escola era inserido no nível adequado suas aptidões para a prática da modalidade. Deste modo, o público-alvo com o qual tive contato ao longo da época surge com a escolha dos coordenadores das Escolas no qual estive envolvido em relação as equipas que acompanhei ao longo da época 2015/2016. Neste sentido ao longo da época acompanhei nas Escolas do Estádio da Luz as seguintes equipas ou turmas, com referência aos treinadores principais, forma de competição e organização dentro de cada grupo:

- **Seleção 2009**

Uma seleção de cerca de 20 crianças de 6/7 anos, que treina duas vezes por semana, num total de 2horas e 40minutos de treino semanal. Grupo de crianças com idades compreendidas entre os 6 e 7 anos é liderado por André Vale e caracteriza-se por ser um grupo no qual estão presentes jogadores dentro dos 3 níveis e aptidão para a prática da modalidade, ou seja, existem alunos que para esta idade especifica encontram se num nível introdutório, elementar e podemos considerar que alguns estão num nível avançado uma vez que são alunos já dominam de uma forma boa a técnica da modalidade e que ao logo da época foram tendo um crescimento exponencial em relação há aprendizagem do jogo. Isto significa e por ser um grupo de mistura que engloba, alunos dos 3 níveis e podemos encontrar dentro deste grupo, alunos com alguma dificuldade técnica, alguma lentidão na compressão do jogo mas que revelam indicadores que mostram que o estímulo do treino que os vai fazer evoluir.

A nível competitivo e ao logo da época, esta equipa foi sujeita a jogos e torneios realizados num formato de futebol de 4 e futebol de 5, sendo que ao logo da época de treinador principal e responsável pelas convocatórias colocando os jogadores dos vários níveis deste grupo misturando-os, encontrando sempre um melhor enquadramento competitivo para cada atleta. Esta equipa esteve presente em diversos torneios, em Lisboa e arredores, jogando muitas vezes com jogadores adversários de 2009 e 2008 procurando sempre trazer experiências novas e enriquecedoras para estes futebolistas.

Por último, referindo que esta equipa e com jogadores de nível mais avançado participou no torneiro Copa do Guadiana no escalão de 2009 sobre o formato de futebol de 5 chegando a final do mesmo.

- **Seleção de 2008**

Equipa mais numerosa do que a anterior, envolvendo cerca de 28 jogadores com o sinal de que ao longo da época este número foi menor mais foi aumentando com a entrada de novos jogadores. A nível de carga de treino semanal é exatamente idêntica a seleção 2009. Esta equipada é chefiada por Filipa Patão e engloba crianças entre os 7 e 8 anos, tendo que existem alunos nos 3 níveis de treino em relação a este escalão. Ao contrário do que se passa da seleção de 2009, este grupo quando compete raramente são misturados os jogadores dos diferentes níveis de aptidão, ou seja, os alunos do nível introdutório dificilmente jogam na mesma equipa do nível avançado para essa idade. Esta equipa caracteriza-se por ter futebolistas que jogam em formato de futebol de 5 e futebol de 7.

Participaram em diversos torneios em Lisboa e arredores, como também tiveram a oportunidade de estar presente em grandes torneios como o Mundialito, o Ibercup (Marbella e Estoril) e no torneio da Madeira. No Mundialito e nos 2 torneios do Ibercup participaram os jogadores de nível elementar e avançado e no torneio da madeira, participaram os alunos de nível introdutório, uma vez que os 2 Ibercup foram disputados no escalão de 2007 e o Mundialito no escalão de 2008, mas ambos os torneios de formato de futebol de 7. No caso do torneio da Madeira foi disputado no formato de futebol de 5 cumprido assim o enquadramento do nível dos futebolistas.

- **Seleção 2007**

Primeiro grupo que é 'sujeito' a competição (Competindo como Casa Pia Atlético Clube), envolvendo ao todo, durante os dois treinos semanais de 1 hora e 20 minutos cada, cerca de 25 jogadores, competindo 14 desse número total de alunos. O Treinador Principal desta equipa é Pedro Fernandes que á semelhança das duas últimas seleções, este grupo de crianças nascido em 2007 e que nesta época os jogadores tinham a volta dos 8 e 9 anos, também contém alunos nos 3 níveis de aptidão. Esta equipa destaca-se por ser a equipa mais nova da Escola do Estádio da Luz, que compete no campeonato distrital de Lisboa, jogando no Escalão de 2006, sendo que os restantes alunos desta seleção disputam jogos e torneios nos arredores de Lisboa em formatos de futebol de 5 e 7. Neste caso, este é mais um grupo onde há pouca mistura de jogadores em relação as equipas de competição, surgindo muito poucos jogos onde surgiram jogadores de vários níveis para jogar na mesma equipa. Isto é, os jogadores de nível avançado e elementar mais, disputam os jogos do campeonato e jogos e torneios com dificuldade acrescida, especialmente contra equipas de escalões mais velhos, enquanto os alunos de nível introdutório e elementar disputavam sobretudo jogos e torneios do escalão de 2007.

Para concluir, referir que os jogadores de nível avançado disputaram o Ibercup do Estoril, chegando a final do PlayOff-B do mesmo, e os alunos de nível introdutório e elementar ganharam o torneio da Madeira no formato de futebol de 5. Mais uma vez é notável a preocupação relativa a relação enquadramento competitivo e nível de aptidão dos alunos.

- **Competição 2005**

Grupo totalmente direcionado para a competição, onde o seu treinador Rafael Martinho tem ao seu dispor ao longo da época cerca de 15 jogadores nascidos em 2005. A carga total de treinos semanal é de 2 horas e 40 minutos. Disputa o campeonato distrital de Lisboa do escalão de 2005, como Benfica B e que por ser um grupo mais reduzido em comparação com todos os outros, são sujeitos a um nível de treino mais avançado, mais intenso e mais rápido. Nesta etapa ajuda que o grupo seja constituído maioritariamente por jogadores de nível avançado, existindo muito poucos de nível elementar e não nenhum jogador de nível introdutório. Os formatos de jogo que esta equipa disputava foi futebol de 7 e de 9, sendo que dois ou três jogadores ainda chegaram a jogar alguns jogos com a Seleção de 2004 em futebol de 11. Tal como todas as seleções que já enunciei, esta equipa disputava jogos e torneios, além da competição e disputou também o torneio Internacional Mundialito e o IberCup no Estoril.

- **Seleção 2005**

Grupo cujo a principal diferença para o anterior é o não competir a nível federativo, sendo que é um exemplo da divisão dos alunos pelo nível de aptidão para a modalidade. Este grupo foi trabalhado pelo Treinador Rui Ramos que teve a sua disposição cerca de 25 futebolistas ao longo da época desportiva, tendo a mesma carga semanal que a equipa de competição.

Este é dos grupos mais extenso, e ao mesmo tempo, mais coeso que eu acompanhei ao longo da época. Uma equipa caracterizada sobretudo por alunos de nível elementar, com poucos de nível introdutório e avançado. A nível competitivo esta seleção, não compete federadamente, contudo a semelhança de todas as outras seleções, disputou diversos torneios e jogos amigáveis com relevância para um torneio na Madeira nas férias Escolas da Pascoa e outro no início do Verão nos Açores. A nível de formato de jogo esta equipa disputou praticamente todos os jogos em futebol de 7, excetuando uma ou outra ocasião que jogaram em futebol de 5. Os jogadores, esses a nível de competição, eram misturados em todas as convocatórias, especialmente devido a coesão de nível de aptidão.

- **Turma 19B / Treino de GR**

Aqui uma realidade diferente. O primeiro grupo refere-se a uma turma que envolve cerca de 20 alunos nascidos entre 2007 e 2008, que a nível de treinos se insere num nível introdutório. Estes treinos tem o mesmo volume das seleções a nível de treinos semanais e é comandado pelo Treinador Rui Silva. A nível competitivo esta turma apenas joga numa liga interna, onde jogam entre si as diversas turmas e seleções da Escola do estádio da Luz e no Encontro Nacional de Escolas do SLB que se realiza uma vez por época.

A meio da época e com a abertura de uma aula/treino de Guarda-Redes a mesma hora que acontecia o treino desta turma, passei a acompanhar este treino específico, que contava com cerca de 12 guarda-redes e era liderado por Sebastião Coelho. Como o próprio nome

indica o treino dedicava-se especificamente aos Guarda-redes da Escola de futebol que se inscreviam para aquele treino.

- 1ºPassos

Grupo de cerca de 20 crianças com idades compreendidas entre os 3 e os 5 anos, com 1 treino de 1 hora e 20 minutos por semana. Por escolha dos pais, estas crianças poderão treinar duas vezes por semana. Estes treinos eram geridos por 2 treinadores principais, sendo eles o Mister Igor Santos e o Treinador Pedro Fernandes.

Dentro da realidade da Escola de Futebol do SLB de Cascais, fui acompanhando como adjunto todos os grupos da Escola numa primeira fase, passando já perto do final por liderar treinos, especialmente de 1ºPassos e de grupos de nível Introdutório ao ensino do jogo. Mas âmbito geral o panorama que acompanhei foi o seguinte:

- 1ªPassos

Grupo relativamente pequeno, inicialmente com o número maior contudo grande parte das crianças tinham 5 anos e com o andamento da época integraram o grupo de nível acima. Sobraram e ingressaram neste grupo de crianças entre 3 a 5 anos um conjunto de 5/6 ‘bebés’ (nome colocado ao grupo, por ser constituído por crianças maioritariamente com 3 anos). Os treinos deste grupo acontecem duas vezes por semana e tem a duração de 1 hora e em relação a liderança, esta inicialmente pertenceu ao Treinador Luis Ramalho, contudo a meio da época e com alterações necessárias fiquei eu e outro estagiário com a liderança deste pequeno grupo.

- Turma de 2010, 2009, 2008

Grupo com uma média de alunos ao longo da época a rondar os 12/14 por treino, com uma carga total de 2h e 40 minutos por semana. Este grupo caracteriza-se essencialmente por crianças nascidas em 2009, contudo jogadores nascidos em 2010 que já estejam preparados para uma primeira fase de ensino do jogo e jogadores de 2008 que estejam atrasados em relação a esta fase de ensino. Desta forma o Treinador Luis Ramalho, conseguia ter um grupo com um nível semelhante e com um número equilibrado para uma melhor qualidade de ensino/treino.

- Turma de 2008, 2007, 2006

Grupo liderado pelo Treinador Gonçalo Alves e que contava com uma maioria de jogadores nascidos em 2007, 2006 e alguns de 2008 com um nível aceitável de ensino do jogo. O número de jogadores por treino rondava as 15 crianças e o volume de treinos era exatamente o mesmo que o grupo anterior.

- Turma de 2005, 2004, 2003, 2002, 2001

Grupo que abrange mais escalões etários sendo que nesta Escola quanto mais velhos menor é o número de alunos, ou seja, a partir do escalão de 2003 para cima há por escalão 1/2, no máximo 3 jogadores por escalão. Neste sentido o grupo é maioritariamente

constituído por alunos nascidos em 2005 e 2004 e era treinado pelo Treinador Luis Ramalho e Marco Sousa num número de treinos igual aos outros grupos.

O processo competitivo na Escola de Futebol de Cascais, funcionava com algumas atividades sendo estas torneios ou jogos, mas em muito menos volume, comparativamente a Escola de Futebol do Estádio da Luz. Estas atividades aconteciam em média por fim-de-semanas intercalados, não havendo também predefinições das equipas que jogavam, havendo uma grande mistura de jogadores e até mesmo de escalões, muitas vezes para completar convocatórias. Ou seja, se houvesse um jogo por exemplo de escalão de 2006, era bem possível aparecerem jogadores de 2006, 2007 e 2008 na convocatória. Foi dentro deste modelo, que esta Escola participou na Copa do Guadiana 2016 em parceria com a Escola de Futebol de Benfica de Oeiras, competindo nos escalões de 2007 e 2008, mas onde estavam alunos de 2008 no primeiro grupo e de 2009 e um de 2010, no segundo grupo. De referir que o objetivo desta participação centrou-se em oferecer aos alunos que participaram uma semana diferente, onde para muitos deles foi a primeira experiência neste nível de competição.

Durante todo este meu processo de estágio, um ponto muito enriquecedor é o vasto e diferente contato com diversos modelos de competitivos, acompanhando turmas ou seleções que apesar de serem do mesmo escalão, não faziam os mesmos jogos, nem de dificuldade semelhante. Muito pelo contrário, o contacto de todas as equipas com os diversos jogos e torneios, em Lisboa e arredores, sendo cada torneio/jogo com formato de futebol de 4, 5, 7 ou 9, todas as equipas competiam, mas cada uma inserida no evento que mais se enquadrava o nível de aptidão para a disputa da modalidade. Como tal é perceptível, o formato de futebol em que cada seleção é inserida, respeita o princípio da progressividade na formação, fazendo os alunos começarem com experiências de jogo de um forma progressiva e adequada, privilegiando o numero de toques na bola, a estimulação técnica, um espaço mais reduzido e um numero reduzido de companheiro e adversários numa primeira fase de prática do futebol, passando de etapa a etapa, aumentando progressivamente o numero de companheiros e adversários e o espaço a medida que os jogadores vão evoluindo na formação enquanto jogador. Caso contrário, como a figura 3 retrata e segundo Lapressa (2008), as mudanças significativas nos formatos de jogo vão trazer problemas, especialmente para a qualidade de aprendizagem, não oferecendo um jogo adaptado as características das crianças que se iniciam na modalidade, além de o condicionamento social, pode fazer com que este ofereça um reflexo do futebol adulto, que não pode ser comparado ao futebol de formação de crianças. Esta figura, ilustra também o que se passa na metodologia de treino da Benfica Escolas de Futebol, onde também é algo normal o facto de as equipas jogarem enumeras vezes ao longo da época desportiva contra equipas mais velhas e também muito raramente com equipas de jogadores mais novos, mas procurando sempre diversos estímulos e experiências o máximo diversificadas possível.

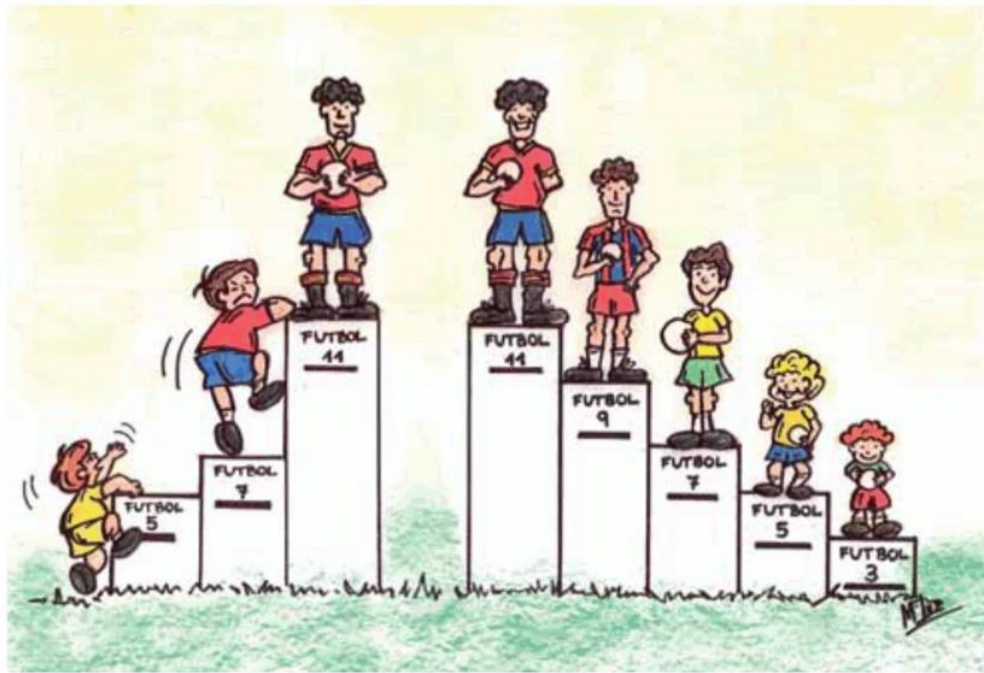


Figura 3 - Progressão nos formatos de jogo segundo Lapresa (2008)

Para concluir, no que diz respeito a objetivos por parte da coordenação da Escola para os torneios ou jogos em disputa, a resposta era simples ‘Divirtam-se, procurem aprender!’, sendo o efeito vitória/derrota claramente desvalorizado. Contudo existem alguns aspetos aos quais a metodologia do Benfica recomenda, que são, além de manter um bom clima competitivo com todos os intervenientes:

- Distribuição equitativa do tempo de jogo por todos os alunos;
- Realizar uma rotatividade dos alunos pelas diferentes posições da equipa, permitindo que cumpram diferentes tarefas e funções;
- Relativizar a importância que os alunos tendem a atribuir ao facto de ganhar os jogos;
- Valorizar a atitude e empenho colocado nos jogos por todos os participantes;
- Valorizar o esforço e a superação individual e coletiva;
- Estimular os intervenientes a cumprimentar o colega e o treinador aquando das substituições;
- No início do jogo fazer vénia, grito antes do jogo e no final após cumprimentar adversários e árbitros.

1.4. BREVE ESTADO DE ARTE

Para iniciar este ponto quero referir que a bibliografia na qual me baseie ao longo deste estágio nas Escolas de Futebol do SLB foi indicada, sugerida e aconselhada pelo Coordenador técnico, Prof. António Fonte Santa e por vários treinadores que ao longo das nossas conversas na reflexão dos treinos foram aconselhando e sugerindo a leitura de

determinados livros e blog's , para melhor compreender a metodologia de treino do SLB e assim poder entendê-la melhor assim como conhecer e compreender tudo o que a rodeia. Neste sentido, começo por citar Horst Wein, antigo selecionador de Hóquei em campo, treinador de Futebol de Formação, formador de treinadores, e autor de várias obras dedicadas ao ensino do jogo, das quais destaco “Fútbol a la medida del niño”, iniciou esse mesmo livro referindo que tudo na natureza tem um tempo de gestação, exemplificando com o facto de lentamente a noite se transforma num novo dia, assim como as plantas crescem da semente , tal como o ser humano tem de passar obrigatoriamente através das fases de formação para alcançar, com tempo a maturação. ‘Tudo é programado numa ordem natural e sem pressas, pois a natureza não dá saltos’.

O mesmo, Horst Wein, citado pelo blog Lateral Esquerdo, sublinhou que para as crianças jogar é como dormir, é necessário para a saúde física e mental, alertando ‘Deixem as crianças jogar!’ referindo a propósito de um tributo do site a quando o falecimento de Horst Wein, que ‘Entre muitas ideias centradas no desenvolvimento da inteligência tática e da criatividade da criança, salientamos a defesa dos valores do Futebol de Rua, a sua proposta de progressão formativa e competitiva do jovem futebolista, o treino orientado para o jogo, a defesa do protagonismo do jogador no treino e no jogo e a apresentação de problemas e não de soluções pelos treinadores, ao que a Periodização Tática chamou Descoberta Guiada. É precisamente, no Futebol de Rua que algumas preocupações se têm levantado. O blog LateralEsquerdo, pois o futebol de rua ‘foi-se, e ficámos agarrados a isso como desculpa para o fraco desenvolvimento dos nossos miúdos, dizendo que lhes faltam horas de prática, que já não há a magia da rua. Sem nos apercebermos que, tendo as condições mudado, dificilmente se conseguirá voltar a atingir a excelência sem alterar o método, sem uma adaptação a um novo contexto.’ Para Ramos, F. (2003), o futebol joga-se em todo o lado e inicia-se muitas vezes de forma espontânea, sendo que as condições de espaço raramente constituem impedimento e as de material não são limitação, porque ao olharmos para a rua, reparamos que qualquer coisa serve para fazer de baliza e a ‘miudagem’ jogar. Na rua as crianças sem quaisquer bases teóricas encontram processos para ‘aprender a jogar’ e não precisam de ninguém para as ensinar. Jogando na rua a criança tem o mestre da sabedoria para a guiar: ‘O jogo’ e as suas regras, seguindo intuitivamente o principio segundo o qual ‘se prende a jogar, jogando’. Mesmo quando existem poucos jogadores para jogar, não há problema, joga-se com um numero reduzido de jogadores, mas algo que eles querem sempre é que existam duas equipas, alcançando a essência mais verdadeira do jogo: alguém defende e alguém ataca. (Ramos, 2003)

Mas a preocupação levantada pelo Blog LateralEsquerdo, é real e a verdade é que cada vez mais os pais das crianças preferem colocar crianças em instituições para aprender a jogar futebol. Contudo e como alerta Wein, H. (2000) quando a criança entra na escola de futebol, este processo evolutivo chega a um impasse em muitos casos, pelo efeito negativo dos métodos de ensino com orientação intencional e regras muito rígidas. O tempo disponível para jogo aberto são reduzidos e a escola torna-se frequentemente um requisito asfixiante e

absorvente. Neste sentido Horst Wein (2000) sugere que devemos deixar que as crianças experimentar esta aventura exploratória, deixando-se contagiar pela criatividade dos colegas e rivais, e a melhor forma para o fazer é jogando, aproveitando o jogo e aprendendo com o que ele nos dá. É por isso que o Wein, H. (2004), refere que o futebol de formação deveria ser melhor estudado e coordenado, de forma a surgirem metodologias de treino a nível nacional que orientem todos os técnicos e monitores que têm a difícil tarefa de ensinar crianças de forma eficaz. A formação desportiva de crianças e jovens é complexa, multivariada e extremamente dinâmica.

Associado a este conceito de formação estão as Escolas de Futebol que deverão ter como objetivos realizar atividades próprias que preparam as crianças e jovens para participar em atividades mais formais e regulamentadas dentro da modalidade. E é neste estado que a formação em Portugal se encontra, com esta nova realidade das Escolas de Futebol ter um papel fundamenta no ensino e aprendizagem do futebol, contudo importa saber e conhecer o trabalho realizado nas idades mais baixas de formação, visto esta ser a base do futuro, na medida que os primeiros contactos que são proporcionados às crianças e aos jovens que pretendem aprender e treinar futebol podem revelar-se decisivos para o sucesso e a continuidade na atividade desportiva que elegeram (Garganta, 2004). No processo de ensino-aprendizagem, tanto quem ensina como quem aprende são agentes ativos no processo, logo condicionam a evolução do mesmo. Deste modo, o ensino e a aprendizagem são processos distintos, mas devem ser tratados em simultâneo, uma vez que fazem parte de uma dialética permanente entre quem ensina e quem aprende. Neste sentido Wein, H. (2004), sugere para os resultados das ‘Escolas de Futebol’ sejam melhores e autónomos da programação pessoal do treinador, ‘seria oportuno implementar a nível nacional uma metodologia de ensino do futebol que orientasse os monitores, formadores e treinadores’. O próprio Wein, H. (2004), sugere no seu livro uma metodologia de treino a seguir, mas se procurarmos um pouco, mais constatamos que encontramos vários documentos, intitulados de ‘Metodologia de treino’, ou ‘formas de treinar’, ou ‘100 melhores exercícios para...’

A dificuldade do ensino do futebol, reside assim na dificuldade em encontrar formas de transformar a complexidade do jogo em partes mais simples que contenham o todo do jogo, de forma a reduzir sem empobrecer. Assim sendo, encontrar uma Metodologia eficaz, parece-me então ser o problema de alguma literatura, contudo existe um ponto que todas concordam: O futebol de Rua. Como já vimos o Futebol de Rua é algo que traz inúmeras vantagens a formação desportiva dos jogadores de futebol, podendo então ser um bom ponto de partida para eleger algumas referências para ensinar e treinar o jogo de futebol, porque mais do que lamentar o facto do desaparecimento do “futebol de rua”, importa reconhecer e aproveitar o “fermento” que torna essa atividade tão rica, nas condições que propicia ao desenvolvimento das habilidades para jogar. (Garganta, 2006). Evitando assim para aquilo que Frade (2006) alerta, que as escolas de futebol não têm como base o aspeto fundamental que é

o jogo, centrando os objetivos de trabalho e evolução na melhoria da componente técnica e muitas vezes física, descurando o aspeto tático e de compreensão do jogo, requisitos fundamentais para este ser bem jogado. De forma concordante, Wein, H. (2004) entende que realizar exercícios de técnica é sem dúvida necessário, mas praticá-los sem ter uma referência ao jogo, não tem muito sentido, já que o aprendiz necessita de um contexto de jogo antes de se exercitar na técnica pura. O Jogar é para a criança tão importante como o sonho, é fundamental para a sua saúde corporal e para a sua mente. Ela aprende jogando. Assim, satisfaz o seu desejo de mover-se e descobrir o mundo. Deste modo, o jogo deve ser sempre um ponto central de cada sessão de treino. (Wein, 2004) Assim, afigura-se fundamental criar, no futebol, situações de jogo simples que possam ir de encontro às motivações das crianças e jovens e que estejam de acordo com as suas capacidades, podendo assim recriar nas Escolas de Futebol as características do “futebol de rua”.

Os objetivos para o treino de crianças e jovens devem ser simples e claros: 1) desfrutar da atividade; 2) ajudar os praticantes a aprimorar as “habilidades de jogo” e a desenvolverem-se em termos pessoais; 3) incutir nos praticantes uma atitude de superação permanente (Garganta, 2006). O ensino do futebol terá que visar a formação de jogadores inteligentes, tornando-os capazes de atuar e tomar decisões em função da leitura das diferentes situações que o jogo lhes oferece exigindo dos praticantes uma grande capacidade perceptiva (Garganta, 2004). Assim, os jogadores devem saber o que fazer, para depois selecionar como o fazer, ou seja, “um saber sobre um saber fazer” utilizando para isso a ação motora mais adequada ao problema com que se deparam, sendo este processo, uma tomada de decisão tática (Frade, 2005). Neste sentido, os jogos reduzidos são por excelência bons exercícios de treino e ensino, porque são reduzidos em escala e complexidade, mas contêm uma grande matéria lúdica e motivacional, oferecendo ao mesmo tempo a possibilidade de todos os intervenientes tomarem parte ativa nas ações do jogo. Horst Wein, criador do jogo reduzido que denominou por Mini-Futebol, jogado originalmente em situação de 3×3 sobre 4 mini-balizas, o qual propunha maior contacto com a bola, permanente participação do jogador no centro de jogo e o conseqüente desenvolvimento da inteligência e lateralidade (in Blog FuteboldeFormação).



Figura 4 - Jogos Reduzidos de Horst Wein (in Futebol de Formação)

‘Competir é para cada um de nós uma necessidade tão natural e vital como comer, dormir, jogar ou sentir-se querido. Em situações competitivas, a criança afirma-se a si mesmo, afina o seu caráter e desenvolve comportamentos e hábitos que em determinadas etapas são os que os vai diversificar dos demais. Um desporto que não tenha uma carga competitiva não deve ser considerado uma atividade desportiva.’ (Wein, 2004) O mesmo autor, conclui destacando que ‘a competição deve ser entendida como um meio para progredir na aquisição de técnicas e habilidades e não como um fim de si mesmo.

2. Estratégias de intervenção, intervenção e controlo

2.1. Metodologia de Treino / O ‘Ensinar do jogo’

A Escola de Futebol tem como Missão: “Ensinar futebol, proporcionando aos jovens uma oportunidade de se valorizarem adquirindo valores sociais e humanos que lhes possibilitem o equilíbrio, a responsabilidade e a capacidade de participarem de uma forma ativa na sociedade, promovendo assim condições para uma maior identificação entre os jovens e os valores que o S.L.B. não abdica.” (Livro do Staff do SLB)

O processo de treino e a forma como se orienta o mesmo é claramente uma mais-valia em ‘prol’ todo este processo. São os treinos que vão divertir as crianças, que os vão fazer aprender e evoluir na prática da modalidade, onde estarão com certeza a fazer o que mais gostam e muito provavelmente a sua disponibilidade para a prática vai ser enorme e bem aproveitada essa disponibilidade com alcance de metas bem estipuladas para cada exercício ao longo do treino, resultará de certeza em experiências extremamente positivas, que farão as crianças querer jogar futebol, no dia seguinte, em casa, na escola, na rua com os amigos, num parque infantil onde os baloiços fazem de baliza, seja onde for, mas vão querer estar a jogar futebol e a treinar as fintas e os remates que aprendem nos treinos. Desta forma o Professor António Fonte Santa refere que quando se fala de metodologia do treino, e

independentemente dos vários escalões, importa desde logo deixar bem claro que tudo o que a ela diz respeito exige muita disciplina e rigor. Mais do que inspiração, o treino requer a transpiração necessária a quem necessita de antecipar constantemente o futuro, através da preparação prévia e exaustiva das diferentes soluções exigidas por uma realidade exterior em constante mutação. Neste sentido a forma de ensino do jogo nas Escolas de Futebol do SLB os meios, métodos e estratégias mais adequadas para ensinar o jogo passam por interessar o praticante, recorrendo a formas jogadas divertidas e motivantes, implicando-o em situações-problema que contenham os ingredientes fundamentais do jogo, isto é, presença da bola, oposição, cooperação, escolha e finalização, desenvolvendo um clima motivacional que dá prioridade ao desenvolvimento e mestria de capacidades (melhorar a condição física promovendo, de forma harmoniosa, o desenvolvimento físico geral privilegiando o desenvolvimento das capacidades coordenativas e condicionais) e à aprendizagem do jogo pois tem uma lógica e razão intrínsecas, independentes da interpretação pessoal de cada treinador, estimulando a capacidade de decisão, a criatividade tática e a inteligência emocional. (Fonte Santa, 2013)

A forma de treinar nas Escolas de Futebol do SLB segue a mesma metodologia, pelo que tudo o que falar neste ponto está enquadrado nas duas realidades, salve algumas exceções que indicarei. Além disso, importa salientar, que toda esta forma de treinar tem a autoria do Professor António Fonte Santa, coordenador técnico da Escola de Futebol do Estádio da Luz e do Futebol de Formação do SLB, e segundo o mesmo, esta Metodologia é o reflexo da utilização de exercícios e formas jogadas, na Escola de Futebol, com muitos e diversos tipos de grupos. Deste modo, surge um documento que tem sido acrescentado e melhorado com o passar do tempo, e as suas fontes têm sido várias e extensas. A sua ampliação envolveu também adaptação, integração, expansão, variação, de tal modo que não é possível identificar todas as suas fontes, embora essa maioria seja resultante da minha experiência de treino (quase um quarto de século) e de ensino. O Professor António Fonte Santa, refere também no início deste documento que ‘Não há direitos de autor para todos estes jogos e formas jogadas e para todas estas estratégias e, por esta razão, qualquer pessoa pode utilizar os nossos próprios jogos e os que fomos buscar a outros manuais e a muitos colegas treinadores e professores.’ Até porque como ele justifica, ‘Muitas e muitas vezes inventámos um jogo, uma condicionante, uma variante, uma nova estratégia e uma nova forma para uma determinada ocasião, encontrando-o depois noutro livro e vice-versa, num e noutro treino aplicado por colegas do mesmo ofício, outras vezes no mesmo espaço de treino, mas com aplicações e desenvolvimentos diversos.’

Num jogo de futebol, o jogador deve saber o que fazer (componente tática, sustentada em princípios de jogo através de regras de atuação no ataque e na defesa), para depois saber como fazer (componente técnica), o que exige uma elevada capacidade de decisão (componente cognitiva), que por sua vez decorre de uma ajustada leitura de jogo (capacidade de perceção/análise e antecipação, sustentadas no desenvolvimento da atenção e concentração), para poder agir corretamente no tempo certo em relação ao móbil do jogo

(velocidade de ação com e sem bola - alicerçada em excelentes capacidades coordenativas e condicionais). (Fonte Santa, 2013) Deste modo é muito importante a aprendizagem das situações e dos comportamentos típicos do jogo, sendo que quanto mais cedo este tipo de comportamento for aprendido, com base em variáveis cognitivas, tanto mais cedo os jogadores poderão tornar-se estáveis no que se refere à sua personalidade, aos seus sentimentos e às suas emoções. A importância de tudo isto quando a criança e o jovem caminham ainda na fase inicial do seu processo de formação e da construção da sua personalidade é vital para um bom e estável desenvolvimento da criança enquanto ser humano.

‘Mais que ensinar a executar, importa ensinar a “ler” o jogo, executando. Tudo isto de acordo com as linhas de força do jogo, isto é, de acordo com a posição dos colegas, da maior ou menor concentração de adversários, da posição das balizas, das linhas que limitam ou não o espaço de “jogo”, da maior ou menor velocidade da bola, etc, etc, etc.’ (Fonte Santa, 2013) Os exercícios de treino não se dirigem a um único objetivo, antes pelo contrário, consideram em cada momento que melhorias podem provocar nos domínios técnico, tático, físico, cognitivo e psicológico numa relação coerente entre estas variáveis (analíticos somente o necessário, globais e integrantes tanto quanto possível). A criança é um organismo em evolução e, por isso, a aprendizagem do gesto desportivo deverá respeitar as diferentes etapas do seu desenvolvimento psicomotor e psicoafectivo. O futebol inserido num espaço, dinâmico e divertido, possibilita uma formação pessoal mais rica e diversificada, sendo que quanto mais cedo se desenvolver a atenção e concentração, mais cedo se poderá vir a alcançar o sucesso e os primeiros êxitos na execução dos movimentos a aprender, o que significa, por outro lado, que essa motivação irá aumentar, melhorando por consequência a aprendizagem. (Fonte Santa, 2013)

Dentro desta metodologia os exercícios são enquadrados em Conteúdos Programáticos da aprendizagem, sendo importante referir as etapas pelo que constituem os mesmos:

- a) O Objetivo do jogo
- b) Noção ataque/defesa
- c) Os princípios da desmarcação. Desmarcação de apoio, de rotura e com trajetória circular (nas costas).
- d) Ensino da marcação, desarme e interceção
- e) O relacionamento com a bola e o desenvolvimento das capacidades coordenativas e condicionais associadas às capacidades cognitivas e psicológicas próprias de cada idade/escalão, como forma estratégica para atingir a excelência na velocidade de execução dos movimentos básicos do futebol: o remate, o passe, a receção, a condução, o jogo de cabeça, o drible, a finta, a simulação; as desmarcações, marcações e antecipações; a capacidade de reação, orientação espacial, a

- lateralidade, o equilíbrio, o controlo motor, o ritmo, a noção de tempo; a flexibilidade, a agilidade, a destreza, a força, a velocidade de aceleração com e sem mudança de direção e sentido, a técnica de corrida; a capacidade de observação e antecipação, a capacidade, velocidade e qualidade da tomada de decisão; a atenção, a concentração, etc)
- f) Os princípios do ataque: a penetração, a cobertura ofensiva, a mobilidade e o espaço.
 - g) Os princípios da defesa: a contenção, a cobertura defensiva, o equilíbrio e a concentração.
 - h) A ocupação racional do espaço de jogo (a dispersão em relação à bola e a descentração do jogo).
 - i) Os corredores (amplitude e profundidade no ataque; equilíbrio e concentração na defesa)
 - j) Os sectores
 - k) As regras do jogo
 - l) As atitudes (a determinação, a coragem, a capacidade de sofrimento, a competitividade...) os valores (solidariedade, a coesão grupo, o altruísmo, a postura), as normas (educação do gosto pela organização, pela disciplina, o autocontrolo...), as relações interpessoais (a confiança e respeito mútuos entre elementos da turma/equipa e entre estes e os adversários, a integridade - honestidade nas palavras e coerência nas ações, a preocupação com o próximo - acredita-se mais naqueles que se preocupam connosco)

2.1.1 Forma de atuar do Treinador

Segundo o Prof. António Fonte Santa, a escolha treinadores adequados às necessidades dos formandos, destaca-se numa das primeiras preocupações da coordenação da Escola de Futebol. Um bom treinador ou um bom técnico desportivo na área do treino de crianças e jovens deve ter a clara noção que a sua atividade não se limitará a preparar e transmitir o treino. Ele desempenha uma função de grande impacte social, educativo, formativo e desportivo, devendo reunir, pelo menos, sete domínios importantes:

- Bom senso
- Formação específica na modalidade
- Formação no terreno
- Formação académica
- Experiência e talento na condução de grupos
- Experiência de jogo como jogador
- Sentimentos de satisfação pela atividade desenvolvida

A sessão de treino tem de estar devidamente preparada 5min antes do mesmo se iniciar. Além da preparação e como treinador estagiário, deve ser analisado o respetivo plano de treino de uma forma rigorosa para que não surjam grandes dúvidas no decorrer do treino e para que este seja cumprido tanto quanto possível, ao nível da organização, do desenvolvimento e da identificação dos feedbacks a usar (critério de êxito/componentes críticas). Ao longo do mesmo devemos estimular a capacidade reflexiva e crítica no decorrer do treino, no sentido de proceder a possíveis melhorias ou alternativas nas tarefas de treino apresentadas, bem como na preparação da organização do treino para que este seja o mais “rentável” possível. Contudo, não podemos estimular a capacidade reflexiva por si só, o treino depende do estímulo que o treinador, os treinadores adjuntos e estagiários lhe oferecem, devendo os todos os intervenientes da equipa técnica presente no treino apresentarem-se dinâmicos, interventivos (oportunos), justos, coerentes e sensíveis, transmitindo os reais e distintos valores do Sport Lisboa e Benfica. Desta forma, e segundo o documento referente a Metodologia de treino, não se enquadram neste processo os típicos treinadores que em alguns momentos da sessão de treino, ministram a mesma com as mãos nos bolsos, com os braços cruzados ou com as mãos atrás das costas. Além da postura é também irradiado o uso do apito em qualquer seção de treino.

No decorrer da prática, devemos caracterizar a atividade do treino, verificando a correção das ações tomadas, identificar e analisar fatores determinantes do sucesso ou insucesso da atividade de treino e caracterizar os efeitos do mesmo, identificando os resultados e referenciando-os aos objetivos gerais a obter. Para isso antever as dificuldades dos jogadores e os feedbacks que iremos utilizar para o efeito, estimulando assim a superação e o empenhamento na realização das tarefas, intervindo sistematicamente na execução dos alunos, corrigindo, estimulando e estruturando o seu comportamento, ajudando-os e eliminando assim fatores perturbadores da eficácia do treino. É, desta forma notável a importância da vocalização ao longo da execução das tarefas por parte do treinador, devendo este utilizar uma linguagem clara, atraente e acessível à compreensão do seu significado pelos jovens praticantes, adequando sempre a mensagem a idade e nível do aluno, facilitando a compreensão o uso de formas de expressão representativas dos conteúdos (‘fixa o defesa!’ = aproximação do jogador que conduz a bola ao defesa para decidir) e os termos técnicos (nomes de fintas como ‘tesoura’ ou ‘roleta’).

Concluindo este ponto sobre a forma de atuar do treinador num treino das Escolas de Futebol do SLB, fazer referência a importante gestão do tempo de treino e ao tempo de prática dos alunos, uma vez que se deve procurar sempre o máximo de tempo de prática aos jogadores ao longo dos 80 minutos de sessão. Neste sentido procuramos ser rápidos nas transições de exercícios (regra dos 5 segundos para chegar perto do treinador), sustentado por uma boa organização prévia na montagem do exercício seguinte, no caso de exercícios com filas procurar que estas não sejam muito numerosas e dar intensidade/velocidade ao exercício procurando o máximo de repetições possíveis aos alunos. Mais uma vez todo este processo resulta sempre com uma boa vocalização e comunicação durante o treino, sendo proactivo,

atento, interventivo, também características que temos de ter presentes enquanto treinador-estagiário das Escolas de Futebol do SLB.

2.1.2. O Treino - planificações e exercícios

“O treino é um processo pedagógico que visa desenvolver as capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas do praticante e das equipas no quadro específico das situações competitivas, através da prática sistemática e planificada do exercício, orientada por princípios e regras devidamente fundamentadas no conhecimento científico” (Castelo, 1996, citando por Fonte Santa). Segundo Ozolin (1981) e citado pelo Prof. Fonte Santa (2013) o mais importante no treino é a seleção de exercícios e a execução dos mesmos que conduzem, sem falta, ao objetivo desejado. Os exercícios não são todos iguais, não provocam os mesmos efeitos, nem todos têm a mesma eficácia.

Segundo, Prof. Fonte Santa (2013) ‘o pilar sobre o qual assenta toda a nossa organização de ensino e que leva os nossos meninos, “a par do treino das coisas do corpo”, a tratar bem a bola e a compreender como se joga em todo o campo, sendo a criatividade individual e coletiva e a tomada de decisão, as traves mestras desta metodologia, sendo que para aprender a tratar bem a bola implica que se tenha um bom domínio do próprio corpo, estar equilibrado, manter a cabeça levantada, mudar de direção, parar de repente, arrancar de surpresa, saber correr, acelerar ou diminuir a velocidade de corrida, parar, saltar, cabecear, inverter o sentido do deslocamento, saber rematar, passar, receber, apreciar trajetórias, saber olhar e recolher informações, cooperar com os colegas, saber defender e atacar à direita, ao centro e à esquerda, saber decidir e controlar as próprias emoções, são a base de um harmonioso domínio corporal e psíquico, e que possibilitam ter a arte de jogar com agrado de ver.’ Por se jogar como se se treina, o treino necessita de ser, se possível, mais exigente que o jogo. Quem não treina sujeito a índices de exigência semelhantes ou superiores aos contidos num jogo, é óbvio que não consegue corresponder àquilo que esse mesmo jogo hoje lhe solicita, ou seja, transpiração, empenho, paixão, emoção, racionalidade, criatividade e decisão.

Segundo Silveira Ramos (2003), deve ser da responsabilidade do processo de treino a criação de condições efetivas e reais, para que jogadores e equipa, encontrem no treino, o número e a qualidade de estímulos, que lhes permitam aprender, melhorar e aperfeiçoar com garantias de proximidade à realização, todas as capacidades que a mesma lhe vai exigir. Desta forma o praticante deve ser colocado em situações semelhantes às da competição, por vezes em sistemas de jogo completos, algo que aconteceu muito pouco nas Escolas de Futebol do SLB, e doutras em jogos reduzidos, que ‘teatralizem’ momentos reais do jogo, envolvendo numero o numero de atacantes e defensores considerados necessários para o ‘momento de jogo’ que queremos trabalhar, considerando sempre os fatores que se pretendem melhorar com cada exercício e quais as implicações na equipa. Horst Wein, defende que para despertar e estimular o potencial inato dos jovens futebolistas é necessário apostar em treinos com

jogos simplificados, com três ou quatro jogadores no máximo, que se devem intervalar com exercícios corretivos, sublinhando que na rua os jovens não jogam para ganhar, mas para marcar, o que ajuda a desenvolver o seu potencial. «Muitas vezes no final nem sabem quanto ficou o resultado, só querem é ter a bola e marcar golos». (Blog 'LateralEsquerdo') De acordo, com estas ideologias a Metodologia de treino do SLB define estratégias coletivas e individuais para melhor ensinar o jogo de uma forma que os jogadores não percam o prazer, muito pelo contrário que sintam a vontade de aprender e superar as dificuldades da aprendizagem. Estas estratégias, segundo a Metodologia do Benfica, são:

- 1) Coletivas (Utilização de formas jogadas integradas (integração de princípios) e de acordo com a ideia de jogo que queremos construir):
 - a) Racionalizar o espaço de jogo;
 - b) Evitar a aglomeração dispersando em relação à bola (desmarcação em função do espaço livre e da aproximação da baliza);
 - c) Descentrar o jogo;
 - d) Educar e desenvolver as noções de amplitude e profundidade no ataque e de equilíbrio e concentração na defesa;
 - e) Utilização de formas onde quase todas as ações são centradas em função das balizas (1ª fase aprendizagem);
- 2) Individuais:
 - a) Ensinar a enganar
 - b) Estimular a iniciativa individual educando, desenvolvendo e aperfeiçoando a capacidade de drible e finta, associados à aceleração e à mudança de direção e sentido
 - c) Diversidade do drible
 - d) Aprendizagem das diferentes formas de remate com ambos os pés, a diferentes distâncias e ângulos, com diferentes constrangimentos (elásticos em largura e altura, barreiras etc, etc) e sob múltiplas variantes (após passe, após condução, após drible, após combinações diretas e indiretas,
 - e) Desenvolver e aperfeiçoar o passe e receção sob diferentes formas jogadas associando essa aprendizagem à finalização (de precisão em alvos reduzidos em altura e largura, em potência, etc, etc
 - f) Desenvolver e aperfeiçoar a visão periférica
 - g) A imprevisibilidade e a improvisação através da implementação de exercícios cujo êxito é sustentado na variabilidade de soluções
 - h) Educar, desenvolver e aperfeiçoar a capacidade, velocidade e qualidade da tomada de decisão, através da criação de ambientes com diversos constrangimentos e possibilidades
 - i) Educar a capacidade de sofrimento/resistência psicológica ao esforço, especialmente dos jogadores mais aptos, de forma a poderem resolver com maior eficácia, situações de inferioridade numérica

- j) Alicerçar a “forma desportiva” através do desenvolvimento das capacidades condicionais (velocidade reação, execução e deslocamento, força veloz, resistência específica do próprio jogo, flexibilidade, destreza, agilidade e coordenativas (cap. observação, lateralidade, equilíbrio, coordenação oculo/manual e pedal etc, etc)

O que se pretende é que as metodologias de treino de futebol se baseiem o mais possível nas necessidades objetivas do futebolista e possam ter com referencia aquilo que é mais específico na modalidade. E as Escolas do SLB de forma simples treina para que o modelo de jogo e a forma como se quer jogar na Formação do SLB e as Escolas de Futebol do SLB joguem, este é o objetivo da metodologia, operacionalizar uma ideia de jogo. Por isso em cada treino enfatizamos a organização de jogo, nos comportamentos táticos que pretendemos, sustentados de ações individuais e coletivas, integradas com o esforço físico e psíquico característico do próprio jogo. Desta forma, nas Escolas de Futebol do SLB existe um conjunto de exercícios que denominamos de “exercícios padrão” que constituem a base dos exercícios que utilizamos nas nossas aulas. (Fonte Santa, 2013) São exercícios que já foram testados anteriormente e que operacionalizam perfeitamente os nossos objetivos. Estes dividem-se em sete subcapítulos, tendo como critério a estrutura dos exercícios:

1. Exercícios de aquecimento

Este primeiro ponto serão exercícios simples que terão objetivos também simples, como o controlo de bola, o passe e a receção, ou o treino de fintas. Normalmente a escolha de qual o exercício para começar a sessão de treino depende do contexto em que está inserido o mesmo, ou seja, se o treino se iniciar a hora do anterior treino terminar (caso da Escola do Estádio da Luz), o segundo treinador não tem o respetivo tempo para preparar o treino, escolhendo neste caso por exemplo o caça-bola que é um exercício divertido, rico e facilmente controlável por um treinador, ajudando a disponibilizar todos os outros para a preparação do treino de forma rápida. Além disso, se o treino estiver inserido na primeira hora de treinos ou perto daquela ‘hora de ponta’ é normal que os alunos vão chegando a conta-gotas ao treino e aí, mesmo que a sessão esteja preparada, temos de ter isso em conta, especialmente na forma como vamos conduzir o exercício coma chegada e integração dos alunos que vão chegando. O caça-bolas é mais uma vez, uma solução fácil, contudo as rabias que dão outros objetivos ao treinador também poderão ser uma escolha.

De forma a compreendermos melhor estes dois exercícios seguem as fichas de exercícios, respetivamente no anexo 1 e no anexo 2.

- o Caça-Bolas
- o Rabias

2. Exercícios de Fase I (jogos de finalização sobre uma baliza só com oposição do guarda-redes; ou seja, ataque x 0 defesas + Gr)

Estes são exercícios que ao colocarem uma baliza e oposição ou não, são muito usados como segundo exercício da unidade de treino ou até mesmo como exercício de estação

auxiliar a fase principal. Caracterizam-se por ser exercícios que elevam a intensidade, promovem confrontos individuais e permitem, ao mesmo tempo, melhorar e aperfeiçoar a técnica (remate, fintas, etc). Pelo que em turmas/seleções que tem um elevado numero de alunos e precisem de ter 3 estações, mas como o espaço não é muito, estes são exercícios que não necessitam de muito (dependendo do objetivo) e são desta forma diversas vezes utilizados, muitos vezes até com grupos de alunos pequenos, permitindo assim um aumento da repetição do gesto a ser treinado. Para melhor descrever os exercícios exemplo que apresento para esta fase, estão respetivamente no anexo 3, 4 e 5 as fichas dos seguintes exercícios:

- Jogos dos espelhos
- Remata e defende
- Fintas com finalização

3. Exercícios de Fase II (jogos de finalização sobre uma baliza com oposição de defensores e guarda-redes; ou seja, ataque x defesa +Gr)

Nesta fase os exercícios desenvolvem-se com duas balizas e oposição, sendo que desta forma os exercícios desta fase devem por norma aparecer na fase principal do treino, muitas vezes como estação auxiliar. Isto é, que na fase principal do treino e dependendo do numero de alunos em treino, o treinador por norma divide o grupo em duas estações consoante os objetivos para a sessão de treino. Estes são exercícios que promovem 1vs1, ou até mesmo 2vs1 ou 3vs1, mas ao mesmo tempo são de simples compreensão para os alunos podendo atingir os objetivos que delimitamos de uma forma mais fácil. No caso dos exercícios que apresento, o Guarda-linha, com ficha de exercício no anexo 6) vai promover situações de 1vs1 ou 2vs1, com a condicionante de o defesa estar condicionado, enquanto as Formas jogadas, o defesa tem liberdade para pressionar no local da bola ou fechar a baliza mais próxima dela, tendo assim um comportamento livre de movimentação, mas tentando sempre cumprir os princípios defensivos. No caso das Formas Jogadas, a ficha de exercício segue no anexo 7.

- Guarda-Linha e variantes
- Formas Jogadas (3vs1/3vs2)

4. Exercícios de Fase III (jogos de finalização sobre 2 balizas com oposição de defensores e guarda-redes; ou seja, Gr + ataque x defesa +Gr)

Nesta fase os exercícios, já contem 2 balizas e oposição, aumentando assim a complexidade do mesmo. As formas dos exercícios já vão conter alguma igualdade numérica ou pequenas diferenciações entre 1 ou 2 jogadores entre a defesa e o ataque. Estes exercícios poderão aparecer nas 3 fases do treino (aquecimento, principal ou final), sendo que dos que apresento o Jogo do drible e os Jogos reduzidos, foram realizados ao longo da época, como exercícios de aquecimento enquanto todos os outros surgiram sobretudo como estações na parte principal e final do treino, respeitando sempre os objetivos que o treinador define para a sessão do treino. Tal como nas outras fases, todos os exercícios que apresento para esta fase, tem uma ficha de exercício em anexo, sendo respetivamente desde o anexo 8 ao 12.

- Jogo do drible
- Jogos Reduzidos
- Jogos de superioridade
- Jogo de Corredores
- Mil-Remates

5. Exercícios de manutenção e recuperação da posse da bola

Estes são exercícios, que se direcionam para a forma de jogo que as Escolas de Futebol do Benfica seguem, dando toda a importância do jogo ao elemento mais importante do mesmo: a bola. Nesse sentido, procura-se nesta fase do treino que os jogadores acima de tudo tenham bola, saibam tratá-la da melhor forma, de forma a manter e circular a posse da bola até atingir os objetivos. Neste sentido a condicionante da obrigatoriedade de realizar um determinado número de passes consecutivos por parte da equipa em superioridade numérica, serve essencialmente para desenvolver e aperfeiçoar o passe e a receção. Assim, e através de formas jogadas, conseguimos cumprir este objetivo, evitando os exercícios meramente analíticos. Deste modo, e ao mesmo tempo, criamos condições para o desenvolvimento da segurança na manutenção e circulação da posse de bola. Cumprimos ainda objetivos de dispersão em relação à bola e descentração do jogo, especialmente para os alunos menos aptos, cujas ações gravitam em torno da bola, não se desmarcando em função da baliza adversária e do espaço livre, mas em função da aproximação da bola. Os anexos, respetivos aos seguintes exercícios, seguem respetivamente em anexo desde o anexo 13 ao 16.

- Jogos de Superioridade
- Multi-balizas
- Meinhos com transições
- Jogos de Posse com integração do Guarda-Redes

6. Exercícios para treino de guarda-redes

Exercícios sob a forma de percursos, maioritariamente, que promovem o treino específico dos guarda-redes. De referir que além de querermos que os nossos Guarda-Redes aprendam, melhores e aperfeiçoem as suas qualidades como GR, é de igual importância que os mesmos aperfeiçoem e melhorem o seu jogo de pés, pois esse é essencial na forma de jogar das equipas onde esses GR vão estando inseridos dentro da Escola de Futebol. Contudo e além do treino de pés, o treino de Guarda-redes pretende trabalhar especificamente:

- Voo lateral e frontal
- Precisão de lançamento
- Saída a cruzamentos
- Saída em “mancha”
- Desenvolver as técnicas de remate
- Defesa de remates após ressalto
- Defesa de remates em balão

- Defesa de remates de meia distância
- Captação de bolas altas
- Reposição da bola em jogo (com o pé e com a mão);
- Entre outros objetivos.

7. Tarefas para desenvolvimento capacidades condicionais e coordenativas

Neste ponto, depende do material disponível, contudo um pouco de criatividade e imaginação pelo treinador, poderá ajudar a reforçar e enriquecer os exercícios das diversas fases apresentadas. Colocar uma escada de skipping, por exemplo, no retorno após a execução de um exercício, ou um ‘Sala e passa por baixo’ a meio de uma perseguição, são exemplos do que se pode fazer para trabalhar estas capacidades de forma integrada no treino.

‘Em competição, seja ela formal ou não, a organização de jogo é o que marca verdadeiramente a diferença, ou seja, é a dimensão tática (não uma tática abstrata, mas os princípios do e do “meu” jogo) que vai coordenar em grande parte o nosso trabalho de formação. Os exercícios técnico-táticos são escolhidos e aplicados num determinado regime físico pretendido, isto é, ao manipularmos a estrutura externa dos exercícios (espaço, duração, tempo de recuperação, nº jogadores) direcionamos o treino para o regime físico pretendido (os tipos velocidade e resistência, as formas de manifestação da força e da coordenação, recuperação após esforço prolongado do exercício anterior, etc).’ Fonte Santa, 2013)

Buceta (2004), quando compara os objetivos, de resultados ou de realização, que uma época desportiva pode ter/seguir e olhando para aquilo que aprendi ao longo deste ultimo ano, foi que seguindo os objetivos de realização sustentados numa metodologia bem aplicada, são ambos alcançáveis, mas no SLB o resultado, como já referi em cima pouco importa, ainda bem quando falamos de idades tão tenras. Citando o mesmo autor ‘os objetivos de realização incluem condutas individuais coletivas que os desportistas devem realizar para poder influenciar os resultados desejados’, referindo ainda que estes objetivos e forma de trabalhar não garantem os objetivos de resultado, contudo aumenta a probabilidade de que assim seja e que é o caminho a percorrer para aprender e ser melhor, sendo mais uteis para que as crianças percebam que podem controlar a situação que enfrentam. Na minha opinião isto enquadra-se naquilo que são os objetivos das Escolas de Futebol, interessando-se pelo processo de treino e aprendizagem de forma a garantir a aprendizagem completa e de forma largamente experienciada durante a formação.

Para concluir referir duas ideias que quero reter:

- 1) Deve ser preocupação constante do treinador o sucesso e conseqüente aumento da confiança e autoestima dos seus alunos. Como tal, a colocação de balizas com grandes dimensões ou mais balizas em jogo são boas estratégias, promovendo a obtenção de muitos golos, principalmente nos níveis introdutórios e elementar. Outra preocupação é a

da adequação das tarefas ao nível dos alunos, ou seja, um aluno com grandes limitações técnicas, táticas, físicas e outras, que se encontra no nível introdutório, não pode realizar um exercício de 1x1+Gr com um colega que se encontra no nível avançado pois as suas possibilidades de sucesso serão quase nulas ou nulas. O sucesso deverá assim ser garantido a todos e naturalmente que os alunos com mais capacidades terão mais sucesso. É também essencial cada um dos membros de uma equipa dar sempre o seu máximo na procura da vitória e da superação.

- 2) Por último, fazer referência aquele que para mim é um dos pontos chave desta forma de treinar e de ensinar: o feedback, a forma orientada como este é transmitido e a forma como deve ser transmitido. A forma clara, precisa e até por vezes divertida como se passa a mensagem aos nossos jogadores, os gritos que faz o aluno assustar-se, mas perceber ele e a equipa que houve algum erro e neste momento do susto aproveitar para os ensinar apontando o erro, bater palmas, dar '5' ou dar um abraço, logo no momento a seguir por o mesmo aluno ou equipa não cometer o mesmo erro numa situação idêntica, ou então fazer o 'Dahh' (todos os alunos dizem 'dah' e passam a mão pela cara direcionados para o aluno que errou) para parecer que os colegas estão a 'gozar' com o erro. Estas formas marcam os alunos e promovem a aprendizagem, porque se utiliza sobretudo uma linguagem bem perceptível para as crianças. Colocar os alunos a fazer vénias ao jogador que fez a finta que o treinador pediu, é mais um exemplo de como fazer uma criança contente e motiva-la para voltar a tentar e motivar os outros colegas a fazer o mesmo, para receber vénias.

2.2. Análise do processo

Joga-se como se treina e em competição, seja ela formal ou não, a organização de jogo é o que marca verdadeiramente a diferença, ou seja, é a dimensão tática (não uma tática abstrata, mas os princípios do e do "meu" jogo) que vai coordenar em grande parte o nosso trabalho de formação (Fonte Santa, 2013). Neste sentido o modelo de ensino é o jogo e para a avaliarmos este processo no qual eu estive inserido ao longo da época desportiva/ano letivo 2015/2016, tenho de analisar a forma como os alunos das Escolas de Futebol do SLB se desempenharam nos jogos que acompanhei, identificando se os exercícios realizados ao longo da semana e os objetivos mensais estavam a surtir efeito a forma de jogar da equipa. Desta forma parece-me importante referir as ideias no qual é sustentada a forma de jogar 'á Benfica', de forma a definir o critério da minha análise ao jogo das equipas que acompanhei.

2.2.1. Jogar 'á Benfica'

Caraterísticas que identificam a forma de jogar, que as Escolas do SLB querem ensinar, desenvolver e consolidar nos alunos inscritos nas Escolas de Futebol do SLB:

- A posse e a circulação de bola e a enorme acutilância ofensiva, alicerçada na potenciação individual dos jogadores que servem o coletivo, são a imagem de marca

da equipa que queremos construir;

- Mobilidade constante, bom jogo posicional, imprevisibilidade e variabilidade das ações serão a prova que a desordem que promovem é organizada e que a ocupação racional do espaço de jogo nunca ficará comprometida;
- Responder rápida e eficazmente à perda da bola. Como o que queremos é atacar, procuramos recuperá-la onde e assim que a perdemos;
- Equipa com ideias de jogo coletivas (alicerçadas na individualidade dos jogadores e na sua capacidade criativa), atrativas e sobretudo com enorme acutilância ofensiva;
- Muito dinamismo com os jogadores centrados sobre a finalização. Visão constantemente a incidir na zona da baliza;
- Praticamente todas as ações são organizadas em função das balizas;
- Saber alternar o jogo ora em profundidade ora em largura;
- Atitude competitiva (com agressividade e personalidade), excelente leitura de jogo, implicando boas e acertadas decisões, imprevisibilidade e variabilidade das ações.

2.2.2. Análise do Processo - Avaliação do jogo das equipas que acompanhei

- Seleção 2009

Este grupo seleção, teve ao longo do ano uma aprendizagem muito rápida, queimando etapas de forma rápida e dominando aos poucos o jogo e a forma de jogar à Benfica. Uma equipa com jogadores habilidosos e inteligentes, mesmo tendo apenas 7/8 anos, foi superando os vários exercícios de posse que o treinador levava para os treinos, aumentando a complexidade, seguindo o princípio da progressividade, mas eles foram sempre mostrando que ao fim de duas/três sessões o exercício já seria fácil. A forma de jogar evidenciava isso mesmo: uma grande vontade para ter a bola, capacidade da grande maioria dos jogadores para fintar, para ocupar o espaço de jogo de forma racional e com ideias definidas a jogar, sendo neste caso específico o Guarda-Redes um elemento sempre fundamental na forma de jogar ajudando a equipa sempre que esta tinha a bola, procurando sempre a superioridade numérica que irá de acordo com acutilância ofensiva. Ao longo do ano e a medida que o conhecimento do jogo foi sendo maior, a equipa tornou-se muito competitiva, com uma recuperação de bola muito rápida e com capacidade para marcar muitos e diversos golos (entenda-se diversos, como golos 'artísticos, pedidos pelo treinador ou não, ao longo dos jogos).

- Seleção 2008

Equipa mais agressiva que acompanhei, ao longo do ano, com algumas dificuldades especialmente na mobilidade o que os levava a uma circulação de bola mais lenta e conseqüente dificuldade em atacar de forma contínua e rápida. Ao longo da época, foi ganhando objetividade e, também com o Guarda-redes a apoiar sempre que possível o ataque, foi subindo a intensidade do seu jogo e melhorando a sua forma de jogar. A

rápida reação a perda da bola era notável no grupo mais avançado desta seleção, mesmo com equipas do escalão etário mais velho que foi uma constante no quadro competitivo desta equipa. A pouca potência no remate, revelou-se uma dificuldade, mas foi um aspeto que a mister denotou e trabalhou, melhorando mais uma ferramenta de apoio a maneira ofensiva da equipa, com o auxílio dos variadíssimos jogos de Remate e Defende, com diversas variantes de remate por cima de barreiras, de primeira, de fora da área, etc. A constante utilização destes jogos foi também o reflexo da recuperação da bola e agressividade quase exemplar que esta equipa tinha.

- Seleção 2007

Equipa com um grande progresso ao longo do ano na forma de jogar. No início da época era uma equipa que na circulação de bola tinha alguma dificuldade com falta de velocidade e objetividade e ‘sobrevivia’ sobretudo das transições rápidas e a forma inteligente como atacava a baliza após recuperar a bola. Ao longo do ano, foi notável o trabalho com jogos de posse e de superioridade que fizeram melhorar o aspeto da circulação da bola e da mobilidade da equipa na ocupação dos espaços. Apesar de ser objetivo, o GR não tinha a maior confiança para ajudar a equipa muito a frente, pelo que apenas participava na construção perto da Grande-Área, algo que fez com que os jogadores tivessem confiança e liberdade para progredir com a bola pelo terreno de forma a chegar mais rápido a zonas perto da baliza adversária, ou seja, era bastante usual ver os jogadores que desempenhavam a posição de defesas desta equipa, saírem em condução de bola na 1ª fase de construção do jogo. Com este processo de desenvolvimento da forma de jogar, esta equipa acabou o ano com um conhecimento de jogo elevado, fruto da competição a qual esteve sujeita feita no Campeonato Distrital de Lisboa no Escalão de 2006, tornando-se uma equipa identificada com a forma de jogar ‘á Benfica’, sendo muito ofensiva, tendo muita bola, mobilidade, cumprindo os princípios coletivos da amplitude e profundidade e marcando muitos golos, precisando ainda, na minha opinião, de trabalhar para ser mais rápida a reagir a perda da bola.

- Seleção 2005

Este grupo de jogadores, no início do ano tinha muito pouco conhecimento de jogo. Os jogadores eram de nível médio tecnicamente, mas precisavam de muito treino de ensino do jogo e de experiência competitiva. Em relação a forma de jogar do Benfica, foi talvez a equipa que demorou mais tempo a atingi-la, contudo ao longo do ano, os sistemáticos jogos reduzidos, jogos de posse, de superioridade e de formas jogadas aproximaram a equipa a um nível bom de circulação e manutenção da posse de bola. O processo da mobilidade, foi-se introduzindo, mas nem todos os jogadores conseguiam cumprir este parâmetro de forma correta e inteligente, contudo a equipa conseguia ser ofensiva o suficiente para fazer bons jogos. A maior dificuldade foi a recuperação rápida da bola, a semelhança da mobilidade, onde alguns jogadores cumpriam e outros tiveram mais

dificuldades, assim como a compreensão de alguns conceitos coletivos como a profundidade e a amplitude.

- **Competição 2005**

O grupo mais avançado na forma de jogar de todos os que acompanhei. Os treinos desta equipa, são a base de jogos de posse com igualdades, aumentando assim a complexidade dos mesmos. O GR envolve-se na forma de atacar da equipa, ocupando normalmente zonas perto do meio-campo, revelando um grande a vontade e confiança na manutenção e circulação da posse de bola. A nível de mobilidade, amplitude e profundidade, são conceitos adquiridos e o jogo posicional é notável. No começo da época a equipa, precisou de ganhar alguma intensidade especialmente na recuperação da bola, mas apresentou-se no evento mais alto da época, o Mundialito, com uma forma de jogar num bom nível. Apesar de a nível de resultados as coisas, não terem corrido bem, a equipa não se escondeu em nenhum jogo e dignificou o clube que representou, apresentando sempre um jogo a procurar as balizas, o jogo ofensivo e o golo.

- **Escola de Futebol Benfica de Cascais**

A nível de Forma de jogar, nesta escola a análise torna-se difícil, por duas razões: 1) houve pouca competição, pelo que o processo nesse sentido se torna de difícil avaliação e 2) com pouca competição e sendo a qualidade dos jogadores de nível introdutório em quase todos os escalões os poucos jogos revelavam o cumprimento das coisas mais básicas da forma de jogar mas de forma aceitável, maior dificuldade em processos mais complexos, como por exemplo controlar a amplitude e profundidade ou conseguir um jogo posicional com circulação da posse de bola. Os bons aspetos que se iam comparando a forma de jogar 'á Benfica', foram a reação rápida a perda da bola e a organização de jogo em função das balizas.

Para concluir, referir que esta forma de jogar 'á Benfica' que orienta a metodologia de treino das Escolas de Futebol do SLB abre possibilidades a estratégias individuais de cada treinador para cada jogo, contudo algo que se pede é que em momento algum as equipas se escondam do jogo, deixando de ter bola e conseqüentemente de mostrar aquilo que é feito nos treinos. Os alunos das Escolas de Futebol do SLB estão treinados para ter bola de forma inteligente e objetiva, ser rápidos, fazer fintas (espalhar magia), dar ajudas inteligentes aos colegas com bola, procurando sempre as melhores decisões para as situações do jogo, marcar golos e roubar rápida a bola ao adversário.

'A ideia inicial é um perfume que aromatiza o jogo, o modelo de aprendizagem constitui um autêntico idioma. A ideia converte em um idioma completo que se aprende desde pequeno.

Um idioma por si mesmo, constrói uma metodologia de ensino de uma ideia.'

(Marti Perarnau, 2011 - SENDA DE CAMPEONES: DE LA MASIA AL CAMP NOU)

3. Introdução à Investigação

Fatores fisiológicos, sociais, psicológicos, técnicos e táticos podem influenciar o desempenho de jogadores de futebol, isto é, a junção de fatores são importantes restrições que influenciam diretamente o desempenho ao longo do tempo. Portanto, a conceção de formação deve considerar todos esses fatores, a fim de desenvolver, integralmente, os jogadores de futebol. Desta forma, os fatores técnicos e táticos são envolvidos e treinados em condições proximais ao jogo de futebol, a fim de promover uma transferência eficaz para o ambiente competitivo e desenvolver ao mesmo tempo os princípios táticos, aproveitando o tempo de treino (Bagsbo, 1994; Williams, Horn & Hodges, 2003; Jones & Drust, 2007 citados por Clemente et al., 2012). Nesta ideia, Rampini et al. (2007), explicam que o futebol é jogado por duas equipas de 11 jogadores num campo com aproximadamente 100.660m², no entanto, durante o treino, é comum para reduzir tanto o número de jogadores como o tamanho do campo a utilização de jogos reduzidos (Small-Sided Games), que como Clemente et al. (2012), refere ‘Normalmente a literatura indica são adaptações do jogo, reduzindo o jogo em peças pequenas.’

Segundo Clemente et al. (2012), estudos recentes (por exemplo, Hill-Haas, Dawson, Impellizzeri & Coutts, 2011) sugerem a relevância enorme de aplicação dos jogos reduzidos, para melhorar a especificidade e qualidade, e conseqüentemente do treino. São fatores técnicos ou fisiológicos que podem ser melhorados através de jogos reduzidos, além de que todas as suas variantes, condicionantes que variam consoante o objetivo, promovem níveis mais altos de prazer e dedicação entre os jogadores que melhoram ao mesmo tempo o nível de jogo. (Wall & Côté, 2007; Sampaio, Abrantes & Leite, 2009, citados por Clemente et al., 2012) no passado os jogos reduzidos estavam maioritariamente destinados ao desenvolvimento técnico e tático, hoje existe um número crescente de equipas de futebol amadoras e profissionais que os usam como forma efetiva de treino aeróbico (Impellizzeri, F, s/d). As respostas fisiológicas, exigências técnicas e físicas durante SSGs são influenciados pelo formato de mudanças de regras e jogo, como o tamanho do passo, o número de jogadores ou o número de toques de bola autorizados por posse (Dellal et al., 2011) e ao mesmo tempo que influenciemos essas respostas, Holt et al. (2007), explicam que ‘*Play Practice*’ descreve uma estrutura para o ensino de desporto que aborda os problemas destes através do desenvolvimento de tarefas práticas que reproduzem as exigências do jogo, mantendo o aspeto crítico do jogo, uma forma esta que os jogos reduzidos seguem também.

Por conseguinte, a utilidade dos jogos reduzidos é real e, ao mesmo tempo, uma enorme oportunidade para a melhoria da qualidade das. No entanto, a sua aplicação precisa de um pensamento cuidadoso, com intuito de alcançar os principais objetivos do treinador, ou seja, estes pequenos jogados onde são jogadas fases do jogo, precisam ser adaptadas ao contexto considerando o nível físico, técnico e tático de cada equipa. O mesmo exercício

pode não resultar da mesma forma em duas equipas diferentes, ou mesmo, em diferentes momentos da temporada para a mesma equipa. Assim, o treinador precisa usar vários fatores ou restrições de tarefas, de forma a adaptar estes exercícios nos objetivos de formação. (Clemente et al., 2012)

Na literatura que fui analisando, podemos constatar que são muitas as variantes e os consequentes objetivos das mesmas que podemos analisar e discutir, como por exemplo, Owen et al (2004) que examinou os efeitos fisiológicos e técnicos alterando o tamanho do espaço e número de jogadores em exercício, ou Rampini et al. (2007) onde o principal objetivo do seu estudo foi examinar os efeitos do tipo de exercício (3vs3, 4vs4, 5vs5 e 6vs6), dimensões do campo, e o incentivo treinador sobre a intensidade do exercício. Num segundo objetivo pretendeu avaliar a reprodutibilidade e a relação participante-variabilidade da intensidade do exercício atingido durante estes jogos reduzidos. ‘A utilidade desta forma de treinar é defendida por autores que mostraram ser possível chegar a intensidades de treino passíveis de incrementar uma melhoria no rendimento aeróbico e desportivo (90-95% do batimento cardíaco máximo). Drust (2000) citado por Impellizzeri (s/d) Além de que no aspeto físico reproduz padrões utilizados durante os períodos de competição, de forma a induzir um padrão mais específico de fibras tipo recrutamento (fibre type recruitment) e induzir um metabolismo adaptado a essa situação desportiva. Outros verificaram que treino baseados em jogos devem assegurar o uso de grupos musculares tal como se estivessem em plena atividade num jogo real. Adicionalmente, enquanto capacidades técnicas e táticas são envolvidas e treinadas em condições similares a um jogo real, este treino específico deve ser promovido e transferido para o ambiente competitivo. Outro fator benéfico prático é a maior motivação dos jogadores em relação ao treino aeróbico com bola por comparação a outros regimes de treino sem bola.’ (Impellizzeri, s/d)

Dentro dos objetivos estipulados para este trabalho que se inseres num trabalho efetuado com crianças do 6 aos 12 anos, pouca literatura encontrei acerca de estudos efetuados com jovens, contudo Holt et al. (2008) concebeu um estudo que visa 3 objetivos: 1) ‘Medir’ a aprendizagem de respostas táticas específicas na participação e instrução em práticas; 2) Medir a transferência de conhecimentos a partir da prática de jogo; 3) O efeito sequência da apresentação das duas práticas niveladas sobre a aprendizagem e desempenho do futebol. Os objetivos são assim mais enquadrados com a formação de futebol para crianças onde o foco deve ser o ensino do jogo como base ligando ao trabalho que desenvolvi no capítulo 1. Como já citei a cima Horst Wein, sublinhou que devemos deixar as crianças jogar, aprendendo o jogo, jogando-o (Blog Lateral Esquerdo). É seguindo esta conduta que o mesmo Horst Wein criou o jogo reduzido, jogado originalmente em situação de 3x3 sobre 4 mini-balizas, propunha maior contacto com a bola, permanente participação do jogador no centro de jogo e o consequente desenvolvimento da inteligência e lateralidade (in Blog FuteboldeFormação).

‘Assim, é prática corrente ensinarmos o futebol na nossa Escola através de jogos ou formas jogadas, utilizando meios, métodos e estratégias atualizadas e onde os pressupostos

cognitivos e psicológicos do praticante, como por exemplo a capacidade de decisão, a atenção, a concentração, a compreensão, o raciocínio, a inteligência tática (criatividade) e emocional são elementos fundamentais. Sendo por isto que na nossa Escola, os meios, métodos e estratégias mais adequadas para ensinar o jogo “passam por interessar o praticante, recorrendo a formas jogadas divertidas e motivantes, implicando-o em situações-problema que contenham os ingredientes fundamentais do jogo, isto é, presença da bola, oposição, cooperação, escolha e finalização.’ (Fonte Santa, A. 2013) Todo este trabalho que eu acompanhei ao longo desta época sustentado nestas ideologias, foi maioritariamente realizado em espaço reduzido (o máximo de um espaço de treino tem 24x48m, mas numa parte principal do treino é no mínimo dividido em dois espaços), quase sempre com a forma de jogo (entenda-se jogo, por um espaço competitivo com objetivos, que por ex. podem ser balizas), com nr de jogadores reduzidos (dependente do objetivo do exercício ou do nível de aptidão dos jogadores) e com diversas condicionantes, com estas sempre dependentes do objetivo do treinador. É neste seguimento, que surge a minha investigação, começando com uma interrogação minha no inicio deste meu trajeto nas Escolas de Futebol do SLB, ‘Não se fazem jogos de 7vs7 para preparar a competição do fim-de-semana?’, a resposta é não, raramente nas Escolas de Futebol, se realiza um jogo de 7vs7. As equipas aprendem o jogo com jogos em espaços reduzidos que podem ter de 1 a 6 balizas, ou até nenhuma, onde poderão estar números de jogadores equivalentes para as duas equipas ou desnivelados, tudo depende do objetivo que o treinador tinha para a sessão. Como controlamos este processo? Passando para o nível seguinte da aprendizagem do jogo e vemos como a equipa absorve o aumento de complexidade ou então como a equipa se vai comportando no decorrer da competição, comparando a resolução dos problemas que o jogo oferece com aquilo que já foi treinado e ensinado.

O objetivo desta minha investigação é então verificar os objetivos, especialmente a nível de ensino do jogo, dos exercícios, em jogos reduzidos, que surgem na parte principal dos dois treinos semanais de uma determinada seleção que acompanhei ao longo da época 2016/2017, analisando as condicionantes que são colocadas no exercício para atingir esses mesmos objetivos, ou seja as variáveis que são colocadas nos jogos reduzidos e os objetivos que estes pretendem atingir. Aproveitando assim o facto de esta Metodologia de Treino ser sustentada sobretudo em Jogos Reduzidos.

3.1. Metodologia

Esta investigação pretende analisar 13 exercícios, orientados na Seleção 2005 da Escola de Futebol de Benfica do Estádio da Luz, divididos por 8 treinos que ocorreram ao longo de um mês de treinos, onde aconteceram 2 treinos, de 1hora e 20minutos cada, por semana. Os exercícios que vão ser analisados, enquadram-se na Parte Principal da Sessão de treino que é precedida de um aquecimento de 20minutos a maior parte das vezes, podendo ou não surgir algum exercício após estes dois ou não. De referir que existem partes principais

que consistem apenas num exercício, variando neste caso o contexto (menos alunos em treino) ou por objetivo do treinado (direcionar prática e feedback ao geral do grupo). O grupo como já referi no capítulo 1, engloba cerca de 25 alunos com idades compreendidas entre os 10 e 11 anos, pelo que nesta fase e para permitir um maior ensino do jogo e um maior estímulo de treino os alunos são divididos por duas estações na parte principal ou fundamental do treino, sendo estas jogos reduzidos com diferentes objetivos e condicionantes.

De referir que a escolha por esta seleção, surgiu por diversos motivos que caracterizam esta seleção e o meu acompanhamento da mesma, ou seja:

- É um grupo equilibrado em nível de aptidão da prática da modalidade, considerando-se um grupo mediano numa fase elementar;
- Ao começar a época foi o grupo, que ao ser avaliado se constatou, precisar de um ensino de jogo, quase de base, passando assim o treino por ensinar por fases os princípios de jogo seguindo-se da forma de jogar 'a Benfica';
- Seleção que apenas está envolvida numa competição aleatória com jogos e torneios amigáveis, sem qualquer competição federativa. Em média esta equipa tinha por fim-de-semana 2/3 jogos.
- Foi a única seleção que eu acompanhei os dois treinos semanais, além disso estive inúmeras vezes com a equipa no contexto 'competitivo' ao longo da época, pelo que o meu conhecimento sobre o processo de treino e jogo desta equipa é bem mais passível de análise.

Os exercícios escolhidos, consistem numa fase pós-paragem de 2 semanas (Paragem Natalícia), sendo que dentro do planeamento anual se encontram no meio da época desportiva. Dentro dos exercícios, os meus objetivos de análise são mais concretamente, analisar o número de jogadores, o nr de balizas e a forma jogada em que o exercício se desenvolve, enquadrando tudo isto aos objetivos que cada exercício promove no ensino do jogo, suportado pela literatura e os resultados que esta teve na 'medição' destas variáveis.

Especificamente os treinos em estudo são estes, seguido da sua descrição e objetivos:

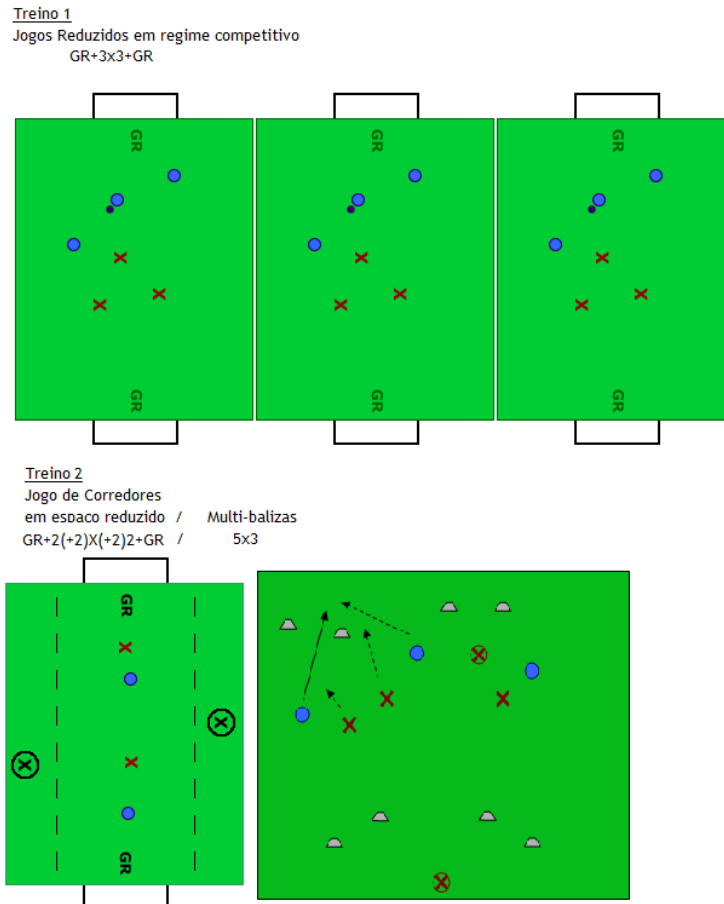


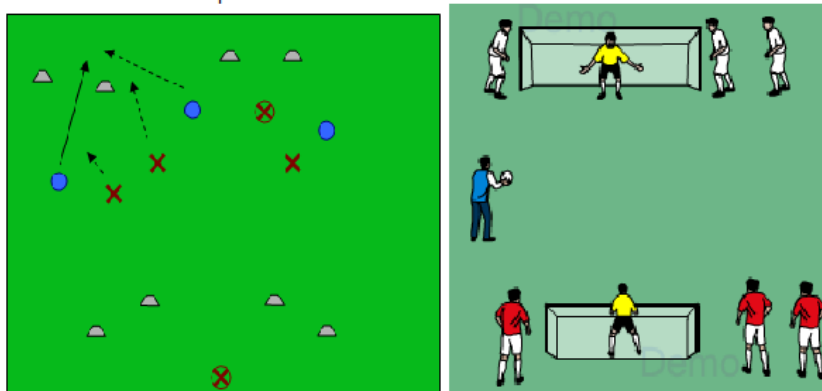
Figura 5 - Treino 1 e 2 em estudo

- Jogos Reduzidos em regime competitivo: São exercícios desenrolados num espaço 15mx20m, com as regras de um jogo normal. Os três campos, tem nomes de ligas (Liga dos Campões, Liga Europa e Liga das 'Barbies') representando o objetivo de estar na liga mais importante e consequentemente dar ênfase 'ao lutar por ganhar o jogo', por isso os jogos têm o tempo contabilizado, sendo que ao fim de 5 minutos, quem ganha o jogo sobe de divisão e quem perde desce de liga. O numero de participantes é reduzido, perfazendo duas equipas de 4 jogadores, incluindo Guarda-Redes.
- Jogo de Corredores em espaço Reduzido: Exercício no espaço de 15mx24m, sendo que se joga pelas regras específicas do jogo, tem algumas condicionantes como: Ter dois jokers, um em cada corredor lateral, e uma igualdade de jogadores no corredor central. Além disso, os jogadores estão sob posicionamentos, ou seja, Guarda-Redes+Defesa+Avançado, 'obrigando' aos movimentos naturais dos jogadores dessas posições. Os objetivos deste exercício são sobretudo de nível tático, trabalhando a organização de jogo e o uso da superioridade numérica.
- Multi-Balizas: Jogo de Manutenção da posse de bola jogado num espaço de 25mx25m, onde não há balizas, mas existem portas por onde os jogadores podem marcar golos para a equipa sempre que efetuarem um passe em que a bola depois de sair do passador, passe por uma das

portas antes de chegar ao receptor. O objetivo deste exercício foi trabalhar a manutenção e circulação da posse de bola, apelando as desmarcações e criação de linhas de passe.

Treino 3

Multibalizas / Barra do lenço com formas jogadas
5vs3 / Definida pela voz do Treinador



Treino 4

3vs3 dinâmico

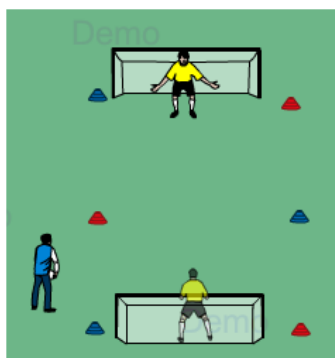


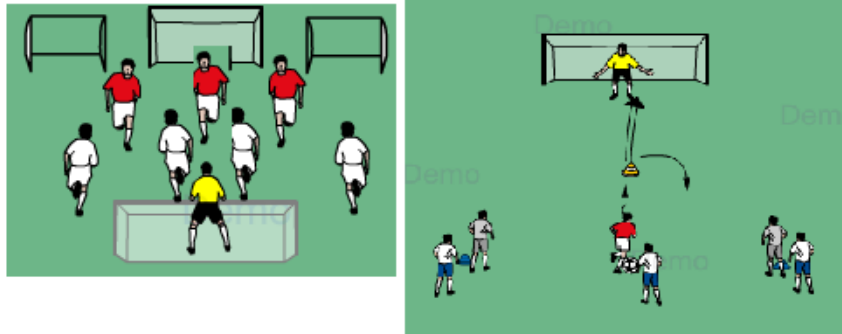
Figura 6 - Treino 3 e 4 em estudo

- Multi-Balizas: Exercício igual ao do treino 2, para reforçar comportamentos e objetivos.
- Barra do lenço c/ formas jogadas: É um exercício que contém duas equipas com vários jogadores que inicialmente estão dispostos perto da baliza que defendem, mas fora do terreno do exercício, entrando no espaço para perfazerem a forma jogada que o treinador pede. Por exemplo, se o treinador diz '3vs2', entram 3 jogadores de uma equipa e 2 de outra, pedindo aos jogadores que ocupem o espaço de forma adequada e de acordo com o número de jogadores em campo. Um exercício com objetivos acima de tudo de organização de jogo, desenvolveu-se num espaço de 20x24m.
- 3vs3 dinâmico: Muito parecido, ao exercício da barra do lenço, contudo neste exercício a forma jogada do exercício é sempre de 3x3, podendo estes marcar nas duas balizas. O espaço utilizado foi de 24x30m e o objetivo do jogo foram além da ocupação de espaço a velocidade de criação de situações de finalização, percebendo o jogo e a baliza que tinha menos defesas e dessa forma ataca-la.

Treino 5

Jogo de Superioridade / Remata defende complexo

GR+4x3 / 1x0--2x1--3x2



Treino 6

Meinho com tansições / Jogo de superioridade

6vs3 / GR+4x2

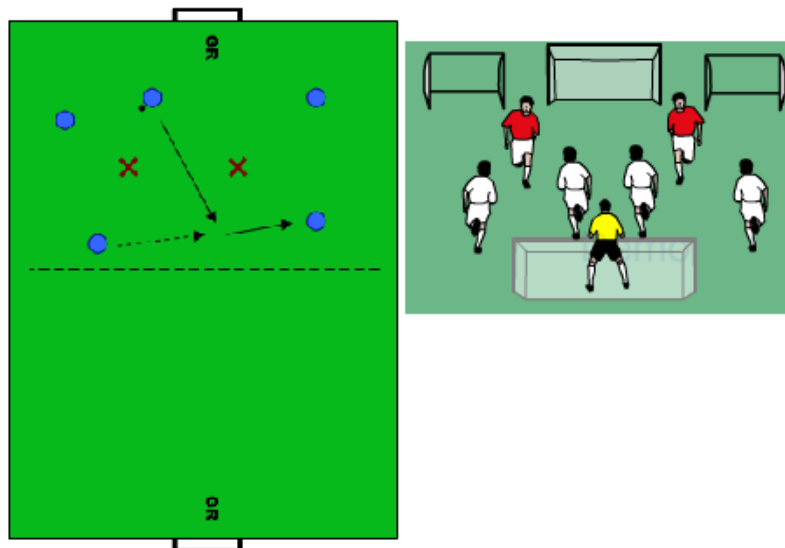


Figura 7 - Treino 5 e 6 em estudo

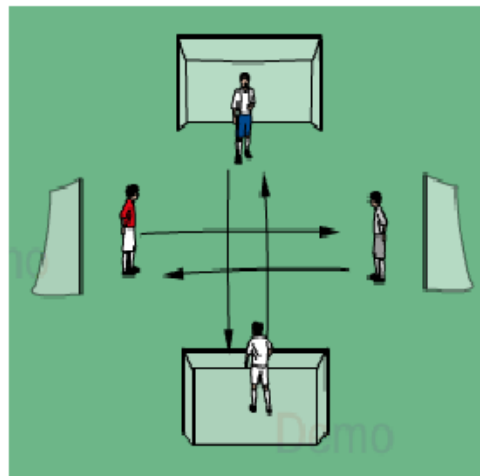
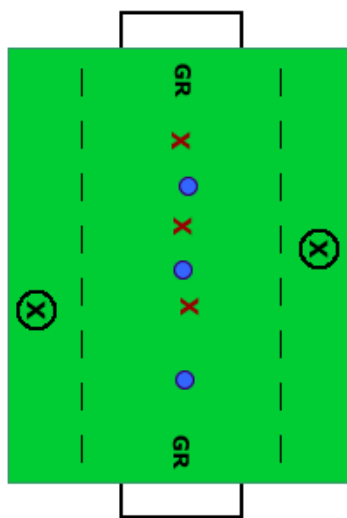
- Jogo de Superioridade: Jogo de numero de jogadores reduzido estando este em desigualdade. Os 4 jogadores mais o Guarda-redes atacam 3 mini-balizas (1,5m cada uma) e os 3 jogadores atacam a baliza maior (de futebol de 7). O espaço para se desenvolver este exercício foi de 24mx24m, sendo que das balizas mais pequenas a linha lateral são 2 metros, e entre as balizas laterais e a baliza central espaçam 4metros. Os objetivos deste exercício foram dois: 1) amplitude dos 4 jogadores e 2) circulação da bola encontrando espaço para finalizar perto de uma das mini-balizas.

- Remata e defende complexo: Exercício com 3 etapas, uma primeira onde sai um jogador em condução de bola, para fazer uma finta e rematar a baliza, dando inicio a segunda etapa no momento do remate, onde saem 2 jogadores para atacar a mesma baliza contra a oposição do jogador que efetuou a primeira etapa. Por fim, no momento da finalização do 2vs1, inicia-se a ultima etapa do exercício saindo 3 jogadores das filas contra a oposição dos dois jogadores que tinham atacado a baliza na segunda etapa. Procurar soluções em todos os contextos,

saber aproveitar o espaço e dar linhas de passe ao portador da bola, foram os objetivos que se pretendiam atingir, num exercício que necessitou de 20x24m.

- Meinho c/ transição: jogo reduzido que visa aperfeiçoar a manutenção e circulação de bola, contem um numero de jogadores reduzido e em desigualdade e desenvolve-se num espaço de 24mx15m. O espaço é dividido ao meio, ou seja, aos 12m, com duas balizas uma em cada extremo, como no jogo. Os jogadores em superioridade tiveram de fazer 5 passes numa metade do campo, passando para a outra metade para fazer mais 5 passes, sendo que após o 10º passe os jogadores podem atacar a baliza do espaço vazio.

Treino 7
 Jogo de corredores / Multi jogos
 Gr+3(+2)x(+2)3+GR 3x3



Treino 8
 Jogo de Corredores / Remata e defende simples
 Gr+3(+2)x(+2)+3+GR 1vs0 - 1vs1

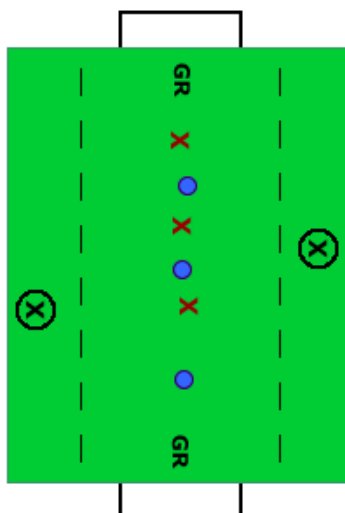


Figura 8 - Treino 7 e 8 em estudo

- Jogo de corredores: Semelhante ao jogo de corredores do treino 3, contudo num espaço um pouco maior, envolvendo estes dois exercícios iguais do treino 7 e 8 24x20m. A nível de

objetivos, também são os mesmos, contudo nesta fase existe um aumento de complexidade com a inclusão de mais dois jogadores em campo, um para cada equipa respetivamente.

- Multi-jogo: São dois jogos a decorrer em espaço reduzido, mas dentro do mesmo espaço. Ou seja, dentro de um espaço com 20x20m com 4 balizas uma em cada lado do espaço, jogam-se dois jogos com as regras específicas da modalidade em simultâneo, com cada equipa a tacar uma baliza e a defender a outra. O objetivo principal do jogo é obrigar os jogadores a olharem para o que os rodeia, pois caso contrário vão andar ‘perdidos’ e a ‘chocar’ contra os colegas.

- Remate e defende simples: Este exercício, procurou aumentar as qualidades individuais, especialmente técnicas de cada atleta. Dentro de um espaço de 25x24m, um primeiro jogador sai a conduzir a bola até ao momento do remate, momento esse onde sai um jogador em condução de bola para marcar em duas mini-balizas, cujo o jogador que rematou tem de ir defender.

De referir, que todos estes exercícios, tinham pelo menos um treinador a monitorizar e a intervir constantemente, além de que dispôs de bolas para evitar paragens do jogo, podendo colocar bolas em jogo sempre que esta saia. Ainda em relação a intervenção dos treinadores e tal como é prática recorrente das Escolas de Futebol, a mesma tem de ser constante, bem orientada em prol dos objetivos e da aprendizagem dos alunos na resolução das situações problema e bem audível.

3.2. Resultados

Esta Investigação propôs-se a analisar os objetivos de cada exercício, neste sentido a tabela seguinte apresenta-nos um quadro síntese, para facilitar este processo de análise:

Exercício (Jogo Reduzido)	Objetivo	Constrangimentos
Jogos Reduzidos	Princípios básicos do jogo	Espaço e nr de jogadores reduzidos
Jogo de Corredores	Princípios de jogo	Nr de jogadores em superioridade (2 joker's que jogam sempre da equipa que tem a posse de bola), reduzido nr de jogadores
Multi-balizas	Manutenção da Posse de bola (criação de linhas de passe)	Portas substituem balizas como objetivo de jogo, nr de jogadores
3v3 dinâmico	Organização do jogo com ocupação racional do espaço	Nr de balizas que atacam
Barra do Lenço c/ formas jogadas	Organização do jogo com ocupação racional do espaço	Varias adaptações ao contexto, nomeadamente

		relação espaço-jogadores
Jogo de Superioridade	Organização do jogo, Princípios de jogo (amplitude), circulação da posse de bola	Nr e local das balizas, nr de jogadores, espaço com mais largura que comprimento
Multi-Jogos	Atenção, concentração e experiência de jogo	Dinâmica e contexto diferentes
Remata e defende complexo	Princípios de jogo	Alternância de contextos
Meinhos com transição	Manutenção e circulação de bola;	Nr de passes por equipa
Remata e defende simples	Aumento da capacidade técnica individual	Espaço reduzido e numero de balizas.

Tabela 3 - Relação entre exercícios, seus objetivos e constrangimentos usados

Considerando os constrangimentos que fizeram parte dos exercícios analisados, podemos subdividi-los da seguinte forma para melhor análise:

- Numero de jogadores

Este constrangimento é dos que mais é utilizado ao longo dos exercícios, sendo que nestes o formato do jogo reduz significativamente o numero de jogadores em exercício comparativamente ao tipo de competição que jogam. Maioritariamente jogam futebol de 7 e ao longo destes exercícios, o máximo de jogadores que aparecem juntos são 5 no exercício das Multibalizas. Outra constante é a manipulação dos jogos através da desigualdade de numero de jogadores. Esta condição aumenta o sucesso da equipa com superioridade, dá mais espaço e tempo para a tomada de decisão e conseqüentemente maior aprendizagem a base do sucesso dos alunos em superioridade também. Os *joker's* são um ponto importante na desigualdade do numero de jogadores, conferindo que essa desigualdade aconteça sempre em função defensiva e ofensiva das duas equipas, além de que oferece superioridade a equipa que tem a bola aumentando a probabilidade de sucesso.

- Tamanho do espaço

A manipulação do espaço é limitada no sentido de que para existirem duas estações a decorrer em simultâneo no treino, tem de haver um ajuste em ambas. Contudo algo que facilita este processo é a versatilidade dos exercícios que fazem parte da Metodologia do SLB e esse ajuste pode ser feito, mantendo os objetivos inicialmente definidos, até porque como já foi referido a maioria da mesma Metodologia de Treino rege-se por Jogos reduzidos. O constrangimento que aparece de forma mais vez propositada é a escolha do treinador em realizar o exercício, com iguais dimensões, como é o caso do Multibalizas, com maior largura e menos comprimento, como corresponde o Jogo da Superioridade, ou

então oferecendo mais comprimento do que largura, como exemplificam os jogos reduzidos, mas que mantem a semelhança de um jogo normal de futebol.

- Numero e tamanho de balizas

Um dos mais importantes constrangimentos na Metodologia, porque acima de tudo confere o objetivo de todo o jogo de futebol. São muitos os exercícios, onde os jogadores podem atacar mais do que uma baliza, contudo e como é normal, são os objetivos do exercício que ditam o numero de balizas a serem utilizadas no exercício. Por exemplo, no jogo da superioridade, a equipa em inferioridade apenas ataca uma baliza de futebol de 7, contudo é uma baliza com dimensões relativamente grande para as idades o eu confere sucesso na finalização, ainda que como o espaço é reduzido quando os mesmos recuperam a bola tem a oportunidade de rematar de longe. A superioridade por sua vez ataca 3 mini-balizas, que conferem dois objetivos ao exercício: 1) A disposição das balizas, orienta a que os jogadores aproveitem a amplitude do campo, pois mesmo quando recebem a bola o mais perto da linha lateral tem uma baliza a frente, 2) o tamanho das balizas oferece pouco sucesso se os jogadores tentarem o remate de longe, contudo e como são mais jogadores em campo, o exercício é fazer chegar a bola perto das mini-balizas, aumentando assim as probabilidades de sucesso.

- Objetivo como própria condicionante

Além dos constrangimentos físicos que podemos alterar num exercício, o próprio objetivo do exercício pode ser uma variante de um exercício, como é o caso das Multibalizas que o golo só acontece quando há um passe entre uma das portas, ou no caso dos meinhos de transição, onde antes de haver finalização pedem-se um numero delimitado de passes e a mudança de espaço por duas ocasiões. Nestes dois casos, os constrangimentos têm como objetivo melhorar a circulação e manutenção de bola, pelo que damos maior enfase aos aspetos relacionados com o passe e a receção ao longo do exercício.

Outro constrangimento são o numero de jogadores em espaço, mas que ao mesmo tempo não são adversários nem colegas, como no jogo reduzido denominado 'Multijogos', onde um jogador de uma equipa além de ter colegas e adversários em campo, também tem 'corpos' pertencentes a outro jogo com que se preocupar. Neste caso o objetivo do exercício direciona-se para a atenção, concentração e orientação espacial do jogador dentro do espaço de jogo.

Podemos então concluir, que os jogos reduzidos em estudo que servem de exemplo a uma metodologia de treino desenvolvida para a orientação do futebol de formação, são constrangidos de acordo com o objetivo proposto para o exercício. Por outro lado, em termos de ensino de jogo, todos os exercícios apresentados são orientados para essa aprendizagem, desenvolvimento e aperfeiçoamento, sempre relacionados com os aspetos físicos, técnicos e fisiológicos da modalidade. Tal como a literatura demonstra, a intensidade dos exercícios quando estes são promovidos em espaço reduzido é alta, contudo a ideia que a minha experiência me dá, é que esta intensidade em muito depende do nível de intervenção do treinador.

3.3. Discussão

Esta análise carece de dados que comprovem os resultados apresentados. Estes são com base na minha vivência dos mesmos. Contudo, a literatura ainda pouco se debruça sobre o estudo qualitativo dos jogos reduzidos na formação de jovens jogadores de futebol, além disso o futebol de formação na minha visão tem de se basear no ensino do jogo e não no controlo de valores físicos e fisiológicos. A criança como sabemos não é um adulto, pelo que o objetivo do seu treino deve passar pelos objetivos que o Prof. Bruno Travassos apresentou durante uma aula do Curso de Treinadores de Nível I, em 2013, onde estipula que os objetivos passem por:

- Permitir a exploração dos contextos e a interação com os colegas e adversários;
- Desenvolver a capacidade de os jogadores detetarem informações relevantes no contexto;
- orientar os jogadores na descoberta de soluções para o desconhecido;
- potenciar o desenvolvimento de soluções únicas, individualizadas.

Torna-se evidente que o processo de treino direcionado para as crianças, tem de englobar a bola, oposição, cooperação, escolha e finalização. Dirigindo os exercício não apenas a um único objetivo, antes pelo contrário, considerando em cada momento que melhorias podem provocar nos domínios técnico, tático, físico, cognitivo e psicológico numa relação coerente entre estas variáveis, sendo desejável o uso de estruturas em número reduzido de jogadores, utilizando uma única baliza, como por exemplo: 1 x 0 + Gr, 2 x 0 + Gr, 3 x 0 + Gr, 3 x 1 + Gr, 2 x 1 + Gr, 4 x 2 + Gr, 3 x 2 + Gr, etc, etc, ou duas balizas ou mais balizas Gr+2x2 + Gr, Gr + 3 x 3 + Gr, Gr + 3 x 2 + Gr, Gr + 3 x 5 + 2Gr, Gr + 5 x 5 + Gr, Gr x 4 (+2j) x 4(+2j) + Gr, Gr+2 x 4 +2Gr, etc. (Fonte Santa, 2013)

Os jogos reduzidos são fonte garantida desses diversos objetivos que um exercício deve oferecer. No caso da minha investigação e sem dados, procurei estabelecer uma relação entre constrangimentos e objetivos, contudo no futuro, estudos que objetivem medir a transferência da aprendizagem do jogo de futebol através dos jogos reduzidos, estes especificamente, que constituem a Metodologia do Benfica, vão comprovar que a percentagem de transferência é grande. Outro tipo de estudos que podem ser feitos, tem a ver com a evolução da qualidade técnica que os alunos apresentam ao longo da época, sem os ditos exercícios do passe frente-a-frente, ou qualquer exercício descontextualizado, acreditando também que os resultados seriam interessantes.

4. Conclusão

‘Esta é a nossa realidade, os nossos meios e métodos, as nossas orientações, as nossas estratégias e a nossa organização, resultantes da partilha e da troca de experiências, da reflexão, da comunicação e investigação, do debate de ideias, das vivências da prática do ensino e do treino, dos resultados das situações reais (do terreno ao laboratório, ao gabinete e de novo ao terreno) e acima de tudo da vontade de responder às exigências cada vez maiores do treino, do jogo e dos jogadores.’ (Fonte Santa, A. 2013) ‘... o êxito no futebol tem mil receitas. O treinador deve crer numa, e com ela seduzir os seus jogadores.’ (Valdano, 200, citado por Travassos, 2013)

“O miúdo deve ser o maestro, o descobridor. Um bom professor deve ajudar os seus alunos a descobrir o que eles pretendem. O jogo é que deve ensinar-te: não o treinador.” (Horst Wein) Simplificar o jogo e ampliar a informação relevante, através da manipulação constrangimentos da tarefa, da variabilidade nas condições de prática e do potenciar o surgimento de múltiplas soluções. (Travassos, 2013)

“A natureza decreta que as crianças devem ser crianças antes de se tornarem adultos. Se tentarmos alterar esta ordem natural, elas vão chegar prematuramente a adultos, mas sem conteúdo nem força.” (Horst Wein) O mesmo Wein, H. (2001), refere que a formação de um jovem futebolista, desde o ponto de vista cerebral, consiste essencialmente em contribuir, nos momentos em que o jogador esta atento e interessado. Os estímulos necessários para estabelecer o maior numero de conexões entre as células cerebrais e rodear o jovem num ambiente afetivo e oferecer-lhe um modelo adequado para imitar.

“No futebol, um grama de tecido cerebral pesa mais que cem gramas de músculo.” (Horst Wein) ‘Um cérebro bem desenvolvido, em que se estabelece o maior numero possível de conexões, é capaz de relacionar melhor, mais rápido e maior numero de conceitos entre si, pode analisar mais rápido e mais perto da realidade que rodeia o jogador, imaginar e encontrar mais soluções num mesmo problema que surge no jogo e pondera cada opção antes de tomar uma decisão final sobre o que fazer, como, quando e em que lugar.’ (Wein, H. 2001)

Para mim e de forma a concluir este documento que surgiu a partir do meu ano de estágio, referir que encontrei uma metodologia que me impressionou. Os treinos são divertidos, com uma lógica fácil de compreender, as crianças aprendem, evoluem e obrigam a que nos treinadores também o façamos. A forma como os treinos e os jogos são conduzidos, deu-me enormes ferramentas que aprendi e continuo a aprender, para melhor orientar e controlar o treino. No final de tudo, tenho comigo vários fatores importantes que devemos considerar no treino de crianças na aprendizagem da modalidade do futebol. Muitos desses fatores foram referidos ao longo deste trabalho. Os jogos reduzidos, são um deles demonstrando uma enorme ferramenta de treino para melhor ensinar os pequenos

futebolistas que representam as Escolas de Futebol do SLB. E o feedback intenso, que ajuda as nossas crianças na resolução de problemas do treino e do jogo, uma das primeiras tarefas que me foram inculcando ao longo do ano de estágio: ‘Grita com eles!’ Os alunos identificam que os berros do treinador estão centrados na modalidade e não com a criança em si, pelo que quanto mais depressa perceberam esta ideia, mais rápido vão ouvir os nossos berros como ajudas nos jogos. O meu coordenador de Cascais em conversa durante a Copa do Guadiana, referiu algo assim: ‘Quando não tens uma equipa com muita qualidade, o feedback e a forma como este é orientado no SLB vai-te ajudar no desenvolvimento da tua equipa em campo.’

5. Bibliografia

Ajamil, D., Idiákez, J., Echevarria, B., Garcia, R. & Jimenez, M. (2008). *Enseñando a jugar 'el fútbol' Hacia una iniciación coherente*. Comité de entrenadores, Federación Riojana de fútbol, Universidad de la Rioja.

Buceta, J., (2004). *Estrategias Psicológicas para Entrenadores de Deportistas Jóvenes*. Editorial Dykinson, Madrid.

Clemente, F., Couceiro, M., Martins, F. & Mendes, R. (2012). The usefulness of small-sided games on soccer training. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(1), 93-102.

Dellal, A., Logo-Penas, C., Wong, D. P., & Chamari, K. (2011). Effect of the number of ball contacts within bouts of 4 vs. 4 small-sided soccer games. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 6(3), 322-333.

Ermanno Rampinini, Franco M. Impellizzeri, Carlo Castagna, Grant Abt, Karim Chamari, Aldo Sassi & Samuele M. Marcora (2007): Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games, *Journal of Sports Sciences*, 25(6), 659-666.

Fonte Santa, A. (2013). *Escola de Futebol do S.L.Benfica. Meios, Métodos e Estratégias de ensino*. Não editado.

Garganta, J. (2004). *A formação estratégico-tática nos jogos desportivos de oposição e cooperação*. In Gaya, A., Marques, A. & Tani, G. (Orgs.), *Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades*. Porto Alegre: Editora da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Garganta, J. (2006). *Ideias e competências para "pilotar" o jogo de Futebol*. In *Pedagogia do Desporto*. Go Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Hill-Haas, S., Coutts, A., Rowsell, G. & Dawson, B., (2007). Variability of acute physiological responses and performance profiles of youth soccer players in small-sided games. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 11, 487-490.

Impellizzeri, Franco (s/d). *Use of small-Sided Games to Improve Aerobic Fitness in Soccer Players*. Ciencias aplicadas al fútbol.

Josh E. Holt, Phillip Ward & Tristan L. Wallhead (2006): The transfer of learning from play practices to game play in young adult soccer players, *Physical Education and Sport Pedagogy*, 11(2), 101-118.

Perarnau, M. (2011). *Senda de Campeones - De la Masia al Camp Nou*. Salsa Books.

Owen, A., Twist, C. & Ford, P., (2004). Small-sided games: The physiological and technical effect of altering pitch size and player numbers. *Insight*, 2(7).

Ramos, F., (2003). *Futebol - Da 'Rua' à competição*. Instituto do Desporto de Portugal. Lisboa.

Wein, H. (2000). *Fútbol a la medida del adolescente: programas formativos para desarrollar y mejorar su capacidad de juego*. Sevilla: Wanceulen.

Wein, H. (2004). *Fútbol a la medida del niño*, vol.1. Madrid: Gymnos.

Livro do Staff do SLB - livro de conduta interna do estagiário. Não publicado.

Blog Lateral Esquerdo: <https://lateralesquerdo.wordpress.com/> (visitado diariamente)

Blog FutebolFormação: <http://futebolformacao.blogspot.pt/> (visitado diariamente)

Apontamentos do curso de Treinadores de Futebol de Nivel I em Castelo Branco (2013)

6. Anexos

- 1) Caça-bolas
- 2) Rabias
- 3) Jogo do Espelho
- 4) Remate e defende
- 5) Fintas c/ finalização
- 6) Guarda-linha
- 7) Formas Jogadas
- 8) Jogo do Drible
- 9) Jogos Reduzidos
- 10) Jogos de Superioridade
- 11) Jogo de Corredores
- 12) Mil-Remates
- 13) Exercícios de GR