



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Covilhã | Portugal

Faculdade Ciências Sociais e Humanas

Relatório de estágio Pedagógico

Benfica Escolas de Futebol

Versão Final Após Defesa Pública

Emanuel Filipe Saraiva Zambujo

Relatório de Estágio para a obtenção do Grau de Mestre

Ciências do Desporto - Treino Desportivo

(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor António Vicente

Covilhã, Junho de 2017

Agradecimentos

Para a elaboração deste estágio foi muito importante a colaboração e apoio de diversas pessoas, sem as quais o trabalho efetuado não teria sido o mesmo.

Aos meus avós que Helena, Fernanda e Manuel que me educaram e me ensinaram formas de estar na vida e saber diferenciar o que é certo e o que está errado.

À minha família que esteve sempre presente ao longo do meu percurso e me apoiou nos momentos mais difíceis, mostrando que com esforço e perseverança é possível alcançar os nossos sonhos.

Especialmente aos meus amigos João Francisco Silva e Tiago Lopes que sempre me ajudaram durante este trabalho e pelas conversas sobre o mundo do desporto, que é uma das razões que nos une.

Aos meus amigos/companheiros de estágio Gonçalo Santos e Jorge Rodrigues que partilharam bons momentos durante o estágio e sempre estiveram disponíveis para ajudar.

Ao prof. Doutor António Vicente por ter partilhado os seus conhecimentos comigo de forma a concretizar o meu relatório de estágio e refletir sobre o futebol, treino e a formação do jovem jogador de futebol.

Ao tutor de estágio, professor António Fonte Santa, por me ter passado as experiências e os ensinamentos dos treinos durante o período de estágio.

Ao clube Sport Lisboa e Benfica por me ter dado a oportunidade de efetuar o estágio nesta entidade.

À equipa de competição 2007, nomeadamente à equipa técnica (Pedro Fernandes, Vasco Valério, Miguel Oliveira e João Amaral) pelos momentos passados e por todas as discussões e intervenções feitas que melhoraram a minha forma de ver/pensar o futebol e o treino.

A todos aqueles que estiveram de forma direta e indireta ligados ao meu trabalho durante o estágio.

A todos, Obrigado!

Resumo

Este relatório foi realizado através de um estágio integrado no 2º Ciclo de Estudos referente ao curso de Ciências de Desporto na Universidade da Beira Interior. O estágio foi realizado como treinador estagiário de futebol nas escolas de futebol - Estádio da Luz, do Sport Lisboa e Benfica com a intervenção em 3 equipas das escolas, sendo que uma delas participou no campeonato distrital de futebol sub-10 (Escolas), presente na serie 5 com a participação de 13 equipas. Os treinos realizavam-se quarta e segunda-feira, com início às 18:30 e término às 21:30. Durante esse período ocorriam os treinos das turmas e da equipa de competição e durante o fim de semana efetuava-se os jogos da liga interna (turmas) e os jogos referentes ao campeonato distrital da equipa de competição 2007.

O objetivo da realização do relatório de estágio é reportar todas as incidências e trabalhos que foram efetuados com bases científicas durante a época 2016/2017. Pretende dar ao leitor um conjunto de informações pertinentes e claras sobre o que foi realizado no estágio. O relatório de estágio tem uma parte de identificação do contexto e dos objetivos do estágio, tem outra parte de intervenção e controlo, e uma parte de investigação científica que inclui um pequeno estudo efetuado sobre a equipa de competição 2007 das escolas de futebol do estádio da Luz.

O trabalho de investigação centra-se na análise e na interpretação das variáveis altura e minutos jogados no campeonato por jogadores nascidos no ano de 2007. O objetivo do estudo é entender de que forma os valores da estatura dos jogadores interferem com as decisões do treinador e o tempo que jogam durante o campeonato.

Palavras-Chave: Futebol, Jovens Jogadores, Treino

Abstract

This report was made through an internship integrated in the Master's degree of the course of Sciences of Sports at the University of Beira Interior. The traineeship was carried out as football coach in the football schools - Estádio da Luz, Sport Lisboa e Benfica with the interventions in three teams of the football school, one of them participated in the district competition of the football association of Lisbon, of soccer sub-10, present in the serie 5 with the participation of 13 other teams. The training session was on Monday and Wednesday, and start at 6.30pm and finish at 9.30pm. During this period the classes and the competition team had their training session and during the weekend was an internal league games, with the classes teams and the games of the district competition of the 2007 team were at the weekend too.

The purpose of this internship report was to report all the incidents and all the work that were carried out on a scientific basis during the 2016/2017 season. It aims to provide the reader with a set of relevant and clear information about what was done in the training sessions. This internship report has a part of identifying the context and the goals of the internship, has another part of the intervention and control, and a part of scientific research which includes a small study carried out on the 2007 competition team of football school of "Estádio da Luz".

The research focuses on the analysis and interpretation of variables height and minutes played in the championship by players born in the year 2007. The goal of this study was to understand how the values of the stature of the players interfere with the decisions of their coach and the time they play during the season.

Keywords: Football, young players, football train

Índice

Agradecimentos	i
Resumo	ii
Abstract.....	iii
Índice de Figuras	v
Índice de Tabelas.....	vi
1. Capítulo I - Introdução	1
1.1. Objetivos de Estágio.....	1
1.2. Caracterização dos Trabalhos Desenvolvidos	2
1.3. Meios Materiais e Humanos Envolvidos.....	5
1.4. Apresentação da Entidade de Acolhimento	7
1.5. Estado de arte sobre conhecimento no âmbito da atividade profissional desenvolvida que sustente a intervenção profissional do estagiário	8
2. Capítulo II - Estratégias de Intervenção, Intervenção e Controlo	15
2.1. Estratégias de Intervenção	15
2.2. Trabalhos Realizados e Resultados Obtidos	20
2.3. Controlo da Intervenção	21
3. Capítulo III - Trabalho de Introdução à Investigação	23
3.1. Introdução	23
3.2. Metodologia.....	24
3.3. Resultados.....	26
3.4. Discussão	27
3.5. Conclusões	28
4. Capítulo IV - Conclusões	29
5. Capítulo V - Bibliografia.....	30
6. Anexos	31
6.1. Plano Individual dos Jogadores	31
6.2. Ficha de Observação.....	34
6.3. Microciclo Benfica	35
6.4. Plano de Treino	36

Índice de Figuras

Figura 1- 1ª Fase - Série 5 Fut. 7 Jun.E S10 2016/2017 e 2ª fase - 3º Apuramento Fut.7 Jun. E Sub 11 2016/2017	3
Figura 2- Escolas de futebol espalhadas pelo mundo.....	5
Figura 3 - Escolas de Futebol - Estádio da Luz.....	7
Figura 4- Escolas de Futebol - Estádio da Luz	7
Figura 5- Exemplo de dois microciclos com 1 e 2 dias de competição	12
Figura 6- Sistemas Táticos Utilizados	16
Figura 7- 1ª Etapa, pressão com o avançado e a sua troca com o médio centro, no caso da mudança do centro de jogo, no caso da mudança do centro de jogo	17
Figura 8- Pressão defensiva composta pelos 3 jogadores alinhados na diagonal	17

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Organização do espaço de tempo durante a semana	6
Tabela 2 - Exemplo de um microciclo gradual em corredores de médio fundo realizado por Kanzankini ao início da temporada 1975/1976	11
Tabela 3 - Exemplo de microciclo de aproximação à competição utilizado por Bondarenko na temporada em que ganhou a medalha de ouro nos 10.000 km nos jogos Olímpicos de Seul (1988)	11
Tabela 4 - Categorias, sub-categorias e variáveis dos princípios de jogo (Marcelo Odilon, 2016)	14
Tabela 5 - Dados estatísticos dos jogadores no campeonato	22
Tabela 6 - Cronograma do trabalho de investigação	24
Tabela 7 - Dados recolhidos durante a competição	25
Tabela 8 - Contabilização dos minutos durante um jogo	25
Tabela 9 - Dados referentes à altura e aos minutos jogados por cada jogador	26
Tabela 10 - Correlação entre a altura e os minutos jogados.....	27

1. Capítulo I - Introdução

O relatório de estágio de formação em exercício profissional surge âmbito do Mestrado em Ciências de Desporto na vertente de Treino Desportivo da Universidade da Beira Interior, realizado nas Escolas de Futebol - Benfica situada no Estádio da Luz. O estágio de formação focou-se num trabalho autónomo e/ou dependente de planeamento, programação, intervenção e avaliação das diversas componentes inseridas no contexto da metodologia do clube. O estágio focou-se também num trabalho de introdução à investigação no âmbito da atividade profissional exercida, neste caso, dentro do contexto da modalidade do futebol.

1.1. Objetivos de Estágio

Os objetivos do estágio, a nível pessoal, passam por desenvolver um conjunto de experiências e vivências profissionais desenvolvidas ao longo da época desportiva num contexto de clube. Para além destes pontos, o objetivo do estágio passa também por potenciar e desenvolver competências operacionais sustentadas em conhecimento científico e capacidade crítica, bem como apresentar e justificar a sua fundamentação, principais resultados e implicações para o desempenho profissional em estágio de um trabalho de introdução à investigação (experimental). O treino e o trabalho com jovens jogadores é, de forma geral, uma etapa muito importante como treinador. A sensibilidade e a afetividade que se tem com os jovens jogadores pode proporcionar uma relação de longa duração com grandes vantagens, tanto a nível social como a nível profissional. Foi-me dada a oportunidade de efetuar o meu estágio nas Escolas de Futebol do Benfica no Estádio da Luz na presença de treinadores e coordenadores com uma vasta experiência no treino e na modalidade. Ao integrar este estágio pretendia ajudar a escola de futebol, através do meu trabalho, a formar jogadores e dar uma boa visão, para o público alvo, daquilo que é a forma de trabalhar da escola de futebol.

Durante a época 2016/2017, dentro da metodologia da escola de futebol, passei por equipas de diferentes escalões etários e competências, de forma a poder experienciar e analisar os diferentes tipos de comportamentos, planeamentos, estratégias e lideranças que os treinadores têm para cada tipo de equipa e jogadores. As escolas de futebol têm o principal objetivo de dar a oportunidade aos jogadores dos 5 anos até aos 16 anos de praticar a modalidade. O clube permite que estes se formem como pessoas e como jogadores em função da pedagogia e da forma como é efetuada o treino. O trabalho a efetuar para o tipo de equipa está estipulado inicialmente pela metodologia que a escola de futebol opta por utilizar. Esta metodologia utilizada passa por ensinar ao jogador um conjunto de princípios que são explicados mais à frente no relatório.

A gestão e operacionalização do treino é efetuada pelo treinador responsável pela equipa, embora deva ser exercida de acordo os princípios e objetivos da Escola de Futebol. Enquanto estagiário compreendi estratégias e dinâmicas utilizadas pelos vários treinadores para

solucionar diferentes tipos de problemas que se sucederam ao longo da época. Durante a operacionalização dos treinos o meu objetivo, enquanto estagiário, passou por entender de que forma é que a Escola de Futebol funciona e qual é o papel do treinador durante as sessões de treino.

1.2. Caracterização dos Trabalhos Desenvolvidos

Antes do início da época desportiva começar foi determinado pelo coordenador da escola de futebol as equipas que iria estar a acompanhar e qual o horário estipulado com possibilidade de alteração no decorrer da época. A escola de futebol divide os seus jogadores através das suas qualidades por diferentes equipas (turmas, seleções e competição), onde o trabalho a efetuar exige uma atenção específica para cada equipa.

Como estagiário das escolas de futebol as minhas tarefas passavam por estar presente nos treinos das equipas onde estava envolvido, e ajudar o treinador principal na preparação desses mesmos treinos.

Durante o decorrer da época estive presente em duas turmas (28C e 15C) e com a equipa de competição 2007. O trabalho desenvolvido durante os treinos era planeado pelo treinador responsável por essa equipa, embora durante os treinos era debatido com o treinador a escolha de determinados objetivos e exercícios de treino para aquele momento, assim como as estratégias de intervenção que o treinador tinha para cada jogador individualmente e para o coletivo. Desta forma, o trabalho foi efetuado desta maneira para as equipas:

Competição 2007:

Nesta equipa o rigor e a exigência do trabalho foi muito grande face às outras equipas, onde a especificidade dos exercícios adequava-se à sua qualidade coletiva e individual dos jogadores. Com os princípios de jogo bem enraizados e definidos, o treinador principal focava-se, por vezes, em pormenores específicos, como o ajuste do corpo e dos seus apoios em função da bola, a receção orientada, o equilíbrio e o movimento na execução do remate, entre outros pormenores. As dinâmicas táticas eram controladas pelo treinador principal através dos exercícios e dos feedbacks durante os exercícios. O treinador tinha uma ideia de jogo bem assente onde sensibilizava a equipa que era a forma de jogar ideal para poderem ter sucesso ao longo do campeonato.

Durante os treinos ajudava sempre que necessário na montagem e organização dos exercícios. Após a sua montagem, incidia no exercício através de incentivos e feedbacks de construção técnica e tática do jogador, sempre com atenção à ideia de jogo do treinador principal e da metodologia da escola de futebol, e nunca tentando passar por cima do treinador. Para além disso efetuava a reposição de bolas no exercício e o controlo da densidade do treino através de um cronómetro. No final do treino, normalmente ocorria um diálogo entre os treinadores presentes no treino sobre as opiniões de cada um face ao treino e a justificação, por parte do treinador principal, dos objetivos definidos para o treino.

A equipa participava no campeonato distrital de futebol sub-10 (Escolas), presente na serie 5 com a participação de 13 equipas. A sua participação era regular, durante os fins de semana, contra equipas pertencentes ao distrito de Lisboa. Após o termino da primeira fase foi decidido pela coordenação que iriamos representar a equipa do Benfica no escalão de 2006, no quadro do apuramento do 3º classificado com a participação de 8 equipas, incluindo a equipa do Sport Lisboa e Benfica.

CLASSIFICAÇÃO						
		P	J	V	E	D
1	Benfica	34	12	11	1	0
2	Belenenses	30	12	9	3	0
3	CIF	30	12	10	0	2
4	Sacavenense C	24	12	8	0	4
5	Casa Pia	23	12	7	2	3
6	Damaia GC	16	12	5	1	6
7	CAC B	15	12	5	0	7
8	Linda-a-Velha B	12	12	4	0	8
9	EP Belém	12	12	3	3	6
10	Damaiense	12	12	4	0	8
11	Domingos Sávio	10	12	3	1	8
12	Atlético CP	10	12	3	1	8
13	Lisboa e Águias	0	12	0	0	12

CLASSIFICAÇÃO						
		P	J	V	E	D
1	Belenenses C	31	14	10	1	3
2	Sintrense	30	14	10	0	4
3	1º Dezembro	30	14	10	0	4
4	Benfica C	22	14	7	1	6
5	Damaiense	21	14	6	3	5
6	Estoril Praia	20	14	6	2	6
7	Camarate	10	14	3	1	10
8	Sacavenense B	0	14	0	0	14

Figura 1- 1ª Fase - Série 5 Fut. 7 Jun.E S10 2016/2017 e 2ª fase - 3º Apuramento Fut.7 Jun. E Sub 11 2016/2017

Apesar de ser uma equipa da Escola de futebol da “geração Benfica”, foi nos atribuído a representação de uma equipa do Sport Lisboa e Benfica no campeonato. Durante esta participação estive inscrito no campeonato como treinador principal e por isso a minha presença durante os jogos realizados era fundamental. Durante esses jogos a minha função passava estar presente no local do jogo no horário, estipulado pelo treinador principal, para poder ajudar a preencher a ficha de jogo com as vinhetas de cada elemento da equipa, que era entregue ao árbitro antes do inicio do jogo, e também ajudar na distribuição dos equipamentos aos jogadores. Para além destas tarefas, estava presente no banco da equipa onde podia intervir com os jogadores suplentes e corrigir comportamentos que lhes podia fazer melhorar o rendimento. No banco também mantinha uma relação com o treinador principal onde muitas vezes eram debatidas certas questões táticas sobre o desenrolar do jogo. Durante o jogo ainda era efetuado um relatório de observação e registo dos seguintes aspetos:

- Local, adversário e hora do jogo;
- Convocados;
- 7 titular escolhido pelo treinador principal;
- Equipa Técnica;
- Golos apontados e o seu minuto;
- Minutos jogados por cada jogador
- Sistema tático utilizado e o minuto que era alterado;
- Lance dos golos apontados;
- Lance dos golos sofridos;
- Observações

Após o final do jogo, no balneário, eram recolhidos os equipamentos dos jogadores para serem preparados para a seguinte jornada.

Ao longo do decorrer da época o treinador principal indicou-nos diversos textos de leitura sobre dinâmicas táticas, processos de treino, preparação do treino, comunicação do treinador, tipos de liderança, entre outros tópicos, para ser debatido entre os treinadores da equipa. Além disso foi proposto pelo treinador principal a realização de um plano individual de cada jogador (diagnóstico), que se centrava na avaliação das características individuais do jogador (ponto fortes e fracos) e definição de objetivos e metas a atingir a nível individual e coletivo.

Turmas (28C e 15C)

Nestas duas equipas o trabalho desenvolvido ao longo da época não era tão rigoroso e exigente, como o trabalho na equipa de competição, porque o trabalho a efetuar nestas equipas tinha uma vertente mais recreacional de forma a apaixonar os jovens jogadores pela modalidade. Contudo era um trabalho com base na metodologia das escolas de futebol onde pretendia-se que os jogadores desenvolvessem e aprendessem a pensar o jogo através dos diferentes princípios, embora de forma mais lúdica de forma a cativa-los. As turmas 28C e 15C representavam jogadores do ano de nascimento de 2006/2007. O treinador principal era o responsável pela realização da unidade de cada treino, embora houvesse casos onde o treinador responsável pela turma pediu-me para efetuar o plano de treino para a turma 28C, visto que era o treinador principal da equipa de competição 2007, no qual eu tinha mais contacto. Os trabalhos desenvolvidos durante o treino passavam por ensinar e explicar os exercícios da unidade de treino. Durante a realização dos exercícios tinha a responsabilidade e a função de corrigir comportamentos técnico-táticos dos jogadores a nível individual e coletivo, como por exemplo, aglomeração da equipa em torno da bola (correção de comportamento coletivo), ou posicionamento dos apoios dos membros inferiores em relação à bola e ao adversário (correção de comportamento individual).

Ambas as turmas participavam numa competição designada de liga interna (competição criada pela escola de futebol do estádio da luz com o objetivo de potenciar e desenvolver nos jogadores o sentido de competitividade). Esta competição era realizada no campo sintético do estádio da luz uma vez por mês, onde contava com a participação de todas as turmas envolvidas na escola de futebol do estádio da luz, que por sua vez, estavam ordenadas de acordo a data de nascimento dos jogadores. A minha presença na liga interna para acompanhar uma das duas turmas dependia dos jogos da equipa de competição de 2007. Sempre que os jogos da equipa de competição coincidiam com o horário dos jogos da turma na liga interna não podia estar presente para orientar a equipa.

Para além dos jogos da liga interna, ainda acompanhei e liderei a turma 28C a um encontro que ocorreu no estádio do Fabril. Este encontro contou com a presença de outras

turmas do estádio da luz (2011, 2009 e 2008). Durante o encontro orientei as 3 equipas com a ajuda de 2 estagiários. As minhas tarefas como treinador estagiário no encontro passavam por decidir os jogadores que jogavam assim como as suas substituições. Com base nas ideias da escola de futebol cada jogador jogou comparativamente o mesmo tempo em cada jogo efetuado. Durante os jogos do encontro, outra tarefa realizada foi a comunicação com os jogadores através de feedbacks técnicos, táticos e psicológicos. Com os jogadores de 2011 foi necessário ter uma atenção mais especial quando se equipavam para o torneio porque ainda estão bastantes dependentes de um adulto para realizar estas tarefas. Este encontro contava apenas com a participação das equipas do Fabril e das turmas das escolas de futebol do estádio da luz.

1.3. Meios Materiais e Humanos Envolvidos

A Escola de futebol do Benfica está espalhada por todo o mundo e com uma prospeção elevada a nível mundial. Segundo Fernando Pinto (2016), na primeira ação de formação das Escolas de Futebol, foram contabilizadas 44 escolas de futebol em funcionamento diário durante a época desportiva. Dentro das 44 escolas de futebol são mais de 6500 jogadores, 350 treinadores e mais de 12000 pais, ou encarregados de educação. Atualmente as Escolas de Futebol do Benfica estão em atividade em 7 países (Portugal, China, Espanha, Cabo Verde, Angola, Guiné Bissau e Canadá) com o objetivo de ensinar e formar jogadores através da cultura e metodologia do clube. Para além destes objetivos a Escola de Futebol constrói valores pessoais nos jogadores como a honestidade, a interação com os colegas, a realização pessoal e o respeito entre jogadores e treinadores, jogadores e pais. É muito importante para um treinador da Escola de Futebol do Benfica ter ciente na realização do seu trabalho a multiplicidade de motivações a que dar resposta, assim como o respeito individual do jogador e a defesa da identidade do clube, princípios e valores. Dentro da metodologia do clube é um dos



Figura 2- Escolas de futebol espalhadas pelo mundo

objetivos principais do treino proporcionar a todos os jovens, independentemente da sua aptidão para o jogo, uma oportunidade de se valorizarem, enquadrado num ambiente lúdico e de segurança emocional (centrando a intervenção e os feedbacks sobre a ação e não sobre o indivíduo), promovendo assim uma forte identificação dos jovens aos valores do Sport Lisboa e Benfica. Estes dados foram recolhidos durante a 1ª Formação das Escolas de Futebol no dia 20 de novembro de 2016.

Para o Sport Lisboa e Benfica a forma como se expõe para o exterior é muito importante pela imagem que dá para o público que o observa e analisa. Por isso mesmo, as escolas de futebol têm um cuidado acrescido quanto à imagem exterior que passam, tanto pelos

equipamentos dos jogadores e treinadores, como pelos materiais utilizados no treino, como pela forma como intervém com os jogadores durante o treino.

Dentro das Escolas de Futebol existentes, o meu estágio realiza-se na Escola de Futebol do Estádio da Luz onde conta com a presença de 52 equipas, dividindo os jogadores por turmas, seleções ou equipas de competição. A escola de futebol do estádio da luz encontra-se em funcionamento todos os dias da semana com treinos, jogos internos e de competição ao fim de semana. Quando existe a liga interna (competição de carácter informal realizada pela escola de futebol) os treinos das turmas não se realizam. Quando isto acontece as turmas envolvidas nos treinos de Sábado e Domingo participam na competição.

A calendarização semanal é a seguinte:

Tabela 1 - Organização do espaço de tempo durante a semana

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado (08:40- 14:10)	Domingo (08:40- 14:10)
17:15	Seleção 10	Seleção 11	Seleção 10	Seleção 09	Treino GR2	03A	
Ás	Seleção 08	Seleção 06	Seleção 08	Seleção 11	30C	04D	18C
18:35	05A	11B	09A	Seleção 06	25A	01A	17A
	07B	35P (1ºP)	38P (1ºP)	29B	23B	02B	
18:35	15C	Seleção 09	Seleção 07		Comp. 06	07B	23B
Ás	01A	Treino GR	Comp.08		Seleção 07	05A	24D
19:55	Comp.08	27B	Comp.07		21A	06P (1ºP)	21A
	02B	18C	13A		31D	08C	22P (1ºP)
19:55	Comp.07	Seleção 05	28C		Seleção 05	11B	27B
Ás	Comp.06	16F(Feminina)	Comp.06		36F (Feminina)	12D	28C
21:15	16E	Seleção 04	Comp. 05		32E	09A	25A
	04D	12D	24D		Seleção 04	10P (1ºP)	26P (1ºP)
21:15 -	33S	37G	39S		41G	15C	31D
22:35	34S	Comp. Feminina	40S		Comp. Feminina	16E	32E
						14B	29B
						13A	30C

1ºP - 2012/2013 A- 2010/2011 B- 2008/2009 C- 2006/2007 Competição F. - Sub17
D - 2004/2005 E - 2002/2003 G- 1998/1999/2000 S - <96

Cada equipa da escola de futebol possui um treinador responsável pela equipa e vários estagiários que o ajudam na montagem dos exercícios de treino e interagem com os jogadores durante a sessão de treino através de feedbacks e correções das ações dos jogadores. Após

contabilização, chega-se à conclusão que existem 52 equipas presentes no estádio da luz. O treinador principal tem a função de realizar os planos de treino consoante a metodologia da escola de futebol. Todo o material necessário para a realização da sessão de treino está disponível dentro de uma sala e pode ser usado por um treinador sem necessitar de requisitar. Este pode ser utilizado por qualquer equipa da escola de futebol, e os materiais disponíveis para o treino são da responsabilidade da equipa que o utiliza. O treinador principal tem como objetivo utilizar o material de acordo as características dos jogadores e os objetivos da sessão de treino. A vasta quantidade de material disponível permite aos treinadores poderem organizar e selecionar exercícios de treino onde possam desenvolver capacidades físicas, técnicas e táticas nos jogadores.

Dentro da Escola de Futebol do Estádio da Luz estão presentes os seguintes materiais:

- Chapéus;
- Cerca de 30 Cones;
- Cerca de 50 varas;
- Coletes (8 cores);
- 2 Balizas de futebol de 11
- 8 Balizas de 7;
- 6 Escadas de coordenação
- 10 Balizas de 5;
- Trampolim (Ressalto)
- Mini-balizas;
- 5 Bonecos;
- Barreiras;
- 1 Saco com 12 Bolas de Futebol para cada equipa;
- 3/4 Elásticos;

A utilização destes equipamentos permite exibir uma imagem de qualidade para o exterior, assim como o planeamento e a intervenção dos treinadores durante o treino fazem parte da imagem que é transmitida para pais, adeptos, amigos, etc.

O campo da escola é de futebol de 11 e os treinos de cada equipa são efetuados em ¼ de campo.

1.4. Apresentação da Entidade de Acolhimento

De acordo informações recolhidas no site oficial do Sport Lisboa e Benfica (www.slbenfica.pt) as Escolas de Futebol do Benfica estão hoje espalhadas a nível nacional e internacional, com uma previsão para aumentar o número de escolas e de pessoas envolvidas nos próximos anos, com o objetivo de levar o nome do Sport Lisboa e Benfica e a sua forma de trabalhar por todo o mundo. A escola de futebol do estádio da luz está sediada no estádio do Sport Lisboa e Benfica na Avenida Eusébio da Silva Ferreira, 1500-313, Lisboa.



Figura 4- Escolas de Futebol - Estádio da Luz



Figura 3 - Escolas de Futebol - Estádio da Luz

Atualmente as escolas de futebol estão dirigidas para todas as idades, embora algumas escolas de futebol apenas consigam gerir o seu funcionamento de treinos para determinadas idades. Na escola de futebol do estádio da Luz, local onde efetuou o estágio, existem treinos para todas as idades e para ambos os géneros. Os jogadores para poderem estar presentes nos treinos e jogos devem efetuar uma inscrição inicial na secretaria da sua escola de futebol e pagar uma mensalidade que varia de escola para escola. Para além das atividades diárias de treinos e jogos, a escola de futebol também organiza campos de férias para jovens que queiram ocupar os seus tempos livres, através de programas de Campos de Férias adaptados aos períodos de interrupções letivas. Os Campos de Férias têm a duração de uma semana e são elaborados de acordo com o calendário escolar oficial. Os campos de férias são realizados para crianças e jovens entre os 6 e os 16 anos. Todos os serviços prestados pela escola de futebol estão assentes de acordo com um regulamento interno que é atualizado todas as épocas e distribuído por todas as escolas de futebol existentes. Este regulamento deve ser cumprido para haver coerência do serviço prestado em todas as escolas. Os dados foram recolhidos através do site oficial do Sport Lisboa e Benfica.

A escola de futebol tem uma metodologia baseada na formação de jogadores realizada na escola de futebol campus pelo Sport Lisboa e Benfica - departamento de formação. O trabalho realizado pelos treinadores passa por um conjunto de competências e habilitações avaliadas numa formação interna do clube que os possibilita ensinar e dar treinos de acordo com os métodos e estratégias das escolas de futebol.

O processo de treino passa pela premissa que é mais importante ensinar os jogadores de “como jogar”, e para isso existem um conjunto de métodos e estratégias que possibilitam aos jogadores arranjar soluções para os diferentes problemas que acontecem nos diferentes momentos de jogo. Para o treinador é importante certificar-se que o jogador aprenda e desenvolva os diferentes princípios de jogo para cada situação que lhe é submetida. Durante o processo de treino o treinador deve centrar-se na correção da ação do jogador e nunca no jogador de forma a haver uma segurança emocional por parte do jogador.

Os símbolos utilizados pela Escola de Futebol são os mesmos que os do Sport Lisboa e Benfica, com a exceção das palavras “Geração Benfica - Escolas de Futebol” por baixo do símbolo.

1.5. Estado de arte sobre conhecimento no âmbito da atividade profissional desenvolvida que sustente a intervenção profissional do estagiário

Segundo Ghareeb, D. M. et al (2017) o futebol envolve cerca de 265 milhões de jogadores e é o desporto que está a crescer mais depressa nos Estados Unidos da América, especialmente nas populações mais jovens. À medida que os participantes vão aumentando, existe uma melhoria dos protocolos de treino e uma preocupação dirigida para prevenir lesões. Como o futebol é uma modalidade que existe um alto risco de contacto entre os participantes existe

uma probabilidade maior de ocorrer lesões. As lesões podem ocorrer a qualquer jogador e a sua recuperação deve ser controlada por especialistas, de forma a evitar futuras lesões.

No futebol, o treino tem a função principal de preparar os jogadores para a competição e desenvolver/melhorar características dos praticantes. Os exercícios de treino devem seguir uma lógica de progressão e desenvolvimento para cada equipa, isto é, ao longo da formação os jogadores devem entender o que fazer em cada momento de jogo para atingir o principal objetivo do futebol, o golo. É neste sentido que os exercícios de treino são dirigidos para considerar cada momento de jogo de forma a operacionalizar uma ideia de jogo. A técnica, a parte física, a psicológica e a cognitiva são importantes, mas devem estar integradas nestas formas de treinar, e não serem treinadas de forma isolada e hipertrofiadas. Estas características são importantes para o jogo, mas devem ser consideradas como um meio para atingir um fim.

Segundo Francisco Silveira Ramos (2009) os princípios que designamos por “específicos” estão relacionados e são influenciados por três de carácter geral, comuns a todos os jogadores quer em fase ataque, quer de defesa, designados por “fundamentais”, Hainaut & Benoit, citado por Ferreira e Queiroz (1982):

- **Criar superioridade numérica;**
- **Evitar igualdade numérica;**
- **Recusar inferioridade numérica**

Princípios estes que se referem à relação numérica entre atacantes e defensores, mais diretamente ligados às decisões do jogo em cada momento. Obrigam a assumir comportamentos que respondam à exigência de cada situação em jogo, a atacar e a defender, entendendo de modo hierárquico do mais favorável os três grandes princípios referidos. Para que os objetivos de uma partida sejam alcançados jogadores devem fazer ações que proporcionem maiores chances de sucesso, dentro de um contexto no qual a estratégia e a tática são essenciais (Garganta, 2006, citado por Eder Gonçalves et. al, (2013).

Dentro do contexto de estágio inserido, para Rui Pacheco (2009), os jogadores com 9/10 anos, estão numa fase onde excesso de individualismo não pode ser tão frequente como nas etapas anteriores e os jogadores têm que começar a ter noção que o futebol é uma modalidade coletiva onde não se pode fazer tudo sozinho. É importante desenvolver o potencial criativo de cada jogador, contudo os jogadores devem desenvolver essa função criativa com base no jogo em equipa.

Os objetivos específicos desta etapa podem dividir-se em objetivos da fase do ataque e da fase da defesa. Em cada fase pretende-se que os jogadores consolidem as seguintes capacidades.

Fases de Ataque:

- **Finalização** - Deve ser executada através do remate após uma receção orientada utilizando várias faces de impacto dos pés (externa, interna e peito do pé).

- **Criação de situações de finalização** - Os jogadores devem realizar entre si passes e combinações que permitam chegar à finalização. De acordo com Rui Pacheco (2009) deve haver recurso ao “passe em triângulo” (passe composto por 3 jogadores que dão linhas de passe entre si formando um triângulo). Estas combinações devem conter desmarcações e jogar apoiado. O drible também deve ser utilizado para criar estas oportunidades de finalização.
- **Organização do ataque** - Nesta fase do ataque os jogadores devem ser racionais nas suas tomadas de decisão. Devem saber ocupar o seu espaço durante a progressão da bola em relação com os colegas e com os adversários. A troca de bola entre si é importante para poder organizar o ataque. Desenvolver também o jogo em largura e profundidade para poder haver apoios e linhas de passe ao portador da bola.

Fases de Defesa:

- **Impedir a finalização** - Nesta fase os jogadores devem desenvolver o princípio da contenção, posicionando-se entre o adversário, a bola e a baliza, com a finalidade de não permitir o golo do adversário. Os jogadores devem desenvolver o desarme lateral e aperfeiçoar o desarme frontal.
- **Impedir a criação de situações de finalização** - Nesta fase os jogadores devem fazer consolidar o desarme, a cobertura defensiva e impedir que a equipa adversária finalize. Novamente o autor refere o tal triângulo, embora nesta fase seja um triângulo defensivo, de forma que um jogador pressione o portador da bola e os outros dois realizem os princípios de cobertura defensiva e equilíbrio.
- **Organização Defensiva** - Os jogadores devem realizar uma basculação em bloco em função do posicionamento da bola, estando sempre próximos uns dos outros com a finalidade de poder intervir de imediato sempre que o colega é ultrapassado (cobertura defensiva). Consoante a posição o jogador deve desempenhar uma função defensiva.

De acordo Garcia Manso (1998) a organização de um microciclo pode ser muito variada, até porque nos microciclos tradicionais encontramos as seguintes possibilidades:

- **Microciclos de ajuste**, também chamados de introdutórios, que se caracterizam por se organizar com baixos níveis de carga e ter como finalidade preparar o organismo para o treino intenso. Estes microciclos formam as estruturas iniciais do processo de trabalho.

Tabela 2 - Exemplo de um microciclo gradual em corredores de médio fundo realizado por Kanzankini ao início da temporada 1975/1976

Segunda-feira	C. C. uniforme (12km) - 58'
Terça-feira	Aquecimento (4km) - 20' / Prep. Física geral (30') / Jogo Futebol (50')
Quarta-feira	C. C. uniforme (12km) - 58'
Quinta-feira	Descanso
Sexta-feira	C. C. uniforme (9km) - 45'
Sábado	C. C. uniforme (6km) - 30'
Domingo	C. C. uniforme (12km) - 62' / Jogo Basquetebol (30')

- **Microciclos de carga**, caracterizam-se pela utilização de cargas médias que têm como objetivo a melhoria da capacidade do rendimento do desportista.
- **Microciclos de choque**, também chamados de impacto, que se caracterizam pela utilização de cargas elevadas de trabalho que têm o objetivo de estimular os processos de adaptação do organismo. Os microciclos de choque que utilizam alto volumes de carga geralmente são muito correntes nos períodos preparatórios, enquanto que aqueles onde a intensidade é muito elevada correspondem ao período competitivo.
- **Microciclos de aproximação**, também chamados de ativação, que se caracterizam por utilizar cargas específicas muito idêntico às de competição, tendo como objetivo preparar o desportista para as condicionantes da competição. Predomina, sobre tudo, o trabalho específico sobre o geral.

Tabela 3 - Exemplo de microciclo de aproximação à competição utilizado por Bondarenko na temporada em que ganhou a medalha de ouro nos 10.000 km nos jogos Olímpicos de Seul (1988)

Segunda-feira	Manhã (15 km) - 61' / Tarde (11km)
Terça-feira	Manhã (12 km) - 48' / Tarde 15 x (100/400) - 17' + 3 km (10.24)
Quarta-feira	Manhã 5 x (1200/1400) 3.38 - 3.40 + 10 x (100/400) -17' / Tarde (10 km) - 40'
Quinta-feira	Manhã (10 km) - 39.20 / Tarde (Descanso)
Sexta-feira	Manhã (15 km) - 60' / Tarde (9 km) - 35'
Sábado	Manhã (8 km) - 32' / Tarde (Descanso)
Domingo	Manhã (1200/800 + 200/800 + 2x 400/400 + 200) / Tarde (Descanso)

- **Microciclo de competição**, que se caracteriza por integrar na sua organização as competições mais importantes. Nestes microciclos deve-se conhecer perfeitamente os mecanismos individuais de recuperação do individuo com a finalidade de chegar ao dia da competição e estar no momento da sua máxima supercompensação das suas qualidades específicas que são requeridas pela prova.
- **Microciclo de recuperação**, de restabelecimento ou descarga, são as estruturas organizadas que seguem uma série de microciclos de choque ou de microciclos de competição. Estes microciclos estão destinados a assegurar o desenvolvimento ótimo dos processos de recuperação. Caracterizam-se pelo nível baixo de solicitação das cargas de treino, destacando o aumento das sessões de descanso ativo e das sessões de trocas alteração dos exercícios utilizados.

Quando falamos de microciclos na modalidade de futebol, o seu objetivo é efetuar uma preparação estrutural e organizada do futebolista para a competição. Esta preparação normalmente é efetuada semanalmente (7 dias) com 1 dia de jogo (competição). Equipas que participam em competições europeias podem ter que efetuar microciclos com 2 dias de jogo por semana. A partir desse conhecimento os treinadores utilizam estratégias e formas de planificação do seu microciclo, podendo alterar as suas variáveis (intensidade, volume, densidade, carga, duração, descanso, etc.) em função do que tem disponível. Através disso o treinador articula estas variáveis de forma a obter um pico de forma da equipa para a competição. Quando a equipa está presente em várias competições ao mesmo tempo o treinador tem uma dificuldade acrescentada para gerir o esforço da equipa porque o tempo de recuperação dos jogadores é menor. Segundo Clemente e Nikolaidis (2016), em desportos coletivos, como é o futebol, a intensidade do exercício deve ir de acordo os conteúdos de treino e da competição onde se está presente. Segue-se um exemplo de dois microciclos com 1 e 2 dias de competição semanal:



Figura 5- Exemplo de dois microciclos com 1 e 2 dias de competição

A formação de um jogador de futebol é uma aprendizagem complexa com um período de tempo longo e com um futuro incógnito. Durante a formação de um jogador existem

diferentes etapas e fases com objetivos diferentes que devem ser atingidos ao longo do seu percurso pela modalidade. Cada vez mais a especificação do jogador no futebol costuma ser feita mais cedo, gerando assim uma especialização precoce. De acordo Pacheco (2001), citado por Manuel Barros (2012), *“Assim como a escola tradicional pretende dar uma formação académica aos cidadãos para que mais tarde possam vir a ser integrados na vida activa, a escola de Futebol pretende dar uma formação adequada aos jovens futebolistas, para que mais tarde possam vir a integrar as suas equipas seniores.”*. Dentro deste pensamento, na formação é muito importante um treinador colocar o desenvolvimento das capacidades técnico-táticas coletivas e individuais à frente dos resultados. Muitas vezes, para isso acontecer é necessário o treinador abdicar da vitória para que o seu jogador possa aprender e melhorar o seu conhecimento do jogo.

Com outra ideia, Silva et al. (2014) citando outros autores, afirma que no decorrer do processo de formação no futebol, as primeiras experiências das crianças e dos adolescentes podem ser decisivas para o sucesso desportivo na modalidade (Garganta,2004). Compete aos clubes desportivos identificar os jogadores talentosos o mais precocemente possível e oferecer ambientes e instruções adequadas para que possam atingir altos níveis de desempenho. No entanto, devido à constante cobrança por resultados positivos, há uma exigência para que os jogadores apresentem um bom desempenho nos treinos e nas competições, desde as categorias iniciais, o que pode comprometer a sua formação. Além disso, os critérios usados pelos clubes para identificar e seleccionar os seus jogadores são um tanto subjetivos (Unnithan et al., 2012).

Para Silveira Ramos (2009), neste percurso o “futebolista” passa por diferentes etapas e experiências, que nos propomos apreciar, refletindo sobre o que representa cada uma das delas na sua evolução como jogador. No treino propriamente dito, incluindo o rendimento superior, assim como na aprendizagem conduzida pelo “adulto”, também esta orientação deve ser levada em linha de conta, no sentido de estabelecer a relação do praticante com a bola, o espaço, a baliza e o adversário, no mesmo sentido que se verifica nas práticas de “Rua”, isto é, mantendo os aspetos essenciais da tensão e “consciência” dos confrontos típicos do futebol.

Não é um processo com receitas nem linear, mas sim um processo que se pretende dar uma riqueza e diversidade de estímulos de forma a atingir a excelência do jogador que pensa e joga, um jogo coletivo. A diversidade de estímulos é reconhecida e interpretada pelo jogador através dos seus sentidos que provocam determinada resposta no jogador. O jogador capta a informação relativa ao momento/contexto de jogo (bola, balizas, colegas, adversários, etc.) e produz uma determinada resposta (tomada de decisão). Segundo Domínguez de la Rosa e Espeso (2002), citado por Serra-Olivares, J. (2016) os atletas tomam as suas decisões baseadas em estruturas anteriormente experienciadas e têm a habilidade de processar uma nova informação. Durante o processo de formação o treinador deve arranjar estratégias e ferramentas que promovam no jogador estímulos que desenvolvam a sua leitura do jogo. Através do erro e do feedback do treinador o jogador vai começando a assimilar e melhorar o seu conhecimento pelo jogo através dos princípios de jogo. É por estas razões que referem que a avaliação do conhecimento anterior é muito importante quando chega à parte do ensinar-aprender o

processo de jogo em qualquer escalão da formação. É necessário haver uma consolidação dos conhecimentos durante os progressivos escalões de aprendizagem de forma a que os estímulos dados pelo treinador possam ser interpretados por todos coletivamente e individualmente. De acordo um estudo efetuado na modalidade de futsal, Müller, Ezequiel Steckling, et. al (2014) verificaram que os jogadores sub-20 demonstraram ter um conhecimento de jogo superior em relação a jogadores sub-17 e sub-15. Os resultados foram obtidos através do programa FUT-SAT, que avalia ações táticas de acordo os princípios de jogo.

A formação do jovem jogador de futebol é um processo que compete a quem ensina/treina, desenvolver competências de acordo as linhas de força do jogo, isto é, de acordo com a posição dos colegas, da maior ou menor concentração do adversário, da posição da baliza, das linhas que limitam o espaço de jogo, da velocidade da bola, etc. O desenvolvimento do jogador deve ser efetuado através dos princípios de jogo ofensivos e defensivos, que são:

Tabela 4 - Categorias, sub-categorias e variáveis dos princípios de jogo (Marcelo Odilon, 2016)

Princípios de Jogo	
Ofensivos	Defensivos
Penetração	Contenção
Cobertura Ofensiva	Cobertura Defensiva
Mobilidade	Equilíbrio
Espaço	Concentração
Unidade Ofensiva	Unidade Defensiva

Segundo (Teoldo, 2011) os princípios de jogo correspondem à ação do jogador durante o jogo e podem ser definidos por:

- **Princípios de Jogo Ofensivos:**

Penetração - Movimento do jogador com a bola em direção à linha de golo adversária;

Cobertura Ofensiva - Apoio ofensivo ao jogador com a posse de bola;

Mobilidade - Criação de instabilidade na organização defensiva adversária;

Espaço - Utilização e ampliação do espaço de jogo efetivo em largura e profundidade;

Unidade Defensiva - Movimentação de avanço ou apoio ofensivo do(s) jogador(es) que compõe(m) a última(s) linha(s) transversais da equipa

- **Princípios de Jogo Defensivos:**

Contenção - Realização de oposição ao portador da bola;

Cobertura Defensiva - Oferecimento de apoios defensivos ao jogador de contenção;

Equilíbrio - Posicionamento do jogador sem bola de acordo a movimentação dos atacantes tentando criar estabilidade e superioridade numérica na relação com o adversário;

Concentração - Aumento da proteção defensiva na zona de maior risco à baliza;

Unidade Defensiva - Redução do espaço de jogo efetivo da equipa adversária.

2. Capítulo II - Estratégias de Intervenção, Intervenção e Controlo

2.1. Estratégias de Intervenção

Sistema/Organização da Forma de Jogar:

No início da época foram definidas pelo treinador principal da equipa de competição 2007, e em sintonia com a metodologia das Escolas de Futebol comportamentos táticos com a finalidade dos jogadores obterem um modelo de jogo de forma a desenvolver e consolidar os diferentes princípios de jogo. Este modelo não pretende criar padrões comportamentais nos jogadores, mas sim criar uma organização tática coletiva que lhes permita resolver diferentes problemas durante os momentos de jogo. Esta organização tática vai de encontro os princípios de jogo e respeita um conjunto de normas que visam a racionalização do espaço quer a atacar quer a defender.

Segundo Garganta (1997, 2006), Gréhaigne (1992) e Caty e Marle (2005), citado por Eder Gonçalves et al. (2013), para que os objetivos de um jogo sejam alcançados, os jogadores devem fazer ações que proporcionem maiores chances de sucesso, dentro de um contexto no qual a estratégia e a tática são essenciais (Garganta, 2006). A estratégia representa o que está determinado previamente para permitir a organização, ou seja, o plano global de ação e comportamento por meio do qual é possível atingir um objetivo, levando-se em consideração as regras da competição, os pontos fortes e fracos (Gréhaigne, 1992; Garganta, 1997). Já a tática é definida por estes autores como o método de ação próprio do sujeito em situação de jogo, por meio do qual esse usa ao máximo os constrangimentos, a imprevisibilidade e a incerteza do jogo. Assim, os jogadores precisam encontrar as respostas mais adequadas frente às situações de oposição e cooperação ocorridas durante a partida, para que no modelo de jogo adotado pela equipa possam ser úteis para cumprir os princípios de jogo:

- Recuperar e conservar a posse de bola;
- Progredir com a bola em direção à baliza adversária;
- Finalização

(Gréhaigne, 1992; Gréhaigne, Caty e Marle, 2005).

Método de jogo definido pelo treinador principal: ataque organizado e ataque rápido

Sistema principal: 1-2-3-1

Sistema alternativo: 1-3-1-2

Figura 6- Sistemas Táticos Utilizados



A forma de jogar foi definida pelo treinador principal da equipa. Como o treinador já acompanha esta equipa à 4 anos já conhece os jogadores que tem disponíveis e as suas características. Através destes aspetos e daquilo que são as suas ideias do jogo ideal construiu uma forma de jogar através das seguintes fases de jogo:

- **Construção do processo ofensivo e situações de finalização:** saída a jogar preferencialmente pelos corredores laterais, com cobertura do jogador do lado contrário (1ª etapa de construção). Progressão pela zona menos povoada com primazia pelo corredor central por ser a zona com mais opções de linha de passe e garantia de manutenção da posse de bola. Na 2ª etapa de construção, atrair para finalizar do lado oposto com subprincípios de jogo exterior ou mudança do centro de jogo para criação de espaços na estrutura adversária. Já na 3ª etapa, quer-se a criação de situações de finalização através da criação de situações de superioridade numérica no corredor central ou corredores laterais, com o objetivo de finalizar após enganar os adversários. Por fim, na 4ª etapa, opção por remates cruzados dos corredores laterais, remates frontais de fora da área, situações de combinações diretas e indiretas para ultrapassar linhas e finalizar. Nesta última etapa, tentar fixar o GR e procurar um colega livre que recebe o passe e finaliza.
- **Transição defensiva:** pressão forte e imediata no momento da perda ao portador com a respetiva cobertura e com toda a equipa a equilibrar em função da zona da bola, numa lógica de quem está mais perto pressiona e dá cobertura e os restantes elementos ocupam posições que ficam desocupadas (numa lógica zonal).

Organização defensiva: na 1ª etapa do adversário, pressão com o avançado, e no caso de mudança do centro de jogo o MC pressiona e o avançado ocupa a posição do MC. A partir daí, em função das zonas de progressão do adversário, cumprem-se os princípios específicos do jogo (contenção, cobertura, equilíbrio, concentração e unidade defensiva) sempre protegendo a baliza e fazendo uma linha de pressão diagonal a 3 para proteger a mesma. As figuras abaixo mostram a forma da equipa se organizar em função daquilo que o jogo pede e da forma de jogar do treinador.

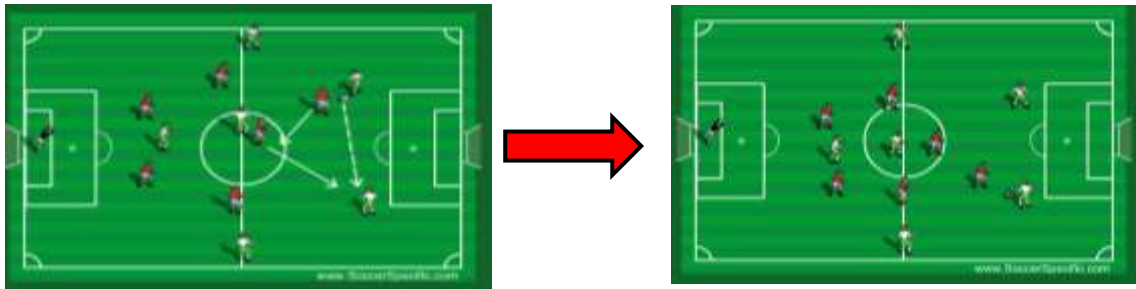


Figura 7- 1ª Etapa, pressão com o avançado e a sua troca com o médio centro, no caso da mudança do centro de jogo, no caso da mudança do centro de jogo

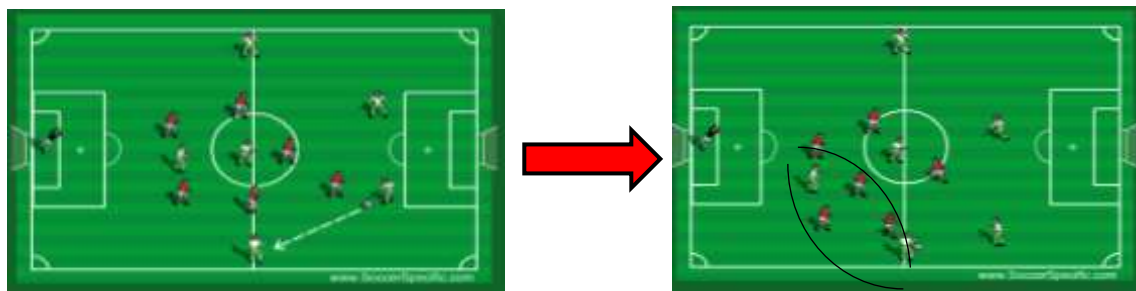


Figura 8- Pressão defensiva composta pelos 3 jogadores alinhados na diagonal

Objetivos planeados para a Época:

Os objetivos foram definidos pelo treinador principal antes da época começar. Os jogadores da Escola de Futebol do S.L. Benfica, passam por uma aprendizagem de desenvolvimento, consolidação e aperfeiçoamento da compreensão do jogo em equipa e a sua organização num sistema, assente numa estrutura segundo um determinado modelo de acordo com determinados princípios, subprincípios e regras de atuação.

Os meios, métodos e estratégias a utilizar passam por:

- Educar um conjunto de valores éticos, morais e cívicos;
- Educar as noções de cooperação, solidariedade, espírito coletivo e entreaajuda;
- Educar o espírito de organização e disciplina pela própria aceitação das regras do jogo, da arbitragem e disciplina (tática e de treino);
- Desenvolvimento do espírito de iniciativa, combatividade e vontade necessárias para vencer as dificuldades, educando a capacidade de sofrimento;

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

2GR; GR + 2 x 4 + 2/3GR; GR + 2 x 5 + 3GR); jogos de perseguição com obstáculo pelo caminho, tipo minas e varas com remate final; combinações diretas e indiretas com remate final através de jogos tipo guarda da linha e do remate e defende;

- Desenvolver e aperfeiçoar uma grande segurança na manutenção da posse de bola, sabendo protegê-la e circulá-la pacientemente e esperando um desequilíbrio na estrutura adversária para finalizar de forma eficiente e prática. Neste sentido, além das nossas formas jogadas coletivas, devemos desenvolver e aperfeiçoar até à exaustão, a posse e proteção de bola de forma individualizada de forma a que esta seja parte integrante do corpo do jogador e não um apenso, libertando o “olhar” para decidir com mais qualidade com mais eficiência e genialidade. (Ex: caça bolas; jogo dos quadrados; meinho a 3 cores, meinho com progressão espacial, jogo de inferioridade numérica acentuada na fase inicial de aprendizagem e depois com redução significativa da inferioridade)

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

- Resistência específica de jogo, aumentando a densidade do treino (reduzir ao máximo os tempos de pausa) e a densidade e intensidade dos exercícios;
- Velocidade de reação (simples e complexa), de execução e do deslocamento, tendo em consideração estímulos técnico-táticos (cognitivos de forma a desenvolver e aperfeiçoar a velocidade e qualidade da tomada de decisão);
- Força rápida (acelerar e travar; alternar distâncias curtas e longas; mudanças de direção e sentido);
- Flexibilidade, agilidade e destreza;
- Coordenativas capacidade de observação; apreciação de trajetórias; orientação espacial; coordenação óculo-manual; coordenação óculo-pedal; coordenação espaço-temporal; lateralidade; equilíbrio; controlo motor; ritmo; técnica de corrida.

Estratégias: criar estações paralelas para o desenvolvimento destas capacidades, utilizando as escadas de skiping, barreiras altas e baixas, varas e delimitadoras de espaço para criar zonas de travagem e acelerações, especialmente nos exercícios de finalização sobre uma ou várias balizas.

2.2. Trabalhos Realizados e Resultados Obtidos

Organização do treino desportivo ao longo da época - Microciclo:

A estrutura de um microciclo está constituída por um conjunto de sessões e unidades de treino, organizadas de forma racional num curto espaço de tempo. Ao quantificarmos a duração temporal do microciclo podemos afirmar que tem a duração mínima de 2 dias e a duração máxima de 14 dias. De acordo Issurin, V (2008), o microciclo na modalidade de futebol consiste num período de tempo curto, que tem frequentemente a duração de 7 dias.

Durante a época desportiva 2016/2017 foi estruturado um microciclo de suporte que permita organizar a estrutura das unidades de treino e os objetivos das sessões. As sessões de treino eram efetuadas pelo treinador principal da equipa de competição 2007 e não tinham como objetivo principal preparar o jogador para estar na melhor forma possível para a competição, mas sim, focar os objetivos das unidades de treino no desenvolvimento e na melhoria da forma de entender o jogo por parte da equipa e dos jogadores.

O microciclo foi melhorado ao longo da época com a ajuda do treinador principal e dos restantes estagiários. A sua elaboração foi bastante útil durante o decorrer da época porque permitia uma organização dos conteúdos e da estrutura das unidades de treino. Para além disso o microciclo continha as variáveis de intensidade, do volume e do material do treino.

Os exercícios das unidades de treino estavam inseridos dentro do microciclo para facilitar a organização e o visionamento dos conteúdos. A sua elaboração foi efetuada no Excel 2016 juntamente com um quadro de dados referentes às convocatórias, jogos, minutos e golos de cada jogador.

Plano Individual do Jogador- Diagnóstico das suas características

O diagnóstico do jogador faz parte do processo de aprendizagem e evolução durante a formação. Este diagnóstico permite aos treinadores possuir um conhecimento mais detalhado sobre o jogador que estão a treinar. Depois do diagnóstico estar efetuado o treinador deve definir um conjunto de objetivos para o jogador poder evoluir e desenvolver diversas capacidades que lhe permitam ser um melhor jogador. Os objetivos definidos podem ser atingidos ou não, através da forma como treinador gere a sessão de treino e os aspetos onde está focado.

O plano individual do jogador - diagnóstico das características dos jogadores foi proposto pelo treinador principal da equipa de competição 2007, com o intuito de definir as características dos jogadores, através de um relatório que apresente as competências/capacidades dos jogadores a nível individual e coletivo. Foi efetuada uma avaliação dos pontos fracos e pontos fortes e uma definição de objetivos e metas a atingir a nível individual e coletivo. Quando foi efetuada a avaliação do jogador foi dada ênfase aos aspetos técnicos, táticos, físicos e psicológicos.

Como o plantel é composto por 13 jogadores e somos 4 treinadores estagiários foram divididos 3 jogadores para analisar por 3 treinadores estagiários e 4 jogadores por outro treinador estagiário. A divisão foi efetuada pelo treinador principal onde foi referido que depois de analisar e definir os objetivos dos jogadores programavam-se os exercícios de treino para melhorar as características dos jogadores em função das unidades de treino.

Para além da análise das características do jogador e da definição dos objetivos identifiquei dados como o nome, data de nascimento, localidade, altura, peso, posição onde joga e problemas médicos. Estes dados ajudam a ter um conhecimento mais aprofundado do jogador em questão.

2.3. Controlo da Intervenção

Para controlar todo o processo de organização da equipa, o treinador principal tinha um conjunto de meios materiais á sua disposição, como folhas de presença, folhas de convocatórias, planos de treinos e fichas de jogo para estar a par de tudo o que ocorresse com os jogadores.

No inicio da época foi desenvolvida uma ficha de jogo que foi utilizada em todos os jogos efetuados pela equipa durante a época, incluindo jogos de pré-época e torneios. Esta ferramenta permitia controlar diversas variáveis que ocorriam ao longo do jogo que poderiam ser pertinentes para a estratégia e a forma de jogar da equipa contra determinado adversário. As variáveis controladas foram:

- Adversário;
- Local;
- Hora;
- Convocatória (quem falta);
- 7 Titular;
- Equipa Técnica;
- Golos Marcados (Minutos);
- Golos Sofridos (Minutos);
- Tempo de jogo de cada jogador (Entradas e Saídas);
- Sistema de Jogo utilizado (Minuto)
- Sistema de Jogo do Adversário;
- Lances dos golos marcados e sofridos;
- Observações;

Após o preenchimento dos dados ocorria uma breve discussão com o treinador principal e os restantes estagiários sobre o desempenho dos jogadores no jogo e a sua relação com as variáveis inseridas na ficha de jogo. O treinador principal justificava as suas decisões estratégicas e táticas que tomava durante o jogo de acordo o momento, o adversário, os jogadores que tinha e o tempo de jogo que cada jogador tinha. Esta discussão permitia ouvir diferentes opiniões, e formular estratégias que promovam uma melhoria de certos comportamentos técnicos, táticos, físicos e psicológicos dos jogadores. Cada um tinha a sua opinião, contudo a decisão final era sempre do treinador principal.

Com os dados das fichas de jogo foi possível fazer uma tabela com o somatório total de minutos de cada jogador, assim como o número total de golos.

Tabela 5 - Dados estatísticos dos jogadores no campeonato

Plantel	Convocatórias	Jogos	Minutos	Golos	% de minutos	% de golos
Mikas	18	18	1074	4	99%	2%
Luis	18	18	611	5	57%	2%
Gui	15	15	427	9	40%	4%
Gonçalo	18	18	646	24	60%	12%
Reis	17	17	587	21	54%	10%
Lourenço	10	10	171	5	16%	2%
Artur	18	17	752	36	70%	18%
João	18	18	873	8	81%	4%
Ferreira	14	14	359	6	33%	3%
Miguel	16	16	616	35	57%	17%
Gomes	16	16	485	8	45%	4%
Martim	13	13	331	8	31%	4%
Tomás	18	18	674	32	62%	16%
Total	18	18	1080	201	57%	4%

Através destes valores o treinador principal tinha uma noção dos jogadores que jogavam mais tempo e quais os jogadores que eram convocados mais vezes. Como o plantel era constituído por 13 jogadores e apenas 12 podiam ser convocados o treinador principal fazia uma gestão do plantel para todos poderem serem convocados o mesmo numero de jogos ao longo da época. Esta gestão do plantel também era influenciada pelo rendimento que os jogadores estavam a ter, assim como o número de presenças ao longo dos treinos e o adversário que iriamos defrontar. Tal como se pode ver na tabela, jogadores como o Lourenço, Martim e Ferreira foram convocados menos vezes do que os seus colegas devido aos critérios acima descritos.

Quando isto acontecia o treinador convocava os jogadores menos utilizados no campeonato e dava mais tempo de jogo quando eram agendados jogos amigáveis ou torneios que se realizavam.

3. Capítulo III - Trabalho de Introdução à Investigação

3.1. Introdução

Segundo Jian Yang et al, (2010) a altura de um jogador de um individuo é uma característica física que pode ser afetada por diferentes fatores. Quando a criança pode haver uma predição de cerca de 80-90% através da estatura dos pais. Neste caso, a altura do jogador pode ser um valor que pode ser predito através da altura dos pais, embora não seja um valor 100% fiável. Para além deste fator, a hormona do crescimento pode causar um atraso no crescimento do jogador. Também deve ser tido em conta que o crescimento é mais lento ou mais rápido de criança para criança, e em fases diferentes da sua vida. Outros fatores que afetam a altura são a vida social, a alimentação, o estilo de vida, e a cultura que a criança tem. Querendo isto indicar que muitos jogadores podem até aos 12 anos ter uma estatura mais baixa que outros e quando atingem a puberdade podem ultrapassar a estatura de outros jogadores que já eram mais altos.

. Segundo Penna (2012), vários autores identificam que atletas de menor estatura eram selecionados por clubes considerados de menor expressão. Isto indica-nos que na seleção de jogadores com maior taxa de sucesso estão aqueles que têm uma estatura mais elevada em relação aos seus colegas. Outro fator importante descrito no mesmo estudo por parte do autor, é o facto da posição que o jogador representa no jogo também ser afetada pela sua estatura. Ou seja, podemos comprovar que os guarda-redes apresentam uma estatura mais elevada em relação aos restantes colegas. Todavia são os defesas são os que apresentam a segunda maior média de altura em relação aos médios e avançados.

Foi elaborado um estudo sobre adolescentes entre os 13-15 anos onde referia que a altura de cada jogador é um preditor signficante da técnica no futebol. Para além disso, neste estudo também foi observado que jogadores com maior estatura apresentam níveis elevados de maturidade em relação aos seus colegas da mesma idade (Malina, 2007).

O presente estudo tem o objetivo de examinar de que forma a altura de um jogador de futebol, durante o seu período de formação, influencia a quantidade de minutos que efetua durante uma época desportiva. Deparamo-nos diversas vezes com situações de jogadores que privilegiam da sua estatura durante a competição em relação a jogadores com menor altura

3.2. Metodologia

Amostra

Um grupo composto por 13 jovens jogadores de futebol, do sexo masculino, nascidos no ano de 2007. Os jogadores tinham uma média de alturas de 142cm com um desvio padrão 5,6cm. Todos os jogadores e o treinador principal foram avisados previamente da recolha de dados e da sua posterior análise. Os dados foram recolhidos sobre uma equipa de competição da Escolas de Futebol do Benfica situada no Estádio da Luz. Os jogadores pertencem ao escalão de sub10 e estão inscritos na associação de futebol de Lisboa.

Os jogadores treinam 2 vezes por semana e competem 1 vez por semana para o campeonato distrital. Para além desta competição os jogadores costumam realizar jogos amigáveis ou torneios.

Procedimentos

O trabalho de introdução à Investigação foi efetuado durante o período competitivo da época 2016/2017, entre os meses de Outubro e Abril. Os dados foram recolhidos durante os jogos de competição da equipa durante a 1ª e 2ª fase campeonato distrital de futebol sub-10 (Escolas), presente na serie 5 com a participação de 13 equipas.

Os dados foram recolhidos durante os jogos do campeonato e analisados posteriormente. O cronograma referente à recolha e análise dos dados foi definido no início do estágio e tem esta composição:

Tabela 6 - Cronograma do trabalho de investigação

Setembro	Revisão Bibliográfica
Outubro a Abril	Recolha de Dados
Abril	Análise e discussão dos dados

Após a recolha total dos dados foram registados numa tabela Excel2016 com as seguintes variáveis:

- Convocatórias;
- Jogos;
- Minutos;
- Golos;
- % de Minutos;
- % de Golos

Tabela 7 - Dados recolhidos durante a competição

Plantel	Convocatórias	Jogos	Minutos	Golos	% de minutos	% de golos
Mikas	18	18	1074	4	99%	2%
Luis	18	18	611	5	57%	2%
Gui	15	15	427	9	40%	4%
Gonçalo	18	18	646	24	60%	12%
Reis	17	17	587	21	54%	10%
Lourenço	10	10	171	5	16%	2%
Artur	18	17	752	36	70%	18%
João	18	18	873	8	81%	4%
Ferreira	14	14	359	6	33%	3%
Miguel	16	16	616	35	57%	17%
Gomes	16	16	485	8	45%	4%
Martim	13	13	331	8	31%	4%
Tomás	18	18	674	32	62%	16%
Total	18	18	1080	201	57%	4%

Os minutos dos jogadores eram contabilizados através de um cronómetro e da ficha de observação que permitia anotar os minutos que os jogadores entravam e saíam do jogo. Quando o jogo terminava eram contabilizados os minutos totais que cada jogador efetuava.

Tabela 8 - Contabilização dos minutos durante um jogo

Tempo de Jogo:	E	S	E	S	E	S	Total
Mikas	1						60
João B	1	30	49				41
Luis	1	30	53				37
Artur	1	46	53				53
Miguel	1	25	46				39
Tomás	1	30	46				44
Gonçalo	1	22	30	46	57		41
Gomes	30	57					27
Ferreira	25	53					28
Gui	22	53					31
Martim	30	49					19

Quando a recolha de dados ficou completa efetuou-se o registo dos dados referentes à altura e aos minutos de cada jogador no *software* SPSS (Statistical Package for Social Science) for Windows®, versão 19.0. Para conferir a correlação foi analisado a correlação bivariável (Pearson Correlation - two tailed) entre as variáveis altura e tempo de jogo.

3.3. Resultados

Os jogadores foram submetidos a uma medição da altura antes da palestra de um jogo para o campeonato. A medição foi efetuada através de uma fita métrica. Os dados foram registados numa folha de papel e colocados na tabela 9:

Tabela 9 - Dados referentes à altura e aos minutos jogados por cada jogador

Nomes	Altura (cm)	Minutos Jogados
Mikas (GR)	152	1074
Guilherme Alves	144	427
Luís Ribeiro	147	611
Artur Simões	140	752
Rodrigo Gomes	133	485
João Ferreira	134	359
Marim Matias	140	331
Rodrigo Lourenço	133	171
Lourenço Reis	145	587
Gonçalo Martins	145	646
Miguel Oliveira	142	616
João Barreiro	148	873
Tomás Andrade	144	674

A tabela 10 mostra que a correlação entre a altura e os minutos jogados é de 0,788*, o significa que tem uma correlação positiva forte. A correlação positiva indica-nos que quando os valores X (Centímetros) aumentam os valores de Y (Minutos) também tendem a aumentar. Como o valor da correlação de pearson é de 0,788* não indica que existe 100% de certeza de isso acontecer, embora seja uma variável que influencia o valor de Y.

Quando o valor de $\alpha \leq 0.05$ o teste é significativo, ou seja, existe uma relação significativa entre os valores dos centímetros e os minutos.

Tabela 10 - Correlação entre a altura e os minutos jogados

Correlação de Pearson		Minutos
Centimentros	Correlação Pearson	0,788
	Sig. (2 - tailed)	0,001
	N (Amostra)	13

A correlação é significativa ao valor 0,01 (2-tailed)

Neste caso podemos afirmar que existe uma correlação positiva entre a altura e os minutos jogados, $r(11) = .788$, $p = .001$.

3.4. Discussão

De acordo Alan Nevill et al, (2009) a estrutura física dos jogadores de futebol é uma componente muito importante para os treinadores e para aqueles que trabalham na área do scouting e observam os jogadores. Os resultados do seu estudo mostraram que a altura é um parâmetro que pode influenciar o rendimento do jogador. Comparativamente com os dados desta investigação existe uma relação que permite indicar que os jogadores com maior estatura efetuam uma quantidade mais de minutos em relação a jogadores mais baixos. Embora o estudo feito por Alan Nevill et al, ter sido realizado sobre jogadores séniores profissionais da premier league entre as épocas de 1973/1974 e 2003/2004. Os resultados deste estudo mostram que os jogadores profissionais ficaram mais altos e pesados a cada década, com um significativo aumento no Índice de Massa Corporal durante as quatro décadas. Destacou o exemplo de jogadores como Thierry Henry (188 cm, 2003/2004 - Arsenal), Ruud Van Nistelrooy (188 cm, 2003/2004 - Manchester United) e Peter Crouch (201 cm, 2003/2004 - Aston Villa).

Por outro lado, ao longo da história temos diferentes casos de jogadores de diversas estaturas físicas que obtiveram o sucesso no alto rendimento. Na minha opinião, existem fatores que podem influenciar estes casos de sucesso, não sendo a altura uma característica que a altere por completo aquilo que é a forma de jogar do jogador.

Como podemos ver no exemplo de alguns grandes jogadores que passaram pela história do futebol, a altura não é um sinónimo de que terá sucesso no alto rendimento.

No futebol de formação a altura pode ser uma característica que vá influenciar de uma forma mais direta o rendimento do jogador. Assim como refere o autor Maihos, A. Et al, (2017) no caso de rivalidade entre seres do mesmo sexo, o ser com uma maior estatura tem mais chances de derrotar o oponente com menor estatura. Podemos comprovar esta ideia com o trabalho de investigação feito na equipa de competição 2007 onde a correlação entre a altura e o tempo jogado por cada jogador foi de 0,788.

3.5. Conclusões

Depois de analisar e discutir os resultados conclui-se que na equipa de competição 2007 a altura do jogador influencia o número de minutos ao longo da competição, querendo isto dizer que um jogador com uma estatura mais alta pode, de facto, induzir a decisão do treinador para jogar mais tempo que os jogadores mais baixos. Apesar desta conclusão ser bastante vaga ao longo da discussão podemos observar que os jogadores que chegam ao alto rendimento podem ter alturas significativamente mais baixas e atingirem o sucesso.

Este estudo pode induzir que a correlação seja bastante forte, embora a sua causalidade não atinja a mesma força. Existem variáveis mais importantes que a altura que definem se o jogador joga mais tempo que o seu colega ou o oposto. Características como a técnica, capacidade de leitura de jogo, tomada de decisão e velocidade, são exemplos de capacidades que podem influenciar de uma forma mais agravante a decisão do treinador sobre o tempo que cada jogador joga.

4. Capítulo IV - Conclusões

O estágio efetuado nas Escolas de Futebol do Benfica no Estádio da Luz foi uma oportunidade enriquecedora a nível profissional e pessoal tendo em conta as experiências e o conhecimento que adquiri ao longo desta época desportiva. Durante este período fui capaz de aprender sobre temáticas pertinentes e adquirir certas vivências que me permitam ser um treinador capaz de liderar uma equipa. Apesar dos treinos serem direcionados para crianças com menos de 10 anos a metodologia fez-me refletir e aprender diversas formas de coordenar e liderar uma equipa de qualquer escalão.

A formação do jogador de futebol está cada vez mais a ser um meio para os jogadores atingirem o profissionalismo. Esta etapa do jogador é um processo para o qual o clube onde estive inserido dá a maior ênfase possível, por ser o único público alvo a que se destina. Na organização das escolas de futebol do Benfica, a formação do jogador é encarada como o aspeto mais importante. Como a prioridade do clube é formar os jogadores durante as suas diferentes etapas de crescimento, o tempo para desenvolver os princípios e o pensamento do jogador sobre o jogo, é muito grande. Com a presença de treinadores formados e com experiência profissional na área de formação de jovens jogadores de futebol a minha atividade durante este período de tempo foi muito vantajosa. A troca de informação entre os treinadores foi um ponto que me permitiu refletir bastante sobre a forma como desenvolver e potenciar nos jogadores certas correções ao nível técnico, tático, físico e psicológico. Os treinadores da escola de futebol recorrem normalmente a feedbacks que permitam melhorar o jogador na sua função e nunca recorrendo ao indivíduo em si. Como treinador responsável pelas turmas nos torneios da liga interna nunca coloquei a pressão dos jogadores nos resultados, mas sim no desenvolvimento do jogador no jogo. Na equipa de competição de 2007, como estavam a representar o Sport Lisboa e Benfica no campeonato a pressão de representar bem o clube era maior, mas não se fazia sentir nos jogos. Os jogadores sabiam que tinham que dar o seu melhor em todas as circunstâncias. O treinador principal da equipa de competição também se focou no desenvolvimento do jogador embora tenha sido mais exigente em diferentes momentos da época.

Em suma, a época como treinador estagiário nas diferentes equipas das escolas de futebol correu bem, com a evolução por parte dos jogadores através do desenvolvimento dos princípios de jogo e da relação com a instituição, treinadores e colegas que fizeram parte da equipa onde estiveram inseridos.

5. Capítulo V - Bibliografia

Ferreira, J., Queiroz, C. (1982). Da formação à alta competição. Futebol em Revista, 3 a série, n. 10, p. 35-43.

Fonte Santa, A., & Pinto, F. (2016). "1ª Formação 2016/2017". Formação Interna das Escolas de Futebol Geração Benfica. Lisboa.

Silveira Ramos, F. (2009). Futebol- A competição começa na "Rua". Calçada das Letras, 2009

García Manso, M. (1998). Planificación del entrenamiento deportivo. Barcelona. Ediciones Martínez Roca.

Ghareeb, D. M., et al. (2017). "Effects of two warm-up programs on balance and isokinetic strength in male high school soccer players." *Journal of Strength and Conditioning Research* 31(2): 372-379.

Gonçalves, E., et al. (2015). "Comparação entre a performance tática defensiva e ofensiva de jogadores de futebol Sub-17 de diferentes posições." *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*.

Issurin, V. (2008). "Block periodization versus traditional training theory: A review." *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 48(1): 65-75.

Jian Yang et al. (2010). "Common SNPs explain a large proportion of the heritability for human height," *Nature Genetics* 42: 565-569.

Mailhos, A., et al. (2017). "High intrasexual competition is related to inflated height reports in male junior soccer players." *Personality and Individual Differences* 113: 229-234.

Malina, R., Ribeiro, B., Aroso, J., Cumming, S. (2007). Characteristics of youth soccer players aged 13-15 years classified by skill level. *British Journal of Sports Medicine*, 41:290-295.

Müller, S., et al. (2016). "Análise tática no futsal: estudo comparativo do desempenho de jogadores de quatro categorias de formação." *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*.

Nevill, A., Holder, R., & Watts, A. (2009). The changing shape of 'successful' professional footballers. *Journal of Sports Sciences* 27:419-426

Macedo Penna, E., Melo Ferreira, R., Teoldo da Costa, V., Silva Santos, B., & Albuquerque Moraes, L. (2012). Relação entre mês de nascimento e estatura de atletas do mundial de futebol sub 17. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 14, 571-581.

Serra-Olivares, J. and L. M. Garcia-Lopez (2016). "Design and validation of the soccer tactical knowledge (stkt)." *Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Fisica Y Del Deporte* 16(63): 16.

6. Anexos

6.1. Plano Individual dos Jogadores

Plano Individual

Nome			
Data de Nascimento		Localidade	
Altura		Peso	
Posição onde joga		Problemas Médicos	
Outras Informações	-		

Características do Jogador

A nível tático é um jogador que tem os princípios de jogo desenvolvidos, tendo a capacidade de interpretar e ler diferentes situações de jogo. Durante a fase de organização ofensiva, o jogador tem um papel muito importante na construção e criação de situações de finalização, com e sem bola. Quando o jogador tem a posse de bola a tomada de decisão é muito importante, sendo o ponto forte o passe para o colega de equipa que provoque a finalização ou a criação de situações de finalização. Para além disso, é um jogador que consegue ler o momento de jogo e alterar o centro do jogo em diversas ocasiões. Em situações de 1x1 por vezes tem dificuldades em driblar e ultrapassar o adversário, sendo o seu ponto fraco no momento em que a equipa se encontra organizada ofensivamente.

Em situação de organização defensiva é um jogador que sabe efetuar os princípios de jogo defensivos. Quando está em situações de 1x1 sabe fazer a contenção embora tenha dificuldades com jogadores mais rápidos. Muitas vezes tem a capacidade de antecipar a jogada pela leitura e interpretação de jogo que faz. Agressivo no processo de recuperação de perda de bola

Tecnicamente é um jogador que tem como ponto forte a receção orientada para o espaço e o passe. Geralmente executa o passe rasteiro em curta ou longa distância. Tem uma boa técnica de remate onde consegue coloca-lo com precisão fora do alcance do guarda-redes. É um jogador que efetua mais remates dentro da área do que fora da área. Utiliza preferencialmente o pé direito. O drible é o seu ponto mais fraco devido à sua rapidez, embora tenha uma boa sensibilidade no toque da bola que lhe permita controlar melhor a bola.

Fisicamente é um jogador que quando existe contacto físico com o adversário ganha a vantagem (proteger a bola, bolas aéreas, cargas de ombro). Não é um jogador veloz e devido a isso perde muitos duelos 1x1 tanto ofensivamente como defensivamente. A nível coordenativo tem dificuldades

Psicologicamente é um jogador que tem confiança nas suas capacidades e não tem receio de arriscar. Quando perde tem tendência a ficar mais revoltado consigo próprio e com o contexto que o rodeia. É um jogador social e extrovertido que se dá bem com todos da equipa. Antes dos jogos não se sente nervoso nem ansioso.

Objetivos a desenvolver durante a época

- Desenvolver a relação do jogador com o adversário nas situações de 1x1;
- Melhorar a interpretação do jogo com base na tomada de decisão no processo ofensivo da equipa;
- Melhorar a relação sectorial entre os defesas e o avançado, assim como os colegas que jogam pelos corredores;
- Melhorar a coordenação motora dos membros inferiores;
- Melhorar a técnica de remate de pé esquerdo;
- Aperfeiçoar no jogador a perceção de espaço à sua volta com base nas diversas situações de jogo

Plano Individual

Nome			
Data de Nascimento		Localidade	
Altura		Peso	
Posição onde joga		Problemas Médicos	
Outras Informações	-		

Características do Jogador

A nível tático é um jogador que tem conhecimento e consegue ler o momento do jogo e ajustar a sua posição de acordo o contexto. Tem os princípios de jogo desenvolvidos embora por vezes tenha dificuldades em entender quando é que deve progredir no terreno com a bola controlada ou jogar em largura para poder aproveitar os espaços para avançar e criar situações de finalização. O seu ponto forte é conseguir adaptar a sua forma de jogar ao adversário que encontra, para além da forma como organiza o processo ofensivo, jogando sempre com critério. Defensivamente é um jogador agressivo na disputa da bola usando, de forma inteligente, a força que tem nos duelos individuais. Sabe efetuar coberturas defensivas aos colegas, embora por vezes seja necessário chamar à atenção para dar o equilíbrio defensivo no caso de ocorrerem permutas posicionais.

Tecnicamente mostra ser um jogador que tem à vontade em ter a bola no pé. Consegue controlar a bola com a cabeça levantada no momento em que progride no campo e procura um colega em melhor posição para passar a bola. Realiza receções orientadas e tem um passe seguro e eficaz. Na ação técnica do remate o jogador sabe utilizar a força conseguindo realizar um remate forte e colocado.

Fisicamente é um jogador bastante desenvolvido a nível estrutural para a sua idade e consegue aplicar isto em benefício da sua forma de jogar. É um jogador rápido devido ao seu comprimento de passada. Para além destes aspetos é jogador que já começa a desenvolver alguma massa muscular a nível dos membros inferiores e core, o que lhe permite ter remates e passes com mais potência em relação aos colegas. É dos jogadores com mais resistência na equipa, conseguindo efetuar praticamente um jogo de 60 minutos a uma intensidade considerada elevada. A coordenação motora dos membros inferiores e a agilidade são o seu ponto fraco.

A nível psicológico é dos jogadores com mais maturidade na equipa, tendo sempre um comportamento e postura diferente dos colegas de equipa. Nos treinos é um jogador que tem vontade e atitude para melhorar e evoluir a cada treino dando geralmente o seu melhor nos exercícios. Antes dos jogos é um jogador que não sente a pressão e os níveis de ansiedade não estão muito elevados. Durante os jogos é um jogador que mantém a sua postura e mostra-se seguro e confiante nas suas próprias ações.

Objetivos a desenvolver durante a época

- Consolidar os princípios de jogo desenvolvido de acordo a ideia de jogo do treinador;
- Entender em que situações de jogo deve progredir no campo;
- Melhorar a coordenação motora dos membros inferiores e a agilidade;
- Potenciar no jogador o sentido da melhor tomada de decisão de acordo o contexto;

Plano Individual

Nome			
Data de Nascimento		Localidade	
Altura		Peso	
Posição onde joga		Problemas Médicos	
Outras Informações	-		

Características do Jogador

A nível tático é um jogador que por vezes tem dificuldades em fazer uma leitura exata do momento do jogo. Através dessa dificuldade de leitura não consegue aplicar corretamente os princípios de jogo, principalmente nas coberturas defensivas e ofensivas. Durante o momento de organização e transição ofensiva o jogador muitas vezes não ajusta corretamente o posicionamento do corpo e dos seus apoios em função da bola e da baliza adversário, recebendo muitas vezes a bola de costas para a baliza adversária. Defensivamente tem dificuldades a efetuar a contenção, isto porque muitas vezes pressiona o portador da bola sem ter um colega a efetuar a cobertura. Ofensivamente tem o princípio da penetração bem interiorizado, atacando a baliza adversária de forma objetiva e direta.

Tecnicamente é um jogador onde o seu ponto forte é o drible e o controlo de bola, embora isso tenha que passar para aquilo que é o conhecimento do jogo e aplicar no momento certo. O seu ponto fraco é o desarme e o remate, onde não consegue imprimir força e controlo na precisão do seu remate. Quanto ao desarme tem dificuldades em ajustar corretamente os membros inferiores.

Fisicamente é um jogador com debilidades a nível de força dos membros inferiores e inferiores. É dos jogadores com menor estatura da equipa e também dos mais leves. Não é um jogador rápido e daí muitas vezes não conseguir vencer os duelos individuais com os seus adversários.

Psicologicamente é um jogador que ainda demonstra ter uma menor maturidade em relação aos colegas de equipa. É um jogador introvertido e que geralmente dá-se bem com todos os seus colegas de equipa. Muitas vezes tem dificuldades em auto-controlar o seu estado emocional e quando as coisas correm menos bem tem tendência para chorar. Não é um jogador que tenha os níveis de confiança altos e sabe reconhecer que não tem o mesmo rendimento que os colegas de equipa.

Objetivos a desenvolver durante a época

- Consolidar os princípios de jogo desenvolvido de acordo a ideia de jogo do treinador;
- Perceber de que maneira deve ajustar a posição do corpo e dos seus apoios de acordo o momento de jogo (Mais ênfase no processo ofensivo)
- Saber executar corretamente a técnica do princípio de contenção;
- Desenvolver a força do jogador, sobretudo a musculatura dos membros inferiores e dos músculos core para otimizar a força do remate;

6.3. Microciclo Benfica



Sport Lisboa e Benfica 2016/2017 Benjamins 2007

Sport Lisboa e Benfica 2016/2017 Benjamins 2007				
	MESOCICLO:	MICROCICLO:	UNIDADES DE TREINO:	
Objetivos	TÁTICOS:			
	TÉCNICOS:			
Princípios e sub-princípios				
Data	Segunda-Feira	Quarta-Feira	Jogo 1	Jogo 2
Hora e Local	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:
	Local:	Local:	Adversário:	Adversário:
Nº da Sessão	TREINO N.º	TREINO N.º	Competição:	Competição:
Parte Inicial				
Parte Fundamental I				
Parte Fundamental II				
Parte Fundamental III			Resultado:	
Volume				
Intensidade				
Material				
Equipa Técnica	Treinador Principal:		Treinador Estagiário:	
Observações:				

6.4. Plano de Treino

Escolas de Futebol Geração Benfica			Tempo acumulado
<p>Equipa: Turma 28C Dia: 9 de Novembro de 2016 Duração: 80 min.</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver os princípios de jogo (penetração, contenção, cobertura ofensiva e defensiva); • Aperfeiçoamento das capacidades técnicas (controlo de bola, receção, passe, drible, remate e desarme); • Potenciar movimentos de desmarcação para zonas livres do campo 			
Parte do treino: Aquecimento			
<p>Exercício: Caça bolas</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver as capacidades técnicas de controlo de bola e drible; • Relação do jogador com o adversário <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ao sinal do treinador, quem tem bola soma 1 ponto; • Cueca = 1 ponto • Cabrito = 1 ponto 	Representação:	<p>Espaço: Área da baliza de 7</p> <p>Tempo: 15'</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bolas 	15'
Parte do Treino: Parte Principal			
<p>Exercício: Meinho 4 vs 1 / 5 vs 1</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver capacidades técnicas de passe e receção; • Relação do jogador com o adversário <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 	Representação:	<p>Espaço: Tempo: 15'</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bolas; - Coletes 	30'
<p>Exercício:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Remate e Defende <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver os princípios de jogo de penetração e contenção <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adicionar escada de skipping 	Representação:	<p>Espaço: Meio campo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 Baliza 7 - 1 Baliza 5 - 2 cones - Bolas - Escada de skipping 	50'
<p>Exercício: Situações de jogo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 vs 1 - 3 vs 1 - 3 vs 2 <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver os princípios de jogo (penetração, contenção, cobertura ofensiva e defensiva); • Relação do jogador com o colega de equipa e com o adversário; • Desmarcações que nos permitam criar situações de finalização 	Representação:	<p>Espaço: Meio campo</p> <p>Tempo: 20'</p> <p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 Baliza de 7 - 2 mini balizas - 2 Coletes - Bolas 	70'