

**Relatório de Estágio  
Sport Lisboa e Benfica  
O Treino das Capacidades Coordenativas no Futebol**

**Versão Definitiva Após Defesa**

**Pedro Vicente Marcelino**

Estágio para obtenção do Grau de Mestre em  
**Ciências do Desporto - Treino Desportivo**  
(2º ciclo de estudos ou mestrado integrado)

Orientador: Prof. Doutor António Vicente

**dezembro de 2021**

# Agradecimentos

Para a elaboração deste estágio foi muito importante a colaboração e o apoio de várias pessoas, sem as quais o trabalho realizado teria sido diferente.

Agradecer a toda a minha família, especialmente aos meus pais que estiveram sempre presentes no meu percurso e me apoiaram em todos os momentos mais difíceis, mostrando que com esforço e dedicação é possível alcançar tudo.

Um agradecimento muito especial ao meu avô que, apesar de nos ter deixado recentemente, foi uma peça muito importante nesta minha caminhada pelo mundo do desporto e, especialmente do futebol. Espero que me continues a apoiar como sempre fizeste e onde quer que estejas. Um abraço do tamanho do mundo.

Aos amigos e companheiros de estágio, que sempre me ajudaram com este trabalho e partilharam bons momentos durante esta época.

Ao Professor Doutor António Vicente por ter partilhado os seus conhecimentos comigo de forma a realizar este relatório de estágio mais facilmente e por toda a preocupação mostrada durante todo o estágio.

Ao tutor do estágio, o Professor António Fonte Santa, por me ter passado as experiências e ensinamentos dos treinos durante toda a época e por todas as longas conversas que tivemos sobre o treino.

A todas as equipas que acompanhei durante a época e em especial aos treinadores André Vale, Tiago Carmo e Néilson Lemos, por todos os ensinamentos e paciência ao longo do ano.

A todos os que estiveram ligados de forma direta ou indireta ao trabalho realizado durante este ano.

A todos, o meu muito obrigado!

# **Resumo**

Este relatório foi realizado através de um Estágio integrado no 2º Ciclo de Estudos referente ao curso de Ciências do Desporto – ramo Treino Desportivo da Universidade da Beira Interior. O estágio foi feito como treinador estagiário de futebol nas Escolas de Futebol do Estádio da Luz, do Sport Lisboa e Benfica. O principal objetivo do relatório de estágio é reportar todas as incidências e trabalhos que foram realizados, suportando com diversas bases científicas usadas durante a época 2020/2021. É pretendido dar a quem ler o relatório uma perceção e informações pertinentes e claras sobre o que foi feito durante este estágio. Este relatório de estágio possui uma parte para identificar o contexto e objetivos onde fiquei inserido, outra parte sobre a intervenção ao longo da época.

O trabalho de investigação é focado na análise e interpretação das capacidades coordenativas gerais e capacidades coordenativas específicas. O objetivo deste estudo é tentar compreender se ao treinar as capacidades coordenativas gerais contribuem para a melhoria das capacidades coordenativas específicas da modalidade. Participaram neste estudo os jogadores que integram a Seleção 2014 das Escolas de Futebol do Estádio da Luz. As conclusões deste estudo indicam que o grupo que exercícios de coordenação gerais teve melhorias significativas nas capacidades de coordenação específicas da modalidade.

## **Palavras-chave**

Estágio; Futebol; Jovens jogadores; Coordenação; Treino

# **Abstract**

This report was carried out through an internship integrated in the 2nd Cycle of Studies related to the Sports Science course at the University of Beira Interior. The internship was done as a trainee football coach at the Football Schools of Estádio da Luz, Sport Lisboa e Benfica. The main objective of the internship report is to report all the incidents and work that were carried out, supporting it with various scientific bases used during the 2020/2021 season. It is intended to give whoever reads the report clear and pertinent insight and information about what was done during this stage. This internship report has a part to identify the context and objectives where I was inserted, another part about the intervention throughout the season.

The research work is focused on the analysis and interpretation of general coordinative capacities and specific coordinative capacities. The objective of this small study is to try to understand and understand if, when training the general coordination capacities, there was some kind of improvement in the specific coordination capacities of the modality. Take part on this study players from 2014 Soccer Schools Selection of the Estádio da Luz. The conclusions of this study showed that general coordination exercises had significant improvements in the specific coordination skills of youth footballers.

## **Keywords**

Internship; Soccer; Youth Players; Coordination; Training

# Índice

Agradecimentos .....	ii
Resumo .....	iii
Lista de Figuras.....	vi
Lista de Tabelas .....	vii
Lista de Acrónimos .....	viii
1. Introdução .....	1
1.1. Objetivos estágio .....	2
1.2. Revisão literatura .....	2
2. Entidade de Acolhimento .....	14
2.1. Caracterização da Entidade de Acolhimento .....	14
2.2. Modelo de Intervenção da Entidade de Acolhimento.....	17
3. Intervenção Profissional .....	17
4. Reflexão sobre a Intervenção Profissional.....	22
5. Introdução à Investigação.....	24
5.1. Introdução .....	24
5.2. Metodologia.....	26
5.2.1. Participantes .....	26
5.2.2. Procedimentos.....	26
5.3. Resultados .....	29
5.4. Discussão.....	32
5.5. Conclusões.....	33
6. Conclusão.....	35
7. Bibliografia.....	36
Anexos.....	41

# Lista de Figuras

Figura 1 - Campo das Escolas de Futebol - Estádio da Luz.....	16
Figura 2 - Campo das Escolas de Futebol - Estádio da Luz.....	16
Figura 3 - Teste de coordenação específico de futebol.....	28

# Lista de Tabelas

Tabela 1 - Horários Escola de Futebol do Estádio da Luz de segunda a sexta-feira (2020/2021) .....	18
Tabela 2-Valores Quociente Motor (Kiphard e Schilling, 1974).....	25
Tabela 3-Primeiras Medições .....	29
Tabela 4-Últimas Medições .....	29
Tabela 5-Diferença entre os valores obtidos.....	30
Tabela 6-Médias e Desvio Padrão dos testes e QM. ....	30
Tabela 7- Teste de Normalidade.....	30
Tabela 7-Correlação entre o QM e a MD .....	31

## **Lista de Acrónimos**

DGS	Direção Geral de Saúde
GRP	Gabinete de Relações Públicas
MD	Mudanças de Direção
QM	Quoeficiente Motor
SLB	Sport Lisboa e Benfica
UBI	Universidade da Beira Interior

# 1. Introdução

Este Relatório de Estágio foi realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, do segundo ano do 2º ciclo de estudos em Ciências do Desporto na vertente de Treino Desportivo da Universidade da Beira Interior. Este foi realizado no Sport Lisboa e Benfica – Escolas de Futebol, que se situa no Estádio da Luz. O estágio de formação foi focado num trabalho com mais autonomia na intervenção, planeamento, avaliação de várias componentes inseridas na realidade e metodologia do clube. Para além deste trabalho, este estágio também se focou num trabalho de introdução à investigação durante a atividade profissional realizada, sendo que, neste caso, realizado dentro do contexto da modalidade do futebol.

Tive a oportunidade de realizar o estágio nas Escolas de Futebol do Benfica no Estádio da Luz com a presença de diversos treinadores e coordenadores com uma vastíssima experiência no treino e na modalidade de futebol, fazendo perceber também o quão importante é ter a sensibilidade e afetividade que devemos ter para com os jovens futebolistas para poder assim proporcionar uma relação de longo termo vantajosa tanto a nível pessoal como profissional. Ao fazer parte deste estágio, pretendeu-se ajudar a Escola de Futebol do Benfica, trabalhando a formar jogadores e aprender também com eles a metodologia do Benfica a formar os jogadores e os adultos do amanhã.

Durante a época desportiva transata (2020/2021), de acordo com a metodologia da escola, estive inserido em várias equipas, com diferentes idades e competências também distintas, sendo que cada uma, apesar de ter a mesma metodologia do Benfica, a forma de planeamento, estratégia e liderança por parte do treinador principal são sempre distintas. As diversas escolas de futebol espalhadas a nível nacional e internacional têm o objetivo principal de dar a oportunidade a todos os jogadores dos 5 anos aos 16 anos de praticar a modalidade. Mais importante, o clube permite que estes se formem não só como jogadores, mas também como pessoas, tudo em função da didactologia e metodologia do clube. O trabalho que todos os intervenientes realizam com os jogadores está estipulado desde o início pela metodologia de treino do Benfica que todas estas escolas utilizam. A metodologia que é utilizada passa por dar aos jogadores diversos aspetos e princípios que serão explorados mais à frente no relatório. A gestão e operacionalização do treino é realizada pelo treinador principal, apesar de ter de ser feita de acordo com os princípios e objetivos da escola. Apesar de esta época os treinos tenham sido diferentes e com adaptações devido ao contexto de pandemia que se vive, além de ter de manter os princípios da escola, tiveram de ser usadas adaptações devido a ter de haver a distância de segurança, não poder existir contacto, entre outras medidas decretadas. Enquanto estagiário tive vivências desse treino mais individualizado para serem cumpridas as normas de

funcionamento de acordo com a Direção Geral de Saúde, bem como para o final do estágio ter tido as vivências dos treinos a voltarem à normalidade, com a existência de contacto físico.

## **1.1. Objetivos estágio**

O estágio realizado teve vários objetivos a diversos níveis. Os objetivos a nível pessoal passam por desenvolver experiências e vivências profissionais desenvolvidas ao longo deste ano e época desportiva atípica, em contexto real de treino e dentro de várias equipas, quer formação quer competição. Para além dos objetivos pessoais descritos, o objetivo do estágio faz com que sejam desenvolvidas competências para trabalhar no terreno, com fundamento científico, bem como capacidade crítica, para assim ser possível apresentar e justificar a sua sustentação, resultados e as diversas implicações para desempenhar as funções necessárias profissionalmente.

## **1.2. Revisão literatura**

### **O Futebol**

O futebol ocupa um lugar crucial no contexto desportivo contemporâneo, sendo considerado o “Desporto Rei” em vários países por todo o Mundo, é não só um campo de aplicação da ciência, mas também um espetáculo desportivo e um meio de educação, tanto física e desportiva, como cultural e social (Garganta, 1998). Faz parte de um grupo de modalidades com características próprias e comuns, os Desportos coletivos. Sem menosprezar a importância das restantes particularidades, a relação de oposição entre as duas equipas e dos seus elementos em confronto, e aliando à relação de cooperação entre os elementos da mesma equipa, que ocorrem num contexto aleatório, que traduzem a essência do jogo de Futebol. (Garganta, 2001).

Segundo Gréhaigne e Guillon (1992), descrevem o futebol como uma situação de oposição, onde os jogadores devem coordenar as ações com a finalidade de recuperar, conservar e fazer progredir a bola, tendo como objetivo criar situações de finalização e marcar golos.

A ação das equipas é motivada pela ação anterior, para uma cooperação eficaz, os jogadores devem realizar comportamentos congruentes com as sucessivas situações do jogo, de acordo com os respetivos objetivos. Em relação ao jogo, o primeiro problema é de natureza

tática, ou seja, o praticante deve saber o que fazer, de modo a conseguir resolver o problema seguinte, utilizando a resposta motora mais adequada. Assim, é necessário que os jogadores tenham uma capacidade de decisão adequada o que decorre duma ajustada leitura do jogo, de modo a reproduzir uma ação através de recursos motores específicos, ao qual se dá o nome de técnica. (Garganta, 2002).

Em suma, o futebol está inserido no grupo dos Desportos coletivos, tático estratégico, em que existe o confronto de duas equipas adversárias, e o principal objetivo é promover a conservação em progressão da bola de modo a criar situações de finalização e fazer golo. É um desporto marcado por uma grande imprevisibilidade, resultante da vasta variabilidade de ações e onde é crucial a coordenação das ações individuais para que se mantenha a estratégia coletiva definida.

### **Ser Treinador e os Processos de Treino**

O treinador é um líder que gere diversas pessoas, diversas personalidades, diversos egos, entre outros aspetos que um treinador tem de gerir. Para acontecer isto, o treinador tem de se relacionar interpessoalmente com os atletas. O treinador tem de fazer o planeamento do treino, conhecendo cada um dos seus atletas, ter em conta a época desportiva e, durante essa mesma época tem de ser capaz de tomar decisões, por vezes rapidamente, o mais assertivamente possível. As etapas que o treinador tem de gerir vão desde o diagnóstico da equipa/atleta, passando pelo planeamento, prescrição do exercício, intervenção, até chegar à avaliação (Guia, 2009). Werthner e Trudel (2006), referem que os treinadores devem procurar ter as suas próprias situações de aprendizagem e não se ficarem apenas pelo que aprenderam nos diversos programas de educação (formal ou informal) que possam ter tido ao longo da vida. Para os treinadores, terem uma visão genérica das experiências de aprendizagem também ajuda para que seja mais fácil visualizar os processos aprendidos aquando estão presentes em situações de aprendizagem. Cushion et al (2006) referem que os processos de treino são processos muito pessoais e variam de treinador para treinador apesar de existirem alguns aspetos chave, entre eles que o processo de treino não é necessariamente cíclico, ou seja, o processo não é sempre igual de época para época, ou de mesociclo para mesociclo, etc; o treinador tem de planear tudo sendo restringido devido a uma variedade de objetivos de acordo com o clube, do próprio treinador e dos atletas, ou seja, de todas as partes diretamente envolvidas no decorrer da época; os processos são um conjunto constantemente dinâmico de relações entre agentes (jogadores e treinador) e a estrutura (clube e a cultura) (Cushion et al., 2006).

De acordo com Cushion et al (2006) o modelo de intervenção do treinador engloba uma recolha de dados, seguido de um diagnóstico, para assim delinear um plano de ação para posteriormente implementar esse mesmo plano, fazendo de seguida uma avaliação com a finalidade de entender se existiram melhorias ou não.

De acordo com Rothwell et al (2020), os treinadores enfatizam demais a imitação de ações e ensaios de padrões táticos e estratégicos, levando assim a uma cópia de estilos de outros treinadores/equipas ou seguem as últimas tendências no desenvolvimento de desempenho. Segundo estes autores, os treinadores devem usar um treino especializado para isolar os atributos de cada atleta, tais como, a força, coordenação, resiliência, entre outros aspetos.

Uma preparação eficaz do desenvolvimento de atletas para obterem um desempenho de elite requer conhecimentos teóricos e conhecimentos práticos/experimentais de especialistas, neste caso, os treinadores para conseguirem orientar da melhor forma os processos de aprendizagem com a finalidade da obtenção dos bons resultados (Rothwell et al., 2020).

Sitkin e Hackman (2011), no artigo onde entrevistam um treinador de basquetebol, o treinador Mike Krzyzewski refere a importância de conhecer bem os atletas e de tornar-se amigo deles, dando o exemplo dos dois capitães que tinha na equipa com personalidades distintas, sendo que tinha de saber como lidar com cada uma dessas personalidades para poder potenciar as capacidades de líder desses mesmos jogadores para poder potenciar as capacidades da equipa através destes dois capitães. Mike Krzyzewski, nesta entrevista, refere que tem de haver competição dentro da equipa e que certas doses de competição são saudáveis e, este treinador procurou ser o melhor amigo dos melhores jogadores das suas equipas, pois tendo esse jogador do seu lado e havendo competição interina vai originar a que os outros jogadores tentem alcançar o nível da “estrela da equipa” sendo que vai originar uma competição saudável conseguindo assim potenciar as capacidades da equipa toda.

Stikin e Hackman (2011) fazem uma pergunta sobre aprendizagem continua onde o treinador refere que se aprende muito saindo da sua área, só precisamos de nos envolver para conseguir melhorar. O treinador refere que se pode aprender a ser um líder nos mais diferentes contextos e que isso é importante para transpor para o seu contexto real, o basquetebol. Foi referido que aprende também com as ideias diferentes dos melhores treinadores do mundo, o que faz com que ele comece também a pensar de forma diferente. Para se ser um dos melhores treinadores o treinador Mike Krzyzewski refere que temos de ser excelentes líderes para conseguir levar a equipa para onde os treinadores pretendem (Stikin e Hackman, 2011).

## **Tomada de Decisão**

Guia (2009), refere que a tomada de decisão é um aspeto importante que pode ser treinada e conseqüentemente melhorada, então, na sua tese apresenta vários estudos para esse aspeto na qual refere que o método de Klein, denominado Treino das Habilidades Decisionais (THD) é o mais eficaz na melhoria deste aspeto. O autor compara vários treinos em amostras e compara qual deles deu os melhores resultados.

Almeida et al (2019), referem que existe uma preparação para os momentos onde tem de haver uma tomada de decisão durante um jogo. Existe a preparação pessoal para o jogo, que incorpora o foco pessoal, estudar o adversário, etc.; prioridades para uma preparação estratégica, que engloba a identidade da equipa, as fraquezas e forças da equipa adversária, entre outros; as ações planeadas para o jogo, refere a compostura da equipa nos diferentes momentos de jogo, situações relacionadas com a própria equipa, etc.; as decisões do jogo, que englobam as decisões do árbitro, situações relacionadas com a equipa adversária, entre outros; e por fim a gestão das decisões erradas que os autores referem que temos de tomar essas decisões como uma aprendizagem, manter o foco, etc (Almeida et al., 2019).

Há situações no jogo que influenciam a tomada de decisão dos treinadores tais como os golos adversários, os árbitros, o próprio tamanho do campo, o resultado do último jogo, o calendário competitivo, entre outros (Almeida et al., 2019).

## **Modelo De Jogo**

De acordo com Oliveira (2004), entende o modelo de jogo como uma ideia de jogo/conjetura que é composta por princípios, subprincípios, subprincípios dos subprincípios, que representam os diferentes momentos e fases do jogo, que ao estarem interligados entre si conseguem criar uma organização que faz com que cada equipa, cada treinador tenha a sua própria identidade dentro do jogo.

Segundo Mendez-Villanueva (2012), existem vários momentos de jogo, mais precisamente quatro, que são a organização ofensiva, a organização defensiva, a transição defesa-ataque e a transição ataque-defesa. Os princípios táticos de um jogo têm como referência um conjunto de padrões de jogo que o treinador faz com que a sua equipa consiga adotar qualquer um dos quatro momentos descritos acima. Apesar da elevada imprevisibilidade inerente ao jogo, uma das funções do treinador é tentar criar, de certa forma, uma previsibilidade através da preparação, planeamento e treino, ou seja, cada sessão de treino é planeada conforme o modelo de jogo que o treinador pretende adotar. Estes autores referem

também que a repetição sistemática dos princípios táticos que o treinador quer adotar faz com que os jogadores tornem estes mesmos princípios em hábitos, ou seja, criam uma certa habituação ao modelo de jogo pretendido pelo treinador (Mendez-Villanueva, 2012).

Ainda de acordo com Mendez-Villanueva (2012), um dos aspetos fundamentais da construção do modelo de jogo está diretamente relacionado com a ideia de jogo que cada treinador possui e quer ver na sua equipa. É de extrema importância que cada um dos jogadores saiba o que tem de fazer em cada um dos momentos do jogo, pois o treinador vai querer comportamentos táticos e certos padrões que têm de vir a ser revelados durante o jogo. Este autor, apresenta um esquema adaptado de Oliveira (2007) sobre o modelo de jogo, que incorpora as capacidades de cada jogador, a estrutura do clube, a cultura do país e do clube, momentos do jogo, organização estrutural, as ideias do treinador e princípios e subprincípios do jogo.

A harmonia dos diferentes princípios e momentos de jogo é importante, pois os comportamentos dos jogadores muitas vezes podem ser incompatíveis. Esses comportamentos e esses padrões vão expressar um comportamento dinâmico coletivo, revelando assim a identidade de jogo daquela equipa. A organização estrutural é a denominação dada a como uma equipa se posiciona em campo (por exemplo, 4-4-2; 4-3-3; 4-2-3-1, entre muitos outros). Estas estruturas, apesar de representarem uma estrutura fixa, podem ser determinantes em vários momentos de jogo, promovendo ou restringindo comportamentos. O exemplo dado é para ser feita posse de bola, devemos ter feitas diagonais e losangos, sendo que para isso temos de ter uma estrutura que promova um elevado número de linhas, quer transversais quer longitudinais (Mendez-Villanueva, 2012).

Martín-Barrero e Martínez-Cabrera (2019), referem que o modelo de jogo se divide em dois elementos, funcionais e formais que depois se dividem em vários aspetos, tais como o plantel, o ciclo de jogo, os objetivos sequenciais do jogo, sistemas de jogo, estilo de jogo, padrões de jogo, funções específicas por posições, padrões de jogo a adotar diante da estratégia adversária e ações de bolas paradas.

Para entender melhor os momentos de jogo, estes autores dividem estes momentos em ataque organizado, contra-ataque, organização defensiva e defesa organizada. Quanto ao ataque organizado, é quando a equipa adversária se encontra bem posicionada defensivamente, mas há possibilidade de surpreende-los ao atacar rapidamente; o contra-ataque é quando podemos surpreender a equipa adversária quando estes estão mal estruturados defensivamente; a organização defensiva é quando a equipa se encontra disposta defensivamente devido à realização de um ataque por parte da equipa adversária; por fim, a defesa organizada é quando a equipa está bem posicionada defensivamente, mas a equipa

adversário pode surpreender fazendo um ataque rápido (Martín-Barrero e Martínez-Cabrera, 2019).

Segundo Martín-Barrero e Martínez-Cabrera (2019) cada momento de jogo nos leva a um objetivo sequencial de jogo, ou seja, situações que nos levem a conseguir o objetivo fundamental do jogo, neste caso, ataque e defesa. O ataque podemos dividir em construir situações de ataque, que são as situações em que a bola sai do guarda-redes tentando passar pela 1ª linha defensiva da equipa adversária; construir situações de finalização, ou seja, todos aqueles lances que aproximem a equipa atacante da área adversária; e por fim, finalização em zonas favoráveis, que faz com que a equipa atacante consiga aproveitar os desequilíbrios da equipa adversária, para assim obter as melhores situações para conseguir o golo. Quanto à defesa é dividida em evitar a construção de situações de ataque que começa com a saída de bola do guarda-redes adversário e tentar evitar que os adversários “rompam” a primeira linha defensiva, para assim não levarem a bola para zonas mais avançadas do terreno; evitar a construção de situações de finalização, ou seja, evitar as linhas de passe que permitam os adversários de chegar perto da grande área; por fim, evitar a finalização, ou seja, evitar as entradas dos adversários para dentro de área e dificultar a finalização ou qualquer outra ação ofensiva. Outro momento de jogo importante são as bolas paradas, tanto as ofensivas como defensivas, sendo que os treinadores têm de definir os comportamentos a adotar por parte de todos (os que marcam a bola parada, os defesas e os atacantes) (Martín-Barrero e Martínez-Cabrera, 2019).

Segundo Dias (2009), para os jogadores seguirem o treinador quanto às suas ideias e na direção que este pretende, tem de ir alterando o modelo de jogo, melhorando e fazendo os ajustes pretendidos com a finalidade de o melhorar e ajudar a equipa. O modelo de jogo deve ser a base da preparação dos jogadores e tem de ter um papel importante na preparação da competição.

Segundo Silva (2008) o modelo de jogo não é dissociável do conceito de organização, pois estas interações são realizadas em função dos objetivos. O modelo de jogo é definido como um projeto, ou seja, são criados princípios e valores que conferem uma certa lógica ao jogo, sendo que este modelo tem de ser muito bem compreendido entre os jogadores e o treinador. Através do modelo de jogo tanto o treinador como os jogadores desenvolvem uma determinada forma de jogar, o que faz com que joguem de acordo com princípios de ação previamente definidos. Cada treinador tem um modelo de jogo único que tenta fazer com que a sua equipa o cumpra, ou seja, tem diferentes objetivos comportamentais para a sua equipa. Cada jogador interpreta de forma diferentes dos demais o modelo de jogo e o objetivo comportamental inerente ao mesmo, o que faz com que por vezes o modelo de jogo imposto pelo treinador fique de certa forma condicionado. O modelo de jogo pode interferir na maneira como os jogadores

vêm o jogo e o que têm de fazer, por exemplo um modelo de jogo fechado, onde os jogadores jogam perto uns dos outros, eles sabem que o mais fiável para chegar à baliza é com passes curtos e certos e não com bolas em profundidade e passes longos (Silva, 2008).

De acordo com Ribeiro et al (2019), há uma interligação entre as tendências globais-locais e locais-globais em equipas desportivas. Para entender, os autores dão o exemplo de um treinador de um desporto coletivo (futebol, andebol, basquetebol, entre outros) define um princípio tático específico para implementar numa certa sub-fase do jogo. Apesar desse princípio se relacione com uma escala global para local, os jogadores poderão sempre utilizar as suas capacidades (físicas, habilidades, etc) para alterar constantemente a proposta do treinador, através do desenvolvimento da organização local para global. Devido a estes aspetos estes mesmos autores afirmam que há uma interação entre os dois níveis de tendências auto-organizadas. Quanto ao futebol, os autores referem uma situação de ataque onde o treinador pede para circular a bola pelos corredores para haver um cruzamento com o objetivo de passar a bola para um jogador-alvo. Este princípio usa a escala global para local que faz com que os adversários fechem o centro do jogo deixando possíveis espaços vazios nas alas. As equipas que trabalham bem estes aspetos têm uma melhor sinergia com a finalidade da melhoria do desempenho sem estarem tão dependentes de um modelo de jogo imposto pelo treinador, ou seja, se o modelo correr mal, os jogadores têm “bagagem” suficiente para ultrapassar as diversas dificuldades que possam ser impostas pelos adversários (Ribeiro et al., 2019).

### **Periodização e Programação do Treino**

Tojo (n.d) refere que o treinador tem cada vez um papel mais importante e mais exigente nos dias de hoje e, tem de ter um conhecimento nas mais diversas áreas para poder tirar o maior partido disso para gerir a equipa da melhor forma para assim obter o melhor rendimento da sua equipa. Logo um treinador tem de ser capaz de interligar e periodizar todos os fatores consegue garantir três aspetos, sendo que o autor refere, o vencer, ou seja, no futebol de rendimento a vitória tem de estar sempre presente; o agrado e a identificação que vão sendo executados pelos jogadores são bons indicadores de avaliação para perceber o sucesso da metodologia imposta pelo treinador, com a finalidade de otimizar os processos individuais e da equipa; e por fim ter um baixo índice de lesões.

Segundo Kelly e Coutts (2007), a periodização é uma estrutura para o planeamento do processo de treino com a finalidade de o otimizar fazendo certas adaptações para desportos específicos; mais recentemente, Walker e Hawkins (2017) referem que a periodização é a estratégia da manipulação do stress que está inerente ao treino com a finalidade de alcançar os resultados pretendidos fazendo com que se chegue ao sucesso desportivo. Nos desportos

coletivos o modelo mais usual de inclui as fases de preparação geral, preparação específica, pré-competição e competição. Estes autores referem que um dos problemas dos treinadores é conseguir determinar as cargas de treino que prescrevem durante as semanas de competição. Kelly e Coutts (2007) referem que os fatores como a qualidade dos adversários, o número de treinos entre cada jogo, a viagem nos encontros como visitante, tudo isto influencia as cargas de treino durante este período competitivo. Os autores dão um exemplo de uma situação em que os opositores são fortes, poucos dias de preparação para o jogo e uma viagem longa até ao sítio do jogo, isto faz com que se tenha de ter uma semana de treinos mais “leves” para quando a chegada do encontro não existir tanta fadiga nos jogadores; por outro lado, pode acontecer o contrário, ou seja, adversário mais fraco, muitos dias entre jogos e jogar em casa faz com que durante os treinos se possa aumentar a carga para dar um incremento à parte física dos jogadores (Kelly e Coutts, 2007).

Os autores acima citados, referem como prever a dificuldade do encontro onde se tem de ter em conta o nível da oposição, ou seja, dos adversários, os dias de treino entre jogos e a localização do jogo. Para percebermos o nível da oposição temos de ter em conta as classificações ao longo da época, ou seja, as primeiras equipas têm um nível de oposição mais alto e as que estão nos últimos da classificação têm um nível mais baixo. É comum que as equipas joguem aos fins de semana e de jogo para jogo variam entre 4 a 8 dias, sendo que Kelly e Coutts (2007) usam uma tabela de classificação em que se houver 4 dias de diferença a pontuação é alta, logo o jogo vai ser mais difícil e, se foi 8 dias a pontuação é baixa, ou seja, o jogo vai ser mais acessível. Quanto à localização do jogo os autores dão pontuações mais baixas quando o jogo é em casa, pois não há viagem, logo o jogo poderá ser mais acessível e, dão pontuações mais altas quando o jogo é fora e ainda mais alta quando o jogo é fora com uma distância significativa. A feita a soma destas três variáveis e quanto mais alta for a soma mais dificuldade está acrescida no jogo, logo tem de perceber como quantificar a carga ao longo dessa semana (Kelly e Coutts, 2007).

Segundo Kelly e Coutts (2007), referem que a carga de treino se divide em vários subtemas em que o primeiro é o volume e intensidade que, para saber a intensidade é normalmente usada uma escala onde os jogadores respondem qual o nível de esforço que eles tiraram daquele treino/exercício, para o volume apenas temos de usar o tempo de treino. A carga de treino, segundo estes autores, é quantificada multiplicando o volume pela intensidade de cada uma das sessões. Nos últimos anos, segundo Owen et al (2017), a carga de treino tem vindo a ser melhor quantificada com a ajuda de vários dispositivos, sendo os mais comuns o GPS e as escalas de esforço.

Segundo Walker e Hawkins (2017), referem que há 3 pontos fundamentais que um treinador tem de ter em conta e que se interligam (além do modelo de jogo, como atacar,

defender, entre outros), que é o desenvolvimento físico do atleta, recuperação e a gestão do risco de lesão. O treinador tem de ser capaz de potenciar as capacidades físicas do atleta com a finalidade de realizar o pretendido pelo mesmo durante o jogo, tendo também a sua prontidão e estar recuperado para o jogo para assim ficar mais perto do sucesso.

Walker e Hawkins (2017) referem que aquando do planeamento anual o calendário é dividido em 3 fases, preparação, competição e transição. Normalmente, no futebol europeu profissional existem 4/5 semanas de fase de preparação e 41/42 semanas de período competitivo, sendo campeonato interno e provas internacionais e as restantes semanas são as transitórias para a época seguinte, sendo que neste período os atletas têm cerca de 28 dias de férias, isto ocorre normalmente na europa devido aos modelos do campeonato de cada país mais as taças e também contando com as provas europeias.

Mujika et al (2018), referem o que deve ser trabalhado nos diferentes momentos da época quanto ao treino, recuperação, nutrição, parte psicológica e habilidades. Quanto ao treino de preparação geral deve ser feito treino em regime aeróbio, treino de resistência, entre outros; na pré competição o treino deverá ser jogo formal, e treinos técnico-táticos específicos da modalidade em questão; no período competitivo deve ser trabalhada condição física específica, recuperação entre jogos, treinos que têm transfer para o jogo; o período de transição cada jogador tem de manter o seu nível físico e fazer algum tipo de reabilitação de algum tipo de lesão. Na pré-época o ideal é treinar de forma a ficar com o físico pretendido para a competição, seguindo de um período de taper, com a finalidade de chegar ao pico da condição física antes da temporada começar e tentar de seguida manter esse nível durante a época com a finalidade de otimizar os ganhos e cumprir os objetivos delineados para a mesma.

Também estes autores referem que os treinadores têm uma tarefa difícil ao tentar apropriar as cargas de treino à equipa, pois depende dos fatores que Kelly e Coutts (2007) referiram, logo os treinadores têm de tentar fazer uma boa recuperação na semana que antecede os jogos difíceis e dar uma carga mais elevada quando os jogos são mais acessíveis e é assim que deve ser realizada a periodização no período competitivo, sendo assim possível alcançar os objetivos previamente definidos (Mujika et al., 2018).

Durante o período competitivo Walker e Hawkins (2017), referem que há vários aspetos que o treinador de futebol se deve preocupar. Geralmente o objetivo dos treinos do período competitivo é fazer com que se trabalhem as componentes presentes no jogo de maneira a que não comprometa a forma física e sem comprometer também a prontidão para o próximo jogo. Para o treinador conseguir preparar o treino o melhor possível tem de ter em conta alguns fatores tais como os dias de recuperação, o foco da condição física consoante a altura da época, os requisitos de recuperação de cada atleta, ter em atenção aos jogadores menos utilizados, ter

em conta a proximidade dos jogos devido à intensidade e ao volume e ao historial dos jogadores, tais como lesões, o perfil de cada jogador, entre outros aspetos.

Um dos aspetos que os treinadores também têm de se preocupar é o stress que os jogadores podem ter e, há evidências que esse stress está interligado com a probabilidade de ter algum tipo de lesão. Os atletas que estão expostos a stress podem alargar esta condição também devido ao overtraining, ou seja, treinar de mais, não ter a performance desejada devido ao stress, fadiga crónica, entre outros aspetos, logo o treinador tem de ter em atenção a estes casos aquando da sua programação (Kiely, 2017).

### **Construção dos Exercícios de Treino – Desenhos e Manipulação das Diversas Tarefas do Treino**

Ometto et al. (2018), referem que os jogos em campos reduzidos e com condicionantes têm sido descritos pelos autores como versões mais pequenas do jogo formal devido à redução do número de jogadores e do tamanho do campo. Muitos estudos referem que os jogos em campo reduzidos fazem com que haja um aumento da forma física dos atletas. Outros estudos mostram também que apesar de incrementar a forma física dos atletas, estes jogos também podem ser úteis para desenvolver ações técnico-táticas e skills da performance da equipa. Estes jogos em campo reduzido são caracterizados pelo campo reduzido, pequeno número de jogadores envolvidos, regras do jogo, condicionantes. As manipulações usadas nos jogos de campo reduzidas são utilizadas com a finalidade de aperfeiçoar os principais aspetos que se pretendem trabalhar com os jogos de campo reduzido. Estes autores referem que este tipo de jogos podem exigir um formato efetivamente exagerado de performance competitiva o que faz com que ajude a potenciar aspetos técnico individuais e aspetos táticos coletivos e, também providencia oportunidades para desenvolver as capacidades físicas, psicológicas e técnicas de uma maneira contextualizada do jogo formal. Este tipo de metodologia prática faz com que se realce o processo de aprendizagem para adquirir certos comportamentos táticos no futebol, isto baseado numa perspetiva dinâmica ecológica (Ometto et al., 2018).

Ometto et al. (2018) e Vilar et al. (2012), referem que a perspetiva dinâmica ecológica é usada devido ao comportamento emergente que as interações dinâmicas de cada indivíduo se correlacionam com o ambiente envolvente e com a tarefa. Esta perspetiva defende também que a funcionalidade da performance pode-se basear na capacidade de detetar as variáveis específicas do ambiente onde estão inseridos que por sua vez consigam oferecer várias oportunidades para os jogadores conseguirem agir da melhor forma possível. Woods et al. (2019) no seu artigo referem que esta perspetiva é uma reciprocidade entre os atletas e o ambiente, através da qual informações críticas que são necessárias para regular os

comportamentos da performance, que surgem devido às inúmeras interações contínuas que os indivíduos partilham com o ambiente envolvente que os permite melhorar as capacidades. Vilar et al. (2012) dão o exemplo que em jogos 1 contra 1 dos desportos com bola, os jogadores estão altamente ajustados com as informações das ações do adversário com a finalidade de regular o passe, remate ou a finta.

Para se entender os comportamentos táticos no futebol, foram usados ao longo dos anos vários sistemas de análise, Low et al. (2019), referem mais particularmente os dados acerca da posição em campo, usando, para isso, vários sistemas para esse efeito, como é o exemplo do GPS, sistemas de medição de posição local, computadores semiautomáticos para ver a posição em campo, entre outras ajudas tecnológicas. Com a coleta dos dados acerca das posições consegue-se representar a posição em coordenadas e os padrões que cada jogador realiza em campo o que pode fazer com que haja um surgimento das dinâmicas de jogo, fazendo assim com que sejam fornecidas novas informações sobre o desempenho de cada jogador/equipa. Uma das aplicações dos sistemas de rastreamento nos jogadores, para além da análise do movimento ao longo do tempo, ajudando os jogadores a aumentar o seu desempenho físico é também minimizar o impacto das lesões.

Low et al. (2019) referem que ter diferentes ambientes, superfícies, materiais ou outro tipo de material diferente faz com que os jogadores retirem deles diferentes aprendizagens que referem como affordances. Sendo assim, os autores referem que os comportamentos que os jogadores adotam podem ser considerados como adaptações intencionais às restrições que foram impostas pelo ambiente envolvente à tarefa. Podemos afirmar que num jogo de futebol formal ou em exercícios de treino parecidos aos jogos significam que as fontes de informação dadas por esses momentos de jogo, tais como, a posição da bola, dos companheiros, dos adversários estão sempre a mudar, logo os jogadores têm de saber como se adaptar a essas mudanças do ambiente envolvente e para isso é preciso treinar os jogadores nesses contextos e criar/realizar exercícios que permitam ter condicionantes para poder existir a adaptação a elas (Low et al., 2019).

Ometto et al. (2018) refere que os estudos que analisaram têm visto que os treinadores têm usado os jogos em campo reduzido para treinar aspetos táticos inerentes ao jogo, criando assim ajudas para os jogadores conseguirem perceber o que fazer nas diferentes subfases do jogo. Um grande benefício deste tipo de exercícios é fazer com que os treinadores consigam criar inúmeras manipulações e constrangimentos com a finalidade de melhorar a performance dos jogadores. Nos artigos estudados por estes autores, referem que o constrangimento que os treinadores mais usam é mexer com as dimensões do campo, sempre com a finalidade de terem transfer para o jogo, pois os campos mais reduzidos trazem mais regularmente ações técnico-táticas, tais como, passe, controlo de bola, interceção, manutenção e perda da posse de bola.

Ometto et al. (2018) com a sua revisão da literatura referem alguns aspetos aquando existe uma alteração na dimensão do campo, sendo que referem que muitos dos estudos quando diminuem o tamanho do campo, os jogadores realizam mais ações técnico-táticas, ou seja, comportamentos que podem e devem ser transferidos para o jogo formal e que houve estudos que avaliaram o aumento do campo e repara-se que os jogadores começam a realizar menos ações são realizadas, tais como marcar golos, fintar, interceções, ganhar posse de bola, entre outras. Quanto à manipulação do número de jogadores, os estudos analisados referem que quando uma equipa está a jogar em inferioridade numérica tem tendência a realizar mais penetrações entre a defesa adversária, e quando alguns estudos analisados nesta revisão mostram que aquando da superioridade numérica os jogadores tendem a ficar mais distantes uns dos outros com a finalidade de manter a posse de bola. Por fim, quanto à manipulação do número balizas ou “alvos” que servem para marcar pontos os autores repararam que existem estudos com diferentes tipos de manipulação (mudar o tamanho das balizas, número de balizas envolvidas e ter balizas para marcar ou ter outro tipo de alvos). Noutro estudo, Travassos et al. (2014) referem que quando maior o número de balizas mais tendência os jogadores têm de permanecer junto às laterais do campo, usando assim a lateralidade do jogo, e os jogadores tendem também a usar o setor mais defensivo, pois os jogadores têm mais balizas para defender; no estudo estes autores referem também que os jogadores tendem a afastar-se uns dos outros dependendo da posição dos alvos no campo.

Em suma, os treinadores têm de saber manipular as tarefas de treino para poderem tirar o melhor partido delas. Os jogos em campo reduzido são muito úteis, pois permitem trabalhar inúmeros aspetos, especialmente táticos e terem um enorme transfer para o jogo formal. Pode-se manipular de inúmeras maneiras estes jogos de campo reduzido, tanto quanto ao número de jogadores, tamanho do campo, etc. Por isso, o processo de treino tem de ser realizado com a finalidade de aumentar a performance dos jogadores incutindo-lhes vários constrangimentos para estes conseguirem obter mais aprendizagem para ultrapassar estas dificuldades em contexto real e de competição, ou seja, terem mais ferramentas para ultrapassar a dificuldade que o jogo impõe.

## **Futebol de Formação**

Considerando a transmissão e receção de conhecimentos, a formação é um aspeto fundamental em qualquer atividade humana e social (Neves, 2003). Este autor refere que as formações nas mais diversas áreas são importantes para a criação de novas ideologias, pois os reptos com que nos deparamos de hoje em diante serão cada vez mais e mais complexos.

Constantino (2002), citado mais recentemente por Moita, M. (2008), referem que o trabalho que é realizado na formação desportiva não é apenas um aspeto centralizado na aquisição de habilidades técnicas de certa modalidade, mas também na evolução de condições físicas, desportivas, táticas, entre outras, que fazem com que o jovem jogador chegue à idade adulta com o máximo rendimento. Quando se começa a busca por objetivos no imediato, podem criar lacunas que custam muito a corrigir numa idade mais avançada, pois a vontade de ganhar faz com que utilizem formas de formar e treinar incorretas (Moita, M., 2008). Moita, M. (2008) no seu trabalho refere também o autor Mesquita (2007), devido à especialização precoce, pois devemos procurar antecipar esse aspeto para se poder ter primeiramente uma boa base de formação onde os atletas e treinadores apenas se preocupam em dar as bases todas aos seus atletas.

Em suma, o treinador de formação tem de se preocupar em primeiramente em transmitir os conhecimentos necessários para a prática da modalidade, sendo que quanto mais áreas essa transmissão de conhecimentos abranger, mais preparado vai estar o atleta. Outra coisa que se deve ter em conta na formação é a especialização precoce, pois o atleta tem de ter diversas vivências para assim ter uma globalidade desportiva maior e obter melhores resultados aquando a chegada a uma idade onde os resultados já se tornem muito importantes.

## **2. Entidade de Acolhimento**

### **2.1. Caracterização da Entidade de Acolhimento**

De acordo com o site oficial do Sport Lisboa e Benfica (<https://www.slbenfica.pt/pt-pt/slb/historia/fundacao>), o clube foi fundado durante o dia de 28 de fevereiro do ano 1904, tendo sido nomeado de “Sport Lisboa”. O clube foi formado por vários elementos (24), sendo estes considerados os principais fundadores do clube.

Segundo o site oficial do Sport Lisboa e Benfica ([www.slbenfica.pt](http://www.slbenfica.pt)) e informações obtidas através do estágio, há diversas Escolas de Futebol do Benfica que estão espalhadas nacional e internacionalmente, com sérias previsões para crescerem cada vez mais através da existência de mais recursos humanos envolvidos, bem como aumentar o número de

escolas/infraestruturas, com o objetivo e compromisso de levar a forma de trabalhar, os métodos e o nome do Sport Lisboa e Benfica um pouco por todo o mundo. A Escola de Futebol do Estádio da Luz, local de estágio e escola central está sediada ao lado do Estádio da Luz, com morada na Avenida Eusébio da Silva Ferreira, 1500-313, Lisboa.

Na escola de futebol do Estádio da Luz, local onde foi realizado o estágio, existem treinos para todas as idades, tanto masculino como feminino. Os treinos realizados nas escolas de futebol decorrem sempre a partir das 17:15, ou seja, a seguir ao período de aulas dos jogadores. Para estes poderem participar e fazer parte da escola são submetidos a uma inscrição inicial realizada na secretaria e pagando uma mensalidade que vai variando de escola para escola. Para além das atividades diárias (treinos e jogos), a escola de futebol, organiza também campos de férias, realizados nas interrupções letivas, como por exemplo, férias de natal e de verão.

Segundo informações retiradas durante uma formação dada por agentes da Escola de Futebol do Estádio da Luz durante a quarentena, para a escola de futebol é importante terem meios humanos envolvidos cientes na concretização do respetivo trabalho, tal como o respeito individual do jogador, a defesa da identidade do clube, princípios e valores do clube. Dentro da metodologia do clube um dos principais objetivos é poder proporcionar a todos os jogadores que por lá passam, independentemente das capacidades para a prática da modalidade, uma oportunidade de se conseguirem valorar num ambiente de aprendizagem e de segurança, para assim conseguir passar aos jovens jogadores uma forte conexão aos principais valores do clube. Para o Sport Lisboa e Benfica a imagem que todos os intervenientes (treinadores, diretores, staff, etc.) passam para o exterior, ou seja, para o público que vai observando e analisando é de extrema importância. Devido a isso, todas as escolas de futebol têm o cuidado redobrado quanto à imagem que passam, tanto pelo equipamento dos jogadores e equipa técnicas, como por todo o material utilizado no treino, como pela intervenção nos diversos momentos da época, tanto em treinos como em jogos.

Dentro da Escola de Futebol do Estádio da Luz, local da realização do estágio, conta com diversas equipas que têm treinos a partir das 17:15 até as 18:35, das 18:35 às 19:55 e por fim das 19:55 às 21:15, sendo que existem sempre quatro treinos a funcionar ao mesmo tempo em diferentes porções do campo. No meu estágio, participei às terças e quintas das 17:15 às 18:35 com a Seleção 2014, terças e sextas das 18:35 às 19:55 com a equipa de Competição 2009 e terças e sextas das 19:55 às 21:15 com a Seleção 2008. Cada equipa da escola de futebol tem um treinador principal e responsável pelo treino e diversos estagiários divididos pelo coordenador no início de cada época desportiva que ajudam principalmente na montagem dos exercícios no campo, interagem com os jogadores durante cada sessão de treino dando também

feedbacks e correções das diversas ações que os jogadores possam ter. O treinador principal tem a função de realizar os planos de treino de acordo com a metodologia da escola de futebol. A escola de futebol possui todo o material necessário para os treinos dentro de uma sala sendo que cada treinador e estagiário podem retirar o material que necessitarem. Esta época desportiva devido ao Covid-19, cada treinador tinha de ser responsável pelo material que levava para o campo, sendo que no final da sessão tinha de ser todo o material usado desinfetado.

O material presente na escola de futebol é o seguinte:

- Chapéus;
- Cerca de 35 cones;
- Cerca de 40 varas;
- Coletes (9 cores) (não foram usados devido aos impedimentos do Covid-19);
- 2 balizas de futebol de 11, 8 balizas de futebol de 7, 11 mini-balizas;
- 5 escadas de coordenação;
- 3 redes de ressalto;
- Cerca de 13 barreiras (plástico e ferro);
- 1 saco com 15 bolas para cada espaço do campo (4 espaços);
- 2 elásticos.

A utilização dos materiais permite mostrar uma boa imagem do que se faz dentro de campo, aliado também ao planeamento e intervenção dos diversos intervenientes no treino é importante, para além de ensinar os jovens jogadores a modalidade da melhor maneira, também passa uma imagem certa a quem está a ver de fora, sejam pais, adeptos, amigos, conhecidos, pois mesmo com as restrições impostas pela pandemia, ainda era possível conseguir ver-se os treinos a decorrer. O campo da escola é um campo de futebol de 11 que é dividido em 4 minicampos para haver quatro treinos ao mesmo tempo.



**Figura 1** - Campo das Escolas de Futebol - Estádio da Luz



**Figura 2** - Campo das Escolas de Futebol - Estádio da Luz

## **2.2. Modelo de Intervenção da Entidade de Acolhimento**

A escola de futebol tem uma metodologia baseada na formação de jogadores utilizada no “Caixa Futebol Campus” no departamento de formação. Os treinadores fazem um trabalho que passa por adquirir competências e habilitações avaliadas numa formação interna realizada pelo clube que faz com que seja possível ensinar e pôr em prática os métodos e diversas estratégias das escolas de futebol.

Os processos de treino passam pelo princípio de que é mais importante ensinar os futebolistas “como jogar o jogo”, sendo que para isso existem diversos métodos e estratégias que permitem a cada jogador decifrar e arranjar diversas soluções aos problemas que acontecem em cada diferente momento do jogo. Para os treinadores, a parte mais importante da metodologia da escola tem de ser fazer com que os jogadores aprendam e, principalmente que desenvolvam os diferentes princípios do jogo para as diversas situações que o jogo vai pedir. O treino e o treinador centram-se na correção das diversas ações por parte do jogador e não no jogador em si para assim poder existir uma certa segurança por parte dos jovens jogadores.

Os treinadores dão também a liberdade para errar, ou seja, querem que os jogadores joguem um jogo apelativo e seguro, não que “despachem” a bola, o jogador com a metodologia do Sport Lisboa e Benfica tem de ter segurança com a bola nos pés e não pode querer “jogar de qualquer maneira”. Tem de resolver os problemas do jogo com o brio exigido pelos treinadores, para assim se tornar melhor jogador.

## **3. Intervenção Profissional**

Na escola de futebol do Estádio da Luz as várias equipas estão divididas em turmas, seleções e equipas de competição. As turmas são os atletas que não têm ainda capacidades para estar nas seleções nem nas equipas de competição, normalmente estas turmas são atletas do “primeiro passo”, com 3 ou 4 anos; as seleções por sua vez são aquelas equipas que podem ir para a competição, mas o objetivo destas é uma vertente mais para a recreação, de forma a aproximar os jovens da modalidade (não têm jogos, apenas ligas internas, ou seja, entre escolas); por último, as equipas de competição são os jogadores com mais capacidades técnicas, físicas e táticas, que competem, normalmente a nível distrital, onde os treinos destas equipas já são mais exigentes e com vertente competitiva, sem esquecer a parte da formação.

Antes de iniciar esta época atípica devido à pandemia, foi determinado pelo coordenador da escola de futebol com que equipas iria estar a acompanhar e o horário para o fazer. Como estagiário da escola de futebol as minhas tarefas passavam por estar presentes nas equipas onde foi colocado e ajudar em tudo o que fosse necessário o treinador principal, quer seja a montar exercícios, dar feedback aos jogadores,

	Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
<b>17:15 às 18:35</b>	16B		S14	S13		S15	S14	S13		28B
	05A	07B	11B	37P	09A	42P	27B	25A	21A	GR2
<b>18:35 às 19:55</b>	C12	C11	C09	38F	C12	C11			C09	38F
	13A	15C	14B	GR1	31C	23B			29A	30B
<b>19:55 às 21:15</b>	C10	33F	S10.11	S08.09	C10	33F			S10.11	S08.09
	08C	34E	24C	12D	34E	43E			32D	43E

**Tabela 1** - Horários Escola de Futebol do Estádio da Luz de segunda a sexta-feira (2020/2021)

Durante esta época desportiva estive em contacto com três equipas (como indicado na tabela acima), Seleção 2014, Seleção 2008 e Competição 2009. Estas equipas tinham objetivos e capacidades bem distintas dentro dos treinos. Todos os treinos eram realizados pelo treinador responsável por essa mesma equipa, mas antes dos treinos eram sempre debatidos os exercícios, os objetivos, as estratégias de intervenção que o treinador tinha para a equipa ou para determinados jogadores, entre outros aspetos do treino. Visto ser uma época distinta das outras não conseguimos ter controlo do começo e fim da época para termos de comparação de melhorias dos vários aspetos técnico-táticos.

### 3.1. Planeamento e Intervenção

#### Competição 2009:

Nesta equipa, o rigor e a exigência do trabalho foi muito distinta comparando às outras equipas, onde as especificidades dos exercícios adequavam-se às suas qualidades coletivas e individuais dos jovens jogadores. Tendo os princípios de jogo já mais ou menos fixados e definidos, o treinador principal, muitas das vezes focava-se, algumas vezes, em coisas mais específicas, tais como o posicionamento do corpo, os apoios em função do adversário e da bola, aspetos como a receção orientada, equilíbrio da equipa, entre outros pormenores.

Durante a primeira parte da época os treinos não podiam ter contacto físico, nem proximidade entre os jogadores de menos de 2 metros devido às normas impostas pela Direção

Geral de Saúde (DGS), daí ter sido uma época completamente atípica e desafiante para todos os intervenientes. Durante os treinos ajudava sempre no que era necessário, mostrando-me sempre presente, na montagem e organização dos exercícios. Depois da montagem e organização, um dos objetivos era dar feedbacks e incentivos e apelar às regras impostas pela DGS e pela escola de futebol devido ao distanciamento de segurança, tendo sempre em conta a metodologia da escola e nunca fazer algo que o treinador principal não quisesse ou não concordasse, ou seja, não “passar por cima” da palavra dele. O planeamento teve de ser feito, inicialmente na época, com exercícios adaptados para não existir contacto e garantir o distanciamento social, logo, fomos avisados pelos treinadores principais que apenas conseguiríamos trabalhar muito a técnica individual de cada jogador, pois, sendo uma época atípica tivemos de adaptar muitos aspetos e não foi seguida a típica metodologia do Sport Lisboa e Benfica, devido a isso não devemos ter em conta o que foi aplicado nessa fase da época.

Visto que foi uma época fora do normal, não existiu competição com esta nem com outra equipa, sendo que só na reta final da época conseguimos marcar uns jogos de treino contra outras escolas de futebol do Benfica, sendo esses jogos apenas para contexto dos jogadores não acabarem a época 2020/2021 sem qualquer tipo de jogo formal. A época desportiva com esta equipa de competição foi muito desafiante para todos, pois quando fomos para confinamento tivemos treinos online, onde apenas se trabalhou a componente física e um pouco do contacto com a bola, pois a maioria dos atletas estava condicionado pelo espaço que tinham em suas casas. Também é importante referir que, visto que era uma equipa de competição estes iam sempre na totalidade aos treinos online, também é esta a mentalidade que faz com que estes jovens jogadores se destaquem dos outros e pertençam à equipa de competição da Escola de Futebol. Estes treinos apenas serviram para os jovens jogadores não ficarem parados durante o confinamento, tendo assim praticado atividade física às mesmas horas e dias que os treinos no campo.

Acompanhei também esta equipa de competição a San Sebastian em Espanha para disputar a Donosti Cup. Este torneio contou com a participação de equipas de todo o mundo, sendo que nós apenas calhamos com equipas espanholas, tendo passado a fase de grupos em segundo lugar e fomos eliminados da fase de ouro nos oitavos de final. Foi sem dúvida uma ótima experiência para os jovens jogadores, pois já não competiam há mais de um ano e uma ótima experiência para mim que tive de acompanhá-los durante uma semana e assumir as “rédeas” da equipa, pois o treinador principal não pôde ir, logo fui eu e outro treinador que também já estava com a equipa. O torneio foi também desafiante, pois como já não tínhamos competição há tanto tempo foi mais difícil para voltar a esse ritmo, e em Espanha jogam futebol de 8, uma coisa que em Portugal não existe, logo foi preciso várias adaptações para conseguirmos encaixar bem nesse torneio.

## **Seleção 2008:**

Nesta seleção o trabalho realizado ao longo do ano não era tão rigoroso e exigente como o trabalho realizado nas equipas de competição da Escola de Futebol, pois tal como referido estes treinos tinham uma vertente mais recreacional para assim poder aproximar estes jovens jogadores da paixão à modalidade, obviamente seguindo a metodologia do Benfica. Com base nesta metodologia pretende-se que os jogadores desenvolvessem as suas capacidades e percebessem o jogo através dos diferentes princípios, embora de forma mais apelativa para deixar estes jogadores motivados. Nestes treinos, também devido a estes atletas não terem competição regularmente, eram trabalhados mais aspetos técnicos e individuais, sendo que estive responsável por dar feedback e acompanhar alguns exercícios de perto enquanto o treinador principal estava com outro grupo nesse treino. Nesta seleção havia muitas dificuldades a nível técnico e tático nos jogadores, sendo que em primeiro aprimoramos a parte técnica e mais para o fim da época (quando deixamos de ter restrições impostas pela DGS) começamos a trabalhar a parte tática também devido a termos jogos treino contra outras equipas da escola. Os jogos que estes tinham (numa época normal) eram criados pela Escola de Futebol do Estádio da Luz e era designada de “Liga Interna” que quando tive conversas com o orientador e com o treinador principal estes afirmam que serve para potenciar e desenvolver o sentido competitivo nestas equipas que não tinham competição regular (nível distrital ou nacional). Nesta equipa tinha de haver especial atenção por parte dos treinadores para poder existir a correta correção dos movimentos técnico-táticos, para assim conseguirmos potenciar as correções de acordo com as muitas dificuldades dos atletas. Estes atletas, sendo o último ano de seleção deles na Escola de Futebol do Estádio da Luz, no final da época tinham de encontrar uma equipa para continuar a prosseguir a carreira futebolística. Muitos destes jovens jogadores foram “colocados” em equipas da distrital de Lisboa, nomeadamente algumas equipas “satélite” do Benfica (equipas que competem com outro nome, como é o exemplo da “Alta de Lisboa”).

## **Seleção 2014:**

Esta seleção foi desafiante, pois eram jogadores com muito potencial, pois ainda eram muito jovens (5/6 anos), por isso estavam numa boa fase para adquirir as diversas competências, ou seja, estão nas melhores idades para aprender a parte técnico-tática, especialmente a parte técnica individual. O planeamento desta equipa era realizado pelo treinador principal, que referia que estes jogadores tinham de ter a capacidade de superação, ou seja, perdiam a bola e tinham logo de ir recuperar, tinham de começar a “sacrificar-se” para

voltar a ter bola. Nestas idades trabalhamos muito o contacto com a bola, como por exemplo, fazer as várias fintas, fazer o passe para o colega com a parte interna do pé, levantar a cabeça, rematar, começar a ganhar potência para o remate, entre outros. Com esta equipa tínhamos de ter mais paciência para que os jogadores conseguissem apanhar todos os aspetos técnicos para assim com uma idade mais avançada se preocuparem com outros aspetos do jogo. Os treinadores tinham de ter em atenção se o jogador tinha percebido tudo, como por exemplo, ter ajudas dos colegas à esquerda e à direita, levantar a cabeça para fazer a melhor decisão. Um dos aspetos muito importantes nestas idades é o de não dar as respostas, ou seja, responder às dúvidas dos atletas com perguntas para assim os fazer pensar e perceberem melhor o porquê de realizarem certas ações. Os jovens jogadores têm de perceber o porquê de passarem ao colega e não rematar e o contrário, quando rematar, quando fintar, etc. Nestas idades e com a metodologia do Benfica os jogadores não podem ter medo de ter a bola, sendo que a podem perder muitas vezes, mas também têm de a recuperar muitas vezes, não podem ter medo de errar um passe, mas depois sabem que têm de melhorar esse aspeto, o mesmo acontece com remates, cortes, etc.

A intervenção realizada nesta equipa era mais virada para as correções individualizadas, ou seja, ensinar corretamente as ações técnicas, quer fosse passes, remates, fintas, etc. Para isso tínhamos de ter paciência, pois eram aspetos que demoravam para os jogadores aprenderem, pois tinham de ser bem executados. Uma das coisas que todos nós, treinadores estagiários, tínhamos de estar atentos era às saídas das filas para o exercício, quando havia perdas de bola os jogadores tinham logo de ir caçar, etc. Obviamente na primeira parte da época desportiva, os atletas não podiam ter contacto e tinham de ter distanciamento físico, então trabalhamos mais a parte técnica e exercícios com distanciamento social, sendo que quando voltamos da quarentena os treinos voltaram ao normal e assim conseguimos ter treinos normais com contacto e sem distanciamento, aproximando assim os treinos da metodologia pretendida e do jogo formal.

Estão presentes nos anexos alguns exemplos de planos de treino realizados pelo treinador principal da equipa de competição 2009, planos esses já sem as restrições impostas pelo Covid-19.

## 4. Reflexão sobre a Intervenção Profissional

Houve vários desafios ao longo da época, mas penso que a minha intervenção profissional foi positiva. Tive a sorte de ter treinadores sempre preocupados em ensinar e em passar os ensinamentos da metodologia do Sport Lisboa e Benfica, daí ter sido mais fácil adaptar-me. Visto ter sido uma época tão diferente das outras, a minha intervenção profissional foi mais nos feedbacks e presença no treino do que em planear sessões e exercícios de treino.

Devido à ajuda dos treinadores principais, as minhas intervenções foram sendo mais assertivas ao longo do tempo, tentava focar-me em dar feedbacks mais curtos e objetivos, especialmente aos jogadores mais novos, pois assim eles entendiam melhor. Passado algum tempo os treinadores já começavam a dar mais alguma liberdade e já ficava encarregue de estar sozinho numa estação, num exercício, ou simplesmente eu “tomar conta” duma certa parte do treino. Há certamente muitos aspetos ainda a melhorar, pois foi o primeiro ano em contacto com a metodologia do Benfica e foi complicado ao início do ano introduzir devido às condições impostas pela pandemia. Primeiramente na época foi uma fase de observação e ajudar muito na montagem dos treinos (puxar balizas, meter cones, ajudar os jogadores, etc.), numa fase mais à frente começamos a dar feedbacks curtos e tentar ser o mais positivo possível de acordo com as características de cada jogador, pois era o treinador principal a parar o treino e a ser mais exigente com os jogadores.

A minha intervenção viu-se mais na equipa de competição 2009 e na seleção 2008, pois nestas últimas era um dos únicos estagiários e existiram vezes em que tive de tomar conta do treino, logo tive de estar atento ao que o treinador principal pretendia e trabalhar a partir daí. Tiro aspetos positivos da minha intervenção nesses dias, pois o treinador principal estava com um exercício enquanto eu estava com outro e tinha de perceber qual o objetivo do mesmo, parar para dar as correções e feedbacks necessários. No fim do treino havia sempre conversas com o treinador principal para percebermos o que correu bem ou o que correu menos bem, e os feedbacks dos mesmos para a minha autonomia foram muitas vezes positivos.

Penso que fui sempre responsável nos treinos e fora deles, fui proativo durante os treinos, apontei todos os aspetos importantes que tinha discutido com os treinadores principais para assim conseguir melhorar as minhas intervenções e aprender com os erros cometidos durante os treinos. Outro aspeto na minha intervenção (especialmente na equipa de competição) foi as diversas questões e conversas com o treinador principal sobre o porquê dos

exercícios e o que esperávamos deles, o que pretendíamos dos atletas, o porquê de vários feedbacks tendo mostrado muito interesse em aprender cada vez mais todos os dias.

Em suma, comecei a perceber a orientação do treino, a perceber o que é pretendido com os exercícios e com o treino e, obviamente, com tempo e mais experiência, espero continuar a crescer pessoalmente e profissionalmente neste meio e continuar a aprender muito com todos os intervenientes deste estágio.

## 5. Introdução à Investigação

### 5.1. Introdução

O futebol é uma das modalidades mais populares a nível mundial, com cerca de 4% da população mundial a serem ativamente envolvidos nesta modalidade, incluindo mais de 21,5 milhões de jovens jogadores, ou seja, menores de 17 anos (Rommers et al., 2018). O futebol, segundo Meylan et al. (2010), é caracterizado por diversas ações, maioritariamente explosivas, tais como, correr, saltar, mudar de direção, rematar, entre outros. Estas atividades de alta intensidade têm algum impacto e influência no jogo e, conseqüentemente na performance e, precisam de ser trabalhados desde idades mais jovens (Meylan et al., 2010).

Cada vez mais, as academias de futebol tentam encontrar, treinar e potenciar jovens talentos, sendo que utilizam vários métodos, tais como as capacidades coordenativas, agilidade, velocidade, entre outras, visto que nunca sabem se um jovem atleta com 5/6 anos vai singrar na modalidade, daí usarem diversos fatores para o tentarem prever (Rommers, N., et al., 2018).

De acordo com Rommers et al. (2018), a coordenação motora é um aspeto importante para identificarem jovens talentos. Segundo Diedrichsen, J., Shadmehr, R. e Ivry, R. (2010), a coordenação pode ser descrita como múltiplos esforços do corpo (os autores dão o exemplo dos músculos, articulações, etc.) a trabalharem em conjunto, para assim, de forma otimizada alcançarem certos movimentos humanos direcionados para um objetivo da maneira mais eficiente possível. Segundo Rommers (2018), a coordenação motora geral é importante, pois é a partir da geral que se consegue adquirir uma coordenação mais específica da modalidade pretendida, devido à obtenção de várias *skills* que servem de *transfer* da geral para a específica, estando provada a relação para o sucesso futuro no desporto. Os autores referem também que a coordenação motora geral engloba *skills* que podem não ter comparação com as específicas (Rommers et al., 2018).

Segundo Ljach e Witkowski (2010), o treino das capacidades coordenativas dos atletas em modalidades coletivas, onde está incluído o futebol, é um dos aspetos mais importantes, pois está diretamente ligado com a melhoria dos aspetos técnicos e táticos da modalidade, o que foi comprovado ao longo dos anos. Segundo estes autores é muito relevante trabalhar as capacidades coordenativas quando os jogadores ainda são crianças, pois essas capacidades tendem a estabilizar quando os jovens jogadores alcançam a idade de 13/14 anos, depois perto dos 16 anos de idade tanto em atletas masculinos como femininos as capacidades

coordenativas podem ter um acréscimo, mas é pouco significativo, segundo estes autores (Ljach e Witkowski, 2010).

Christopher et al. (2019), referem que a especialização precoce em uma só modalidade, pode levar a que os jovens jogadores a terem detrimientos tanto a nível físico como mental, o que pode incorrer em lesões (no estudo falam em lesões a nível do joelho e da anca como as mais comuns) também elas precoces e, ainda podem levar à desistência da prática da modalidade. Estes autores referem também que, naturalmente, quem tem experiência em mais que uma modalidade aquando são jovens, têm qualidades coordenativas muito mais acima da média do que os que apenas praticam uma modalidade (Christopher et al., 2019).

Ribeiro et al. (2012), na sua revisão da literatura, referem os testes de coordenação corporal para crianças (Korperkoordinationstest Fur Kinder – KTK) desenvolvidos anos antes pelos pesquisadores Kiphard e Schilling (1974). Estes últimos autores inventaram estes testes para conseguir diagnosticar mais facilmente as deficiências motoras em crianças com lesões cerebrais e algum tipo de desvio comportamental. Os autores do teste KTK referem que pode ser usado em crianças com idades compreendidas entre os 5 anos e os 14 anos e 11 meses e demora cerca de 10 minutos a ser realizado a cada criança. O teste possui quatro tarefas: equilíbrio, saltos unilaterais, saltos laterais e saltos sobre plataformas (Kiphard e Schilling, 1974). Os autores Kiphard e Scillinh (1974) referem que para avaliar a capacidade coordenativa é necessário realizar o somatório de cada tarefa para assim obtermos o quociente motor (QM). Os valores estão na tabela abaixo.

<b>Classificação</b>	<b>Quociente Motor</b>
Alta	131+
Boa	116 - 130
Normal	86 - 115
Perturbação	71 - 85
Insuficiente	0 - 70

**Tabela 2-**Valores Quociente Motor (Kiphard e Schilling, 1974)

Este trabalho de investigação teve por objetivo analisar e compreender a eventual influência de um programa de treino específico para a coordenação no futebol sobre a coordenação geral e específica em jovens jogadores de futebol.

## 5.2. Metodologia

### 5.2.1. Participantes

Um grupo de 18 jovens jogadores de futebol, do sexo masculino, que integram a Seleção 2014 das Escolas de Futebol do Estádio da Luz, nascidos entre 2013 e 2015 (sub-7), com uma média de idades de 6,89 anos ( $\pm 0,74$ ), e uma média de altura de 117,6 centímetros ( $\pm 3,24$ ), participou no estudo. Os participantes foram organizados aleatoriamente em dois grupos: 9 jogadores integraram o grupo de controlo e os outros 9 o grupo experimental.

Todos os participantes foram informados sobre o trabalho de investigação e realização dos testes e procedimentos, bem como os encarregados de educação responsáveis que concordaram e autorizaram a participação dos jogadores no estudo. O trabalho foi igualmente acompanhado e supervisionado no decorrer do Estágio pelo respetivo Coordenador, Prof. António Fonte Santa. Todos os procedimentos foram realizados de acordo com a declaração de Helsínquia.

### 5.2.2. Procedimentos

O trabalho de investigação foi realizado durante a época 2020/2021, entre os meses de outubro e junho, e como foi uma época atípica devido à pandemia Covid-19, não existiu competição ou algum tipo de encontros com outras equipas e, ao início os treinos tinham de ser realizados sem contacto ou proximidade física.

Todos os jogadores, treinador principal, adjuntos e coordenadores foram previamente avisados da recolha dos dados e execução dos testes para depois proceder à sua análise. Os dados foram recolhidos de uma seleção de 2014 da Escola de Futebol do Estádio da Luz. Apesar de ser uma seleção de 2014, haviam vários jogadores de 2013 e 2015 a treinar com estes. Esta seleção treinava duas vezes por semana, às terças-feiras e quintas-feiras das 17:15 às 18:35. Como esta foi uma época atípica devido ao Covid-19, esta seleção apenas teve alguns amigáveis e um torneio perto do final da época.

O teste KTK (Kiphard e Schilling, 1974) foi aplicado da seguinte forma:

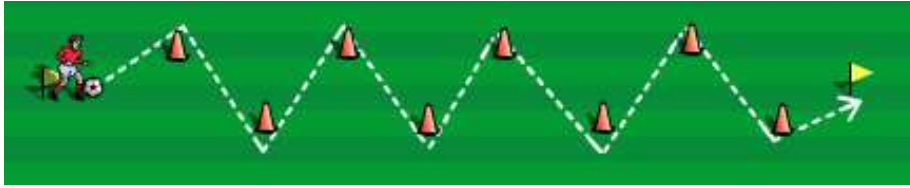
- **Saltos laterais (SL):** foi posto um cone deitado no campo em que os jogadores tinham de saltar lateralmente a pés juntos por cima do cone.

Tinham de realizar o maior número de saltos laterais em 15 segundos. Era dado um sinal sonoro para começar e para terminar assim que chegasse à marca dos 15 segundos, depois era apontado o número de saltos.

- **Movimentos laterais (ML)**: eram postas marcas no chão onde os atletas tinham de saltar lateralmente com o pé do lado correspondente à placa (se a placa estava do lado direito usavam o pé direito e do lado esquerdo o pé esquerdo). Eram postas um circuito no chão e os atletas tinham de realizar o maior número de saltos que conseguissem em 20 segundos.
- **Equilíbrio à retaguarda (Andar de costas (AC))**: com uma faixa no chão onde, de largura, só cabe o pé de um jogador, têm de andar de costas em cima da mesma. Quando há um desequilíbrio a contagem para e é aí que o número de passos de costas é registado. O atleta dá alguns passos para trás e estou atento se há um desequilíbrio ou um pé fora da faixa.
- **Saltos unilaterais (não foi realizado)**: este teste apenas foi realizado pelo jogador com melhores capacidades coordenativas, sendo que foi o orientador que aconselhou apenas a fazer com ele para ter um valor médio (27 saltos neste caso), para usar o valor com todos os jogadores, pois, como referido anteriormente neste teste há probabilidade acrescida de lesões no tornozelo.

Neste estudo não foi realizado o teste de salto unilateral, pois há estudos que mostram que em idades mais baixas há um risco acrescido de lesão nos tornozelos (Ribeiro et al., 2012), devido a isso e para não ocorrer risco de lesão foi utilizado um valor médio para todos os jogadores neste teste que foi encontrado pedido ao atleta com melhores resultados coordenativos para realizar o teste e assim encontrar o valor para usar em todos os atletas (o valor encontrado no 4º teste foi 27 saltos, ou seja, vai ser este o valor usado para todos os jogadores).

Para o teste de coordenação específica da modalidade, foi utilizado o estudo de Vandendriessche et al. (2012), que consiste em ter várias mudanças de direção com a bola controlada. O teste específico para futebol teve como procedimento a montagem de 8 cones afastados por 2,2 metros para haver mudanças de direção (MD). Ao sinal sonoro o jogador começava o percurso e o tempo era contabilizado, sendo que o tempo só era parado quando o jogador ultrapassasse o último cone. O exercício está esquematizado na imagem abaixo.



**Figura 3** - Teste de coordenação específico de futebol

Os testes foram realizados durante as duas últimas semanas de outubro (20, 22, 27 e 29 de outubro) e as últimas medições foram retiradas na última semana de maio e na primeira semana de julho (27 de maio, 1 e 3 de junho).

Existiram duas recolhas de dados em dois momentos distintos da época, sendo que o Covid-19 não deixou fazer a medição a meio da época devido à quarentena, logo houve uma medição ao início da época (outubro) e outra no final da época (maio/junho).

Visto que o treinador principal já realizava exercícios de coordenação específica dentro dos exercícios foram esses os exercícios usados, como por exemplo, escadas de skipping, arcos para saltos, slalom entre cones, equilíbrio numa linha, entre outros. Todos os exercícios de coordenação eram realizados depois do atleta completar uma certa estação/exercício ao voltar para a fila. Esta prática da coordenação apenas foi utilizada no grupo de teste, sendo que fizeram durante toda a época, enquanto estivemos a treinar no campo (online apenas trabalharam contacto com a bola). O grupo de controlo fazia os mesmos exercícios, mas voltava para as filas, por exemplo, sem realizar os exercícios de coordenação.

Os dados foram recolhidos nos dias dos testes, com um atleta de cada vez a realizar os circuitos com os testes. Os resultados dos testes foram apontados no campo, tendo sido tratados posteriormente com a ajuda do Excel.

### 5.3. Resultados

Grupos	Altura cm	Pé	Identificação	Idade	1º Testes				QM	Mudanças de Direção
					Saltos Laterais (15s)	Movimentos Laterais (20s)	Andar de Costas			
C o n t r o l o	124	D	(1) RR	8	13	26	11	77	20,13 segundos	
	117	D	(2) GP	7	10	23	12	72	24,88 segundos	
	112	D	(3) VC	6	8	16	6	57	35,18 segundos	
	115	D	(4) SA	7	19	29	10	85	26,89 segundos	
	116	D	(5) MB	8	15	16	12	70	25,88 segundos	
	114	D	(6) IE	8	17	32	13	89	25,72 segundos	
	121	E	(7) LM	8	15	16	9	67	26,78 segundos	
	119	D	(8) SM	7	9	-----	7	43	28,68 segundos	
G r u p o s d e	116	D	(9) RC	6	14	18	9	68	25,79 segundos	
	117	D	(10) AL	6	15	28	12	82	23,13 segundos	
	120	D	(11) MA	7	19	30	16	92	17,77 segundos	
	123	D	(12) DA	7	18	36	12	93	18,67 segundos	
	121	D	(13) DG	7	21	29	13	90	21,84 segundos	
	119	D	(14) KC	6	20	28	10	85	29,29 segundos	
	116	D	(15) AM	7	14	23	7	71	22,93 segundos	
	114	D	(16) TC	6	18	16	7	68	27,12 segundos	
	118	D	(17) RT	6	13	14	6	60	25,69 segundos	
	114	D	(18) VB	7	12	20	9	68	26,03 segundos	

Tabela 3-Primeiras Medições

Grupos	Altura cm	Pé	Identificação	Idade	2º Testes				QM	Mudanças de Direção
					Saltos Laterais (15s)	Movimentos Laterais (20s)	Andar de Costas			
C o n t r o l o	124	D	(1) RR	8	15	28	11	81	18,16 segundos	
	117	D	(2) GP	7	12	24	13	76	22,56 segundos	
	112	D	(3) VC	6	12	17	8	64	32,78 segundos	
	115	D	(4) SA	7	20	28	12	87	23,55 segundos	
	116	D	(5) MB	8						
	114	D	(6) IE	8	18	30	12	87	24,97 segundos	
	121	E	(7) LM	8	17	17	11	72	24,66 segundos	
	119	D	(8) SM	7						
G r u p o s d e	116	D	(9) RC	6	16	20	12	75	22,18 segundos	
	117	D	(10) AL	6						
	120	D	(11) MA	7						
	123	D	(12) DA	7	23	37	14	101	14,68 segundos	
	121	D	(13) DG	7						
	119	D	(14) KC	6						
	116	D	(15) AM	7	18	26	9	80	22,93 segundos	
	114	D	(16) TC	6	21	22	9	79	18,25 segundos	
	118	D	(17) RT	6	15	21	9	72	20,49 segundos	
114	D	(18) VB	7	15	29	12	83	26,69 segundos		

Tabela 4-Últimas Medições

A vermelho nas tabelas acima correspondem aos atletas que subiram para os Pupilos do Exército (equipas de competição do Sport Lisboa e Benfica) e jogadores que não voltaram após a quarentena. A amarelo está um jogador que não acabou os testes e não voltou após a quarentena. O QM de ambas as tabelas acima já têm o valor total (com os 27 do teste não realizado). Quanto ao QM todos os atletas na primeira medição (tabela 3), têm o QM compreendido entre o nível insuficiente e normal, sendo que depois, na última medição (tabela 4), já a maioria dos jogadores estão com o QM nos níveis considerados normais pela tabela 2 apresentada na página 26 deste documento.

Os dados que temos de atentar nas tabelas 3 e 4 são os valores do QM, que é a soma de todos os testes de coordenação gerais e o tempo que demoraram a realizar os testes de coordenação específicos da modalidade.

Identificação	Diferença SL	Diferença ML	Diferença AC	Diferença QM	Diferença MD
(1) RR	2	2	0	4	-1,97
(2) GP	2	1	1	4	-2,32
(3) VC	4	1	2	7	-2,4
(4) SA	1	-1	2	2	-3,34
(5) MB	-15	-16	-12	-70	-25,88
(6) IE	1	-2	-1	-2	-0,75
(7) LM	2	1	2	5	-2,12
(8) SM	-9	0	-7	-43	-28,68
(9) RC	2	2	3	7	-3,61
(10) AL	-15	-28	-12	-82	-23,13
(11) MA	-19	-30	-16	-92	-17,77
(12) DA	5	1	2	8	-3,99
(13) DG	-21	-29	-13	-90	-21,84
(14) KC	-20	-28	-10	-85	-29,29
(15) AM	4	3	2	9	-2,97
(16) TC	3	6	2	11	-8,87
(17) RT	2	7	3	12	-5,2
(18) VB	3	9	3	15	-1,91

**Tabela 5-**Diferença entre os valores obtidos

A média das idades, como já referido acima é de 6,89 anos. Os jogadores têm uma média de alturas de 117,6 centímetros com um desvio padrão de 3,24. Passando à apresentação das médias, a tabela abaixo das médias dos testes executados pelos jogadores, bem como do QM.

	Teste	Média	Desvio Padrão
<b>1ª Medição</b>	Saltos Laterais	15	3,68
	Movimentos Laterais	23,53	8,36
	Andar de Costas	10,06	2,72
	QM	74,28	13,15
	Mudanças de Direção	25,13	3,97
<b>2ª Medição</b>	Saltos Laterais	16,83	3,24
	Movimentos Laterais	24,92	5,65
	Andar de Costas	11	1,78
	QM	79,75	9,01
	Mudanças de Direção	22,66	4,47

**Tabela 6-**Médias e Desvio Padrão dos testes e QM.

Como podemos ver na tabela 5, podemos ver a diferença entre as primeiras medições e as últimas para se ver se existiram melhorias a nível das capacidades coordenativas tanto gerais como específicas do futebol.

Como se pode ver na tabela acima existiram melhorias em quase todos os jogadores e em quase todos os aspetos, sendo que no grupo de teste (últimos 9 jogadores) tiveram as melhorias mais acentuadas do que o grupo de controlo (primeiros 9 jogadores). Não são contabilizados os jogadores a vermelho nem a amarelo, pois não há dados suficientes para tirar quaisquer conclusões a nível de melhorias. Sem ser os jogadores não contabilizados e o caso do jovem jogador “(6) IE”, que piorou o ML, AC e QM, todos os outros melhoraram todos os

aspectos, sendo que todos os jovens atletas melhoraram no teste de coordenação específica da modalidade do futebol.

### Testes de Normalidade

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
QM	,129	18	,200*	,944	18	,339
MD	,165	18	,200*	,946	18	,365

**Tabela 7** – Teste de Normalidade

A tabela 7 mostra que devido ao valor apresentado ser menor do que 0,5 significa que os valores da amostra são normais, logo é possível utilizar a correlação de Pearson (tabela 8).

### Correlações

		QM	MD
QM	Correlação de Pearson	1	-,620**
	Sig. (2 extremidades)		,006
	N	18	18
MD	Correlação de Pearson	-,620**	1
	Sig. (2 extremidades)	,006	
	N	18	18

\*\* . A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).

**Tabela 8**-Correlação entre o QM e a MD

A tabela 8 mostra que a correlação entre o QM e o teste específico da modalidade (MD) é de 0,620\*\*, o que significa que tem uma correlação positiva forte. A correlação sendo positiva indica-nos que quando os valores do QM aumentam, os valores do MD também tendem a aumentar. Sendo o valor da correlação de Pearson é de 0,620\*\* não indica que existe a total certeza que isso possa acontecer, embora o QM seja uma variável que influencia o valor do MD. O valor de  $\alpha \leq 0,05$  significa que o teste é significativo, ou seja, existe uma relação significativa entre os valores do QM e da MD.

Neste caso, afirmamos que existe uma correlação positiva entre os valores QM e MD.

## 5.4. Discussão

Os resultados foram os esperados, sendo que os atletas que trabalharam coordenação ao longo da época durante os treinos (grupo de teste) tiveram melhorias relativamente significativas para o final da época. O grupo de controlo, que não realizou exercícios de coordenação durante a época tiveram melhorias nas medições finais, muito provavelmente devido a estarem numa idade de aprendizagem e pode ter sido a resposta para as ligeiras melhorias coordenativas neste grupo. Como podemos ver na tabela 6, quem melhorou mais o QM foi os que tiveram também melhorias significantes na capacidade coordenativa específica da modalidade. Ou seja, ao melhorar as capacidades coordenativas gerais, estes atletas melhoraram também a capacidade coordenativa específica para o futebol, tendo assim cumprido o objetivo do estudo.

Os autores Ljach e Witkowski (2009), referem que o melhor período para se trabalhar a coordenação é dos 11 aos 13 anos, sendo que nestas idades é quando se tem affordances mais significativas em termos de coordenação e não nas idades presentes neste estudo (sub-7). Estes mesmos autores referem também que há correlação entre a coordenação geral e as específicas em diversas modalidades, onde obviamente, o futebol está incluído.

A capacidades coordenativas devem ser trabalhadas em idades mais avançadas (depois dos 11 anos), pois os jogadores já têm capacidades motoras mais desenvolvidas para conseguir acompanhar melhor as capacidades coordenativas com a finalidade de melhorar as diversas skills específicas para a modalidade. Quanto melhores capacidades coordenativas gerais, melhores capacidades específicas do futebol, sendo que, autores referem que treinar as capacidades coordenativas gerais depois dos 16 anos vai ser mais difícil e vai levar mais tempo (Ljach e Witkowski, 2009).

Nestas idades tão baixas a coordenação pode não ser o aspeto mais importante, pois os aspetos de relação com bola, começar a perceber o jogo podem ser mais relevantes. Como os autores acima referem também, a coordenação faz com que o jogador, mesmo em idades mais baixas se destaque dos outros, podendo assim ter mais oportunidades para jogar mais tempo, ser melhor tecnicamente, entre outros aspetos (Ljach e Witkowski, 2009).

Rommers et al. (2018), referem que é difícil perceber as capacidades coordenativas gerais e específicas na literatura, pois há poucos estudos que as referem nestas idades, devido ao pequeno número de jovens jogadores das mesmas idades nas academias. Estes autores referem que com uma amostra pequena não se consegue tirar conclusões. Estes autores

confirmam os autores citados acima, pois também referem que nestas idades o melhor não é o trabalho de coordenação, mas sim a parte técnica e o contacto com a bola.

Existiram várias limitações ao estudo, tais como os jovens jogadores não irem a todos os treinos, ou seja, existiram atletas que fizeram mais alguns treinos que outros, sendo que faltavam ao dia das medições e então atrasava o trabalho mais uma semana pelo menos. A pandemia também foi uma limitação, pois fez com que houvesse uma quarentena e ao fim dessa mesma quarentena nem todos os jogadores voltaram, não sabendo se desistiram da modalidade ou foi outro aspeto. Fiz as primeiras medições e “perdi” 3 atletas para outro escalão, sendo coisas que não se conseguem controlar.

No Sport Lisboa e Benfica a coordenação é um dos aspetos que os treinadores vêm nos jovens jogadores para tentar perceber se se destacam dos outros jogadores da mesma idade, para assim serem postos nas equipas de competição do clube, tal como aconteceu com alguns dos jovens jogadores que foram embora a meio da época, pois foram chamados para os “Pupilos” (equipas de competição do Benfica).

## **5.5. Conclusões**

O objetivo deste estudo foi perceber se ao melhorar as capacidades coordenativas gerais iríamos melhorar as capacidades coordenativas específicas do futebol, o que devido à correlação existente entre essas duas capacidades confirmou assim o estudo e a melhoria de ambas as capacidades coordenativas.

Depois da análise e discussão dos resultados, conclui-se que nesta seleção de 2014, as capacidades coordenativas gerais fazem com que se melhore as capacidades coordenativas específicas, apesar de não ser o ideal de trabalhar nestas idades tão baixas, tem-se a noção da correlação entre as mesmas. Apesar da conclusão ser bastante vaga, temos de ter em perspetiva que uns jogadores com melhores capacidades técnicas podem obter melhores resultados nas capacidades coordenativas específicas da modalidade do que nas capacidades coordenativas gerais, pois há vários aspetos a ter em conta quanto às capacidades coordenativas.

A conclusão principal a retirar deste pequeno estudo é que ao trabalharmos as capacidades coordenativas gerais e ao melhorarmos as mesmas, vai fazer com que estes jovens jogadores melhorem também as capacidades coordenativas específicas da modalidade, o que faz com que sejam melhores a praticar esta modalidade, pois ficam mais capazes tecnicamente de conseguirem realizar as diversas ações que o futebol pede.

Uma das principais limitações foi o Covid-19 ter feito com que os treinos fossem interrompidos, logo os jovens jogadores tiveram cerca de 2 meses em casa, logo, se tivessem tido treino a época toda seguida, provavelmente os resultados seriam ainda melhores. Outra limitação encontrada foi a parte de ter poucos atletas na amostra e, depois ainda ficamos sem mais alguns devido aos problemas já expostos acima. Com uma amostra tão pequena é normal que não consigamos tirar conclusões tão eficazes como se tivesse existido uma amostra maior. Nos trabalhos futuros o ideal é treinar sem pausas, ter mais amostras e, especialmente ter as amostras todas comprometidas com os treinos, o que nestas idades é difícil, pois dependem de terceiros para puderem comparecer aos treinos, pois numa semana contamos com 9 atletas e pode acontecer apenas aparecerem 4, logo os restantes 5 já ficam com um treino a menos e acredito que faça diferença nos resultados.

## 6. Conclusão

O estágio efetuado nas Escolas de Futebol do Sport Lisboa e Benfica no estádio da Luz foi uma oportunidade extremamente enriquecedora, quer a nível profissional quer a nível pessoal, tendo em conta todas as experiências vivenciadas nesse ano e o conhecimento adquirido ao longo desta época, que apesar de atípica, foi também enriquecedora. Durante toda esta época foram adquiridas várias formas de ser um treinador mais capaz a cada dia que passava, permitindo-me assim ser capaz de estar à frente de uma equipa.

Para os jogadores atingirem o profissionalismo nesta modalidade, é cada vez mais importante passarem por todas as etapas de formação. A parte da organização das Escolas de Futebol do Benfica, a formação de cada jogador é encarada como sendo o aspeto principal a ser trabalhado, pois podem sair dali futuros profissionais do futebol. Devido a uma das prioridades do clube e da metodologia é formar jogadores durante cada uma das etapas do seu crescimento pessoal e profissional, dá ao clube e aos seus intervenientes tempo suficiente para desenvolver e potenciar os princípios e o pensamento de cada jogador sobre o jogo em si.

Devido ao clube ter treinadores formados e com muita experiência profissional na área da formação de jogadores de futebol, levo comigo muitas aprendizagens e vivências. A troca de informações e todas as discussões com os treinadores e coordenadores presentes na Escola de Futebol do Benfica foi um dos aspetos mais vantajosos para mim, pois permitiu-me fazer reflexões sobre a forma como desenvolver e potenciar os jogadores, quer a nível tático, técnico, físico e um dos aspetos mais difíceis e mais importantes, o nível psicológico.

Visto que a pandemia cancelou as competições fui obrigado a pensar no que poderia estudar em termos de treino para realizar este pequeno estudo, foi então que decidi usar o trabalho de coordenação dentro dos exercícios de treino com a finalidade de ver se as capacidades coordenativas específicas eram melhoradas com esse trabalho geral de coordenação, o que se verificou. Este pequeno estudo fez pensar várias vezes, pois teve de haver uma adaptação ao contexto onde estava inserido, com todas as limitações impostas pela pandemia e tentando sempre cumprir com as regras da DGS.

Em suma, a época desportiva atípica como treinador estagiário nas diferentes equipas correu positivamente, com a evolução dos jogadores e principalmente com a evolução de todos os intervenientes do contexto onde estávamos inseridos.

## 7. Bibliografia

Almeida, J., Sarmiento, H., Kelly, S., & Travassos, B. (2019) Coach decision-making in Futsal: from preparation to competition, *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 19(5), 711-723, doi: 10.1080/24748668.2019.1648717

Cushion, J.C., Armour, K.M., & Jones, R.L. (2006) Locating the coaching process in practice: models 'for' and 'of' coaching, *Physical Education and Sport Pedagogy*, 11(01), 83-99, doi: 10.1080/17408980500466995

Dias, A. (2009). *O Modelo de jogo enquanto referencial orientador da tomada de decisão do jogador de Futebol. Estudo da congruência da transição defesa-ataque da equipa do FC Porto a partir das perspetivas do treinador Jesualdo Ferreira e do jogador Lucho González*. Dissertação de Licenciatura. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

DiCesare, C. A., Montalvo, A., Foss, K., Thomas, S. M., Hewett, T. E., Jayanthi, N. A., & Myer, G. D. (2019). Sport Specialization and Coordination Differences in Multisport Adolescent Female Basketball, Soccer, and Volleyball Athletes. *Journal of Athletic Training*, 54(10), 1105–1114. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-407-18>

Diedrichsen, J., Shadmehr, R., & Ivry, R. B. (2010). The coordination of movement: Optimal feedback control and beyond. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(1), 31–39.

Djaoui, L., Haddad, M., Chamari, K., & Dellal, A. (2017). Monitoring training load and fatigue in soccer players with physiological markers. *Physiology & Behavior*, 181, 86–94. doi: 10.1016/j.physbeh.2017.09.004

Garganta, J. (1998). *O ensino dos jogos desportivos coletivos*. Perspetivas e tendências.

Garganta, J. (2001): Conocimiento y acción en el fútbol. Tender un puente entre la táctica y la técnica. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 15(1), 16-24.

Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. *EFDeportes*, 8(45).

Guia, N. (2009). *Treino da tomada de decisão do treinador: Análise da influência dos constrangimentos metadecisionais*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Motricidade Humana.

Gréhaigne, J.F. & Guillon, R. (1992). L`utilisation des jeux d`opposition a l`école. *Revue de l`Education Physique*, 32(2), 51-67.

Hägglund, M., Waldén, M., & Ekstrand, J. (2012). Risk Factors for Lower Extremity Muscle Injury in Professional Soccer. *The American Journal of Sports Medicine*, 41(2), 327–335. doi:10.1177/0363546512470634

Kelly, V., & Coutts, A. (2007). Planning and Monitoring Training Loads During the Competition Phase in Team Sports. *Strength And Conditioning Journal*, 29(4), 32-37. doi: 10.1519/00126548-200708000-00005

Kiely, J. (2017). Periodization Theory: Confronting an Inconvenient Truth. *Sports Medicine*, 48(4), 753-764. doi: 10.1007/s40279-017-0823-y

Kiphard, E. J., & Schilling, V. F. (1974). *Körper-koordinations-test für kinder KTK: manual Von Fridhelm Schilling*. Weinhein: Beltz Test.

Ljach W. I. & Witkowski Z. (2010). Development and training of coordination skills in 11- to 19-year-old soccer players. *Human Physiology*, 36(1), 64–71. doi:10.1134/s0362119710010081

Low, B., Coutinho, D., Gonçalves, B., Rein, R., Memmert, D., & Sampaio, J. (2019). A Systematic Review of Collective Tactical Behaviours in Football Using Positional Data. *Sports Medicine*, 50(2), 343-385. doi: 10.1007/s40279-019-01194-7

Martín-Barrero, A., & Martínez-Cabrera, F. I. (2019). El modelo de juego en el fútbol. De la concepción teórica al diseño práctico (Game models in soccer. From theoretical conception to practical design). *Retos*, 36(36), 543-551.

Mendez-Villanueva, A. (2012). Tactical Periodization: Mourinho's Best-kept secret?. *Soccer NSCAA Journal*.

Mendiguchia, J., Alentorn-Geli, E., & Brughelli, M. (2011). Hamstring strain injuries: are we heading in the right direction? *British Journal of Sports Medicine*, 46(2), 81–85. doi:10.1136/bjsm.2010.081695

Meylan, C., Cronin, J., Oliver, J., & Hughes, M. (2010). Talent Identification in Soccer: The Role of Maturity Status on Physical, Physiological and Technical Characteristics. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 5(4), 571–592. doi:10.1260/1747-9541.5.4.571

Moita, M. (2008). *Um percurso de sucesso na formação de jogadores em Futebol. Estudo realizado no Sporting Clube de Portugal – Academia Sporting/Puma*. Dissertação de Licenciatura. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Mujika, I., Halson, S., Burke, L., Balagué, G., & Farrow, D. (2018). An Integrated, Multifactorial Approach to Periodization for Optimal Performance in Individual and Team Sports. *International Journal Of Sports Physiology And Performance*, 13(5), 538-561. doi: 10.1123/ijsp.2018-0093

Mujika, I., Santisteban, J., Angulo, P., & Padilla, S. (2007). Individualized Aerobic-Power Training in an Underperforming Youth Elite Association Football Player. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 2(3), 332–335. doi:10.1123/ijsp.2.3.332

Neves, P. (2003). *Equipas B: Uma Inevitabilidade da Formação em Clubes de Elite. Comparação entre duas realidades distintas: Portugal (Porto, Sporting e Vitória de Guimarães) e Espanha (Celta e Real Madrid)*. Dissertação de Licenciatura. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Oliveira, J.G. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem/ treino do jogo*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.

Ometto, L., Vasconcellos, F. V., Cunha, F. A., Teoldo, I., Souza, C. R. B., Dutra, M. B., Davids, K. (2018). How manipulating task constraints in small-sided and conditioned games shapes emergence of individual and collective tactical behaviours in football: A systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(6). doi:10.1177/1747954118769183

Owen, A., Lago-Peñas, C., Gómez, M., Mendes, B., & Dellal, A. (2017). Analysis of a training mesocycle and positional quantification in elite European soccer players. *International Journal Of Sports Science & Coaching*, 12(5), 665-676. doi: 10.1177/1747954117727851

Rampinini, E., Bosio, A., Ferraresi, I., Petruolo, A., Morelli, A., & Sassi, A. (2011). Match-Related Fatigue in Soccer Players. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43(11), 2161–2170. doi: 10.1249/mss.0b013e31821e9c5c

Ribeiro, A. S., David, A., Barbacena, M. M., Rodrigues, M. L., & França, N. (2012). Teste de Coordenação Corporal para Crianças (KTK): aplicações e estudos normativos. *Motricidade*, 8(3), 40-51.

Ribeiro, J., Davids, K., Araújo, D., Guilherme, J., Silva, P., & Garganta, J. (2019) Exploiting Bi-Directional Self-Organizing Tendencies in Team Sports: The Role of the Game Model and Tactical Principles of Play. *Front. Psychol.* 10(2213). doi: 10.3389/fpsyg.2019.02213

Rommers, N., Mostaert, M., Goossens, L., Vaeyens, R., Witvrouw, E., Lenoir, M., & D'Hondt, E. (2019). Age and maturity related differences in motor coordination among male elite youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 37(2), 196–203. doi:10.1080/02640414.2018.1488454

Rothwell, M., Davids, K., Stone, J., O'Sullivan, M., Vaughan, J., Newcombe, D., & Shuttleworth, R. (2020). A Department of Methodology Can Coordinate Transdisciplinary Sport Science Support. *Journal Of Expertise*, 3(1), 55-65.

Silva, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática*. MCSports.

Sitkin, S., & Hackman, J. (2011). Developing Team Leadership: An Interview With Coach Mike Krzyzewski. *Academy of Management Learning & Education*, 10(3), 494-501.

Tojo, Ó. (2018) *A Evolução do Treino em Futebol e as Relações Estabelecidas entre as Dimensões de Rendimento*. FPF360. Federação Portuguesa De Futebol.

Travassos, B., Gonçalves, B., Marcelino, R., Monteiro, R., & Sampaio, J. (2014). How perceiving additional targets modifies teams' tactical behavior during football small-sided games. *Human Movement Science*, 38, 241–250. doi:10.1016/j.humov.2014.10.005

Vandendriessche, J.B., Vaeyens, R., Vandorpe, B., Lenoir, M., Lefevre, J., & Philippaerts, R.M. (2012) Biological maturation, morphology, fitness, and motor coordination as part of a selection strategy in the search for international youth soccer players (age 15–16 years), *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1695-1703, DOI: 10.1080/02640414.2011.652654

Vilar, L., Araújo, D., Davids, K. & Renshaw, I. (2012): The need for 'representative task design' in evaluating efficacy of skills tests in sport: A comment on Russell, Benton and Kingsley (2010), *Journal of Sports Sciences*, 30(16), 1727-1730, doi:10.1080/02640414.2012.679674

Walker, G., & Hawkins, R. (2017). Structuring a Program in Elite Professional Soccer. *Strength And Conditioning Journal*, 40(3), 72-82. doi: 10.1519/ssc.0000000000000345

Werthner, P., & Trudel, P. (2006). A New Theoretical Perspective for Understanding How Coaches Learn to Coach. *The Sport Psychologist*, 20(2), 198-212. doi: 10.1123/tsp.20.2.198

Woods, C., McKeown, I., Shuttleworth, R., Davids, K., & Robertson, S. (2019). Training programme designs in professional team sport: An ecological dynamics exemplar. *Human Movement Science*, 66, 318-326. doi: 10.1016/j.humov.2019.05.015

# Anexos

Exemplos de Unidades de Treino referentes à Equipa de Competição 2009 da Escola de Futebol do Estádio da Luz.



**BENFICA**  
**ESCOLAS DE FUTEBOL**



**PLANO DE TREINO**  
**FICHA UNIDADE ENSINO**

TÉCNICO: \_\_\_\_\_ TURMA \_\_\_\_\_ ESCALÃO \_\_\_\_\_ Nº \_\_\_\_\_ DATA \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

<b>Objectivos Mensais:</b>	<b>MATERIAL</b>
<b>Objectivos Específicos da sessão de treino (Técnicos/Tácticos/Físicos - coordenativas e condicionais/Psicológicos):</b>	

Parte Inicial				
Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distâncias		Condições realização	T	TT
		Critérios de êxito Variáveis	●	●
		evolução		
		Capa Solas 1x1.	15'	15'


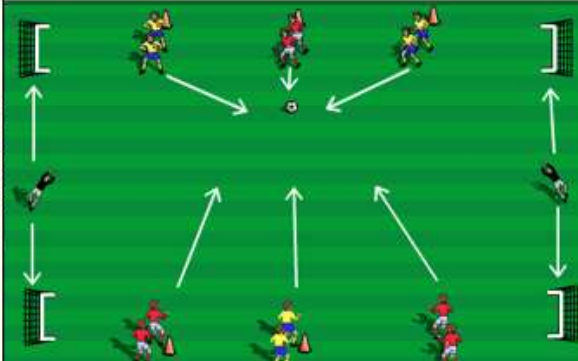
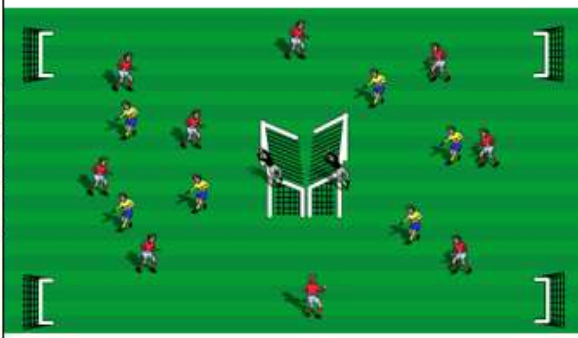
Parte Principal					
1.º MOMENTO	Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distâncias		Condições realização	T	TT
			Critérios de êxito Variáveis	●	●
			evolução		
			A - Jogo do meio do rio (3 equipas de 6 jogadores + 1 Jaker defensivo).	15'	20'

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	5 0	17 0
2º MOMENTO		Jogo organizacional GR+7x7+2GR. Usar bem a largura do campo.	12*	43*
3º MOMENTO		Competição 2x1. Um dos principais objetivos, é a cooperação entre os dois jogadores para assim conseguirem ganhar à equipa adversária.	20	62*
<b>Parte Final</b>				
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	7 0	17 0
			10*	72*

### Parte Inicial

<p>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</p>	<p>Condições realização Critérios de êxito Variáveis evolução</p>	<p>T ⊖</p>	<p>TT ⊖</p>
	<p>Futebol com as mãos, só pode existir golos de cabeça e acrobáticos (pontapé de bicicleta, vólei, etc)</p>	<p>15'</p>	<p>15'</p>

### Parte Principal

<p>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</p>	<p>Condições realização Critérios de êxito Variáveis evolução</p>	<p>T ⊖</p>	<p>TT ⊖</p>
<p>1º MOMENTO</p> 	<p>Jogo do drible na diagonal e com 5 balizas (4 balizas de futsal e 1 baliza de futebol de 7).</p> <p>Jogador faz passe longo na diagonal e encontram-se a meio para existir finta e posteriormente finalização.</p>	<p>15'</p>	<p>30'</p>
<p>2ª MOMENTO</p> 	<p>A bola é lançada para o meio e saem 3x3 para tentar fazer golo. Se uma das equipas passa a um colega que está no cone à espera, esse mesmo colega entra e fica 4x3. Podem utilizar os colegas até ficarem 6x6 no jogo. Quando há golo volta ao início e a bola é relançada para o meio.</p>	<p>12'</p>	<p>54'</p>
<p>3º MOMENTO</p> 	<p>Jogo organizacional 9x6. A equipa vermelha (9) marcam nas duas balizas de 7 que estão com GR e de costas uma para a outra enquanto que a equipa amarela (6) defende as mesmas. Quando a equipa em minoria recupera tem 4 balizas de futsal para fazer golo (sem GR).</p>	<p>12'</p>	<p>78'</p>