



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR  
Ciências Sociais e Humanas

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO**  
**SPORT LISBOA E BENFICA (ESCOLAS DE FUTEBOL)**  
(versão final após defesa pública)

**Gonçalo Santos**

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

**Coordenador de Estágio: Prof. Doutor António Vicente**

**Covilhã, julho de 2017**

# Agradecimentos

À minha mãe, que sem todo o seu amor e sacrifício, não me teria sido possível chegar aqui.

À minha irmã, que sempre me inspirou a ser melhor, a dar tudo de mim, a servir de exemplo.

Ao Sport Lisboa e Benfica, pela oportunidade de poder estagiar num clube com tanta história.

Ao meu Tutor, António Fonte Santa, pelo apoio, ajuda e conselhos proporcionados ao longo do estágio.

Ao Prof. Doutor António Vicente, que sempre se mostrou disponível para partilhar o seu conhecimento e os seus conselhos, ajudando-me a chegar mais perto dos meus objetivos.

Aos meus colegas estagiários, Emanuel e Jorge, pela partilha de ideias, pelas críticas construtivas, pela parceria e sobretudo, pela amizade.

A todos os jogadores da Escola de Futebol do Benfica com quem tive a oportunidade de trabalhar, pela disponibilidade e pela maneira como me receberam como treinador.

Ao Rafael Martinho, Miguel Soares, Pedro Fernandes e Luís Marinho, pelo conhecimento, experiência e ideias partilhadas.

À Joana, a quem podia agradecer por tudo e mais alguma coisa, mas fico-me pelo facto de ser o meu pilar, aquela que todos os dias me obriga a ir mais longe, a ultrapassar o limite, que me apoia, que me aconselha, por estar sempre presente, pelo amor que me dá e principalmente, por não me deixar desleixar.

À minha avó, que sempre apoiou as minhas decisões e fez todos os possíveis para que eu alcançasse as minhas metas.

Ao Jota e ao Bruno, pela troca de ideias e pelas críticas construtivas.

A toda a minha restante família, que, de alguma forma, contribuiu para que pudesse chegar aonde estou.

Aos meus amigos mais chegados, pela força, pelo carinho, por todas as alegrias que me proporcionaram neste meu percurso.

# Índice

Agradecimentos .....	ii
Índice .....	iii
Índice de figuras .....	iv
Índice de tabelas .....	v
Resumo .....	vi
Abstract .....	vii
<b>2. Introdução .....</b>	<b>1</b>
<b>2.1. Objetivos de estágio .....</b>	<b>1</b>
<b>2.2. Entidade de acolhimento .....</b>	<b>2</b>
<b>2.3. Recursos humanos e materiais .....</b>	<b>4</b>
<b>2.4. Estado de arte .....</b>	<b>5</b>
<b>3. Estratégias de intervenção e controlo .....</b>	<b>8</b>
<b>3.1. Intervenção e resultados .....</b>	<b>8</b>
<b>3.2. Controlo .....</b>	<b>10</b>
<b>4. Trabalho de introdução à investigação .....</b>	<b>12</b>
<b>4.1. Introdução .....</b>	<b>12</b>
<b>4.2. Metodologia .....</b>	<b>12</b>
4.2.1. Amostra .....	12
4.2.2. Recolha de Dados .....	12
4.2.3. Análise e tratamento dos dados .....	14
<b>4.3. Resultados .....</b>	<b>14</b>
<b>4.4. Discussão .....</b>	<b>21</b>
<b>4.5. Conclusões .....</b>	<b>23</b>
<b>5. Conclusão .....</b>	<b>25</b>
<b>6. Referências Bibliográficas .....</b>	<b>26</b>
<b>7. Anexos .....</b>	<b>29</b>

# Índice de figuras

Figura 1: Relvado sintético Estádio da Luz.....	4
Figura 2: Relvado sintético Estádio da Luz.....	4
Figura 3: Exemplo de recolha de dados .....	14
Figura 4: Número de jogadores por trimestre - 2005.....	13
Figura 5: Número de jogadores por trimestre - 2007.....	13
Figura 6: Tempo total jogado por trimestre - 2005.....	15
Figura 7: Tempo médio jogado por trimestre - 2005 .....	16
Figura 8: Tempo total jogado por trimestre - 2007.....	17
Figura 9: Tempo médio jogado por trimestre - 2007 .....	18
Figura 10: Percentagem de tempo jogado por trimestre - 2005 .....	19
Figura 11: Percentagem de tempo jogado por trimestre - 2007 .....	19
Figura 12: Percentagem de tempo jogado por trimestre no total das equipas .....	19

# Índice de tabelas

Tabela 1: Resumo da equipa de 2005 .....	14
Tabela 2: Teste Qui-quadrado da Equipa 2005 .....	16
Tabela 3: Resumo da equipa de 2007 .....	17
Tabela 4: Teste Qui-quadrado da equipa 2007 .....	18
Tabela 5: Teste Qui-quadrado Amostra Total .....	20

# Resumo

O Futebol sendo um dos desportos mais praticados no mundo inteiro, movimenta multidões e tem um grande impacto na economia, sendo, por isso, considerado por muitos o Desporto Rei. É, por isso, natural que encoraje imensas crianças e jovens a iniciar a sua prática desde muito cedo.

Por ser iniciado tão cedo, numa altura em que o processo de desenvolvimento físico da criança ainda não está completo, o treino deve ser dado por etapas. Para o efeito é necessário delinear previamente uma estratégia para cada etapa que deve ser sequencial, tendo sempre em consideração o desenvolvimento das capacidades técnico-táticas de cada um, como também o desenvolvimento maturacional.

Em cada um desses escalões, os jogadores são selecionados pela sua data de nascimento, integrando o mesmo escalão aqueles que tiverem nascido entre 1 de janeiro e 31 de dezembro do ano civil em questão. Isso faz com que dentro do mesmo escalão existam jogadores com diferenças de idade de quase um ano.

No estágio realizado numa escola de futebol do Sport Lisboa e Benfica na época de 2016/2017, as atividades desenvolvidas, juntamente com o resto das equipas técnicas, foram principalmente orientar diversas equipas nos treinos e jogos. As principais tarefas passaram por auxiliar na montagem e desmontagem de exercícios e também por orientar alguns exercícios, dando feedback aos jogadores segundo as ideias do treinador principal. Para além da atividade desenvolvida foi também levado a cabo um estudo no sentido de aferir se a altura do ano em que o jogador nasceu influencia o tempo de jogo dado pelo treinador.

A amostra em estudo contou com duas equipas de formação, uma com jogadores nascidos em 2005, num total de 17 e outra com jogadores nascidos em 2007 num total de 13, o que fez uma amostra de 30 jogadores. Os resultados apontaram para uma ligeira vantagem dos jogadores nascidos na primeira metade do ano, particularmente no segundo trimestre do mesmo (de 1 de abril a 30 de junho), tanto no tempo de utilização de jogo como no número de jogadores selecionados para pertencer ao plantel, mas que não é considerada significativa.

Apesar do objetivo ter sido alcançado, existem ainda muitas variáveis a serem estudadas e a serem consideradas, juntamente com o já recolhido. Foi uma época de recolha de conhecimento e crescimento, mas apenas o primeiro passo de uma longa caminhada.

**Palavras-chave:** Estágio, Futebol, Formação, Treino, Maturação

# Abstract

Being Soccer one of the most practiced sports in the world it moves crowds and has a huge impact on the economy and because of that it's considered by many as the King of Sports. As a natural result, it encourages many children and teenagers to initiate its practice from a young age.

By initiating so early, in a time that the child's process of physical development isn't yet complete the training process must be done by stages. For that it's necessary to previously plan the strategy to each stage, that should be sequential and to have in consideration the development of each one's skills as well as their maturational evolution.

In each one of this stages the players are selected by their birth date, being selected to the same stage those who have born between january 1st and december 31st of each civil year. That results in differences of almost a year for some players in the same stage.

This curricular internship took place at a soccer academy from Sport Lisboa e Benfica in the 2016/2017 season. The activities developed there, together with the rest of the managing team, were to guide several teams during the practice and the games. The main tasks were help prepare the training exercises and also to guide the players during some exercises passing on some feedback according to the main coach's ideas. Besides those activities was also developed a study to check if the birth date of the player influences the choice of the coach to give him, or not, more game time.

The sample in study were two youth teams, one with players born in 2005, with 17 players and the other with players born in 2007, with 13 players. That makes a total of 30 players. The results indicate that there is a small advantage for those players who were born in the first half of the year, particularly in the second quarter of the year (from april 1st to june 30th), both in time played as in players selected to be part of the team. Even with a small difference the results were not considered significant.

Although the goal was accomplished there are still a lot of variables to be studied and to be considered along side with what was already collected. It was a season of growth and knowledge gathering but only the first step of a long walk.

**Keywords:** Internship, Soccer, Youth, Training, Maturatio

## 2. Introdução

Este relatório foi elaborado para a unidade curricular de Estágio, referente ao 2º ano do Mestrado em Ciências do Desporto, ramo de Treino Desportivo, tendo como objetivo a obtenção do grau de Mestre no mesmo.

O relatório traduz o trabalho realizado na Escola de Futebol do Sport Lisboa e Benfica do Estádio da Luz durante toda a época desportiva. Tem, para além da descrição de todas as atividades realizadas durante a época, uma vertente de iniciação à investigação. Ambas as tarefas tiveram como objetivo compreender melhor a modalidade, os seus procedimentos, métodos de treino e pontos críticos necessários ao sucesso.

### 2.1. Objetivos de estágio

O curso de Mestrado/2º. Ciclo em Ciências de Desporto tem como objetivo especializar licenciados, dotando-os de competências para o exercício de atividade profissional e/ou da investigação científica no âmbito do Treino Desportivo (adaptado de Regulamento do 2º. Ciclo de estudos conducente ao grau de mestre em Ciências de Desporto).

O relatório de estágio deverá traduzir a experiência profissional desenvolvida e evidenciar o desenvolvimento de competências operacionais sustentadas em conhecimento científico e capacidade crítica, bem como apresentar a fundamentação, principais resultados e implicações para o desempenho profissional em estágio de um trabalho de introdução à investigação (retirado de de Regulamento do 2º. Ciclo de estudos conducente ao grau de mestre em Ciências de Desporto).

A experiência profissional resumiu-se a acompanhar, durante os treinos e jogos, várias equipas de escalões etários diferentes, auxiliando o treinador principal nas tarefas normais de um treino, como montagem/desmontagem de exercícios, acompanhamento dos alunos no final do treino até junto dos pais, arrumação do material utilizado no treino na arrecadação própria, entre outras.

Com essas atividades a escola pretende preparar o estagiário para aquilo que considera ser um bom técnico/treinador de crianças e jovens. É objetivo da escola, e devidamente regulamentado, transmitir ao estagiário a clara noção de que a sua atividade não se limitará tão somente a preparar e transmitir o treino. O treinador desempenhará igualmente uma função de grande impacto social, educativo, formativo e desportivo, devendo reunir, no mínimo, sete domínios imprescindíveis. São eles, o bom senso, a formação específica na modalidade, a formação no terreno, a formação académica, experiência e talento na condução de grupos, experiência de jogo, enquanto jogador, e satisfação pela atividade desenvolvida.

É como objetivo pessoal conseguir alcançar o sucesso em todos esses domínios, aproveitando a oportunidade de trabalhar com treinadores que para além do conhecimento técnico já contam com muitos anos de experiência. Isso, espero, fará com que no final da época seja capaz de olhar para todos os processos de treino de forma diferente, sendo capaz de os estruturar e orientar de melhor forma.

## 2.2. Entidade de acolhimento

O Sport Lisboa e Benfica é um clube multidesportivo repleto de história, fundado no ano de 1904, que conta com diversas modalidades (andebol, basquetebol, futsal, hóquei em patins e voleibol) praticadas ao mais alto nível, tanto nacional como internacionalmente. O símbolo do clube é a águia e as suas cores principais são o vermelho e o branco. A modalidade que mais se destaca, até pelo mediatismo que tem em todo o mundo, é o futebol. Sendo o clube uma referência tão grande, em especial para os jovens, é natural que muitos idealizem integrar o mesmo. Com o objetivo de proporcionar essa oportunidade a muitos jovens e também, claro, com o de descobrir novos talentos na modalidade, o clube iniciou a criação de várias escolas de futebol espalhadas por todo o país. Neste momento conta com 36 escolas distribuídas por Portugal Continental e Ilhas. Para além das escolas de futebol “Geração Benfica”, o clube conta com um departamento de futebol juvenil, situado no Seixal, onde treinam aqueles que o clube considera os melhores para atingir os seus objetivos.<sup>1</sup>

As Escolas de Futebol Geração Benfica centralizam-se na formação da modalidade de futebol, tanto para rapazes como raparigas, possibilitando a sua inscrição em qualquer idade. No entanto, dependendo da sua estrutura e recursos materiais e humanos, cada escola pode limitar as inscrições a certos escalões.

Não obstante, para todas as escolas a filosofia aplicada é idêntica, primando, para estas idades, a implementação de uma cultura desportiva que se irá refletir na condição, desempenho e motivação futura dos jovens, permitindo que estes cresçam de forma saudável e incentivando-os a interagirem com todos os que os rodeiam.

A estratégia e os métodos utilizados para a aprendizagem nestas escolas têm como intuito que o mais importante é ensinar o jovem “como jogar”, ao invés de lhes ensinar os gestos técnicos da modalidade que apenas serão copiados (adaptado do regulamento interno das escolas).

Para que todas as escolas de futebol trabalhem segundo esta filosofia, foi criado um documento com todas as especificações pelas quais se devem reger. Este documento tem como ponto de partida o Caixa Futebol Campus, por onde passa toda a formação da equipa do Sport Lisboa e Benfica.

A escola de futebol que me acolheu durante a época desportiva foi a escola do Estádio da Luz, sita na Avenida Eusébio da Silva Ferreira, em Lisboa. Nesta escola acontecem treinos

---

<sup>1</sup> (www.slbenfica.pt)

todos os dias da semana, inclusive ao fim de semana, com capacidade para quatro equipas treinarem em simultâneo. Para participarem, os jovens têm de se inscrever na secretaria do estádio (em regra são os pais que o fazem), sendo que as vagas são limitadas e normalmente acontece existirem mais jovens interessados do que vagas disponíveis. Isso deve-se ao crescimento que o Sport Lisboa e Benfica tem tido nos últimos anos em termos de formação, cativando cada vez mais os jovens a quererem treinar segundo as metodologias do clube. Para possibilitar o maior número de respostas a esta pretensão, o clube tem vindo a aumentar o número de escolas espalhadas pelo país, chegando a existir várias escolas num mesmo concelho ou distrito (Lisboa - 12; Braga - 3; Coimbra - 4; Évora - 2; Faro - 3; Porto - 3; Setúbal - 4).

Para além das que existem em solo nacional, já existem também escolas para além-fronteiras, como seja em Angola (2), Cabo Verde (2), Espanha (2), Guiné (1), China (1) e Canadá (1). Isto faz com que no total, existam 45 escolas de futebol ligadas ao Sport Lisboa e Benfica.

Após as atividades desenvolvidas durante a época desportiva, nomeadamente, os treinos, jogos e torneios, a escola do Sport Lisboa e Benfica também promove atividades desportivas em tempo de férias escolares de verão. O público alvo é o mesmo que durante a época desportiva, isto é, crianças dos 6 aos 16 anos de idade. Sendo uma escola de futebol é espetável que a maior parte das atividades estejam relacionadas com o futebol, no entanto, a escola preocupa-se também em oferecer outro tipo de experiências.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> (<http://www.slbenfica.pt/pt-pt/futebol/benficaescolasdefutebol/campodeferias.aspx>).

## 2.3. Recursos humanos e materiais

Os recursos existentes na escola, tanto materiais como humanos, para o bom desempenho de todas as atividades são bastantes, existindo sempre:

- Um treinador principal por equipa;
- 3 a 4 treinadores estagiários por equipa;
- Um fisioterapeuta;
- 2 responsáveis pelo controlo de entradas e saídas dos alunos.

No que concerne ao material, o principal foi o campo de futebol sintético adjacente ao Estádio da Luz, onde pudemos contar com:

- Duas balizas com medidas de futebol 11;
- Oito balizas com medidas de futebol de 7;
- Dez balizas com medidas de futebol 5;
- Cerca de 30 cones altos;
- Cerca de 100 chapéus sinalizadores;
- Aproximadamente 80 coletes de 8 cores diferentes;
- 6 escadas de coordenação;
- Cerca de 50 varas;
- 5/6 bonecos insufláveis de treino;
- 1 saco com cerca de 12 bolas (para cada equipa).

Para os jogos, e caso fossem equipas de competição, os equipamentos (camisa, calção e meias) eram também cedidos pela escola e devolvidos no fim para lavagem.

Praticamente todas as atividades decorreram no campo de futebol sintético adjacente ao Estádio da Luz (Figura 1 e 2). As exceções foram os jogos fora de casa e também alguns jogos, que sendo em casa, foram em “casa emprestada”, no campo dos Pupilos do Exército ou no do Santa Maria. Isso acontecia quando a equipa principal do Sport Lisboa e Benfica jogava no Estádio da Luz.



Figura 1: Relvado sintético Estádio da Luz



Figura 2: Relvado sintético Estádio da Luz

## 2.4. Estado de arte

A maioria das crianças, desde muito pequenas, gosta de dar “chutos na bola”, seja porque lhes é inerente seja por influência de algum familiar ou amigo, e eu não fui exceção, mas, apesar de muitos anos de prática como jogador só agora, após estar do lado de quem passa a mensagem ao invés de a receber, consegui perceber a ciência que existe por detrás de algo que parece tão simples.

Almeida (2005) reduz o futebol a uma simples equação: “Onze pessoas de cada lado do campo. Uma bola. Instrumento de trabalho: o corpo. Objetivo: colocar a bola dentro da baliza adversária, além de evitar que o adversário faça o mesmo. A vitória é dada à equipa que colocar mais vezes a bola na baliza do adversário.” No entanto, ao decompor a equação, inúmeras questões se levantam às quais um treinador tem de responder. “Onze pessoas de cada lado do campo”. Que pessoas devem ser? Será que todas elas têm características que permitam que a equipa funcione em harmonia? “Instrumento de trabalho: o corpo”. Como deve ser esse corpo? Alto ou baixo? Magro ou gordo? Será que todas as funções precisam do mesmo tipo de corpo? “Objetivo: colocar a bola dentro da baliza adversária, além de evitar que o adversário faça o mesmo.” Qual a melhor forma de o fazer? Todas estas questões têm de ser respondidas pelo treinador e equipa técnica, pois fazem parte da preparação do treino.

Como Garganta (2001) refere, o Futebol é uma modalidade bastante complexa, devido às diversas relações que têm de ser criadas, dependendo das posições que cada jogador ocupa a cada momento dentro do campo e que, devido a essa complexidade, deverá o ensino desta modalidade ser feito por fases graduais. Fases estas, que devem ir do conhecido ao desconhecido e do fácil ao difícil.

Para tal, cada escola/clubes deve criar e estruturar um guião onde tem delineado os processos e linhas gerais do treino para cada escalão. Este guião deve ser apresentado e explicado a cada treinador da escola/clubes para que este quando tem em mãos a sua equipa, saiba exatamente o que foi trabalho no escalão anterior o que será trabalhado no escalão seguinte.

Pela complexidade da modalidade o resultado final depende da convergência de todas essas linhas gerais aliadas ao conhecimento e intuição do treinador (Barbosa, 2011). Essa intuição é obtida através da experiência, da repetição e do erro. No entanto, é necessário ter conhecimentos básicos suficientes, acerca da modalidade e do treino, que permitam, segundo Queiroz (1986), criar um desenvolvimento multifuncional e harmonioso das capacidades que condicionam o rendimento da equipa e do jogador.

Esse conhecimento é adquirido, também pela prática da modalidade, mas principalmente pelo estudo da mesma, através de artigos científicos, observação de muitas horas de treinos e jogos, a nível académico, entre outras. Dentro do nível académico temos, maioritariamente, jovens adultos que procuram iniciar a sua carreira na modalidade. Normalmente, esse início é

realizado no futebol juvenil, começando pelo mais simples, principalmente no futebol de 7, e onde permanecem durante alguns anos, tanto a recolher conhecimento como experiência.

O foco no futebol juvenil tem vindo a crescer desde que “encontrar o futuro bola de ouro” tomou implicações financeiras muito elevadas (Stratton, 2004), o que veio aumentar a preocupação para a performance e obtenção de resultados.

Nesse sentido e para esse efeito é importante a consideração da maturação biológica, sendo esta definida como um processo de mudança nos tecidos e funções corporais até estes alcançarem o seu estado final, normalmente ao atingir a idade adulta (Malina, 2003).

Durante esse processo, um jogador que esteja mais desenvolvido que outro colega num determinado momento, não quer dizer que se mantenha como mais desenvolvido em todo o crescimento. Sendo os ritmos de maturação diferentes é natural que de escalão para escalão, um esteja à frente do outro em termos de crescimento.

Num ambiente de treino, jogadores que mostrem um estado maturacional mais avançado, em termos físicos, têm mais probabilidades de alcançar o sucesso na tarefa e de serem selecionados para equipas de elite (Hirose, 2009), onde apenas se encaixam os melhores e onde, desde cedo, lhes é inculcido o sentido de jogar para vencer.

Ao escolherem aqueles que se encontrem num estado maturacional mais evoluído num determinado escalão, não significa, como já referido, que o continuem a ser nos anos seguintes, pelo que muitas vezes faz com que este seja dispensado da equipa de elite.

Como forma de melhorar o sistema de deteção desses jogadores, muitos dos clubes de elite adotaram a estratégia de criar escolas de futebol ligadas ao seu nome, para, caso surja algum jovem acima da média, ser mais fácil leva-lo para a sua equipa principal. Ao mesmo tempo, para aquele jogador que se julgava evoluído, é uma forma de continuar ligado ao clube, sem que desista da modalidade e possa mais tarde voltar a mostrar o seu valor. Nessas escolas de futebol, sabendo que a percentagem de jovens que acabam por demonstrar uma qualidade suficiente para “dar o salto” é muito baixa, para além da vertente futebolística, acaba por se dar ênfase à criação de valores pro-sociais, saudáveis e à redução de comportamentos de risco, com a prática desportiva regular, durante um longo período de tempo (Le Menestrel & Perkins, 2007).

Relativamente àqueles que são escolhidos, importa estudar as razões que levam os treinadores a seleciona-los durante a fase de recrutamento (Kirkendall, 2014). Será que olham para as *skills* de cada um? Estarão essas *skills* relacionadas com a maturação dos jovens jogadores? Para além destas hipóteses consideram-se também a inteligência de jogo, o facto de se identificarem com o estilo de jogo do treinador ou mesmo o potencial para, num escalão futuro, revelarem realmente as suas qualidades. Por outro lado, será que os treinadores escolhem os jovens jogadores que lhes dão maior oportunidade de ganhar já?

Parece-me que, existindo muita oferta para pouca procura, ou seja, muitos jogadores para vagas limitadas, o treinador acaba por escolher jogadores com um nível superior e mais homogéneo, que lhes permitam obter mais resultados positivos, caso estejam inseridos em competições. No caso de escolhas ou de equipas que não estejam inseridas em competições oficiais, que realizem apenas pequenos torneios e encontros, a equipa acaba por ser formada pelos primeiros a inscreverem-se.

De acordo com alguns autores (Casanova, Garganta, Silva, Alves, Oliveira & Williams, 2013; Mcpherson, 1994; Willians & Reilly, 2000), os aspetos maturacionais dão alguma vantagem a jovens nascidos no início do ano, para a seleção de equipas de topo enquanto os jogadores mais novos têm que apresentar características de jogo que lhes deem maior destaque, como a qualidade técnico-tática.

No entanto, a diferença maturacional que existe nos mais jovens vai diminuindo à medida que estes se aproximam do estado adulto, onde o seu processo de crescimento parará e onde o nível técnico-tático irá prevalecer em relação à fisionomia.

Defendem alguns estudos (Dellal, Hill-Haas, Lago-Penas & Chamari, 2011; Rampinini, Impellizzeri, Castagna, Chamari, Sassi & Marcora, 2007), que os “*small-sided games*”, ou jogos de pequenas dimensões, são uma excelente ferramenta para trabalhar a tática e a técnica. Podemos considerar que trabalhar com uma equipa numa das partes de um campo de futebol, dividido por sua vez em 4 partes iguais, é trabalhar em pequenas dimensões. Sendo esta a realidade da escola de futebol do Estádio da Luz, onde nesse quarto de campo treinavam, em média, 15 a 20 jovens, podemos dizer que praticamente todos os exercícios requeriam uma tomada de decisão semelhante à que é tomada sobre pressão e fadiga constante (Gabbet & Mulvey, 2008).

Daí que o que o treinador deve ter em consideração é a evolução da condição física que o jovem jogador irá ter (Stratton, 2004), relacionando-a com a sua idade e maturação. O aumento da quantidade e qualidade da condição física, juntamente com as *skills* básicas da modalidade, deve ser avaliado em conjunto, não em separado.

A interligação entre a maturação e o talento do jogador deve ser o fator a ter em consideração pelo treinador na escolha da sua equipa.

## 3. Estratégias de intervenção e controlo

### 3.1. Intervenção e resultados

Nas escolas de formação do Sport Lisboa Benfica existe um modelo de intervenção com determinadas diretrizes gerais que devem ser cumpridas pelos treinadores. O seu cumprimento permite que, de escalão para escalão, se execute um trabalho progressivo e em sintonia.

São estes os princípios orientadores a serem cumpridos em cada uma das sessões de treino (adaptado do regulamento interno das escolas):

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

Seguindo estas diretrizes, é pedido aos treinadores principais de cada equipa que elaborem o plano de treino, de acordo com os objetivos e necessidades da sua equipa. O treinador estagiário, após a consulta desse mesmo plano de treino, deve auxiliar na colocação do material necessário para a sessão de treino.

Durante o treino, todos os treinadores devem optar por locais onde possam ver todos os intervenientes e onde todos os possam ver, para que, da melhor forma, consigam intervir quando necessário. Essa intervenção deve ser idêntica para todos os jovens, sem demonstração de qualquer tipo de preferência por uns em relação a outros. Seja na intervenção inicial ou noutra que surja durante o treino, ou a meio de um exercício, esta deve ser feita de forma clara e adequada ao escalão etário de quem a recebe.

O melhor momento para o treinador estagiário intervir é quando existe uma divisão do grupo por vários exercícios ou por grupos menores em estações com o mesmo exercício, sendo que este fica responsável, normalmente, pelo grupo menos apto, enquanto o treinador pelo grupo mais apto. No entanto, o treinador principal tem a responsabilidade de circular por todas as estações para assegurar o cumprimento do que é pretendido.

Para além dos fundamentais *feedbacks* em relação aos aspetos técnicos e táticos, no Sport Lisboa e Benfica existem uma série de estratégias a utilizar durante o treino para incentivar os jovens a criarem sentido de responsabilidade, de organização, disciplina, atenção e concentração, entre outros.

Sempre que os(as) técnicos(as) estiverem perante exercícios cujos objetivos se direcionem para a velocidade de reação, aceleração, execução, força rápida e coordenação, devem centrar o seu *feedback* na constante estimulação dos seus alunos, para que estes realizem as ações com a maior intensidade e empenho possíveis.

Nesses *feedbacks* os treinadores nunca devem deixar de elogiar os jovens e, quando intervêm, devem centrar a correção no resultado da ação praticada e nunca na pessoa em si.

Considerando tudo isto, enquanto treinador estagiário, as minhas funções foram exercidas em cinco grupos de crianças diferentes. Em dois desses grupos, das turmas mais jovens da escola, orientados pelo treinador Luís Moutinho, apenas pude acompanhar um dos dois treinos semanais (segunda-feira), estando presente em 28 treinos de cada equipa. Outro dos grupos foi a Seleção de 2008, orientada pelo treinador Miguel Soares, onde também pude acompanhar um dos dois treinos semanais (quarta-feira), num total de 32 treinos presente. Nas mesmas circunstâncias acompanhei a equipa de competição de 2007, liderada pelo treinador Pedro Fernandes, inclusive no número de treinos. Por último, a equipa que pude acompanhar mais vezes foi a equipa de competição de 2004, onde o treinador principal era Rafael Martinho e em que pude estar presente em ambos os treinos semanais (segunda-feira e quarta-feira) e onde estive presente em 60 treinos. Cada um dos treinos tinha a duração de 1 hora e 20 minutos. No final de semana cada uma das equipas tinha algum tipo de competição. No caso das equipas do treinador Luís, competiam na Liga Interna da escola, que se resumia a um encontro entre os vários jovens da escola e onde se dividiam os mesmos por várias equipas. A equipa do treinador Miguel participava em algum torneio/encontro com outras equipas do distrito ou até do distrito de Setúbal. As equipas dos treinadores Pedro e Rafael participavam num campeonato distrital organizado pela Associação de Futebol de Lisboa.

No acompanhamento destes grupos, as funções desempenhadas durante os treinos foram as já descritas, sendo sempre muito semelhantes em todos eles. Foi-me dada a oportunidade de liderar alguns exercícios, de dar *feedback* e intervir em algumas situações, sendo que a maior parte foi em exercícios secundários e com menos praticantes. Quando acontecia apenas um exercício de cada vez, o treinador principal definia algumas tarefas secundárias, como servir de guarda-redes, “apanha-bolas” ou de apoio para um passe. A única tarefa mais independente que realizei foi na equipa de 2005, em que fiquei responsável por selecionar e orientar os alongamentos no final de cada treino.

Durante os jogos, aos quais apenas consegui ir aos da equipa de competição de 2005, por 26 vezes, as tarefas foram ainda mais simples. Basearam-se em auxiliar na montagem e desmontagem dos exercícios e na recolha dos dados para o trabalho de investigação (os dados da equipa de 2007 foram recolhidos por um colega).

Na equipa de competição, onde estive mais presente, e por estar mais ligado ao *personal training* e preparação física, fiz também algum trabalho de preparação física individual com 3 alunos que se lesionaram no decurso da temporada e para os quais houve a necessidade de voltar a integra-los gradualmente no treino do conjunto. Com esses jogadores trabalhei sempre em horário de treino, mas à parte do resto da equipa. Os exercícios passaram principalmente

pela melhoria da capacidade cardiorrespiratória e das zonas musculares mais afetadas, com exercícios com o peso corporal e tentando sempre inserir o contacto com a bola.

Após essa recuperação, aquando da inclusão dos jogadores recuperados no treino em conjunto com a restante equipa, a quebra no ritmo causada pela lesão já não foi tão notória, apesar de se notar uma ligeira diferença.

### 3.2. Controlo

O controlo da performance dos alunos foi realizado sempre “a olho”, ou no sucesso/insucesso na tarefa, sendo mesmo assim o primeiro o mais relevante e tendo sempre em atenção certos aspetos chave. Isto porque a escola não tem dentro da sua gestão o hábito de realizar testes para cálculo da performance. Seria uma vantagem poder quantificar as capacidades de cada jogador, até para auxiliar o treinador principal nas suas decisões. No entanto, a maior parte das equipas da escola não participam em competições oficiais, não tendo como objetivo o resultado. Estando mais focada na aprendizagem da modalidade e no crescimento pessoal e social, não faria muito sentido retirar tempo de aprendizagem para realizar este tipo de testes.

No caso das escolas do Benfica, os aspetos mais relevantes e aos quais dão mais importância são (adaptado do regulamento interno das escolas):

- Levantar a cabeça e observar o ambiente que o rodeia definindo o que vai fazer com a bola, antes de a receber;
- Preparar e orientar o corpo para onde quer ir, antes de receber a bola;
- Orientação dos pés e do olhar na altura do passe;
- Observar o adversário (orientação dos pés, posição do corpo, etc.) na altura de realizar uma finta;
- Antes de rematar à baliza, olhar para a baliza e guarda-redes;
- Evitar o “pontapé para a frente” e optar pelo jogo em posse;
- Saber aproveitar quando o adversário está de costas para o centro do jogo para efetuar uma maior pressão para roubar a bola.

Apesar destes aspetos serem praticamente todos comuns aos treinadores dos vários escalões e equipas, existia sempre mais um ou outro ponto a que cada treinador dava mais importância no controlo dos seus alunos, consoante as suas ideias e forma de jogar. Algo que permite aos jogadores, à medida que avançam nos escalões e passam pelos diferentes treinadores adquirir diferentes competências ao invés de estarem sempre submetidas às mesmas ideias.

Certo é, que para todos eles, o modo como se chegava a certo objetivo acabava por ser mais importante do que o próprio sucesso ou insucesso, ou seja, mesmo que o aluno conseguisse, por exemplo, marcar golo num exercício de finalização, se não tivesse cumprido

certos parâmetros ao longo do exercício, era dado algum *feedback* de como poderia ter realizado o exercício de forma mais eficiente.

No final do último treino semanal, a performance obtida durante os treinos dessa semana teria influência na escolha, ou não, desse aluno para a convocatória para jogo. Também a evolução ao longo das semanas anteriores era tida em conta, apesar da última ser mais preponderante e ter mais peso na decisão do treinador. Para além da performance, a assiduidade também era tida em conta para a convocatória. Um jogador que estivesse presente em todos os treinos teria prioridade em relação a um que só tivesse ido a um.

Durante o jogo, em especial quando era da competição principal, o controlo passava a ser ainda mais apertado, pelo que o jogador que falhasse a execução dos parâmetros acima referidos, por várias vezes, seria substituído. Na equipa de 2005, a única em que acompanhei os jogos, o treinador Rafael deu especial ênfase aos pontos “saber aproveitar quando o adversário está de costas para o centro do jogo para efetuar uma maior pressão para roubar a bola”, “preparar e orientar o corpo para onde quer ir, antes de receber a bola” e “observar o adversário (orientação dos pés, posição do corpo, etc.) na altura de realizar uma finta”. A maior parte das vezes, o treinador fez o controlo e tomou as decisões sozinho, mas em algumas situações, apesar de raras, pediu opinião aos treinadores adjuntos/estagiários. Significa então que, em termos de controlo no jogo, a minha influência foi praticamente nula

## 4. Trabalho de introdução à investigação

### 4.1. Introdução

No que diz respeito à seleção de um jogador para pertencer a determinada equipa, a doutrina indica que existem alguns fatores individuais que influenciam essa mesma seleção (Helsen, Van Winckel & Williams, 2005). Um desses fatores, o período do ano em que o jogador nasceu, tema desta investigação, tem sido bastante investigado por autores (Barnsley, Thompson & Barnsley, 1992; Musch & Hay, 1999; Helsen et al., 2005). Um dos fatores para que este tema seja alvo de curiosidade científica é o facto de, segundo o regulamento da FIFA (*Fédération Internationale de Football Association*), no futebol juvenil, os escalões serem definidos de 1 de janeiro a 31 de dezembro de cada ano civil (Jiménez & Pain, 2008), ou seja, todos os jovens nascidos dentro desse intervalo do mesmo ano civil, são colocados no mesmo escalão. Este tipo de divisão, como já referido, faz com que dentro do mesmo escalão, existam jogadores nascidos em extremos opostos, com praticamente um ano de diferença entre eles (Baker, Janning, Wong, Cogley & Schorer, 2014).

Este trabalho de introdução à investigação pretendeu assim verificar, em duas das equipas em que realizei as minhas atividades de Estágio, se existia alguma relação entre o trimestre de nascimento dos jogadores e o tempo de jogo de cada jogador em situação de competição.

Como os escalões competitivos são definidos pelo ano civil de nascimento (de 1 de janeiro a 31 de dezembro), existem dentro do mesmo escalão jogadores com quase um ano completo de diferença em termos de idade, caso um tenha nascido em janeiro e outro em dezembro. O objetivo passou então por perceber se o facto de, apesar de estarem no mesmo escalão, o período do ano em que nasceram poderá ter influência no tempo de jogo efetivo dado pelo treinador em jogos de competição.

### 4.2. Metodologia

#### 4.2.1. Amostra

Esta investigação foi aplicada a duas equipas de competição da escola de futebol que competem em campeonatos organizados pela Associação de Futebol de Lisboa. Uma delas competia no escalão de 2004 e a outra no escalão de 2006, apesar de cada uma delas pertencer ao escalão anterior (2005 e 2007, respetivamente). A primeira tinha no seu plantel 17 jovens jogadores e a segunda tinha 13 jogadores. No total, a amostra foi de 30 jogadores de futebol.

#### 4.2.2. Recolha de Dados

O primeiro passo no desenvolvimento da investigação foi a recolha de dados essenciais. Neste caso, sendo uma das variáveis a ter em consideração o trimestre de nascimento, a primeira tarefa foi a de recolher as datas de nascimento de cada jogador em ambas as equipas,

perguntando a cada um dos jogadores no final do treino. Concluída essa tarefa, enquadrei cada um dos jogadores num de quatro trimestres:

- De 1 de janeiro a 31 de março - 1º Trimestre;
- De 1 de abril a 30 de junho - 2º Trimestre;
- De 1 de julho a 30 de setembro - 3º Trimestre;
- De 1 de outubro a 31 de dezembro - 4º Trimestre.

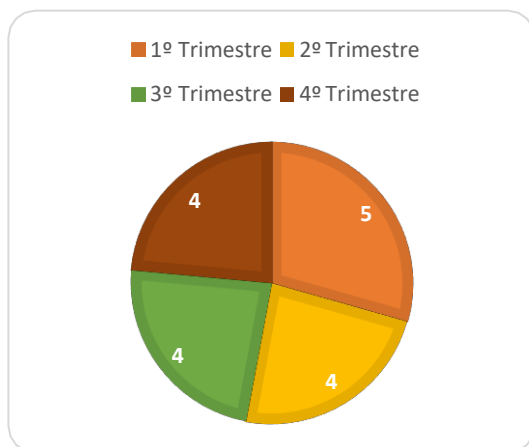


Figura 3: Número de jogadores por trimestre - 2005

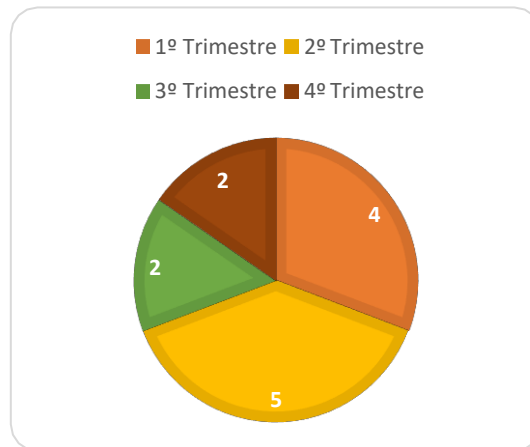


Figura 4: Número de jogadores por trimestre - 2007

Depois da divisão de ambas as equipas, a equipa de 2005, que tinha 17 jogadores, ficou com 5 jogadores no 1º trimestre, 4 no 2º trimestre, 4 no 3º trimestre e 4 no 4º trimestre, como se pode verificar na figura 3. Já a equipa de 2007, visível na figura 4, ficou com 4 jogadores no 1º trimestre, 5 no 2º trimestre, 2 no 3º trimestre e 2 no 4º trimestre, sendo composta na totalidade por 13 jogadores.

Após esta divisão e com o início do campeonato, a tarefa seguinte passou a ser a recolha do tempo jogado por cada um dos jogadores. Essa contagem foi feita com um cronómetro digital, iniciado ao apito do árbitro para o início do jogo, parado no apito para intervalo, recomeçado ao apito na segunda parte e terminando com o apito final. Sempre que existia uma substituição, que são ilimitadas nestes escalões, era registado numa folha os minutos e segundos (ex: 21:34) da substituição, tanto no jogador que saía como no que entrava. Em cada jogo, o máximo de tempo possível que cada jogador podia jogar era de 60 minutos (tempo definido pelas leis de jogo para este escalão). Numa fase posterior, esses tempos foram colocados numa folha de Excel (Figura 5) previamente formatada para no final da linha calcular o total de tempo jogado pelo jogador.

Os dados foram recolhidos em 26 jogos na equipa de 2005 e 28 jogos na equipa de 2007, ou seja, cada jogador da equipa de 2005 podia jogar no máximo, sendo totalista, 1560 minutos ou 26 horas e na equipa de 2007 um máximo de 1680 minutos ou 28 horas.

### 4.2.3. Análise e tratamento dos dados

Após a recolha dos dados, o tratamento foi realizado através do software Microsoft Excel 2016, utilizando as suas fórmulas matemáticas para uma análise estatística descritiva através do cálculo de resultados totais, médias e percentagens. Foi ainda realizado o teste não paramétrico qui-quadrado ( $\chi^2$ ) para análise das diferenças entre as distribuições de data de nascimento e possíveis diferenças entre tempo de jogo. Para esta análise foi utilizado o software SPSS 19.0 e o nível de significância adotado foi  $P < 0,05$ . A hipótese ( $H_0$ ), era a de existir uma relação significativa entre trimestre o tempo de jogo total.

Os resultados são apresentados no ponto 4.3. e posteriormente discutidos e confrontados com outras investigações similares no ponto 4.4.

Nome/Tempo	Entrou	Saiu	Entrou	Saiu	Entrou	Saiu	Entrou	Saiu	Entrou	Saiu	Entrou	Saiu	Total
Afonso	30:00:00	60:00:00											30:00:00
Rodrigo	00:00	30:00:00											30:00:00
Tomás													0:00:00
Rubén	00:00	30:00:00	30:00:00	49:05:00									49:05:00
Pina													0:00:00
Wilson	30:00:00	48:43:00	56:33:00	60:00:00									22:10:00
Filipe	00:00	06:55	30:00:00	60:00:00									36:55:00
Vasco													0:00:00
Maia													0:00:00
João	04:30	26:00:00	39:15:00	57:00:00									39:15:00
Diogo	00:00	04:30	06:55	30:00:00	45:22:00	56:33:00							38:46:00
Tomás	26:00:00	30:00:00	48:43:00	60:00:00									15:17:00
Lucas	00:00	30:00:00	30:00:00	60:00:00									60:00:00
Duarte	00:00	30:00:00	30:00:00	45:22:00	49:05:00	60:00:00							56:17:00
Vital													0:00:00
Francisco	00:00	30:00:00	30:00:00	39:15:00	57:00:00	60:00:00							42:15:00
Tiago													0:00:00
													0:00:00
													0:00:00
													420:00:00

Figura 5: Exemplo de recolha de dados

### 4.3. Resultados

Tabela 1  
Resumo da equipa de 2005

Nome	Nascimento	Trimestre	Tempo total
Afonso	27/06/2005	2º	1234:54
Rodrigo	05/08/2005	3º	243:57
Tomás M.	04/11/2005	4º	81:09
Rúben	01/12/2005	4º	788:38
Hugo Pina	12/03/2005	1º	532:42
Wilson	30/09/2005	3º	696:36
Filipe	04/10/2005	4º	1030:19
Vasco	12/01/2005	1º	193:27
Maia	15/03/2005	1º	749:14
João	12/10/2005	4º	662:47
Diogo	14/04/2005	2º	811:05
Tomás B.	13/03/2005	1º	232:18
Lucas	06/04/2005	2º	1118:54
Duarte	30/05/2005	2º	1013:28
Vital	12/08/2005	3º	208:03
Francisco	25/09/2005	3º	806:28
Tiago	25/02/2005	1º	515:47

As tabelas 1 (2005) e 3 (2007) representam o resumo final, de cada jogador, ou seja, quem é, a data de nascimento, o trimestre onde se enquadra e o tempo total jogado na época, representado em “minutos:segundos”.

Com estas tabelas ficamos logo com a noção de quais jogadores tiveram mais tempo de utilização dado pelo treinador. Na equipa de 2005, ao olharmos para os jogadores que jogaram, em média, mais de 50% do tempo disponível (mais de 780 minutos) surgem apenas sete jogadores. Destes sete, quatro são do segundo trimestre, um do terceiro trimestre e dois do quarto trimestre. Ainda assim, se ainda quisermos perceber quais os jogadores mais influentes existem quatro jogadores que ultrapassaram a barreira dos 1000 minutos de tempo de jogo, ou seja, mais de 65% do tempo total disponível (1560 minutos). Desses quatro jogadores, três são do segundo trimestre e um é do quarto trimestre. Do lado oposto, temos cinco jogadores que se destacam pela negativa, com pouco tempo acumulado de jogo, comparado com a restante equipa. Desses cinco jogadores, o que ainda assim jogou mais, apenas esteve em campo 15% do tempo, com cerca de 244 minutos, ou seja, os outros quatro estiverem ainda menos.

Apesar de nenhum dos jogadores com mais tempo de utilização ser do primeiro trimestre, ou seja, dos jogadores mais velhos, 57% (quatro dos sete) são do segundo trimestre, fazendo ainda parte da primeira metade do ano. O jogador que contabilizou mais minutos, pertencente ao segundo trimestre, foi utilizado em aproximadamente 80%, correspondente a 1235 minutos.

O jogador mais utilizado do primeiro trimestre contabilizou cerca de 749 minutos durante toda a época, que representa apenas 48% de todo o tempo que podia ter jogado.

Em termos totais de trimestre, representados no figura 6, os jogadores do primeiro trimestre contabilizaram o menor número de minutos, apesar de os jogadores do terceiro trimestre terem jogado apenas mais 250 minutos em comparação com estes. Na ponta oposta, os do segundo trimestre apresentaram o maior número de minutos jogados. Os

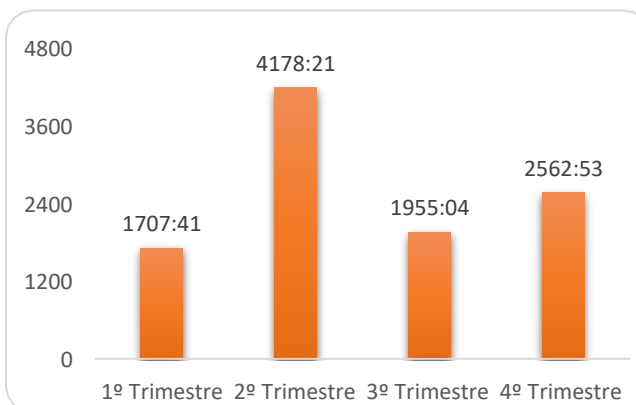


Figura 6: Tempo total jogado por trimestre - 2005

jogadores mais novos, do quarto trimestre, contrariando a ideia inicial, ficaram em segundo no que toca a minutos de utilização.

Como nem todos os trimestres têm o mesmo número de jogadores e a amostra é relativamente pequena, os resultados totais são muito relativos. No caso desta equipa, os jogadores estão distribuídos de forma quase uniforme (rever figura 3), no entanto têm uma ligeira diferença. Para a resolver propõe-se, na figura 7, o tempo médio jogado por cada jogador de determinado trimestre.

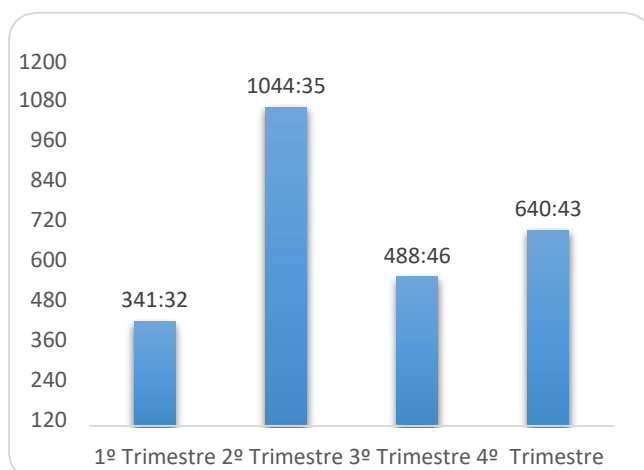


Figura 7: Tempo médio jogado por trimestre - 2005

Nessa análise, os resultados do primeiro trimestre tornam-se ainda mais baixos, visto que este era o trimestre com mais jogadores, mantendo-se a classificação de igual forma. Resumindo, em termos médios, um jogador do primeiro trimestre esteve em jogo 341 minutos (cerca de 5 horas e 40 minutos), um jogador do segundo trimestre esteve 1044 minutos (cerca de 17 horas e 25 minutos), do terceiro trimestre esteve 489 minutos

(cerca de 8 horas e 10 minutos) e um jogador do quarto trimestre esteve 641 minutos (cerca de 10 horas e 40 minutos), para um total máximo possível de 1560 (26 horas).

A tabela 2, apresenta o valor do teste de significância associada para a equipa de 2005. Este diz-nos que não existe uma associação significativa do trimestre com o tempo de jogo, já que  $P \geq 0,05$  ( $P = 0,357$ ).

Tabela 2

Teste Qui-quadrado da Equipa 2005

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	51,000 <sup>a</sup>	48	,357
Likelihood Ratio	46,964	48	,515
Linear-by-Linear Association	,047	1	,829
N of Valid Cases	17		

Na equipa de 2007 (tabela 3), ao analisarmos quais os jogadores que jogaram, em média, mais de 50% do tempo disponível (mais de 840 minutos) surgem oito jogadores, o que representa mais de metade da equipa. Destes oito, três são do primeiro trimestre e cinco do terceiro trimestre. Novamente, analisando os jogadores mais influentes, que jogaram mais de 65% do tempo (1100 minutos), obtemos o mesmo de número de jogadores do primeiro e segundo trimestre, dois de cada.

Tabela 3  
Resumo da equipa de 2007

Nome	Nascimento	Trimestre	Tempo total
João	26/02/2007	1º	1286:31
Guilherme	26/09/2007	3º	629:16
Luis	02/04/2007	2º	929:53
Artur	07/06/2007	2º	1108:13
Gonçalo	12/04/2007	2º	1010:56
Lourenço Reis	04/03/2007	1º	901:53
Martim	15/10/2007	4º	487:47
Gomes	15/10/2007	4º	714:44
Ferreira	23/03/2007	1º	620:25
Mika	09/02/2007	1º	1582:44
Tomás	25/04/2007	2º	993:16
Miguel	14/04/2007	2º	1242:19
Rodrigo Lourenço	16/09/2007	3º	252:03

Apesar de esta equipa ter obtido resultados mais equilibrados, existem dois jogadores que se destacam pela negativa, com pouco tempo acumulado de jogo, comparado com a restante equipa. Destes dois elementos, o que menos jogou, apresentou apenas uma taxa de 15% de utilização, correspondente a 252 minutos, enquanto o segundo, um pouco melhor, uma taxa de 29%, 487 minutos. Pertenciam ao terceiro e quarto trimestre, respetivamente.

O jogador que contabilizou mais minutos, pertencente ao segundo trimestre, foi utilizado em aproximadamente 94%, correspondente a 1582 minutos.

O jogador mais utilizado do quarto trimestre contabilizou cerca de 715 minutos durante toda a época, o que representa apenas 42% de todo o tempo que podia ter jogado, apenas mais 5% que o jogador menos utilizado do primeiro trimestre e menos que qualquer jogador do segundo trimestre.

Em termos totais de trimestre, representados na figura 8, os jogadores do segundo trimestre contabilizaram o maior número de minutos, logo seguidos do primeiro trimestre. Observando o gráfico notamos que em termos absolutos a diferença de tempo de jogo obtido entre os dois primeiros trimestres e os dois últimos é enorme, sempre superior

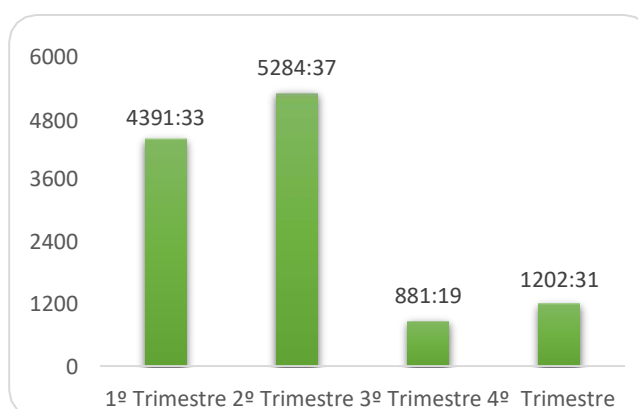


Figura 8: Tempo total jogado por trimestre - 2007

a 3000 minutos. No entanto, esta discrepância pode ser justificada, em parte, pelo facto de tanto o terceiro como o quarto trimestre apenas terem dois jogadores, cada um (rever figura

4). Como já referido, o facto de se encontrarem nestes trimestres os jogadores que foram menos utilizados, também acentua a grande diferença.

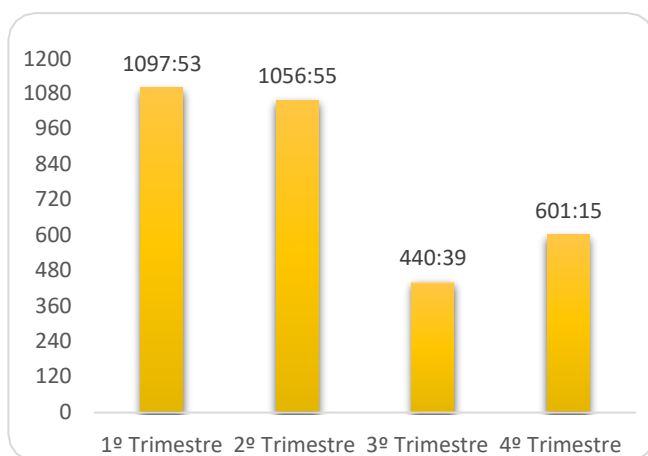


Figura 9: Tempo médio jogado por trimestre - 2007

Na figura 9, temos uma melhor forma de analisar os dados, visto que este representa a média aritmética do tempo jogado por cada um dos jogadores do trimestre, o que faz com que a diferença populacional entre eles não seja tão evidenciada.

Nessa análise, a principal diferença a assinalar é a alteração do trimestre com mais minutos de utilização. Apesar de, em termos

absolutos, o segundo trimestre ter quase mais 1000 minutos de tempo de jogo que o primeiro trimestre, aquando do cálculo do tempo que cada jogador presente nesse quadrante, os jogadores nascidos no primeiro trimestre do ano têm mais tempo de jogo dado pelo treinador. Resumindo, em termos médios, um jogador do primeiro trimestre esteve em jogo 1098 minutos (cerca de 18 horas e 20 minutos), um jogador do segundo trimestre esteve 1056 minutos (cerca de 17 horas e 35 minutos), do terceiro trimestre esteve 440 minutos (cerca de 7 horas e 20 minutos) e um jogador do quarto trimestre esteve 601 minutos (cerca de 10 horas).

A tabela 4, apresenta o valor do teste de significância associada para a equipa de 2007. Este diz-nos que não existe uma associação significativa do trimestre com o tempo de jogo, já que  $P \geq 0,05$  ( $P = 0,336$ ).

Tabela 4

Teste Qui-quadrado da equipa 2007

Chi-Square Tests – 2007

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	39,000 <sup>a</sup>	36	,336
Likelihood Ratio	33,959	36	,566
Linear-by-Linear Association	4,732	1	,030
N of Valid Cases	13		

Em termos percentuais, as figuras 10 e 11 mostram ambas as equipas, de forma separada, existindo tanto numa com na outra uma tendência dos treinadores para utilizarem durante bastante tempo jogadores nascidos no segundo trimestre do ano. Apesar de não ser a mais baixa em ambas, o terceiro trimestre do ano apresenta duas percentagens baixas de utilização. O primeiro e quarto trimestre funcionam de forma oposta entre as duas equipas, sendo que na equipa de 2007, o primeiro trimestre é o mais utilizado enquanto o quarto tem uma percentagem mais baixa e na equipa de 2005 o primeiro trimestre é o menos utilizado e o quarto trimestre é o segundo mais utilizado.

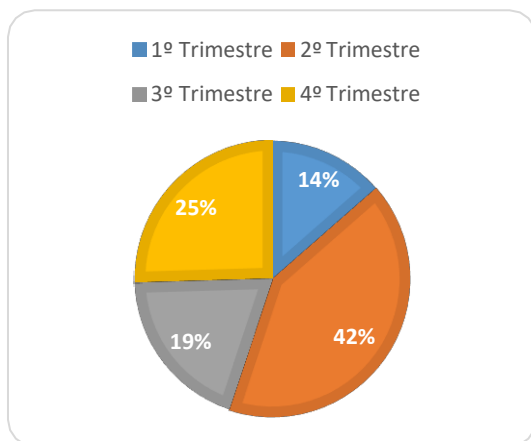


Figura 10: Percentagem de tempo jogado por trimestre - 2005

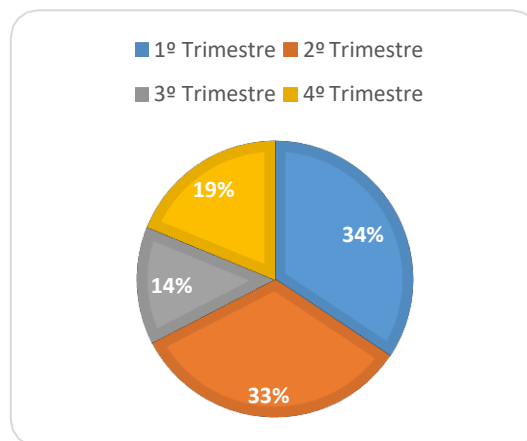


Figura 11: Percentagem de tempo jogado por trimestre - 2007

Ainda, a figura 12 representa a média de ambas as equipas, desta vez em conjunto. Como já referido, o segundo trimestre é o mais dominante, seja em termos de percentagem, 37%, seja em número de jogadores dessa faixa presentes em cada equipa, com um total de 9 em 30. O primeiro e quarto trimestre, com 25% e 22% respetivamente, apesar de no total o primeiro contar com 9 jogadores e o quarto com apenas 6, acabam por ficar numa zona neutra e por último, o terceiro trimestre que também só com 6 jogadores não obtém uma utilização superior a 16%.

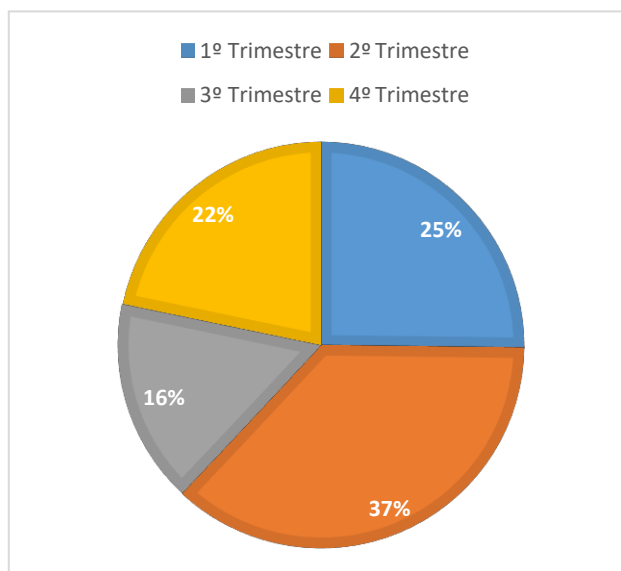


Figura 12: Percentagem de tempo jogado por trimestre no total das equipas

Tabela 5  
*Teste Qui-quadrado Amostra Total*

A tabela 5, apresenta o valor do teste de significância associada para a totalidade dos jogadores. Este diz-nos que não existe uma associação significativa do trimestre com o tempo de jogo, já que  $P \geq 0,05$  ( $P = 0,381$ ).

<b>Chi-Square Tests - Global</b>			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	120,000 <sup>a</sup>	116	,381
Likelihood Ratio	87,376	116	,978
Linear-by-Linear Association	,726	1	,394
N of Valid Cases	30		

#### 4.4. Discussão

O que os resultados nos apresentam, resumidamente, é que a distribuição do tempo de jogo pelos jogadores não é de todo homogénea. Se voltarmos à tabela 1 e 3, podemos aferir que existem jogadores que jogaram menos de metade do que alguns dos jogadores mais utilizados. Este é o primeiro passo para perceber existe algum fator que faz com o que o treinador dê mais oportunidades a uns que a outros. Uma dessas hipóteses foi o alvo desde estudo, ou seja, a diferença do trimestre de nascimento de cada um dos jogadores.

Essa diferença de idades pode ser notória na condição física, motora, cognitiva e psicológica, favorecendo aqueles que nasceram mais cedo, podendo, ou não, repercutir-se em melhores performances desportivas (Musch & Grondin, 2001).

Essa performance positiva durante os treinos normalmente reflete-se na decisão do treinador de convocar ou utilizar o jogador durante os jogos. Agora, será que o treinador tem em conta esse fator voluntariamente, ou não tem a perceção desse facto? Segundo Barnsley, Thompson & Legault, (1992), em todos os desportos em que é necessária a seleção de um em detrimento de outro, este fenómeno é visível e bastante claro, pendendo a vantagem para o jogador mais velho.

A verdade é que, durante este estudo os resultados não foram assim tão claros. Na equipa mais nova, de 2007, podemos dizer que realmente existe uma vantagem dos jogadores nascidos na primeira metade do ano, até no número de jogadores selecionados para pertencer ao plantel durante a época (rever figura 3). Também no tempo de jogo foi dado mais tempo a esses jogadores, relegando os jogadores da segunda metade do ano para o banco de suplentes por mais tempo ou para fora da convocatória (rever figura 10). Por outro lado, temos a equipa mais velha, de 2005, em que, contrariando a teoria, os jogadores mais velhos jogaram menos tempo em relação aos outros (rever figura 11). Podemos defender aqui a ideia de que, com o avançar da idade talvez este efeito vá diminuído, sendo mais notório nos primeiros escalões de formação, também pelo efeito de funil, em que os menos hábeis vão desistindo com o passar do tempo. Segundo Gardner, Magee & Vella, (2016), um ambiente social negativo contribui para a desistência no desporto, encontrando-se dentro desse ambiente social a boa relação com o treinador e a satisfação de praticar a modalidade. Podemos presumir então, que o jogador que não jogue, sinta insatisfação e se esta for algo prolongada, pode levar à desistência.

A maioria dos estudos sobre esta temática apontam para que as vantagens dos jogadores nascidos no início do ano sejam alcançadas devido, principalmente, a fatores maturacionais, onde a condição física e puberdade estão mais avançadas (Baxter--Jones, 1995; Malina, Reyes, Eisenmann, Horta, Rodrigues & Miller, 2000; Ostapczuk & Musch, 2011), no entanto, existem também estudos que apontam como principal agente para essa vantagem o facto dos jogadores mais velhos terem tido a oportunidade de ter mais contacto e tempo de prática com a modalidade e também com outros processos de ensino-aprendizagem (Barnsley et al, 1992). Podendo apenas falar sobre o que aconteceu durante esta época, em relação ao tempo de

prática a que estiveram expostos, a realidade é que praticamente todos os jogadores estiveram presentes na maioria dos treinos, apenas faltando uma ou duas vezes durante a época, em termos médios. O que pode ter influenciado essa vertente é a idade a que começaram a prática, ou a frequência e volume de prática em anos anteriores.

Independentemente dos fatores, a realidade é que num estudo elaborado por Helsen et al., em 2005, em várias equipas na Europa, este fenómeno foi encontrado nas equipas sub-15, sub-16, sub-17 e sub-18. Será que esse fator é agravado pela preocupação do treinador em vencer e obter resultados? No caso das equipas em estudo o objetivo inicial, definido pela escola, não passava por vencer as competições que estavam inseridas, o que não quer dizer que o treinador, como objetivo secundário ou pessoal não tivesse esse objetivo.

Para além do futebol, existem também outras modalidades coletivas onde este efeito foi encontrado, entre elas o hóquei (Barnsley et al., 1985), o basquetebol (Delorme & Raspaud, 2009), o voleibol (Okazaki, Keller, Fontana & Gallagher, 2011) e o beisebol (Nakata & Sakamoto, 2011). Uma das características de avanço maturacional mais evidentes e perceptíveis a olho nu é a altura, sendo essa a um dos fatores mais reconhecidos pela literatura (Cobley, Baker, Wattie & McKenna, 2009; Malina et al, 2000). Em algumas das modalidades, como o voleibol e o basquetebol é clara a necessidade de ter praticantes altos, quando o objetivo é vencer. Ainda assim, em fase de aprendizagem será necessário iniciar essa filtragem?

Os treinadores podem inconscientemente procurar diferenças nos seus jogadores, a nível de resistência, velocidade, impulsão, fatores importantíssimos para o bom desempenho de um jogador de futebol (Huijgen, Elferink-Gemser, Lemmink & Visscher, 2014) que justifiquem a opção por um em detrimento de outro e podem até justificar essa escolha com o facto de um ser mais velho que o outro, mas a verdade é que, segundo um estudo efetuado por Figueiredo, Gonçalves, Coelho e Silva & Malina, (2009), o único parâmetro em que foram encontradas diferenças significativas foi na resistência. Ainda na mesma investigação, também na performance técnica, ou seja, drible, passe e remate não foram encontradas diferenças nos resultados.

Outras pesquisas tentaram também encontrar uma relação direta entre a maturação e os aspetos técnicos específicos da modalidade sem alcançar um resultado concreto (Mendez-Villanueva, Buchheit, Kuitunen, Poon, Simpson & Peltola, 2010; Matta, Figueiredo, Garcia, Werneck & Seabra, 2014). No entanto, não deixa de ser importante avaliar esses mesmos aspetos e relaciona-los com a maturação para perceber qual o efeito que isso produz nos jogadores da própria equipa (Figueiredo, Coelho e Silva & Malina, 2011). Também os dirigentes dos clubes devem considerar este tipo de avaliações, a fim de respeitar os princípios da individualidade e a maturação biológica de cada um (Tubino, 1984) e poderem agrupar os jovens jogadores em grupos onde possam evoluir da melhor forma.

Uma das limitações existentes neste estudo e que pode ser colmatada com o interesse dos dirigentes dos clubes é a escassez da amostra. Sendo esta uma investigação em que é

necessária a presença nos jogos de cada equipa e visto que são (quase) sempre durante o fim-de-semana e a hora semelhante, seria necessário envolver mais recursos humanos para que a recolha abrangesse uma amostra superior. Com uma amostra maior, caso os resultados fossem semelhantes, talvez estes já fossem significativos. Num estudo realizado por Ferreira (2011), com resultados obtidos muito semelhantes a este, em que cerca de 50%/60% da população avaliada pertencia à primeira metade do ano, a amostra foi consideravelmente superior, contando com quase 3000 indivíduos. Isso permitiu aumentar a significância dos resultados.

## 4.5. Conclusões

No cômputo global deste estudo conclui-se que existe realmente uma tendência para os jogadores nascidos na primeira metade do ano terem mais tempo de jogo que os que nasceram na segunda metade. Apesar de não ser uma diferença significativa, a tendência está lá.

Parece-me então que o trimestre em que cada um nasceu pode realmente influenciar a escolha pelo treinador, mas não pela consideração do estado maturacional e sim pelo facto de um jogador, nascido no início do ano, ter tido a oportunidade de praticar e estar sujeito a estímulos, não só ao nível do futebol, mas do conhecimento físico, que lhe permitiram desenvolver as suas capacidades por um maior período de tempo. Isto permitiria que este estivesse mais evoluído em certas capacidades essenciais para a prática de exercício físico, com a agilidade, velocidade de resposta, motricidade fina, impulsão, entre outros.

Se considerarmos que uma época desportiva tem um total de cerca de oitenta treinos no clube, com no mínimo uma hora de treino, são cerca de cem horas de treino a mais que o jogador mais velho leva de vantagem em relação ao mais novo, isto caso um entre mais cedo na escola de futebol mais cedo. Muitas vezes os pais definem a idade com que querem que o seu filho entre numa escola de futebol e caso o seu aniversário seja no fim do ano possivelmente só entrará na época seguinte. Se a essas horas acrescentarmos o tempo de prática com a família, com os amigos e na escola, obtemos um largo número de horas a mais de prática a favor do mais velho.

A expectativa inicial era a de que os resultados fossem claros na atribuição de vantagem a jogadores nascidos mais cedo no ano civil, no entanto, e apesar de a tendência ser mesmo essa, existem muitos outros fatores que influenciam a seleção de jogadores e que acabam por se sobrepor a este.

Este estudo podia ser complementado, para além do trimestre de nascimento, com o nível de maturação de cada um, ou com algumas características físicas normalmente relacionadas com o bom desempenho desportivo, como a altura, o peso, etc., isto porque, dentro do leque de jogadores que mais tempo jogaram, existem jogadores com uma envergadura física superior a certos colegas, mas também existem jogadores menos desenvolvidos fisicamente.

Para quem acompanhou as equipas de perto durante toda a época pode-se igualmente concluir que, aqueles jogadores que menos tempo de jogo tiveram normalmente só entram em jogo quando o resultado estava mais “confortável” ou quando o adversário era teoricamente mais fácil. Isto faz com que a diferença não seja tão extrema. E, caso as competições fossem mais desafiantes e equilibradas, o mais provável seria os mais utilizados jogarem ainda mais e os menos utilizados jogarem ainda menos.

Em suma, é um elemento importante que entra na equação do treinador, mesmo de forma inconsciente, visto ter sido observado nos resultados pela ligeira diferença existente, apesar de não significativa, mas com uma percentagem de influência ainda por definir. Seria também importante definir, de alguma forma qual a percentagem de importância que o treinador dá a esse aspeto, em relação a tudo o resto que tem em conta.

## 5. Conclusão

Todo o estágio, desde as atividades realizadas ao estudo desenvolvido se traduziu numa época de grande aprendizagem e mais-valia. Pude constatar que a realidade do futebol juvenil no distrito de Lisboa é bastante diferente daquela a que estava acostumado no distrito de Castelo Branco. Existem mais equipas, que por consequência fazem com que as competições sejam mais longas e o número de jogadores seja maior. Aumentando o número de jogadores aumenta também a probabilidade de se encontrarem jogadores talentosos e acima da média em termos de performance.

O clube onde tive a oportunidade de desenvolver o meu trabalho também permite, através da qualidade e quantidade dos seus recursos humanos, aumentar as fontes onde pude colher informação e conhecimento. Neste momento, se ficasse responsável pela orientação de uma equipa de futebol juvenil, a minha visão e forma de aplicar tudo o que agora sei, seria completamente diferente. Ao observar o treino ou o jogo, repararia em detalhes que antes não seria capaz, como a preparação do corpo antes de a bola chegar ao jogador ou a amplitude do movimento da perna num passe/remate. A nível de equipa, identificaria um escalão de futebol de 7 apenas como uma progressão para o escalão seguinte, preocupando-me mais no ensinamento do jogo, num jogo com posse de bola e não tanto na procura da maneira mais eficaz de vencer. Resumindo, estaria mais focado nas ferramentas que podia transmitir para terem sucesso no futuro e não tanto no presente.

Os objetivos do estágio foram atingidos. Por um lado, foi cumprido o auxílio nas tarefas dinamizadas pela escola da forma pretendida pela mesma permitindo-me, em simultâneo, aprender com vários treinadores as suas metodologias e técnicas de treino. Por outro possibilitou-me o desenvolvimento de um pequeno estudo, com vista à iniciação no campo da investigação. Embora a amostra fosse pequena foi realizado. Não sendo possível estar nos vários jogos das várias equipas ao mesmo tempo, só foi possível fazer de duas equipas. Para uma amostra maior seria também necessário incluir mais colaboradores na recolha de dados. No entanto esperava-se que do seu resultado surgisse uma discrepância maior, acabando por ser apenas ligeira. Fica o conhecimento e a experiência adquirida.

Também os meus objetivos pessoais, para esta fase, foram atingidos, porque tive a oportunidade de trabalhar e aprender sob a égide de um grande clube, não os esgotando, no entanto, por aqui, mantendo-me aberto a novas oportunidades e à aquisição de novos conhecimentos.

Aspiro, por isso, a dar continuidade ao trabalho feito na escola e a desenvolver estudos mais complexos e completos, com a inserção de mais variáveis e premissas que permitam aumentar e clarificar os resultados desta minha paixão que é o futebol.

## 6. Referências Bibliográficas

- Almeida, N. (2011). *Treinador de Futebol - “De Aprendiz a Maestro: Um Caminho... Para a Excelência!”*. (Tese de mestrado não publicada). Universidade do Porto, Portugal.
- Barbosa, J. (2011). *Relatório final de estágio profissionalizante realizado na equipa sénior de futebol do Clube Desportivo de Tondela na época desportiva 2010/2011*. (Tese de mestrado não publicada). Universidade de Lisboa, Portugal.
- Baker, J., Janning, C., Wong, H., Cogley, S., & Schorer, J. (2014). Variations in relative age effects in individual sports: Skiing, figure skating and gymnastics. *European Journal of Sport Science*, 14(sup1), S183-S190.
- Barnsley, R., Thompson, A., & Legault, P. (1992). Family planning: Football style. The relative age effect in football. *International review for the sociology of sport*, 27(1), 77-87.
- Barnsley, R., Thompson, A., & Barnsley, P. (1985). Hockey success and birthdate: The relative age effect. *Canadian Association of Health, Physical Education and Recreation Journal*, 51:23-28.
- Baxter-Jones, A. (1995). Growth and development of young athletes. *Sports Medicine*, 20(2), 59-64.
- Casanova, F., Garganta, J., Silva, G., Alves, A., Oliveira, J., & Williams, A. (2013). Effects of prolonged intermittent exercise on perceptual-cognitive processes. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 45(8), 1610-1617.
- Cogley, S., Baker, J., Wattie, N., & McKenna, J. (2009). Annual age-grouping and athlete development. *Sports Medicine*, 39(3), 235-256.
- Delorme, N., & Raspaud, M. (2009). The relative age effect in young French basketball players: a study on the whole population. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(2), 235-242.
- Dellal, A., Hill-Haas, S., Lago-Penas, C., & Chamari, K. (2011). Small-sided games in soccer: amateur vs. professional players' physiological responses, physical, and technical activities. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(9), 2371- 2381.
- Ferreira, J. (2011). *Influência do efeito da idade relativa no desporto escolar*. (Tese de mestrado não publicada). Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal.
- Figueiredo, A., Gonçalves, C., Coelho-e-Silva, M., & Malina, R. (2009). Youth soccer players, 11-14 years: maturity, size, function, skill and goal orientation. *Annals of Human Biology*, 36(1), 60-73.
- Figueiredo, A., Coelho-e-Silva, M., & Malina, R. (2011). Predictors of functional capacity and skill in youth soccer players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(3), 446-454.

- Gabbet, T., & Mulvey, M. (2008). Time-motion analysis of small-sided training games and competition in elite women soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(2), 543-552.
- Gardner, L., Magee, C., & Vella, S. (2016). Social climate profiles in adolescent sports: Associations with enjoyment and intention to continue. *Journal of Adolescence*, 52, 112-123.
- Garganta, J. (2001). Conocimiento y acción en el fútbol. Tender un puente entre la táctica y la técnica. *Red: Revista de Entrenamiento Deportivo*, 15(1), 16-24.
- Hirose, N. (2009). Relationships among birth-month distribution, skeletal age and anthropometric characteristics in adolescent elite soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 27(11), 1159-1166.
- Helsen, W., Van Winckel, J., & Williams, A. (2005). The relative age effect in youth soccer across Europe. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 629-636.
- Huijgen, B., Elferink-Gemser, M., Lemmink, K., & Visscher, C. (2014). Multidimensional performance characteristics in selected and deselected talented soccer players. *European Journal of Sport Science*, 14(1), 2-10.
- Jiménez, I., & Pain, M. (2008). Relative age effect in Spanish association football: Its extent and implications for wasted potential. *Journal of Sports Sciences*, 26(10), 995-1003.
- Kirkendall, D. (2014). The relative age effect has no influence on match outcome in youth soccer. *Journal of Sport and Health Science*, 3(4), 273-278.
- Menestrel, S., & Perkins, D. (2007). An overview of how sports, out-of-school time, and youth well-being can and do intersect. *New Directions for Student Leadership*, 115, 13-25.
- Malina, R., Reyes, M., Eisenmann, J., Horta, L., Rodrigues, J., & Miller, R. (2000). Height, mass and skeletal maturity of elite Portuguese soccer players aged 11- 16 years. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 685-693.
- Malina, R. (2003). Growth and maturity status of young soccer players. *Science and Soccer*, 287.
- Matta, M., Figueiredo, A., Garcia, E., Werneck, F., & Seabra, A. (2014). Morphological and maturational predictors of technical performance in young soccer players. *Motriz: Revista de Educação Física*, 20(3), 280-285.
- McPherson, S. (1994). The development of sport expertise: Mapping the tactical domain. *Quest*, 46(2), 223-240.
- Mendez-Villanueva, A., Buchheit, M., Kuitunen, S., Poon, T. K., Simpson, B., & Peltola, (2010). Is the relationship between sprinting and maximal aerobic speeds in young soccer players affected by maturation. *Pediatric Exercise Science*, 22(4), 497-510.
- Musch, J., & Grondin, S. (2001). Unequal competition as an impediment to personal development: A review of the relative age effect in sport. *Developmental Review*, 21(2), 147-167.

- Musch, J., & Hay, R. (1999). The relative age effect in soccer: Cross-cultural evidence for a systematic discrimination against children born late in the competition year. *Sociology of Sport Journal*, 16(1), 54-64.
- Nakata, H., & Sakamoto, K. (2011). Relative age effect in Japanese male athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 113(2), 570-574.
- Okazaki, F., Keller, B., Fontana, F., & Gallagher, J. (2011). The relative age effect among female Brazilian youth volleyball players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(1), 135-139.
- Ostapczuk, M., & Musch, J. (2013). The influence of relative age on the composition of professional soccer squads. *European Journal of Sport Science*, 13(3), 249-255.
- Rampinini, E., Impellizzeri, F., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A., & Marcora, S. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *Journal of sports sciences*, 25(6), 659-666.
- Stratton, G. (2004). *Youth soccer: From science to performance*. USA: Psychology Press.
- Tubino, M. (1984). *Metodologia científica do treinamento desportivo*. (3 ed.) São Paulo: Ibrasa.
- Willians, A, & Reilly, T. (2000) Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9):657-67.

## 7. Anexos

- 1) Exemplo de Plano de Treino



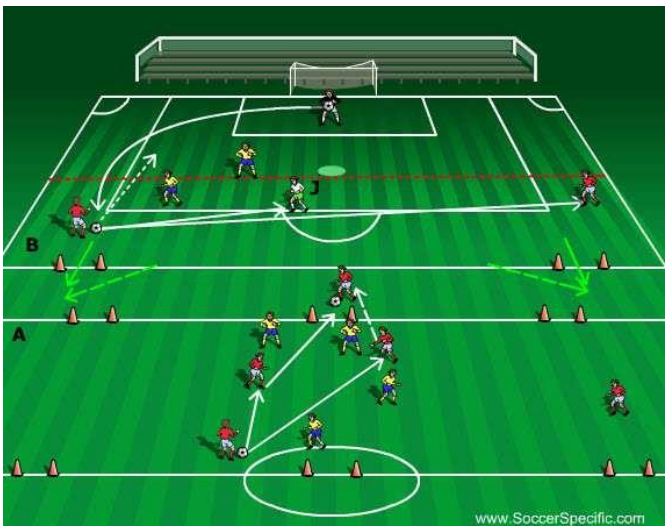
TÉCNICO Rafael Martinho TURMA Competição ESCALÃO Juniores "D2" H 19:55h-21:15h DATA 17/05/2017

<p><b>Objectivos Mensais:</b> Ataque rápido em largura.</p>	<p><b>MATERIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolas</li> <li>• Coletes</li> <li>• Chapéus de sinalização</li> <li>• 16 Cones</li> </ul>
<p><b>Objectivos Específicos da sessão de treino (Técnicos/Tácticos/Físicos - coordenativas e condicionais/Psicológicos):</b></p> <p><u>Técnicos:</u> mudanças de velocidade, diversidades de: passe, recepção, drible e remate, preparação dos apoios, desarme e técnicas de GR.</p> <p><u>Tácticos:</u> penetração, contenção, coberturas: ofensiva e defensiva, mobilidade, equilíbrio, espaço e concentração.</p> <p><u>Físicos:</u> Resistência física, velocidade de reacção, forças rápida e explosiva e flexibilidade.</p> <p><u>Psicológicos:</u> concentração na tarefa, velocidade de raciocínio, espírito de grupo, leitura e interpretação do jogo, comunicação e capacidade de sacrifício, avaliação de trajectórias.</p>	

**Parte Inicial**

<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>Mobilização + Activação com bola</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>2 Meinhos de <u>5x2</u> em espaço reduzido, com variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Só quem recupera a bola, sai do meio.</li> <li>• Jogo a 2 toques.</li> <li>• Trocar de posição após passe.</li> </ul> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Hidratação</p>	<p>5'</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>15'</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>1'</p>	<p>21'</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>1'</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 style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>1º MOMENTO</b></p> 	<p><b>A</b> - <u>4x4</u> jogo em largura, equipas pontuam com passe em precisão e recepção do outro lado da mini baliza.</p> <p><b>B</b> - <u>2+(1J)x2+GR</u> Finalização rápida, com regra do fora de jogo incluída, apenas para os avançados.</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>Hidratação</p>	<p>35'</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>1'</p>	<p>57'</p> <p style="text-align: center;">+</p> <p>1'</p>

## Parte Principal (Continuação)

Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distâncias		Condições realização	T	TT
2º MOMENTO		Condições realização Critérios de êxito Variáveis evolução  Jogo em largura GR+6x7 com 2 balizas de 7 e 5 mini balizas  +  Hidratação	20'	78'
3º MOMENTO			+	1'

## Parte Final

Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distâncias		Condições realização	T	TT
		Alongamentos e retorno à calma.  +  Recolha de material	12'	90'

### BALANÇO / SUGESTÕES

Ausências: Rodrigo, Lucas (ambos lesionados) e Tomás Bernardo.