



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Covilhã | Portugal

CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS

**Relatório de Estágio Pedagógico
Benfica Escolas de Futebol**

Versão Final após Defesa Pública

Jorge Miguel Florêncio Rodrigues

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

Orientador: Prof. Doutor António Vicente

Covilhã, julho de 2017

Agradecimentos

“O único lugar onde o sucesso vem antes do trabalho é no dicionário.” Albert Einstein

Ao longo desta travessia longa, difícil e complexa, houve pessoas que me ajudaram a realizá-la e por isso fica aqui o meu agradecimento.

Os meus pais, irmã e avô. Figuras incontornáveis da minha identidade, essenciais na construção e definição do meu caminho. Jamais será em demasia agradecer-vos por tudo!

À minha namorada Adriana. Por TUDO!

Aos meus amigos mais próximos. Se dizem que podemos escolher amigos então julgo que acertei na maior lotaria de todas!

Ao Sport Lisboa e Benfica (SLB) por me ter concedido esta oportunidade de aprendizagem. Este foi sem dúvida, um passo essencial no crescimento em todos os aspetos e que me abriu portas para o meu futuro. Destaco o meu coordenador Professor António Fonte Santa que se mostrou sempre disponível para me ajudar e por ter aberto a porta de um clube mundial.

Palavras não chegam para agradecer ao Treinador Rafael Martinho por tudo o que foi partilhado ao longo deste ano! Por isso para não me alongar muito, ficam aqui um ou dois agradecimentos. Primeiro por me ter acolhido e ensinado inúmeros aspetos que de certeza irão aumentar o meu nível de conhecimento. Não posso esquecer também todas as experiências e vivências partilhadas. *HERR PEP!!!*

Uma palavra de agradecimento para o meu colega Mister João Costa pela excelente pessoa, pelas grandes trocas de ideias e pelas experiências e vivências partilhadas. O meu obrigado!

Também não podia deixar de agradecer ao Mister Miguel Soares pelos ensinamentos e pela confiança transmitidos ao longo da temporada. Obrigado por tudo!

Uma palavra de agradecimento a todos os treinados da Escola de Futebol por todas as vivências partilhadas e por todas as atividades que me ajudaram a evoluir enquanto pessoa e treinador.

Ao orientador de estágio, Prof. Doutor António Vicente pela amizade, pela disponibilidade sempre demonstrada e pelas indicações e ajuda constante na elaboração deste documento. Estou certo de que poderei contar sempre com a sua ajuda!

Resumo

Este trabalho encontra-se dividido em 2 partes distintas. A primeira parte irá abordar a minha atividade enquanto treinador-estagiário da Escola de Futebol “Geração Benfica” do Estádio da Luz, no qual entrei em contacto com uma metodologia de treino que mira o ensino de futebol a crianças dos 3 aos 12 anos, através de um treino com exercícios multidisciplinares. Fiquei inserido em diversos contextos como a Turma 15C, as Seleções 2006/2007 e 2008 e a equipa principal do estágio e sobre a qual o relatório vai incidir, a Competição 2005. Nas duas primeiras equipas estive presente principalmente no treino, visto que os jogos que segui foram poucos. Na seleção de 2008, acompanhei as sessões de treino e alguns jogos que tiveram durante toda a temporada, e nesta equipa já elaborei planos de treino completos. Em relação à equipa principal do estágio, acompanhei todos os treinos realizados, bem como elaborei vários planos de treinos completos, sendo que foi nesta equipa que senti um grande nível de aprendizagem.

Por último, irei abordar a investigação que realizei, sendo que esta irá realçar a importância da análise qualitativa numa melhor compreensão do jogo. Essa investigação vai incidir num dos jogadores mais influentes do SLBenfica, o Pizzi. Irá ser elaborada uma análise de redes bem como uma análise de vídeo, onde irei abordar os diversos tipos de passe realizado bem como o contexto onde acontece cada um. Para uma boa análise do jogo, é necessário complementar uma análise quantitativa com uma análise qualitativa pois as ações de sucesso exprimem-se pela dinâmica e o contexto onde a ação ocorre.

Palavras-chave

Escola de Futebol “Geração Benfica” do Estádio da Luz; Treino de Formação; Análise quantitativa; Análise qualitativa

Abstract

This work is divided into 2 distinct parts. The first part will address my activity as a trainee at the "Geração Benfica" Football School of Estádio da Luz, in which I came into contact with a training methodology aimed at teaching football to children from 3 to 12 years of age. Training with multidisciplinary exercises. I was inserted in several contexts such as Group 15C, the 2006/2007 and 2008 Selections and the main stage team and on which the report will focus, the 2005 Competition. In the first 2 teams I was present mainly in the training, with games Which I followed were few. In the 2008 selection, I followed both the training sessions and some games that have had throughout the season, and in this team I have already elaborated complete training plans. In relation to the main team of the stage, I followed all the trainings performed as well as elaborated several plans of complete trainings, being that in this team I felt a great level of learning.

Finally, I will address the research I have done, which will highlight the importance of qualitative analysis in a better understanding of the game. This investigation is based on one of the most influential players of SLBenfica, Pizzi. A network analysis and video analysis will be elaborated, where I will address the different types of pass performed as well as the context where each one happens. For a good analysis of the game, it is necessary to complement a quantitative analysis with a qualitative analysis because the successful actions are expressed by the dynamics and the context where the action occurs.

Key words

"Benfica Generation" Football School of the Stadium of Light; Youth Soccer; Quantitative analysis; qualitative analysis

Índice

Agradecimentos	III
Resumo	V
Abstract.....	VII
Lista de Figuras.....	XI
Lista de Tabelas.....	XIII
1. Introdução.....	15
1.1. Objetivos de Estágio	17
1.2. Apresentação e Caracterização da Entidade de Acolhimento.....	20
1.2.1. Caracterização do clube.....	20
1.2.1.1. História	20
1.2.1.2. Palmarés.....	23
1.2.2. Escolas de Formação.....	25
1.2.2.1. Caracterização da Escola de Futebol	25
1.2.2.2. Objetivos da Escola de Futebol.....	26
1.3. Estado de Arte.....	30
1.3.1. O Futebol	30
1.3.2. O Treino no Futebol	32
1.3.3. O Futebol de Formação	35
2. Estratégias de Intervenção, Avaliação e Controlo.....	40
2.1. A Intervenção	40
2.1.1. O Diagnóstico	40
2.1.2. Planeamento	42
2.1.3. Metodologia da Escola de Futebol	46
2.1.4. Modelo de Jogo	52
2.1.5. Organização de um Plano de Treino	59
3. Trabalho de Investigação	61
3.1. Introdução.....	61
3.2. Metodologia	62
3.3. Resultados.....	64
3.4. Discussão	68
3.5. Conclusões	69
4. Conclusão	70
5. Referências Bibliográficas.....	72
6. Anexos	77

Lista de Figuras

- Fig.1 - Estrutura Organizativa da Escola
- Fig.2 - Espaço de treino e balneários
- Fig.3 - Tomada de decisão
- Fig.4 - Progressão dos formatos de jogo
- Fig.5 - Sistema Tático utilizado nesta temporada
- Fig.6 - Representação de Campo Pequeno e Campo Grande, respetivamente
- Fig.7 - Movimentações dos jogadores
- Fig.8 - Comportamentos defensivos da equipa
- Fig.9 - Adversário com bola entrelinhas
- Fig.10 - Triângulo de Pressão
- Fig.11 - Comportamento da equipa quando a bola está no setor médio-ofensivo
- Fig.12 - Comportamento da equipa quando a bola está no setor médio-defensivo
- Fig.13 - O porquê de fazer Análise Quantitativa e Análise Qualitativa
- Fig.14 - Folha Excel (Matriz NetWork)
- Fig.15 - Rede de passes no jogo SLBxFCV
- Fig.16 - Rede de passes no jogo VSCxSLB
- Fig.17 - Rede de passes no jogo MSCxSLB
- Fig.18 - Passe em Rutura
- Fig.19 - Passe Lateral
- Fig.20 - Passe Entrelinhas
- Fig.21 - Passe com Apoio Frontal
- Fig.22 - Passe Atrasado (Pressão)
- Fig.23 - Passe Atrasado (Temporização)

Lista de Tabelas

- Tabela 1 - Evolução do Símbolo
- Tabela 2 - Lista de Presidentes
- Tabela 3 - Órgãos Sociais
- Tabela 4 - Objetivos Operacionais
- Tabela 5 - Evolução do Futebol
- Tabela 6 - Principais diferenças entre o futebol infantil e o futebol de adultos
- Tabela 7 - Parâmetros de Avaliação da Equipa
- Tabela 8 - características dos formatos de jogo Fut7, Fut9 e Fut11
- Tabela 9 - Constituição do Plantel
- Tabela 10 - Organização Semanal de Atividades
- Tabela 11 - Jogos que acompanhei ao longo da temporada
- Tabela 12 - Jogos e Resultados da 1ªFase
- Tabela 13 - Classificação da 1ªFase
- Tabela 14 - Jogos e Resultados do Apuramento de Campeão
- Tabela 15 - Classificação do Apuramento de Campeão
- Tabela 16 - Jogos Observados e Passes efetuados

1. Introdução

“Pelé nunca será superado, porque é impossível haver algo melhor que a perfeição. Ele teve tudo: físico, habilidade, controlo de bola, velocidade, poder, espírito, inteligência, instinto, sagacidade...”

Jornalista do Sunday Mirror de Londres

No futebol, como no desporto em geral, o percurso da aprendizagem até à alta competição exige que sejam estabelecidos processos de planeamento e uma clara definição de objetivos. Hoje em dia, o futebol é um jogo que não se baseia só nos aspetos físicos e técnicos, pois é um jogo rápido que requer maior inteligência, perspicácia, análise e rapidez de ação. Fonte Santa (2013) afirma que este jogo é uma sucessão no tempo e no espaço de equilíbrios e desequilíbrios momentâneos, onde estes desequilíbrios são fruto da excelência emocional, fundamentada por uma excelente tomada de decisão e uma forte capacidade de drible e velocidade. Ainda segundo o mesmo autor, educar e formar implicam a existência dum plano pedagógico e metodológico estruturado e definido, respeitando o treino de crianças e jovens que deve sempre contribuir para o seu desenvolvimento global e harmonioso em todas as suas vertentes, devendo proporcionar a todos a oportunidade de participar de forma regular em níveis de prática compatíveis com as suas capacidades e grau de maturação.

O futebol, hoje em dia, tem uma grande componente tática, e para isso é importante ter atenção aos processos táticos que vão dar suporte ao nosso modelo de jogo. Todos esses processos vão ajudar o jogador a perceber qual a melhor solução consoante os diversos constrangimentos, com o intuito de chegar ao objetivo principal. A importância dos princípios táticos é enorme pois são estes que ajudam os treinadores a orientar um treino de modo a servir de base de sustentação para o jogo.

Estes princípios táticos referidos anteriormente abordam 3 conceitos: *Princípios Gerais*, *Princípios Operacionais*, *Princípios Fundamentais*. Os *Princípios Gerais* são inerentes às várias fases do jogo e aos outros princípios. Assim temos, “não permitir a inferioridade numérica”, em qualquer momento do jogo, a equipa não pode permitir que o adversário consiga ficar com mais jogadores no centro de jogo que a própria equipa, estando esta em posse ou não; “evitar a igualdade numérica”, o treinador deve formar a sua equipa de forma a nunca se desorganizar posicionalmente e assim permitir que o adversário lute de igual para igual e “procurar criar superioridade numérica”, deve-se aumentar a pressão para criar dificuldades à equipa que tem posse de bola. Os *Princípios Operacionais* têm em conta as ações do jogo na fase defensiva e ofensiva. Na fase defensiva existem diversas ações a serem efetuadas tais como anular as situações de finalização, recuperar a bola, impedir a progressão com bola, proteger a baliza e reduzir o espaço de jogo adversário. Na fase ofensiva também existe diversas ações específicas a serem realizadas tais como conservar a bola, construir ações ofensivas com variações de jogo através de passes em rutura, desmarcações, etc., progressão com bola pelo campo adversário e criar situações de finalização. Por último os Princípios

Fundamentais estão também subdivididos numa fase defensiva e noutra fase ofensiva. Na fase defensiva temos a contenção, a cobertura defensiva, o equilíbrio e o princípio da concentração. Por outro lado, na fase ofensiva temos o princípio da penetração, o princípio da mobilidade, o princípio da cobertura ofensiva e o princípio do espaço.

Ao longo da temporada desportiva 2016/17 tive oportunidade de conhecer e explorar uma metodologia de treino que exige disciplina e rigor às crianças, preparando previamente as diferentes soluções exigidas por um meio em constante mudança. Fonte Santa (2013) afirma que a melhor forma de ensino é através de jogos ou formas jogadas, utilizando estratégias e onde os pressupostos cognitivos e psicológicos do praticante (decisão, atenção, concentração, compreensão, raciocínio, criatividade) são elementos fundamentais do treino. Ao mesmo tempo, 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 autoconfiança e a autoestima e defendendo tudo isto com valores como a solidariedade, a humildade e o respeito pelas regras, colegas e adversários.

Nos desportos coletivos de alto rendimento, a observação e análise de jogo são imprescindíveis para caracterizar as exigências específicas que são impostas aos jogadores em situação competitiva (Carling, 2005). Porém, a análise notacional pode ser desajustada ao nível do jogo pois as ações são o resultado entre a dinâmica e o contexto onde esta ocorre e não por movimentos estereotipados (Passos et al., 2006). A análise do comportamento das equipas e dos jogadores torna-se mais vantajosa do que o estudo dos aspetos quantitativos referentes a ações individuais (Garganta, 2005). Deste modo, a viabilização da análise do jogo “impõe” aos treinadores e profissionais do desporto a definição clara de modelos que circunscrevam a aplicação de metodologias adequadas à dinâmica dos seus intervenientes.

Este documento foi realizado, com o objetivo da obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo pela Universidade da Beira Interior, e durante o estágio pedagógico realizado no Sport Lisboa e Benfica, mais concretamente na Escola de Futebol do Estádio da Luz, onde o público-alvo são crianças dos 5/6 aos 12/13 anos, durante a época 2016/17.

1.1. Objetivos de Estágio

O estágio tem como objetivo global, permitir ao aluno, a aquisição e consolidação de competências técnicas, científicas, relacionais e organizacionais, num ambiente específico e supervisionado, de modo a permitir o desenvolvimento das práticas profissionais que podem contribuir para o seu futuro.

Relativamente aos objetivos específicos¹, os que se desejam alcançar durante e após a realização do Estágio são:

- Desenvolver conhecimentos e competências relacionadas com as diferentes saídas profissionais que permitam:
 - Proporcionar aos alunos a vivência da prática profissional num contexto específico e sob supervisão pedagógica e profissional no âmbito das saídas profissionais do curso de Ciências do Desporto (Exercício e Saúde / Treino Desportivo / Educação / Gestão do Desporto);
 - Criar hábitos de reflexão crítica sobre os problemas vividos e a intervenção em âmbito profissional, utilizando-a como meio e oportunidade de formação;
 - Participar e compreender o funcionamento das organizações desportivas onde o Estágio decorre, bem como o meio onde estão inseridas;
 - Integrar o Aluno Estagiário em equipas de trabalho que se encontram implantadas no sistema desportivo, ao nível local, regional e nacional;
 - Fornecer aos alunos conhecimentos e técnicas de intervenção fundamentadas cientificamente, que permitam melhorar a sua intervenção profissional;
 - Desenvolver competências e capacidade básica de recolher, selecionar e interpretar informação relevante no âmbito da prática profissional, que habilite a fundamentação de algumas soluções que recomendem;
- Demonstrar conhecimentos e capacidade de compreensão da ética inerente à intervenção profissional em contexto desportivo;
- Demonstrar competências básicas de comunicação que lhes permitam emitir informação, ideias, problemas e soluções a públicos não especialistas.
- Criação de automatismos de reflexão crítica sobre as dificuldades sentidas e a intervenção em contexto profissional;
- Desenvolver competências e aptidão de recolher, selecionar e interpretar informação pertinente no âmbito da prática profissional;
- Adquirir conhecimentos e técnicas de intervenção científicas, de forma a aperfeiçoar a componente teórico-prática;

¹ Expressos no Regulamento de Estágio UBI

- Apresentar conhecimentos e capacidade de entendimento da ética intrínseca à intervenção profissional em contexto desportivo;
- Fortalecer competências básicas de comunicação e observação que permitam emitir informação, ideias, problemas e soluções para que se consiga de uma forma eficaz fazer a gestão do grupo/equipa;
- Capacidade de utilizar uma metodologia de aprendizagem baseada na resolução de problemas específicos;

Num contexto mais específico (Benfica Escolas de Futebol), estão definidos 3 objetivos de caráter geral², sendo eles:

- a) Que os jovens obtenham valores sociais e humanos que lhes garantam o equilíbrio, o comprometimento e a aptidão de participarem de uma forma ativa na sociedade, promovendo assim condições para uma maior identificação entre os jovens e os valores que o SLB não abdica;
- b) A criação das condições necessárias, dentro do clube, com o objetivo de os jovens terem acesso a uma correta iniciação à prática desportiva, mediante o pagamento de uma mensalidade;
- c) Aos jovens que não tiveram possibilidade ingressar nas equipas de competição do SLB (por estas sustentarem uma escolha rigorosa no domínio das capacidades para a prática do futebol), garantir uma oportunidade de se valorizarem e de obterem mais conhecimento que lhes permitam uma eventual seleção para as mesmas.

Como Técnico Estagiário, estamos sempre em aprendizagem (tal como os Treinadores Principais), e essa só é maximizada se o empenho nas tarefas feitas for máximo. Para que a qualidade dos treinos dos alunos seja a maior possível, existe uma coordenação entre os técnicos estagiários e os treinadores bem como uma cronologia de aprendizagem, mencionada no Livro Interno da Escola de Futebol e referida abaixo.

- **Cronologia de aprendizagem do estagiário³.**
 1. Um primeiro período onde, essencialmente, os técnicos estagiários conhecem um pouco melhor o funcionamento e a organização da nossa Escola de Futebol.
 2. Um segundo período, onde a participação de cada técnico estagiário vai sendo mais ativa. Para que tal aconteça, é exigido um conjunto de funções mais abrangentes e uma qualidade de intervenção no treino cada vez maior. Durante o mesmo período, os técnicos estagiários ficam incumbidos de orientar, dirigir e supervisionar o exercício que geralmente se utiliza como meio de aquecimento no início de cada aula. Ainda durante este período, os técnicos estagiários terão mais autonomia para interagir com os alunos.

² Retirado do Livro do Staff

³ Retirada do Livro do Staff

3. A partir de Janeiro os técnicos estagiários têm a possibilidade de construir o plano de treino total, analisá-lo com o técnico principal e responsabilizar-se pela sua aplicação. O plano de treino deve ser analisado na semana anterior à sua aplicação, quando o técnico estagiário reúne com o técnico responsável. Após a sua análise, o técnico estagiário fica responsável por entregar o plano de treino definitivo na data de realização do mesmo, bem como uma cópia para cada técnico.

Por outro lado, temos ainda ligado ao treino desportivo, uma estipulação de objetivos, que passam por fornecer ao treinador estagiário e que considero ser os mais relevantes para a minha evolução enquanto treinador, competências que permitam resolver situações práticas, tais como⁴:

- Desenvolvimento das capacidades da elaboração de um plano de treino, de acordo com o escalão dos desportistas e as suas necessidades.
- Melhorar o modo de intervir nas diversas variáveis do treino como os exercícios a realizar e a comunicação com os desportistas
- Melhorar a comunicação entre treinadores e pais dos desportistas
- Melhorar a prospeção e análise de jogadores e/ou equipas de modo a aumentar o rendimento desportivo de uma equipa

⁴ Retirado do Livro do Staff

1.2. Apresentação e Caracterização da Entidade de Acolhimento

1.2.1. Caracterização do clube

1.2.1.1. História⁵

- **Fundação**

O Sport Lisboa e Benfica foi fundado a 28 de fevereiro de 1904, com o nome de Sport Lisboa. Depois de um treino matinal, nuns terrenos em Belém, realizou-se, da parte da tarde, uma reunião na Farmácia Franco, na qual estiveram presentes 24 elementos, sendo estes considerados os fundadores do Clube.

A ideia da formação de um clube foi sendo criada nos meses anteriores pela junção de dois grupos de elementos que habitualmente treinavam e jogavam em Belém: o grupo dos Catataus, os irmãos Rosa Rodrigues, moradores no prédio da Farmácia Franco, a que se juntaram Manuel Gourlade e Daniel dos Santos Brito, empregados da farmácia; e a Associação do Bem, formada por ex-casapianos que se juntaram para jogar futebol, entre outros fins. Em 13 de Dezembro de 1903, o grupo dos Catataus, reforçado por alguns elementos da Associação do Bem, conseguiu uma inesperada vitória (1-0) num jogo-desforra frente ao Grupo dos Pinto Basto (mais tarde CIF ou Internacional). No almoço que se seguiu, no Café do Gonçalves, os elementos celebraram o triunfo (frente a uma equipa que até integrava jogadores ingleses) e houve quem sugerisse a criação de um novo “*team*”, tornando permanente a ligação então estabelecida. Ao longo de dois meses e meio, a ideia foi criando raízes, foram-se definindo os símbolos do clube (nome, cores, emblema) e marcou-se para 28 de Fevereiro de 1904 a data da reunião que marcaria o nascimento daquele que viria a ser o Glorioso Sport Lisboa e Benfica.

Na manhã desse dia 28 de Fevereiro, realizou-se um treino nos terrenos da CP entre a linha férrea Cais do Sodré-Cascais e as traseiras da casa de praia do Duque de Loulé, onde fica atualmente o Centro Cultural de Belém. Como habitualmente a seguir aos treinos, os elementos reuniram-se para almoçar em Belém, e após o mesmo dirigiram-se para a Farmácia Franco, na Rua de Belém, nº 20 (onde hoje se situa uma dependência da Caixa Geral de Depósitos), para a reunião decisiva, já com a presença de outros elementos previamente contactados mas que não participaram no treino matinal. Segundo a lista da reunião⁶, são fundadores do Clube, para além dos dez elementos presentes no treino matinal, mais os seguintes: António Severino, Francisco Calisto, Francisco dos Reis Gonçalves, João Gomes, João Goulão, Joaquim Almeida, Joaquim Ribeiro, Jorge Augusto Sousa, Jorge da Costa Afra,

⁵ Toda a história do Clube foi consultada e retirada do *website* oficial do SLBenfica, que pode ser conferida em “www.slbenfica.pt”

⁶ Lista atribuída a Cosme Damião, publicada no livro “História do Sport Lisboa e Benfica: 1904-1954”, volume I, de Mário Fernando de Oliveira e Carlos Rebelo da Silva.

José Linhares, Manuel França, Raul Empis, Virgílio Cunha e Cosme Damião, o elemento que viria a tornar-se o principal dirigente das primeiras décadas da vida do novo Clube. Esses 24 elementos escolheram entre eles, nessa histórica reunião, José Rosa Rodrigues como presidente, Daniel Brito como secretário e Manuel Goullade como tesoureiro.

- **Símbolos**

O emblema representa as características que sempre identificaram e engrandeceram o Clube pelo tempo fora: o tom, a vivacidade e a alegria da cor das suas camisolas, a águia como símbolo da sua independência, autoridade e nobreza, uma roda da bicicleta que representa o ciclismo como uma das primeiras modalidades do clube, a bola de futebol e a legenda de união e força conjunta - *E Pluribus Unum* (de todos um).

Devido às dificuldades atravessadas pelo Sport Lisboa foi decidido juntarem-se, a 13 de Setembro de 1908, ao Grupo Sport Benfica, sobretudo pelo facto do mesmo possuir um campo (Campo da Feiteira e onde se mantiveram a jogar até 1910/1911). Nesta junção houve pessoas que se evidenciaram, tais como Cosme Damião, Félix Bermudes, Luís Carlos de Faria Leal e António Sobral. Com esta união, tinha de se estabelecer normas e ceder alguma coisa. Os sócios do Sport Lisboa, que cederam os jogadores, cores, símbolo e escudo, e os sócios do Grupo Sport Benfica, que cederam campo e dinheiro, estabeleceram algumas normas, e uma norma evidenciada era que "Os dois grupos de sport não perderão a sua individualidade, passando a denominar-se Sport Lisboa e Benfica".

Tabela 1 - Evolução do Símbolo

	<p>Emblema do Sport Lisboa fundado em 28/02/1904 e que juntamente com o Grupo Sport Benfica deram origem ao Sport Lisboa e Benfica</p>
	<p>Emblema do Grupo Sport Benfica fundado em 26/07/1906 e que juntamente com o Sport Lisboa deram origem ao Sport Lisboa e Benfica.</p>
	<p>Emblema do Sport Lisboa e Benfica em 1908.</p>
	<p>Emblema atual do Sport Lisboa e Benfica.</p>

- **Presidentes**

Tabela 2 - Lista de Presidentes

Presidente	Tempo em funções
José Rosa Rodrigues	(1904-1905)
Dr. Januário Barreto	(1906)
Luís Carlos de Faria Leal	(1906-1908)
João José Pires	(1908-1910)
Alfredo Alexandre Luís da Silva	(1910-1911)
António Nunes de Almeida Guimarães	(1911)
José Eduardo Moreira Sales	(1912)
Dr. Alberto Lima	(1913-1915)
Dr. José Antunes dos Santos Júnior	(1915-1916)
Félix Bermudes	(1916-1917/1930-1931/1945)
Dr. Nuno Freire Themudo	(1916-1917)
Bento Mântua	(1917-1926)
Eng.º Alberto Silveira Ávila de Melo	(1926-1930)
Manuel da Conceição Afonso	(1931-1932/1936-1938/1946)
Vasco Rosa Ribeiro	(1933-1936)
Capitão Júlio Ribeiro da Costa	(1938-1939)
Dr. Augusto da Fonseca Júnior	(1939-1944)
António Afonso da Costa e Sousa	(1945-1946)
Brig. João Tamagnini de Sousa Barbosa	(1947-1948)
Dr. Mário Lampreia de Gusmão Madeira	(1949 -1951)
Joaquim Ferreira Bogalho	(1952-1956)
Eng.º Maurício Vieira de Brito	(1957-1961)
Dr. António Carlos Cabral Fezas Vital	(1962-1963)
Adolfo Vieira de Brito	(1964/1967-1968)
Dr. António Catarino Duarte	(1965)
José Ferreira Queimado	(1966 / 1977-1980)
Dr. Duarte António Borges Coutinho	(1969-1976)
Fernando Martins	(1981-1987)
João Maria dos Santos Júnior	(1987-1992)
Jorge Artur Rego de Brito	(1992-1994)
Manuel Damásio Soares Garcia	(1994-1997)
Dr. João A. de Araújo Vale e Azevedo	(1997-2000)
Dr. Manuel Lino Rodrigues Vilarinho	(2000-2003)
Luís Filipe Vieira	(2003 -?)

- **Órgãos sociais 2012-2016**

Tabela 3 - Órgãos Sociais

Direção		Assembleia Geral	Conselho Fiscal
Presidente Luís Filipe Vieira Sócio nº. 3.312		Presidente Luís Nazaré Sócio nº. 4.769	Presidente Nuno Afonso Henriques Sócio nº. 2.259
Vice-Presidente Rui Cunha Sócio nº. 2.795		Vice-Presidente Virgílio Vieira Sócio nº. 8.021	Vice-Presidente Rui Barreira Sócio nº. 26.846
Vice-Presidente Rui Gomes da Silva Sócio nº. 1.812		1º Secretário Jorge Arrais Sócio nº. 977	Vogal Gualter Godinho Sócio nº. 6.654
Vice-Presidente Domingos Almeida Lima Sócio nº. 3.666		2º Secretário Bernardo Sousa Sócio nº. 3.654	Vogal José Appleton Sócio nº. 1.636
Vice-Presidente José Eduardo Moniz Sócio nº. 4.534		Secretário (suplente) Ricardo Martorell Sócio nº. 1.102	Vogal João Quinta Sócio nº. 12.111
Vice-Presidente Nuno Gaioso Sócio nº. 29.522	Vice-Presidente João Varandas Fernandes Sócio nº. 39.363		Vogal (suplente) João Paço Sócio nº. 23.047

Vice-Presidente (suplente) Alcino António Sócio nº. 9.413	Vice-Presidente (suplente) Sílvio Cérvan Sócio nº. 36.638		
--	--	--	--

1.2.1.2. Palmarés

A. Futebol Profissional

1. Campeonato Nacional da I Divisão / I Liga - 35 Títulos

- 1935/36 | 1936/37 | 1937/38 | 1941/42 | 1942/43 | 1944/45 | 1949/50 | 1954/55 | 1956/57 | 1959/60 | 1960/61 | 1962/63 | 1963/64 | 1964/65 | 1966/67 | 1967/68 | 1968/69 | 1970/71 | 1971/72 | 1972/73 | 1974/75 | 1975/76 | 1976/77 | 1980/81 | 1982/83 | 1983/84 | 1986/87 | 1988/89 | 1990/91 | 1993/94 | 2004/05 | 2009/10 | 2013/14 | 2014/15 | 2015/16

2. Taça de Portugal - 25 Títulos

- 1939/40 | 1942/43 | 1943/44 | 1948/49 | 1950/51 | 1951/52 | 1952/53 | 1954/55 | 1956/57 | 1958/59 | 1961/62 | 1963/64 | 1968/69 | 1969/70 | 1971/72 | 1979/80 | 1980/81 | 1982/83 | 1984/85 | 1985/86 | 1986/87 | 1992/93 | 1995/96 | 2003/04 | 2013/14

3. Supertaça "Cândido de Oliveira" - 6 Títulos

- 1979/80 | 1984/85 | 1988/89 | 2004/2005 | 2013/14 | 2016/2017

4. Taça da Liga - 7 Títulos

- 2008/09 | 2009/10 | 2010/11 | 2011/12 | 2013/14 | 2014/15 | 2015/16

5. Taça dos Campeões Europeus / Liga dos Campeões - 2 Títulos

- 1960/61 | 1961/62 |

6. Taça Latina - 1 Título

- 1949/50 |

B. Futebol de Formação

7. Juniores - 23 Títulos

- 1943/44 | 1944/45 | 1948/49 | 1950/51 | 1954/55 | 1956/57 | 1957/58 | 1958/59 | 1959/60 | 1961/62 | 1962/63 | 1967/68 | 1969/70 | 1971/72 | 1974/75 | 1975/76 | 1977/78 | 1984/85 | 1987/88 | 1988/89 | 1999/00 | 2003/04 | 2012/13

8. Juvenis - 16 Títulos

- 1963/64 | 1967/68 | 1968/69 | 1973/74 | 1974/75 | 1982/83 | 1989/90 | 1990/91 | 1991/92 | 1992/93 | 1995/96 | 1996/97 | 2000/01 | 2007/08 | 2010/11 | 2012/13

9. Iniciados - 7 Títulos

- 1978/79 | 1981/82 | 1984/85 | 1988/89 | 2008/09 | 2009/10 | 2011/12

C. Outras modalidades

10. Andebol

• Campeonato Nacional - 7 Títulos

- i. 1961/62 | 1974/75 | 1981/82 | 1982/83 | 1988/89 | 1989/90 | 2007/08

• Taça de Portugal - 5 Títulos

- ii. 1984/85 | 1985/86 | 1986/87 | 2010/11 | 2015/16

• Taça da Liga - 2 Títulos

- iii. 2005/06 | 2008/09

• Supertaça - 5 Títulos

- iv. 1990 | 1994 | 2011 | 2013 | 2016

• Taça Presidente da República - 1 Título

- v. 2007/08

11. Basquetebol

- Campeonato Nacional - 26 Títulos

vi. 1939/40 | 1945/46 | 1946/47 | 1960/61 | 1961/62 | 1962/63 | 1963/64 |
1964/65 | 1969/70 | 1974/75 | 1984/85 | 1985/86 | 1986/87 | 1988/89 |
1989/90 | 1990/91 | 1991/92 | 1992/93 | 1993/94 | 1994/95 | 2008/09 |
2009/10 | 2011/12 | 2012/13 | 2013/14 | 2014/15

- **Taça de Portugal - 21 Títulos**

vii. 1945/46 | 1946/47 | 1960/61 | 1963/64 | 1964/65 | 1965/66 | 1967/68 |
1968/69 | 1969/70 | 1971/72 | 1972/73 | 1973/74 | 1980/81 | 1991/92 |
1992/93 | 1993/94 | 1994/95 | 1995/96 | 2013/14 | 2014/15 | 2015/16

- **Taça da Liga - 10 Títulos**

viii. 1989/90 | 1990/91 | 1992/93 | 1993/94 | 1994/95 | 1995/96 | 2010/11 |
2012/13 | 2013/14 | 2014/15

- **Supertaça - 13 Títulos**

ix. 1984 | 1988 | 1990 | 1993 | 1994 | 1995 | 1997 | 2008 | 2009 | 2012 |
2013 | 2014 | 2015

- **Troféu António Pratas - 6 Títulos**

x. 2007/2008 | 2008/2009 (vencedor da Zona Sul) | 2011/12 | 2012/13 |
2014/15 | 2015/16

12. Futsal

- **Campeonato Nacional - 7 Títulos**

xi. 2002/03 | 2004/05 | 2006/07 | 2007/08 | 2008/09 | 2011/12 | 2014/2015

- **Taça de Portugal - 6 Títulos**

xii. 2002/03 | 2004/05 | 2006/07 | 2008/2009 | 2011/12 | 2014/15

- **Supertaça - 8 Títulos**

xiii. 2004 | 2007 | 2008 | 2010 | 2012 | 2013 | 2015 | 2016

- **UEFA Futsal Cup - 1 Título**

xiv. 2009/10

13. Hóquei em Patins

- **Campeonato Nacional - 23 Títulos**

xv. 1950/51 | 1951/52 | 1955/56 | 1956/57 | 1959/60 | 1960/61 | 1965/66 |
1966/67 | 1967/68 | 1969/70 | 1971/72 | 1973/74 | 1978/79 | 1979/80 |
1980/81 | 1991/92 | 1993/94 | 1994/95 | 1996/97 | 1997/98 | 2011/12 |
2014/15 | 2015/16

- **Taça de Portugal - 15 Títulos**

xvi. 1962/63 | 1977/78 | 1978/79 | 1979/80 | 1980/81 | 1981/82 | 1990/91 |
1993/94 | 1994/95 | 1999/00 | 2000/01 | 2001/02 | 2009/10 | 2013/14 |
2014/2015

- **Supertaça - 7 Títulos**

xvii. 1992 | 1994 | 1996 | 2001 | 2002 | 2010 | 2011

- **Liga Europeia - 2 Títulos**

xviii. 2012/13 | 2015/16

- **Taça CERS - 2 Títulos**

xix. 1990/91 | 2010/11

- **Taça Continental - 3 Títulos**

xx. 2011 | 2013 | 2016

- **Taça Intercontinental - 1 Título**

xxi. 2013/14

14. Voleibol

- **Campeonato Nacional - 6 Títulos**

xxii. 1980/81 | 1990/91 | 2004/05 | 2012/13 | 2013/14 | 2014/15

- **Taça de Portugal - 16 Títulos**

- xxiii. 1965/66 | 1973/74 | 1974/75 | 1975/76 | 1977/78 | 1978/79 | 1979/80 | 1989/90 | 1991/92 | 2004/05 | 2005/06 | 2006/07 | 2010/11 | 2011/12 | 2014/2015 | 2015/16
- **Supertaça - 7 Títulos**
- xxiv. 1989* | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016

1.2.2. Escolas de Formação

1.2.2.1. Caracterização da Escola de Futebol

O projeto Escolas de Futebol “Geração Benfica” teve início na época de 1994/95. O seu intuito assenta em 3 grandes propósitos: (1) criar espaço para que todos os jovens, que queiram jogar futebol no seu clube, independentemente da sua capacidade, o possam fazer num ambiente que potencie a sua aprendizagem; (2) implementar o “Benfiquismo”, independentemente da geografia e (3) encontrar jovens com talento e capacidade para ingressarem nas equipas do clube. Neste momento existem, no total de 45 Escolas de Futebol, distribuídas por 5 países⁷.

Na Escola de Futebol “Geração Benfica” - Estádio da Luz, situada no campo de futebol (sintético), junto ao Estádio da Luz em Lisboa, estão inscritos cerca de 900 atletas, na época de 2016/2017. Uma breve comparação com as restantes Escolas de Futebol espalhadas pelo país, em que podemos verificar que juntamente com a Escola de Futebol “Geração Benfica” do Seixal são as que envolvem mais jovens, meios e que mais recursos têm disponíveis⁸.

Uma das características é a inclusão de equipas de competição, onde competem futebolistas entre o escalão de 2008 e o escalão de 2005, num total de 4 equipas (constituídas por 16 com uma média de 4 treinadores (nestas equipas técnicas existe também um apoio de um fisioterapeuta e um diretor). De referir, um ponto que favorece a atração dos jovens à prática e aprendizagem da modalidade nesta Escola são os numerosos jogos que têm ao longo de um fim-de-semana (numa média de 2/3 jogos), pois, por experiência própria, a pré-época da equipa de competição de 2005 (na qual estou inserido) consistiu na realização de cerca de 45 jogos, desde o dia 5 de Setembro até ao início das competições oficiais, já em Outubro⁹.

As semanas de trabalho são intensas pois há treinos todos os dias, inclusive, sábados e domingos, onde, por sua vez, os encarregados de educação podem escolher o número de treinos do seu educando, podendo variar de 1 a 3 treinos. Deste modo, a Escola consegue ter em funcionamento cerca de 30 turmas entre turmas comuns e de “1ºPasso”, 4 turmas sénior, 2 turmas de Guarda-redes, 1 seleção e 1 equipa de competição feminina, 8 seleções que intervalam os escalões de 2002 a 2011 e 4 equipas de competição. Ao todo são 50 grupos de treino, que praticam a modalidade na Escola do Estádio da Luz e englobam crianças dos 3 aos 13 anos de idade, mais a turma sénior que treina no final dos treinos da formação. O campo de treinos tem medidas mínimas de um campo de futebol 11 e é sempre dividido em 4

⁷ Realizado através de análises de documentos fornecidos pela Escola de Futebol

⁸ Comparação realizada através de diversos documentos da Escola de Futebol

⁹ Consultar tabela de jogos

campos, onde treinam sempre 4 equipas em simultâneo durante 3 turnos, onde cada treino tem a duração de 1 hora e 20 minutos, sendo que os treinos começam as 17.15 horas e acabam as 21.15 horas.

Também é importante referir que ao longo da época, a Escola organiza uma Liga Interna (onde competem as turmas dos diferentes escalões da Escola), uma Liga Benfica (onde participam as Escolas de Futebol “Geração Benfica” de alguns pontos do país) e um Encontro Nacional de Escolas de Futebol “Geração Benfica”, onde se encontram a grande maioria das Escolas de Futebol, podendo incluir as escolas associadas no estrangeiro.

No organigrama abaixo, podemos ver a estrutura da Escola de Futebol bem como os responsáveis por cada segmento da Escola. De realçar que, todos os intervenientes, estão inteiramente disponíveis para resolver qualquer problema que surja com o seu *staff* bem com os principais utilizadores da Escola, os jovens jogadores.

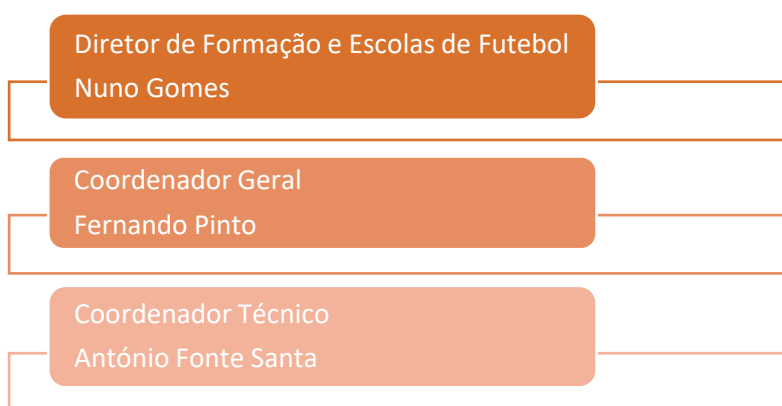


Fig.1 - Estrutura Organizativa da Escola

1.2.2.2. Objetivos da Escola de Futebol

O Sport Lisboa e Benfica visa três objetivos de carácter geral ao promover a Escola de Futebol (já referidos anteriormente mas reforçados neste ponto):

- Que os jovens obtenham valores sociais e humanos que lhes garantam o equilíbrio, o comprometimento e a aptidão de participarem de uma forma ativa na sociedade, promovendo assim condições para uma maior identificação entre os jovens e os valores que o SLB não abdica
- A criação das condições necessárias, dentro do clube, com o objetivo de os jovens terem acesso a uma correta iniciação à prática desportiva, mediante o pagamento de uma mensalidade;
- Aos jovens que não tiveram possibilidade ingressar nas equipas de competição do SLB (por estas sustentarem uma escolha rigorosa no domínio das capacidades para a prática do futebol), garantir uma oportunidade de se valorizarem e de obterem mais conhecimento que lhes permitam uma eventual seleção para as mesmas.

A metodologia de ensino, os meios, métodos e estratégias visam alcançar objetivos operacionais¹⁰ de caráter mais específico, tais como:

Tabela 4 - Objetivos Operacionais

Técnicos	<ul style="list-style-type: none"> • Remate • Condução de bola • Passe • Recepção • Proteção da bola • Ensino de diversas formas de drible • Ensino das diversas formas de desarme • Jogo de cabeça • Técnica G.R. • Lançamento linha lateral
Táticos	<ul style="list-style-type: none"> • Princípios gerais do jogo • Princípios específicos do jogo (Princípios específicos da defesa e do ataque)
Estratégicos	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver regras de atuação nas diferentes posições em ações ofensivas • Desenvolver regras de atuação nas diferentes posições em ações defensivas • Racionalização do espaço de jogo • Evitar a aglomeração • Descentração do jogo • Dispersão em relação à bola • Desenvolver a noção de amplitude e profundidade e de equilíbrio e concentração através dos jogos de corredores e sectores e sectores com corredores • Estimular a iniciativa individual através do desenvolvimento do drible/finta, especialmente dos alunos mais dotados para essas ações • Educar e desenvolver a visão periférica (capacidade de observação) • Educar e desenvolver a imprevisibilidade • Educar e desenvolver a capacidade, qualidade e velocidade da tomada de decisão • Aprender as regras do jogo
Físicos	<ul style="list-style-type: none"> • Capacidades Condicionais • Capacidades Coordenativas
Psicológicos	<ul style="list-style-type: none"> • Relações interpessoais • Atitudes • Valores • Normas • Regras • Solidariedade • Altruísmo • Coesão de turma/equipa • Espírito turma/equipa • Atenção • Concentração • Autocontrole • Educar a coragem e dominar o medo • Autoestima • Autoconfiança • Humildade • Combatividade • Determinação • Carácter • Postura • Vontade vencer • Estabilidade • Mentalidade forte • Atitude positiva • Persistência • Competitividade • Capacidade sofrimento e Resistência psicológica à fadiga

¹⁰ Retirados do Livro do Staff, fornecido pela Escola de Futebol

	<ul style="list-style-type: none"> • Tenacidade • Fair - play • Formar a estabilidade psicológica • A confiança e respeito mútuos entre elementos da turma/equipa • A integridade (honestidade nas palavras e coerência nas ações) • A preocupação com o próximo (acredita-se mais naqueles que se preocupam connosco).
Cognitivos	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver e aperfeiçoar a capacidade e velocidade de análise e perceção; • Desenvolver e aperfeiçoar a capacidade e velocidade de antecipação/ Prever os comportamentos dos colegas e oponentes na sua relação com o móbil do jogo • Desenvolver e aperfeiçoar a qualidade e velocidade de decisão; • Educar a criatividade tática; • Educar e desenvolver a improvisação • Educar e desenvolver a imprevisibilidade • Condicionar a ação do adversário através da sua própria ação

1.2.2.3. Recursos materiais e humanos

- **Recursos materiais**

O Sport Lisboa e Benfica, como organização de dimensão mundial, deve guiar-se pela busca constante da excelência no seu quotidiano, sendo que se deve empenhar a assegurar satisfação através do fornecimento de serviços que suprimem as carências dos utilizadores. Para que isso aconteça, trabalhamos em instalações com os mais elevados padrões de segurança e higiene e temos um corpo de profissionais altamente dedicados ao ensino do futebol¹¹.

Ao nível de infraestruturas, a Escola de Futebol do Estádio da Luz conta com um campo de futebol de 11, dando origem a 4 campos de 24x48m, no qual ocorrem 4 treinos em simultâneo, como mostra a figura abaixo. Também possui 8 balizas de futebol 7, 10 balizas de futebol 5 e 12 minibalizas (umas dobráveis e outras com estrutura própria). Todas estas balizas, para segurança dos treinadores e dos jogadores, possuem pesos na parte de trás das balizas, sendo estes carregados com auxílio de carrinhos. Também possui material técnico como coletes (de várias cores e tamanhos), sinalizadores (azuis, brancos, amarelos, vermelhos), cones, bonecos insufláveis com base redonda, estacas de vários tamanhos, elásticos de diferentes pressões, arcos de diferentes cores, escadas de coordenação e bolas de tamanho 3,4 e 5. Além das condições de treino, as instalações contêm dois balneários, utilizados por entre 15 a 20 jogadores. Uma das regras é a obrigatoriedade dos jogadores das seleções e das equipas de competição tomarem banho a seguir ao treino.

¹¹ Retirado do Livro do Staff

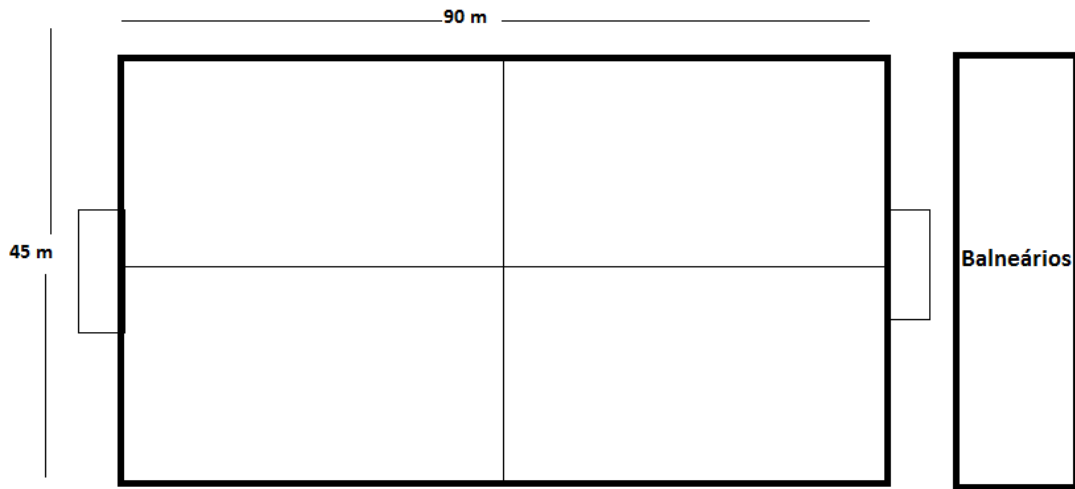


Fig.2 - Espaço de treino e balneários

- **Recursos humanos**

Relativamente aos recursos humanos envolvidos, a Escola de Futebol “Geração Benfica” - Estádio da Luz, trabalha com cerca de 25 treinadores principais mais um número inumerável de estagiários (este número vai variando porque existem diversas instituições com protocolo com esta Escola de Futebol) mas por equipa, existe uma média de 4 estagiários

1.3. Estado de Arte

1.3.1. O Futebol

“O jogo de Futebol tem uma história, um presente e um futuro, tem um discurso hipotético/dedutivo que o deve organizar sob o domínio de dois vetores: o tempo e o espaço, de acordo com os conhecimentos adquiridos e da sociedade em que está inserido” (Castelo, 2009).

Um pouco de história¹² sabe bem...

Na China, por volta de 3000 a.C., os militares chineses praticavam um jogo “macabro”, que consistia no pós-guerras, formar equipas para chutar a cabeça dos soldados inimigos. Com o tempo, as cabeças foram substituídas por bolas de couro revestido com cabelo. As equipas eram constituídas por oito jogadores e só podiam marcar golo através de passes sem deixar cair a bola no chão.

Na Idade Média há relatos de um desporto similar ao futebol, embora o uso da violência fosse bastante elevado. Era conhecido como *Calcio Fiorentino* e era constituído por uma equipa de atacantes e outra de defesas, sendo elas constituídas por 27 elementos. Era permitido qualquer tipo de agressão desde socos, pontapés, rasteiras, entre outros e há relatos de mortes durante a partida.

Tabela 5 - Evolução do Futebol

Segundo algumas pesquisas, o futebol chegou a Inglaterra por volta do século XVII, onde foram definidas regras diferentes, como por exemplo, as balizas passaram a ser retangulares e a bola passou a ser preenchida de ar. Na tabela ao lado está representada uma cronologia da evolução do futebol, a partir da chegada à Inglaterra.

Ano	Alteração
1848	Código único de regras
1871	Criação da posição de Guarda-Redes
1875	Regra do tempo de 90min
1891	Regra da grande penalidade
1885	Profissionalização do futebol
1886	Criação da <i>International Board</i> ¹³
1888	Fundação da <i>Football League</i> ¹⁴

O Futebol, institucionalizado em 1863 pela *Football Association* (FA), é uma das modalidades desportivas mais populares do mundo. Embora se considere que a natureza do

¹² História realizada através da consulta de diversos *websites* referidos na Webgrafia

¹³ Entidade cujo objetivo principal era estabelecer e mudar as regras do futebol se fosse necessário.

¹⁴ Entidade cujo objetivo era de organizar torneios e campeonatos internacionais.

jogo se mantém inalterada, atualmente o Futebol tem-se vindo a tornar-se altamente profissional, como corrobora Tani (2001), dizendo que a sua preparação é cada vez mais exigente.

Segundo Silva (2009), o Futebol, dentro dos JDC, ocupa um lugar de relevo, não só em resultado da sua popularidade mas também por ser o desporto mais praticado mundialmente. Neste sentido, pode afirmar-se que é o “desporto-rei” devido aos fatores referidos anteriormente. Reilly & Williams (2006) afirmam que o futebol é a forma de desporto mais popular do mundo, ampliando Silva (2009) que, nos dias de hoje o futebol já não pode ser só considerado como um jogo (...) no entanto, Garganta (2004) defende que o futebol desperta paixões, suscita críticas e inspira artistas, o que ajuda a explicar esta expansão global da disciplina. Para Santos (2006) falamos de uma modalidade em fortíssima expansão. Portugal não foge à regra visto que Silva (2009) assegura que o futebol é, no nosso país e não só, a modalidade desportiva que dispõe de mais praticantes, com reflexo notório no aparecimento de uma nova realidade nos nossos clubes.

No entanto, Ferreira (1999) afirma que “Portugal terá sempre um futebol mediano no plano financeiro, e um campeonato abaixo dos campeonatos mais ricos. O que Portugal poderá ter é a possibilidade de, através do talento dos seus jogadores, conseguir que as nossas equipas sejam mais fortes financeiramente, porque assim farão uma gestão mais correta daquilo que investem e daquilo que depois rentabilizam desse investimento”. No meu ponto de vista, quem está há frentes de clubes bem como os treinadores devem ter em consideração a formação, quer do ponto de vista desportivo quer financeiro.

Ainda para dar mais ênfase à popularidade do futebol, segundo a FIFA, no ano de 2006, existem aproximadamente 270 milhões de pessoas no mundo envolvidas no “mundo do futebol”, incluindo jogadores, árbitros e diretores. Destas, 265 milhões são praticantes ativos desta modalidade quer seja profissionalmente, semiprofissional ou amadora¹⁵.

Segundo Garganta (1997), o futebol é uma modalidade dos designados Jogos Desportivos Coletivos (JDC), caracterizado por situações de alta variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, nas quais duas equipas se confrontam simultaneamente, num espaço comum, tendo cada uma delas objetivos específicos, realizando ações coordenadas de ataque/defesa baseadas em relações de oposição e cooperação. O mesmo autor afirma ainda que o futebol representa não apenas um jogo ou espetáculo desportivo, mas um meio de educação física e desportiva, um campo de aplicação da ciência, além de uma disciplina de ensino.

Entre os Jogos Desportivos Coletivos (JDC) o Futebol é considerado o mais imprevisível e fortuito, pois as suas características resultam de vários fatores, nomeadamente o

¹⁵ Ver Webgrafia, ponto nº1

envolvimento complexo e aberto entre jogadores, bem como o seu elevado número, a dimensão do campo e ainda a duração do jogo (Costa, Garganta, Fonseca & Botelho, 2002).

Fonte Santa (2004) afirma que o futebol sofreu uma constante evolução e transforma-se numa estrutura complexa, resultante da resposta a uma variedade de estímulos que surgem: a bola e o seu movimento (apreciação de trajetórias); do campo e terreno de jogo (orientação espacial); das balizas (finalização); dos companheiros (cooperação, cumplicidade, princípios gerais e específicos do jogo de futebol); dos adversários (conhecimento do oponente); do árbitro, do dirigente, do treinador, em suma, do meio. O mesmo autor afirma ainda que o futebol é uma modalidade com grande penetração, exigindo cada vez mais, melhores técnicos, melhores estruturas qualificadas, que suportem e desenvolvam os jovens.

De acordo com Lobo (2009), o interesse pelo desporto é distante e que o Futebol foi evoluindo com a civilização de cada sociedade. Ao longo dos tempos, o Futebol conheceu diferentes tendências táticas e diferentes ciclos de poder estilísticos. Segundo Castelo (2009) a facilidade de perceção do jogo baseia-se principalmente nos seus objetivos, às variadas formas de intervenção e às relações estabelecidas intraequipa e interequipa nas fases ofensiva e defensiva. O mesmo autor descreve que o Futebol representa, na sua essência, um conjunto variado de situações momentâneas de jogo.

Assim, nas várias ações que ocorrem no Futebol, estão implícitos os processos de perceção e análise da situação, solução mental e motora, os quais exigem a participação da consciência, exprimindo um pensamento produtor (Castelo, 2002).

No Futebol, todos os fatores, quer técnicos, quer físicos, quer psíquicos, surgem em prol de desempenhos táticos de nível ainda mais elevado. Isto porque, é aceite que o problema fundamental que se coloca ao indivíduo que joga é essencialmente tático (Garganta, 1998).

1.3.2. O Treino no Futebol

“Face ao jogo de Futebol (...) o primeiro problema que se coloca ao indivíduo que joga é sempre de natureza tática...” (Garganta & Pinto, 2005)

Rosado e Mesquita (2007) afirmam que treinar deve ser entendido como fazer aprender e desenvolver capacidades, ou seja, como um conjunto de ações organizadas, dirigidas à finalidade específica de promover intencionalmente a aprendizagem e o desenvolvimento de alguma coisa por alguém, com os meios adequados à natureza dessa aprendizagem e desse desenvolvimento.

Para obter uma formação sustentada e, no futuro, integrar as equipas seniores, o Treino Desportivo é visto como uma das peças fundamentais pois segundo Matveyev (1997) o treino desportivo é definido como um processo pedagógico (...) que visa diretamente o alcance de

resultados desportivos superiores, enquanto que Carvalho (1984) diz que o treino é constituído por numerosos elementos em interação e organizados em função de um objetivo. O mesmo autor afirma ainda que podemos definir Treino Desportivo como um processo pedagógico complexo conduzido sistematicamente que, servindo-se de diversos conteúdos (exercícios), executados de acordo com os princípios gerais pedagógicos e os principais métodos de treino, utilizando determinados métodos e vários meios, visa alcançar objetivos previamente fixados. Ainda Matveyev (1981) confere que o treino desportivo constitui na sua forma típica e efetiva um processo pedagógico organizado, dado que possui todas as características inerentes ao processo de formação e educação (o papel condutor dos pedagogos e treinadores exteriorizado na orientação do treino ou na orientação geral da atividade do desportista, a organização do treino em concordância com os princípios pedagógicos, gerais e especiais, etc. Segundo Mesquita (1997), o treino desportivo constitui um processo complexo, no qual o produto final resulta da convergência de múltiplos fatores que radicam não apenas no domínio do conhecimento do conteúdo de treino, mas também na arte e na intuição do treinador.

Segundo Garganta (2001), tem-se entendido que não sendo o Futebol uma ciência, este poderá beneficiar do seu contributo, nomeadamente ao nível dos processos de organização do treino e do jogo. O treino constitui a forma mais importante e mais influente de preparação dos jogadores para a competição (Garganta, 2004). Já o mesmo autor afirma que o objetivo é criar alterações positivas observáveis na performance individual e coletiva.

De acordo com Williams & Hodges (2005), a prática e a instrução são os ingredientes chave na busca do sucesso enquanto Braz (2006) diz que a investigação tem procurado quais as metodologias mais eficazes para aperfeiçoar o rendimento desportivo, sabendo previamente que existem diversos aspetos (não esquecer que estão em constante interação) que afetam o rendimento desportivo (Bauer & Ueberle, 1988; Marques, 1990).

Para que o treino produza alterações positivas é necessário um planeamento, o qual visa o desenvolvimento qualitativo individual e coletivo e é realizado com base num programa de atividades (Teoduresco, 2003). De acordo com Raposo (2002), Planear é antecipar, prever uma sequência lógica e coerente do desenrolar de tarefas que nos levem a atingir os objetivos. Por isso, o planeamento é o processo que o treinador possui para poder definir as linhas de orientação do treino. Na sua elaboração, os treinadores devem ter em conta os fatores/condicionantes e a sua influência no mesmo. Segundo Curado (1991), um dos fatores que o influenciam é a análise da situação anterior, que consiste em “realizar uma análise exaustiva, de modo a abranger todos os aspetos (técnicos, administrativos, desportivos, financeiros, entre outros) e ainda os resultados da época anterior”. O êxito de qualquer planeamento é estabelecido pelo estudo prévio à sua elaboração, execução e permanente avaliação.

A planificação do treino desportivo representa, para López (2000), um projeto de ação que se realiza no processo de treino de um desportista para obter um determinado objetivo. Define-se assim, uma visão própria do treinador acerca do modelo de modalidade, do modelo de liderança, do modelo de jogador, do modelo de jogo e dos programas de ação a adotar (Castelo, 2009). O mesmo autor afirma ainda que, devido à contínua ligação entre a prática e a teoria, atinge-se um estado superior de compreensão da realidade do jogo, sendo assim possível proceder-se a uma síntese, ou seja, a uma generalização e sistematização dos seus elementos fundamentais e à programação de estratégias para que os jogadores possam atingir um maior nível de rendimento e possam integrar equipas com maiores exigências e que definem objetivos mais auspiciosos.

Este processo, considerando a sua relação com a performance em competição parece ser uma das ações da função de treinador, mais determinantes na tentativa de alcançar o sucesso desportivo. Segundo Proença (1986), ao organizarmos o processo estamos a retirar-lhe o carácter casuístico, substituindo-o por uma sistematização e ordenamento prévio bem como ao planearmos estamos a definir objetivos, programar a intervenção provável, mobilizar os meios necessários e estabelecer mecanismos de controlo, dando forma e transmitindo conteúdo à organização.

O objetivo do que foi referido anteriormente é, segundo Oliveira (2004), criar previsibilidades que sejam reconhecidas pelos elementos da equipa, procurando dar ordem ao “caos”. No Futebol, todos os fatores (técnicos, físicos, psíquicos) surgem em prol de desempenhos táticos de nível ainda mais elevado, pois é aceite que o problema essencial que se coloca ao indivíduo que joga é essencialmente tático (Garganta, 1998). Neste sentido, o treino deverá ter uma relação específica com o que se pretende para a competição, tal como refere Mourinho (2006): *“Para mim, o treino, em toda e qualquer circunstância, podendo ser ou não de forma significativa aquisitivo, tem de ter sempre uma relação íntima com aquilo que queremos para o jogo.”*

Tavares (2006) refere que o jogo de Futebol coloca um problema fundamentalmente tático ao interveniente pois a intencionalidade das suas ações é determinada pelos objetivos táticos próprios de uma situação específica do jogo. Araújo (2006) acrescenta ainda que os jogadores adotam uma decisão tática, escolhem “o que fazer”, utilizando a habilidade técnica, “como fazer”, para desempenhar a ação. O mesmo autor refere também que a tática assume uma plasticidade, moldando-se em função das condições de jogo.

Segundo Lobo (2007), o Tempo e o Espaço são 2 dos fatores preponderantes no futebol. O aspeto tático do jogo é cada vez mais complexo, com a defesa cada vez mais densa e a pressão sobre a bola cada vez mais forte. Pois bem, o sucesso dos intervenientes irá depender da sua capacidade de interpretar as situações e decidir consoante a sua leitura, optando pela melhor solução de acordo com a exigência do momento (Campos, 2008).

De acordo com Costa (2002), a tomada de decisão de decisão consiste na capacidade do jogador tomar decisões rápidas e acertadas, sendo esta uma das características mais relevantes do jogador, podendo ou não determinar o sucesso de determinada ação. Ainda Alves e Araújo (1996) afirmam que a qualidade de decisão do jogador depende do seu conhecimento do jogo. Para esta ser mais eficaz e eficiente, é necessário que os jogadores sejam submetidos a estas situações no treino, semelhantes às encontradas no jogo. Tenenbaum (2003) refere que a repetição e a experiência fazem com que o tratamento central seja mais rápido, permitindo uma antecipação do que possa ocorrer.



Fig.3 - Tomada de decisão

Araújo (2006) afirma que os constrangimentos presentes no jogo influenciam a ação dos jogadores pois delimitam o espectro de ação, não permitindo ações fora do mesmo. Existem 3 categorias de constrangimentos que influenciam a performance, os Constrangimentos do praticante (características individuais do jogador (técnica, física, etc.)), os Constrangimentos do meio (características do ambiente (luz, público, etc.)) e os Constrangimentos da tarefa (regras do jogo, os objetos, as marcações, o espaço, etc.).

Lobo (2007) refere que com a evolução do jogo, hoje em dia, o jogador vai ter cada vez menos tempo para pensar e decidir. Por ser imposta velocidade no Futebol, os jogadores são obrigados a decidir utilizando o seu raciocínio inconsciente. Damásio (2010) diz que os processos não conscientes têm capacidade de raciocínio, capacidade de depois de treinada (experiência) é bastante útil em situações com pressão temporal. Araújo (2006) acrescenta que a reflexão consciente tem um papel secundário na tomada de decisão dinâmica.

1.3.3. O Futebol de Formação

Hoje em dia, o futebol assume um papel decisivo na sociedade, pois é visto como um fenómeno de grande importância e, de uma hipótese de um futuro melhor. Isto leva a um aumento da procura de clubes, e nos últimos anos, de “Escolinhas de Futebol”. Para sustentar esta afirmação, Cunha (2007) afirma que “ser jogador de futebol é, ainda hoje, o sonho de muitas crianças. Talvez pelo reconhecimento social, pelos ordenados praticados ou pela simples paixão de jogar”. Já segundo Leandro (2003), os clubes formam jogadores de qualidade no sentido da integração na própria equipa sénior, evitando assim, o pagamento de quantias elevadas na aquisição de jogadores. Uma opinião bastante pertinente sobre a aquisição de jogadores a outros clubes é a Co Adriaanse (1993), na época no Ajax, “nunca contratamos jogadores feitos: são mais caros e trazem vícios difíceis de emendar, pelo menos para jogarmos da forma que nós queremos”. Por outro lado, ao investirem na formação de jogadores aumentam a possibilidade de obterem no futuro dividendos desse investimento numa possível venda para outros clubes. Disto isto parece necessário um investimento

primordial na formação de jovens jogadores, visto que Vale (2003) diz que “a formação é um aspeto rentável. Penso que esta é a via para os clubes portugueses”.

Esta formação, não pode de maneira alguma, ser uma formação qualquer, uma vez que o objetivo prioritário de todo este processo é atingir a excelência, pois a integração dos jovens jogadores no plantel sénior (como referido anteriormente) depende da sua própria qualidade. A criação de projetos de formação é, segundo Leal & Quinta (2001), realizada com base “num modelo de jogo que, por sua vez, orientará a elaboração de um modelo de treino, de um conjunto de exercícios, de um modelo de jogador bem como um modelo de treinador”. Os mesmos autores afirmam ainda que a formação de jovens jogadores deve ser regulada por padrões de exigência muito rigorosos, para que os jovens consigam a preparação ideal para o futebol profissional.

Segundo Mourinho (in Lourenço, 2003), “a organização de jogo de uma equipa é o fator mais importante de todos”, mas na minha opinião, existem outros valores que têm de ser transmitidos ao longo do processo de formação, para que esta organização tenha uma base de sustentação sólida. Por exemplo, e dentro do clube onde estagiei, Carraça (2005) afirma que o jovem jogador do Benfica deve ter um bom desenvolvimento motor, competitividade, um pensamento estruturado, disciplina e perseverança.

Para um jogador ter sucesso, não basta ter apenas talento. Segundo Vale (2004), “um jogador pode ter muito talento, mas na nossa opinião é o caráter que conta. São esses os grandes jogadores do futuro. É um aspeto decisivo no jogador de elite. O jovem jogador deve revelar “caráter, inteligência específica de jogo, técnica evoluída e com princípios de educação para se comportar na sociedade. Para além de ter ambição, gostar de futebol e uma grande vontade de se tornar jogador de elite””. Cunha (1999) reforça dizendo que, o processo de desenvolvimento desportivo é sustentado principalmente na vontade e motivação para o trabalho, e que no que diz respeito ao treinador, o sucesso obriga a um planeamento desportivo rigoroso. O mesmo autor menciona que o jovem talento não se fabrica sozinho, pois Kay (2009) diz que o apoio familiar é uma fator crucial no desenvolvimento do talento.

O Papel do Treinador de Formação na atualidade

Para Araújo (1994) ser treinador exige um conhecimento multidisciplinar, defendendo ser fundamentais os conhecimentos intrínsecos à tática, à técnica e à preparação do jogo, bem como o domínio da pedagogia e metodologia de ensino e a necessidade de ser um especialista em provocar interesse e motivação dos seus jogadores. O mesmo autor refere ainda que o verdadeiro «segredo» dos treinadores com sucesso está, para além do seu “saber” e “saber estar”, na relação com atletas e dirigentes, de ser capaz de criar a motivação própria de quem se sente a participar e a cooperar para o progresso coletivo.

O mesmo autor afirma ainda que o treinador (é igual a todos os seres humanos, pois também tem problemas e dificuldades bem como necessidade de realização pessoal e profissional) deverá possuir certas qualidades tais como:

1. Ter conhecimento;
2. Competências técnicas;
3. Comunicação;
4. Qualidades próprias;
5. Saber trabalhar em equipa;
6. Ser leal para com o grupo de trabalho;
7. Saber liderar o grupo e as sessões de treino;
8. Criar um clima de sucesso no grupo de trabalho
9. Ser capaz de entusiasmar, ter dedicação e ser criativo.

Para que tal tenha mais probabilidade de acontecer, o processo formativo deverá ter como prioridade a organização de jogo de equipa num contexto de exigência, de vitória e de coletivo. Para isso, o Coordenador Técnico deverá incutir esses valores aos treinadores. De acordo com Rosado e Mesquita (2008), a necessidade de treinadores devidamente qualificados tem crescido de forma exponencial na sociedade, obstando a convicção de que qualquer um pode ser treinador, desde que o deseje e que o seu passado desportivo o permita. Estes mesmos treinadores, segundo Pinto (1991), só podem ser treinadores “se dominarem os conhecimentos e as técnicas de intervenção em áreas tão complexas e diferentes que vão desde a metodologia do treino à dinâmica de grupo”. Pacheco (2001) afirma ainda que “formar jovens jogadores é uma atividade pedagógica atrativa, que exige por parte de todos os que a dirigem, uma qualificação adequada e um elevado sentido de responsabilidade para com o praticante, o sistema desportivo e a sociedade”. Para Martens (1987), o treinador tem um papel fundamental nos jovens jogadores pois é exigido competência para dirigir o método de ensino/aprendizagem e de treino. Isto é complementado por Costa (2006), no qual afirma que “treinar é educar e isso significa intervir, de forma intencional e organizada, na orientação do futuro do praticante enquanto atleta e homem”.

Na opinião de Pacheco (2001), um dos maiores erros do treinador é ignorar os erros, dado que os melhores evoluem o seu conhecimento com o erro, pois este vai ajudar o treinador a corrigir os seus erros e os da sua equipa. Noutra visão, Araújo (1998) diz que o treinador tem de ter cuidado com os erros, de modo a que não sejam sistemáticos e que não se consigam justificar, para tal, o treinador deve ter uma cultura desportiva sólida e autoformação cultural.

As grandes equipas do nosso país estão atentas ao fenómeno da “formação de jogadores” e à sua importância no futebol. Por exemplo Mourinho (2003) afirma que “em Portugal é preciso repensar o investimento na formação, apostar em jogadores jovens e nacionais” e, por sua vez, Camacho (2003) diz que “jogadores como Cristiano Ronaldo ou

Quaresma não aparecem todos os anos. Para que tal aconteça, é preciso investir nas camadas de base”. Santos (2012) afirma que com o instalar e acentuar da crise económica, os clubes sentiram a necessidade de formar os seus próprios jogadores, preparando-os para o escalão sénior nos respetivos clubes.

Em suma, segundo Catita (2002), o treinador (neste caso de futebol) “promova o desenvolvimento global dos jovens, quer através da adoção de hábitos de prática quer na formação de uma consciência ética e cívica”.

Futebol de 11 vs. Futebol de 7

Existem claras diferenças entre o futebol de formação e o futebol sénior. Segundo Leal & Quinta (2001), o futebol juvenil tem características próprias, isto é, possui características que lhe fornecem uma autonomia peculiar, o que pressupõe, uma metodologia que se identifique com as suas carências e particularidades. Assim sendo, é fundamental existir sensibilidade por parte dos clubes que pretendem retirar da formação para perceber que o Futebol sénior é diferente do Futebol de Formação, tal como podemos verificar no quadro seguinte.

Tabela 6: Principais diferenças entre o futebol infantil e o futebol de adultos (Adaptado de G. Rusca, 1999, cit. por Pacheco, 2001, p 20).

Futebol de Formação	Futebol Sénior
1. Objetivo - Formação do jovem futebolista	1. Objetivo - Rendimento da equipa (resultado)
2. É uma atividade lúdico-desportiva	2. É um desporto
3. É para todos	3. Seletivo, só para os melhores
4. Realiza-se através de sessões de ensino	4. Realiza-se através de sessões de treino
5. Dirigido na presença de um educador	5. Dirigido na presença de um treinador
6. Ensina-se através de formas jogadas, que induzam ao progresso	6. Ensina-se através de formas analíticas que induzam ao aumento do rendimento
7. Estruturas adaptadas à idade dos jovens (bola, balizas, campo, nº jogadores)	7. Estrutura única standardizada

Através da leitura do quadro acima, verificamos as diferenças que devem ser tidas em conta entre o Futebol infantil e o de rendimento. No primeiro, o objetivo é a formação dos jovens futebolistas, sendo considerada uma atividade lúdica onde todos podem participar, através da realização de sessões de ensino que induzam ao progresso do nível de jogo, com as características do mesmo adaptadas à idade dos jovens. Na outra vertente, temos o futebol de rendimento, em que o principal objetivo é o resultado da equipa, onde apenas os melhores podem participar (daí ser seletivo) através de sessões de treino que induzam o aumento do rendimento numa estrutura única standardizada. Na comparação do futebol de formação com o futebol de rendimento, é fundamental ter em conta os protagonistas do jogo. No futebol de formação, os jovens futebolistas ainda estão em fase de desenvolvimento das suas aptidões enquanto no futebol de rendimento, os futebolistas têm as suas capacidades motoras e cognitivas desenvolvidas. Tal pode ser corroborado nas palavras de Pacheco (2001) que defende que no futebol de formação, o jovem é o centro de toda a atividade, devendo o jogo ser adaptado às suas características.

Neste sentido, face à complexidade do processo formativo, emergiu a urgência de adaptar o jogo às características e capacidades dos jovens, com a introdução de diversas estruturas formais, de acordo com a idade e nível de jogo do futebolista em formação.

Na transição do fut7 para o fut11, os jogadores têm de se adaptar a diversas variáveis como as dimensões do campo, da baliza, da bola, a duração do jogo, a alteração do fora de jogo e ao aumento do número de jogadores. Este aumento de complexidade ainda é mais elevado com a existência de novas posições no jogo com características e funções diferentes. Sousa (2007) defende que sem Futebol de Base é impossível alimentar o Futebol de alto rendimento.

Pequena referência ao Futebol 9

A AFL (Associação de Futebol de Lisboa) fornece recomendações aos clubes acerca do princípio da progressividade na formação, sendo que os alunos têm experiências de jogo de forma progressiva e adequada, privilegiando o número de toques na bola, a criatividade individual, um espaço mais reduzido e um número reduzido de companheiros e adversários numa primeira fase, evoluindo de etapa a etapa, ajustando as variantes referidas bem como outras como o tamanho da bola e/ou do campo. A figura abaixo retrata, segundo Lapressa (2008), as mudanças significativas nos formatos de jogo que vão trazer dificuldades, especialmente para uma aprendizagem devidamente sustentada, pois não irá criar um jogo adaptado as características das crianças que se iniciam na modalidade ou que nunca tiveram contacto com o Futebol 11.

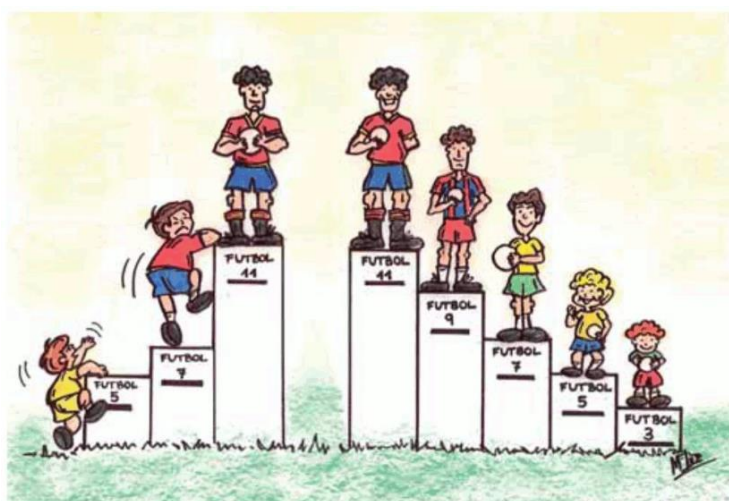


Fig4 - Progressão dos formatos de jogo (Lapressa et al., 2008)

Tabela 7 - Características dos formatos de jogo Fut7, Fut9 e Fut11 (*Valores médios calculados a partir dos limites regulamentares, impostos pela FIFA ou PPF.

	Futebol 7	Futebol 9	Futebol 11
N.º total de jogadores	14	18	22
Comprimento (m)	45 – 75	60 – 75	90 – 120
Largura (m)	40 – 55	45 – 70	45 – 90
Área por jogador (m²)	203.6*	215.6*	322.2*
Balizas (l x a; m)	6 x 2	6 x 2	7.32 x 2.44
Bola (tamanho)	4	5	5
Fora de jogo	Projeção da grande área		Meio-campo

2. Estratégias de Intervenção, Avaliação e Controlo

2.1. A Intervenção

2.1.1. O Diagnóstico

Mais do que recolher informações da equipa e/ou de um jogador específico e organizá-la de maneira a que dê base às conclusões que desejamos tirar, temos que procurar o porquê do comportamento exteriorizado pelo (s) jogador (es) durante os jogos e/ou treino, de forma a identificarmos problemas e soluções, para que quando vamos prescrever um exercício, este seja o mais preciso possível para o desenvolvimento do jogador e assim melhorarmos as nossas decisões quer no processo de treino quer em competição.

O diagnóstico no desporto vai permitir uma maior rentabilidade do investimento e nos resultados obtidos. Almada (1999) diz que ainda que o diagnóstico possibilita uma “...maior fineza e precisão a nível dos meios de diagnóstico e controlo, capacidade de manipulação, integração e tratamento de um maior número de dados...”, assim como uma “...redução dos custos de utilização...”.

2.1.1.1. A Equipa

Tabela 8. Parâmetros de avaliação da equipa

Parâmetros de Avaliação ¹⁶	1	2	3	4	5
Joga com os colegas progredindo no terreno					
Ocupa racionalmente o espaço de jogo					
Procura espaços vazios para receber a bola					
Recebe a bola e focaliza a baliza adversária					
Antes de receber já focalizou o meio envolvente					
Toma decisões rápidas e de acordo com a situação real de jogo					
Passe/Receção					
Condução de bola					
Drible					
Remate					
Habilidade Técnica em velocidade (passe, receção, condução, drible, remate)					
Imprevisibilidade					
Resistência geral					
Força Veloz					
Velocidade de reação					
Pressiona o adversário em todo o campo e após a perda da posse de bola					
Capacidade de superação					
É determinado e combativo					
Relações interpessoais					
Aceitação e cumprimento das regras					
Atenção/Concentração					
Postura global no treino					

Legenda: 1 - Não consegue realizar; 2 - Apresenta grandes dificuldades na realização; 3 - Consegue realizar mas com dificuldades; 4 - Realiza as tarefas com sucesso; 5 - Realiza as tarefas quase sempre com sucesso

¹⁶ Tabela utilizada pela Equipa Competição 2005 e o seu treinador

Os parâmetros podem ser divididos em categorias. Os primeiros 6 parâmetros (sublinhados a amarelo) são essenciais ao nível tático, visto que, inicialmente são os mais trabalhados pois são estes que vão dar as bases do nosso modelo de jogo pois o nosso objetivo é marcar o maior número de golos possível e se conseguirmos ser os melhores nestes parâmetros vamos estar mais próximos do sucesso. Nos seguintes 6 parâmetros (sublinhados a cinzento) posso referir que, no geral, a equipa apresenta um bom nível visto que houve uma evolução positiva. De realçar que existem jogadores que têm uma capacidade individual superior a alguns elementos da equipa. Ainda sobre estes parâmetros, existem três grupos de miúdos (referenciados na tabela explícita no próximo ponto), com diferentes capacidades. No parâmetro “resistência geral” e “força veloz” é uma capacidade que se consegue exercitar em todos os exercícios, por exemplo no jogo do drible, e como tal todos os miúdos já estão num nível alto. No parâmetro “pressiona o adversário em todo o campo e após a perda da posse da bola”, a grande maioria dos miúdos sabem que a reação à perda da posse de bola tem de ser forte para ser muito rápido a recuperar a bola. No entanto, existem alguns miúdos que só com um estímulo (um grito do treinador) é que conseguem ter uma rápida reação à perda. Em relação aos últimos 4 parâmetros (sublinhados a vermelho), desde o primeiro dia que eles sabem que é fundamental, e isso só se consegue transmitir, de certo modo, se o treinador for exigente com os miúdos. Se isso acontecer, o treino é cada vez melhor.

2.1.1.2. Os jogadores

Tabela 9 - Constituição do plantel

Nome	Data de Nascimento	Pé Dominante	Posição	Grupo*
Afonso Monteiro	27 Junho 2005	Direito	GR	1
Rodrigo Santos	5 Agosto 2005	Direito	GR	2
Lucas Dias	6 Abril 2005	Esquerdo	DEF/MED	1
Filipe Pinto	4 Outubro 2005	Direito	DEF/MED	1
Diogo Alves	14 Abril 2005	Direito	DEF/MED	2
Tomás Bernardo	13 Março 2005	Esquerdo	DEF	3
Tiago Nascimento	25 Fevereiro 2005	Direito	DEF	2
Francisco Pedro	25 Setembro 2005	Esquerdo	MED	1
Duarte Silva	30 Maio 2005	Direito	MED	1
Ruben Furtado	1 Dezembro 2005	Esquerdo	DEF/AV	1
João Araújo	12 Outubro 2005	Direito	MED	1
Wilson Costa	30 Setembro 2005	Direito	MED/AV	1
Hugo Pina	12 Março 2005	Direito	AV	1
Duarte Maia	15 Março 2005	Esquerdo	DEF/AV	2
Diogo Vital	12 Agosto 2005	Direito	AV	3
Vasco Maia	12 Janeiro 2005	Direito	AV	3

*Como referido anteriormente, existem 3 grupos de classificação dos jogadores acerca das suas capacidades, sendo que o GRUPO 1 são os jogadores com melhor capacidade; o GRUPO 2 são os jogadores com algumas dificuldades nos 6 primeiros parâmetros e o GRUPO 3 são os jogadores com bastantes dificuldades nos referidos parâmetros.

2.1.2. Planeamento

- Área de Intervenção

No início do estágio recebi documentos sobre as atividades de um estagiário, sendo que estas passam, de forma sucinta, por um

- Acompanhamento de grupos/turmas de competição, ajudando o treinador principal;
- Planeamento e operacionalização do treino em conjunto com o treinador principal;
- 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.

A nível de organização semanal, os treinos e jogos foram distribuídos da seguinte forma: Tabela 10 - Organização Semanal de Atividades

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado ¹⁷	Domingo
17:15h	Seleção 2008		Seleção 2008			Conforme indicação do treinador principal e/ou Coordenador.	
18:35h	Turma 15C		Seleção 2007				
19:55h	Competição 2005		Competição 2005				

Durante esta época desportiva, surgiram jogos, torneios e competições no qual estive envolvido algumas vezes como treinador principal e outras como adjunto. Na tabela seguinte estão todos os jogos que acompanhei ao longo meu estágio.

Tabela 11 - Jogos que acompanhei ao longo desta época

Jogos acompanhados da Escola de Futebol "Geração Benfica" do Estádio da Luz ¹⁸					
Mês	Competição	Grupo	Local	Formato	Função
Setembro	Liga FC Barreirense	Competição 2005	Barreiro	Fut7	T. Adjunto
Setembro	Convívio SLB	Seleção 2008	Estádio da Luz	Fut7	T. Principal
Outubro	Torneio Algueirão	Seleção 2008	Algueirão	Fut7	T. Principal
Outubro	Convívio SLB	Turma 05A	Estádio da Luz	Fut4	T. Principal
Outubro	Liga Interna	Turma 04D	Estádio da Luz	Fut6	T. Principal
Outubro	Torneio SCVV	Competição 2005	Vila Verde - Sintra	Fut7	T. Adjunto
Novembro	Convívio Ginásio 1ºMaio Agualva/Cacém	Seleção 2008	Agualva-Cacém	Fut7	T. Principal
Novembro	Liga Benfica	-----	Estádio da Luz	-----	Organização
Novembro	Convívio SLB	Turma 27B	Estádio da Luz	Fut4	T. Principal
Novembro	Liga FishPlanet	Competição 2005	Barreiro	Fut11	T. Adjunto
Novembro	Liga Interna	Turma 15C	Estádio da Luz	Fut6	T. Principal
Novembro	Liga FishPlanet	Competição 2005	Barreiro	Fut7	T. Principal

¹⁷ Por norma, sábado de manhã ou tarde, há jogo campeonato com a Equipa Competição 2005.

¹⁸ Por esta tabela ter sido realizada posteriormente ao início do estágio, existem alguns jogos não mencionados.

Dezembro	Liga Benfica	-----	Estádio da Luz	-----	Organização
Dezembro	Liga Benfica	Seleção 2008	Estádio da Luz	Fut5	T. Principal
Dezembro	Liga Interna	Turma 19B	Estádio da Luz	Fut5	T. Principal
Dezembro	Convívio SLB	Turma 25A	Estádio da Luz	Fut4	T. Principal
Dezembro	Torneio Liga Pequenos Campeões	Seleção 2008	Caneças	Fut6	T. Principal
Janeiro	Jogo Amigável	Competição 2005	Galitos - Barreiro	Fut11	T. Adjunto
Janeiro	Liga Interna	Turma 31D	Estádio da Luz	Fut6	T. Principal
Janeiro	Convívio SLB	Turma 9A	Estádio da Luz	Fut4	T. Principal
Janeiro	Liga Benfica	-----	Estádio da Luz	-----	Organização
Fevereiro	Jogo Amigável	Competição 2005	Colégio S. João de Brito - Lisboa	Fut7	T. Adjunto
Fevereiro	Convívio SLB	Turma 3A	Estádio da Luz	Fut4	T. Principal
Fevereiro	Liga Interna	Turma 15C	Estádio da Luz	Fut6	T. Principal
Fevereiro	Liga Benfica	-----	Estádio da Luz	-----	Organização
Fevereiro	Liga Benfica	Seleção 2008	Estádio da Luz	Fut5	T. Principal
Março	Torneio GD Rio de Mouro, Rinchoa e Mercês	Seleção 2008	Rio de Mouro	Fut6	T. Principal
Março	Liga Interna	Turma 15C	Estádio da Luz	Fut6	T. Principal
Março	Convívio SLB	Turma 05A	Estádio da Luz	Fut4	T. Principal
Março	Liga Interna	Turma 07B	Estádio da Luz	Fut5	T. Principal
Março	Jogo Amigável	Competição 2005	Estádio da Luz	Fut11	T. Adjunto
Março	Liga Benfica	Seleção 2008	Estádio da Luz	Fut5	T. Principal
Abril	Next Generation	Seleção 2008	Sintra	Fut5	T. Principal
Abril	Liga Benfica	-----	Estádio da Luz	-----	Organização
Abril	Castelo de Vide Cup	Competição 2005	Castelo de Vide	Fut7	T. Adjunto
Abril	Next Generation	Seleção 2008	Algueirão	Fut7	T. Principal
Abril	Liga FishPlanet	Competição 2005	Barreiro	Fut11	T. Adjunto
Maio	Jogo Amigável	Competição 2005	Estádio da Luz	Fut11	T. Adjunto
Maio	Liga Benfica	Seleção 2008	Estádio da Luz	Fut5	T. Principal
Maio	Torneio Liga Pequenos Campeões	Seleção 2008	Caneças	Fut6	T. Principal
Maio	12º Encontro Nacional de Escolas de Futebol	-----	Estádio da Luz	-----	Organização
Maio	12º Encontro Nacional de Escolas de Futebol	Turma 31D	Estádio da Luz	Fut6	T. Principal
Maio	Liga FishPlanet	Competição 2005	Barreiro	Fut11	T. Adjunto
Maio	Convívio Desportivo	Seleção 2008	Alta de Lisboa	Fut7	T. Principal
Maio	Liga FishPlanet	Competição 2005	Barreiro	Fut11	T. Principal
Junho	Torneio Crescer Jogando	Competição 2005	Bragança	Fut7	T. Principal
Junho	Liga FishPlanet	Competição 2005	Barreiro	Fut11	T. Adjunto
Junho	Torneio UDR Santa Maria	Competição 2005	Odivelas	Fut7	T. Principal
Julho	IberCup	Competição 2005	Estoril/Cascais	Fut7	T. Adjunto

- Planeamento Competição 2005

Esta equipa participa no Campeonato Distrital Juniores D2 (12 anos) - Fut7, na qual obtivemos o 1ºLugar e o respetivo apuramento para a fase de Campeão. Nota ainda que participamos no campeonato acima referido como Sport Lisboa e Benfica.

Na 1ªfase obtivemos os seguintes resultados e respetiva classificação:

Tabela 12 - Jogos e Resultados da 1ªFase

Adversário (C ou F)	Resultado
Domingos Sávio (F)	0-1
Reguengo (C)	8-1
Oficinas S. José (F)	0-4
Lisboa e Águias (C)	11-1

Águias da Musgueira (F)	4-5
EF Belém C (C)	3-2
Oriental (F)	2-5
Outurela (C)	2-4
Palmense (F)	1-16
Damaiense B (C)	3-2
Belenenses B (F)	1-3
Vitória CL (C)	7-0

Tabela 13 - Classificação Final da 1ª Fase

Pos	Equipa	Jogos	V	E	D	GM	GS	P
1	SL Benfica	12	11	0	1	68	18	33
2	Outurela	12	10	2	0	68	19	32
3	Belenenses B	12	9	2	1	90	17	29
4	Oficinas S. José	12	7	1	4	27	22	22
5	EF Belém C	12	7	0	5	47	26	21
6	Domingos Sávio	12	5	2	5	43	32	17
7	Águias Musgueira	12	5	2	5	44	33	17
8	Vitória CL	12	5	2	5	43	43	17
9	Oriental	12	3	1	8	30	42	10
10	Reguengo	12	1	6	5	26	47	9
11	Lisboa e Águias	12	2	1	9	18	97	7
12	Damaiense B	12	1	2	9	16	51	5
13	Palmense	12	1	1	10	23	96	4

Na fase de Apuramento de Campeão, obtivemos os seguintes resultados e respetiva classificação:

Tabela 14 - Jogos e Resultados do Apuramento de Campeão

Adversário (C ou F)	Resultado
Oeiras (C)	3-2
Belenenses A (F)	1-2
Fonte Grada (F)	1-2
Outurela (C)	7-1
Casalinhense (F)	3-6
Algueirão (C)	5-1
Sacavenense (F)	1-3
Oeiras (F)	2-2
Belenenses A (C)	3-4
Fonte Grada (C)	4-2
Outurela (F)	0-1
Casalinhense (C)	9-4
Algueirão (F)	4-7
Sacavenense (C)	3-4

Tabela 15 - Classificação Final do Apuramento de Campeão

Pos	Equipa	Jogos	V	E	D	GM	GS	P
1	SL Benfica	14	11	1	2	56	30	34
2	Belenenses	14	8	2	4	45	29	26
3	Outurela	14	8	2	4	44	43	26
4	Oeiras	14	6	3	5	48	42	21
5	Sacavenense	14	6	1	7	29	37	19
6	Fonte Grada	14	4	3	7	29	29	15
7	Algueirão	14	4	0	10	30	46	12
8	Casalinhense	14	3	1	10	42	67	10

A um nível mais específico, não foi elaborado nenhum planeamento no início da época com os momentos em que íamos trabalhar cada aspeto em específico. Foi sim realizado um trabalho com incidência nas lacunas detetadas ao longo da temporada. Este trabalho foi

sempre debatido por toda a equipa técnica quer na procura de soluções (exercícios, feedback aos jogadores, etc.) quer na sua aplicação no treino.

1. Já nos focámos na comunicação intraequipa pois é um aspeto bastante importante pois Rasker (2000) afirma que a comunicação nas equipas serve para trocar informações, definir estratégias e criar planos de ação.
2. Outro aspeto que trabalhámos foi a manutenção e qualidade da posse de bola, procurando fazer uma circulação intensa com grande acutilância ofensiva e sempre realizando o “Jogo de Posição”.
3. Focámo-nos também na dinâmica dos 2 médios, quer ofensivamente quer defensivamente. Ofensivamente, para procurar ajudar o colega, o médio vai arrastar o adversário, dando espaço ao colega que tem bola para pensar e tomar a melhor decisão possível. Defensivamente, os médios tentam evitar estar lado a lado, sendo que procuram estar maioritariamente na diagonal para cortar a linha de passe interior ao adversário.
4. Outro aspeto que já trabalhámos foi a reação à perda de bola e ao modo como pressionamos o adversário. Detetámos que a reação à perda dos nossos jogadores não era forte o suficiente pois demorávamos muito tempo a recuperar a bola, sendo que na nossa maneira de jogar quando perdemos a bola, a mesma tem de ser recuperada no local da perda, ou seja, a equipa tenta imediatamente “abafar” o adversário pois a bola é o mais importante do jogo. Para tal, alterámos a nosso modo de pressionar, sendo que a contenção passou a ser feita mais próxima do adversário e as coberturas mais próximas do colega, não permitindo passes interiores do adversário e diminuindo o tempo para pensar do adversário.
5. Também já trabalhámos no jogo de posição do avançado pois acontecia frequentemente a falta de um apoio frontal. Para tal, ensinámos a “enganar” com diversas movimentações e simulações de corpo, com o qual o nosso avançado pode obter espaço para receber a bola e tomar a melhor decisão possível.

2.1.3. Metodologia da Escola de Futebol

Qualquer metodologia de ensino e de treino exige muita disciplina e rigor, independentemente dos vários escalões existentes na Escola. Um dos princípios de qualquer metodologia é o enquadramento dos jogadores em níveis de prática de acordo com as suas capacidades e maturação pois vai facilitar a aprendizagem do jogador e o seu desenvolvimento global vai ser mais equilibrado em todas as vertentes (física, intelectual, emocional e social).

Já Carvalho (1984) define TREINO como “um processo pedagógico complexo conduzido sistematicamente que, servindo-se de diversos conteúdos (exercícios), executados de acordo com os princípios gerais pedagógicos e os principais métodos de treino, utilizando determinados métodos e vários meios, visa alcançar os objetivos previamente fixados”.

Um dos aspetos mais importantes em cada treino é que os jogadores se divirtam na sua realização pois irão mostrar mais disponibilidade para a sua prática, o que vai levar a uma maior aprendizagem e evolução em todos os aspetos envolventes do treino. Com este aumento de aprendizagem e evolução, os objetivos previamente estabelecidos vão ser atingidos, permitindo estabelecer novos objetivos visto que os anteriores estão consolidados.

Fonte Santa (2013) afirma que “ 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”.

O mesmo autor diz ainda que a forma de ensino do jogo na Escola de Futebol passa por alcançar o praticante, colocando-o a realizar formas jogadas que o confrontem com diversos constrangimentos intrínsecos ao jogo, tais como a bola, oposição, cooperação, tomada de decisão, espaço e finalização. Com isto, a preferência é relativa ao desenvolvimento e perícia de capacidades coordenativas e condicionais e à aprendizagem do jogo pois este tem aspetos intrínsecos, que são independentes da interpretação de cada treinador. Este tem como um dos objetivos de ensino estimular a capacidade de decisão, atenção, concentração, raciocínio, compreensão, a criatividade e a inteligência emocional.

Com este método de ensino, todos os intervenientes participam bem como são responsáveis e são responsabilizados. O jogador aprende por ele mesmo, aprende o que descobriu, o que sentiu, aquilo por que passou, garantindo a eficiência da aprendizagem e caminhando para o ideal de qualquer modelo de jogo.

Fonte Santa (2013) diz-nos que num jogo de futebol, o jogador deve seguir várias etapas para atingir o sucesso nas ações realizadas:

- Deve saber o que fazer (componente tática, apoiada em princípios de jogo através de regras de ação no ataque e na defesa)
- *A posteriori* deve saber como fazer (componente técnica), o que vai exigir:
 - Uma elevada capacidade de decisão (componente cognitiva)
 - Uma ajustada leitura de jogo (capacidade de perceção/análise e antecipação, suportadas no aumento da atenção e concentração),
 - Para agir corretamente no momento certo em relação ao móbil do jogo (velocidade de ação com e sem bola - alicerçada em excelentes capacidades coordenativas e condicionais)

Podemos finalizar realçando a importância da aprendizagem dos constrangimentos e dos comportamentos característicos do jogo, pois esta quanto mais cedo ocorrer, com base em variáveis cognitivas, mais cedo os jogadores se tornarão estáveis no que se refere à sua personalidade, sentimentos e emoções, para que, por exemplo, em situações de *stress* a decisão seja a melhor possível.

O elemento principal para que os nossos jogadores tenham a compreensão certa dos diversos momentos de jogo são os exercícios. Estes não são todos iguais e, por consequência, não provocam a mesma reação nem têm a mesma taxa de eficácia. Ozolin (1981) diz que o mais importante é a seleção dos exercícios e a sua execução, de modo a atingir os objetivos estabelecidos.

Neste sentido, Fonte Santa (2013) refere que os exercícios de treino consideram em cada momento, as melhorias que podem fomentar nos diversos domínios (técnico, tático, físico, cognitivo e psicológico), isto numa relação congruente entre estas variáveis, sendo desejável o uso de estruturas em número reduzido de jogadores, utilizando uma única baliza, como por exemplo¹⁹: 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., 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.

Estes exercícios variam de situações de jogo mais simples às mais complexas, sendo que são utilizados na Escola de Futebol, numa fase inicial, para evitar aglomeração/concentração, descentralizar o jogo, criar espaço bem como criar noções de ataque (profundidade e largura) e defesa (equilíbrio e concentração). Ao utilizarmos esta metodologia, em que é dirigida para objetivos práticos e de acordo com a lógica do jogo, ajudamos os jogadores a identificar, analisar e resolver problemas concretos, criando múltiplas soluções.

Um dos objetivos que damos foco aqui na Escola de Futebol é a Tomada de Decisão. Devemos elaborar exercícios que façam com que a tomada de decisão seja mais rápida, o que vai implicar uma maior velocidade de pensamento bem como uma maior atenção e

¹⁹ Exemplo retirado na íntegra do Livro do Staff

concentração para que a percepção do jogo seja melhor. Isto vai levar a uma evolução mais rápida em relação a jogadores que façam exercícios analíticos pois a inteligência tática é bastante importante na percepção do jogo.

Dentro desta metodologia os exercícios são enquadrados em conteúdos programáticos da aprendizagem, sendo que existem etapas²⁰ para consolidar a mesma:

- a) Objetivo do jogo
- b) Noção ataque/defesa
- c) Os princípios da desmarcação
- d) Ensino da marcação, desarme e intercepção
- e) A relação com bola e o desenvolvimento das capacidades coordenativas e condicionais associadas às capacidades cognitivas e psicológicas próprias de cada escalão
- 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
- i) Os corredores
- j) Os sectores
- k) As regras do jogo
- l) As atitudes, os valores, as normas e as relações interpessoais

- ***Estratégias de Treino na Escola de Futebol²¹***

Existem estratégias que devem ser cumpridas em cada treino e que vão contribuir para um desenvolvimento qualitativo dos nossos jogadores. Uma dessas estratégias é o grau de complexidade dos exercícios pois se a complexidade for demasiado alta para o nível dos praticantes, não vamos atingir o objetivo portanto devemos ter sempre atenção ao nível dos nossos jogadores para que quando formos elaborar o exercício, a complexidade seja adequada para as suas capacidades.

Outra estratégia utilizada é trabalhar com grupos pequenos em espaços largos, para que os jogadores tenham mais espaço e, por consequência, mais tempo para pensar e tomar a melhor decisão possível. Quando estes começarem a perceber o processo tático e forem mais aptos tecnicamente, o passo seguinte na aprendizagem é aumentar o número de jogadores e diminuir o espaço, o que vai obrigar a uma maior velocidade de pensamento e de execução.

²⁰ Estas etapas podem ser consultadas no Livro do Staff

²¹ Podem ser consultadas na íntegra no Livro do Staff

Para que os treinos/sessões sejam dinâmicas, é realizado mais que um exercício ao mesmo tempo, de modo a evitar filas de espera. Com isto, a estratégia número elevado de repetições no exercício é realizada pois só com a prática é que os jogadores se desenvolvem em todos os aspetos e, não podem ter mais tempo de espera do que tempo de ação pois durante esse tempo de espera irão perder aspetos fundamentais na realização do exercício tais como a atenção e concentração.

Outra estratégia é aplicar uma baixa intensidade em fases iniciais de aprendizagem na execução das ações técnicas e aplicar uma elevada intensidade para os que já dominam essas ações técnica. Por exemplo podemos realizar um exercício onde colocamos os jogadores mais aptos em inferioridade e os jogadores menos aptos em superioridade, dando mais tempo para pensar e realizar a ação de forma correta a estes jogadores, sendo que os mais aptos irão melhorar as suas valências individuais.

Relacionar as habilidades técnicas com o jogo é outra estratégia utilizada na Escola de Futebol. Em 1º lugar vamos ter em consideração o jogo ofensivo pois o objetivo do jogo é marcar golo. Iremos dar indicações a nível tático de modo a perceber o jogo e o seu funcionamento, de forma a ter o maior sucesso nas oportunidades de golo. Posteriormente iremos ter em consideração o jogo defensivo, dando algumas indicações pois não se deve, inicialmente, ensinar aspetos defensivos pois iremos dificultar a ação dos jogadores naquilo que eles gostam mais de fazer, que é marcar golos. Também não devemos misturar informações sobre o jogo ofensivo e o jogo defensivo pois irá ser demasiada informação para os jogadores e a aprendizagem não vai ser tão consolidada.

Ainda uma outra estratégia, definição de lateralidade, em que os jogadores são estimulados para desenvolver o seu lado não dominante e para aperfeiçoar o seu lado dominante, de modo a que o jogador fique competente e que tenha o maior sucesso nas ações realizadas com qualquer dos pés.

- ***Plano de perspetiva traçado para alunos da Escola de Futebol***²²

Para os alunos que entram na Escola de Futebol aos 5/6 anos e permanecem até aos 13/14 anos, é esboçado um plano de perspetiva que passa pela aprendizagem, desenvolvimento, consolidação e aperfeiçoamento da noção de equipa e da sua organização num ou vários sistemas, assentes numa estrutura, segundo um determinado modelo e de acordo com determinados princípios e regras de atuação.

Os meios, métodos e estratégias a utilizar passam pelo (a):

- a) Instruir um conjunto de valores éticos, morais e cívicos
- b) Criar noções de cooperação, solidariedade, espírito coletivo e entreaajuda

²² Meios, Métodos e Estratégias retirados na íntegra do documento “Objetivos Plurianuais” fornecido pela Coorientador de estágio

- c) Educar o espírito de organização e disciplina pela aceitação das regras de jogo, da arbitragem e disciplina (tática e de treino)
- d) Desenvolver o espírito de iniciativa, combatividade e vontade necessárias para vencer as dificuldades, educando a capacidade de sofrimento
- e) Educar, desenvolver e aperfeiçoar a capacidade, qualidade e velocidade da tomada de decisão, desenvolvendo o raciocínio prático através de uma metodologia própria de ensino, de forma a habilitar a criança a analisar variadíssimas situações de jogo, a compará-las e a tirar conclusões práticas com a máxima rapidez. Todo este processo de raciocínio leva ao desenvolvimento da atenção e concentração, sustentados na capacidade de observação de forma a prever as ações e os acontecimentos, desenrolando-se em condições de forte tensão física e afetiva e educando o controle das emoções.
- f) Aprendizagem e desenvolvimento dos princípios gerais e específicos do jogo, sustentados na aplicação de formas jogadas integradas de acordo com o modelo de jogo a construir e de forma a desenvolver regras de atuação nas diferentes posições em ações ofensivas e defensivas (jogos corredores; jogos de sectores, jogo formais tipo GR + 4/5/6 + GR; jogos de desequilíbrio pouco e (ou) muito acentuado (s) sobre 2 ou mais balizas)
- g) Desenvolver a noção de amplitude e profundidade e de equilíbrio e concentração através dos nossos jogos de princípios (jogos de corredores, de sectores, de inferioridade acentuada, jogos de imprevisibilidade com várias possibilidades de solução, associados a ações técnico-táticas, etc.). Racionalização do espaço de jogo, evitando a aglomeração e descentrando o jogo na fase ofensiva (jogos de corredores e corredores com sectores e jogos de largura acentuada tipo 3gr + 4/5 x 6/7 + 1/2/3gr) com os alvos ora relativamente perto ora longe; jogos com várias balizas pequenas dispostas em largura e com diversos constrangimentos)
- h) Estimular a iniciativa individual através do desenvolvimento da capacidade e diversidade do drible/finta e a sua estreita ligação ao remate, ao passe e á condução, numa associação à lateralidade (saber sair do drible ora pela direita com o pé direito ora para a esquerda com o pé esquerdo) e á velocidade de reação, de execução e do deslocamento, educando e desenvolvendo na sua integralidade, a imprevisibilidade e a improvisação com traços de genialidade e fantasia (Jogos do drible sobre 2, 3 e 4 balizas, jogos do drible com remate cruzado; com GR adiantado; jogos do drible associados ao guarda da linha com e sem tabela e com defesa atrás; jogos de drible com 1 x 2 e 1 x 3 para os alunos mais aptos; Jogos sobre 2 balizas em igualdade numérica ou desigualdade e com os alvos a distâncias de 10/ 15/20/25m e ou com mais que 1 gr por baliza; Jogos de drible e sua diversidade associados ao cruzamento para remate e golo com diferentes ângulos, etc.)
- i) Desenvolver e aperfeiçoar as diferentes formas e tipos de remate, associando-os á velocidade de execução, do deslocamento e da diversidade do drible, à velocidade

resistente, aos equilíbrios e desequilíbrios momentâneos, ao passe, em paralelo com as condições de pressão acentuada, às diferentes distâncias e ângulos, à lateralidade, à maior ou menor concentração de colegas e adversários e educando a sua espontaneidade (Gr + 4 x 6 + 3Gr; Gr + 3 x 5 + 2GR; Gr + 2 x 4 + 2/3Gr; GR + 2 x 5 + 3 Gr); Jogos de remate com remates frontais e de outros ângulos, após recepções orientadas e em troca pés e após cruzamentos; Jogos do “Remata e defende” nas suas imensas variantes; jogos de perseguição com obstáculos pelo caminho com remate final; combinações diretas e indiretas com remate final através de jogos tipo guarda da linha e do remata e defende; jogos de finalização sobre uma baliza tipo 2 x 1 +gr, 3 x 1 + gr, 3 x 2 + gr, 4 x 2 + gr; jogos do remate com ambos os pés antecidos de passe e recepção à rede de ressaltos a diversas distâncias e diversos ângulos, etc..

- j) Desenvolver e aperfeiçoar uma grande segurança na manutenção de posse de bola, sabendo protege-la e circulá-la pacientemente e esperando um desequilíbrio na estrutura adversária para finalizar de forma eficiente e prática. Neste sentido, além das nossas formas jogadas coletivas, devemos desenvolver e aperfeiçoar até à exaustão, a posse e proteção de bola de forma individualizada de forma a que esta seja parte integrante do corpo do jogador e não um apenso, libertando o “olhar” para decidir com mais qualidade, com mais eficiência e com genialidade (Ex: caça bolas; jogo dos quadrados; meinho a 3 cores com maior ou menor desequilíbrio numérico, meinho com progressão espacial, meinho com contagem de recuperações e com balizas; meinhos com os jogadores a trocar de espaço; etc.).

Em paralelo e de forma integrada nos nossos jogos de princípios alicerçar o desenvolvimento morfológico destas crianças e jovens, desenvolvendo determinadas capacidades condicionais e coordenativas, tais como:

- **Resistência** específica de jogo, aumentando a densidade do treino (reduzir ao máximo os tempos de pausa) e a densidade e intensidade dos exercícios;
- **Velocidade** de reação (simples e complexa), de execução e do deslocamento, tendo em consideração estímulos técnico-táticos (cognitivos de forma a desenvolver e aperfeiçoar a velocidade e qualidade da tomada de decisão)
- **Força rápida** (acelerar e travar; alternar distâncias curtas e longas; mudanças de direção e sentido)
- **Flexibilidade, agilidade e destreza 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.

2.1.4. Modelo de Jogo

O nosso modelo de jogo assenta na capacidade de impor a nossa ideia (explicada no parágrafo seguinte), ou seja, queremos que a nossa equipa tenha uma atitude competitiva de forma a controlar os vários momentos do jogo, tendo maior percentagem de posse de bola com o objetivo de criar várias oportunidades de golo. Concretamente é a “mecanização” da metodologia de treino utilizada pela Escola de Futebol, sendo que alguns destes jogadores iniciaram a sua prática na Escola de Futebol à 5/6 anos, ou seja, não aprenderam outra metodologia e estão completamente integrados na forma de jogar que se pretende. Além disso, estes jogadores quando entraram na Escola de Futebol tiveram objetivos para cumprir (referidos no ponto anterior) desde os 5/6 anos até ao último ano, que é nesta idade (12/13 anos).

O modelo tem como base a posse de bola, pois a bola é o mais importante do jogo pois é com ela que marcamos golo, o objetivo principal do jogo de futebol. Com isto, a nossa intenção é praticar um futebol atrativo, com muitas combinações e bastante jogo interior (ter sempre apoios frontais, fazer muitas combinações, privilegiar o jogo pelo corredor central (onde está a baliza) e haver muita mobilidade), através de uma boa e rápida circulação da bola, sempre com o objetivo de criar muitas oportunidades de golo e conseguir tirar o maior proveito possível destas. Para potenciar esse jogo interior, a nossa equipa aproveita ao máximo a largura do campo para criar espaços (vantagens) no meio, onde temos jogadores muito bons tecnicamente e inteligentes para decidir qual a melhor ação naquele momento. Também se deve a uma boa circulação da bola, onde esta deve cobrir grande parte do espaço de jogo (ao realizar esta circulação a equipa deve aproveitar ao máximo a largura e a profundidade), através de uma grande mobilidade para criar muitas opções para o portador da bola, onde este deve tomar a melhor decisão possível. Tudo isto funciona, estimulando a criatividade dos jogadores, onde o nosso modelo funciona apenas como uma linha orientadora. Além disso, também é importante que a nossa equipa seja competente em qualquer momento do jogo, para que o resultado da ação seja o melhor possível. Um aspeto muito importante é que os princípios (referidos anteriormente) do nosso modelo de jogo estão sempre presentes independentemente do sistema tático do adversário.

O nosso modelo de jogo estabelece-se num sistema tático 3x2x1, em que temos 3 defesas, 2 médios (um médio mais nº6 e o outro médio mais nº8/10) e 1 avançado.

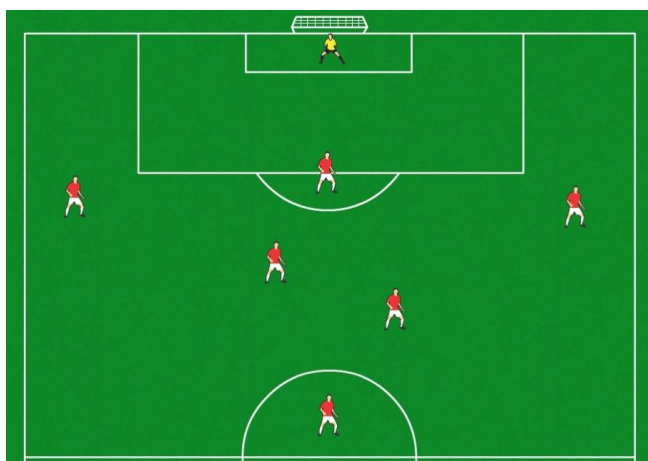


Fig5 - Sistema Tático utilizado esta época

Uma vez que o nosso modelo de jogo tem como base a bola, a nossa equipa adota 2 comportamentos diferentes quando está em posse e quando não está. Quando está em posse, a nossa equipa faz “CAMPO GRANDE”, ou seja, o espaço entre os jogadores aumenta para tentar abrir espaço entre os jogadores adversários (o aumento de distância entre os adversários vai permitir maior espaço para que um dos nossos jogadores consiga aproveitar através de uma linha de passe ou de condução de bola para criar desequilíbrios que vão levar à criação de oportunidades de golo). Os nossos jogadores estão sempre prontos a receber a bola bem como efetuam movimentações, na tentativa de enganar o adversário, para receber a bola em melhores condições. Quando não está em posse, a nossa equipa faz “CAMPO PEQUENO”, em que os jogadores estão mais próximos para facilitar as coberturas, a pressão é feita com maior intensidade e o espaço entre os nossos jogadores é menor, não permitindo que o adversário jogue entrelinhas. As figuras em baixo representam o “CAMPO GRANDE” e o “CAMPO PEQUENO”, respetivamente.

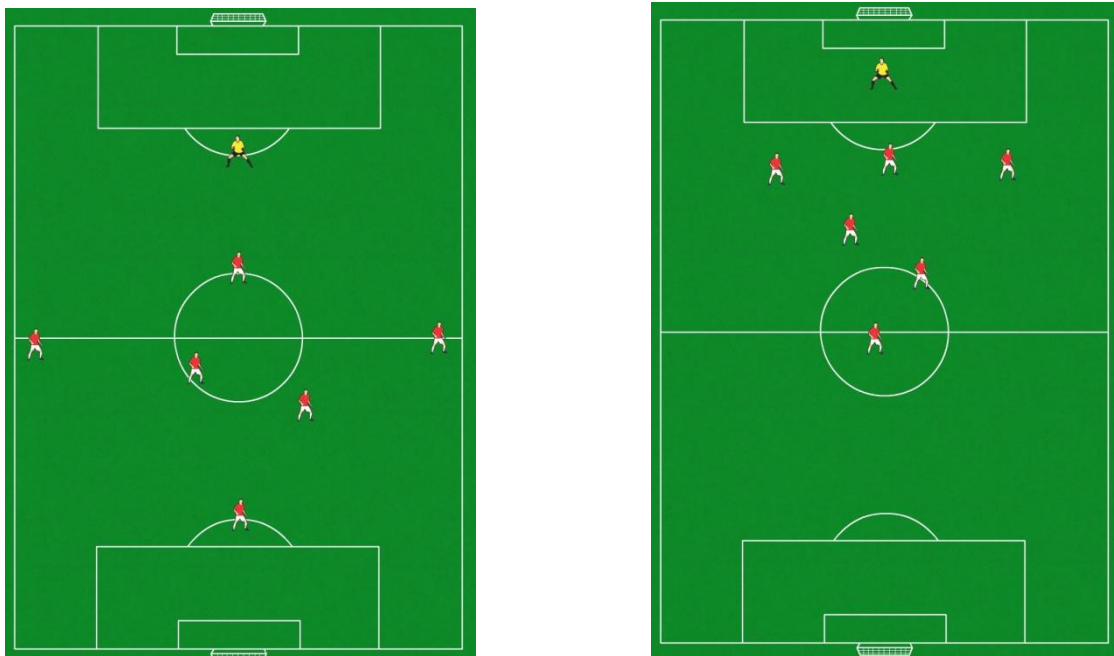


Fig6 - Campo Grande e Campo Pequeno, respetivamente

Momento de Posse de Bola

Quando a nossa equipa está em posse de bola, podemos afirmar que os nossos jogadores fazem um jogo de posições para que a cobertura do espaço, nas diferentes fases de jogo, seja “perfeita”. Estas fases podem-se dividir em:

- 1ª Fase - Construção de Ações Ofensivas;
 - Etapa inicial do processo ofensivo
 - Deslocamento da bola para zonas vitais do terreno de jogo
 - Maior dispêndio temporal
 - A circulação da bola tem de ser segura

2ª Fase - Criação de Situações de Finalização;

- Assegurar a finalização
- Procurar desorganizar defensivamente o adversário
- Constantes combinações Técnico-táticas
- Iniciativa e Imprevisibilidade para surpreender a equipa adversária

3ª Fase - Finalização.

- Resultado do trabalho de equipa
- Zona restrita do terreno de jogo
- Execuções Técnico-táticas rápidas e precisas

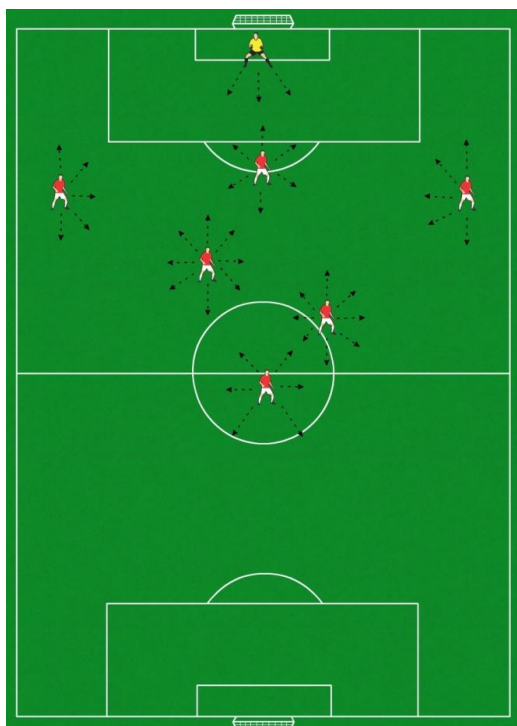


Fig7 - Movimentações dos jogadores

Momento de Perda da Posse de Bola

Quando a nossa equipa perde a posse de bola, pretendemos uma reação rápida à perda (tentar recuperar no local onde a perdemos e tentar que o adversário não tenha a bola mais que 5s pois como a bola é o mais importante do jogo e como a nossa equipa gosta e joga com bola, é muito importante dar muito pouco tempo aos adversários para decidirem e terem sucesso nas ações) e também pretendemos que os nossos jogadores diminuam os espaços entre eles, ou seja, como referido anteriormente, façam “campo pequeno”. Com esta diminuição do terreno de jogo, a equipa, defensivamente, deve funcionar como um bloco, com os sectores perto uns dos outros, não permitindo que o adversário jogue entrelinhas (por exemplo impedir que um adversário entre a nossa linha defensiva e a linha média receba a bola), variando a sua movimentação em função da posição da bola. As próximas figuras representam esses comportamentos defensivos da nossa equipa.

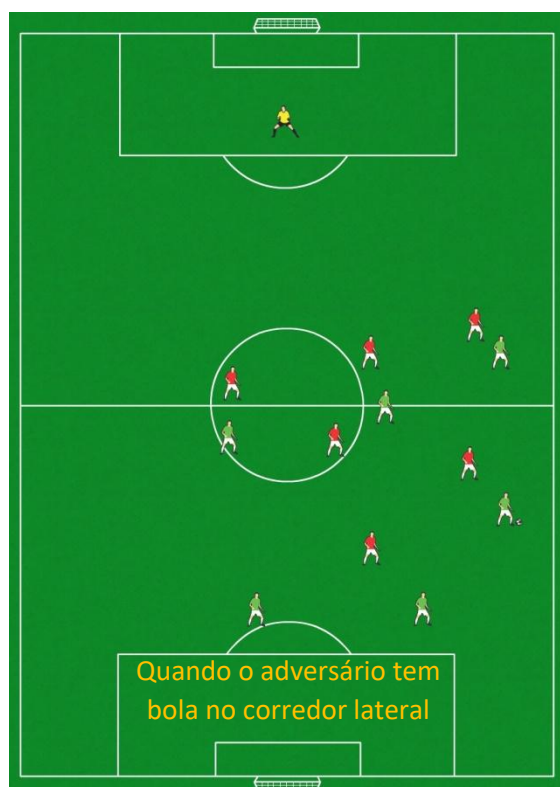
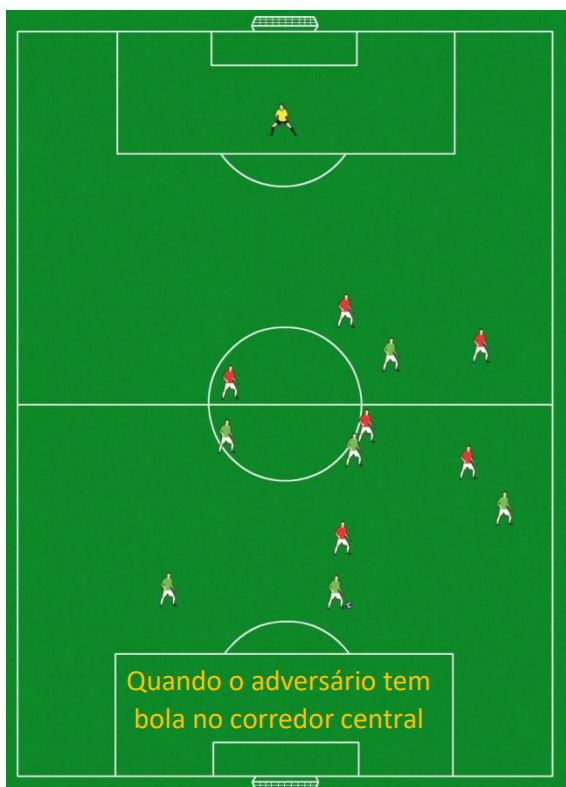


Fig8 - Comportamentos Defensivos da Equipa

Quando o avançado é ultrapassado, o médio centro mais próximo da zona da bola desloca-se para fazer contenção e, por sua vez, o outro médio centro faz a cobertura e o lateral do lado da bola fecha mais próximo do colega. A imagem do lado esquerdo representa o comportamento a tomar nesta situação.

Outra situação que pode ocorrer é o adversário conseguir entrar no espaço entrelinhas do médio e da defesa, onde o primeiro a fazer contenção é o jogador que está mais próximo da bola e o outro defesa assume a cobertura. Na imagem do lado direito temos o comportamento a adotar.



Fig9 - Quando o adversário consegue entrar entrelinhas

Como é possível observar, a nossa equipa forma sempre linhas defensivas na diagonal, onde é possível também verificar que existe um “triângulo de pressão”, onde 1 jogador efetua a pressão e os outros 2 efetua a cobertura. É a partir deste “triângulo de pressão” que a equipa estabelece o seu posicionamento, de forma a proteger os caminhos mais diretos para a baliza.

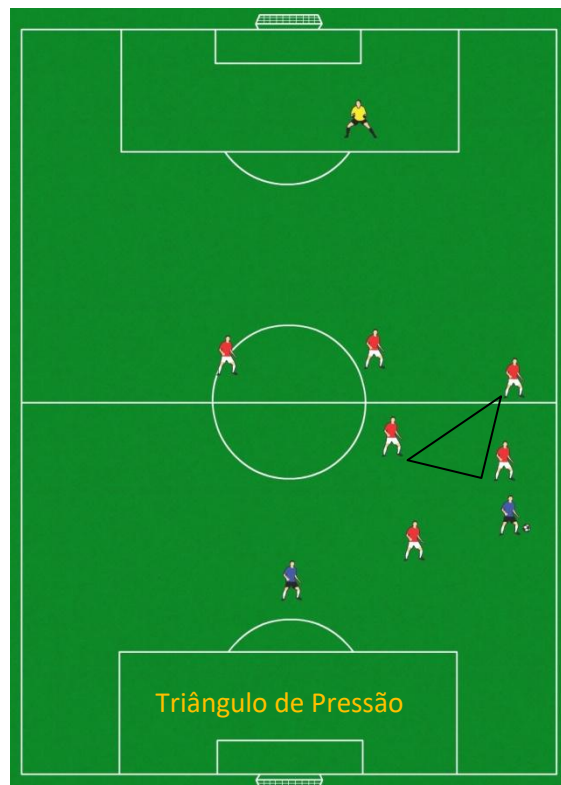


Fig10 - Triângulo de Pressão

Em situações que a bola está no corredor lateral e no sector médio ofensivo, a defesa deverá estar organizada como referido anteriormente, onde ocorre um recuo das linhas defensivas.

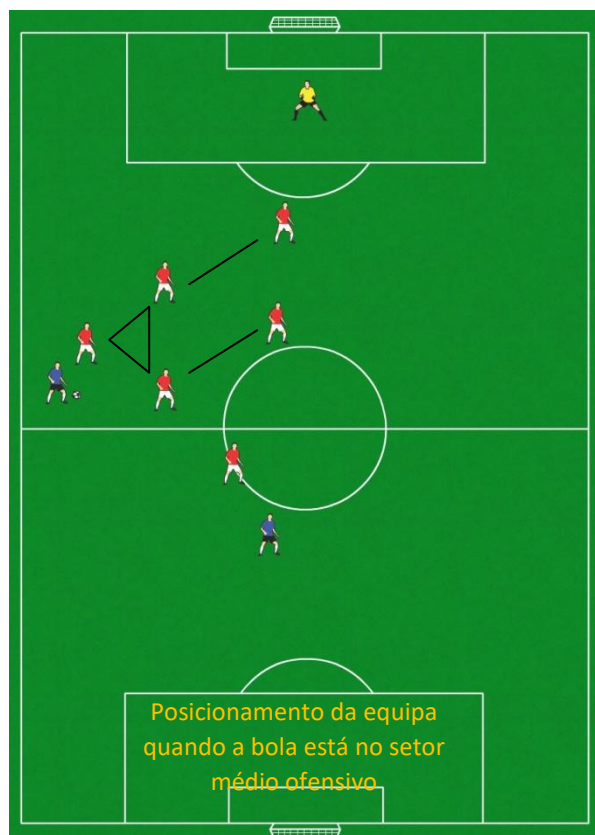


Fig11 - Posicionamento da equipa quando a bola está no setor médio-ofensivo

Em situações que a bola está no sector médio defensivo, caso um dos médios seja ultrapassado, será o defesa lateral a sair na contenção, e por sua vez, o defesa centro irá fazer a cobertura ao companheiro.

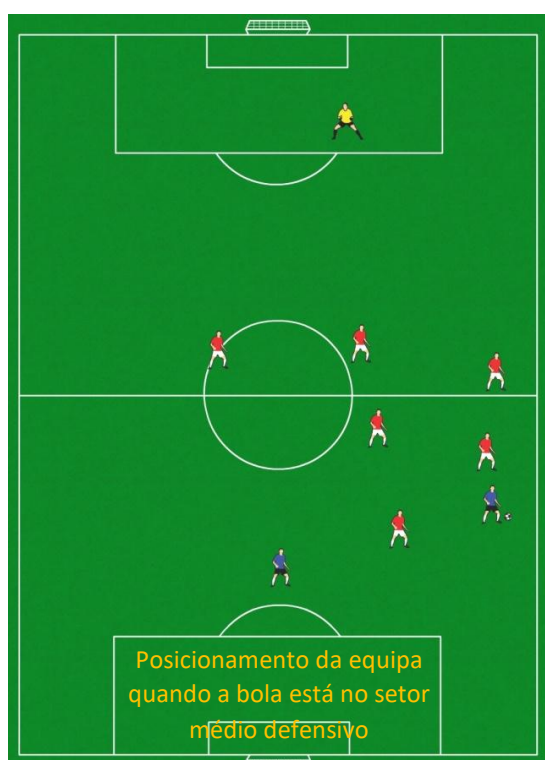


Fig12 - Posicionamento da equipa quando a bola está no setor médio-defensivo

De acordo com a metodologia aplicada na Escola de Futebol, existem características²³ que identificam a forma como queremos que a nossa equipa jogue “à Benfica”

- 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 promovemos 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 em profundidade e largura
- Atitude competitiva (com agressividade e personalidade), excelente leitura jogo, implicando boas e acertadas decisões, imprevisibilidade e variabilidade das ações

²³ Retiradas do documento “Objetivos Plurianuais” fornecido pela Escola de Futebol

2.1.5. Organização de um Plano de Treino

O plano de treino deve apresentar uma estrutura metodológica e pedagógica, apresentando diferentes escolhas de organização que possam garantir um encadeamento ótimo entre os vários exercícios. O mesmo deve ser suficientemente explícito, nos aspetos organizativos, o que vai servir de “guião” para a ação do treinador, prevendo vários cenários na condução da atividade dos jogadores. O treinador deve ter um especial cuidado na identificação e análise de fatores preponderantes no sucesso ou insucesso.

Existem princípios²⁴ que orientam os treinadores em cada treino e que vão ajudar o desenvolvimento dos jogadores, sendo eles:

- 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 essas ações técnicas, relacionando-as depois com as variáveis cognitivas de forma a executar as mesmas na relação com o jogo
- Apropriação consciente e progressiva das ações táctica
- Definição de lateralidade

Os planos de treino (consultar anexo 1 para ver o plano de treino na íntegra) devem conter diversos parâmetros para que o sucesso esteja mais perto de ser atingível tais como os objetivos gerais e específicos de cada treino, a representação gráfica de cada exercício a realizar, a descrição sucinta de cada exercício bem como as variantes a aplicar e o tempo de realização de cada exercício. Nota ainda que o plano de treino deve ser sempre organizado da parte inicial (onde o objetivo é preparar o corpo para o esforço, aumentando a frequência cardíaca e ativar os diversos grupos musculares) para a parte principal (onde o objetivo é realizar exercícios mais específicos como de organização ofensiva, de transições, de jogos reduzidos, etc.) e desta para a parte final (onde o objetivo é facilitar a remoção do ácido láctico, que vai permitir um melhor rendimento).

O treino começa sempre com um aquecimento que serve principalmente para preparar o organismo para o esforço. Vai também preparar o “corpo e a mente”, mais concretamente ao nível da mente temos a concentração, a atenção e a agressividade tendo a bola sempre presente. Ao nível do corpo temos a preparação muscular e das articulações, onde ocorre uma adaptação ao aumento da intensidade do treino através de mudanças de velocidade, de sentido, paragens bruscas, etc. como por exemplo o “Caça-Bolas”, o “AndebolFut” ou o “Jogo do Drible”.

²⁴ Retirados do *Livro do Staff*

Na parte fundamental são usados exercícios que têm por base o *Livro do Staff* e o método de ensino aplicado na Escola de Futebol bem como o modelo de jogo de cada treinador. Estes exercícios têm várias fases, desde exercícios de jogos de finalização com uma baliza e só com oposição do guarda-redes a jogos de finalização sobre uma baliza com vários opositores e ainda jogos de finalização sobre 2 balizas com vários opositores. São usados ainda exercícios que têm como objetivo a manutenção, recuperação e circulação de bola com varias balizas; exercícios para desenvolver os diversos tipos de drible, associados à velocidade e mudança de direção e sentido, à lateralidade e aos diversos tipos de remate; exercícios de desenvolvimento da força rápida associada ao remate e a condução de bola; jogos de fácil organização e baixa complexidade com rápidas acelerações e mudanças bruscas de direção utilizando constrangimentos; jogos de princípios para ensinar a imprevisibilidade; entre muitos outros²⁵. Todos estes exercícios (como por exemplo “Jogos de Posse de bola” em que temos Rabias, Meinho com e sem progressão espacial, Jogo dos 4 apoios, Jogos dos corredores, etc.) estão interligados e vão de encontro aos objetivos referidos em cada treino.

Na parte final são feitos alongamentos e um reforço abdominal e dorso/lombar como forma de retorno à calma.

²⁵ Os restantes exercícios podem ser consultados no *Livro do Staff*

3. Trabalho de Investigação

3.1. Introdução

Os jogos desportivos coletivos podem ser analisados com base no comportamento, o que mostra que a análise do jogo é um fator preponderante na preparação coletiva bem como na observação da performance individual (Garganta, 2001). Devido a esta importância, a análise de jogo implica um rigoroso estudo de comportamentos e situações em contexto competitivo (Fonseca, 2012). De acordo com Garganta (2001), a análise dos JDC permite otimizar os resultados pois estuda o comportamento e estratégias do adversário, permitindo assim definir estratégias para melhorar a performance individual e coletiva. Esta análise também vai permitir a interpretação da organização das equipas, criando planos táticos ajustados ao adversário.

Segundo Garganta (1998), a análise quantitativa pode ser compreendida como um processo de registo dos comportamentos observados, possíveis de serem quantificados ao longo do jogo e que nos permite obter informações mais concisas e objetivas. Além disso permite aumentar a quantidade de informação disponível, possibilitando a realização de avaliações das performances individuais e coletivas. Por outro lado, de acordo com Bolt (2000), a análise quantitativa consiste na medição da performance e é geralmente expressa em números. Por outro lado temos a análise qualitativa, que segundo Frank *et al.* (1983), é baseada na análise da impressão que extraímos daquilo que observamos. Castelo (2004) conclui que é de extrema importância estudar a performance desportiva, avaliando quer as ações estruturais quer as funcionais do jogo de uma forma multidisciplinar, dinâmica e interativa.

Nos desportos coletivos de alto rendimento, a observação e análise de jogo são imprescindíveis para caracterizar as exigências específicas que são impostas aos jogadores em situação competitiva (Carling, 2005). A análise do comportamento das equipas e dos jogadores torna-se mais vantajosa do que o estudo dos aspetos quantitativos referentes a ações individuais (Garganta, 2005). Deste modo, a viabilização da análise do jogo “impõe” aos treinadores e profissionais do desporto a definição clara de modelos que circunscrevam a aplicação de metodologias adequadas à dinâmica dos seus intervenientes (Williams, 2006).

Assim, o objetivo desta investigação consiste em demonstrar que a análise quantitativa, elaborada através de uma análise de redes, deve ser complementada com o recurso a uma análise qualitativa (vídeo), para uma melhor compreensão do jogo e principalmente dos comportamentos que suportam a ação das equipas e/ou jogadores. Concretamente, esta investigação tem como objetivo realizar uma análise aos passes do Pizzi nos 3 jogos do SLBenfica na Taça CTT. Escolheu-se este jogador devido ao fato de ser um dos jogadores mais desequilibradores e pensativos do SLBenfica. É um jogador com grande capacidade de temporização, pois consegue perceber quando e onde deve soltar a

bola. Tem ainda uma boa qualidade no passe, uma boa visão de jogo e uma boa capacidade de decisão no último terço do campo. Nota ainda, que este jogador foi eleito o melhor Jogador da Liga NOS 2016/17.

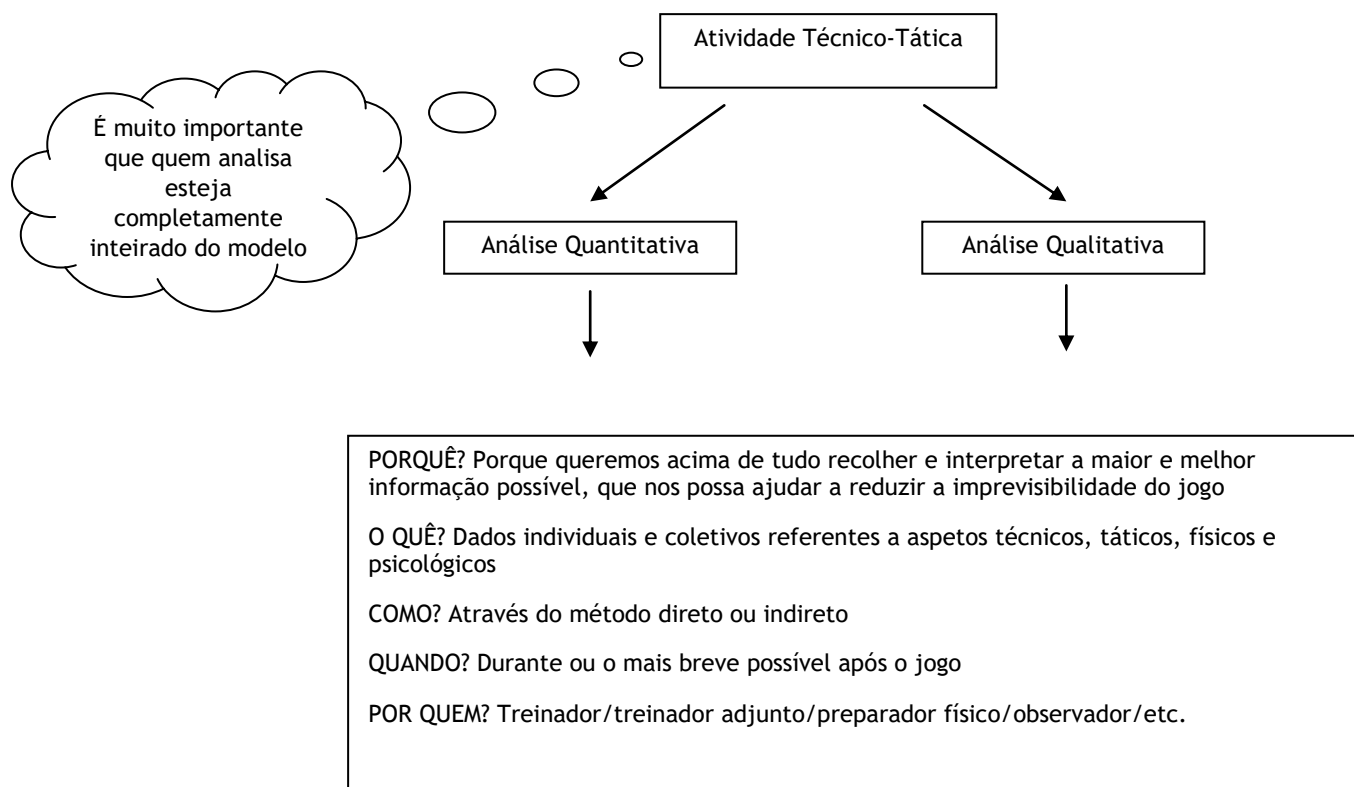


Fig.13 - O porquê de fazer Análise Quantitativa e Análise Qualitativa

3.2. Metodologia

Para a realização deste trabalho foram elaboradas várias etapas, segundo o qual devia acompanhar para obter o melhor resultado possível. Após a facultação dos jogos necessários (3), foram elaboradas análises de rede a cada jogo observado, sendo que posteriormente foram efetuadas análises de vídeo. Para tal, foram utilizados alguns programas tais como o Windows Media Player (para a observação dos jogos), sendo que ao mesmo tempo foi utilizada uma matriz (consiste numa tabela de dupla entrada, onde se encontra o início e o fim de uma ação e quem usa, clica no respetivo espaço para contar o número de ações total entre o jogador A e B) para que quando o Pizzi (jogador estudado) realizasse uma ação de passe pudesse clicar no espaço do jogador para o qual foi realizado a mesma ação. Posteriormente, foi utilizado o programa Cytoscape para fazer a ligação entre a matriz e a elaboração da rede de passes. Os passes foram divididos em “Passe vertical”, que é realizado com “Espaço entre linhas e Apoios frontais”; o “Passe lateral” é efetuado com “Largura e Movimentos de rutura” e o “Passe para trás” é executado com “Pressão e Temporização” Finalmente, após a realização da rede de passes, foi elaborada a análise de vídeo, sendo que para conseguirmos os momentos exatos das ações foi realizada, *a priori*, uma anotação de cada tipo de passe.

Depois de conseguirmos o momento exato da ação, foi utilizado o programa Paint para fazer a edição de imagens.

Amostra:

- 3 Jogos do Sport Lisboa e Benfica, na disputa pela Taça CTT (Taça da Liga), observando-se todas as ações de passe do Pizzi.

Recolha de dados:

- SLBenfica x FC Vizela, no dia 03.Janeiro.2017
- Vitória SC x SLBenfica, no dia 10.Janeiro.2017
- Moreirense FC x SLBenfica, no dia 26.Janeiro.2017

Tratamento de dados

- **Análise de redes (network):**
 - Permitted quantificar as relações estabelecidas pelos jogadores da mesma equipa, ao nível do passe, identificando assim os atletas que mais influenciam a performance da equipa e também os que mais interagem com os seus pares.
- **Análise de vídeo:**
 - Visualização dos lances de todos os passes que o jogador fez, de modo a perceber de que maneira o contexto influenciou a tomada de decisão
- **Programas:**
 - Os jogos observados foram facultados pelo Treinador Rafael Martinho (através do Treinador Mauro Mouralinho).
 - Os jogos foram observados através do programa Windows Media Player
 - Para fazer a contabilização dos passes foi utilizada uma matriz numa folha de *Microsoft Excel*, fornecida num Seminário organizado pelo Prof. Bruno Travassos no passado ano letivo
 - Para a elaboração da rede de passes foi utilizado o programa *Cytoscape* versão 3.2.1
 - Na análise de vídeo, para conseguirmos o momento exato da ação, foi utilizado o programa Paint para fazer a edição de imagem.

Fig.14 - Folha Excel (Matriz NetWork)

Neste jogo realizaram-se substituições que modificaram o sistema tático da equipa, que passou de 4-4-2 para um 3-5-2, pelo que considere relevante evidenciar essas alterações, sendo elas as entradas de Lindelof (1 passe), Raul (0 passes) e Zivkovic (2 passes) para o lugar de Lisandro, Carrillo e Samaris, respetivamente.

3. Moreirense FC x SLB

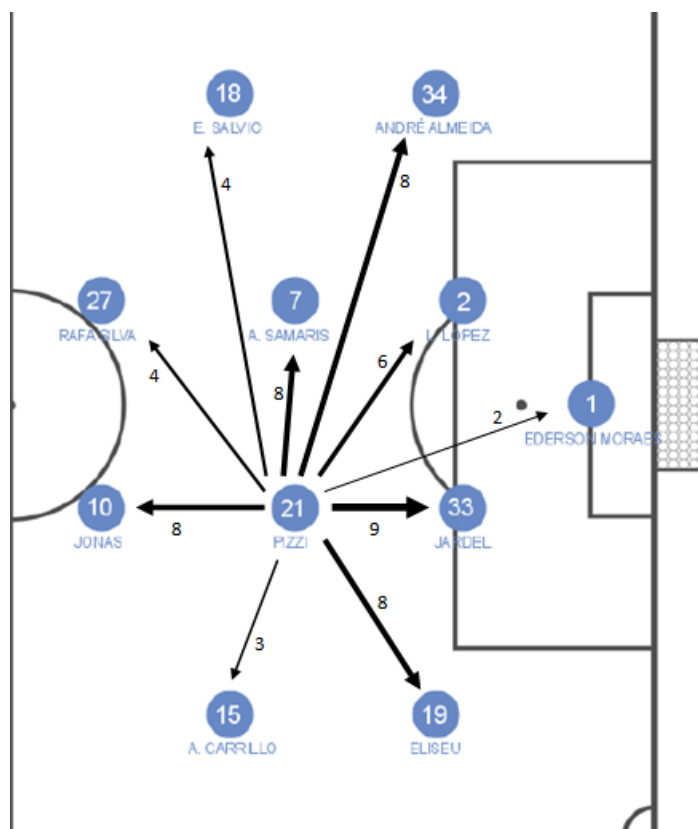


Fig17 - Rede de Passes MSCxSLB

- **Análise Qualitativa**

Tal como referido anteriormente, para a realização dos diversos tipos de passe, observámos qual era o contexto que permitia esse tipo de passe e não outro tipo, sendo que verificámos que o Passe vertical é realizado com “Espaço entre linhas e Apoios frontais”; que o Passe lateral é efetuado com “Largura e Movimentos de rutura” e que o passe para trás é executado com “Pressão e Temporização”. Além da observação do contexto, também observámos a relação entre o contexto onde acontece um tipo de passe com a opção de passe, ou seja, com o jogador que mais frequentemente realiza essa ligação, nos jogos observados, com o jogador em estudo, neste caso, o Pizzi. Então num contexto de Espaço entrelinhas, o jogador que realiza essa ligação é o Jonas, como se verifica na figura 20; num contexto de Apoios frontais, o jogador mais ativo é o Zivkovic, como se comprova na figura 21; num contexto de Largura, o jogador que executa mais vezes esta ligação é o André Almeida, como se confere na figura 19; num contexto de Movimentos de rutura, o jogador que realiza esta ação mais frequentemente é o Mitroglou, como se verifica na figura 18; num

contexto de Pressão, o jogador mais conectado é o Jardel, como se afere na figura 22 e num contexto de Temporização, o jogador mais vezes solicitado é o Samaris, como se observa na figura 23.

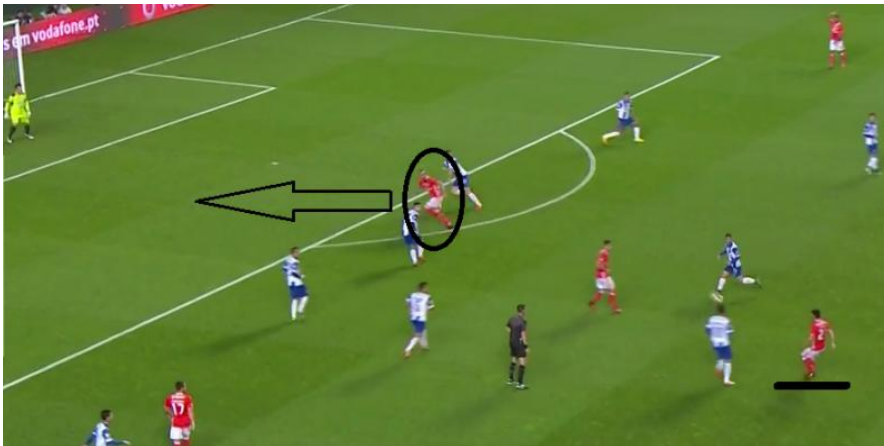


Fig18 - Passe de Rutura

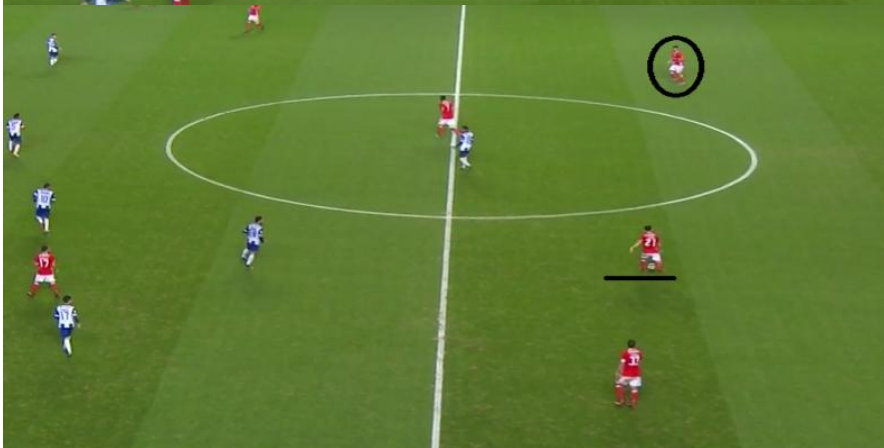


Fig19 - Passe Lateral



Fig20 - Passe Entrelinhas



Fig21 - Passe com Apoio Frontal



Fig22 - Passe Atrasado (Pressão)

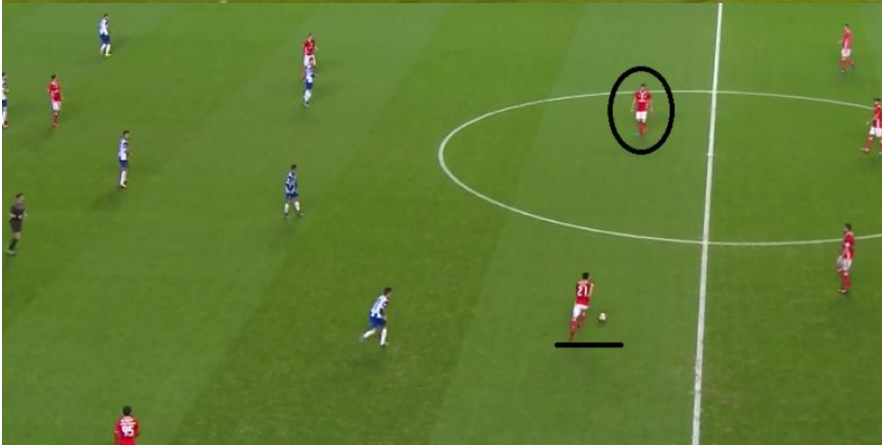


Fig23 - Passe Atrasado (Temporização)

3.4. Discussão

Verificou-se que o comportamento do jogador estudado (Pizzi) advém da interação de vários constrangimentos contextuais e situacionais, como é corroborado por Passos et al. (2006), que afirma que os problemas que se colocam a cada jogador emergem da sua interação com o jogo. Os “constrangimentos” não devem ser considerados como malignos para o atleta, pois são estes que o vão auxiliar na sua aprendizagem e desempenho (Davids & Araújo, 2005).

Só quantificar o nº de passes que o jogador realiza em cada jogo e para quem os faz não traduz uma análise completa e relacionada com o jogo pois é fundamental perceber quais os constrangimentos que levam o jogador a tomar uma decisão em detrimento de outra. Araújo (2006) reforça dizendo que as categorias de constrangimentos interagem na formação dos comportamentos emergentes para cada jogador durante a performance, incluindo as decisões tomadas e as estratégias individuais usadas durante o jogo.

De acordo com Júlio & Araújo (2005), os atletas utilizam as possibilidades de ação que o contexto oferece para resolver, de forma dinâmica, os problemas que o jogo coloca. Os mesmos autores referem ainda que “Este é o ponto de partida para se considerar o jogo de futebol como um sistema dinâmico e complexo, pois os jogadores ao interagirem ao longo do tempo produzem vários padrões de coordenação das ações”.

Assim, de acordo com Costa (2002) e reforçado por Garganta (2005), o futebol pode ser descrito como um fenómeno dinâmico resultante da interação de múltiplos constrangimentos condicionadores das ações.

Segundo Travassos et al. (2012), os treinadores ao planear uma unidade de treino tem de assegurar que as condições de jogo, através das quais deseja potenciar as aptidões táticas e decisórias dos jogadores, representem contextos semelhantes ao jogo formal e, posteriormente provoquem os comportamentos desejados. Com uma planificação cuidada da unidade de treino e com uma análise completa (quantitativa e qualitativa) vai possibilitar aos treinadores, condicionar/prever o comportamento do jogador com base nas informações do contexto (pressão adversária, espaço entrelinhas, orientação das linhas de passe, etc.).

3.5. Conclusões

“Na 2.^a parte, o Benfica jogou ligeiramente melhor - ao sabor da subida de forma de Pizzi” - Lídia Paralta Gomes (Tribuna Expresso)

“Benfica mais líder sob a batuta do maestro Pizzi.” - Fábio Araújo (Futebol Portugal)

“Pizzi decidiu e manteve o Benfica na liderança do campeonato” - Tiago Pimentel (Público)

“Comandante Pizzi encontrou caminho para o triunfo” - Rodrigo Coimbra (ZeroZero)

Como podemos verificar, Pizzi é um dos jogadores mais desequilibradores do plantel do Sport Lisboa e Benfica na época 2016/17. Além de ser um dos jogadores com mais qualidade individual da equipa, é um dos jogadores (a par de outro excelente jogador, Jonas) com melhor capacidade de temporização, pois é exímio na perceção de quando e onde deve soltar a bola.

Podemos também concluir que Pizzi é um jogador com bastante qualidade no passe e sabedoria quando deve arriscar um passe em rutura ou simplesmente soltar a bola para o colega mais próximo. Com isto podemos afirmar que é um jogador com grande critério, que entrega a bola “redondinha” ao colega e que já sabe o que vai fazer na próxima ação e já pensa nas hipóteses da 2ª ação. São estas características que fazem com que Pizzi seja um dos pilares do jogo do SL Benfica.

Relativamente aos dois tipos de análises realizadas, a análise qualitativa complementa a análise quantitativa pois as ações de sucesso caracterizam-se pela dinâmica e o contexto onde a ação ocorre.

4. Conclusão

“No processo, há sempre muitas perguntas, tantas, a única coisa que vale a pena é a convicção de ter uma ideia.” Pep Guardiola

Já Henriques (2010) diz-nos que, como em qualquer nova experiência, o início nunca se afigura fácil, porque ou não estamos adaptados ao meio ou porque estamos um pouco “presos” em termos de autonomia e saber. Julgamos e catalogamos de normal qualquer sentimento de ansiedade ou mesmo de nervosismo perante o desconhecido.

Fonte Santa (2013) refere que “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”.

Também Travassos (2013) afirma que 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.

Durante esta temporada, posso dizer que cresci em distintos aspetos, particularmente através da intervenção no processo de treino e de jogo e na relação com a comunidade envolvente (dirigentes, atletas, pais). Apesar disso, este é um processo dinâmico que implica uma renovação constante de conhecimentos, competências e aprendizagem ao longo de toda a carreira.

Com o decorrer dos treinos fui-me modificando, enriquecendo-me como estudante e como homem, de modo a corrigir, alguns aspetos como os tipos de feedback, o posicionamento no terreno de jogo, as instruções dadas aos atletas e os métodos de conseguir a atenção de todos os atletas. Para conseguir melhorar estes aspetos, realizei os meus planos de treino e todos os planos de treino foram realizados sempre com um debate prévio entre a equipa técnica no final de cada treino para no próximo treino serem trabalhadas as lacunas por nós identificadas.

Sendo uma equipa de Competição de 2005, na qual acompanhei totalmente esta época, há um alto nível de competição, o que é fantástico pois vai obrigar os treinadores e atletas a estarem sempre focados e sempre com vontade de ganhar. Na Seleção de 2008, também acompanhei bastante a sua evolução quer em treino quer em jogo, sendo que aprendi bastante pois são miúdos mais novos, bastante traquinas mas com qualidade para conseguirem ter sucesso. Na Turma 15C, a qual acompanhei, o mais importante aqui não é ganhar mas sim tentar dar os mesmos minutos a todos os miúdos, de forma a conseguirem evoluir de forma homogénea.

Quanto ao meu estágio, sempre me esforcei e tentei dar o máximo. Durante e após os treinos, existiu sempre um diálogo constante entre toda a equipa técnica sobre o que tinha sido realizado, com o objetivo de identificar situações/erros na maneira como se orientava e comunicava com os jogadores. Neste ponto, o Mister Rafael, como tem mais experiência, dava a sua opinião de como lidava com as diversas situações, para que nós pudéssemos melhorar o nosso desempenho tendo outro ponto de vista sobre a mesma situação.

Em jeito de conclusão, dizer que descobri uma metodologia que me impressionou e influenciou. Os treinos são divertidos, de fácil compreensão, onde as crianças aprendem e evoluem, que por consequência obrigam a que nós, treinadores, também o façamos.

5. Referências Bibliográficas

- Almada, F. (1999). in Exposição “Para uma Operacionalização da Motricidade Humana”, apresentada no “I Congresso Internacional de Motricidade Humana”, Instituto Piaget, Almada Portugal.
- Araújo, J. (1994). *Ser Treinador*. Editorial Caminho. Lisboa.
- Araújo, J. (1998). *Ser Treinador*. Coleção Desporto e Tempo Livre. Portugal: Caminho.
- Araújo, D. (2006). *Tomada de decisão no desporto*. Lisboa: Edições FMH.
- Araújo, D. & Passos, P. (2008). Fundamentos do treino da tomada de decisão em desportos coletivos com bola. In J. Garganta, A. Graça, I. Mesquita e F. Tavares (Eds.). *Olhares e Contextos de Performance nos Jogos Desportivos* (pp. 70-78). Faculdade de Desporto. Universidade do Porto
- Bauer, G. & Ueberle, H. (1988). *Fútbol: factores de rendimiento, dirección de jugadores y del equipo*. Barcelona: Martínez Roca
- Bolt, B. (2000). Using computers for qualitative analysis of movement. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 71 (3), 15 - 18.
- Braz, J. (2006). *Organização do jogo e do treino em futsal: estudo comparativo acerca das conceções de treinadores de equipas de rendimento superior de Portugal, Espanha e Brasil*. Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto. Universidade do Porto (Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física), Porto.
- Camacho, J. (2003). Não vou entrar na campanha eleitoral. *Magazine Doze*, Ano I, nº37, 19 de Setembro, 6-11
- Campos, C. (2008). *A justificação da periodização Tática como uma fenomenotécnica. A singularidade da intervenção do treinador como a sua impressão digital*. Pontevedra: MCsports
- Carling, C. (2005). Applying match analysis to improve defending performance. *Insight Live*, 15, 3-2.
- Carraça, A. (2005). Como se faz um futebolista. *Notícias Magazine*, 17 de Julho, 36-46
- Castelo, J. (2002). *O exercício de treino desportivo. A unidade lógica de uma programação e estruturação do treino desportivo*. Edições Faculdade de Motricidade Humana. Lisboa.
- Castelo, J. (2004). *Futebol - Organização dinâmica do jogo*. Lisboa: FMH

Castelo, J. (2009). *Futebol: organização dinâmica do jogo*. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. 3ª Edição.

Catita, L. (2002), A relação treinador-atleta - A importância do treinador na motivação e continuidade da prática de jovens atletas em luta. *Luta Magazine*, 1.

Costa, J., Garganta, J., Fonseca, A. & Botelho, M. (2002). Inteligência e conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes níveis competitivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, vol. 2, nº4 [7-20]

Costa, J. (2006). O ato de ensinar é um ato ético. Disponível em: <http://www.aag.pt/artigos/artigost06.htm>. Consultada em 27 de Março de 2017.

Cunha, A. (1999). A Detecção e a Seleção de Talentos. *Revista Sete Metros*, (28), pp. 4-9

Cunha, J. (2007). *Formar para a Excelência em Futebol. Estudo comparativo entre a perceção de jogadores e treinadores sobre a importância dos fatores de treino, durante o processo de Formação*. Tese de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Curado, J. (2002). *Organização do treino nos desportos coletivos: Pontos de partida*. (Desporto e tempos livres; 28). Lisboa: Caminho

Damásio, A. (2010). *O Livro da consciência - A construção de Cérebro Consciente*. Temas e Debates - Circulo de Leitores

Davids, K., & Araújo, D. (2005). A abordagem baseada nos constrangimentos para o treino desportivo. In D. Araújo (Eds.), *O contexto da decisão - A acção táctica no desporto* (pp. 37-60). Lisboa: Edição Visão e Contextos.

Ferreira, J. (1999). Falta de dinheiro gerou aposta no produto nacional. *Record*, 7 de Fevereiro, 7-10

FIFA. FIFA Big Count 2006: 270 millions people active in Football. Disponível em: http://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/bcoffsurv/bigcount.statspackage_7024.pdf. Consultado em 14 de Março de 2017.

Fonseca, J.N. (2012) - *As ações ofensivas que resultam em golo. Análise de variáveis associadas à eficácia da fase ofensiva na 1ª Liga na Época Desportiva 2010/2011*. Dissertação de Mestrado em Treino Desportivo para Crianças e Jovens. Universidade de Coimbra (Faculdade de Desporto e Educação Física), Coimbra.

Fonte Santa, A. (2004). *Meios, Métodos e Estratégias de Ensino*. Lisboa: (Livro não Editado).

- Fonte Santa, A. (2004). *Livro do Staff do SLB* - livro de conduta interna do estagiário.
- Fonte Santa, A. (2013). *Escola de Futebol do SL Benfica. Meios, Métodos e Estratégias de Ensino*
- Franks, I., Goodman, D., & Miller, G. (1983). Analyse de la performance. Qualitative ou quantitative? *Science du Sport*, GY, 1, 1- 7.
- Garganta, J. (1997). *Modelação tática do Futebol. Estudo da organização ofensiva de Equipas de alto nível de rendimento*. Dissertação de Doutoramento. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Porto.
- Garganta, J. (2001) - A análise da performance nos jogos desportivos - Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 57- 64
- Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. *EF Deportes Revista Digital*. Buenos Aires, Ano 8, Fevereiro, n° 45.
- Garganta, J. (2004). *Atrás do palco, nas oficinas do futebol*. In J. Garganta; J. Oliveira; M. Murad (Eds.), *Futebol de muitas cores e sabores* (pp. 227-234). FCDEF-UP: Campo das Letras.
- Garganta, J. & Pinto, J. (2005). O ensino do Futebol. In A. Graça e J. Oliveira (Eds), *O Ensino dos Jogos Desportivos* (pp. 97-135). Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade do Porto
- Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da ação à liberdade de (inter) ação, para um futebol com pés... e cabeça. In D. Araújo (Eds.), *O contexto da decisão - A ação tática no desporto* (pp. 179-190). Lisboa: Visão e Contextos
- Kay, T. (2009). *Team Family: The crucial link in the youth sport system*. *Researching Youth Sport: Supporting Youth Ability and Talent*. Brunel University, London
- Leal, M. & Quinta, R. (2001). *O treino no Futebol. Uma conceção para a formação*. Edições APPACDM de Braga. Braga.
- Leandro, T. (2003). *Modelo de Clube: da Conceção à Operacionalização. Um Estudo Caso no Futebol Clube do Porto*. Monografia de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP.
- Lobo, L. (2007). *O Planeta do Futebol*. Prime Books
- Lourenço, L. (2003). *José Mourinho*. 1ª edição. Prime Books
- Marques, A. (1990). Treino desportivo: área de formação e investigação. *Horizonte*, Lisboa, v.VII, n.39, p.97-106

- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Human Kinetics Champaign
- Matveyev, L. P. *O processo de treino desportivo*. Horizonte, Lisboa, 1981.
- Matveyev, L. P. *Treino Desportivo: metodologia e planeamento*. 1ª ed. Guarulhos: Phorte, 1997.
- Mesquita, I. (1997). *Pedagogia do treino: a formação em jogos desportivos coletivos*. Lisboa: Livros Horizonte
- Mourinho, J. (2003). Foi a vitória da competência. *Magazine Doze*, Ano I, nº20, 23 de Maio, 6-12
- Oliveira, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Dissertação de Mestrado (não publicada). FCDEF-UP. Porto.
- Passos, P., Araújo, D., Davids, K., Gouveia, L., & Serpa, S. (2006). Interpersonal dynamics in sport: The role of artificial neural networks and threedimensional analysis. *Behavior and Research Methods*, 38, 683-691.
- Pacheco, R. (2001). *O ensino do futebol. Futebol de 7 - Um jogo de iniciação ao futebol de 11*. GRAFIASA
- Piconez, S. (1998). *A Prática de Ensino e o Estágio Supervisionado*. 3ª edição. Campinas, SP
- Pinto, J. (1991). Profissionais de educação física versus treinadores de futebol. *Revista Horizonte*, VIII (44), pp.77-78
- Planeta do Futebol. Notícias, Opiniões, Artigos e Análises. Disponível em: <http://www.planetadofutebol.com/>. Consultada em 8 de Abril de 2017
- Proença, J. (1986) - Organização e Planeamento do Sistema de Treino Desportivo. *Revista Horizonte*, 2 (12): I-XII.
- Rasker, P. C., Post, W. M., & Schraagen J. M. C. (2000). Effects of two types of intrateam feedback on developing a shared mental model in command & Control teams. *Ergonomics*, 43 (8), 1167-1189.
- Revista digital *EFDeportes*. Futebol e ciência. Ciência e Futebol. (2001). Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd40/fcienc.htm>. Consultada em 20 de Março de 2017.

Rosado, A. & Mesquita, A. (2008) A formação para ser treinador. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds), *Olhares e contextos da performance nos jogos desportivos*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Santos, P. (2006). *O Planeamento e a Periodização do Treino em Futebol - um estudo realizado em clubes da Superliga*. Dissertação de Mestrado (não publicada). Lisboa: FMH-UTL.

Santos, P. (2012). *O modus operandi de um Departamento de Scouting de Futebol*. Relatório de estágio profissionalizante para obtenção do grau de Mestre em Gestão Desportiva, apresentado na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Silva, A. (2009). *Intervenção pedagógica sobre o conteúdo do treinador de futebol profissional: estudo de caso*. Dissertação de Licenciatura (não publicada). FCDEF-UP. Porto.

Sport Lisboa e Benfica. História do Clube. Disponível em: <http://www.slbenfica.pt>. Consultada em 28 de Fevereiro de 2017.

Tavares, F., Greco, P., & Garganta, J. (2006). Perceber, Conhecer, Decidir e Agir nos Jogos Desportivos Coletivos. In G. Tani, J. Bento e R. Petersen (Eds.). *Pedagogia do Desporto* (pp. 284-298). Guanabra Koogan

Tani, G. (2001). *Aprendizagem motora e desporto de rendimento: um caso de divórcio sem casamento*.

Teoduresco, L. (2003). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos - 2ª Edição* - (Horizonte da cultura física; 9). Lisboa: Livros Horizonte

Travassos, B., Duarte, R., Vilar, L., Davids, K., & Araújo, D. (2012). Practise task design in tema sports: representativeness enhanced by increasing opportunities for action. *Journal of Sports Sciences*, 30(13), 1447-1454

Vale, I. (2003). Entrevista. In Neves, P. *Equipas B: uma Inevitabilidade da Formação em Clubes de Elite. Comparação entre duas realidades distintas: Portugal (Porto, Sporting e Vitória de Guimarães) e Espanha (Celta e Real Madrid)*. Monografia de Licenciatura. FCDEF-UP. Porto

Vale, Ilídio. (2004). Formar jogadores à Porto. *O Jogo*. 25 De Dezembro, 16-17

Williams, A., & Hodges, N. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: challenging tradition. *Journal of Sports Sciences*, London, v.23, n.6, p.637-50

Williams, M., & Reilly, T. (2006) *Handbook of soccer match analysis: a systematic approach to improving performance*. London: Routledge

6. Anexos

Anexo 1 - Exemplo de um plano de treino



BENFICA
ESCOLAS DE FUTEBOL

PLANO DE TREINO FICHA UNIDADE ENSINO

TÉCNICO Rafael Martinho TURMA Competição ESCALÃO Juniores "D2" E 19.55h-21.15h DATA 08/02/2017


<p>Objectivos Mensais: Circulação da bola em jogo interior, através de combinações e reacção à perda da bola.</p>	<p>MATERIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bolas • Colchas • Chapéus • sinalização • 8 Cones • 1 Baliza de 5
<p>Objectivos Específicos da sessão de treino (Técnicos/Tácticos/Físicos - coordenativas e condicionais/Psicológicos):</p> <p>Técnicos: mudanças de velocidade, diversidades de passes, recepção, drible e remate, preparação dos apoios, desarmes e técnicas de GE.</p> <p>Tácticos: penetração, contenção, coberturas, ofensiva e defensiva, mobilidade, equilíbrio, espaço e concentração.</p> <p>Físicos: Resistência física, velocidade de reacção, forças rápida e explosiva e flexibilidade.</p> <p>Psicológicos: concentração na tarefa, velocidade de raciocínio, espírito de grupo, leitura e interpretação do jogo, comunicação e capacidade de sacrifício, avaliação de trajectórias.</p>	

Parte Inicial

Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distâncias	Condições realização Critérios de êxito Variáveis evolução	T ⊖	TT ⊖
	<p>Mobilização e activação inicial.</p> <p>+ <u>5+15/10</u></p> <p>Maior com apoios</p> <p>+ Hidratação</p>	<p>5'</p> <p>15'</p> <p>1'</p>	<p>21'</p>

Parte Principal

Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distâncias	Condições realização Critérios de êxito Variáveis evolução	T ⊖	TT ⊖
<p>1º MOMENTO</p>	<p>Espaço A:</p> <p><u>4+(4J)+1x4+1+GE</u></p> <p>Após 10 passes, equipa em posse da bola, pode lançar avançado para marcar golo. Avançado pode combinar com corredores para criar situação de <u>1x1+GE</u></p> <p>Espaço B:</p> <p>Repetição de remates por cima da barreira.</p> <p>+ Hidratação</p>	<p>30'</p> <p>1'</p>	<p>52'</p>

Parte Principal (Continuação)				
Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distâncias		Condições realização	T	TT
		Critérios de êxito	⊖	⊖
		evolução		
2º MOMENTO		<p>A - <u>GR+4x1+GR</u></p> <p>Jogo dos 11 Remates</p> <p>B - <u>1+(2J)x(2J)+1</u></p> <p>Jogo Posicional.</p> <p>Equipa em posse (excepto Jokers) <u>não pode correr.</u></p> <p>+ Hidratação</p>	25'	78'
3º MOMENTO				
Parte Final				
Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distâncias		Condições realização	T	TT
		Critérios de êxito	⊖	⊖
		evolução		
		<p>Alongamentos e retorno à calma.</p> <p>+ Recolha de material</p>	10'	90'
			+	
			2'	
BALANÇO / SUGESTÕES				

Tudo o que se faz em Educação Física tem de ser pensado, planeado, organizado, realizado, avaliado, refletido, comunicado, divulgado e registado. Os resultados de qualquer atividade física são sempre próprios de cada um e os seus desenvolvimentos pessoais, físicos e psicológicos, são sempre e sempre o resultado de um processo de formação contínua e constante e dependente do processo individual para a formação pessoal e social de cada um. Portanto, a Educação Física pessoal e social é um processo de formação contínua e constante de cada um e de todos. Não há limites!

Anexo 2 - Ficha de Jogo SLBenfica x FC Vizela

wyscout[®]

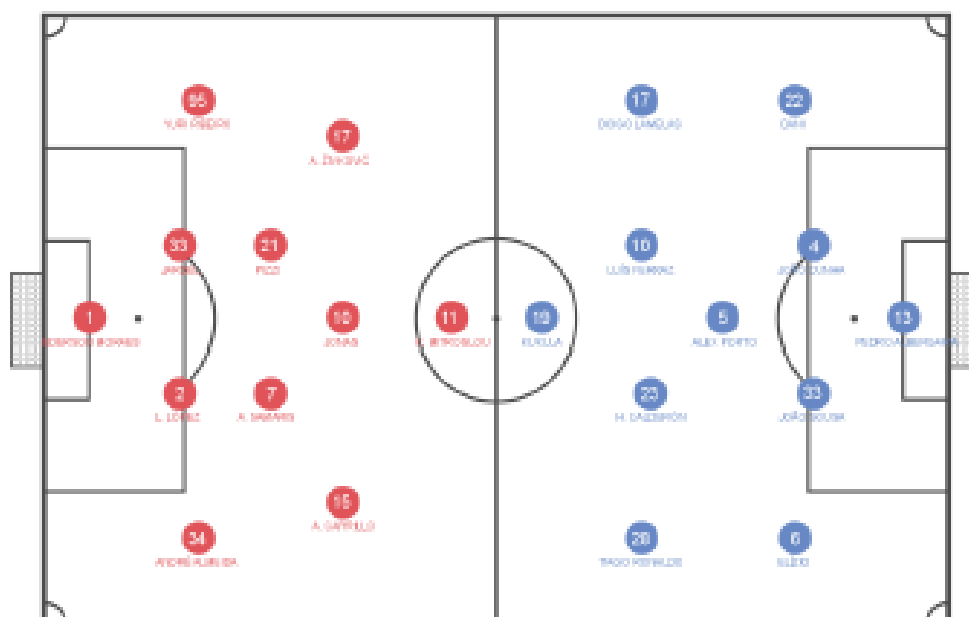
Ficha de Jogo



03/01/2017
TAÇA DA LIGA 2016/2017



4 - 0



TITULARES

1	GRF	Ederson (93)		13	GRF	Pedro Albuquerque (80)	
34	DEF	André Almeida (94)		6	DEF	Élito (88)	
33	DEF	Jandrei (96)		23	DEF	Dani Coelho (90)	
2	DEF	L. López (89)	48'	33	DEF	João Sousa (94)	
95	DEF	Yuri Ribeiro (97)		4	DEF	João Cunha (96)	
21	MID	Pizzi (89)	61' ↗	17	MID	Diogo Lameiras (90)	61' ↗
7	MID	A. Semedo (89)		5	MID	Alex Porto (90)	
10	FWD	Jonas (94)	77' ↗	28	MID	Tiago Ronaldo (88)	54' ↗
11	FWD	K. Mitroglou (88)	67' ↗	18	MID	Luís Ferraç (87)	
15	FWD	A. Camillo (91)		23	MID	H. Calderin (90)	61' ↗
17	FWD	A. Živković (96)		19	FWD	Kukula (90)	

SUBSTITUOS

27	MID	Rafa (93)	77' →	21	MID	André Pinto (94)	54' →
8	MID	André Horta (94)	61' →	42	MID	Helinho (95)	61' →
35	FWD	L. Jović (97)	67' →	7	FWD	Felipe Abreu (90)	61' →

1

Anexo 3 - Ficha de Jogo Vitória SC x SLBenfica

wyscout®

Ficha de Jogo



TITULARES

56 GKP	Miguel Silva (95)			12 GKP	Júlio César (79)		
26 DEF	P. Gouano (90)	78'	🟡	34 DEF	André Almeida (90)	61'	🟡
3 DEF	Pedro Henrique (90)			33 DEF	Jardel (90)		
41 DEF	Róben Pereira (90)	63'	🟡	3 DEF	L. López (89)	66'	🟡
76 DEF	Bruno Gaspar (90)	72'	🟡	50 DEF	Nílson Semedo (93)	88'	🔴
58 MID	João Pedro (90)			21 MID	Pizzi (90)	11'	🟡
8 MID	B. Zungu (90)	46'	🔴	7 MID	A. Samarin (89)	16'	🟡
13 MID	Bernard (94)			27 MID	Rafa (90)		
45 MID	Xande Silva (90)	46'	🔴	20 MID	Gonçalo Guedes (96)	34', 40'	⚽
18 FWD	Scanes (91)			15 FWD	A. Carrillo (91)	81'	🔴
01 FWD	Raphael (90)			17 FWD	A. Žuković (90)		

SUBSTITUTOS

16 MID	P. Hurtado (90)	46'→	82'	🟡	14 DEF	V. Lindelof (94)	88'→
9 MID	Hernâni (91)	46'→	78'→	🔴	10 FWD	Jonas (94)	81'→
91 FWD	D. Teixeira (91)	79'→					

1

Anexo 4 - Ficha de Jogo Moreirense FC x SLBenfica

wyscout®

Ficha de Jogo



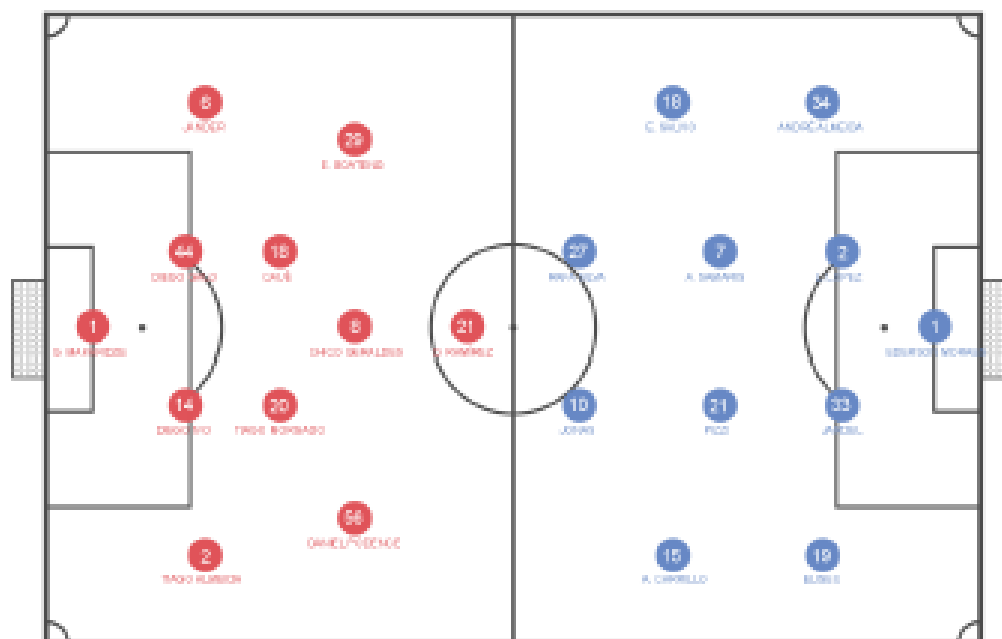
MOREIRENSE
4-2-3-1

26/01/2017
TAÇA DA LIGA 2016/2017

3 - 1



BENFICA
4-4-2



TITULARES

1	GKP	G. Makarić (92)	57'		1	GKP	Ederson (93)	
3	DEF	Tiago Almeida (90)	22'		19	DEF	Eliseu (93)	54'
14	DEF	Diego Ivo (99)			34	DEF	André Almeida (90)	
6	DEF	Jander (98)	61'	→	33	DEF	Jandel (98)	
44	DEF	Diego Galo (94)			3	DEF	L. López (98)	54'
18	MID	Caulé (99)			21	MID	Flozi (99)	70'
8	MID	Chico Geraldes (95)			18	MID	E. Salvo (90)	8'
20	MID	Tiago Morgado (93)	40'	→	7	MID	A. Samarin (99)	79'
21	FWD	D. Ramirez (93)	40'	→	27	MID	Rafa (93)	
56	FWD	Daniel Podence (95)	55'		10	FWD	Jonas (94)	51'
29	FWD	E. Boavista (96)	35'		15	FWD	A. Carrillo (91)	69'

SUBSTITUOS

65	MID	F. Alexandre (95)	40'	→	14	DEF	V. Lindelöf (94)	54'
16	MID	Nildo Petrolina (96)	61'	→	9	FWD	R. Jiménez (91)	69'
60	MID	G. Drame (92)	40'	→	17	FWD	A. Žuković (96)	79'