



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico Escola de Futebol “Geração Benfica”

Hélder Filipe Rodrigues Machado

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

(VERSÃO DEFINITIVA APÓS DEFESA)

Orientador: Prof. Doutor António Vicente

Covilhã, agosto de 2018

Dedicatória

*À minha avó Maria Patrocínia e meu avô Américo.
Aos meus pais Hélder Machado e Gorete Machado.
Ao meu irmão João Pedro Machado.
E a minha namorada Ana Raquel Nunes.*

Agradecimentos

Em primeiro lugar gostaria de agradecer ao meu orientador, Professor Doutor António Vicente, pela oportunidade de trabalhar neste projeto com ele e o seu grupo. Ao longo deste ano, sua orientação e conselhos foram essenciais para que este trabalho fosse realizado e ele me fez melhorar e me superar no nível profissional e pessoal. Foi um privilégio trabalhar com ele durante meus estudos de mestrado.

Eu também gostaria de agradecer ao Professor António Fonte Santa por todo o conhecimento e conselhos que ele compartilhou comigo. Sempre acreditou em mim, nas minhas capacidades estando sempre lá por me ajudar. Não há palavras para expressar minha gratidão por me receber num clube como é o Sport Lisboa e Benfica.

Tenho de agradecer a todos os treinadores e estagiários por estarem sempre prontos a ajudar e pelos bons momentos que promoveram.

Por fim, mas não menos importante agradecer aos meus pais Hélder Machado e Gorete Machado pelo apoio incondicional que me deram. Agradecer ao meu irmão João Machado pelos momentos únicos que tivemos nas várias facetas que desempenhamos juntos. Aos meus avós Maria Patrocínia e Américo. Agradecer em último a pessoa que mais me apoiou em todos os momentos deste longo ano, Ana Raquel Nunes pela paciência e capacidade de me aturar em todos os momentos.

Um muito obrigado a todos os que contribuíram para que mais uma fase da minha vida seja ultrapassada com êxito.

Resumo

Com este Relatório de Estágio pretendemos evidenciar o trabalho realizado ao longo de uma época desportiva na Escola de Futebol “Geração Benfica” Estádio da Luz onde tivemos o privilégio de estagiar visando completar o Mestrado em Ciências do Desporto - Treino Desportivo na Universidade da Beira Interior.

Optámos por realizar o Estágio num clube de futebol de maior dimensão como o Sport Lisboa e Benfica também para nos colocar à prova e testar as nossas capacidades e conhecimentos. Este foi um processo que nos permitiu ganhar uma vasta experiência trabalhando com várias equipas de futebol de formação possibilitando variadas aprendizagens de cariz prático em contexto de elevada exigência e com uma grande diversidade de solicitações uma vez que acompanhamos e intervimos no treino e em competição de equipas muito distintas em termos etários, de qualidade e potencial.

Tivemos ainda a oportunidade de realizar um breve trabalho de investigação com um grupo de jovens jogadores de elite que acompanhamos ao longo da época. Procuramos compreender a influência e resultados da metodologia assumida pela Escola de Futebol “Geração Benfica” e processo de treino no tipo de ações predominantemente realizadas por estes jovens jogadores quantificando um conjunto de variáveis relativas ao processo ofensivo e defensivo em diversas situações de jogos reduzidos (GR+3 vs 3+GR, GR+4 vs 4+GR e jogo formal GR+6 vs 6+GR). Verificámos que os jogadores analisados optavam frequentemente pelo drible e por passar a bola a companheiros melhor posicionados para marcar golo raramente optando eles próprios pelo remate. Tais resultados permitiram obter indicações importantes para ajustar o processo de treino de jovens jogadores com elevada qualidade e potencial contribuído também assim, ainda que de forma muito singela, para uma reflexão e procura de melhoria de uma entidade formadora de excelência que pretende sempre evoluir.

Palavras-chave

Sport Lisboa e Benfica, Futebol, Futebol de Formação, Metodologia, Treino.

Abstract

With this Internship Report we intend to highlight the work carried out during a sporting season at the Football Stadium "Geração Benfica" Estádio da Luz where we had the privilege of interning in order to complete the Master's Degree in Sport Sciences - Sports Training at the University of Beira Interior.

We chose to hold the Internship in a larger football club like Sport Lisboa e Benfica also to test and test our skills and knowledge. This was a process that allowed us to gain a vast experience working with several teams of soccer training allowing a variety of practical learning in a context of high demand and with a great diversity of requests since we accompany and intervene in the training and in competition of teams very different in terms of age, quality and potential.

We also had the opportunity to do a brief research with a group of young elite players that we have followed throughout the season. We aimed to understand the influence and results of the methodology adopted by the Football School "Geração Benfica" and training process in the actions mainly chosen by these players quantifying a set of variables related to the offensive and defensive process in several reduced game situations (GR+3 vs 3+GR, GR+4 vs 4+GR and formal game GR+6 vs 6+GR). We've found that the analyzed players often opted for dribbling and passing the ball to better positioned colleague to score, rarely trying to shot. These results allowed to withdraw important information in order to adjust the training process of young players with high quality and potential, and also contributed, although in a very simple way, to reflect and search for the improvement of an excellence academy that is always aiming to evolve.

Keywords

Sport Lisboa e Benfica, Football, Grassroots Football, Training Methodology, Coaching.

Índice

Capítulo I.....	1
1. Introdução	2
1.1. Objetivos do Estágio	3
1.1.1. Objetivos Gerais	3
1.1.2. Objetivos específicos	3
1.2. Apresentação e Caraterização da Entidade de Acolhimento	4
1.2.1. Caraterização da Escola de Futebol “Geração Benfica” - Estádio da Luz	4
1.2.2. Objetivos da Escola de Futebol	6
1.2.3. Recursos Materiais e Humanos Envolvidos	6
1.2.3.1 Recursos Materiais	6
1.2.3.2 Recursos Humanos.....	9
1.3. Estado de Arte	10
1.3.1. O Futebol	10
1.3.2. O Treino.....	11
1.3.3. O Treinador.....	11
1.3.4. O Treinador de Formação.....	14
Capítulo II.....	16
2. Estratégias de Intervenção, Intervenção e Controlo	17
Capítulo III.....	21
3. Trabalho de Investigação.....	22

3.1.	Introdução	22
3.2.	Metodologia.....	27
3.2.1.	Participantes	28
3.2.2.	Situação Experimental.....	28
3.2.3.	Recolha, Análise e Tratamento de Dados	31
3.3.	Resultados	31
3.4.	Discussão	35
3.5.	Conclusões	37
Capítulo IV	39
4.	Conclusão	40
Capítulo V	42
5.	Referências Bibliográficas.....	43
Anexo	45

Lista de Figuras

Capítulo I

Figura 1. Entrada Balneário 1 (A); Balneário 1 (B).7

Figura 2. Entrada do Balneário 2 (A); Balneário 2 (B).7

Figura 3. Campo da Escola de Futebol no Estádio da Luz.8

Figura 4. Representação e Dimensões dos Campos no Estádio da Luz.8

Figura 5. Estrutura de Administração das Escolas "Geração Benfica".9

Capítulo III

Figura 6. Campo de GR+3 vs 3+GR. 30

Figura 7. Campo de GR+4 vs 4+GR. 30

Figura 8. Campo de GR+6 vs 6+GR. 30

Lista de Tabelas

Capítulo II

Tabela 1. Objetivos Operacionais das Escolas de Formação “Geração Benfica”	17
--	----

Capítulo III

Tabela 2. Indicadores recolhidos nas situações realizadas.	29
---	----

Tabela 3. Total de ações por Situação e campo.	32
---	----

Tabela 4. Dados recolhidos das situações realizadas por observação.....	32
---	----

Tabela 5. Rácio das ações observadas nas situações realizadas.	33
---	----

Tabela 6. Total dos dados recolhidos nas situações realizadas.	34
---	----

Lista de Acrónimos

AFL	Associação de Futebol de Lisboa
D.P	Ação Defensiva: Progressão
D.PD	Ação Defensiva: Progressão em drible
D.PP	Ação Defensiva: Passar a jogador melhor colocado para segurar progressão
FIFA	Fédération Internationale de Football Association
FPF	Federação Portuguesa de Futebol
GR	Guarda-Redes
JDC	Jogos Desportivos Coletivos
O.DP	Ação Ofensiva: Drible para passar a jogador
O.DR	Ação Ofensiva: Drible para remate
O.R	Ação Ofensiva: Remate
O.PB	Ação Ofensiva: Passar a jogador desmarcado para manter posse de bola
O.DE	Ação Ofensiva: Drible para encontrar espaço
O.PG	Ação Ofensiva: Passar a jogador mais próximo para fazer golo
SLB	Sport Lisboa e Benfica
SSG	Small Sided Games
UBI	Universidade da Beira Interior
UEFA	Union of European Football Associations

1. Introdução

O futebol não é só um jogo, é um fenómeno que move massas. Como desporto “rei” em quase todos os países do mundo tem um impacto espantoso sobre a sociedade. O futebol influencia e cria emoções no indivíduo que são únicas para cada pessoa, com uma influência social económica e cultural relevante e que é diferente e única em cada contexto.

O futebol é apenas um jogo em que duas equipas se “agridem” ou “enganam” de forma a conseguirem alcançar o seu objetivo de marcar golo na baliza do adversário tentando uma superiorização em relação à outra num ato competitivo (Faria & Tavares, 1996).

Uma das maiores motivações dos clubes para que tenham uma forte formação, será em termos financeiros não gastar dinheiro em contratações a nível profissional, daí ser um investimento necessário aos próprios clubes sem esquecer a própria adaptação de novos jogadores tanto ao clube como aos vários contextos existentes numa mudança. Para além de não podermos ignorar as imposições por parte da FPF, UEFA e FIFA aos clubes nesta vertente, nomeadamente no que ao fair-play financeiro diz respeito e obrigações dos clubes para com a formação (requisitos mínimos para serem consideradas entidades formadoras certificadas, inscrição de jogadores ou até participação em determinado tipo de provas).

O conceito de “formação” tem estado no topo de reflexões no que ao desporto diz respeito com várias opiniões, conceitos e propostas, mas várias parecem concordar em que só mudando o contexto se poderá seguir um rumo diferente e mais rentável. (Moita, 2008). Este é assim também um âmbito que muitos nos interessa e em que procurámos com este trabalho dar o nosso singelo contributo para melhorar o futebol de formação.

Este Relatório de Estágio é o culminar do nosso Mestrado em Ciências do Desporto - ramo Treino Desportivo, realizado na Universidade da Beira Interior (UBI). Decidimos fazer o estágio num clube de futebol de maior dimensão como o Sport Lisboa e Benfica (SLB). Este foi um processo que nos permitiu ganhar uma vasta experiência trabalhando com várias equipas de futebol de formação possibilitando variadas aprendizagens de cariz prático em contexto de elevada exigência.

1.1. Objetivos do Estágio

O principal objetivo deste estágio é permitir aos alunos do Mestrado em Ciências do Desporto - ramo Treino Desportivo o contato com a realidade durante uma época desportiva, no nosso caso na modalidade de futebol.

Este estágio possibilitou ainda alcançar outros objetivos nomeadamente a obtenção do Grau II de Treinador de Futebol, o que também é uma mais valia face aos objetivos e ambições pessoais que temos.

Complementarmente, e conciliando a nossa intervenção diária na entidade de acolhimento com a nossa formação de cariz mais científico, este estágio permitiu a investigação de um tema (do nosso interesse e que pudesse igualmente ser útil ao clube) assim como a aplicação do conhecimento adquirido academicamente na prática, em situações concretas ao longo de uma época desportiva num contexto bastante diverso do que estávamos habituados e de elevada exigência.

1.1.1. Objetivos Gerais

- Tomar consciência da dinâmica inerente ao mundo do trabalho;
- Aplicar a contextos reais de trabalho os conhecimentos adquiridos na formação do Mestrado;
- Estar ligado a um grande clube do futebol como o Sport Lisboa e Benfica (SLB);
- Promover nos futebolistas aptidões consideráveis no âmbito específico da atividade.

1.1.2. Objetivos específicos

- Fortalecer a capacidade de planear de forma coerente;
- Cooperar com os colegas de estágio, colaborando para a promoção de um clima de interajuda, expondo sentido crítico, iniciativa e criatividade individual e responsabilidade profissional;
- Empregar estratégias de treino, as estruturas organizativas e os procedimentos de gestão da sessão, respeitando os seus princípios pedagógicos e metodológicos;
- Acompanhar e intervir nas atividades da entidade de acolhimento;
- Identificar de forma justificada as principais características das equipas/grupos, destacando as singularidades sociais e culturais, psicológicas e de aprendizagem dos seus indivíduos;
- Analisar os recursos materiais do ponto de vista organizativo e funcional.

1.2. Apresentação e Caracterização da Entidade de Acolhimento

O Sport Lisboa e Benfica (SLB) 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 vizinha Farmácia Franco, na qual estiveram presentes 24 elementos, entre os quais os dez do treino da manhã. São considerados os fundadores do Clube.¹

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 Goulade e Daniel dos Santos Brito, empregados da farmácia; e a Associação do Bem, formada por ex-casapiãos que se juntaram para jogar futebol, entre outros fins.¹

No almoço que se seguiu, no Café do Gonçalves, os elementos vitoriosos celebraram o triunfo (frente a uma equipa que até integrava jogadores ingleses) e houve quem sugerisse a criação de um novo “team”, tornando efetiva 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.¹

O palmarés do Sport Lisboa e Benfica conta com duas (2) taças dos clubes campeões europeus, uma (1) taça latina, trinta e seis (36) títulos de campeão nacional, vinte e seis (26) taças de Portugal, três (3) campeonatos de Portugal, sete (7) supertaças, (7) taças da liga, dez campeonatos de lisboa e dezoito (18) taças de honra.²

1.2.1. Caracterização da Escola de Futebol “Geração Benfica” - Estádio da Luz

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 países.³

¹ <https://www.slbenfica.pt/pt-pt/slb/historia/fundacao>

² <https://www.slbenfica.pt/pt-pt/slb/palmares>

³ Livro de staff Escolas de Futebol “Geração Benfica”

Na Escola de Futebol “Geração Benfica” - Estádio da Luz, situada no campo de futebol (sintético), anexo ao Estádio da Luz em Lisboa, estão inscritos cerca de 1400 atletas, por época. Uma breve comparação com as restantes Escolas de Futebol espalhadas pelo país, 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 disponíveis, sendo estas as duas escolas “Mãe”.⁴

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, ponto que favorece a atração dos jovens à prática e também os numerosos jogos que têm ao longo de um fim-de-semana para uma maior aprendizagem da modalidade nesta escola (numa média de 2/3 jogos) ou torneios em que podem participar a nível nacional e internacional, pois, por experiência própria, a pré-época ou quando não há jogos do campeonato, da equipa de competição de 2008 (na qual estou inserido) consistiu na realização de cerca de 30 jogos, desde o dia 4 de Setembro até ao início das competições oficiais, já em outubro.

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 (54) turmas entre turmas comuns e de “1º Passo”, turma sénior, turmas de Guarda-redes, seleções e equipa de competição. Ao todo são cerca de 50 grupos de treino, que praticam a modalidade na Escola do Estádio da Luz. 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 campos, onde treinam sempre 4 equipas em simultâneo durante 3 turnos, cada treino tem a duração de 1 hora e 20 minutos, os treinos começam as 17:15 e acabam as 21:15, exceto a Quinta feira que era de apenas um turno e ao fim de semana os treinos começavam 9:40 com quatro turnos o que terminava as 14:10.

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 (como este ano em que vieram as duas escolas de Espanha).

1.2.2. Objetivos da Escola de Futebol

O Sport Lisboa e Benfica visa três objetivos de caráter geral ao promover a Escola de Futebol³:

- Que os jovens adquiram valores sociais e humanos que lhes possibilite o equilíbrio, a responsabilidade e a capacidade de participarem de uma forma ativa na sociedade, promovendo assim condições para uma maior identificação entre os jovens e os valores que o S.L.B. não abdica;
- A criação das condições necessários, no seio do clube, para que os jovens tenham a possibilidade de ter 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 critérios que sustentam uma escolha rigorosa no domínio das capacidades para a prática do futebol), garantir uma oportunidade de se valorizarem e de adquirirem mais conhecimentos que lhes permitam uma eventual seleção para essas equipas.

1.2.3. Recursos Materiais e Humanos Envolvidos

1.2.3.1 Recursos Materiais

O Sport Lisboa e Benfica, como instituição de dimensão mundial, deve reger-se pela procura constante da excelência e inovação no seu quotidiano, sendo que se deve comprometer a assegurar satisfação através do fornecimento de serviços que vão de encontro às 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 futebol.

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 24 x48 m, no qual ocorrem 4 treinos em simultâneo, como mostra a Figura 5, abaixo colocada. Também possui 8 balizas de futebol 7, 10 balizas de futebol 5 e 16 mini balizas. Todas estas balizas, para segurança dos treinadores e dos jogadores, possuem pesos na parte de trás, sendo estes carregados com auxílio de carrinhos. Também possui material técnico como coletes (de várias cores e tamanhos), sinalizadores (azuis, brancos, amarelos, vermelhos, laranja), cones, cones com buracos de modo a colocar varas de 3 alturas diferentes, 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, em que o balneário numero dois (Figura 3), os pais podem auxiliar os jogadores a equiparem para o treino. Uma das regras é a obrigatoriedade dos

jogadores das seleções e das equipas de competição tomarem banho a seguir ao treino, nem sempre cumprido devido a idade de jogadores mais reduzida e sensibilidade dos treinadores.

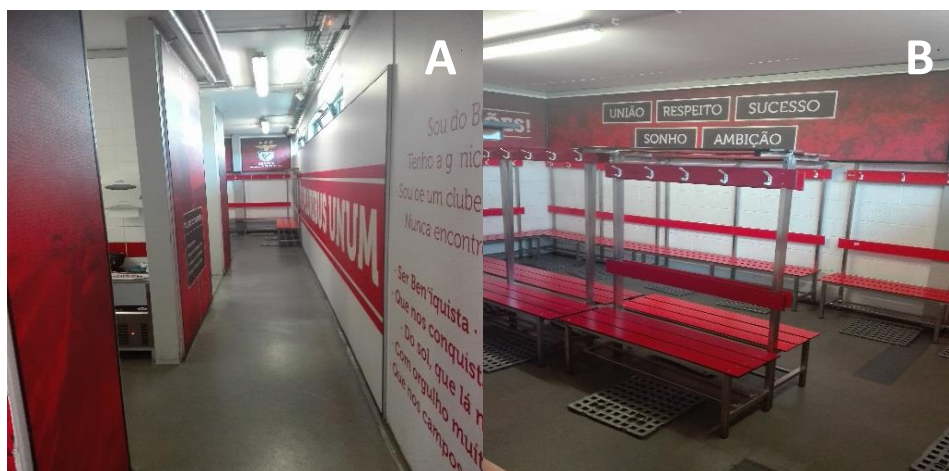


Figura 1. Entrada Balneário 1 (A); Balneário 1 (B).

À entrada à esquerda estão as casas de banho e lavatórios, numa segunda entrada também à esquerda está a zona dos chuveiros. E em terceiro a zona de vestiários onde os jogadores deixam os sacos em segurança. As equipas da Escola de Futebol “Geração Benfica” equipam neste balneário em dias de jogo.

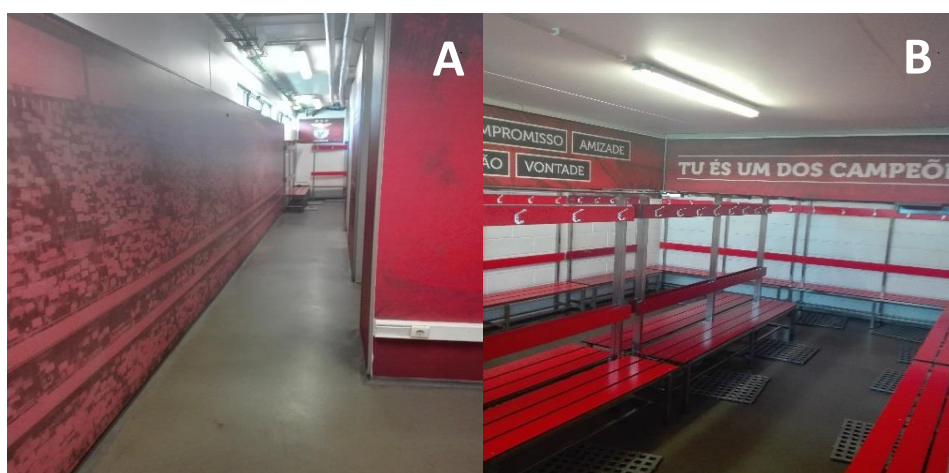


Figura 2. Entrada do Balneário 2 (A); Balneário 2 (B).

No balneário número dois a entrada conta com uma marquês onde os pais dos jogadores podem ajudar a vestir os jogadores, numa entrada mais à frente, à direita estão as casas de banho e lavatórios. Mais a frente, à direita encontramos a zona dos chuveiros e por fim a zona dos vestiários. Nota ainda para quando as equipas adversárias jogam no Campo da Escola de Futebol no Estádio da Luz equipam neste balneário (2).



Figura 3. Campo da Escola de Futebol no Estádio da Luz.

Campo da Escola de Futebol no Estádio da Luz tem as dimensões mínimas exigidas para a prática de futebol (90mx45m). Em dias de treinos é dividido em quatro possibilitando a realização de treinos a quatro equipas em simultâneo. A divisão é feita como está representada na figura seguinte (5).

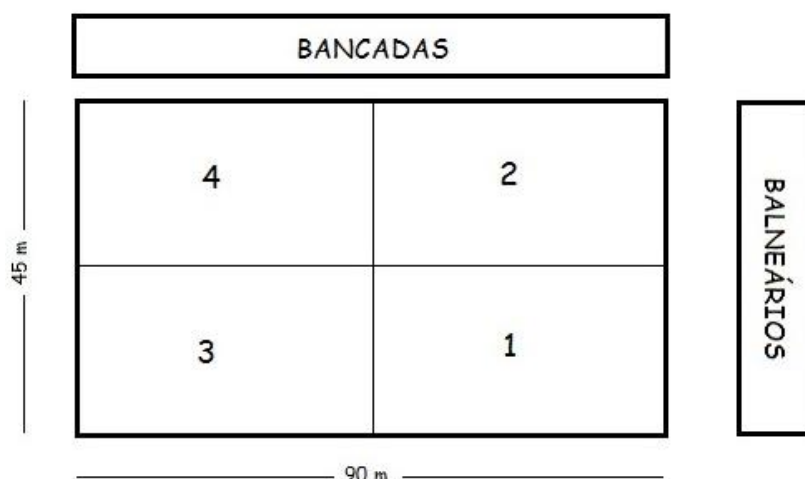


Figura 4. Representação e Dimensões dos Campos no Estádio da Luz.

Quanto ao material para o treino, a entidade disponibiliza várias bolas, coletes (de várias cores), sinalizadores (de várias cores), cones (laranja e vermelho em que os últimos têm buracos para colocar varas em três alturas diferentes), bonecos insufláveis com base redonda, escadas de coordenação, arcos, varas, balizas de futebol de onze, sete e cinco e ainda mini balizas.

1.2.3.2 Recursos Humanos

A Escola é gerida pelo Diretor da Formação e Escolas de Futebol, existindo especificamente para a Escola de Formação um Coordenador Geral e um Coordenador Técnico. Apresentamos de seguida o organograma (Figura 1) da Escola de Formação.

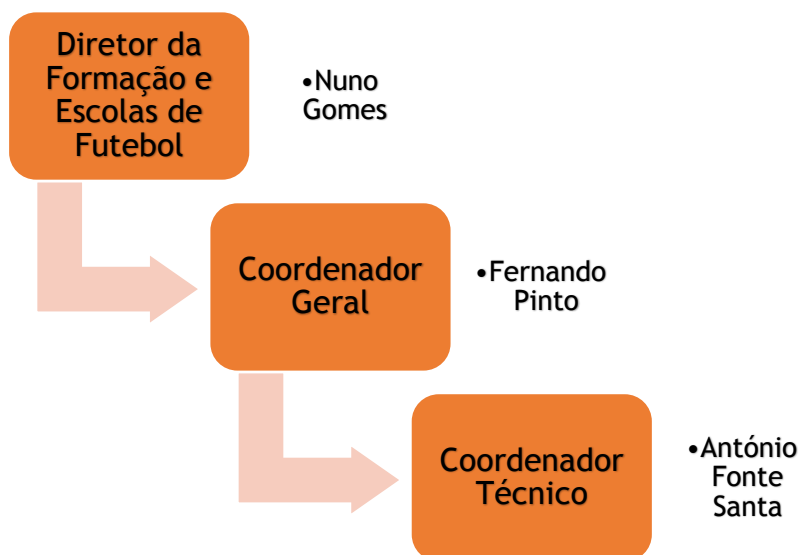


Figura 5. Estrutura de Administração das Escolas "Geração Benfica".

A Escola de Futebol "Geração Benfica" Estádio da Luz conta com trinta (30) treinadores divididos por cinquenta e quatro (54) turmas, aceita por ano mil e quatrocentas (1400) inscrições de alunos, e conta com também oitenta (80) estagiários divididos pelas várias equipas que a compõe.⁵

⁵ Informação fornecida por responsáveis das Escolas de formação "Geração Benfica"

1.3. Estado de Arte

1.3.1. O Futebol

O futebol é um desporto coletivo, de acordo com a taxonomia proposta por Fernando Almada, e onde as principais variáveis são o papel a desempenhar e o domínio da dinâmica de grupo (Vicente, Fernando, & Lopes, 2013).

Saber o papel que cada elemento ocupa dentro do grupo é de extrema importância, pelo facto de cada pessoa saber como se tem de relacionar com as outras e saber onde ela própria se situa na dinâmica do próprio grupo.

O desporto, e em particular o futebol, caracteriza-se pela maximização do desempenho, que se traduz na consequência de vários processos como processos biomecânicos, energéticos, cognitivos, emocionais ou socioculturais. Só as maximizações destas valências poderão levar os desportistas a otimizar a sua prestação.

O estudo e a aprendizagem no ensino do futebol têm como principal objetivo discutir e analisar como se ensina e como se aprende a jogar futebol (Moita, 2008; Scaglia, 1999). O Futebol é para Garganta (2002) um jogo que se insere nos jogos desportivos coletivos (JDC), numa constante relação de confronto entre duas equipas e ao mesmo tempo cooperação entre elementos da mesma equipa para o objetivo de marcar golo.

A existência e proliferação de escolas de futebol, revela-se de suma importância para o cenário social no desenvolvimento do futebol na atualidade, tendo as escolas / clubes uma acentuada existência nos centros urbanos, onde a criança dos nossos dias pode desenvolver e jogar futebol, não só com tranquilidade, mas também com segurança, isto acontece devido à urbanização e segurança dos grandes centros em que outrora eram parques agora transformados. Estamos então a esquecer que uma boa escola que podemos encontrar é a rua, aí “trabalha-se”, além de outros, aspetos como a magia da imprevisibilidade que torna o futebol uma arte.

Sabendo que a imprevisibilidade torna o futebol mais mágico no que diz respeito à técnica e habilidade, todavia não se pode descurar outros aspetos importantes como os físicos, táticos ou psicológicos, por exemplo.

1.3.2. O Treino

O treino que se realiza hoje pode já ser baseado em métodos cientificamente estudados, consubstanciado numa preparação minuciosa e com evolução sustentada em diversos aspetos, ficando assim o futebol em nossa opinião, “ainda mais imprevisível”, dando outro encanto e tornando o jogo mais atraente, contribuindo também assim para que seja um dos desportos que mais entusiasma, mais provoca, mais motiva e mais emotiva.

O jogo de futebol é um campo muito vasto na reflexão de temas como a complexidade e imprevisibilidade das ações (Garganta, 1996), todavia encontramos muitos artigos que visam a tática e muito poucos em relação à técnica no futebol pois é um campo do jogo de futebol em que há muita variabilidade dos seus intervenientes.

1.3.3. O Treinador

A atividade do treinador poderá ser vista sob vários prismas. Começando por referir e compreender o significado atribuído à palavra função, como sendo o desempenho de um ofício, exercício ou trabalho, papel, cargo, profissão, tarefa (Lopes, 2008). Para cumprir as suas responsabilidades, o titular da função deve possuir uma base de conhecimentos e experiência, que deve saber utilizar para enfrentar e resolver os problemas profissionais (Costa, 2005).

O conhecimento na área desportiva visa manifestar nos jogadores a potencialização da participação educacional no rendimento desportivo fundamentado na interdisciplinaridade.

O treinador poderá ser visto como um líder, um gestor de recursos humanos ou simplesmente um educador, que de uma forma ou de outra tem influência na vida dos desportistas (Costa et al., 2001).

O treinador não pode ser visto como um mero profissional que ensina um determinado desporto. Principalmente nos JDC há uma serie de fatores que influenciam direta e indiretamente um jogador, e por consequência uma equipa, na sua evolução e performance. O papel do treinador terá de lidar com contextos completamente diferentes pois cada pessoa é diferente na reação a um estímulo, seja ele negativo ou positivo, em que cada indivíduo tem mais vida para além de treinar e jogar, pois cada um é influenciado de forma diferente com estímulos e experiências diferentes que se unem no momento do treino ou jogo, e na maneira de se relacionarem.

A relação entre o desportista e o treinador vai para além do trabalho de campo, é uma simbiose que influência e é influenciada no seu quotidiano. Esta ideia leva-nos a observar que o treinador representa um sistema aberto, não só pela sua influência dentro de campo, mas de igual forma

na vida quotidiana dos seus jogadores e dos que os rodeiam. É importante que o treinador não seja visto apenas como uma classe profissional, mas sim um elo de ligação a todos os ramos da sociedade de uma forma ou de outra conseguem influenciar o mundo que nos rodeia. Terá de haver um entendimento em relação ao seu trabalho, que não se resume apenas ao trabalho em campo: seja no futebol, ou até mesmo em outra modalidade desportiva. Esta, é uma classe profissional que tem uma forte influência sobre um número indeterminado contextos que acabam por originar sinergias com vários ramos na sociedade (Pinho, 2009). A função de treinador, de acordo com a bibliografia atual não só é uma constante influência nos jogadores para o treino, mas toda a sua vida profissional (Pinho, 2009).

Sendo a escola um lugar onde se ministra a educação de forma sistemática, onde se adquirem conhecimentos, esta é sem dúvida o maior alicerce à construção humana, porque é através do conhecimento que se pode construir a compreensão de alguma coisa, neste caso do futebol, alicerçado por vezes, em valores negligenciados e abolidos, que se devem basear na ética, na moral e no *fair-play*, valores que devem estar presentes, eliminando desde logo a ideia de procurar a vitória a qualquer preço.

O ato de ensinar futebol compreende pedagogia e estudo, na condução do processo construído ao longo da história. Contudo, poder-se-á falar de pedagogia sem que se tenha em consideração o papel importantíssimo que desempenha o educador/professor como agente transformador de uma função cheia de responsabilidade, sendo esta indissociavelmente a condução e otimização do conhecimento. São assim os professores/treinadores parte preponderante no trabalho de desenvolvimento da formação e educação de uma sociedade, e em particular no futebol.

É, no entanto, de suma importância, que no futebol sejam utilizadas formas de o ensinar baseadas numa reflexão pedagógica, tentando passar numa forma “desconstruindo a história do jogo”, apoiado na transmissão de referências populares e símbolos. É esta marca, que se deve entender como uma forma pedagógica de transmitir às crianças/aos jogadores, como principal desígnio que o futebol é um jogo coletivo, na convivência, na participação e na paixão. Isto é a principal marca que se deve passar de forma ampliada e focada aos jogadores de formação, porque formar exige rigor e metodologia, obriga ao respeito dos educandos, obriga à criatividade, obriga à estética e ética, obriga a assumir o risco, aceitar o que é novo e à rejeição de todas as formas de discriminação, ensinar exige o respeito, a autonomia de cada ser, baseado no reconhecimento e na identidade cultural e social, assumindo a convicção de que é possível a mudança. Ensinar qualquer tipo de desporto exige um princípio, que é primeiro entendê-lo, para depois assumir o compromisso de formar um cidadão que seja capaz de se superar, de se desenvolver, criar a sua autonomia, liberdade e respeito para com o próximo (Moita, 2008).

O desporto e em particular o futebol, a parte principal e mais importante será sempre a formação, pois é nela que se moldam valores e estruturam as pessoas no futuro. Não só do

treino é feita a formação. Como anteriormente dito, o desporto antes de formar jogadores com alta performance e capazes de dar um espetáculo e transformar o desporto numa arte terão de ser preparados não só para o campo, mas também o mundo que os rodeia e todos os agentes que os rodeiam de modo a que adquiram a capacidade de filtrar uma série de informações que lhes pode tirar o mesmo sucesso.

O treinador depara-se com uma série de obrigações, tarefas e funções que são exigidas, aumentando assim os seus compromentimentos que levam a necessidade de uma melhoria do controlo de todos os aspetos referentes à sua equipa (Maduro, 2012).

A um técnico cabe, como refere Maduro (2012), a tarefa de delinear esquemas técnico-táticos para uma determinada circunstância do treino, como posicionar os jogadores no decurso do jogo adequando assim, as movimentações e desenho tático pretendido para o jogo, como também a aplicação de ideias orientadas tendo em conta, a necessidade da preparação e observação antecipada da equipa adversária.

Todavia, a forma física, é também uma parte de suma importância para que a definição de estratégias seja bem desenvolvida.

Pinho (2009) considera que o treinador deverá ter uma obrigatoriedade no (1) rendimento (2) estimular o progresso e rendimento (3) observar, planificar, registar e avaliar resultados, alterar estratégias de informação e saber captar a atenção individual e coletivo (4) conhecimento acentuado do treino (5) provocar o interesse de atletas e dirigentes para os objetivos propostos.

É necessário que a figura do treinador seja, logo à partida, reconhecida como um líder, além de responsável pela prevenção de conflitos, deve também ele, ser o principal disciplinador no grupo de trabalho. A ele cabe, a decisão de selecionar, dentro do lote de jogadores existentes a equipa, o sete falando mais na componente de formação ou no onze na componente mais do alto rendimento, a entrar em campo, tendo sempre em conta as diversas variáveis. É o treinador que tem a responsabilidade de decidir, no decorrer da partida a necessidade de proceder, segundo uma avaliação dele próprios, as substituições consoante o desempenho dos jogadores.

A vocação para uma atividade como a de um treinador deve obter alguns traços de personalidade que são fundamentais como seja a capacidade de motivar, aptidões de instrutor, de psicólogo, de dirigente e estratega com a capacidade de inventar e inovar, e resolver rapidamente e praticar algum tipo autoridade (Maduro, 2012).

Consideramos que um treinador deve exercer a sua função tendo em conta as características, o meio, os objetivos e o contexto onde está inserido. O principal potencial desenvolvimento de uma equipa é o rendimento dela, no que diz respeito aos escalões de formação, a noção vai

muito para além do perder ou do ganhar. Na minha opinião, para que seja um bom treinador é necessário desenvolver competências tendo em conta o contexto em que se trabalha, pois para etapas diferentes existem também exigências diferentes. Por vezes, os treinadores e até os dirigentes centram-se apenas na vitória, ficando esquecido o saber fazer, saber ser melhor, saber estar.

Para além do que foi referido, é de salientar a importância do espírito que deve nortear um treinador, estabelecer parâmetros e níveis de diversão, de motivação baseada numa elevada autoestima em detrimento da punição.

Um treinador tem de ter também como uma característica muito assente nas suas ações na sociedade, perito como cidadão no âmbito cultural e social (Maduro, 2012).

De um outro modo, para Maduro (2012) as principais funções que agrupam num bom treinador têm uma relação direta com (1) é centro de união do grupo; (2) modelo em que o grupo assenta emocionalmente; (3) gestor do grupo na responsabilidade da tomada de decisão; (4) programador do grupo; (5) defensor do grupo; (6) gestor e controlador das relações interpessoais do grupo.

1.3.4. O Treinador de Formação

A peça fundamental para a formação de um grupo de jogadores é, sem dúvida alguma, o treinador, porque é através dele que se poderá desenvolver as capacidades de um desportista, maximizar o rendimento de uma equipa, de um jogador.

Numa outra visão Guia (2009) sugere uma especial atenção para os domínios que se depara na sua atividade quotidiana (1) fundamentos do desporto em relação ao praticante (2) fundamentos técnico-pedagógicos no que liga à atividade (3) fundamentos sociais em relação ao contexto e por último (4) questões culturais.

Um treinador é, então, um membro ativo e fulcral no desenvolvimento do desportista. Estando a fazer algo que despoleta a sua atenção e que os cativa, fará com que os desportistas se desenvolvam e evoluam muito mais do que em outras atividades do seu quotidiano, será então um professor ou um educador para as várias páticas da sua vida (Pinho, 2009). Alguém que através de várias formas consegue transformar jovens em pessoas valorizadas com uma educação desportiva personalizada tendo influencia muito carregada sobre atitudes, comportamentos e valores (Maduro, 2012). Toda a evolução de um desportista passa por processos a nível técnico e tático, numa constante aprendizagem, sempre ajustada às necessidades de aperfeiçoamento dos praticantes, “isso é um processo contínuo de toda a vida

de um atleta”. No que diz respeito ao futebol como construção feita pelo homem, tem desde logo, uma dependência de valores culturais em que o jogador está inserido, valores esses que, têm sempre como objetivo principal ser melhor.

É inevitável que o processo de ensino aprendizagem nos processos de treino seja cada vez mais ajustados às exigências da modalidade a às necessidades prementes de aperfeiçoamento prementes de aperfeiçoamento nos jogadores.

Num sistema o treinador influencia todo um conjunto de grupos que opõem cada um desses grupos executa conjunto de imposições sobre o mesmo por vezes em sentido contrário em que o treinador de primeiro nível tem de lidar como pressões políticas, desportivas ou dos media (Maduro, 2012).

Em todas as idades, na vida desportiva, principalmente nos mais jovens, coincide de modo significativo nos períodos mais críticos no seu desenvolvimento pessoal e social, este desenvolvimento ocorre ao longo de toda a vida de um jogador particularmente na adolescência, ou no início da idade adulta, onde se podem adquirir competências determinantes na formação individual.

O desenvolvimento de cada desportista através do estímulo, de um ambiente propício para o desenvolvimento da autoestima, autonomia e responsabilidade é essencial (Maduro, 2012). Para além das características do treinador, para Maduro (2012) recai no carácter, competência, comunicação e não mais importante consciência no que se faz com cada atleta, deverá ser um preparador para que a sua equipa apresente uma resposta a cada contexto que seja imposto a ser ultrapassado na plenitude das suas possibilidades.

Tem este processo uma importância decisiva, não devendo ser entendido como secundário às preocupações de um treinador, na medida em que a correta resolução dos problemas está associada, não só à sua vida geral como também, à sua vertente desportiva, na consolidação do seu sucesso. Por isso, os treinadores têm, sem sombra de dúvida, um impacto significativo na vida dos praticantes, devendo estar atentos ao desenvolvimento de cada um, adquirindo por sua vez, diversas competências necessárias de forma constante e positiva a uma intervenção permanente sob pena, de uma eventual não intervenção, deixando ao acaso a oportunidade de uma contribuição sistemática consolidada no desenvolvimento dos praticantes como pessoa, como cidadão e desportista.

Capítulo II

2. Estratégias de Intervenção, Intervenção e Controlo

Nas Escolas de Formação “Geração Benfica” a metodologia de ensino, os meios, métodos e estratégias visam alcançar objetivos operacionais de caráter mais específico, tais como:

Tabela 1. Objetivos Operacionais das Escolas de Formação “Geração Benfica”.³

OBJETIVOS	
Técnicos	<ul style="list-style-type: none"> • Remate; • Condução de bola; • Passe; • Receção; • Proteção da bola; • Ensino de diversas formas de drible; • Ensino das diversas formas de desarme; • Jogo de cabeça; • Técnica G.R.; • Lançamento linha 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; • Autocontrolo; • Educar a coragem e dominar o medo; • Autoestima; • Autoconfiança; • Humildade; • Combatividade; • Determinação;

	<ul style="list-style-type: none"> • Carácter; • Postura; • Vontade vencer; • Estabilidade; • Mentalidade forte; • Atitude positiva; • Persistência; • Competitividade; • Capacidade sofrimento e Resistência psicológica à fadiga; • Tenacidade; • <i>Fair-play</i>; • 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.

No que diz respeito aos objetivos de formação definidos para os jogadores em formação nestas escolas, verificamos que na Escola de Futebol “Geração Benfica” o objetivo é estimular a prática desportiva nas crianças e jovens, formar os atletas não só a nível desportivo, mas também pessoal, e ainda a descoberta de talentos para os escalões de formação dos seus clubes.⁴

Relativamente à metodologia de ensino, a Escola de Futebol “Geração Benfica” afirma que ensinar o futebol é ensinar a ler/perceber jogo, ensinar a decidir no jogo; tendo por base a dimensão tática, ou seja a organização de jogo, unida com os princípios do mesmo e sustentada nas capacidades de observação, análise, interpretação e decisão do atleta o que faz com que o ensino numa Escola de Futebol “Geração Benfica” seja realizado através de formas de jogo e formas jogadas assentes em pressupostos cognitivos e psicológicos.⁴

Os exercícios utilizados pela Escola de Futebol “Geração Benfica” são exercícios que se baseiam em formas jogadas integradas, que de acordo com o modelo de jogo permitem: racionalizar o espaço de jogo; evitar aglomeração, principalmente na fase de aprendizagem; descentrar o jogo; criar noções de profundidade e amplitude, no ataque, e equilíbrio e concentração, na defesa.⁴

Os trabalhos no estágio durante a semana têm uma componente de controlo do treino, com recurso a exercícios do livro de staff da “Geração Benfica” e exercícios propostos pelos treinadores, três vezes por semana, segunda-feira, feira, quarta-feira e quinta-feira em várias equipas, das quais as turmas 05A e 25A constituídas por cerca de 20 alunos/jogadores com

idades compreendidas entre os quatro e seis anos em os treinadores principais são mister Moutinho e mister Pedro Fernandes, seleções 10A, 10B com cerca de 15 alunos cada equipa com idades compreendidas entre os sete e oito anos e seleção nascida 2007 constituídas pelos melhores alunos/jogadores das várias turmas sendo estes avaliados pelos critérios de avaliação da escola composta por cerca de 20 alunos com idades compreendidas entre os onze e doze anos, o treinadores são mister Igor Santos, Miguel Soares e Martim Lino e a equipa de competição de 2008 que embora sendo uma seleção é uma equipa que participa no campeonato distrital de Associação de Futebol de Lisboa (AFL) de Benjamins A em que é feito um acompanhamento dos dois treinos da semana em que a treinadora é a Mister Filipa Patão composta por 12 alunos/jogadores, e as outras cinco equipas num acompanhamento de um treino por semana.

Todas as equipas têm o treino de uma hora e quinze minutos, em que o espaço de treino é de aproximadamente 50 metros de comprimento e 24 de largura.

Ao final da semana temos sempre jogos de preparação e/ou torneios, desde setembro com a equipa que acompanhei mais, competição 2008 a competir no escalão superior, ou seja 2007, todos os fins de semana. O acompanhamento das outras equipas é de igual modo feito embora dando primazia à equipa de competição de 2008.

Para além da competição existe a liga Benfica, em que temos de ajudar a coordenar um torneio entre as várias escolas do Benfica espalhadas pelo país, e também a liga interna, que é um torneio “inter turmas” em que temos de orientar uma equipa no torneio. Estes torneios não são de ordem cronológica certa.

O trabalho feito pelas várias equipas teria de ser feito de forma ímpar, pelo facto que coexistiam em várias idades, mas também pela maturação da mesma relativamente as capacidades técnicas, táticas, estratégicas, físicas, psicológicos, cognitivos, os objetivos a que nos propomos trabalhar teriam de ser diferentes.

Com as turmas, estamos a falar de alunos de com cinco e seis anos teríamos de trabalhar com eles muita relação com bola de modo a não ser um objeto estranho ao corpo, preparando-os para um patamar onde tratavam a bola de forma fluída e que não fosse problema recorrer a situações que individualmente possam resolver obstáculos com alguma facilidade. Contudo deparávamos muitas vezes com vários estados de maturação dos nossos alunos, o que teríamos de articular o treino não só para os mais evoluídos tecnicamente, mas também para os que eram mais limitados nesse capítulo. Nas turmas desta idade demos muita atenção á relação com bola e ocupação racional do espaço, ou seja, os treinos não eram em relação á intensidade, mas sim qualidade de execução dos exercícios propostos. A diferença entre jogadores era muito discrepante daí muitas vezes termos de separar a turma em dois ou três grupos para que todos pudessem evoluir conforme as suas dificuldades.

Nas seleções as exigências aumentavam. Não bastaria só o ter um bom controlo do objeto estranho ao nosso corpo, a bola. Neste “tipo” de equipas já tínhamos de os orientar de forma a relacionar com um terceiro elemento, o espaço. Recorriamos então a vários exercícios de forma a recorrer a inteligência e a capacidade de pensar o jogo de uma forma logica, seja onde haveria menos adversários de modo a ser mais fácil chegar ao objetivo principal, chegando ao golo, embora também não esquecendo aprendizagens passadas como o olhar para a baliza antes de receber a bola ou passar a um jogador mais próximos de receber mais perto da baliza para fazer golo.

Na equipa de competição a exigência era máxima, com jogos todas as semanas teríamos que de jogo para jogo adequar os treinos aos erros cometidos em todos os fins de semana e colmatá-los em dois treinos. Teríamos então de planear os treinos de modo a que a equipa respondesse tanto a nível coletivo e individual. Para além de desenvolvermos um trabalho ao nível do treino saber o que trabalhar ao nível coletivo de forma a melhorar o que no jogo não tínhamos feito, teríamos de valorizar a nível individual melhorar e potenciar ao máximo as qualidades de cada jogador. A gestão de jogadores mais e menos utilizados teria sempre de estar presente pois muito para além da competição estaríamos a formar não só jogadores, mas também pessoas, que é um dos valores máximos no desporto de formação.

3. Trabalho de Investigação

3.1. Introdução

Num jogo de futebol o grande objetivo a que cada equipa tenta chegar para alcançar a vitória é o golo. Com tudo há várias formas de atingir esse objetivo.

Num desporto coletivo como o futebol, as ações são determinadas por uma solução tática, os de as sinergias que são estabelecidas pelos jogadores, que se multiplicam em sucessivos confrontos esta relação entre jogadores, equipas e o contexto do jogo origina padrões (normalmente designados como padrões de jogo) e transições entre eles (Araújo, 2009). O futebol distingue-se das outras modalidades pela multi-variedade de movimentos tanto coletivos como individuais (Guia, 2009). Os jogos desportivos coletivos podem ser considerados como a oposição de duas equipas com o mesmo objetivo - marcar pontos, e evitar que o mesmo aconteça em relação a equipa contrária. Nesta relação, ambas as equipas precisam de coordenar os seus jogadores (coordenação intra-equipa) através de uma estratégia coletiva que considere a oposição da outra equipa (coordenação inter-equipa) (Araújo, 2009).

No futebol, não se pode falar da nossa equipa sem falar da equipa adversária. Durante um jogo de futebol é uma constatação agressão entre duas equipas que se tentam superar mutuamente. Para isso recorrem ambas a argumentos tanto coletivos criando relação entre vários elementos da equipa, mas também confrontos individuais entre elementos das duas equipas, em que cada uma tenta com os seus argumentos enganar, desequilibrar, de modo a obter o objetivo máximo, marcando golo e por consequente ganhar o jogo.

Figueira & Greco (2013), a partir de aspetos como o comportamento tático e capacidade tática, constatam que desde o início da aprendizagem do futebol, tem-se fundamentado sobre o desenvolvimento dos processos cognitivos e que estes permitem perceber corretamente as informações relevantes do contexto, antecipar-se em relação a ações do adversário e, naturalmente, tomar decisões corretas da melhor e mais rápida forma possível. Além disso, desenvolver as habilidades técnicas e as capacidades coordenativas, funcionais através de tarefas abertas, que acabam “obrigar” o jogador a ser inteligente em relação ao jogo.

Projetar um jogador a curto prazo não é a melhor forma de o ensinar a jogar futebol. Nem sempre os jogadores que têm mais sucesso nas camadas jovens demonstram capacidades no futuro para seguir uma carreira a nível do futebol. Um jogador que demonstra aspetos técnicos e táticos num jogo poderá ter sucesso a quando lhe é colocado um obstáculo no momento, mas não podemos prever o futuro a trabalhar no presente. Um jogador que joga com a inteligência estará sempre mais preparado para o futuro como jogador. Comparando os dois estereótipos

não podemos dissociar os dois extremos, embora um jogador técnica e taticamente e seja que joga com inteligência demonstra capacidade de não só resolver problemas do foro técnico e tático, mas com uma tomada de decisão melhor que a dos outros demonstrando mais capacidade de passar de um projeto a jogador de futebol.

“A tomada de decisão emerge num processo contínuo e cíclico de procura de informação para agir, e agir para detetar melhor informação” (Araújo, 2009). Para o autor existem três fases no desenrolar da tomada de decisão: a primeira é designada por *“exploração de graus de liberdade”*, considerando que no movimento dos seres humanos existem graus de liberdade e de mobilidade, o que lhes permite realizar inúmeros programas de ação. No entanto, em todos os casos, são necessários processos de coordenação devido à redundância; esses processos são definidos como superando graus de liberdade (Bernstein, 1966) em que finalidade deste processo é o de desenvolver no jogador a capacidade de explorar as variáveis que ligam a informação ao movimento para se obter um fim (Araújo, 2009); a segunda fase corresponde a *“Descobrir soluções e estabilizá-las”* onde os jogadores melhor sucedidos são-no por adaptarem os movimentos à exigência da tarefa imposta, denotando uma estabilidade a nível funcional, permitindo descobrir alguns acoplamentos entre movimentos e a informação do contexto (Araújo, 2009); a terceira e última fase *“potenciar os graus de liberdade”* distingue-se das demais, segundo Araújo (2009), porque quando o jogador está a usar a informação envolvente relevante para atingir o objetivo, pode haver situações em que o objetivo não é atingido devido a pequenas variações no sistema de Ação, motivo pelo qual precisa de ser reordenada a informação disponível. Este processo é designado por Araújo (2009) *“calibração”* e assim exigido para que a tomada de decisão desenvolva nesta terceira fase.

Guia (2009) diz-nos que nos jogos abertos em que as dinâmicas, centrando-se em momentos variáveis em várias áreas como a velocidade, distância, espaço e complexidade. As estratégias e mecanismos deverão ser diferenciados, desenvolvendo um ajuste de forma que permite ao desportista uma variedade de respostas para uma série de contextos. O treino deverá ser uma pergunta para que o jogador tenha uma série de respostas que poderá dar. Para uma série de contextos onde o treino está inserido.

Nesta perspetiva, é pretendido que o treino, no que diz respeito aos jogadores, consiga responder a todos os contextos que o jogo encerra, respondendo assim, a tudo o que este exige e sugere, oferecendo aos jogadores modos de *“agir e pensar”*, que não sugira e os sujeite a uma só solução do verdadeiro problema. Isto determina que a *“tomada de decisão”* ou a sua inteligência no jogo, seja o primeiro enfoque, e se adapte à realidade naquilo que foi treinado de modo a transferir para à realidade do jogo, este contexto sugere que, durante um jogo existem vários momentos de fadiga, pretendendo adaptar os jogadores a esses vários momentos a uma melhor resolução do problema. Na linha da tomada de decisão só será boa ou má conforme a estratégia do jogo para uma melhor performance do jogo. Essa estratégia vai então influenciar a tomada de decisão de cada jogador.

Uma estratégia no futebol é pressionar os adversários dando espaço possível para colocarem em prática ofensivamente as suas ideias. Para os jogadores não serem surpreendidos a quando da competição, os programas de treino terão de ser de uma exigência o mais replicada possível para que perturbações não sejam surpreendidos com ações inesperadas (Guia, 2009).

É no treino diário que deve ser desenvolvido, com a máxima exigência, a perceção e a tensão na resolução dos vários problemas com se for necessário, recorrendo a esquemas repetitivos de modo a que cognitivamente o jogador consiga assimilar com a devida exigência, aos vários parâmetros fisiológicos, técnicos, biomecânicos e psicológicos, tentando colocar variáveis nos exercícios para que eles possam entender e resolver no treino para que seja posteriormente aplicado em situação real.

Araújo (2009), citando Mahlo, evidenciou a importância do contexto para o processo de tomada de decisão durante o jogo, em que o autor apresentou o conceito de “ato tático” e defendia que os jogadores exploram a situação para alcançar a melhor solução para cada momento.

Desta forma, na preparação tática existem princípios que podem ser entendidos de uma forma mais abrangente, integrada numa relação com vários fatores, como rendimento, cultura desportiva, cultura geral e cultura específica da escola onde se está inserido.

Encarar o futebol com uma atividade organizada e na perspectiva de obter rendimento, considerar que o sistema tático pode ser condicionador, mas ao mesmo tempo, aberto às circunstâncias do jogo, compreender que uma estrutura individual se baseia para uma estrutura para um objetivo funcional coletivo. Fazer passar para todos os elementos da organização os principais propósitos do jogo de futebol, são eles, as fases, os princípios e os fatores; Isto pressupõe ter a perceção de uma cultura baseada na grande capacidade de ver e entender o jogo, na identificação dos sinais referentes à comunicação, na capacidade de prever e antecipar as diversas ações decisivas deliberadas, no mínimo espaço de tempo. Ter ainda perceção para poder alterar comportamentos previstos de forma a podê-los adequar aos diversos momentos do jogo, dando assim respostas aos colegas com diversas mentalidades. Contudo, é possível levar em consideração que a tática deve ser ponderada como pólo aglutinador e coordenador dos diversos fatores de rendimento determinantes na formação dos jogadores de futebol.

Uma ideia chave é que a variabilidade das situações no desporto não é resolvida apenas na cabeça do jogador, mas emerge da interação dos constrangimentos do jogador, da tarefa e do contexto (Araújo, 2009), ou seja, poderá dar variadas respostas para o mesmo problema dando assim importância ao processo de treino, consequência desta abordagem de modo a criar automatismos nas ações individuais e coletivas (Araújo, 2009).

Em todas as fases, e em todas as atividades desportivas coletivas, a tática adquire a maior expressão ao seu mais alto nível, como exemplo o aumento da velocidade de jogo, em que a

ação técnica deve estar sempre ligada também à ação tática e que tem uma forma permanente de dar atenção à pressão que é exercida pelo adversário, por isso, torna-se cada vez mais premente a necessidade de que, a aptidão e a velocidade são fatores determinantes no rendimento do indivíduo, “cada indivíduo é um”, ou seja, o que se pretende é que cada jogador decida e exteriorize o seu raciocínio de uma forma cognitiva para que o sucesso ao nível das habilidades tenha um desenvolvimento eficaz.

Segundo Faria & Tavares (1996) as sucessivas adaptações de processos no jogo têm origem na determinação das dimensões espaço-temporais, isto é, os jogadores desenvolvem ao longo das ações tomadas no jogo pelas características do espaço de jogo e o tempo seja ele o confronto com a questão desenvolvida pelo adversário.

De uma forma geral o processo que origina o modo de adaptação está determinado pelo espaço temporal, em que os jogadores desenvolvem comportamentos nas suas ações maximizando coordenadas de espaço, caracterizado pelo espaço de jogo, não só o que diz respeito a todos os desportos coletivos, neste caso ao futebol, ou seja, o objetivo principal caracteriza-se essencialmente por fazer melhor que o adversário. No entanto, se falarmos no movimento espacial, este constitui-se como invariante, manipulado pelo tempo propiciando assim subtilizações no comportamento que determinam a eficácia e a adaptação no momento decisivo. São definitivamente estas, as características que definem a especificidade à natureza dos diversos comportamentos.

A estratégia, segundo Faria & Tavares (1996), compreende todas as ações sendo que estas não são pré-programadas sabendo que a variabilidade de cada situação tem de ser tida em conta procurando organizar informação padrão para uma possível resposta a cada problema imposto pelo adversário.

Tem-se como primeira premissa que cada jogador “per si” é um decisor. Tendo ele, de executar rapidamente dando uma resposta determinada e eficiente às ações e às diversas situações que se lhe deparam. Todavia, essas decisões devem realizar-se numa dinâmica coletiva, relacionada com as diversas situações baseando-se em unidades amplas, mas coordenadas, caso contrário, a ação tornar-se-á ineficaz. Podemos salientar que, a decisão de participar na tarefa funcional é significativa, pois esta informa os colegas e adversários das próprias decisões que cada um toma, portanto, neste quadro a decisão é o resultado do tratamento da informação apresentando assim a resolução provocada pelo conflito.

Para Castro (2006), e em termos administrativos, eficácia é uma medida normativa que alcança os resultados, enquanto eficiência é uma medida normativa da utilização dos recursos nesse processo.

Poder-se-á entender que a função de treinador se caracteriza por uma exigência e complexidade, sendo cada vez mais essencial uma boa preparação para esse cargo, em detrimento da ideia de que qualquer indivíduo poderá exercer a profissão de treinador, estando sistematicamente a ser questionado na sua função pelo desporto em geral, mas de modo particular no futebol. Atualmente é exigido ao treinador um conjunto de competências baseada numa flexibilidade diversa nos variados contextos profissionais, costuma-se dizer que, “o treinador é o gestor de pessoas”, ou seja, efetivamente ele cumpre uma ação decisiva naquilo que diz respeito ao rendimento e à qualidade dos diversos componentes, recorrendo assim a uma contante mutação, adaptabilidade sendo ele permanentemente “antecipador do futuro, na medida do possível”, em que lhe é exigido nas várias circunstâncias, tomadas de decisão nos momentos críticos para os objetivos propostos. Com efeito, a compreensão do papel de um treinador rege-se também pela gestão dos recursos humanos, baseada na sua eficiência, isto é, decorre daqui que o objetivo específico é atrair com a maior eficiência, identificar as principais dificuldades e obstáculos de forma a que os objetivos propostos produzam resultados. É determinante que o trabalho do treinador, para uma melhor eficácia na identificação das dificuldades e dos diversos obstáculos, em que os resultados sejam um fator que mais se conjuga com o papel do treinador.

A eficiência é uma relação entre custos e benefícios, então a eficiência está voltada para a melhor maneira pela qual as coisas devem ser feitas ou executadas (métodos), a fim de que os recursos sejam aplicados da forma mais racional possível. “Eficácia é a capacidade de ‘fazer as coisas certas’ ou de conseguir resultados. Isto inclui a escolha dos objetivos mais adequados e os melhores meios de alcançá-los” (Castro, 2006).

Pode-se entender que, eficácia, em todo o desporto, mas principalmente no futebol, implica estratégia e técnicas que podem ser utilizadas, pois estas, podem influenciar de forma ativa o desempenho e o comportamento do jogador, esta percepção contribui para a motivação através de várias formas e modos, com base na escolha e proposta de desafios a realizar que vão decidir a quantidade relacionada com as dificuldades e os diversos obstáculos. No entanto, este processo engloba conhecimentos cognitivos, o domínio pessoal e as várias experiências no seu desempenho, baseada em modelos sociais dessas mesmas experiências e em estados emocionais.

No futebol há variadas tomadas de decisão que são tomadas, Tallir (2003), citado por Costa (2009), elaborou um instrumento em imagens de vídeo que avaliava a capacidade de decisão de crianças de 11 e 12 anos, em exercícios de Andebol e Futebol de 3 vs 3, avaliando a execução motora em diferentes categorias onde a tomada de decisão está eminente, sendo elas: i) decisões ofensivas com bola composta por tentativas de golo; ii) decisões ofensivas sem bola composta por parte de ações e criação de espaço; e iii) decisões defensivas composta pelas ações de defesa.

O objetivo de avaliar a tomada de decisão em jovens jogadores é sobre tudo observar o nível de inteligência e capacidade criativa de modo a observar, relacionando a própria inteligência com as formas de pensamento convergente entre os vários jogadores da equipa de forma a resolver problemas e obstáculos que sujam no jogo (Costa, 2009).

Conscientes da metodologia e ideias de jogo que guiam o trabalho realizado pela Escola de Futebol “Geração Benfica”, entendemos, em conjunto com o nosso orientador e tutor, procurar compreender o tipo de aprendizagens realizadas pelos jogadores em diversos contextos para que pudéssemos compreender se estão a evoluir para poderem tomar as melhores decisões em cada momento e em cada contexto.

Neste sentido, o objetivo do nosso trabalho de iniciação à investigação foi compreender a influência e resultados da metodologia assumida pela Escola de Futebol “Geração Benfica” no tipo de ações predominantemente realizadas por jovens futebolistas.

3.2. Metodologia

O presente trabalho visa compreender a influência e resultados da metodologia assumida pela Escola de Futebol “Geração Benfica” no tipo de ações predominantemente realizadas por jovens futebolistas. Tal foi definido em conjunto com o tutor de estágio e orientador visando também deixar um contributo à entidade de acolhimento para que possa ir melhorando também o seu trabalho e intervenção na formação de jovens jogadores. Um trabalho que se tem revelado de excelência pelos jovens jogadores que nos últimos anos têm jogador na equipa principal do SLB, representado a seleção nacional nas mais diversas competições e até vendidos por vários milhões de euros a outros clubes de dimensão mundial. Neste sentido, procurou-se com este trabalho selecionar um grupo de jovens futebolistas com elevado potencial para que se possa melhor (e mais objetivamente) identificar as suas capacidades e potencialidades, auxiliando-os assim a evoluir e melhorar a sua performance individual (e coletiva), mas também para que os treinadores da entidade de acolhimento possam ter mais dados para melhor saber intervir no contributo à evolução dos jovens jogadores para que tantos quantos possível se tornem jogadores de elite.

3.2.1. Participantes

Os participantes nesta situação experimental foram cinco jogadores da equipa de competição de 2008 das Escolas de Formação do Benfica Estádio. Estes cinco jogadores foram intencionalmente escolhidos em conjunto com o Tutor de Estágio, o Professor António Fonte Santa, e com a treinadora principal da equipa Filipa Patão. Estes jogadores foram os considerados com maior potencial, mais influentes na equipa e que evidenciam já capacidades bastante superiores aos demais jogadores desta geração.

Os cinco jogadores selecionados para participar neste trabalho experimental têm uma idade média de 10 anos ($\pm 0,8$ anos) e uma altura média de 140,6 centímetros ($\pm 4,51$ centímetros).

3.2.2. Situação Experimental

Para a definição e realização da situação experimental contamos também com o apoio do nosso tutor de estágio, bem como da treinadora principal da equipa em que realizámos a situação.

Começamos por identificar que um dos grandes lapsos da equipa era o remate de meia distância, que por muito bom que fosse o contexto a decisão dos jogadores passava sempre por “jogar apoiado” ou num jogador mais perto da baliza embora tendo condições suficientes para o próprio jogador marcar golo. Decidimos assim estudar as ações predominantemente realizadas por estes jovens jogadores quantificando um conjunto de variáveis relativas ao processo ofensivo e defensivo, de acordo com a metodologia adotada nas Escolas “Geração Benfica” tendo sempre presente que, como se afirma *“os nossos alunos não falham, encontram mil formas de fazer diferente”*.

As ações a considerar resultam dos princípios específicos do jogo de futebol (progressão, cobertura ofensiva, largura e mobilidade) que estão na base das ideias de jogo a ensinar aos jogadores na Escola Geração Benfica. A este propósito importa lembrar (Silva & Greco, 2009) que afirmam, *“divididos em duas equipas, participam do jogo de forma simultânea, variando suas ações desde o momento em que se tem o controlo (fase ofensiva) ou quando não têm bola (fase defensiva), até alcançar os objetivos do jogo. Esses objetivos podem ser parciais (recuperar a posse de bola) ou finais (marcar o golo)”*.

Numa sequência de ideias da Escola “Geração Benfica” de ensinar o jogo pelo jogo⁴, exercícios que poderão evidenciar as ações pretendidas de acordo com as decisões que se pretendem identificar são: o GR+3 vs 3+GR num espaço com trinta e dois (32) metros de comprimento e vinte e quatro metros de largura (24); o GR+4 vs 4+GR num espaço com quarenta e três (43) metros de comprimento e trinta e um (31) metros de largura, e também jogo formal neste

escalão etário (GR+6 vs 6+GR) num espaço com setenta e cinco metros (75) metros de comprimento e cinquenta e cinco (55) metros de largura não deixando de parte as más tomadas de decisão e a influência do adversário na mesma.

Decidimos depois, na concretização da situação experimental, dividir em duas partes o campo de jogo de modo a explorar mais contextos (campo defensivo e campo ofensivo) procurando assim encontrar as tomadas de decisão para cada jogador em cada área do campo estudada.

Elaboramos então uma tabela (tabela 2.) que sistematiza, de forma simplificada e para apresentação neste trabalho, as ações do jogo (e que poderão dar uma ideia sobre as possíveis tomada de decisão) das Escola de Futebol “Geração Benfica” considerando os conceitos de “eficiência” e “eficácia” anteriormente referidos.

Tabela 2. Indicadores recolhidos nas situações realizadas.

Situação	Ações a Observar no Meio Campo Defensivo	Ações a Observar no Meio Campo Ofensivo
GR+3 vs 3+GR	<ul style="list-style-type: none"> - D.P - Progressão; - D.PP - Passar ao jogador melhor colocado para assegurar progressão; - D.PD - Progressão em drible. 	<ul style="list-style-type: none"> - O.R - Remate; - O.PG - Passar companheiro melhor colocado para fazer golo;
GR+4 vs 4+GR		<ul style="list-style-type: none"> - O.DR - Drible para remate; - O.DE - Drible para arranjar espaço;
GR+6 vs 6+GR		<ul style="list-style-type: none"> - O.DP - Drible para passar a jogador; - O.PB - Passar a um jogador desmarcado de modo a manter posse de bola.

Neste sentido, foram realizados dois exercícios em campo reduzido de GR+3 vs 3+GR (32m x 24m) e GR+4 vs 4+GR (43m x 31m), cada um com uma duração de 10 minutos (dia 5 de março de 2018). Passadas duas semanas (no dia 26 de março de 2018) foram novamente realizados os mesmos exercícios nas mesmas condições anteriormente apresentadas. Foi ainda feita a observação em dois jogos formais da equipa (GR+6 vs 6+GR) (75m x 55m) em duas semanas de jogos para o campeonato em que a equipa está inserida, uma das quais antes dos exercícios em campo reduzido (10 de março de 2018), e a outra após a realização dos mesmos (no dia 31 de março de 2018). De referir ainda que nas situações de campo reduzido as equipas foram organizadas de modo a distribuir os cinco (5) jogadores entre as duas equipas (sem que nenhum fosse o guarda-redes).

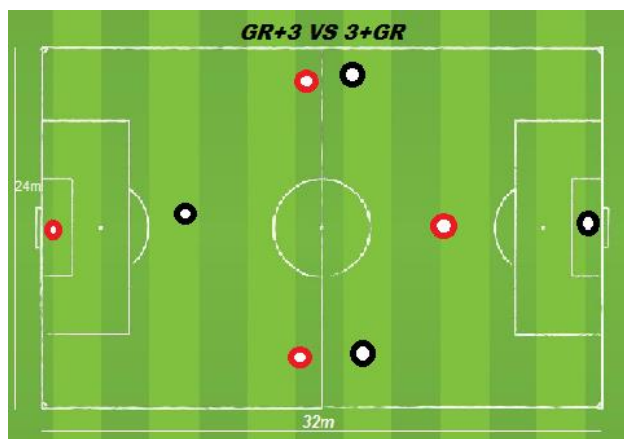


Figura 6. Campo de GR+3 vs 3+GR.



Figura 7. Campo de GR+4 vs 4+GR.

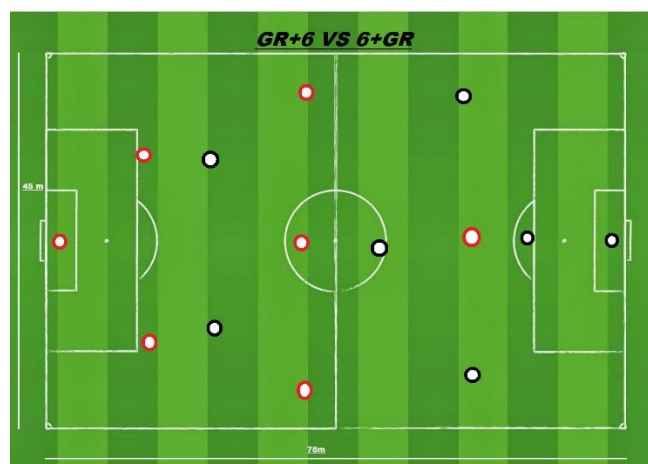


Figura 8. Campo de GR+6 vs 6+GR.

3.2.3. Recolha, Análise e Tratamento de Dados

A recolha de dados foi feita através da gravação vídeo de imagens das situações realizadas com uma câmara de filmar (registo a 25 frames por segundo) colocada na bancada lateral do campo do Estádio da Luz e a uma altura de dois metros e dez centímetros do solo, permitindo desta forma abranger toda a situação para que a ação de todos os participantes fosse registada durante a realização de cada situação.

A análise dos dados recolhidos foi realizada utilizando os *softwares* “*Windows Media Player*” e “*VLC Media File*” para visualizar os vídeos das situações.

Foi realizada uma tabela de registo para anotar cada ação de acordo com os indicadores apresentados anteriormente na Tabela 2. À medida que os vídeos corriam, anotávamos cada tomada de decisão em conformidade até estar todo o vídeo visto, sendo revisto as vezes que fossem necessárias para poder anotar cada ação. Algumas das situações foram analisadas em conjunto com a treinadora principal da equipa em questão.

O tratamento e análise estatística dos dados que serão em seguida apresentados foram efetuados no programa SPSS (versão 25.0 para Windows) e incluiu vários procedimentos de estatística descritiva.

3.3. Resultados

Uma nota inicial para realçar que, de acordo com os objetivos enunciados para o presente trabalho e reforçados na apresentação da metodologia, e considerando a necessidade de salvaguardar muitos dos dados recolhidos e análises efetuadas pelas exigências da entidade de acolhimento e pelo potencial de que se reveste tal informação, serão em seguida apenas apresentados os dados mais globais relativos às ações do conjunto dos participantes nas situações realizadas. Outros dados (incluindo os individualizados por participante) não serão intencionalmente apresentados por motivos de privacidade e segurança dos mesmos em respeito pelas indicações da entidade de acolhimento.

A tabela seguinte (Tabela 3) evidencia o total de ações registadas (de acordo com os indicadores considerados) para cada uma das três situações realizadas em cada um dos campos (defensivo e ofensivo) pelos participantes.

Tabela 3. Total de ações por Situação e campo.

	GR+3 vs 3+GR	GR+4 vs 4+GR	GR+6 vs 6+GR	TOTAL
Total Ações Campo Defensivo	43	65	93	201
Total Ações Campo Ofensivo	96	94	128	318
TOTAL GLOBAL	139	159	221	519

Em termos globais registou-se um aumento de ações em função do aumento do espaço de jogo e do número de jogadores (mais ações defensivas em campo maior e com mais jogadores). De realçar, todavia, o aumento de ações relativas ao campo defensivo em função do aumento do espaço de jogo e do número de jogadores. Pelo contrário, no que respeita ao campo ofensivo não se registou um aumento entre as situações de GR+3 e GR+4 face à situação de GR+6.

A tabela 4 mostra o total de ações observadas em cada situação (de acordo com os indicadores considerados) para cada um dos campos analisados no total das duas observações realizadas.

Tabela 4. Dados recolhidos das situações realizadas por observação.

	IND.	GR+3 vs 3+GR	GR+4 vs 4+GR	GR+6 vs 6+GR
Campo Defensivo	<i>D.P</i>	13	27	35
	<i>D.PP</i>	14	23	27
	<i>D.PD</i>	16	15	31
Total Defensivo		43	65	93
Campo Ofensivo	<i>O.R</i>	12	11	19
	<i>O.PG</i>	15	11	15
	<i>O.DR</i>	18	13	17
	<i>O.DE</i>	17	14	22
	<i>O.DP</i>	21	17	23
	<i>O.PB</i>	13	28	32
Total Ofensivo		96	94	128
TOTAL GLOBAL		139	159	221

Legenda: *D.P* - Progressão; *D.PP* - Passar ao jogador melhor colocado para assegurar progressão; *D.PD* - Progressão em drible; *O.R* - Remate; *O.PG* - Passar companheiro melhor

colocado para fazer golo; O.DR - Drible para remate; O.DE - Drible para arranjar espaço; O.DP - Drible para passar a jogador; O.PB - Passar a um jogador desmarcado de modo a manter posse de bola.

Destaca-se um aumento quase proporcional nos indicadores relativos ao campo defensivo entre as três situações. No que respeita aos indicadores ofensivos não se verificou o mesmo em função do aumento do espaço de jogo e número de jogadores, registando-se, todavia, maior incidência das ações analisadas na situação de GR+6 vs 6+GR face às demais.

Na tabela 5 apresentamos o rácio das ações observadas em cada situação (de acordo com os indicadores considerados) para cada um dos campos analisados no total das duas observações realizadas.

Tabela 5. Rácio das ações observadas nas situações realizadas.

	IND.	GR+3 vs 3+GR	GR+4 vs 4+GR	GR+6 vs 6+GR
Campo Defensivo	<i>D.P</i>	30,23	41,54	37,63
	<i>D.PP</i>	32,56	35,38	29,03
	<i>D.PD</i>	37,21	23,08	33,33
Campo Ofensivo	<i>O.R</i>	12,50	11,70	14,84
	<i>O.PG</i>	15,63	11,70	11,72
	<i>O.DR</i>	18,75	13,83	13,28
	<i>O.DE</i>	17,71	14,89	17,19
	<i>O.DP</i>	21,88	18,09	17,97
	<i>O.PB</i>	13,54	29,79	25,00

Legenda: *D.P - Progressão; D.PP - Passar ao jogador melhor colocado para assegurar progressão; D.PD - Progressão em drible; O.R - Remate; O.PG - Passar companheiro melhor colocado para fazer golo; O.DR - Drible para remate; O.DE - Drible para arranjar espaço; O.DP - Drible para passar a jogador; O.PB - Passar a um jogador desmarcado de modo a manter posse de bola.*

De realçar que no campo defensivo, e na situação de GR+3 vs 3+GR se registaram mais ações de progressão em drible enquanto que nas situações de GR+4 vs 4+GR e GR+6 vs 6+GR foram registadas mais ações de progressão para o conjunto dos participantes em estudo.

No que respeita a situações ofensivas destaca-se um maior número de ações de drible para passar a companheiro na situação de GR+3 vs 3+GR, enquanto que nas demais situações (GR+4

na 4+GR e GR+6 vs 6+GR) passar a um companheiro desmarcado de modo a manter a posse de bola foi a ação dominante.

Na tabela seguinte (Tabela 6) apresentamos agora as ações observadas em cada situação (de acordo com os indicadores considerados) para cada um dos campos analisados e por cada uma das observações realizadas.

Tabela 6. Total dos dados recolhidos nas situações realizadas.

	IND.	GR+3 vs 3+GR		GR+4 vs 4+GR		GR+6 vs 6+GR	
		1ª Obs.	2ª Obs.	1ª Obs.	2ª Obs.	1ª Obs.	2ª Obs.
Campo Defensivo	<i>D.P</i>	6	7	14	13	18	17
	<i>D.PP</i>	8	6	11	12	13	14
	<i>D.PD</i>	7	9	7	7	15	16
Total Defensivo		21	22	33	32	46	47
Campo Ofensivo	<i>O.R</i>	5	7	5	6	9	10
	<i>O.PG</i>	7	8	5	6	8	7
	<i>O.DR</i>	11	7	8	5	8	9
	<i>O.DE</i>	9	8	7	7	10	12
	<i>O.DP</i>	13	8	9	8	10	13
	<i>O.PB</i>	7	6	14	14	17	15
Total Ofensivo		52	44	48	46	62	66
TOTAL GLOBAL		73	66	81	78	108	113

Legenda: *D.P* - Progressão; *D.PP* - Passar ao jogador melhor colocado para assegurar progressão; *D.PD* - Progressão em drible; *O.R* - Remate; *O.PG* - Passar companheiro melhor colocado para fazer golo; *O.DR* - Drible para remate; *O.DE* - Drible para arranjar espaço; *O.DP* - Drible para passar a jogador; *O.PB* - Passar a um jogador desmarcado de modo a manter posse de bola.

Destaca-se um aumento quase proporcional nos indicadores relativos ao campo defensivo entre as três situações (de 21/22 na GR+3 vs 3+GR, para 32/33 na GR+4 vs 4+GR e 46/47 na GR+6 vs 6+GR). No que respeita aos indicadores ofensivos não se verificou o mesmo em função do aumento do espaço de jogo e número de jogadores sendo que, todavia, se verificou maior incidência das ações analisadas na situação de GR+6 vs 6+GR face às demais situações.

3.4. Discussão

O presente trabalho visa compreender a influência e resultados da metodologia assumida pela Escola de Futebol “Geração Benfica” no tipo de ações predominantemente realizadas por jovens futebolistas.

Procuramos assim conhecer as ações a que um grupo restrito de jovens jogadores de elite mais recorre procurando obter dados objetivos sobre os resultados da metodologia de treino seguida nas Escolas de Futebol “Geração Benfica” e eventuais implicações nas ações e decisões dos mesmos (que de uma forma muito simplificada defende um jogo de posse de bola para encontrar espaço para a finalização sendo que havendo oportunidade de progredir e ganhar metros o jogador o deve fazer e quando encontrar um adversário as opções mais relevantes são passar a um jogador mais próximo ou driblar para passar a um jogador melhor posicionado).

Foi assim construída uma proposta de avaliação do desempenho de jogadores, a qual considerava estruturas e configurações específicas do jogo de futebol segundo orientações do nosso tutor de estágio e responsável pela metodologia adotada nas Escolas de Futebol “Geração Benfica”. Essa proposta foi construída na tentativa de obter indicações objetivas, confiáveis e válidas do desempenho (Costa, Garganta, Greco, & Mesquita, 2010) de um grupo restrito de jovens jogadores de futebol de elite.

Tal como referimos, e condicionados pela apresentação de dados globais relativos ao grupo de jogadores selecionados, a nossa discussão será necessariamente restrita aos resultados anteriormente apresentados. Também tal se reflete na dificuldade em confrontar os dados apresentados com resultados de outros estudos uma vez que a comparação se torna assim extremamente difícil.

Observámos um total de 519 ações divididas entre as três situações realizadas. Na situação de GR+3 vs 3+GR foram registadas 139 ações, enquanto que na situação de GR+4 vs 4+GR foram registadas 159 ações e na situação de GR+6 vs 6+GR (jogo formal) 221 ações. Um total de 201 ações no campo defensivo e 318 ações no campo ofensivo. Considerando que foram analisadas 3 ações no campo defensivo e 6 no campo defensivo não poderemos afirmar que a dominância de ações ofensivas se deverá apenas a efeito da metodologia seguida, mas que no caso em apreço pode revelar uma dominância de preocupação nesta forma de abordar o ensino e a aprendizagem do futebol.

Quanto ao total das ações observadas, destaca-se um aumento quase proporcional nos indicadores relativos ao campo defensivo entre as três situações. Passou-se de um total de 43 ações na situação de GR+3 vs 3+GR, para 65 na situação de GR+4 vs 4+GR (mais 22 ações) e 93 na situação de GR+6 vs 6+GR (mais 50 face a GR+3 vs 3+GR e mais 28 face a GR+4 vs 4+GR). No que respeita aos indicadores ofensivos não se verificou o mesmo em função do aumento do

espaço de jogo e número de jogadores sendo que, todavia, se verificou maior incidência das ações analisadas na situação de GR+6 vs 6+GR (128) face às demais situações (96 em GR+3 vs 3+GR e 94 na situação de e GR+4 vs 4+GR).

Quererão estes resultados indicar que nas três situações realizadas se poderá manter uma proporcionalidade de ações defensivas realizadas pelos jogadores enquanto que nas ações ofensivas a situação de jogo formal (GR+6 vs 6+GR) será bastante mais exigente do que as demais analisadas. Poderão estas ser indicações que os treinadores deverão ter em consideração para trabalhar aspetos defensivos ou ofensivos em função do número de jogadores e espaço de jogo.

Na mesma linha, os resultados apresentados indicam ainda que o tipo de situação realizada influi o tipo de ações que os jogadores realizaram. Em situações de GR+3 vs 3+GR, e no campo defensivo, observaram-se mais ações de progressão em drible enquanto que nas situações de GR+4 vs 4+GR e GR+6 vs 6+GR foram registadas mais ações de progressão. Também no que respeita a situações ofensivas destaca-se um maior número de ações de drible para passar a companheiro na situação de GR+3 vs 3+GR, enquanto que nas demais situações (GR+4 vs 4+GR e GR+6 vs 6+GR) passar a um companheiro desmarcado de modo a manter a posse de bola foi a ação dominante.

Tais resultados parecem também evidenciar que situações com menos jogadores e em espaços mais reduzidos tendem a privilegiar ações mais individuais como progressão em drible (campo defensivo) ou drible para apenas depois passar a companheiro melhor posicionado (campo ofensivo). O menor número de jogadores parece assim incentivar a que o portador da bola tenha de individualmente resolver os problemas que lhe sejam colocados pelos adversários uma vez que o número de possibilidades de ação também diminui fruto do reduzido número de companheiros e espaço de jogo. Pelo contrário, e de acordo com os dados apresentados, nas situações de GR+4 vs 4+GR e GR+6 vs 6+GR, situações com mais jogadores e mais espaço comparativamente à situação de GR+3 vs 3+GR, as ações coletivas parecem tomar maior relevância optando os jogadores mais frequentemente por jogar com os companheiros, como passar a um companheiro desmarcado de modo a manter a posse de bola privilegiando assim o controlo da bola e do jogo através do jogo com os companheiros disponíveis e em melhores condições para assegurar a manutenção da posse de bola. Tal não deixa, todavia, de parecer contrariar uma das principais intencionalidades da metodologia das Escolas de Futebol “Geração Benfica” que apontam para “*encontrar espaço para a finalização*”. Talvez seja de reequacionar a possibilidade de trabalhar mais situações onde, mesmo em espaços maiores e com maior número de jogadores, estes sejam incentivados a realizar ações individuais tendo de enfrentar os adversários por forma a procurar aproximar-se da baliza adversária e rematar para obter golo.

3.5. Conclusões

Tal como apresentámos, procuramos com este trabalho compreender a influência e resultados da metodologia assumida pela Escola de Futebol “Geração Benfica” e processo de treino no tipo de ações predominantemente realizadas por estes jovens jogadores quantificando um conjunto de variáveis relativas ao processo ofensivo e defensivo em diversas situações de jogos reduzidos (GR+3 vs 3+GR, GR+4 vs 4+GR e jogo formal GR+6 vs 6+GR).

Face aos resultados apresentados podemos afirmar, de forma simplificada, que os jogadores analisados optam maioritariamente, nas situações realizadas, pelo drible e por passar a jogadores melhor posicionados para marcar golo evitando situações mais individuais procurando o remata para obter o golo.

Os dados apresentados evidenciam ainda que os jogadores procuram privilegiar a posse de bola não recorrendo muito à finalização, optando frequentemente pelo drible para progredir e encontrar espaço para passar a um jogador mais próximo e melhor colocado para fazer golo rematando pouco de meia distância. Pela metodologia das Escolas de Futebol “Geração Benfica” a essência do jogo é o golo e para chegar a esse objetivo com o menor dispêndio de energia e tempo, nisto os jogadores terão de estar preparados para qualquer obstáculo que surja dentro de um jogo o que estes jogadores precisam de melhorar certos aspetos no que remete á finalização pois há jogos que são precisas ações individuais em detrimentos de decisões coletivas para desbloquear o jogo.

Com este trabalho pudemos obter indicações importantes para ajustar o processo de treino de jovens jogadores com elevada qualidade e potencial, e em particular e em primeira linha no trabalho realizado diretamente com estes jogadores e equipa que integram, assim como nas preocupações que passámos a ter para ajudar os jogadores a evoluir ao longo do nosso processo de estágio bem como para futuro (nomeadamente a necessidade de um trabalho mais minucioso em termos de ações individuais de finalização de modo a que a equipa e os próprios jogadores alvo deste estudo tenham mais opções tais como por exemplo o remate para dar mais opções a equipa de ter sucesso).

Podemos ainda afirmar, sem presunção, que com este trabalho procuramos também contribuir, ainda que de forma muito singela, para uma reflexão e procura de melhoria de uma entidade formadora de excelência que pretende sempre evoluir como é o caso do Sport Lisboa e Benfica.

Algumas limitações deste estudo, além das já apontadas aquando do início da discussão dos resultados, prendem-se com a amostra ser muito pequena para podermos obter mais

informações e mais generalizáveis sobre o tema e este tipo de situações e população. Estamos em crer que poderá ser pertinente alargar este tipo de estudo a outras populações e situações.

No seguimento deste trabalho, e como linhas para futuros trabalhos, além de considerar o que apresentámos anteriormente nas limitações, poderá ser interessante considerar também outro tipo de ações e até tomadas de decisão (nomeadamente as que não resultam favoravelmente à equipa ou decisões dos jogadores sem bola (movimentações por exemplo), entre outras), a influência de fatores como a fadiga nestas ações e tomadas de decisão, ou ainda um acompanhamento dos mesmos jogadores avaliando as mesmas tomadas de decisão ao longo do seu percurso formativo num estudo longitudinal procurando verificar a relevância destas ações e decisões com o sucesso desportivo.

4. Conclusão

Com este Estágio tínhamos o objetivo de obter uma experiência prática de campo no âmbito do treino de futebol de modo a operacionalizar conhecimentos adquiridos durante os anos em que realizámos a nossa formação na Universidade da Beira Interior.

Vivemos experiências muito interessantes e enriquecedoras na Escola de Futebol “Geração Benfica” Estádio da Luz, pois foram semanas de alta intensidade em que adquirimos muitos estímulos diferentes pois trabalhamos com equipas totalmente diferentes face ao que era a nossa experiência até então no que diz respeito ao contexto do futebol de formação (havíamos treinado num clube de formação representativo na Covilhã).

Teríamos de ter uma rápida adaptação ao clube pois os treinadores principais exigiam de nós todos os dias o máximo e teríamos de ter uma capacidade de absorção de informação de modo a conseguirmos obter o máximo de rendimento quer no nosso processo de aprendizagem como treinador, quer auxiliando na intervenção para o processo evolutivo dos jogadores. Foi, reconhecemos, uma adaptação que não foi fácil pois vínhamos de um contexto muito diferente, e passámos a trabalhar num grande clube em que as exigências teriam de ser as máximas.

Mas podemos afirmar que o Estágio foi além das nossas expectativas, permitindo-nos, por exemplo, desenvolver significativamente a nossa capacidade de organização, planificação e intervenção. A capacidade de adaptação e *feedback* também melhorou muito pois no mesmo dia poderíamos estar a dar treino a jogadores de cinco (5) anos, como a jogadores de dez (10) anos em que a exigência era completamente diferente. Ter todos os fins de semana jogos permitiu-nos obter um grau experiencial completamente distinto. Para além dos jogos a contar para o campeonato de benjamins A do ano 2007 (jogando no ano acima), muitas das vezes assumindo o papel de treinador principal, além de acompanhar outras equipas desde a primeira semana até a última, até ligas internas em que muitas das vezes não conhecíamos os jogadores e tínhamos de nos adaptar desde o nome que não sabíamos a como eles jogavam.

Em relação à equipa que fomos acompanhando mais e que acabámos por fazer a investigação, pudemos partilhar momentos que nunca pensamos viver como por exemplo a experiência de participar em jogos contra outros grandes clubes tais como Sporting Clube de Portugal ou o Clube de Futebol Os Belenenses, além da participação na *Algarve Youth Cup* em que estavam lá os melhores clubes do mundo e que jogamos contra Juventus Football Club ou Malaga Club de Fútbol.

O trabalho de investigação, apesar das limitações já apresentadas, foi bastante produtivo também pelo facto de podermos ajudar não só nas dificuldades da equipa, bem como ajudar a evoluir individualmente os jogadores, deixando ainda um contributo para a evolução da própria

metodologia seguida pela Entidade de Acolhimento. A partir das conclusões a que chegámos pudemos depois trabalhar na evolução destes jovens jogadores de forma a que possam continuar a sonhar e que um dia se tornem grandes jogadores profissionais. Poderemos até ter aberto a possibilidade de em estudos futuros comparar ações e a tomada de decisão num estudo mais longitudinal e com mais observações, avaliar a evolução da tomada de decisão destes e de outros jogadores de enorme potencial.

De modo geral podemos concluir que esta foi uma época desportiva de muito sacrifício, em que tivemos de ir à descoberta do conhecimento pois o clube que me acolheu permitiu-me a oportunidade de alargar o conhecimento. Foi um desafio ganho pois ao ter que arriscar teria de ser para um clube onde a grandeza teria de ser ao nível do desafio que era a obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto - ramo Treino Desportivo pela Universidade da Beira Interior. Deste modo pensamos que os objetivos foram alcançados e terminamos com o sentimento de dever cumprido, mas também com a certeza que há um caminho longo para percorrer cheio de altos e baixos, mas cheios de vontade de os enfrentar sem medo.

5. Referências Bibliográficas

- Araújo, D. (2009). O desenvolvimento da competência tática no desporto: o papel dos constrangimentos no comportamento decisional. *Motriz. Revista De Educação Física. UNESP*, 15(3), 537-540.
- Bernstein, N. (1966). The co-ordination and regulation of movements. *The co-ordination and regulation of movements*, 2, 2-9.
- Castro, R. (2006). *Eficácia, eficiência e efetividade na administração pública*. Paper presented at the 30º Encontro da ANPAD, Salvador, Brasil.
- Costa, I. (2009). *Comportamento tático no futebol: contributo para a avaliação do desempenho de jogadores em situações de jogo reduzido*. (Master), Universidade do Porto.
- Costa, I., Garganta, J., Greco, P. & Mesquita, I. (2010). Análise e avaliação do comportamento tático no futebol. *Journal of Physical Education*, 21(3), 443-455.
- Costa, J. (2005). *A formação do treinador de futebol: Análise de competências, modelos e necessidades de formação*. (Master), Universidade Técnica de Lisboa.
- Costa, L., Parkhouse, L., Ulrich, O., Chazaud, P., Chelladurai, P., Gordon, A. *et al.* (2001). Conceito de Gestão do Desporto. Novos desafios, diferentes soluções. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 88-103.
- Faria, R. & Tavares, F. (1996). O comportamento estratégico. Acerca da autonomia de decisão nos jogadores de desportos colectivos. *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Colectivos*, 33-38.
- Figueira, F. & Greco, P. (2013). Futebol: um estudo sobre a capacidade tática no processo de ensino-aprendizagem-treinamento. *Revista Brasileira de Futebol (The Brazilian Journal of Soccer Science)*, 1(2), 53-65.
- Garganta, J. (1996). Modelação da dimensão tática do jogo de futebol. *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Colectivos*, 63-82.
- Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 8.
- Guia, N. (2009). *Treino da tomada de decisão do treinador: Análise da influência dos constrangimentos metadecisionais*. (Master), Universidade Técnica de Lisboa.

- Kotrlik, J. & Williams, H. (2003). The incorporation of effect size in information technology, learning, and performance research. *Information Technology, Learning, and Performance Journal*, 21(1), 1.
- Lopes, L. (2008). *Avaliação do comportamento tático no futebol de campo: um estudo do perfil de tomada de decisão do atleta e sua relação com a percepção sobre o estilo de liderança do treinador*. (Master), Universidade de Brasília.
- Maduro, L. (2012). *A Formação e a sua influência no papel do treinador de Judô no planeamento dos treinos e nas competições*. (Master), Universidade do Porto.
- Moita, M. (2008). *Um percurso de sucesso na formação de jogadores em futebol: estudo realizado no Sporting Clube de Portugal-Academia Sporting-Puma*. (Master), Universidade do Porto.
- Pereira, C., Rezende, A., Corrar, L. & Lima, E. (2004). *A gestão estratégica de clubes de futebol: uma análise da correlação entre performance esportiva e resultado operacional*. Paper presented at the Congresso USP de Controladoria e Contabilidade, Brasil.
- Pinho, N. (2009). *O treinador de excelência no futebol: elementos para uma cartografia multidimensional: um estudo centrado na perspectiva de jornalistas desportivos e treinadores de futebol*. (Master), Universidade do Porto.
- Rebello, A., Brito, J., Fernandes, L., Silva, P., Butler, P., Mendez-Villanueva, A. et al. (2011). Physiological, technical and time-motion responses to goal scoring versus ball possession in soccer small-sided games. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 11(1), 409-412.
- Scaglia, A. (1999). *O futebol que se aprende e o futebol que se ensina*. (Master), Universidade Estadual de Campinas
- Silva, M. & Greco, P. (2009). A influência dos métodos de ensino-aprendizagem-treinamento no desenvolvimento da inteligência e criatividade tática em atletas de futsal. *Revista brasileira de educação física e esporte*, 23(3), 297-307.
- Vicente, A., Fernando, A. & Lopes, H. (2013). Towards a Rupture in Sport: Using a Functional Model to Understand and Intervene in Soccer. *International Journal of Humanities and Social Science*, 3(16), 97-101.

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
		Críticos de êxito Variáveis evolução	⊙	⊙
2ª MOMENTO		- jogo livre	25	16
			20	1
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
		Críticos de êxito Variáveis evolução	⊙	⊙

BALANÇO / SUGESTÕES

Nota: O ensino do Futebol é uma tarefa árdua, mas requer por parte dos formadores, perseverança, paciência, sensibilidade, bom senso, muitos conhecimentos, imaginação e experiência. Os resultados da aprendizagem têm um tempo próprio de maturação e se ficam devidamente enraizados, alicerçados e sustentados, irão aparecer a médio longo prazo como resultado de um processo de formação devidamente estruturado e alimentado em primeira instância para a formação pessoal e social dos nossos alunos, entendendo-se esta formação pessoal e social como a aquisição de espírito crítico e a interiorização de valores espirituais, éticos, morais e cívicos.

Bom Trabalho

Anexo 2. Exemplo de Plano de Treino da Equipa de Competição 2008.

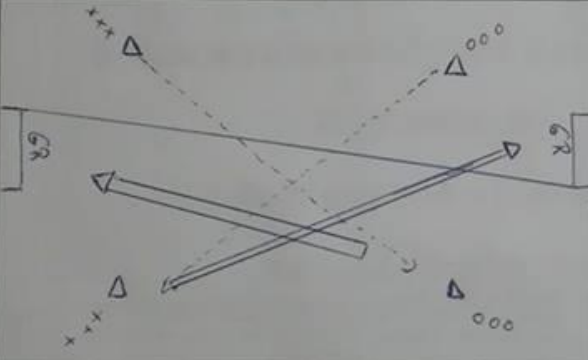


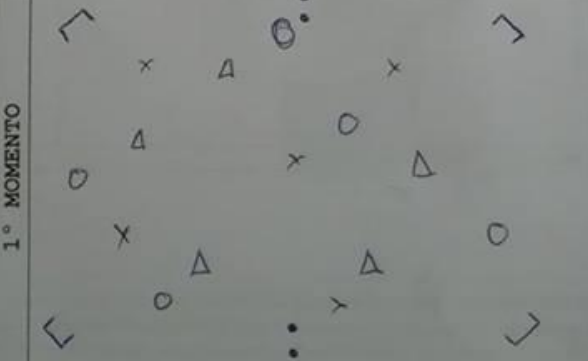
BENFICA
ESCOLAS DE FUTEBOL

PLANO DE TREINO
FICHA UNIDADE ENSINO

TÉCNICO Aldo Regada TURMA C08 ESCALÃO Benfistas H 11:35/14:55 DATA 16/5/2011

Objectivos Mensais:	MATERIAL
Objectivos Especificos da sessão de treino (Técnicos/Tácticos/Físicos - coordenativas e condicionais/Psicológicos): <u>Aplicar triângulos, Armas; Variação final - do centro de jogo, expansão de largura nos vários momentos de jogo</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Elástico - Bolas - cones - cones 2 cores - mini-Balões - Balões de 7.

Parte Inicial		T	TT
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	⊙	⊙
	<ul style="list-style-type: none"> - "poder" x" faz passe pelo ar, tem cima do guarda, tem guarda - 0" de modo a Andar - - triângulo Arma de Bala - 6 - poder 0" tem de marcar o remete por o Bala mais distante - Dominar com um pé e chutar com o outro 	15	10 min

Parte Principal		T	TT
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	⊙	⊙
<div style="display: flex;"> <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; margin-right: 5px;">1º MOMENTO</div>  </div>	<ul style="list-style-type: none"> - duas equipas em posse de Bala e uma a tentar tirar a Bala - Uma das equipas faz primeiro golito tendo de marcar pelo nos Balões do meio e só depois nos mini-Balões nos outros - As mini Balões primeiro colocadas de frente por o jogo, depois de costas voltadas por o jogo 	15	35 min

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	Crítérios de êxito	Variáveis	TT
			⊙	⊙	
2ª MOMENTO		<p>- Não permitir mais de 2 jogadores de cada lado do campo</p> <p>- Assim que tocar no poste entrar com Afonso de Pedro</p> <p>- Gato o remate seja por de cima ou por golo contra com 2 golos</p>			60
3ª MOMENTO		<p>- jogo 7 vs 7 Am. capitã mãe m. min. Belgas "X" A outra equipa More mas 2 Belgas de 7.</p>			

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	Crítérios de êxito	Variáveis	TT
			⊙	⊙	

BALANÇO / SUGESTÕES

Nota: O ensino do futebol é uma tarefa alicante, mas requer por parte dos treinadores, perseverança, paciência, sensibilidade, bom senso, muitos conhecimentos, imaginação e experiência. Os resultados da aprendizagem têm um tempo próprio de maturação e se foram devidamente ensinados, alicerçados e sustentados, vão aparecer a médio longo prazo como resultado de um processo de formação devidamente estruturado e alimentado em primeira instância para a formação pessoal e social dos nossos alunos, entendendo-se esta formação pessoal e social como a aquisição de espírito crítico e a interiorização de valores espirituais, éticos, morais e cívicos.

Bom Trabalho