UNIVERSIDADE LUSÓFONA

FRANCISCO MIGUEL MARINHA SANT'ANA

Relatório Final de Estágiorealizado na equipa de Juvenis do Clube Recreativo Águias da Musgueira e complementaridade funcional na equipa de Benjamins A/B do Sport Lisboa e Benfica, na época desportiva 2020/2021

Orientador de Estágio: Professor Doutor Filipe Casanova

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto
Lisboa
2021

FRANCISCO MIGUEL MARINHA SANT'ANA

Relatório Final de Estágiorealizado na equipa de Juvenis do Clube Recreativo Águias da Musgueira e complementaridade funcional na equipa de Benjamins A/B do Sport Lisboa e Benfica, na época desportiva 2020/2021

Relatório de estágio defendido em provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre no Curso de Mestrado em Futebol - da Formação à Alta Competição, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, com o Despacho de Nomeação de Júri Nº 261/2021,de 16 Setembro de 2021, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins;
Arguente: Prof. Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça;
Orientador: Prof. Doutor Filipe Luís Martins Casanova

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto
Lisboa
2021

Agradecimentos

Os agradecimentos que façam são para todos aqueles que me acompanharam ao longo do meu percurso e que tiveram uma preponderância enorme para que eu chegasse até aqui. Não existe ordem de importância nos agradecimentos que vou fazer, mas sim, um agradecimento genuíno pela ajuda que todos me deram. Posto isto, quero agradecer:

Ao meu **PAI** por ser uma referência para mim, no Futebol, pela sua forma de estar e por desde quando eu era miúdo me levar com ele para os seus treinos/jogos (essas vivências fizeram com que eu quisesse ser treinador). Por ser um pai dedicado e por sempre me ter dado, autonomia nas minhas decisões. A ele, o meu enorme e sentido obrigado. À minha **MÂE** por todo o carinho e amor que me sempre me deu e que me dá. Pelo apoio constante, por em alguns momentos da sua vida, ter abdicado de coisas por mim sem olhar para trás e por todas as coisas que sempre fez só para que eu pudesse seguir os meus sonhos/objetivos. É o maior exemplo de superação e de demonstração de dedicação que conheço, a ela, o meu enorme e sentido obrigado.

Ao meu **IRMÃO** por ser um exemplo na procura de conhecimento nesta área e por ser aquele sempre acreditou em mim. Sempre me valorizou e se hoje estou a tirar um mestrado nesta área muito se deve a ele, pelas conversas e discussões. Pela cumplicidade e pela demonstração de preocupação, que um irmão deve ter. Pela ajuda que me deu, neste ano em específico, e pela ajuda que me dá. A ele, o meu enorme e sentido obrigado.

À minha **NAMORADA** por ser a pessoa que mais me tem acompanhado ao longo dos anos. Por me ter incentivado a entrar na licenciatura em Desporto, por me ter incentivado em continuar o meu caminho académico, por ser a pessoa com quem tenho mais cumplicidade, pela amizade, por me puxar sempre para cima e por tantas… e tantas coisas… a ela, o meu enorme e sentido obrigado.

Ao meu **AVÔ**, a minha vedeta, pela relação de cumplicidade e de amizade que temos. Por ser a pessoa mais bondosa, carinhosa e mais preocupada com os outros**.** Obrigado pelas histórias intermináveis sobre tudo. A ele, que é um exemplo na forma de ser e estar na vida, o meu enorme e sentido obrigado.

Aos meus amigos e parceiros de mestrado, **JOÃO e FÁBIO**, o meu enorme obrigado. Um obrigado pela amizade, pelas aprendizagens nestes dois anos (em

especial no primeiro ano de mestrado e pela constante troca de partilhas de ideias. Agradecer em especial ao **JOÃO**, aquele que é como um irmão para mim, por tudo.

Ao **PROFESSOR FILIPE CASANOVA**, pela ajuda e pelo apoio constante que me deu não só a nível académico, como a nível pessoal. Uma pessoa de um conhecimento inacreditável, mas acima de tudo uma pessoa incrível na parte humana. A ele, o meu enorme e sentido obrigado.

A toda a **estrutura da área de iniciação do SLB** pela aquisição de conhecimentos e de partilha constantes. Por me terem recebido e acolhido da melhor forma desde do primeiro dia. A todos os que lidei de forma direta, nesta instituição, o meu enorme e sentido obrigado.

Às pessoas com quem trabalhei no **RAM**, o meu obrigado por me terem dado a possibilidade de realizar o estágio no clube. Um obrigado pela ajuda que me conseguiram dar, sei que o que foi feito, foi feito dentro das possibilidades do clube.

AOS ATLETAS, de ambas as instituições o meu enorme e sentido obrigado. Só com a ajuda deles é que podemos melhorar dia após dia e em conjunto evoluirmos.

OBRIGADO A TODOS! O CAMINHO PODE PARECER DÍFICIL, MAS SE FOR JUNTO DAQUELES QUE NOS QUEREM BEM, FICA MAIS FÁCIL!

O CAMINHO CONTINUA…

Resumo

O presente relatório foi desenvolvido no contexto do estágio curricular realizado na equipa de Juvenis do Recreativo Águias da Musgueira (RAM) correspondente ao ano académico-desportivo de 2020/2021. Este estágio decorreu no âmbito do Mestrado de Futebol- da Formação à Alta Competição, da Faculdade de Educação Física e Desporto, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Também, e ao longo da época desportiva 2020/2021, exerci complementarmente a função de treinador no Sport Lisboa e Benfica (SLB) no escalão de Benjamins, no qual todo este processo complementar de estágio encontra-se descrito nos Anexos.

Dando cumprimento ao regulamentado pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, o relatório de estágio contempla um conjunto de seções nas quais se caracteriza a instituição desportiva de acolhimento (Recreativo Águias da Musgueira como treinador adjunto), a equipa (escalão de Sub 17 – juvenis), o desenvolvimento do processo treino (durante o período de retorno à atividade) , a apresentação do contexto competitivo (Campeonato de Retoma – Série 3) e o processo de observação desenvolvido no RAM (em contexto de treino e jogo). Também, no capítulo do estudo de investigação (através da aplicação de um teste velocidade com bola numa equipa jovem Sub 17 após confinamento), pretendemos compreender a influência da inatividade dos atletas do RAM provocada pela pandemia COVID-19 no desempenho técnico-específico do jovem futebolista. Por último, apresentam-se as principais conclusões do estágio, algumas reflexões e perspetivas futuras.

Abstract

This report was developed in the context of the curricular internship carried out in the youth team of Recreativo Águias da Musgueira (RAM) corresponding to the academic-sports year 2020/2021. This internship within the degree of master in the context of Football. The course name is: “Master of Football – from Formation to High Level of Competition”. At the Faculty of Physical Education and Sport, on the Lusófona University of Humanities and Technologies.

Also, and throughout the 2020/2021 season, I exercise a complementary role as a coach at Sport Lisboa e Benfica (SLB) in the Benjamins level, in which this entire process is described in the Annexes.

In compliance with the regulations by the Lusófona University of Humanities and Technologies, the internship report includes a set of sections: in which the host sport institution is characterized Recreativo Águias da Musgueira as assistant coach), the team (under 17 level – juveniles), the development of the training process (during the period of return to activity – May until June), the presentation of the competitive context (Returning Championship – Series 3) and the observation process developed in RAM (context of training and competition). It also has the chapter of the research study (through the application of a ball speed test in a young athletes (under 17) after confinement. We intended to understand the influence of the RAM athletes inactivity caused by the COVID 19 pandemic of the technical specific performance of the youngster football player. Finally, we present the main conclusion of the internship, some reflections and future perspectives.

Abreviaturas

ATID – Ações Técnicas Individuais Defensivas

ATIO – Ações Técnicas Individuais Ofensivas

AV – Avançado

CFT's - Centros de Formação e Treino

DCD – Defesa central direito

DCE – Defesa central esquerdo

DLD – Defesa lateral direito

DLE – Defesa lateral esquerdo

ED – Extremo direito

EE – Extremo esquerdo

GR – Guarda-redes

MC – Médio centro

MD – Médio direito

ME – Médio esquerdo

MDF – Médio defensivo

MID – Médio interior direito

MIE – Médio interior esquerdo

MJ – Modelo de Jogo

OD – Organização Defensiva

OO – Organização Ofensiva

RAM – Clube Recreativo Águias da Musgueira

SLB – Sport Lisboa e Benfica

TPDT – Título Profissional de Treinador de Desporto

TD – Transição Defensiva

TO – Transição Ofensiva

Símbolos

Balizas

Barreiras

Bolas

Condução de bola

Cones

Deslocamento sem bola

Estacas

Jogadores

Passe

Remate

Sinalizadores

Marcas

Índice Geral

AGRADECIMENTOS **3**

RESUMO **5**

ABSTRACT **6**

ABREVIATURAS **7**

SÍMBOLOS **8**

ÍNDICE DE TABELAS **12**

ÍNDICE DE FIGURAS **13**

INTRODUÇÃO **15**

CAPÍTULO I – CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ESTÁGIO **17**

1.1. Caracterização da Instituição de Estágio 18

1.2. Enquadramento Histórico 18

1.3. Caracterização Geral do Clube 19

1.4. Recursos Estruturais 19

1.5. Recursos Humanos 21

1.6. Recursos Materiais 21

CAPÍTULO II – PROJETO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO **22**

2.1 Instituição Desportiva de Acolhimento e Local de Treino 23

2.2. Função e Tarefas do Treinador Estagiário 24

2.3. Definição de Objetivos 24

2.4. Equipa Técnica 25

2.5. Equipa 26

2.6. Cronograma 27

2.7. Conteúdos físicos e tático-técnicos 28

2.8. Avaliações 28

CAPÍTULO III – CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA **29**

3. Caracterização da Equipa 30

3.1 Caracterização do Plantel 30

3.2. Objetivos específicos para a equipa 30

CAPÍTULO IV – MODELOS (JOGO, TREINO E OBSERVAÇÃO) **31**

4.1 Modelo de Jogo 32
Sistemas de Jogo *35*
Organização Ofensiva *39*
Organização Defensiva *50*
Transição Defensiva *55*
Transição Ofensiva *57*
4.2. Modelo de treino 59
4.3. Modelo de Observação 60
4.4. Observação Individual 62
4.5. Observação da Equipa Adversária 62
CAPÍTULO V – PROCESSO DE TREINO 63
5. Processo de Treino 64
5.1. Volume dos Conteúdos de Treino 64
5.2. Macrociclo 64
5.3. Período Pré-competitivo vs Período Competitivo 65
5.4. Microciclo Padrão 66
5.5. Microciclo Semanal 68
5.6. Relação entre volume de treino planeado e volume de treino operacionalizado 68
5.7. Controlo do Treino 69
5.8. Disciplina 70
5.9. Lesões 70
CAPÍTULO VI – PROCESSO COMPETITIVO 72
6.1. Caracterização do Contexto Competitivo 73
6.2. Calendário Competitivo 74
6.3. Evolução da Classificação e dos Resultados ao Longo do Campeonato 75
6.4. Volume Competitivo e Análise Competitiva Individual 85
6.6. Dia Competitivo 86
CAPÍTULO VII – APLICAÇÃO DE UM TESTE DE VELOCIDADE COM BOLA NUMA EQUIPA JOVEM SUB-17 APÓS CONFINAMENTO 94
CAPÍTULO VIII – CONSIDERAÇÕES FINAIS 109
8.1. Conclusão 110
8.2. Perspetivas Futuras 111
8.3. Reflexões 112
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 114
CAPÍTULO X – ENTIDADE COMPLEMENTAR 117

CARACTERIZAÇÃO DA ENTIDADE COMPLEMENTAR 118
ENQUADRAMENTO HISTÓRICO 118
CARACTERIZAÇÃO GERAL DO CLUBE 123
RECURSOS ESTRUTURAIS 124
RECURSOS HUMANOS 127
RECURSOS MATERIAIS 127
LOCAL DE TREINO 128
FUNÇÃO E TAREFAS COMO TREINADOR ADJUNTO 130
DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS 130
EQUIPA TÉCNICA 130
CONTEÚDOS 132
CARACTERIZAÇÃO DO PLANTEL 133

Índice de Tabelas

Tabela 1. Constituição da equipa técnica.....25

Tabela 2. Constituição da equipa.....26

Tabela 3. Cronograma.....27

Tabela 4. Saída do Guarda redes.....40

Tabela 5. Criação de espaços.....41

Tabela 6. Entrada nos espaços.....44

Tabela 7. Finalização.....48

Tabela 8. Bloco alto.....51

Tabela 9. Bloco médio.....52

Tabela 10. Bloco baixo.....53

Tabela 11. Indicadores.....54

Tabela 12. Transição defensiva – corredor lateral.....56

Tabela 13. Transição ofensiva – manutenção da posse de bola.....57

Tabela 14. Microciclo padrão.....65

Tabela 15. Microciclo semanal.....67

Tabela 16. Assiduidade nos treinos.....68

Tabela 17. Informação estatística da competição – individual e coletiva.....83

Tabela 18. 1º momento – teste.....96

Tabela 19. 2º momento – teste.....98

Tabela 20. Constituição da Equipa Técnica.....127

Tabela 21. Caracterização do plantel do SLB.....129

Índice de Figuras

Figura 1. Emblema Recreativo Águias da Musgueira.....18

Figura 2. Complexo Desportivo Alto do Lumiar - Satélite.....20

Figura 3. Campo n.º 1 do Complexo Desportivo Alto do Lumiar.....23

Figura 4. Campo n.º 2 do Complexo Desportivo Alto do Lumiar.....23

Figura 5. Sistema de jogo 1+4+3+3.....35

Figura 6. Sistema de jogo 1+3+4+3.....36

Figura 7. Ficha de Observação – 1ª parte.....60

Figura 8. Ficha de Observação – 2ª parte.....61

Figura 9. Jornada 1.....73

Figura 10. Jornada 2.....74

Figura 11. Jornada 3.....75

Figura 12. Jornada 4.....76

Figura 13. Jornada 5.....77

Figura 14. Jornada 6.....78

Figura 15. Jornada 7.....79

Figura 16. Jornada 8.....80

Figura 17. Jornada 9.....81

Figura 18. Exemplo na prática da ficha de observação.....82

Figura 19. Convocatória.....85

Figura 20. Sistema de jogo 1+4:3:3.....86

Figura 21. Sistema de jogo 1+3:4:3.....86

Figura 22. Canto defensivo.....87

Figura 23. Livre lateral defensivo.....87

Figura 24. Canto ofensivo – 1 braço.....88

Figura 25. Canto ofensivo – 2 braços.....88

Figura 26. Livre lateral ofensivo.....89

Figura 27. Livres diretos – marcadores.....89

Figura 28. Teste.....94

Figura 29. Emblema Sport Lisboa e Benfica.....114

Figura 30. Emblema Sport Lisboa 1904.....115

Figura 31. Emblema Grupo Sport Benfica 1906.....115

Figura 32. Emblema Sport Lisboa e Benfica entre 1908 e 1930.....116

Figura 33. Emblema Sport Lisboa e Benfica entre 1930 e 1999.....116

Figura 34. Emblema atual Sport Lisboa e Benfica.....116

Figura 35. Centro de formação e treino - Benfica Campus.....118

Figura 36. Museu Benfica – Cosme Damião.....118

Figura 37. Órgãos sociais Sport Lisboa e Benfica.....119

Figura 38. Imagem satélite das instalações dos Pupilos do Exército.....121

Figura 39. Campo dos Pupilos.....125

Figura 40. Pavilhão Gimnodesportivo.....125

Figura 41. Urban Soccer.....126

Introdução

O presente relatório surge no contexto do estágio curricular realizado na equipa de Juvenis do Recreativo Águias da Musgueira (RAM) correspondente ao ano académico-desportivo de 2020/2021. Este estágio decorreu no âmbito do Mestrado de Futebol- da Formação à Alta Competição, da Faculdade de Educação Física e Desporto, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Também, importa ressalvar que pela irregularidade da época desportiva, o presente relatório permitiu também contextualizar o estágio complementar realizado na equipa de Benjamins B do Sport Lisboa e Benfica (SLB).

Por um lado, reforçando as competências de treinador estagiário e, por outro, realçando os contextos reais de prática, ao longo do relatório, e para cada capítulo, apresenta-se em primeiro, a documentação da instituição de estágio e, logo de seguida, a documentação relativa à instituição complementar de estágio.

Esta época desportiva ficou marcada pela grave pandemia mundial (COVID-19), que afetou várias áreas da vida de todos. Uma das áreas desportivas que ficou afetada por esta pandemia foi a prática da modalidade de Futebol, mais precisamente o Futebol de Formação. Infelizmente, o Futebol de Formação não iniciou as competições relativas aos diferentes escalões de formação. Colocando desta forma, inúmeras crianças/jovens atletas sem competir e muitos deles sem treinar.

No caso da instituição de acolhimento do estágio, o Recreativo Águias da Musgueira, não foi possível ter qualquer tipo de contacto com os atletas, por se ter entrado em confinamento obrigatório. Os treinos e a interação técnica direta e indireta com os atletas não existiram, uma vez que não existiam meios para manter uma ligação com os mesmos. Já no clube onde foi possível realizar o estágio complementar (SLB), iniciou-se a época de uma forma limitada. Com regras de funcionamento segundo a Direção Geral de Saúde, tinha estipulado e definido, para as modalidades coletivas. Assim que foi anunciado o novo confinamento os treinos decorreram on-line. Estes treinos, tiveram como objetivo principal manter os atletas ativos, de forma a promover o compromisso e ligação com todos os agentes envolvidos (principalmente manter uma simbiose nas relações entre jogadores, treinadores, clube e encarregados de educação).

Esta introdução permite enquadrar os temas que foram abordados no desenvolvimento deste relatório final de estágio e sua pertinência. Assim, o presente relatório encontra-se estruturado em 10 capítulos, a estrutura do documento passa pela: caracterização da instituição onde realizei este estágio bem como na instituição complementar; o projeto individual de estágio; a caracterização da equipa do RAM e SLB; os modelos de jogo, treino e observação realizados nas duas equipas e ainda o estudo "A influência da paragem pandémica no desempenho técnico do jogador na condução de bola, em regime de velocidade".

Capítulo I – Caracterização da Instituição de Estágio

1.1. Caracterização da Instituição de Estágio

Este segundo capítulo serve para contextualizar e identificar o clube onde o estágio curricular foi realizado. O Clube Recreativo Águias Musgueira (RAM) foi a instituição onde se realizou o estágio.

Figura 1. Emblema Recreativo Águias da Musgueira

1.2. Enquadramento Histórico

Para o enquadramento histórico do clube onde realizei o meu estágio, RAM, é necessário explicar e entender que as pessoas do clube não me conseguiram fornecer muitas informações sobre o mesmo. Além da procura pelas pessoas que trabalham para o clube, foi realizada uma pesquisa na internet em busca de mais informações. As informações obtidas foram através quer da direção quer da página oficial do Facebook do RAM.

O RAM foi fundado a 1 de maio de 1963, denomina-se como um clube de bairro com o intuito de fazer a diferença na vida dos jovens da sua zona, sendo uma das associações desportivas da Alta de Lisboa e contém como modalidades desportivas o Futebol, o Boxe, a Ginástica e o Atletismo. Pelo que me foi transmitido, o clube já atingiu em contexto sénior da modalidade de Futebol os campeonatos de nível nacional, sendo que maioritariamente participou com contextos competitivos distritais.

1.3. Caracterização Geral do Clube

Na caracterização geral do RAM torna-se necessário perceber as dificuldades naturais de um clube de bairro e de um clube de uma dimensão distrital. É um clube que pertence à Associação de Futebol de Lisboa.

É um clube que não está designado como Entidade Formadora e facilmente se poderá perceber o porquê uma vez que a estrutura diretiva do RAM, os órgãos sociais e a estrutura técnica do mesmo, apresentam alguma desorganização e dificuldade em garantir uma linha orientadora para a vertente da formação do clube (cada equipa técnica é responsável por definir o que assim entender para o seu escalão sem que haja uma ligação entre os mesmos). O que se pode dizer é que o RAM sobrevive muito da boa vontade e da demonstração de "amor" e "paixão" que estes elementos demonstram pelo clube.

É um clube que apresentou na época 2020-2021 os seguintes escalões: benjamins, infantis, iniciados, juvenis, juniores e seniores. Em cada um destes escalões estavam inseridas as suas equipas técnicas, delegado dos jogos e os seus respetivos jogadores.

1.4. Recursos Estruturais

As instalações do clube apresentam-se em muito boas condições relativamente às suas infraestruturas, fornecendo desta forma recursos ótimos para o desenvolvimento dos atletas, o que poderiam ser melhor aproveitados pelo RAM. As instalações têm um apoio direto da Câmara Municipal de Lisboa, que assegura a manutenção e a qualidade das mesmas.

A zona de acesso/utilização que os escalões do RAM apresentam são: um campo (campo nº1) de fFtebol de 11 no espaço de dentro do complexo (pessoas fora do clube só veem o campo se tiverem acesso às bancadas) e um campo (campo nº2) de Futebol de 11 (pessoas fora do clube conseguem ver o campo se estiverem fora do complexo). Havendo ainda balneários, gabinetes técnicos, sala de arrumação do material de treino, sala de convívio, gabinete médico e rouparia.

A Figura 2 é uma imagem via satélite, que contem os espaços das instalações (e resptiva legenda) do Complexo Desportivo do Alto do Lumiar:

- 1 – Entrada Principal
- 2 – Bancada
- 3 – Campo 1
- 4 – Campo 2

- 5 – Balneários 1 e 2
- 6 – Rouparia

- 7 – Sala de arrumação do material de treino
- 8 – Balneários 3 e 4
- 9 – Gabinetes Técnicos

Figura 2. Complexo Desportivo Alto do Lumiar - Satélite

1.5. Recursos Humanos

Os recursos humanos existentes no clube são reduzidos existindo apenas a direção do clube, um fisioterapeuta/enfermeiro e as equipas técnicas correspondentes a cada escalão. Em contacto direto com a equipa de Juvenis onde estive inserido, a equipa técnica foi constituída por 3 elementos, nomeadamente: o treinador principal, o treinador-adjunto e um treinador de guarda-redes (GRs). Havia também, em dia de jogo, um delegado, que era um dos membros da direção.

1.6. Recursos Materiais

Os recursos materiais disponibilizados de forma direta ao escalão dos Sub.17 (juvenis) foram as bolas de Futebol de 11 e os coletes. Também, disponhamos de outro tipo de material didático de alguma diversidade, mas já nem todos estão nas suas melhores condições. De forma a perceber isto, apresenta-se de seguida material de treino disponível para todos os escalões do clube:

- Marcas;
- Sinalizadores;
- Cones;
- Estacas;
- Escadas;
- Arcos;
- Coletes;
- Cordas;
- Barreiras;
- Mini balizas;
- Balizas de futebol de 7.

Capítulo II – Projeto Individual de Estágio

2.1 Instituição Desportiva de Acolhimento e Local de Treino

A instituição desportiva de acolhimento localiza-se no concelho de Lisboa e na zona do Alto do Lumiar. O local de treino da nossa equipa de juvenis foi no campo n.º 1 e o espaço de treino disponível foi a metade do campo. O campo era de terreno sintético (em ótimas condições) e tem como dimensões 105mx68m.

Figura 3 . Campo n.º 1 do Complexo Desportivo do Alto do Lumiar

Figura 4. Campo n.º 2 do Complexo Desportivo do Alto do Lumiar

2.2. Função e Tarefas do Treinador Estagiário

- Orientar os exercícios de treino;
- Apoiar a organização da sessão de treino e nas tarefas complementares da mesma;
- Preparar os exercícios de treino no campo, antes do início da sessão de treino, de forma que exista na sessão de treino uma maior velocidade na transição dos mesmos;
- Definir e criar os esquemas táticos da equipa;
- Acompanhar o processo de treino de forma ativa e participativa.

2.3. Definição de Objetivos

- Ter capacidade de planear exercícios de treino que vão ao encontro do que se pretende desenvolver para a dinâmica da equipa, em todas as suas dimensões;
- Ter capacidade de orientar e gerir exercícios de treino;
- Ter capacidade de comunicar e fazer chegar a informação pretendida aos atletas;
- Ter capacidade de analisar os atletas nas várias dimensões do treino;
- Adquirir novos conhecimentos e novas abordagens com as pessoas com quem trabalhei de forma mais direta, de forma a poder refletir nos meus próprios conhecimentos;
- Desenvolver um maior conhecimento no Futebol de 11.

2.4. Equipa Técnica

Tabela 1 . Constituição da equipa técnica

Função	Idade (anos)	Formação (académica)	Nível/Grau de TPDT	Tempo no clube (anos)
Treinador Principal	43	12º	Uefa C – Grau I	8
Treinador-Adjunto	23	Licenciado	Uefa C – Grau I	0
Treinador de Guarda-Redes	45	Licenciado	Sem grau/nível	2

A equipa técnica, composta por apenas 3 elementos, fez com que tivéssemos mais dificuldades em realizar as nossas tarefas de uma forma diferente.

O treinador principal planeava o treino e tomava todas as decisões finais referentes à equipa, consultando sempre o treinador-adjunto e o treinador de guarda-redes. Deu-me, enquanto treinador-adjunto, oportunidade de participar de forma ativa no processo de treino e de poder decidir alguns exercícios de treino. O planeamento realizado pelo treinador era redigido manualmente numa folha A4 (um pouco antiquado, mas era esta a sua forma de apresentar o plano).

O treinador-adjunto possuía a ficha da unidade de treino, tal como o treinador principal, com o objetivo de dar o apoio na organização da sessão de treino e nas tarefas complementares da mesma, de montar os exercícios de treino no campo (antes do início da sessão de treino, de forma a que existisse na sessão de treino uma maior velocidade na transição dos mesmos) e de definir e criar os esquemas táticos da equipa.

O treinador de guarda-redes tinha a função de orientar o treino dos nossos GRs. Teve, também, ainda um papel importante na logística do dia de jogo e na comunicação com a direção.

2.5. Equipa

A equipa de Sub.17 foi composta por 20 jogadores, dois deles eram GRs. O plantel era constituído por 11 atletas nascidos no ano de 2004, que correspondiam ao segundo ano de juvenil. Tínhamos no plantel 8 atletas nascidos em 2005 (atletas primeiro ano de juvenil) e 1 atleta nascido em 2006 (transitou dos iniciados por ordem da direção, mas acabou por deixar de aparecer). Um dos nossos GRs não pode ir mais aos treinos e jogos. Com estas duas ausências acabámos por terminar a época com 18 atletas. Todos os membros do plantel já jogavam no clube na época anterior o que fez com que os jogadores já se conhecessem. De seguida, apresenta-se a Tabela 2 que caracteriza o plantel do RAM.

Tabela 2 . Constituição da equipa

Nº DOS ATLETAS	POSIÇÃO	PÉ DOMINANTE	DATA DE NASCIMENTO	ALTURA (M)	PESO (KG)	IMC	CLUBE ANTERIOR	Nº DE ANOS COMO JOGADOR FEDERADO
1	GR	DIREITO	27/01/2004	1,85	77	20,8	R.A. Musgueira	4
2	DLE/EE	ESQUERDO	17/03/2004	1,8	70	21.6	R.A. Musgueira	4
3	DC	DIREITO	08/06/2005	1,9	85	23,5	R.A. Musgueira	0
4	MDf/MID/MIE	DIREITO	04/03/2006	1,6	50	19,5	R.A. Musgueira	1
6	MIE/MID	DIREITO	05/01/2005	1,75	62	20,2	R.A. Musgueira	5
7	ED/EE/DLD	DIREITO	21/05/2005	1,74	63	20,8	R.A. Musgueira	6
8	MIE/MID	ESQUERDO	10/11/2005	1,58	50	20	R.A. Musgueira	5
9	EE/MIE	DIREITO	21/07/2004	1,7	55	19	R.A. Musgueira	10
10	MIE/MID	DIREITO	21/03/2004	1,75	65	21,2	R.A. Musgueira	7
11	AV/ED/EE	DIREITO	22/07/2004	1,68	55	19,5	R.A. Musgueira	5
12	GR	DIREITO	13/07/2005	1,65	69	25,3	R.A. Musgueira	5
13	DLD/DC	DIREITO	13/02/2005	1,72	60	20,3	R.A. Musgueira	7
16	DLD	DIREITO	25/08/2004	1,62	48	18,3	R.A. Musgueira	7
17	MID/AV	DIREITO	09/10/2004	1,73	80	26,8	R.A. Musgueira	6
18	DC/MDF	DIREITO	29/01/2004	1,8	62	19,1	R.A. Musgueira	2
19	AV	DIREITO	27/06/2005	1,8	75	23,1	R.A. Musgueira	6
20	MDf/DC	DIREITO	19/09/2004	1,86	72	20,9	R.A. Musgueira	8
21	MDf/MIE/MID	ESQUERDO	26/10/2004	1,77	70	22,3	R.A. Musgueira	10
22	DC/MDf	DIREITO	01/09/2004	1,86	89	25,7	R.A. Musgueira	7
23	DC	DIREITO	19/12/2005	1,75	66	21,6	R.A. Musgueira	2

Através da tabela 2, podemos observar que todos os atletas jogavam no R.A. Musgueira na época anterior. A altura média do plantel de juvenis era 1,75 m, o peso médio era 66,15 quilogramas (kg) e a percentagem média do Índice de Massa Corporal (IMC) médio corresponde a 21.47%. Relativamente ao número de anos, como jogador federado, a média do plantel correspondeu a 5, sendo que os atletas com mais anos de futebol federado tinham 10 anos de prática. Dos 20 jogadores do plantel apenas três tinham como pé dominante o pé esquerdo.

2.6. Cronograma

Tabela 3 . Cronograma

	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Julho
1						UTO_SLB	UTO_SLB			UT_RAM	UT_SLB
2				UT_SLB					UT_SLB	UT_SLB	
3		UT_SLB				UTO_SLB	UTO_SLB		UT_SLB	JC_RAM/UT_SLB	
4			UT_SLB		UT_SLB				UT_RAM	UT_RAM	BL_SLB
5		UT_SLB						UTO_SLB	UT_SLB	BL_SLB	
6					UT_SLB	UTO_SLB	UTO_SLB		UTUS_SLB	JC_RAM	
7		UT_SLB	UT_SLB					UTO_SLB	UT_RAM	UT_SLB	
8						UTO_SLB	UTO_SLB		BL_SLB	UT_RAM	
9			UT_SLB	UT_SLB	UT_SLB				JA_RAM	UT_SLB	
10		UT_SLB				UTO_SLB	UTO_SLB	UTO_SLB	UT_SLB	JC_RAM/UT_SLB	
11			UT_SLB	UT_SLB	UT_SLB				UT_RAM	UT_RAM	
12		UT_SLB						UTO_SLB	UT_SLB	JA_SLB	
13					UT_SLB	UTO_SLB	UTO_SLB		UTUS_SLB	JC_RAM	
14	UT_SLB	UT_SLB		UT_SLB				UTO_SLB	UT_RAM	UT_SLB	
15			UT_SLB			UTO_SLB	UTO_SLB		JA_SLB	UT_RAM	
16	UT_SLB		UT_SLB	UT_SLB					JC_RAM	UT_SLB	
17						UTO_SLB	UTO_SLB	UTO_SLB	UT_SLB	UT_SLB	
18		UT_SLB	UT_SLB		UTO_SLB				UT_RAM	UT_RAM	
19	UT_SLB	UT_SLB						UT_SLB	UT_SLB	BL_SLB	
20				UT_SLB	UTO_SLB	UTO_SLB	UTO_SLB		UTUS_SLB	JC_RAM	
21	UT_SLB	UT_SLB	UT_SLB	UT_SLB				UT_SLB	UT_RAM	UT_SLB	
22				PAUSA DO NATAL		UTO_SLB	UTO_SLB		JA_SLB	UT_RAM	
23	UT_SLB		UT_SLB		UTO_SLB				JC_RAM	UT_SLB	
24		UT_SLB				UTO_SLB	UTO_SLB	UT_SLB	UT_SLB	UT_SLB	
25			UT_SLB		UTO_SLB				UT_RAM	UT_RAM	
26		UT_SLB						UT_SLB	UT_SLB	JA_SLB	
27	UT_SLB				UTO_SLB	UTO_SLB	UTO_SLB		UTUS_SLB	JC_RAM	
28	UT_SLB	UT_SLB						UT_SLB	UT_RAM	UT_SLB	
29									JA_SLB	UT_RAM	
30	UT_SLB				UTO_SLB				JC_RAM	UT_SLB	
31		UT_SLB							UT_SLB		

Numa fase inicial da época desportiva, no Sport Lisboa e Benfica, as unidades de treino eram à segunda e quarta. Existiram também unidades de treino (UT_SLB) ao fim de semana, ou sábado ou domingo, que alteravam consoante o planeamento, este era definido pela coordenação. Em janeiro e como resultado da pandemia as unidades de treino passaram a ser online (UTO_SLB). A 19 de abril recomeçámos os treinos no terreno. Em maio deu-se o início das unidades de treino no Clube Recreativo Águias da Musgueira (UT_RAM), sendo que as unidades de treino se realizaram às terças e sextas com jogo ao fim de semana (domingo de manhã). A época no RAM terminou no dia 29 de junho e a do SLB terminou a 4 de julho.

2.7. Conteúdos físicos e tático-técnicos

Os conteúdos abordados nesta equipa durante a época desportiva, segundo o que foram discutidos e definidos pela equipa técnica, passando sempre a decisão final pelo treinador principal do RAM, foram:

- Flexibilidade;
- Coordenação;
- Ações Técnicas Individuais Ofensivas;
- Ações Técnicas Individuais Defensivas;
- Ações Táticas Coletivas (Defensivas e Ofensivas);
- Finalização;
- Princípios de Jogo;
- Manutenção da Posse de Bola;
- Modelo de Jogo (Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Ofensiva, Transição Defensiva);
- Reforço Muscular;
- Prevenção de Lesões;
- Alongamentos.

Através destes conteúdos, o treinador principal do RAM acreditava que a evolução e desenvolvimento dos atletas fosse a melhor.

2.8. Avaliações

Pelo curto espaço de tempo não houve possibilidade de realizar avaliações iniciais, intermédias e finais, como seria de esperar. O constrangimento que a pandemia criou, obrigou-nos a uma diferente estruturação da época desportiva (dois meses de duração). A única avaliação realizada no curto tempo de época foi a do tema de investigação.

Capítulo III – Caracterização da Equipa

3. Caracterização da Equipa

3.1 Caracterização do Plantel

O plantel do Recreativo Águias da Musgueira foi composto por 20 jogadores, entre eles 2 guarda-redes, 7 defesas, 5 médios e 6 avançados. Destes, 3 jogadores têm como dominante o pé esquerdo e 17 o pé direito.

O plantel era constituído por 11 atletas com ano de nascimento em 2004, 8 atletas com ano de nascimento de 2005 e 1 de 2006.

As alturas dos atletas variavam entre 1,58m e 1,90m.

O peso variava entre os 48kg e os 89kg.

O Índice de massa corporal (IMC) ia desde 18.3% até 26,8%.

Todos os atletas tiveram o RAM como clube anterior.

3.2. Objetivos específicos para a equipa

A direção do clube não propôs nenhum objetivo competitivo para o escalão de Sub.17, a única coisa que mencionou ao nível competitivo foi de jogo após jogo os atletas darem a melhor imagem possível do clube mesmo quando as coisas não correm da melhor forma. Desta maneira, os objetivos específicos que nós, enquanto equipa técnica, definimos foram: relativamente à classificação, tentar ficar numa posição superior à quinta posição da tabela classificativa e, relativamente há diferença de golos marcados e sofridos, ficarmos com uma diferença positiva entre os golos marcados e golos sofridos.

Naquilo que aos objetivos diz respeito conseguimos alcançar ambos os objetivos propostos. O objetivo classificativo proposto foi atingindo, uma vez que alcançámos o 5º lugar e o objetivo de diferença de golos, também, foi alcançado uma vez que conseguimos alcançar uma diferença positiva de 6 golos (29 golos marcados e 23 golos sofridos).

Ao longo dos jogos e do campeonato fomos também colocando pequenos objetivos consoante aquilo que ia acontecendo. Ou seja, em alguns jogos lançámos objetivos para a primeira parte, na palestra pré-jogo e depois, ao intervalo, lançámos outros objetivos para a segunda parte. Estes pequenos objetivos propostos, embora nem sempre foram alcançados, proporcionou nos atletas uma motivação extra para o jogo, sendo que essa motivação era a essência de alcançarmos esses objetivos.

Capítulo IV – Modelos (Jogo, Treino e Observação)

4.1 Modelo de Jogo

Neste capítulo irei contextualizar e definir o conceito de Modelo de Jogo (MJ), posteriormente apresentarei o MJ que idealizámos e construímos (equipa técnica) a pensar no contexto onde estive inserido. Uma vez que o clube onde realizei o estágio não tinha nenhum modelo de jogo implementado e associado ao escalão de sub.17, elaborámos um MJ de acordo com a nossa forma de ver e projetar o que preconizamos para o Futebol. Esta nossa forma de ver o jogo está associada a um processo de constantes alterações e reflexões sobre o mesmo. O facto de podermos construir um MJ, segundo a nossa forma de entender o jogo, proporcionou-nos pensar, pesquisar, refletir e questionar mais sobre o jogo em conjunto.

O modelo de jogo é um conceito que se caracteriza por uma diversidade conceptual e operacional assinalável, facto que aumenta de escala quando se trata da interpretação dos treinadores. Deste modo, ao longo dos tempos, autores de referência definem o MJ como:

- Parlebas (1981): Representação simplificada da rede de interações de tipo causal ou descritivo, entre os elementos de um sistema;
- Bompa (1983): Simulação de realidade, constituída por elementos específicos do fenómeno que se observa ou investiga;
- Queiroz (1986): Preconiza, de forma metódica e sistemática, um corpo de ideias acerca de como se pretende que o jogo seja praticado, definindo de modo conciso as tarefas e os comportamentos tático-técnicos exigíveis aos jogadores;
- Le Moigne (1990): Criações antecipativas que fundamentam uma interpretação da realidade por parte de quem cria esses modelos;
- Durand (1992): Toda a representação ou transição abstrata de uma realidade concreta, qualquer que seja a sua forma ou linguagem utilizada;
- Garganta (1997): Representa o conteúdo e a lógica do modelo, a partir da integração das dimensões percebidas como essenciais do jogo;
- Gréhaigne (2001) Globaliza as noções de interação, de organização, de ordem e desordem;
- Leal & Quinta (2001): Processo de planeamento que se relaciona com a produção e desenvolvimento das sessões de treino. Representado pela criação de exercícios de treino, que vão de encontro à conceção do modelo de jogo;
- Frade (2004): Integra princípios de jogo que orientam o processo de treino;
- Oliveira (2004): Conceção de jogo que o treinador tem e que é apresentada através de princípios comportamentais definidos por distintos graus/níveis de complexidade para os diferentes momentos de jogo que se relacionam entre si e que visam criar uma identidade coletiva;

- Castelo (2009): Adapta-se de forma mais ou menos criativa e mais ou menos eficaz à especificidade dos jogadores individualmente, maximizando assim as suas potencialidades e à equipa no seu conjunto, procurando estabelecer as condições mais vantajosas à concretização das finalidades e dos objetivos pré-estabelecidos.
- Sarmento (2013): Estilo de jogo das equipas que é influenciado pela cultura de jogo de cada país, as características de cada jogador e aquilo que é a filosofia do treinador.
- Casanova e Pacheco (2020): Representação, sob a forma mais ou menos abstrata, de uma rede de inter-relações entre as unidades de um conjunto (jogadores), simulando a realidade de jogo e suas tendências evolutivas, ou parte dos aspetos dessa realidade (que se consubstancie e permita resolver todas as situações táticas momentâneas de jogo, com pleno sentido de equipa), que corresponde à pertinência do ponto de vista adotado, com implicações em vários níveis e em diferentes dimensões, dando uma identidade à equipa.

A estratégia, de uma forma geral, é a maneira como uma equipa se irá organizar para o jogo (forma de jogar e enfrentar a equipa adversária). Dentro daquilo que é o plano estratégico para o jogo procura-se soluções para resolver problemas que possam surgir a nível técnico e tático. Esta questão estratégica está de acordo com aquilo que são as condicionantes e fatores de jogo, como o comportamento individual e coletivo do adversário.

A estratégia tem como objetivo principal a procura em alcançar a vitória tendo depois como pilares deste objetivo perceber i) quais são as qualidades do adversário (tentando depois anular essas mesmas qualidades), ii) quais os seus pontos menos bons (procurando explorá-los) e, também, iii) perceber na “nossa” equipa as qualidades e as fraquezas (exponenciar as qualidades e esconder as fraquezas). Desta forma, entende-se por estratégia o conjunto de modificações pontuais e temporárias de adaptação da expressão tática da equipa em função da equipa adversária, correspondendo a plano(s) de ação de jogo (Casanova & Pacheco, 2020).

A tática serve, desta forma, para demonstrar o trabalho de equipa através do que foi dito anteriormente sobre a mesma, tendo em vista o plano estratégico para o jogo (Parreira, 2005).

Assim, entende-se tática como o fator de rendimento caracterizado pela forma como o(s) jogador(es) gere(m)/ocupa(m) os espaços de jogo, por meio do(s) seu(s) posicionamento(s) e movimentação(ões), representando uma ou um conjunto de ações comportamentais selecionados, planificados e preparados antecipadamente, levando-o(s) a alcançar(em) o(s) objetivo(s) competitivo(s) estabelecido(s) (Casanova & Pacheco, 2020). As ações táticas são materializadas

através da tomada de decisão, que é a capacidade cognitiva do atleta, em realizar uma ação motora (através da maneira mais adequada) de forma a resolver um problema na situação de jogo em que se encontra. Por isso, esta dimensão é baseada pelo processo de receção, transmissão, análise de informação, elaboração de resposta, execução da ação motora para esta que seja alcançada com o uso de uma técnica específica que irá refletir a capacidade tática e experiência motora do jogador.

A tática é, também, representada através das ações de origem individual e coletiva em que os jogadores de uma equipa se organizam/orientam. Esta organização revê-se através de um plano de comportamentos pré-estabelecidos, considerando e respeitando as características de cada atleta e as suas funções em campo para que se atinja sucesso produto final (resultado) (Figueira et al. 2013).

O Modelo Jogo Adotado (MJA) para uma equipa, na nossa opinião, após ler e analisar diferentes autores, é construído e idealizado a partir das convicções e ideias que o treinador (equipa técnica) tem, com o objetivo de as observar em jogo. Através do MJA, o treinador e equipa técnica, pretende definir um conjunto de princípios e dinâmicas para que as relações entre os jogadores possam estar interligadas. A sua conceção é a parte teórica de todo processo que tem como objetivo principal auxiliar e orientar o treinador e a equipa, para que haja uma linha orientadora neste processo e nas relações que este define.

No processo de criação do MJ é necessário ter em conta as características dos jogadores, ou seja, além da conceção ser feita através das ideias do treinador é importante também, que este consiga enquadrar os atletas naquilo que pretende. Desta forma, entendo que o MJ não deve ser algo rígido, mas sim algo que pode sofrer alterações e adaptações tendo em conta os recursos que o treinador tem à sua disposição. Assim acreditamos, que se possa tirar um melhor proveito daquilo que são as ideias do treinador com aquilo que são as características dos seus jogadores.

Na construção e criação do nosso MJ adotado apresentamos de seguida os sistemas de jogo, os comportamentos pretendidos nos atletas e equipa tendo em conta os momentos de jogo e os esquemas táticos defensivos e ofensivos.

A criação deste MJ possibilitou-nos apresentar e desenvolver uma panóplia de alternativas e vivências em diferentes formas de abordar/estar no jogo. Percebendo que iríamos ser postos “à prova” de forma diferente de adversário para adversário, surgiu a necessidade de se apresentar diferentes formas de abordar o jogo.

Sistemas de Jogo

Os sistemas de jogo (SJ) servem de base estrutural para a equipa tendo como objetivo dar uma ocupação racional dos espaços de jogo e, através desta, poder potenciar os pontos fortes da equipa e não pôr em evidência os pontos menos fortes da mesma. Com isto, os SJ que seriam a base do processo de jogo e treino foram o 1+4+3+3 (Figura 6) e o1+3+4+3 (Figura 7).

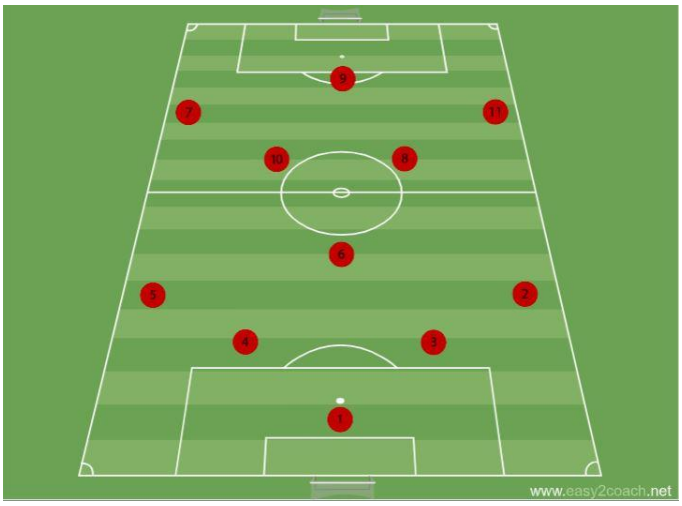


Figura 5. Sistema de jogo 1+4+3+3

A utilização deste sistema de jogo (1+4+3+3), na minha conceção, tem como objetivo e funcionalidades, querer que, a minha equipa esteja equilibrada nos três setores (defensivo, médio e avançado).

Os centrais (n.º3 e 4) devem permanecer sempre no corredor central, de forma a poderem equilibrar a equipa no momento do processo defensivo e ofensivo. No momento do processo ofensivo abrem para criarem espaço, para que se consiga manter a posse de bola. Os dois laterais (n.º2 e 5) devem subir no processo ofensivo acompanhando assim o ataque (subida de ambos alternadamente, ou seja, quando a bola está do lado de um deles esse mesmo sobe e o outro equilibra). O médio defensivo (n.º 6 na imagem correspondente a este sistema de jogo) é importante para o equilíbrio ofensivo e defensivo da equipa bem como para as recuperações de bola e lateralização do jogo. Os médios interiores (n.º 8 e 10 da imagem corresponde a este sistema de jogo) são jogadores de provocar desequilíbrios pelo corredor central e lateral (no corredor central: receber a bola entre-linhas da equipa adversária, linha média e defensiva; no corredor lateral: através de ruturas a partir do corredor central nas costas da linha defensiva adversária). Os extremos (n.º7 e 11 da imagem) bem abertos (no processo ofensivo) e fechados (mais por dentro entre corredor central e lateral, no processo defensivo).

No processo ofensivo para se fazer o campo grande, e para haver penetração no bloco da equipa adversária pelos corredores direito e esquerdo (aos extremos pede-se que alternem entre as ruturas entre central e lateral e as trocas posicionais com os médios interiores do seu lado, ou seja, se o interior vai em rutura o extremo, que está aberto, vem receber no espaço entre linhas defensiva e do meio da equipa adversária).

No processo ofensivo para equilibrar e juntar as linhas da equipa, o avançado centro com movimentos de apoio frontal (receber bola entre-linhas defensiva e do meio da equipa adversária) e movimentos de rutura no corredor central (entre os defesas centrais adversários). No processo defensivo a preocupação/comportamentos são de condicionar/pressionar os centrais.

Vantagens do 1+4+3+3:

- Melhor ocupação do terreno de jogo;
- Menos desgaste físico, partilha do esforço;
- Aumenta a eficácia do jogo defensivo ao unir linhas;
- Melhora o jogo ofensivo entre linhas e perto da área, visto que envolve mais jogadores nessa zona;
- Devido à proximidade das posições mais avançadas, promove a troca posicional, aquando da criação de linhas de passe/mobilidade;
- Equilíbrio defensivo;
- Aumento da largura e profundidade no processo ofensivo.

Desvantagens do 1+4+3+3:

- Probabilidade der ser vulnerável defensivamente, caso o avançado e os extremos não ajudem no processo defensivo;
- O facto de promover bastante mobilidade e de libertar os jogadores mais avançados, poderá fazer com que o esforço defensivo da equipa aumente se a reação à perda de bola não for rápida;
- Exige muito dos laterais, pois é necessário haver muita capacidade ofensiva de se projetarem e de depois se reposicionarem;
- Depende muito da colaboração de todos os elementos no momento defensivo.

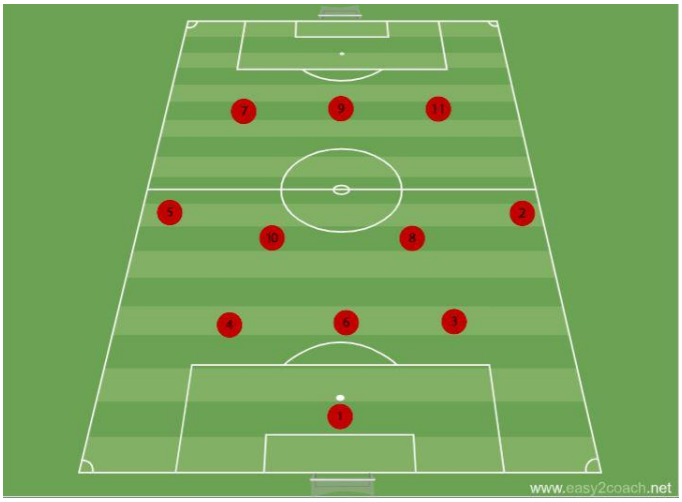


Figura 6. Sistema de jogo 1+3+4+3

A utilização deste sistema de jogo (1+3+4+3) tem como objetivo e funcionalidades: fazer com que a equipa esteja melhor agrupada defensivamente nos três setores (defensivo, médio e avançado).

Os centrais devem permanecer sempre no corredor central, de forma a poderem equilibrar a equipa no momento do processo defensivo e ofensivo. No momento do processo ofensivo abrem para criarem espaço (o central descaído para o lado direito abre no corredor lateral direito e para o outro central igual, mas no seu lado já o central do meio mantém-se no corredor central para ligar o jogo), para que se consiga manter a posse de bola. Os médios alas (n. º2 e 5) devem subir no processo ofensivo acompanhando assim o ataque (subida de ambos, para haver profundidade e amplitude nos corredores). Os médios mais centrais devem-se posicionar no corredor central de forma a colocar o bloco compacto e servem, também, para realizar coberturas defensivas aos laterais (cobertura realizada ao médio ala mais próximo enquanto o outro médio equilibra no corredor central). Os extremos passam a avançados interiores (n. º7 e 11 da imagem) mais no corredor central (no processo ofensivo para a necessidade de centrar para a área) e fechados (mais por dentro entre corredor central e lateral, no processo defensivo).

No processo ofensivo para se realizar campo grande e para haver penetração no bloco da equipa adversária pelos corredores direito e esquerdo, aos médios alas solicita-se amplitude; aos avançados interiores as ruturas entre central e lateral e as trocas posicionais com os médios alas do seu lado. O avançado centro com movimentos de apoio frontal (receber bola entre linhas defensiva e do meio da equipa adversária) e movimentos de rutura no corredor central (entre os defesas centrais adversários). No processo defensivo, estando neste sistema, a preocupação principal é pressionar/condicionar mais à frente no terreno.

Vantagens do 1+3+4+3:

- Amplia a eficácia no jogo ofensivo tanto no corredor central, como nos corredores laterais;
- Revela esforços repartidos pelos jogadores;
- Distribui com critério as posições do terreno de jogo;
- Possivelmente o melhor na ocupação do terreno de jogo;
- Maior profundidade em todos os corredores (corredor central e corredores laterais direito e esquerdo).

Desvantagens do 1+3+4+3:

- Poderá aparecer muito espaço entre linhas se os setores não colaborarem entre si;
- Para ter êxito defensivo precisa constantemente de ajuda;
- (cobertura/equilíbrio) e de uma grande capacidade de vencer os duelos (1x1);
- No processo ofensivo depende muito do 1x1 e da capacidade de ganhar duelos na área;
- Poderá existir pouca criação de espaços se não houver mobilidade (não houver trocas posicionais).

Estes sistemas de jogo são aqueles que eu considero que poderão dar aos atletas mais ferramentas e formas de atuar em jogo tendo em conta a minha ideia de jogo. A partir da base estrutural, de cada um dos sistemas, os comportamentos (individuais e coletivos) serão diferentes e serão utilizados, também, para diferentes abordagens ao jogo. Sendo que dentro de cada sistema os comportamentos poderão ser diferentes (ter alterações), fruto das características individuais dos atletas e até mesmo da dinâmica/relação entre os jogadores. Os comportamentos e a ocupação do espaço da equipa têm como base os 4 momentos/fases de jogo: Organização Ofensiva (OO), Transição Defensiva (TD), Organização Defensiva (OD) e Transição Ofensiva (TO).

Organização Ofensiva

Este momento de jogo é caracterizado como o momento de organização ofensiva é caracterizado pelos comportamentos que a equipa que assume aquando da posse de bola com o objetivo de preparar e criar situações ofensivas de forma a marcar golo (Oliveira, 2004).

A OO é um momento em que a posse de bola se encontra na "nossa" equipa, com o objetivo principal em fazer chegar a bola a zonas de finalização e conseguir fazer golo. Caso não haja a possibilidade de fazer chegar a bola a essas zonas e ao golo, o objetivo passará por manter a bola na "nossa" posse até arranjar espaços que façam a bola chegar ao objetivo principal. Este momento de jogo está dividido em três submomentos que são a construção das ações ofensivas, a criação de situações de finalização e as situações de finalização.

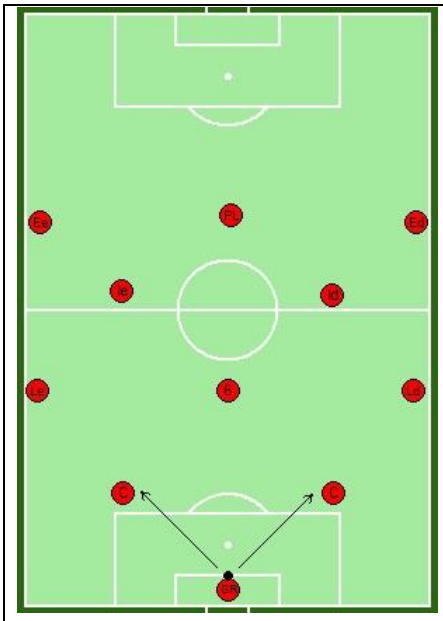
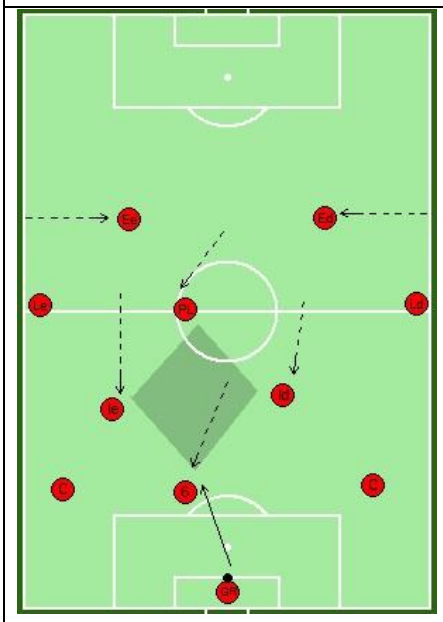
Para que este momento seja bem aproveitado e para que haja uma diversidade nas ações e comportamentos, parece ser essencial que existam as seguintes opções, na minha forma de entender e abordar o jogo, claro está:

- Ocupação racional do espaço consoante a zona onde a bola se encontra e consoante os comportamentos padrão que existem para cada submomento. Sendo que os comportamentos padrão/base/trabalhados servem de auxílio e de opções para os jogadores, tendo em conta as dificuldades que poderão ser impostas pelo adversário. Em jogo é necessário o jogador perceber qual é a melhor decisão que deve realizar, após observar e analisar o que está a acontecer no jogo, de forma a ter uma maior eficácia as suas ações;
- Com posse de bola fazer "campo grande", ocupando de forma equilibrada os três corredores, de forma a criar linhas de passe e de forma a preparar também uma possível perda de bola (equilíbrio);
- Criação de linhas de passe perto do centro de jogo (de forma a criar superioridade numérica e possibilidade de progressão no terreno de jogo) e afastado do centro de jogo (para colocar a equipa adversária com preocupações e dúvidas sobre o posicionamento que devem adotar). Para a "nossa" equipa as linhas de passes distantes são importantes para que se possa circular e variar o centro de jogo o mais rápido possível (retirando a bola das zonas de pressão). As linhas de passe pretendidas são de cobertura ofensiva (linha de passe segura e de equilíbrio), em profundidade (linha de passe com o intuito de arriscar e estender a equipa), em largura (linha de passe onde se pretende alargar a equipa), de apoio (linha de passe próxima com o objetivo de criar superioridade numérica na zona da bola) para que através destas se possa criar tempo e espaços para a tomada de decisão do portador da bola;

Neste momento de jogo, os comportamentos individuais e coletivos irão depender da organização estrutural. Através desta, surge a organização funcional que tem como objetivo fazer com que os comportamentos supramencionados sejam de acordo com as zonas de ocupação de onde os jogadores iniciam.

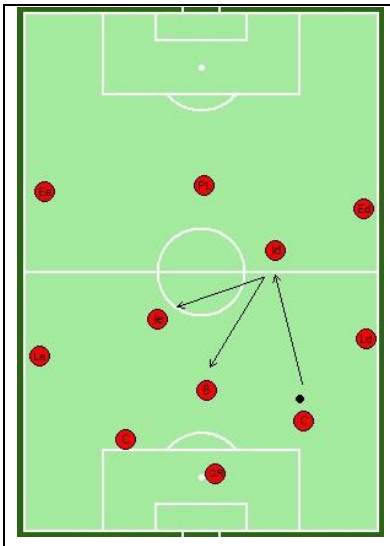
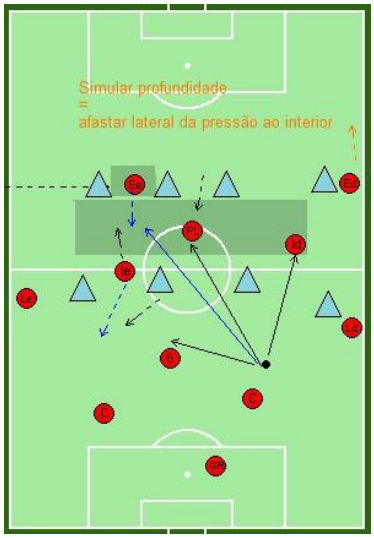
Sub momento 1: Saída do Guarda Redes

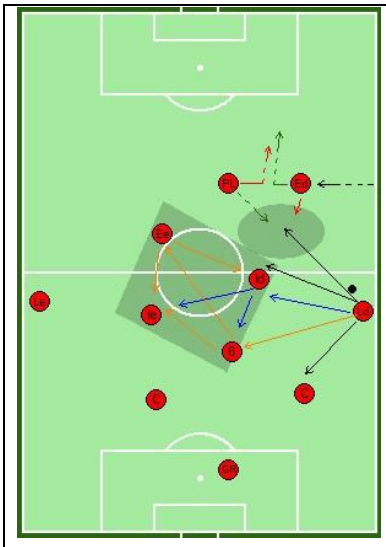
Tabela 4. Saída do Guarda Redes

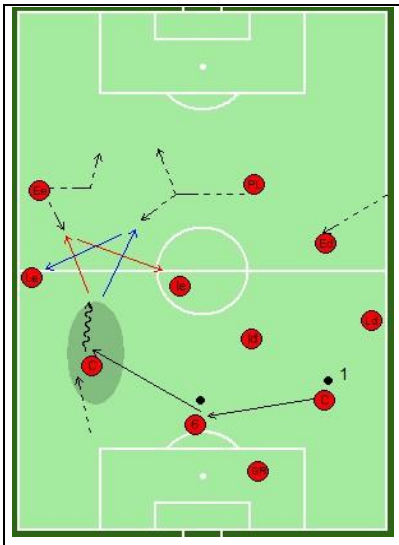
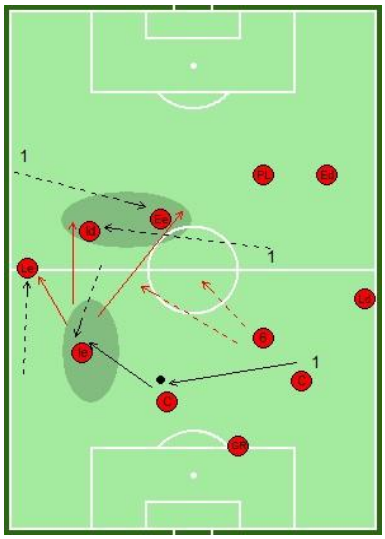
	**Saída nos centrais** saída de bola nos centrais com meio campo de construção limpo em termos de espaço; manutenção dos interiores profundos nas primeiras 2/3 circulações horizontais; ajustamento da profundidade dos centrais deve ser feita em direção á baliza adversária como forma de fazer baixar o bloco contrário.
	**Construção a 3** entrada do médio defensivo na linha dos centrais com profundidade dos laterais e entrada dos extremos no setor defensivo contrário; PL na procura de espaços entre linhas; os dois médios que apoiam a ligação devem procurar e partir do espaço entre corredores e entre linhas, para criar as melhores linhas de passe e melhor visualização do espaço para receber.

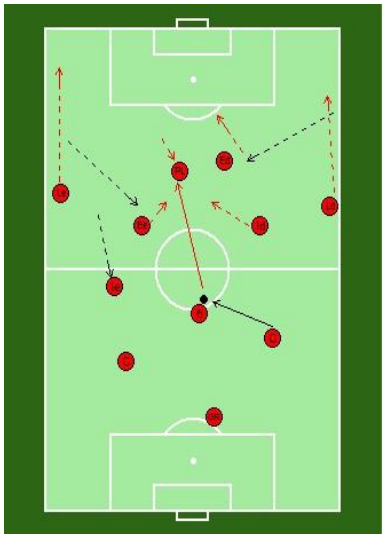
Sub momento 2: Criação de espaços

Tabela 5. Criação de espaços

	**Ligações estruturais** - Articulação em linhas de profundidade do sector médio.
	**Entrada no espaço entre linhas** quando a bola se encontra no corredor direito, lateral e extremo desse corredor mantêm-se abertos para não fechar o espaço para a bola entrar; extremo contrário vem dentro, no sector defensivo com o PL a procurar receber entre linhas; interior contrário escolhe receber baixando entre corredores ou procura entre linhas; profundidade do corredor esquerdo assegurada pelo lateral.

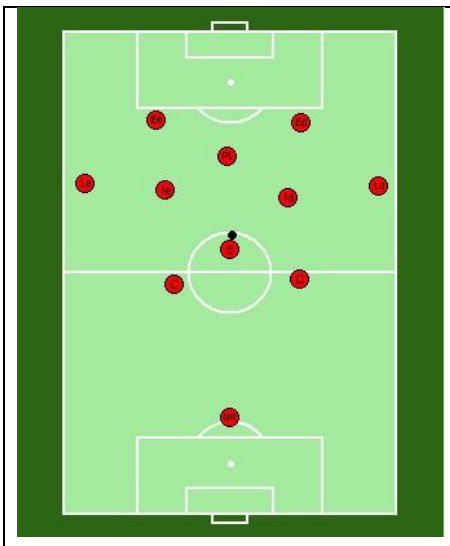
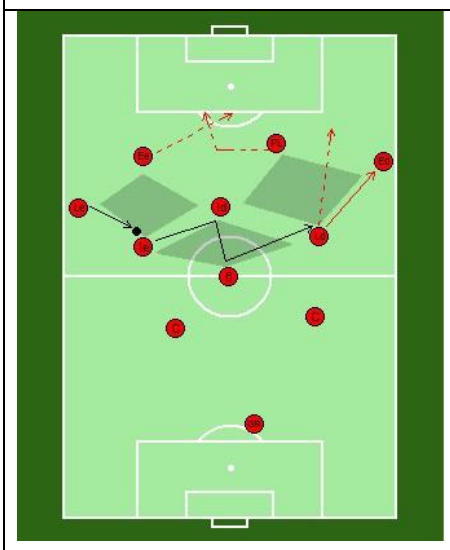
	**Bola no lateral** extremo direito entra para abrir o corredor exterior ao seu lateral assim como garantir linha de passe; extremo contrário procura entrar em espaços centrais como 4º homem; saída do corredor exterior pelas linhas de passe diagonais interiores: atrás pelo 6 e á frente pelo médio interior.

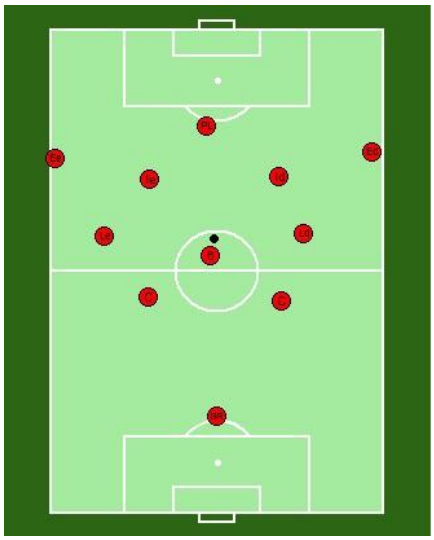
	**Criação de 2º pivot através do adiantamento do central** depois de uma atração ao corredor direito (por exemplo) na construção a 3, o central esquerdo sobe na linha dos médios e recebe entre corredores; criação de um losango com o apoio frontal do Extremo, linha de passe interior pelo médio interior e opção de passe exterior pelo lateral; extremo contrário (direito) procura espaço central assumindo-se como 3º médio.
	**Criação e entrada no 2º pivot** movimento diagonal do médio interior a baixar para receber após atração sem bola do 6 ao central direito; - profundidade e largura protagonizado pelo defesa lateral com troca posicional entre extremo e interior direito, ambos em condições de receber de frente; fora da dinâmica do centro de jogo, PL e extremo direito realizam afastamento no sentido de fixar pelo menos 2 defesas para que se possam abrir espaços no corredor da bola;

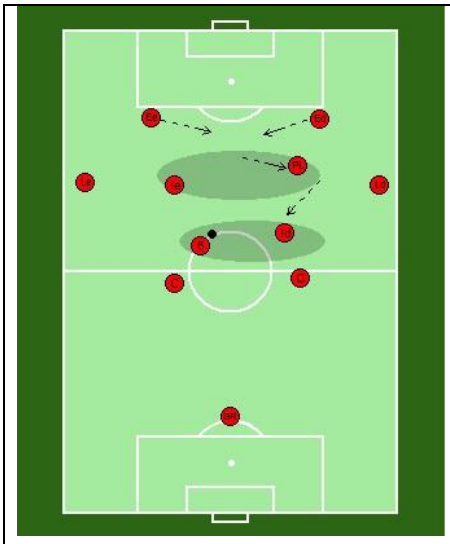
	outra opção após entrada da bola no médio interior é a criação de estrutura de losango tal como na figura anterior.
	**Entrada entre linhas, oferta de 3º homem para combinações interiores** entrada frontal da bola num dos jogadores mais profundos com criação de 3º homem (coberturas) que se oferecem linhas de passe para combinação; para além da criação de 3º homem em passes frontais, importante a coordenação apoio/rutura pelos dois atletas mais avançados (PL e Extremo direito); dinâmica que também permite limpar o espaço de construção nos corredores laterais beneficiando de um interior (esquerdo) entre corredores e outro em posição central, assim como um extremo e outro interior entre linhas.

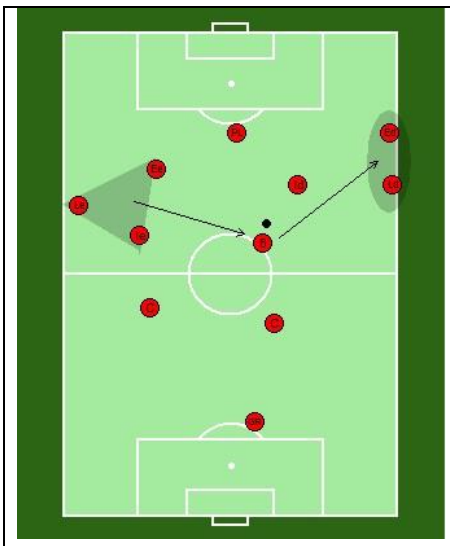
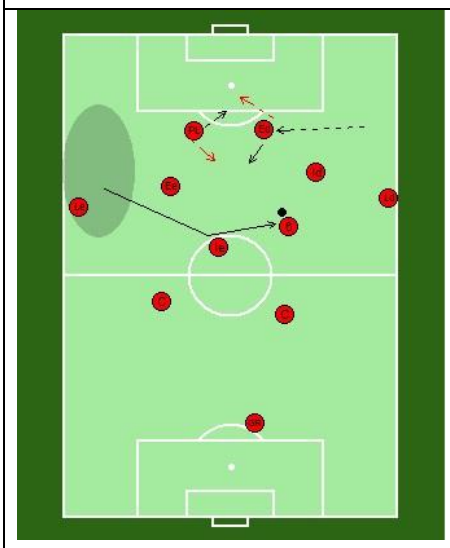
Sub momento 3: Entrada nos espaços

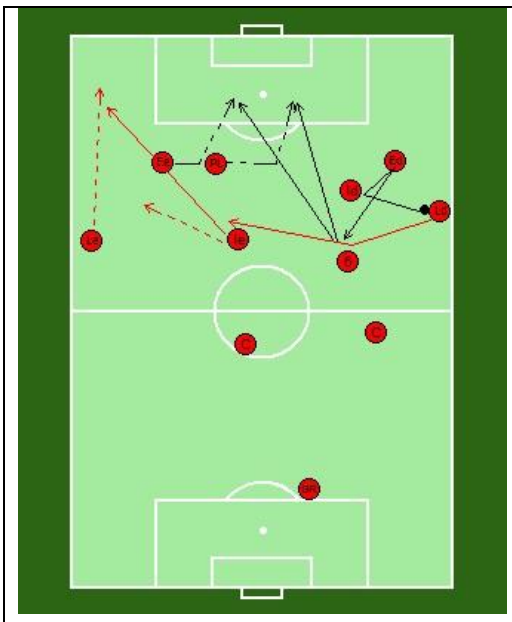
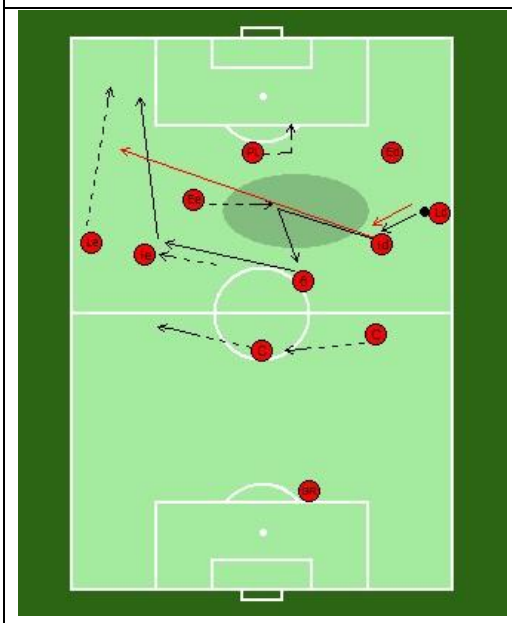
Tabela 6. Entrada nos espaços

	**Estrutura Losango** ocupação de espaço que pretende fixar os laterais contrários com a posição dos extremos entre os mesmos e os centrais; laterais profundos a gerar dúvidas posicionais aos extremos da equipa adversária entre uma posição mais exterior ou mais interior no controlo dos médios interiores; desta forma, perspetiva-se a criação de superioridade numérica no corredor central.
	**Criação de losangos posicionais nos corredores laterais** - manutenção da circulação nos três losangos.

	**3 médios em largura** - posição de cobertura dos médios em largura com o objetivo da fazer a linha média saltar na pressão e descobrir o espaço entre linhas ocupado pelos extremos.

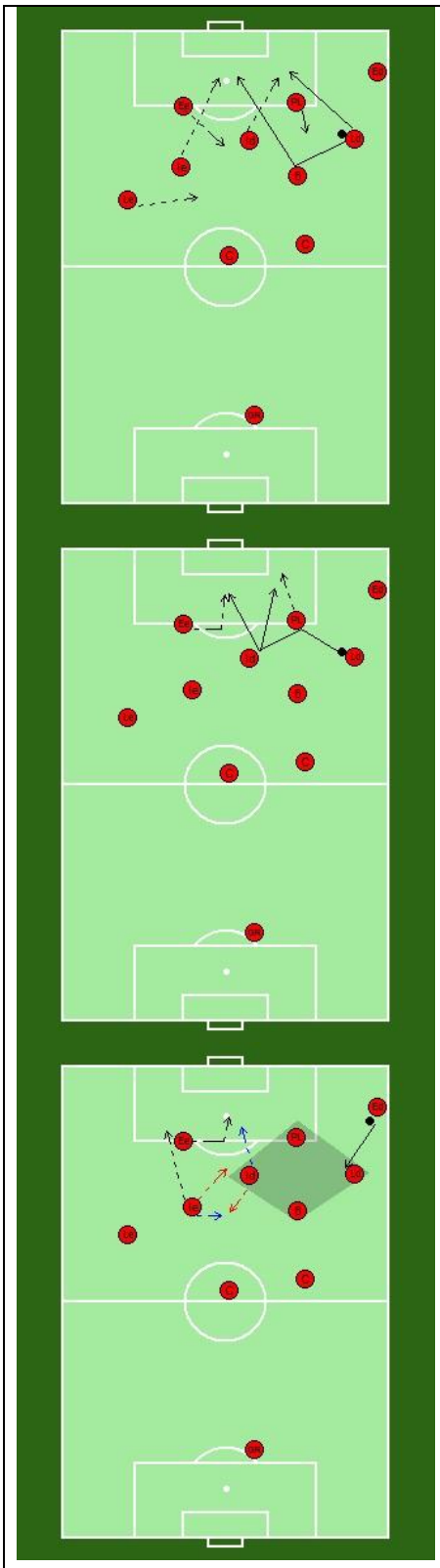
	**Duplo pivot de cobertura com 2 jogadores entre linhas e dois avançados a procurar movimentos de rutura** - dinâmica de rotação dos 4 de meio campo: Pl ocupa zona libertada pelo interior que baixa enquanto que o interior que sobe, ocupa a posição do PL.

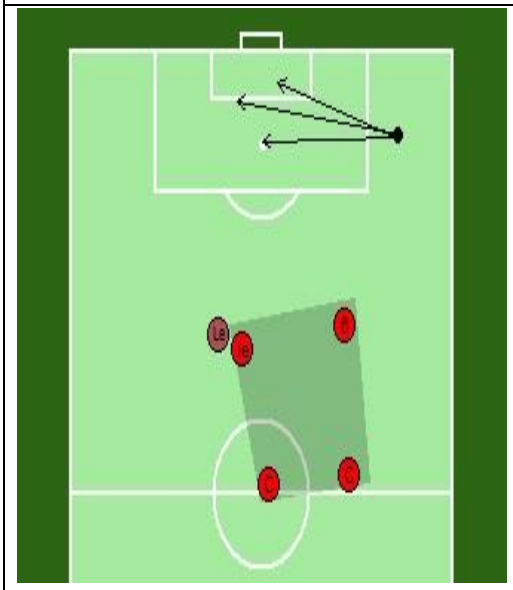
	**Gestão da largura I** - no corredor do centro de jogo procura-se criar um triângulo dinâmico; manter extremo e lateral abertos no corredor oposto ao corredor da bola.
	**Gestão largura II** - possibilidade de haver entrada mais direta no corredor direito através do aclaramento do extremo.

	**Variação de corredor com combinações e movimentos de profundidade** - triangulações num corredor lateral, com retirada da zona de pressão que possibilitem alternativas de assistir profundidade do lateral contrário ou PL e extremo com movimentos de rutura em L.
	**Variação de corredor com combinações e movimentos de profundidade** - triangulações num corredor lateral, com retirada da zona de pressão que possibilitem alternativas de assistir profundidade do lateral contrário fruto da entrada interior do extremo.

Sub momento 4: Finalização

Tabela 7. Finalização

	Opções de combinações no último terço para entradas da 1ªs e 2ªs linhas + criatividade dos atletas e perceção do jogo.

	Tipos e zonas de cruzamentos - facilitação dos timings de entrada e da escolha dos espaços prioritários de 1º/ 2º poste e penalti;
	**Sub estrutura de equilíbrio** - em situação de cruzamento devem haver 2 linhas de 2: 2 centrais com 6 e lateral (ou 6 e um interior).

Organização Defensiva

A OD é um momento em que a posse de bola se encontra na equipa adversária, com o objetivo principal em proteger a nossa baliza. Dentro do objetivo principal estão objetivos adjacentes como: recuperar a bola numa zona mais próxima da baliza adversária, retardar a chegada da equipa adversária ao nosso meio-campo, orientar a pressão para uma zona de pressão definida e ainda pressionar em certos momentos (por exemplo: bola no ar, receção com dificuldades por parte do adversário e passe realizado pelo adversário em que se percebe que a bola é de difícil domínio por parte do colega para onde a bola vai).

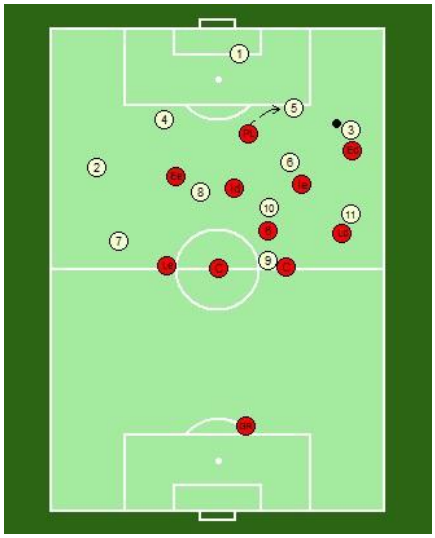
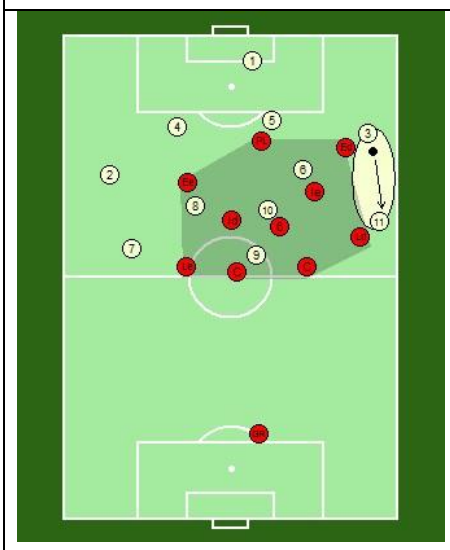
Para que este momento tenha o maior sucesso possível é necessário para a nossa equipa perceber certas situações que são necessárias, para que haja um maior proveito e segurança neste momento, que são:

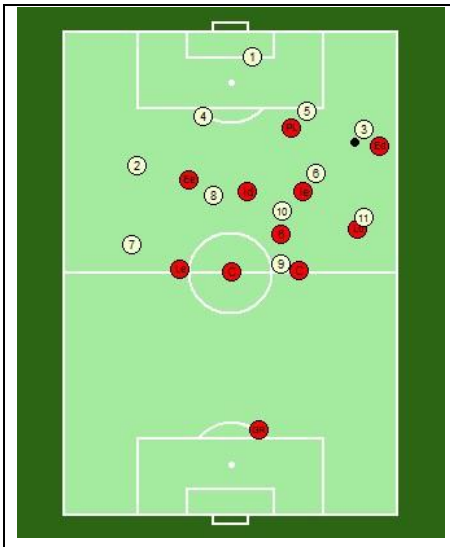
- Basculação da nossa estrutura/bloco, com o objetivo de ocupar o corredor da bola ou nos corredores laterais ou no corredor central (ex: se a bola estiver no corredor central ocupa-se só o corredor central - equipa estreita/compacta e equilibrada ou se a bola está num dos corredores laterais ocupar o corredor onde a bola se encontra e no corredor central);
- Linha defensiva, linha do meio e a linha dos avançados (reduzir espaço intersectorial – estrutura/bloco junto);
- Contenção e cobertura com especial atenção para a orientação dos apoios (apoios nunca em paralelo);
- Controlo da profundidade através dos apoios orientados, da perceção da trajetória da bola e, consequentemente, da disposição dos colegas e da equipa adversária;
- Foco principal em proteger corredor central (preocupação com o espaço onde se encontra a nossa baliza);
- Importância na comunicação intersetorial e intrassetorial (verbal e não verbal);

´

Bloco alto

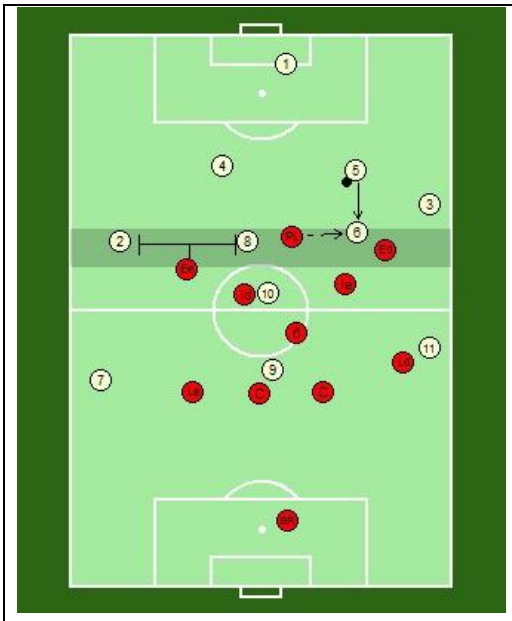
Tabela 8. Bloco alto

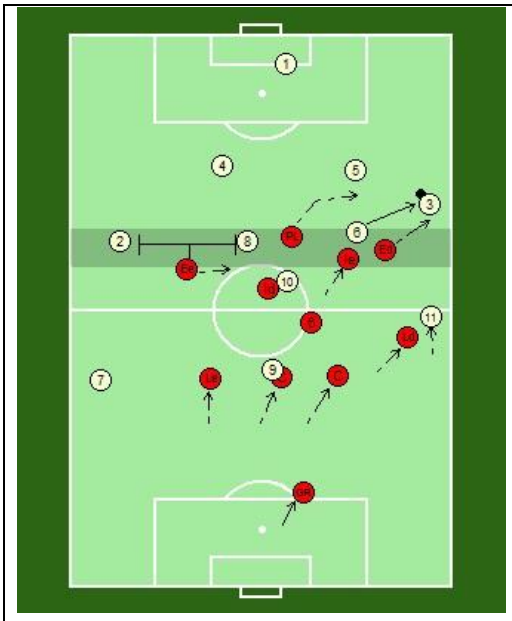
	**Impedir jogo interior – orientar para corredor central** estrategicamente orientar para fora sem permitir entrada da bola dentro do bloco; acelerar na recuperação/pressão reorientando para dentro; impedir continuidade da circulação do jogo exterior e favorecer a entrada da bola no central para aí proceder à pressão.
	**Orientação para o corredor lateral e recuperação exterior** - não permitir jogo no interior do bloco, orientar a circulação para fora e abrir a entrada o espaço para a bola entrar no extremo para realizar zona de pressão.

	**Zona de pressão no interior do bloco** provocar a circulação no sentido do corredor lateral e abrir espaço interior; indicador de pressão colectiva no momento do passe interior para a procura de uma recepção de costas.

Bloco médio

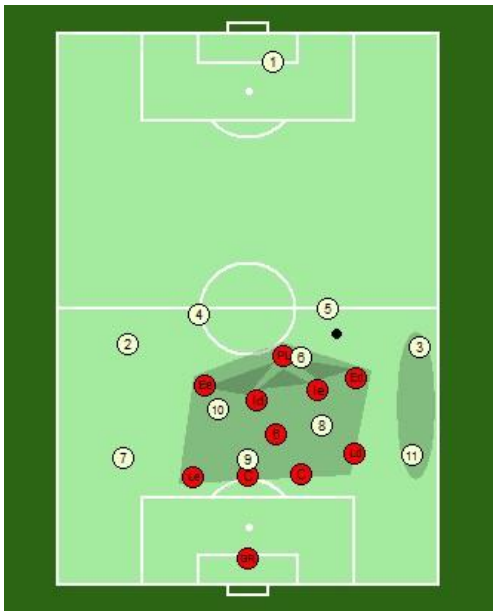
Tabela 9. Bloco médio

	**1 Orientação para passe frontal** criar condições para que o central com bola possa tentar o passe frontal que é o momento de aceleração coletiva; sempre que não houver entrada frontal, bascular mantendo o mesmo critério em ambos os corredores laterais.

	**2 Orientação para passe frontal** - quando a bola entrar no médio em apoio frontal acelerar provocando passe para o lateral: interior do lado da bola pressiona e evita que o médio adversário rode, o PL corta a ligação com o 2º central (e quando o lateral passar no central, acelera na pressão sobre o mesmo) e o extremo retarda a pressão no lateral criando a ideia de homem livre.

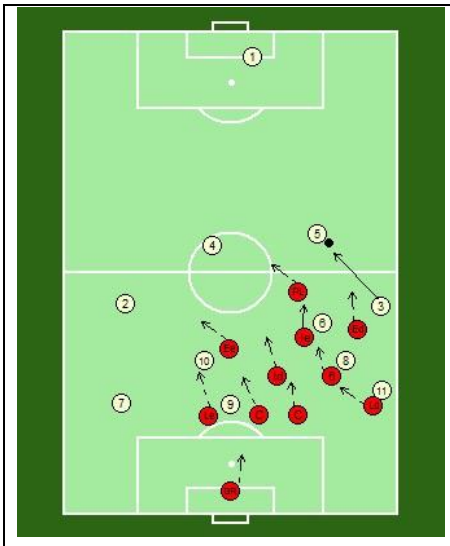
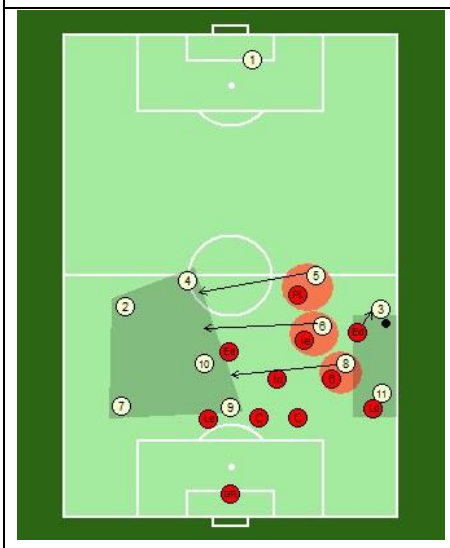
Bloco baixo

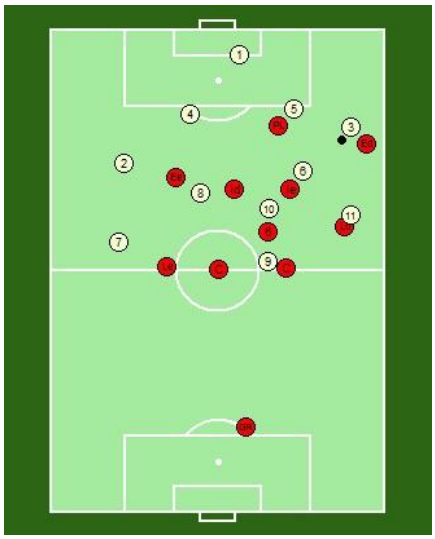
Tabela 10. Bloco baixo

	**1 Impedir jogo dentro do bloco e orientar para o corredor lateral** - opção mais pontual a utilizar com equipas com abertura posicional e pouco equilíbrio em posse, ou em circunstâncias de resultado a favor.

Indicadores

Tabela 11. Indicadores

	**Gestão da profundidade no passe à retaguarda** estrategicamente orientar para fora sem permitir entrada da bola dentro do bloco; acelerar na recuperação/pressão reorientando para dentro; impedir continuidade da circulação do jogo exterior e favorecer a entrada da bola no central para aí proceder à pressão.
	**Bloquear ligações de saída da zona de pressão** - não permitir jogo no interior do bloco, orientar a circulação para fora e abrir a entrada o espaço para a bola entrar no extremo para realizar zona de pressão.

	**Tipos de apoios/linha de passe** - a figura identifica um dos tipos de apoio/linha de passe que são indicadores para se acelerar a pressão, o passe para recepção de costas. Outros exemplos: . apoio paralelo, sendo a linha de passe oferecida ao lateral um dos momentos em que mais frequentemente sucedem este tipo de situações; . apoio frontal, em que o potencial receptor se encontra de costas; . passe alto que implique recepção com "dificuldades".

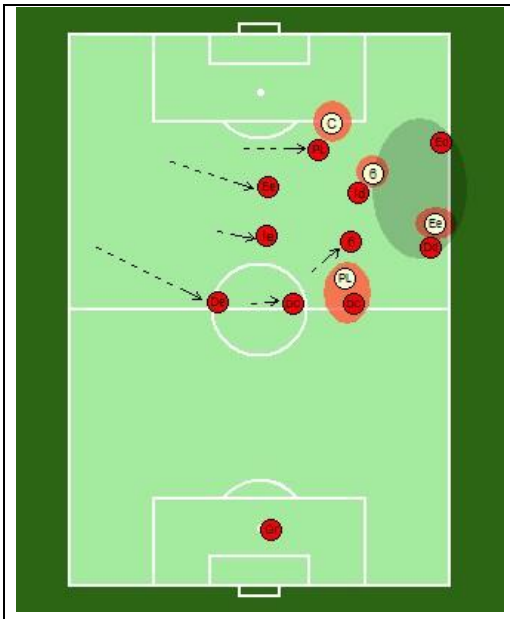
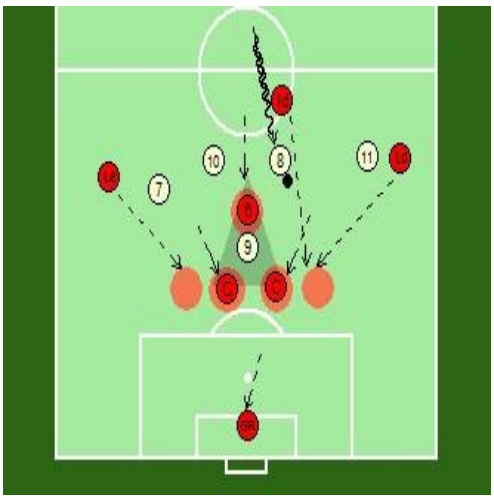
Transição Defensiva

Este momento, para mim, é marcado pela velocidade de reação dos atletas no momento em que se perde a bola (quer numa reação mais individual de um jogador quer numa reação coletiva da equipa). É um momento do jogo com uma forte ligação com a dimensão psicológica individual e grupal. Para que este momento tenha sucesso, é necessário:

- Rápida reação à perda da bola do jogador que perde bola, o que significa que no momento dessa perda, o jogador que a perdeu tenta recuperar a bola de forma imediata aproximando do jogador que recuperou a bola;
- Os jogadores mais próximos da zona onde a bola foi recuperada, pela equipa adversária, terem a capacidade de fechar a linhas de passe próximas do portador de bola, estando dessa forma a encurtar espaços e a diminuir o tempo da tomada de decisão do adversário;
- Os jogadores mais distantes da zona onde a bola foi perdida, pela nossa equipa, terem a capacidade de perceber quais os espaços a ocupar de forma a equilibrar a equipa e ainda de forma a poder pressionar, no caso da equipa adversária conseguir sair da zona onde recuperou a bola.

Se a nossa equipa conseguir desempenhar os comportamentos supramencionados, este momento será alcançado com sucesso e, consequentemente, a bola passará para a nossa posse. Sendo este o principal objetivo da TD.

Tabela 12. Transição defensiva- corredor lateral

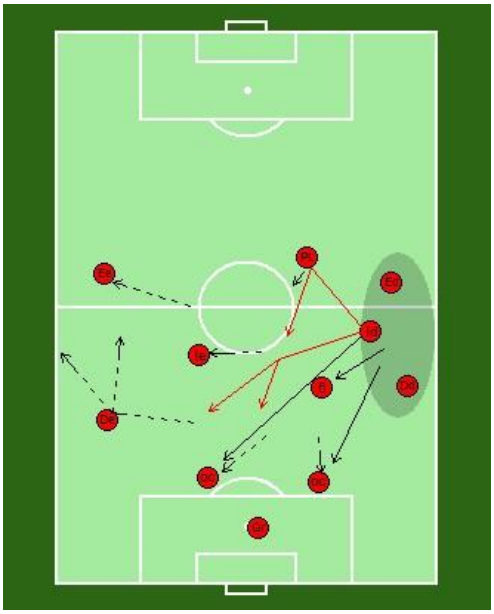
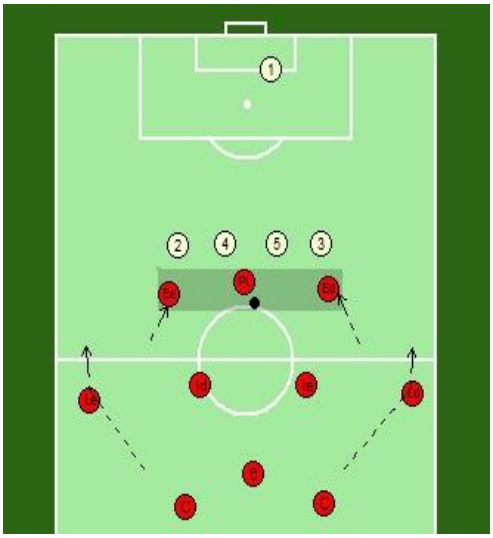
	**Corredor lateral** - para clarificar critérios grupais à equipa, definem-se as seguintes funções táticas: . 1) grupo de pressão - triângulo pressionante: lateral e extremo devem reagir fazendo pressão sendo que um deles deve estar mais recuado em cobertura; . 2) grupo de cobertura - central, interior e PL devem bloquear as ligações de saída da zona; . 3) grupo de equilíbrio – extremo, lateral, interior contrários devem ajustar posição de equilíbrio interior.
	**Corredor Central** quando a equipa perde a bola num momento em que o equilíbrio não é o adequado, a preocupação deve ser a de recuar na profundidade até haver recompactação do setor defensivo e de um médio á frente da defesa; globalmente, em situações de perda da bola no corredor central, a preocupação maior deve ser reequilibrar e redefinir a composição dos setores, uma vez que se a pressão (saltar linhas para recuperar) for mal-executada, o desequilíbrio tende a ser maior;

Transição Ofensiva

Este momento do jogo, no qual se ganha a posse de bola, é definido pela capacidade da nossa equipa conseguir retirar a bola da zona onde recuperou a bola, quer com saída em progressão (em passe ou condução) quer pela saída pelas linhas de passe que são fornecidas em contenção. Para que este momento tenha sucesso, é necessário:

- Ter capacidade de retirar a bola da zona de pressão por uma cobertura mais recuada, ou por uma linha de passe mais em amplitude ou profundidade, consoante a disposição da equipa adversária nessa zona e das linhas de passe criadas/disponíveis (capacidade de o atleta perceber por onde a bola pode circular);
- Ter como foco principal procurar linhas de passe em progressão, para aproveitar alguma desorganização que possa existir na equipa adversária ou pela incapacidade da equipa adversária reagir rápido ao momento em que perde a bola;
- Ter a capacidade de ficar com a posse de bola;
- Ter a capacidade de tirar a bola da zona onde se recuperou a bola, pela grande probabilidade de nessa zona existir um aglomerado de jogadores;
- Ter também a capacidade de dar linhas diferentes tipos de linhas de passe (em profundidade - quer em zona interior quer em largura; em cobertura ofensiva – linha de passe por trás com o objetivo de variar a bola de forma rápida.).

Tabela 13. Transição ofensiva- manutenção da posse de bola

	**Manutenção da posse de bola** quando a equipa recupera a bola num corredor lateral* deve ter consciência (coletiva) de que os critérios a assegurar passam pelo rigor nos 2/3 primeiros passes, nos movimentos de abertura de espaço pelos colegas fora do centro de jogo assim como dos corredores que não o corredor onde se recuperou a bola e na saída desse espaço de recuperação; conseguindo retirar da zona de forma rápida e segura, facilita a entrada da bola no corredor central, onde se decidirá se se entra pelo corredor contrário, se se joga em profundidade ou temporiza entrando em ataque continuado (detetar espaço e equilíbrio do adversário). *não é exclusivo. Pode aplicar-se ao corredor central
	**Profundidade (contra ataque/ataque rápido)** tendo em conta a recuperação no corredor central, a equipa deve preferencialmente abrir corredores através dos defesas laterais e promover procura da profundidade pelos extremos (beneficiando da recompactação intra setorial da defesa contrária assim como da recuperação da linha média e da relação que estabelece com a sua defesa); neste cenário, os médios asseguram apenas apoio sem saída para ruptura (pelo menos até ao momento em que se define o tipo de ataque).

4.2. Modelo de treino

O treino permite ao treinador orientar e preparar os jogadores na construção de uma identidade coletiva definida pelo mesmo (Azevedo, 2011). Todo o processo de treino tem como objetivo fortalecer e potenciar os comportamentos específicos de jogo sendo que a construção da ideia de jogo sucede-se através dos 4 momentos de jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição defensiva e transição ofensiva) (Silva, 2014).

O exercício de treino obtém uma configuração específica representativa dos comportamentos (individuais e coletivos), que se pretendem ativar e solidificar para que os jogadores e equipa melhorem o seu rendimento e performance (Oliveira, 2004).

Os exercícios de treino ou meios de treino tem como objetivo principal direcionar a ação do atleta para o objetivo geral da sessão de treino. Representam a essência da dinâmica de jogo sendo desta forma indispensável que os exercícios se preservem direcionados para o contexto de jogo (Araújo, 2010).

O treino e a especificidade dos exercícios resultam na relação das componentes táticas e técnicas, individuais e coletivas, cognitivas e físicas que estão sempre em constante correlação com os princípios de jogo do MJ proposto e criado pelo treinador (Pereira, 2006). Assim, pode-se afirmar que o modelo de treino é a representação, sob a forma mais ou menos abstrata, do processo de operacionalização do treino, consubstanciada no modelo de jogo adotado pela equipa (Casanova & Pacheco, 2020).

A minha perceção de modelo de treino, após as referências bibliográficas investigadas, é de um processo complexo e orientado pelo modelo de jogo concebido. Tem como fonte de ligação a construção de exercícios/tarefas de treino de forma a produzir comportamentos e ações individuais/coletivas. O treino é a configuração prática de operacionalizar uma ideia de jogo (teórica), passando pela reflexão do que se pretende como produto final, passando depois pela conceção da criação de tarefas que têm como principal foco a exercitação constante e específica. Com objetivo final de observar, no momento de competição, os comportamentos exercitados e trabalhados.

Esta preparação específica do atleta/equipa visa a que estes melhorem o seu rendimento e performance em torno de uma ideia. Esta ideia, através da direccionalidade dos exercícios de treino, tem em vista a dinâmica coletiva no contexto de jogo. Trabalhando as dimensões táticas, técnicas, físicas, psicológicas e estratégicas naquilo que é a essência do modelo de jogo tendo sempre como ligação o processo de treino.

4.3. Modelo de Observação

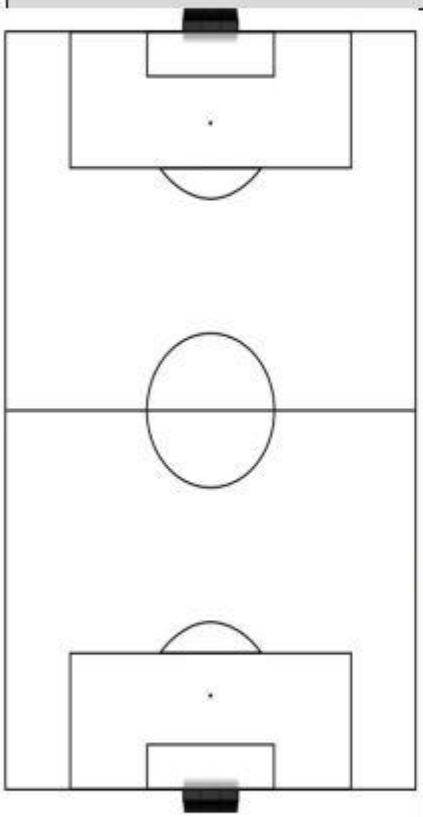
O modelo de observação, ou neste caso, a forma de observação que no RAM foi possível realizar foi: no momento competitivo através de uma ficha de observação e no momento de treino através da realização e implementação dos objetivos para os exercícios de treino.

No momento competitivo foi feito através da seguinte ficha (Figuras 7 e 8, respetivamente):

Jogo

JOGO		JORNADA Nº	
LOCAL		RESULTADO AO INTERVALO	
DATA / HORA		RESULTADO FINAL	

1ª PARTE



SUBSTITUIÇÕES			GOLOS		
T '	ENTRA	SAI	T '	MARCADOR	ASSIST.

Suplentes:

Remates a Favor:

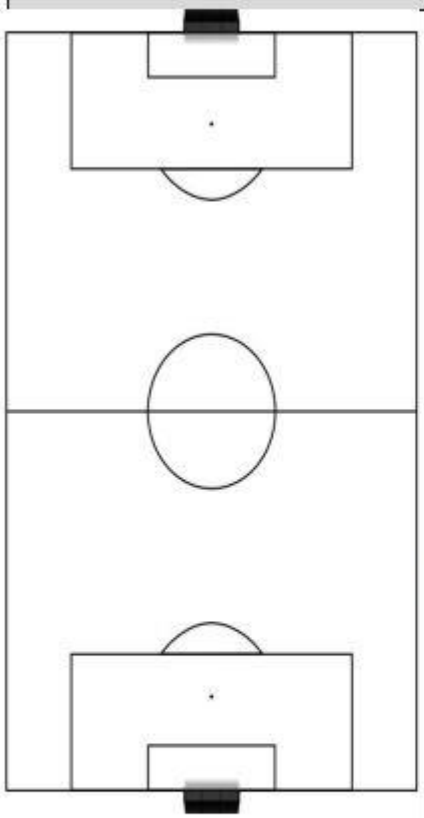
Remates Contra:

Observações:

Figura 7. Ficha de observação - 1ª Parte

Jogo

2ª PARTE



SUBSTITUIÇÕES			GOLOS		
T '	ENTRA	SAI	T '	MARCADOR	ASSIST.

Suplentes:

Remates a Favor:

Remates Contra:

Observações:

Figura 8. Ficha de Observação – 2ª parte

Foi no decorrer da unidade de treino que a equipa técnica foi realizando uma análise imediata, daquilo que era a capacidade dos jogadores em atingir o objetivo dos exercícios. Os objetivos que tinham sido propostos, tinham em vista atingir o maior transfere possível para aquilo que se pretendia realizar em jogo.

4.4. Observação Individual

Na observação individual dos nossos atletas não houve nenhuma grelha ou processo que nos tenha orientado, fruto do pouco tempo de contacto e da falta de recursos que estão inerentes às dificuldades do clube. O único processo de observação que existiu foi o teste da dimensão técnica realizado em dois momentos (pós-retorno e pós-final competitivo), referente ao tema de investigação do relatório. O tipo de observação individual que foi sendo feito foi do compromisso dos atletas (presenças aos treinos), das dificuldades e facilidades que apresentavam nos exercícios de treino e do rendimento que tinham nos jogos.

4.5. Observação da Equipa Adversária

A observação da equipa adversária foi um ponto que, tendo em conta as dificuldades dos meios disponíveis, foi quase inexistente. Na grande maioria dos jogos não tivemos informações sobre os adversários. Os poucos momentos em que conseguimos ter informações sobre os adversários foi através das informações, que por vezes um ou outro jogador da equipa nos transmitia.

A parte negativa foi, na minha opinião, a fiabilidade da informação, já que esta vinha de atletas e da perceção que estes tinham do jogo enquanto praticantes. A perceção de quem joga comparando com a perceção de quem está a observar é sempre distinta e nem sempre a do atleta é mais assertiva. Isto porque estando em jogo a perceção dos comportamentos é momentânea e, na maioria dos casos, está diretamente relacionada com ações/comportamentos que acontecem de forma direta aos jogadores.

Os pontos positivos foram a capacidade de compromisso e o querer ajudar, que os nossos atletas demonstraram. Isto porque, os atletas, ao querem dar-nos este tipo de informação estão a dar-nos, de forma indireta, o feedback de que querem estar envolvidos no processo da equipa. Outro ponto positivo foi criar na equipa técnica e a mim, enquanto treinador-adjunto e estagiário, a capacidade de filtrar e conseguir desmistificar o que poderia ser uma informação útil sobre a equipa adversária. Ainda assim, na minha opinião, a observação dos adversários (neste contexto) não era o fator mais importante ou decisivo. Uma vez que o foco foi o de desenvolver os nossos atletas enquanto jogadores, tendo em conta as suas características e o que os mesmos poderiam trazer de melhor à equipa.

Capítulo V – Processo de Treino

5. Processo de Treino

5.1. Volume dos Conteúdos de Treino

Os conteúdos abordados nesta equipa, como mencionei anteriormente, foram:

- Flexibilidade;
- Coordenação;
- Ações Técnicas Individuais Ofensivas;
- Ações Técnicas Individuais Defensivas;
- Ações táticas coletivas (Defensivas e Ofensivas);
- Finalização;
- Princípios de Jogo;
- Manutenção da Posse de Bola;
- Modelo de Jogo (Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Ofensiva, Transição Defensiva);
- Reforço Muscular;
- Prevenção de Lesões;
- Alongamentos.

Ao longo do processo de treino nem sempre se conseguiu monitorizar o tempo de cada conteúdo definido. Ainda assim, conseguiu-se realizar exercícios que desenvolvessem todos os conteúdos.

5.2. Macrociclo

O macrociclo é o conjunto de meses (mesociclos) e semanas (microciclos) que, constituindo a base estrutural dos ciclos de longa duração, se sucedem em respeito às regras do processo de treino a longo prazo (Raposo, 2002). Tendo isto por base, é fácil de perceber que, nesta época desportiva este processo de treino não existiu, pelo constrangimento comum a todos os escalões de formação. Uma vez que apenas existiram dois meses de época, com apenas jogos de retoma à atividade desportiva.

Se esta época não tivesse sido tão atípica teríamos um macrociclo mais completo, uma vez que, esta época teve apenas 2 meses que serviram única e exclusivamente para uma retoma da atividade física destes atletas. Como tal, a apresentação de um macrociclo neste contexto não faz sentido tendo em conta o período curto que referi.

Numa época normal teríamos um macrociclo correspondente ao período de pré época, outro referente à primeira volta do campeonato (período competitivo), um relativo à segunda volta do campeonato e por fim um de encerramento de época/preparação da época que se segue.

5.3. Período Pré-competitivo vs Período Competitivo

O período pré-competitivo ficou marcado, no RAM, por uma ausência de resposta às dificuldades que a pandemia COVID-19 originou. Sendo que não existiu um acompanhamento nos jovens atletas, na altura do confinamento. Ainda assim, no regresso à atividade percebeu-se que a grande maioria dos atletas manteve uma postura ativa durante este período.

O período competitivo teve apenas nove momentos, que foram as nove jornadas do campeonato de retoma, em que a equipa de juvenis do RAM estava inscrita. Neste período competitivo, a equipa técnica teve de lidar com determinadas ploblemas, como:

- Lesões;
- Confinamentos;
- Atrasos aos treinos;
- Faltas ao treino.

Neste período, e apesar dos problemas que foram aparecendo, penso que tivemos um desempenho positivo ao nível de resultados, mas não tanto ao nível de evolução dos jovens atletas.

O período pré-competitivo, correndo a época de uma forma normal é o período marcado pela fase de aquisição dos atletas (individualmente e coletivamente). Visa a preparar os jogadores tendo em conta as dimensões do treino e aquilo que são a ideias da equipa técnica.

O período competitivo é o período no qual existe competição (campeonato) e que fica marcado pela constante preparação para o momento de jogo. Onde a parte estratégica começa a ser mais desenvolvida ao longo do processo de treino.

5.4. Microciclo Padrão

O Microciclo Padrão foi definido pela equipa técnica tendo em conta as unidades de treino, que estavam estipuladas (2 UT por semana). Uma vez que não era possível realizar mais unidades treino tivemos de adaptar os objetivos para cada sessão, de forma a podermos trabalhar os conteúdos que iam de encontro ao nosso modelo de jogo adotado.

Tabela 14. Microciclo Padrão

Dia	Objetivos	Notas
3a	Recuperação ativa + transferência dos níveis de performance para atletas não utilizados. Escala numérica e espacial reduzida; trabalho individualizado; foco no centro de jogo com pressão e saída da pressão; Força específica e Agilidade. Organização coletiva;	Contexto de subprincípios, pouca exigência posicional. Neste dia, a unidade de treino será orientada apenas para pequenas correções posicionais. Os exercícios não serão construídos/operacionalizados em função do modelo de jogo.

6a	Organização coletiva; Resistência Específica. Organização coletiva em espaço mais condicionado que no dia anterior e com maior propensão do processo ofensivo; velocidade. Recuperação + Ativação para o jogo; Reforço objetivo do plano de jogo.	Neste dia, a abordagem estratégica será orientada para a continuação de pequenas correções posicionais. A construção dos exercícios já contempla uma pequena adaptação estrutural e funcional ao que se pretende realizar no jogo. Equipa titular começa a ser definida e comunicada aos jogadores em função do plano de jogo. Reforço dos aspetos associados ao plano de jogo.
Domingo	**JOGO**	

5.5. Microciclo Semanal

O Microciclo Semanal foi constituído por cinco unidades de treino (três unidades de treino no SLB e duas no RAM). No SLB a duração das UT foram de duas horas e no RAM de uma hora e meia. Sendo que o ideal, seria que no RAM os treinos deviam ser um pouco mais longos e que fosse possível realizar mais uma.

Tabela 15. Microciclo Semanal

Microciclo Padrão	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª		Sábado	Domingo
09h00							A DESIGNAR	A DESIGNAR
10H30								
11h00								
11H30								
13h00								
14H30								
15H30								
16h00								
17h00								
18H00								
18h15	SLB		SLB	SLB				
19h30	SLB	RAM	SLB	SLB	RAM			
20h15	SLB	RAM	SLB	SKB	RAM			
21h00		RAM			RAM			

O microciclo semanal apresentado foi segundo as atividades que tive ao longo das semanas da época desportiva 2020-2021. Aqui estão inseridas as atividades que, eu, enquanto treinador-estagiário exerci. Podemos ver na Figura acima, as atividades/treinos dos juvenis do RAM e as dos Benjamins do SLB.

5.6. Relação entre volume de treino planeado e volume de treino operacionalizado

A esta relação entre volume de treino planeado e volume de treino operacionalizado, foi marcada por diferenças significativas. Isto aconteceu, uma vez que existiram faltas de presenças ao treino e atrasos ao mesmo (ambas as situações, em muitos casos sem aviso prévio). Estas falhas fizeram com que muitas das vezes tivéssemos de manipular a duração de cada exercício de treino, ou de retirar certos exercícios de treino ou, até mesmo, introduzir novos exercícios.

A constante alteração e adaptação em cada unidade de treino, que se tinha de fazer de forma momentânea fez com que tivéssemos (equipa técnica) de dar uma resposta rápida e efetiva aos constrangimentos. Isto para que pudéssemos ter um melhor proveito da unidade de treino, tendo em conta os objetivos em vista para o mesmo.

5.7. Controlo do Treino

O controlo do treino é um fator essencial para que o processo do mesmo seja positivo que se retire o maior rendimento do mesmo. Através deste, conseguimos retirar conclusões sobre a qualidade que o treino tem, porque nos ajuda a perceber sobre o empenhamento motor que os atletas estão a ter. Além desta parte mais relacionada com o decorrer do treino, temos também a necessidade de controlar outras variáveis que estão inerentes e são influenciadoras do treino, como são os casos da assiduidade e da pontualidade.

Para que pudéssemos perceber e controlar a assiduidade dos atletas ao treino, eu enquanto treinador-adjunto, fiz o controlo desta variável que é a presença ao treino. Como podemos observar na tabela 16 (em baixo), existe algumas faltas aos treinos. Estas faltas, na sua grande maioria, não tiveram um aviso prévio às unidades de treino.

Tabela 16. Assiduidade nos treinos

	PRESENÇAS NOS TREINOS															
DIA/MÊS/ANO	04/05/2021	07/05/2021	11/05/2021	14/05/2021	18/05/2021	21/05/2021	25/05/2021	28/05/2021	01/06/2021	04/06/2021	08/06/2021	11/06/2021	15/06/2021	18/06/2021	22/06/2021	25/06/2021	29/06/2021
ATLETAS	UT1	UT2	UT3	UT4	UT5	UT6	UT7	UT8	UT9	UT10	UT11						
1	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P						
2	P	P	P	P	P	L	L	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
3	P	P	P	P	F	F	F	P	P	P	P	F	P	P	P	P	
4					P	P	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	
6	P	P	P	P	P	L	L	L	L	L	L	L	P	P	P	F	
7	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
8	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	L	L	L	L	
9	P	P	P	L	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
10	P	P	P	P	P	P	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	
11	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
12	P	P	P	P	P	P	L	L	L	P	P	P	P	P	P	P	
13	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
16	P	P	P	P	F	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
17	P	F	F	F	F	F	F	F	P	P	P	P	P	P	P	P	
18	P	P	P	P	P	P	L	L	L	L	L	P	P	P	F	F	
19				P	P	P	P	P	P	P	P	P	F	F	F	P	
20	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	
21	P	P	P	F	P	P	P	P	P	P	P	P	F	P	P	P	
22	P	P	P	P	L	L	L	L	L	L	L	L	P	P	P	P	
23	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	L	L	P	P	P	P	

Relativamente à pontualidade dos atletas ao treino, não foi possível apresentar uma grelha sobre a mesma, uma vez que a equipa técnica era reduzida e nem sempre dava para perceber com rigor a chegada dos atletas (isto porque o treino já se encontrava a decorrer e nós enquanto equipa técnica já só estávamos preocupados com o decorrer do mesmo).

5.8. Disciplina

Neste subcapítulo vou orientar este valor de disciplina, dos atletas, para o sentido da vertente do jogo. E, relativamente a este aspeto, considero que a nossa equipa demonstrou sempre uma postura educada, controlada e respeitadora em relação a todos os intervenientes em jogo.

A nossa equipa, em 9 jogos realizados, obteve um total 8 amarelos e 1 vermelho, que dá uma média de um cartão por jogo. Sendo que em nenhum dos momentos disciplinares, que os árbitros intervieram, tenham sido por motivos de discussão com os árbitros, de conflitos com os adversários, ou de qualquer motivo que esteja relacionado com este tipo de ações. As ações disciplinares estão relacionadas com faltas com os motivos de, ou parar um contra-ataque da equipa adversária ou de acumulação de pequenas faltas. O único ponto negativo a nível disciplinar foi a única expulsão que tivemos que está relacionada com o facto do nosso atleta ter feito uma má abordagem ao lance, sendo que após a mesma o nosso atleta pediu desculpa ao adversário quer logo após a falta cometida quer mesmo quando foi expulso (voltou a ir ter com o adversário para lhe pedir desculpa).

Uma das “regras” colocadas pela equipa técnica foi de cumprimentar sempre a equipa adversária, antes e no final do jogo (fosse qual fosse o resultado).

De uma forma geral, acredito, que esta demonstração de respeito por todos os agentes envolvidos, no jogo, tenha sido fruto do feedback da equipa técnica e também, da forma de estar dos nossos atletas.

5.9. Lesões

As lesões foram uma das principais condicionantes e constrangimentos que tivemos ao longo da curta época desportiva. Esta, ficou marcada por lesões musculares e lesões traumáticas. Infelizmente e apesar do clube ter um fisioterapeuta nem sempre o mesmo conseguia observar todos os atletas, ou estar presente, quer em treino quer em jogo.

O facto de o fisioterapeuta não estar presente fez, com que em muitas das lesões fossem mais prolongadas do que o que poderia ser esperado ou que os atletas procurassem resolvê-las fora do clube.

Outro fator importante, e que apresento aqui nas lesões, foi o facto de alguns jogadores no decorrer da época tivessem de estar ausentes por terem de ficar em confinamento. Confinamento esse que se deveu ao facto de terem estado em contacto com alguém que tivesse sido afetado com a COVID-19. Felizmente em nenhum dos casos chegou a haver atletas a serem infetados, mas tinham de obrigatoriamente de ficar em isolamento o que originou um afastamento dos treinos durante esse tempo.

Capítulo VI – Processo Competitivo

6.1. Caracterização do Contexto Competitivo

Para a caracterização do contexto competitivo do RAM, no escalão de juvenis é necessário perceber que:

- A nossa equipa ficou inserida na competição da Retoma Competitiva Juniores B, na série 3;
- A nossa série foi composta por 10 equipas;
- Que as 10 equipas foram Sacavenense “B”, Alta de Lisboa “A”, Santa Maria, Cultural “B”, Encarnação e Olivais “A”, Oriental “B”, Ponte Frielas “B”, Caneças e Unidos “B”;
- Houve apenas uma volta, correspondente a 9 jogos;
- A classificação não definiu vencedores de série ou descidas de divisão;
- Não existiu um limite para o número de substituições (substituições volantes);
- A duração dos jogos foi de 90 minutos.

Isto ajuda-nos a perceber o contexto competitivo que caracterizou a nossa época desportiva, no que a definição da competição diz respeito e do objetivo pretendido pela Federação Portuguesa de Futebol em conjunto com as associações que a si estão alicerçadas. O objetivo maior destas instituições foi a promoção de tempo competitivo para os jovens atletas que tinham estado em pausa absoluta. Percebendo que os maiores prejudicados pela longa e forçada paragem, foram os nossos jovens.

6.2. Calendário Competitivo

O calendário competitivo ficou definido pela participação no campeonato de retoma composto por 10 equipa, que correspondeu a 9 jornadas apenas a uma volta. Ficou definido ainda que cinco dos nove jogos seriam realizados como visitado. Desta forma apresentamos o calendário competitivo:

1ª jornada: Jogo entre Cultural "B" e RAM, no dia 16 de maio de 2021. Jogo a ser disputado na Academia Jogador – Campo 3.

2ª jornada: Jogo entre RAM e Encarnação e Olivais "A", no dia 23 de maio de 2021. Jogo a ser disputado no Complexo Desportivo Alto do Lumiar - Campo 1.

3ª jornada: Jogo entre Oriental "B" e RAM, no dia 30 de maio de 2021. Jogo a ser disputado no Campo Ferroviário-Marvila.

4ª jornada: Jogo entre RAM e Sacavenense "B", no dia 3 de junho de 2021. Jogo a ser disputado no Complexo Desportivo Alto do Lumiar - Campo 1.

5ª jornada: Jogo entre Alta de Lisboa "A" e RAM, no dia 6 de junho de 2021. Jogo a ser disputado no Complexo Desportivo Alto do Lumiar - Campo 1.

6ª jornada: Jogo entre RAM e Unidos "B", no dia 10 de junho de 2021. Jogo a ser disputado no Complexo Desportivo Alto do Lumiar - Campo 1.

7ª jornada: Jogo entre Ponte Frielas "B" e RAM, no dia 13 de junho de 2021. Jogo a ser disputado no Campo Bonjardim.

8ª jornada: Jogo entre RAM e Santa Maria, no dia 20 de junho de 2021. Jogo a ser disputado no Complexo Desportivo Alto do Lumiar - Campo 1.

9ª jornada: Jogo entre RAM e Caneças, no dia 27 de junho de 2021. Jogo a ser disputado no Campo da Lapa.

6.3. Evolução da Classificação e dos Resultados ao Longo do Campeonato

Jornada 1

Resultado final foi uma derrota por 2-1 contra o Cultural "B". No final da jornada encontrávamo-nos em 6.º lugar com 1 golo marcado e 2 sofridos.

Cultural "B" **2 - 1** 16 MAI Aguias Musgueira

Academia Jogador - Campo 3

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Alta Lisboa "A"	1	1	0	0	10	0	3
1	Cultural "B"	1	1	0	0	2	1	3
1	Oriental "B"	1	1	0	0	3	1	3
1	Sacavenense "B"	1	1	0	0	3	1	3
1	Santa Maria	1	1	0	0	2	1	3
6	Aguias Musgueira	1	0	0	1	1	2	0
6	Caneças	1	0	0	1	0	10	0
6	Encarnação Olivais "A"	1	0	0	1	1	2	0
6	Ponte Frielas "B"	1	0	0	1	1	3	0
6	Unidos "B"	1	0	0	1	1	3	0

Figura 9. Jornada 1

Jornada 2

Resultado final foi um empate por 1-1 contra o Encarnação Olivais “A”. No final da jornada encontrávamo-nos em 6.º lugar com 2 golos marcados e 3 sofridos.

Aguias Musgueira	1 - 1 23 MAI	Encarnação Olivais "A"

Complexo Desportivo Alto Lumiar Campo 1

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Alta Lisboa "A"	2	2	0	0	22	1	6
1	Cultural "B"	2	2	0	0	4	1	6
1	Sacavenense "B"	2	2	0	0	6	2	6
1	Santa Maria	2	2	0	0	6	1	6
5	Oriental "B"	2	1	0	1	3	5	3
6	Aguias Musgueira	2	0	1	1	2	3	1
6	Encarnação Olivais "A"	2	0	1	1	2	3	1
8	Caneças	2	0	0	2	0	12	0
8	Ponte Frielas "B"	2	0	0	2	2	6	0
8	Unidos "B"	2	0	0	2	2	15	0

Figura 10. Jornada 2

Jornada 3

Resultado final foi uma vitória por 2-5 contra o Oriental "B". No final da jornada encontrávamo-nos em 5.º lugar com 7 golos marcados e 5 sofridos.

Oriental "B" **2 - 5** 30 MAI **Aguias Musgueira**

Campo Ferroviario-Marvila

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Alta Lisboa "A"	3	3	0	0	30	2	9
1	Sacavenense "B"	3	3	0	0	10	2	9
3	Cultural "B"	3	2	0	1	6	5	6
3	Santa Maria	3	2	0	1	6	5	6
5	Aguias Musgueira	3	1	1	1	7	5	4
5	Encarnação Olivais "A"	3	1	1	1	6	5	4
7	Caneças	3	1	0	2	3	14	3
7	Oriental "B"	3	1	0	2	5	10	3
9	Ponte Frielas "B"	3	0	0	3	3	14	0
9	Unidos "B"	3	0	0	3	4	18	0

Figura 11. Jornada 3

Jornada 4

Resultado final foi uma derrota por 0-6 contra o Sacavenense “B”. No final da jornada encontrávamo-nos em 6.º lugar com 7 golos marcados e 11 sofridos.

Aguias Musgueira	0 - 6 3 JUN	Sacavenense "B"

Complexo Desportivo Alto Lumiar Campo 1

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Alta Lisboa "A"	4	4	0	0	32	2	12
1	Sacavenense "B"	4	4	0	0	16	2	12
3	Cultural "B"	4	3	0	1	10	6	9
4	Encarnação Olivais "A"	4	2	1	1	17	7	7
5	Santa Maria	4	2	0	2	6	7	6
6	Aguias Musgueira	4	1	1	2	7	11	4
7	Oriental "B"	4	1	0	3	6	14	3
8	Caneças	4	1	0	3	5	25	3
8	Ponte Frielas "B"	4	1	0	3	6	15	3
10	Unidos "B"	4	0	0	4	5	21	0

Figura 12. Jornada 4

Jornada 5

Resultado final foi uma derrota por 6-2 contra o Alta Lisboa "A". No final da jornada encontrávamo-nos em 7.º lugar com 9 golos marcados e 17 sofridos.

Alta Lisboa "A"	6 - 2 6 JUN	Aguias Musgueira

Complexo Desportivo Alto Lumiar Campo 1

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Alta Lisboa "A"	5	5	0	0	38	4	15
1	Sacavenense "B"	5	5	0	0	18	2	15
3	Encarnação Olivais "A"	5	3	1	1	24	10	10
4	Cultural "B"	5	3	0	2	10	8	9
4	Santa Maria	5	3	0	2	15	7	9
6	Ponte Frielas "B"	5	2	0	3	8	15	6
7	Aguias Musgueira	5	1	1	3	9	17	4
8	Caneças	5	1	0	4	5	27	3
8	Oriental "B"	5	1	0	4	9	21	3
10	Unidos "B"	5	0	0	5	5	30	0

Figura 13. Jornada 5

Jornada 6

Resultado final foi uma vitória por 10-1 contra o Unidos "B". No final da jornada encontrávamo-nos em 6.º lugar com 19 golos marcados e 18 sofridos.

Aguias Musgueira	10 - 1 10 JUN	Unidos "B"

Complexo Desportivo Alto Lumiar Campo 1

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Alta Lisboa "A"	6	6	0	0	41	5	18
2	Sacavenense "B"	5	5	0	0	18	2	15
3	Santa Maria	6	4	0	2	20	7	12
4	Encarnação Olivais "A"	5	3	1	1	24	10	10
5	Cultural "B"	6	3	0	3	11	11	9
6	Aguias Musgueira	6	2	1	3	19	18	7
7	Oriental "B"	6	2	0	4	14	23	6
8	Ponte Frielas "B"	6	2	0	4	8	20	6
9	Caneças	6	1	0	5	7	32	3
10	Unidos "B"	6	0	0	6	6	40	0

Figura 14. Jornada 6

Jornada 7

Resultado final foi uma vitória por 0-3 contra o Ponte Frielas "B". No final da jornada encontrávamo-nos em 5.º lugar com 22 golos marcados e 18 sofridos.

Ponte Frielas "B"	0 - 3 13 JUN	Aguias Musgueira
	Campo Bonjardim	

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Alta Lisboa "A"	7	7	0	0	46	6	21
2	Sacavenense "B"	6	6	0	0	29	2	18
3	Santa Maria	7	5	0	2	33	8	15
4	Cultural "B"	7	4	0	3	16	13	12
5	Aguias Musgueira	7	3	1	3	22	18	10
5	Encarnação Olivais "A"	6	3	1	2	25	15	10
7	Oriental "B"	7	2	0	5	14	34	6
8	Ponte Frielas "B"	7	2	0	5	8	23	6
9	Caneças	7	1	0	6	8	45	3
10	Unidos "B"	7	0	0	7	8	45	0

Jornada 8

Resultado final foi uma derrota por 2-3 contra o Santa Maria. No final da jornada encontrávamo-nos em 5.º lugar com 24 golos marcados e 21 sofridos.

Aguias Musgueira	2 - 3 20 JUN	Santa Maria
Complexo Desportivo Alto Lumiar Campo 1		

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Alta Lisboa "A"	8	7	0	1	48	12	21
1	Sacavenense "B"	7	7	0	0	36	2	21
3	Santa Maria	8	6	0	2	36	10	18
4	Cultural "B"	8	5	0	3	21	15	15
5	Aguias Musgueira	8	3	1	4	24	21	10
5	Encarnação Olivais "A"	6	3	1	2	25	15	10
7	Oriental "B"	8	3	0	5	20	36	9
8	Ponte Frielas "B"	8	2	0	6	10	28	6
9	Caneças	8	1	0	7	8	52	3
10	Unidos "B"	7	0	0	7	8	45	0

Figura 16. Jornada 8

Jornada 9

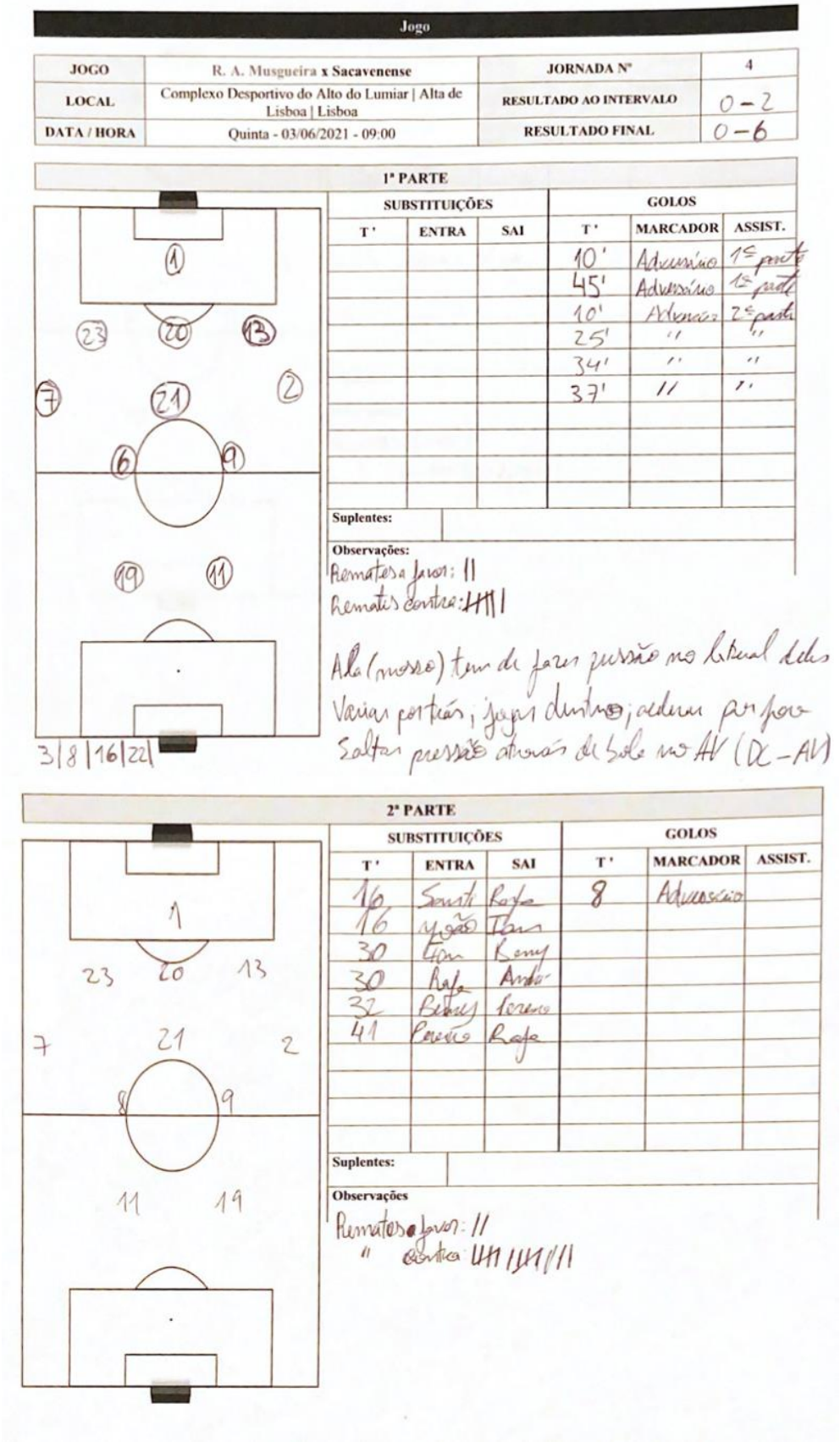
Resultado final foi uma vitória por 0-3 contra o Ponte Frielas "B". No final da jornada encontrávamo-nos em 5.º lugar com 29 golos marcados e 23 sofridos.

Caneças	2 - 5 27 JUN	Aguias Musgueira
	Campo Da Lapa	

POS		JGS	V	E	D	GM	GS	PTS
1	Sacavenense "B"	8	8	0	0	38	3	24
2	Alta Lisboa "A"	9	7	0	2	49	14	21
3	Santa Maria	9	7	0	2	40	13	21
4	Cultural "B"	9	5	0	4	24	19	15
5	Aguias Musgueira	9	4	1	4	29	23	13
5	Encarnação Olivais "A"	7	4	1	2	26	15	13
7	Oriental "B"	9	4	0	5	33	37	12
8	Ponte Frielas "B"	9	2	0	7	10	29	6
9	Caneças	9	1	0	8	10	57	3
10	Unidos "B"	8	0	0	8	9	58	0

Figura 16. Jornada 9

Exemplo na prática da ficha de observação:



Jogo

JOGO	R. A. Musgueira x Sacavenense	JORNADA Nº	4
LOCAL	Complexo Desportivo do Alto do Lumiar | Alta de Lisboa | Lisboa	RESULTADO AO INTERVALO	0 – 2
DATA / HORA	Quinta - 03/06/2021 - 09:00	RESULTADO FINAL	0 – 6

1ª PARTE

SUBSTITUIÇÕES			GOLOS		
T'	ENTRA	SAI	T'	MARCADOR	ASSIST.
			10'	Adversário	1ª parte
			45'	Adversário	1ª parte
			10'	Adversário	2ª parte
			25'	"	"
			34'	"	"
			37'	"	"

Suplentes:

Observações:
Remates a favor: 11
Remates contra: 4444 11
Ala (nosso) tem de fazer pressão no lateral deles
Variar portéis, jogar dentro, acelerar por fora
Saltar pressão através de bola no AV (DC – AV)

3|8|16|22|

2ª PARTE

SUBSTITUIÇÕES			GOLOS		
T'	ENTRA	SAI	T'	MARCADOR	ASSIST.
16	Santi	Rafa	8	Adversário	
16	João	Tomás			
30	Gon	Remy			
30	Rafa	André			
32	Bruno	Tomás			
41	Pereira	Rafa			

Suplentes:

Observações
Remates a favor: 11
" contra 4444 4444 11

Figura 18. Exemplo na prática da ficha de observação

6.4. Volume Competitivo e Análise Competitiva Individual

Tabela 17. Informações estatísticas da Competição - Individual e Coletiva

	Atletas	Minutos de jogo	Jogos como titular	Jogos como suplente	Jogos não convocado	Golos Marcados	Golos Sofridos	Assistências	Cartões Amarelos	Cartões Vermelhos
	1 (GR)	277	3	3	3	0	14	0	0	0
	2	710	8	0	1	4		2	0	0
	3	295	4	4	1	0		0	0	0
	4	4	0	2	5	0		0	0	0
	6	315	3	1	5	0		0	0	0
	7	711	9	0	0	0		1	0	0
	8	400	3	4	2	0		0	2	0
	9	785	8	1	0	10		4	1	0
	10	170	2	0	7	0		0	0	0
	11	592	8	1	0	2		5	0	0
	12 (GR)	488	6	1	2	0	9	0	0	0
	13	790	9	0	0	0		0	0	0
	16	442	4	5	0	0		1	0	0
	17	84	0	6	3	0		0	0	0
	18	180	2	1	6	1		0	2	1
	19	547	6	1	2	8		3	0	0
	20	810	9	0	0	3		0	2	0
	21	718	8	0	1	1		3	1	0
	22	89	0	5	4	0		1	0	0
	23	454	4	3	2	0		0	0	0
Total	20	810	17	14	14	29	23	20	8	1
Na 1ª parte						10	13		3	1
Na 2ª parte						19	10		5	0

Através da tabela, acima representada, podemos perceber que:

- Existiram 810 minutos de jogo no Campeonato (9 jogos, contagem realizada sem os descontos dos jogos);
- O atleta com mais minutos, apresentou a totalidade do tempo de jogo possível (apenas um);
- O atleta com menos minutos jogados apresentou apenas 4 minutos de jogo;
- A média de minutos jogados por jogo, por jogador, foi 49 minutos;
- O número de jogadores com um total de minutos, acima da metade dos minutos possíveis, foram 11;
- O número de jogadores com um total de minutos, abaixo da metade dos minutos possíveis, foram 9;
- Dos 20 jogadores, 17 jogaram a titular pelo menos uma vez;
- Dos 20 jogadores, 14 começaram pelo menos uma vez o jogo como suplentes;
- Dos 20 jogadores, 14 não foram convocados pelos menos uma vez;
- A equipa marcou no campeonato 29 golos e sofreu 23;
- Dos 29 golos marcados, 10 foram marcados na 1ªparte e 19 na 2ªparte;
- Dos 23 golos sofridos, 13 foram sofridos na 1ªparte e 10 na 2ªparte;

- Dos 29 golos marcados, 20 foram através de assistência de um colega de equipa;
- Dos 20 jogadores, 7 marcaram golos (mais de metade do plantel não marcou golo);
- O melhor marcador da equipa fez 10 golos;
- Dos 23 golos sofridos um GR sofreu 14 e outro 9;
- Dos 20 jogadores, 8 realizaram assistência para golo (mais de metade do plantel não registou uma assistência para golo);
- O jogador com mais assistências fez 5 assistências;
- Em 9 jogos a equipa teve um total de 8 cartões amarelos;
- Em 9 jogos a equipa teve um total de apenas 1 cartão vermelho;
- Dos 20 jogadores apenas 5 sofreram ação disciplinar (mais de metade do plantel não registou amostragem de cartões, amarelo ou vermelho);
- Dos 9 cartões mostrados, 4 foram mostrados na 1ªparte e 5 na 2ª parte;

6.6. Dia Competitivo

Para o dia de jogo decorre-se da melhor forma possível definia-se no último treino da semana (sexta-feira) a hora da concentração no Complexo Desportivo do Alto do Lumiar, para que não houvesse atrasos ou dúvidas sobre o dia de competição. Os atletas na unidade de treino de sexta-feira assinavam a convocatória, de forma a assinalar que todos estavam a par do adversário, onde seria o jogo, a hora da concentração e a hora do jogo.

Neste dia, os atletas tinham sempre 15 minutos para estarem a conviver entre eles, tinham também 15 minutos para se equiparem e conhecerem o 11 inicial, bem como os posicionamentos nos esquemas táticos. De seguida, o treinador principal fazia uma palestra pré-jogo entre 10 a 15 minutos (onde me deixava também ter um papel ativo), após a palestra seguíamos para o aquecimento de 20 minutos, liderado por mim.

Aquecimento de jogo:

-5 minutos de ativação em passe, frente a frente (distância de 10m);

-5 minutos de ativação em condução de bola e mobilização articular (distância de 10m);

-10 minutos de manutenção da posse de bola com reação à perda da mesma;

-5 minutos de situação de finalização (passe + remate);

-5 minutos de coordenação com saídas rápidas (distância de 5m).

Relativamente ao final do jogo, os atletas não podiam tomar banho nas instalações, uma vez que eram as regras impostas pela DGS. Desta forma, os atletas tinham de despir o equipamento de jogo, colocá-lo no seu cesto, vestir a sua roupa e ir deixar o cesto na rouparia.

De seguida apresento os documentos, que eram facultados aos atletas, como:

- A convocatória;
- O 11 inicial e os suplentes;
- Os esquemas Táticos Ofensivos e Defensivos.

CONVOCATÓRIA

CLUBE	ÉPOCA
Recreativo Águias da Musgueira	2020 - 2021

Jogo	vs		Competição	**Retoma Competitiva Juniores B – Série 3**	Jornada	
Local do Jogo			Hora do Jogo			
Local da Concentração	**Complexo Desportivo do Alto do Lumiar**	Data da Concentração		Hora da Concentração		

Convocados	Jogador	Assinatura do Jogador
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		

EQUIPA TÉCNICA	DIRETORES/DIRIGENTES

Figura 19. Convocatória

A convocatória era assinada, pelos atletas, no final do último treino. As figuras que se seguem são aquelas que eram apresentadas aos atletas na palestra do jogo, para que estes pudessem saber as suas posições e para que houvesse uma organização antes do jogo. As figuras representam:

- Figura 20: sistema de jogo 1+4:3:3, onde se colocava o número dos atletas segundo as posições que iriam jogar;
- Figura 21: sistema de jogo 1+3:4:3, onde se colocava o número dos atletas segundo as posições que iriam jogar;
- Figura 22: canto defensivo, onde se colocava o número dos atletas segundo as posições que iriam desempenhar;
- Figura 23: livre lateral defensivo, onde se colocava o número dos atletas segundo as posições que iriam desempenhar;
- Figura 24: canto ofensivo 1 braço, onde se colocava o número dos atletas segundo as posições que iriam desempenhar;
- Figura 25: canto ofensivo 2 braços, onde se colocava o número dos atletas segundo as posições que iriam desempenhar;
- Figura 26: livre lateral ofensivo, onde se colocava o número dos atletas segundo as posições que iriam desempenhar;
- Figura 27: livres diretos, onde se colocava o número dos atletas segundo os marcadores escolhidos

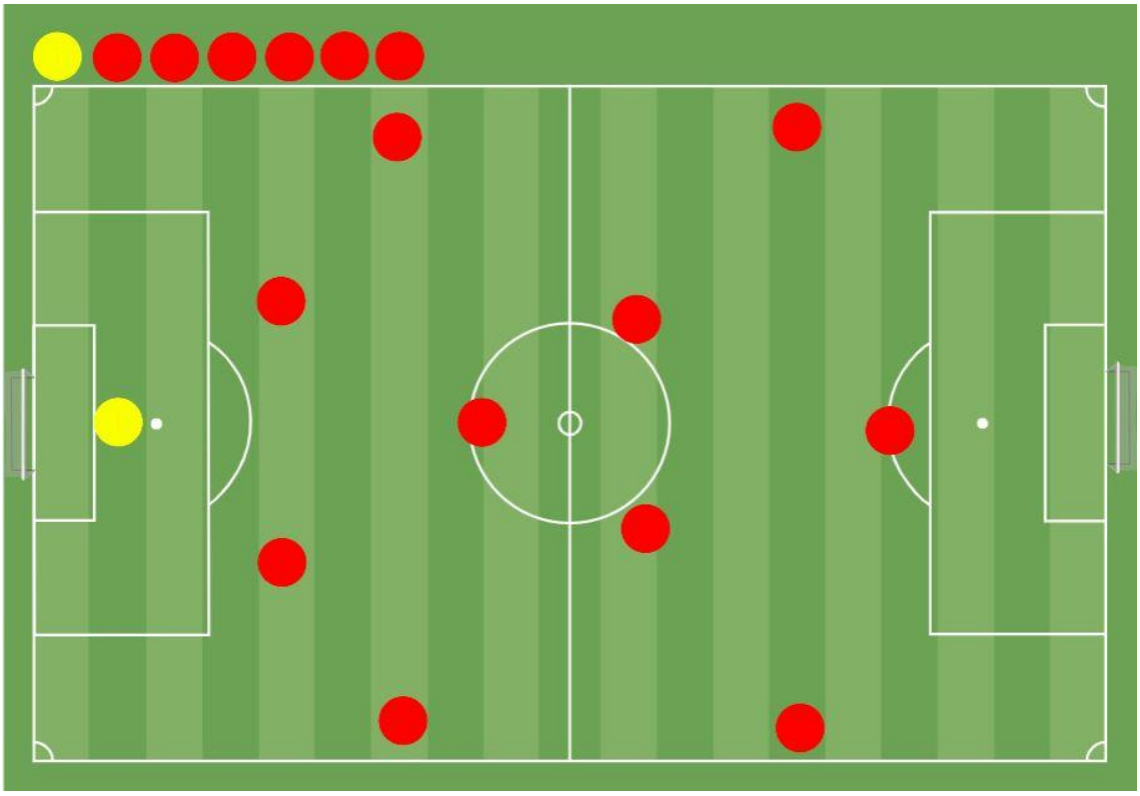


Figura 20. SJ 1+4:3:3

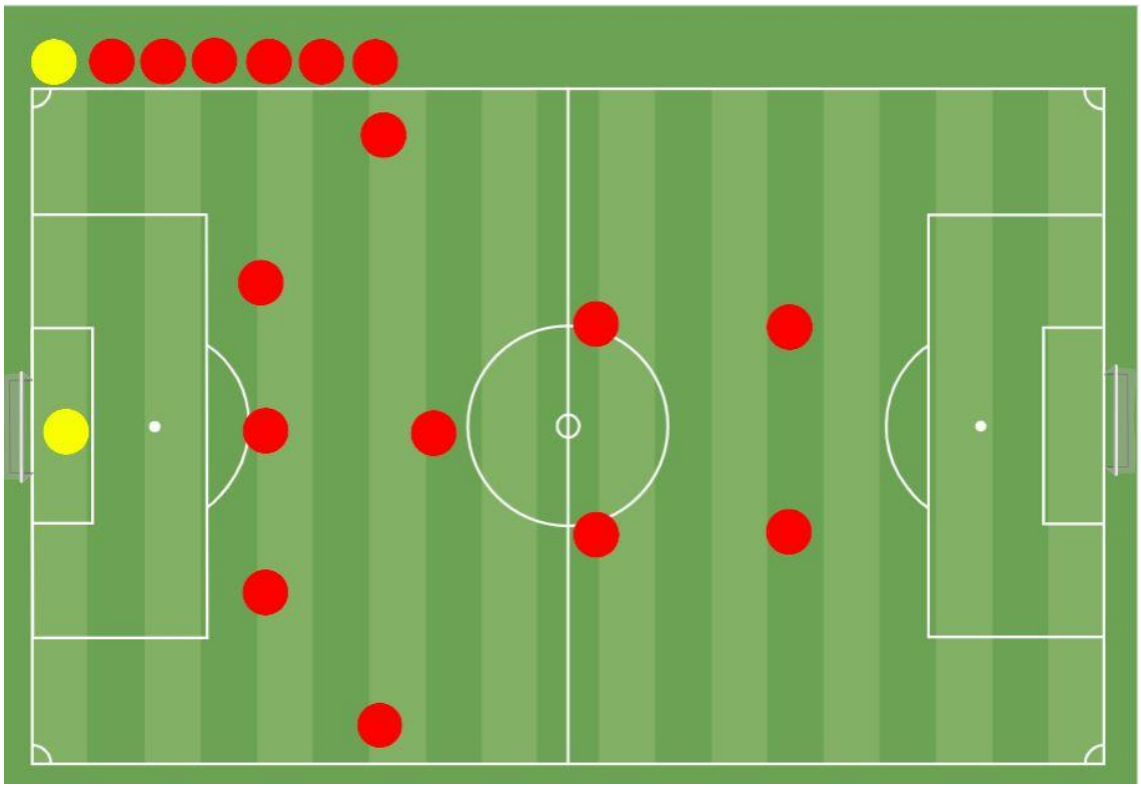


Figura 21. SJ: 1+3:4:3

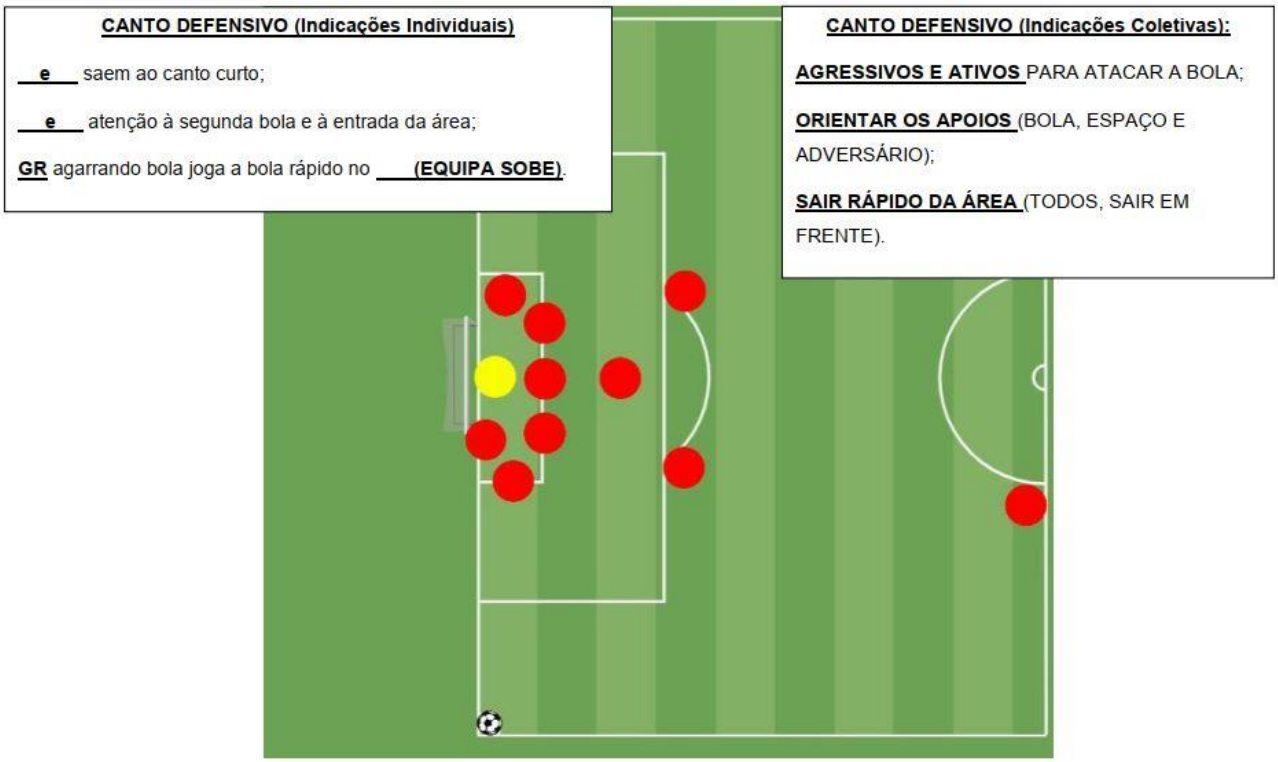


Figura 22. Canto defensivo

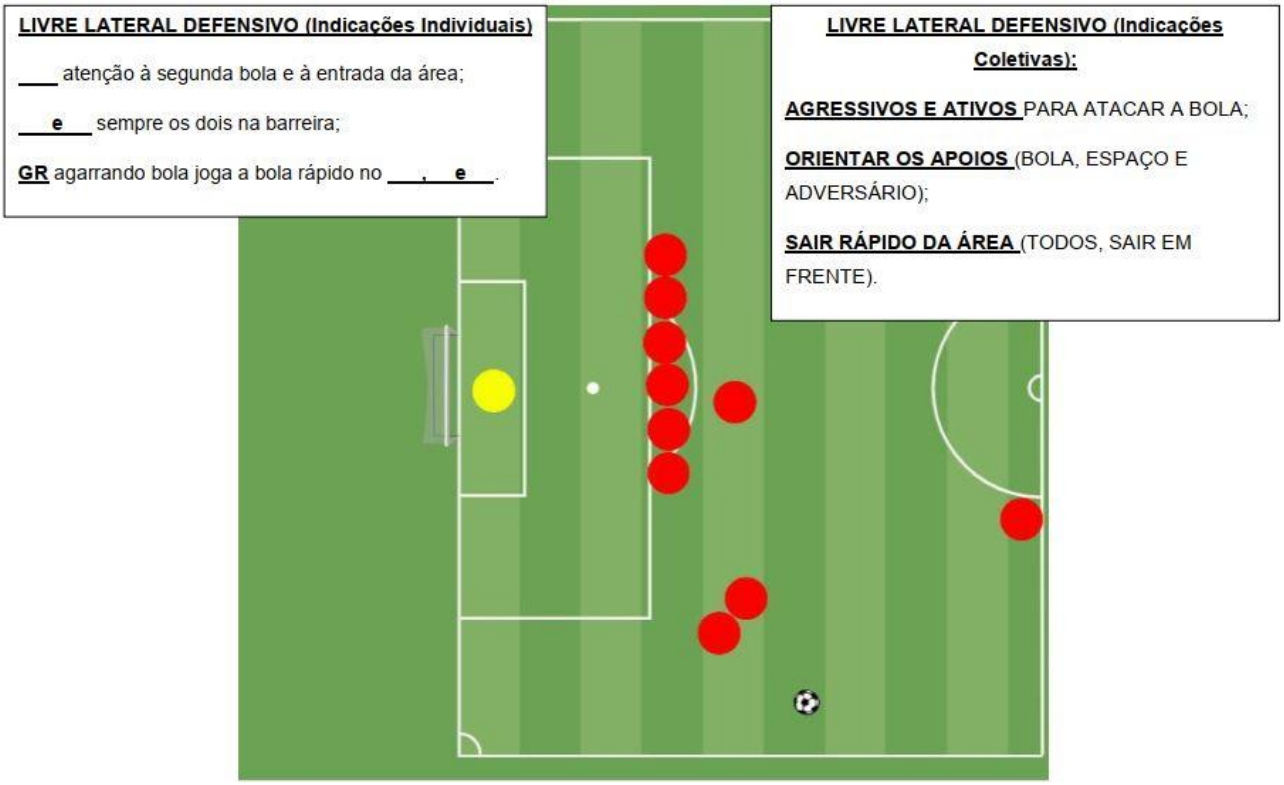


Figura 23. Livre lateral defensivo

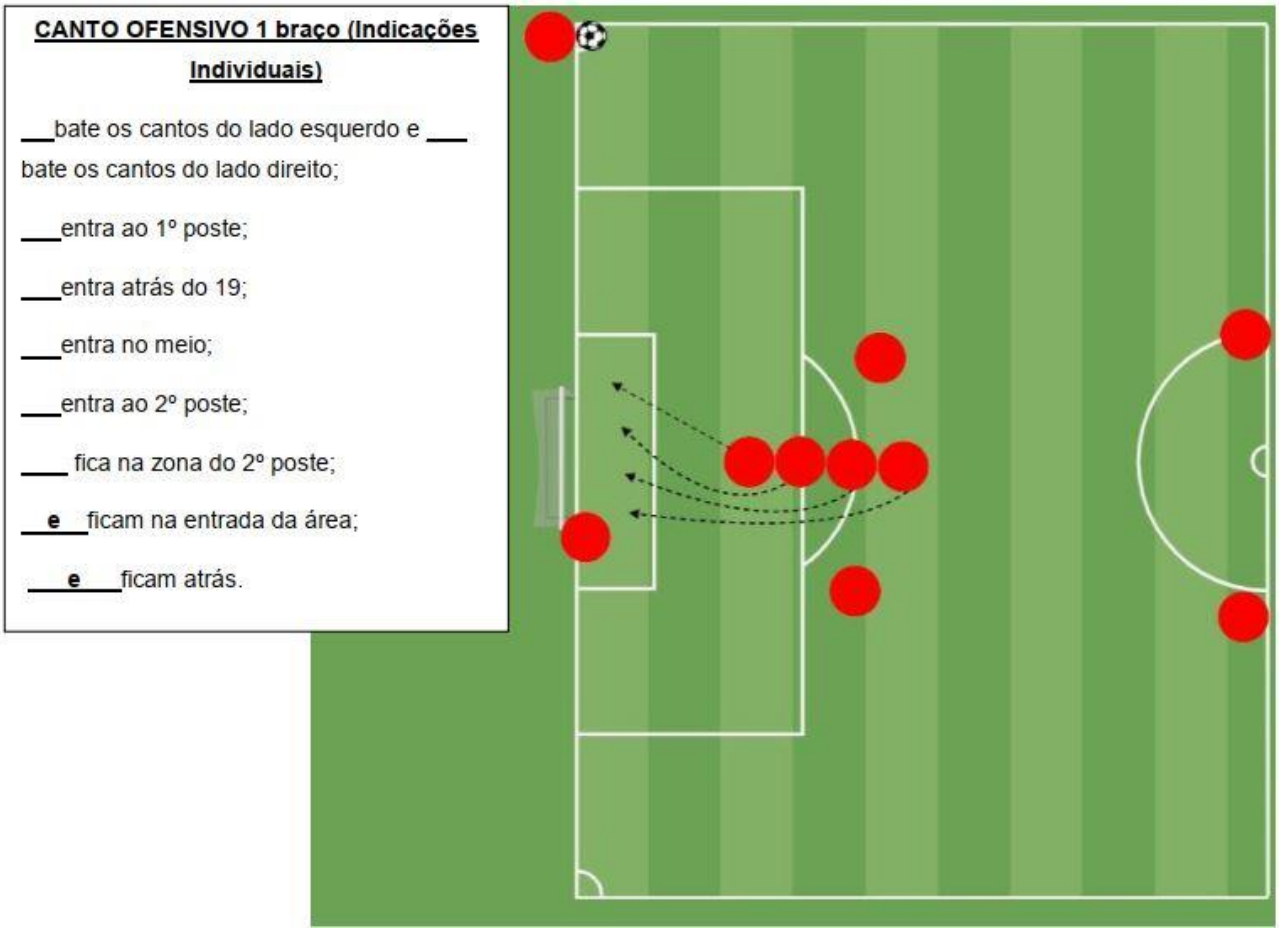


Figura 24. Canto ofensivo - 1 braço

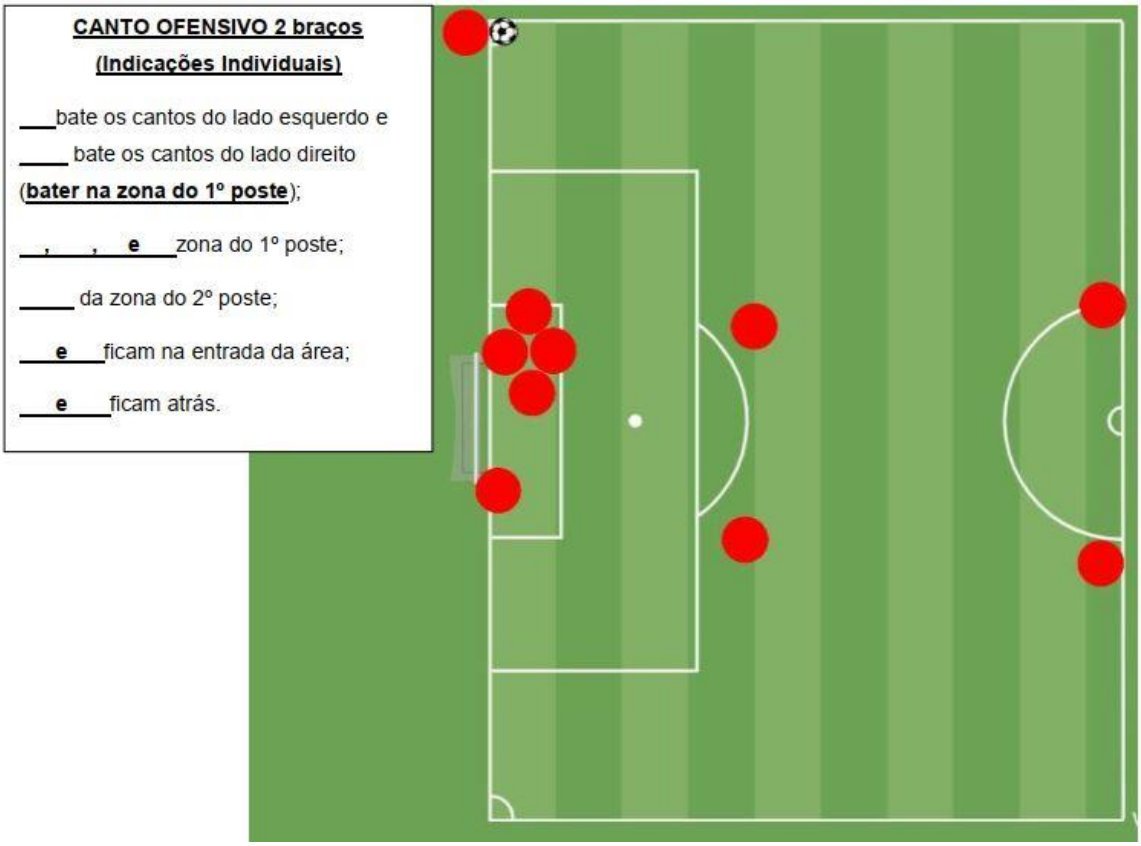


Figura 25. Canto ofensivo - 2 braços

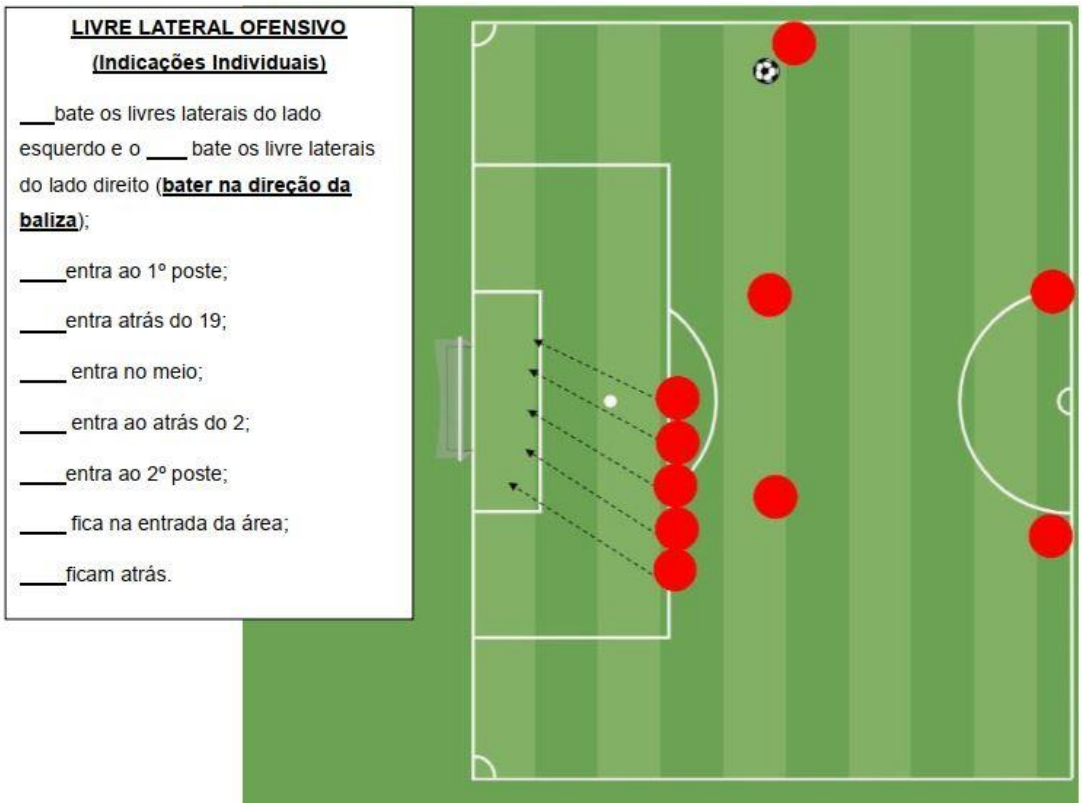


Figura 26. Livre lateral ofensivo

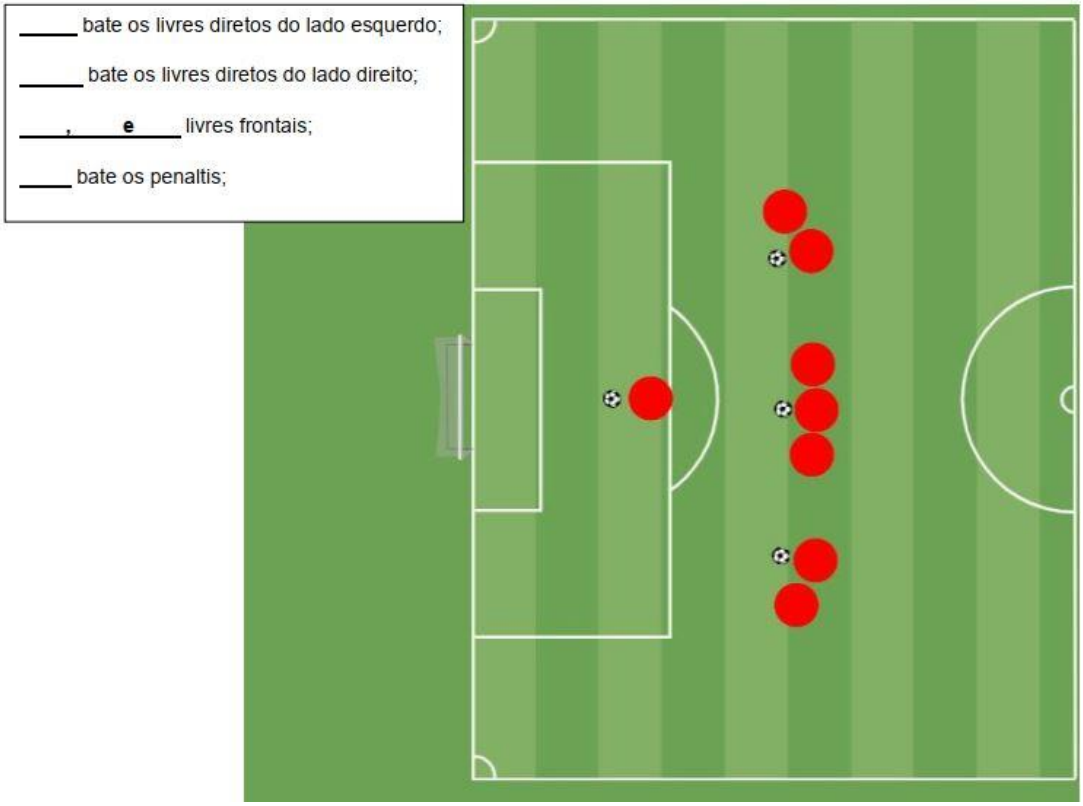


Figura 27. Livres diretos - marcadores

Capítulo VII – Aplicação de um teste de velocidade com bola numa equipa jovem Sub-17 após confinamento

Aplicação de um teste de velocidade com bola numa equipa jovem Sub-17 após confinamento

Francisco Sant'Ana[1],

[1] *Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias - Faculdade de Educação Física e Desporto*

Resumo

Objetivos: Compreender a evolução de indicadores técnicos e de velocidade numa equipa de jogadores sub-17, após um período de confinamento.

Metodologia: Aplicação do teste *velocidade condução de bola/drible* a 18 jogadores jovens (idade:16/17), em 2 momentos (1º: primeiro treino após confinamento; 2º: último treino da época desportiva). Proposto por *Wilson et al.* (2016).

Resultados: Registaram-se diferenças entre os dois momentos de avaliação, com valores menores de tempo no segundo momento. Também ao nível posicional**,** os avançados obtiveram melhores prestações quer durante as repetições, assim como em cada um dos dois momentos de aplicação do teste.

Conclusões: Não se pode afirmar que houve uma influência do confinamento nas dimensões técnicas e físicas uma vez que, através do teste aplicado, em dois momentos (1º: primeiro treino após confinamento; 2º: último treino da época desportiva), os resultados dos atletas são distintos. Há uma diferença na evolução dos atletas o primeiro momento de avaliação e o último, o que poderá significar que os resultados foram estes pelo confinamento.

Palavras-chave: Confinamento; Teste de velocidade; equipa jovem;

Introdução

No futebol, a avaliação do rendimento individual e coletivo tem recolhido especial interesse por parte dos treinadores. Dada a natureza complexa do jogo, urge conhecer aspetos particulares e concretos da performance desportiva com o propósito de sustentar as tomadas de decisão dos treinadores.

Na atualidade, a proliferação do vírus Covid-19 adicionou constrangimentos e dificuldades na observação de comportamentos e ações em contexto de treino e competição que beneficiam de uma participação multifatorial. A prestação desportiva tem este cariz holístico e, face à situação pandémica que o mundo enfrenta, torna-se mais complexo objetivar uma relação causa-efeito fiável, relativamente às capacidades que suportam as ações dos jogadores.

O ecossistema futebolístico tem enfrentado consequências vastas, não só do ponto de vista do treino e do jogo. Também no domínio económico e financeiro existem dificuldades por via da afetação do anterior decurso normal das competições, com interrupções e recomeços motivados pelos confinamentos (Bandyopadhyay, 2021). Os desafios consequentes têm influenciado tanto o futebol de elite, o amador e o jovem, pela dificuldade em garantir a segurança da prática desportiva (Mohr et. al, 2020). Em particular, várias entidades que regulam e regulamentam o jogo, têm pensado em estratégias para reduzir a carga fisiológica e proteger a integridade dos futebolistas aumentando o número de substituições ou com pausas para hidratação (Castagna et al, 2020).

A diminuição do rendimento e o aumento do risco de lesão, são preocupações prementes e imediatas (Bisciotti, 2020), no entanto existem fatores mais amplos como a dificuldade de monitorização da saúde e a criação de protocolos otimizados para um conjunto alargado de detalhes, como são, entre outros, o sono e a nutrição (Mohr et. al, 2020). Apesar de a modalidade ser praticada maioritariamente ao ar livre e de terem existido repetições de analisar o perigo de contaminação em modelos de treino individual ou grupal, parecem não existir grandes diferenças na incidência do vírus (Biese et. al, 2020).

O quadro de dificuldades tem instigado a reflexão da comunidade científica e, não obstante a diversidade de possibilidades de intervenção, Elliott e colegas (2021) destacam os 4 R's (*'recognising struggle', 'reconnection', 're-engaging after restrictions,* e *'reimagining sport')* que resumem a filosofia que podem impactar as estratégias práticas e operacionais, que passa por alimentar sinergias, conexões entre as várias dimensões e agentes desportivos.

Também o futebol jovem enfrenta a necessidade de otimização da relação de todos os agentes, nomeadamente pais, treinadores e jogadores, para que através do seu envolvimento, apoio e compreensão, possam aplicar novas práticas, adaptadas à realidade atual (Maurice, Devonport e Knight, 2021). Uma das características distintivas do futebol é a de ser uma modalidade integradora, de fácil acesso a todos, independentemente das suas condições sociais e económicas. Deste modo,

o estado atual do desporto por influência da Covid-19 e as subsequentes estratégias devem continuar a promover um acesso global à sua prática (Denay et. al, 2020).

Conforme vem sendo referido, os efeitos do confinamento reúnem indicadores globais e específicos. Além de fatores de rendimento associados às modalidades, importa destacar a importância de indicadores agregados à saúde e à manifestação geral do comportamento motor dos jovens que têm sofrido regressões significativas (Pombo et. al, 2021; Nassar et. al, 2020; Souissi et. al, 2021). Como consequência natural, fatores globais condicionam a manifestação de comportamentos específicos da modalidade que têm sofrido alterações negativas. Tais evidências foram destacadas por Albuquerque Freire (2020) e Dauty (2020) através da avaliação de indicadores de carga externa, como são distâncias percorridas, distâncias percorridas a alta intensidade, velocidade máxima, frequência de sprints, entre outros.

Com o intuito de evitar o destreino e preparar o retorno dos praticantes em maior segurança após períodos de confinamento, as equipas técnicas têm enfatizado a utilização de ferramentas que possibilitem dar sequência ao treino, sendo uma das mais mediatizadas, a utilização da videoconferência (Azevedo et al, 2020). Não obstante este método ter aproximado os agentes desportivos e permitido manter a interação no planeamento e na monitorização do treino, existe a necessidade dos treinadores poderem recorrer a metodologias de treino estruturadas e rigorosas. Neste sentido, a aplicação de protocolos reconhecidas na comunidade científica pode ser uma opção vantajosa (Petiot et al, 2020). Nas várias dimensões do treino, servem como exemplo: (i) na dimensão física, capacidades e competências como a resistência, a potência, a força, acelerações/desacelerações e flexibilidade, com recurso aos protocolos utilizados por Rabbani et al, 2019; Michailidis et al, 2013; Loturco et al, 2013; Buchheit e Laursen, 2013; e, De Paula Oliveira et al, 2017 (respetivamente); (ii) na dimensão psicológica e tática, com base em protocolos orientados para desenvolver capacidades e competências como *skills* percetivo-cognitivas (Appelbaum e Erickson, 2018), técnica e cognição (Appelbaum e Erickson, 2018), auto-confrontação (Kermarrec et al, 2018), julgamento em situações complexas (Gesbert et al, 2017) e debates (Caty et al, 2007).

2. Metodologia

2.1 Participantes

Dezoito jogadores (age:16,5; IMC: 21,5%; altura:1,75m; peso:66,2Kg) participaram no estudo. Todos os jogadores pertenciam ao mesmo clube que competia na 1ª divisão regional do escalão de sub-17, pertencente à Associação de Futebol de Lisboa. No período antecedente ao confinamento, a equipa realizava três treinos por semana e um jogo oficial por semana. Durante o confinamento houve. Após o confinamento, os microciclos contemplavam 2 treinos por semana e jogo. Em cada teste, os critérios de inclusão foram: (i) jogadores que pertencentes ao plantel desde o início da época desportiva; (ii) jogadores que não tivessem contraído lesão na semana anterior à aplicação do teste de avaliação. Os critérios de exclusão foi: (i) jogadores que não estivessem presentes nos dois momentos de avaliação. Todos os jogadores foram informados dos objetivos do estudo e do seu desenho.

2.2 Instrumentos

Para a realização da avaliação foi utilizado o *teste de velocidade de condução de bola/drible*. O teste foi aplicado no campo de treino/jogo e contempla uma área de 12 metros de comprimento e 8 metros de largura. O material de suporte reunia: 13 sinalizadores e 1 bola. Para melhor observação, dois treinadores estiveram posicionados a meio do perímetro de largura e de comprimento. Na cronometragem do tempo foi usado um relógio *mistral* (*stainless steel back*).

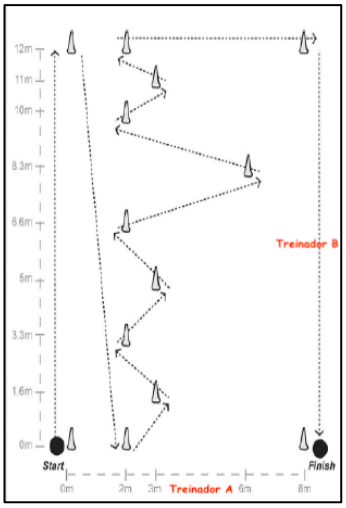


Figura 28. Teste

2.3 Procedimentos

Os testes realizaram-se no período entre as 19 e as 21 horas. Os jogadores executaram condução de bola num percurso com mudanças de direção perfazendo um total de 61,2 metros.

Os sujeitos partiram da posição estática com a bola atrás do cone que sinaliza o início do teste. Para reduzir a influência do tempo de reação nos resultados, os atletas foram instruídos a iniciar o teste quando quisessem e a correr na máxima velocidade possível. O tempo é cronometrado ao primeiro toque de condução na bola alinhada com o cone de partida. O tempo para quando o jogador e a bola ultrapassam o último cone.

Para aferição do desempenho, os jogadores dispõem de 3 repetições com 2 minutos e 30 segundos de intervalo entre cada. O desempenho corresponde ao melhor tempo das 3 repetições nos 61,2 metros correspondentes ao percurso do teste. Existiam as seguintes penalizações: (i) +1'' por cada cone falhado; (ii) +2'' se 2 cones consecutivos forem falhados; (iii) +0,5'' por cada cone derrubado.

Os atletas foram divididos por grupos posicionais: defesas, médios e avançados.

3. Resultados

1º momento

O primeiro momento de avaliação foi realizado no primeiro treino após o confinamento. As diferenças entre o primeiro e o segundo momento de avaliação no tempo total, distanciados por 8 semanas (56 dias), foram significativas (1º avaliação:1192,25; 2ª avaliação:1108,05). Do ponto de vista comparativo entre posições (defesas, médios e avançados) durante a primeira avaliação, os avançados obtiveram melhores resultados não só em termos de tempo como também menor número de penalizações (defesas: média de 69,86; médios: média de 66; e, avançados: média de 62,17). No parâmetro que permite compreender a evolução ao longo das 3 repetições, globalmente, todas as 3 posições registaram piores resultados na 3ª repetição, com exceção de 4 jogadores (2 defesas, 1 médio e 1 avançado) que melhoraram tempos da 2ª para a 3ª repetição. A primeira repetição, em todas as posições, foi maioritariamente a mais rápida. Considerando a melhor das 3 repetições com melhor tempo por posição, destaca-se: defesas 1ª repetição; médios 2ª repetição; e, avançados 2ª repetição. Numa análise orientada para o total por jogador, dos 18 jogadores, a 15 obtiveram entre 60 e 70, sendo que apenas dois jogadores obtiveram totais abaixo dos 60 (59 e 59,05) e só um atleta acima dos 60 (75).

Tabela 18. 1º momento - teste

Posição	1º MOMENTO (04/05/2021)			
	Repetição 1 (segundos)	Repetição 2 (segundos)	Repetição 3 (segundos)	Total jogador (segundos)
D1	25	24	26	75
D2	20	21	23	64
D3	19	22	25,05	66,05
D4	22	22	20	64
D5	24	23	22	69
D6	20	22	26 P1	68
D7	26	28	29	83
Total defesas por Repetição	156 (22,28)	162 (23,14)	171,05 (24,43)	
Total Repetições defesas	489,05 (69,86)			
M1	23	21	22	66
M2	21	23	24,05	68,05
M3	20	19	21	60
M4	22	22	24	68
M5	25	22	21	68
Total médios	111 (22,2)	107 (21,4)	112,05 (22,41)	
Total Repetições médios	330,05 (66)			
A1	20	19	19	58
A2	18	21,05	20	59,05
A3	19	20 P1	22	61
A4	22	21	24	67
A5	22	20	21	63
A6	23	21	20	64

Total avançados	124 (20,66)	122,05 20,34	126 (21)	
Total Repetiçõess avançados	373,05 (62,17)			
Total Coletivo	1192,15			

2º momento

O segundo momento de avaliação foi realizado no último treino após o confinamento. As diferenças entre o primeiro e o segundo momento de avaliação no tempo total, distanciados por 8 semanas (56 dias), foram significativas (1º avaliação:1192,25; 2ª avaliação:1108,05). Do ponto de vista comparativo entre posições (defesas, médios e avançados) durante a última avaliação, os avançados obtiveram melhores resultados não só em termos de tempo como também menor número de penalizações (defesas: média de 64,29; médios: média de 62,4; e, avançados: média de 57,67). No parâmetro que permite compreender a evolução ao longo das 3 repetições, globalmente, todas as 3 posições registaram piores resultados na 1ª repetição e no geral melhoraram os tempos da 2ª e da 3ª repetição, com exceção dos avançados. A terceira repetição, nos defesas e nos médios, foi maioritariamente a mais rápida e nos avançados a 1ª repetição foi maioritariamente melhor. Considerando o melhor tempo das 3 repetições, por posição, destaca-se: defesas melhor na 3ª repetição; médios 2ª e 3ª repetição; avançados 1ª repetição. Numa análise orientada para o total por jogador, dos 18 jogadores, a 13 obtiveram entre 60 e 70, sendo que cinco jogadores obtiveram totais abaixo dos 60. Não se verificou nenhum atleta acima dos 70.

Tabela 19. 2º momento - teste

Posição	2º MOMENTO /29/06/2021)			
	Repetição 1 (segundos)	Repetição 2 (segundos)	Repetição 3 (segundos)	Total jogador (segundos)
D1	22	21	20	63
D2	21	22	19	62
D3	20	21	21,05	62,05
D4	22	23	21	66
D5	23	22	20	65
D6	19	21	22	62
D7	24	23	23	70
Total defesas por Repetição	151	153	146,05	
Total Repetições defesas	450,05			
M1	22	21	20	63
M2	22	21	20	63
M3	22	20	21	63
M4	21	19	20	60
M5	23	20	20	63
Total médios	110	101	101	
Total Repetições médios	312			
A1	18	19	19	56
A2	19	20	17	56
A3	19	20	19	58
A4	20	19	19	58
A5	21	21	19	61
A6	18	19	20	57

Total avançados	98	118	113	
Total Repetições avançados	346			
Total Coletivo	1108,05			

4. Discussão

Através do objetivo deste estudo, foi possível compreender que o período de confinamento promoveu alterações nas capacidades dos jogadores. Apesar dessa constatação, algumas investigações não detetaram diferenças significativas, associadas às dimensões do rendimento, capacidades, competências e indicadores.

Um dos aspetos mais globais relaciona-se com o impacto social trazido pelos constrangimentos sociais, quer pelas regras do confinamento, quer no que diz respeito à presença de público nos estádios. Por exemplo, Chena et al (2021) refletiram sobre algumas variáveis contextuais como o nível do adversário, a localização do jogo ou o resultado e concluíram que o sucesso foi superior quando o nível do adversário era alto e quando jogavam em casa. Outro detalhe é que a carga de treino no microciclo seguinte era significativamente menor após a equipa vencer o jogo. Não conseguimos extrapolar para a avaliação do presente estudo, no entanto, estes dados levam-nos a refletir sobre a influência que, não só o confinamento teve nos resultados do primeiro momento de avaliação, como o fator competitivo terá influenciado os jogadores na 2ª avaliação, ou mesmo fatores como a perceção de esforço ou fadiga mental (García-Calvo et al, 2021).

Tem havido um crescente aumento de investigações que tem procurado perceber os efeitos pré e pós confinamento no futebol de elite, com amostras de algumas das melhores ligas de futebol do mundo. Na liga Espanhola (LaLiga), comparando a fase pré-confinamento com a fase pós-confinamento, García-Aliaga e colegas (2021) investigaram indicadores como corrida de média e máxima velocidade superiores no período pré-confinamento, assim como distâncias percorridas em velocidade superiores a 24km/h. Outro estudo (Brito de Souza et al, 2021) centrou-se em parâmetros semelhantes e não obteve diferenças significativas (total de distância percorrida por jogo). Em linha com a anterior referência de investigação, outro estudo considerou o tempo de pausa padrão entre o fim de uma época e o início da seguinte (4 semanas) das épocas compreendidas entre 2015-2016 e 2018-2019 e não se registaram diferenças no que diz respeito à distância média por jogo. Verificaram ainda que o padrão de desenvolvimento foi semelhante nas primeiras 8-10 jornadas das épocas referidas, em comparação com o retorno à competição após confinamento.

Também a liga alemã (Bundesliga) foi alvo de análise e investigação. Depois do confinamento foram observados valores mais baixos para as tentativas de golo e distâncias percorridas, embora valores superiores na eficácia de passe e faltas cometidas (Santana et al, 2021). Um outro dado a destacar, é que as equipas que

jogaram fora de casa marcaram mais golos. Ao nível das diferenças associadas ao fator casa/fora, as equipas que jogam em casa realizaram mais sprints antes do confinamento.

A liga italiana (Serie A) que também faz parte do top cinco das melhores ligas europeias de clubes foi analisada nos parâmetros de aptidão aeróbia e salto vertical. Na aptidão aeróbia, os valores desenvolveram-se durante o confinamento ao contrário do que sucedeu na pausa de verão (período transitório). Já no caso do salto vertical registou mudanças negativas durante o confinamento face aos períodos competitivos Rampinini et al, 2021).

5. **Conclusões**

Não se pode afirmar que houve uma influência do confinamento nas dimensões técnicas e físicas uma vez que, através do teste aplicado, em dois momentos (1º: primeiro treino após confinamento; 2º: último treino da época desportiva), os resultados dos atletas são distintos. Não obstante, parece existir uma tendência na evolução das capacidades condicionais dos atletas do primeiro momento de avaliação para o último.

Referências

Azevedo, A. M., Petiot, G. H., Clemente, F. M., Nakamura, F. Y., & Aquino, R. (2020). Home training recommendations for soccer players during the COVID-19 pandemic.

Bandyopadhyay, K. (2021). Introduction: COVID-19 and the soccer world.

Bisciotti, G. N., Eirale, C., Corsini, A., Baudot, C., Saillant, G., & Chalabi, H. (2020). Return to football training and competition after lockdown caused by the COVID-19 pandemic: medical recommendations. *Biology of Sport*, 37(3), 313.

Brito de Souza, D., Campo, L. D., Resta, R., Moreno-Perez, V., & Del Coso, J. (2021). Running patterns in LaLiga before and after suspension of the competition due to COVID-19. *Frontiers in Physiology*, *12*, 535.

Castagna, C., Bizzini, M., Leguizamon, A. P., Pizzi, A., Torquati, R., & Póvoas, S. (2020). Considerations and best practices for elite football officials return to play after COVID-19 confinement. *Managing Sport and Leisure*, 1-8.

Dauty, M., Menu, P., & Fouasson-Chailloux, A. (2020). Effects of the COVID-19 confinement period on physical conditions in young elite soccer players. The Journal of sports medicine and physical fitness.

de Albuquerque Freire, L., Tannure, M., Sampaio, M., Slimani, M., Znazen, H., Bragazzi, N. L., ... & Miarka, B. (2020). COVID-19-related Restrictions and Quarantine COVID-19: Effects on cardiovascular and yo-yo test performance in professional soccer players. *Frontiers in Psychology*, 11.

de Souza, D. B., González-García, J., López-Del Campo, R., Resta, R., Buldú, J. M., Wilk, M., & Del Coso, J. (2021). Players' physical performance in LaLiga across the season: insights for competition continuation after COVID-19. *Biology of Sport*, 38(1), 3.

Denay, K. L., Breslow, R. G., Turner, M. N., Nieman, D. C., Roberts, W. O., & Best, T. M. (2020). ACSM call to action statement: COVID-19 considerations for sports and physical activity. *Current sports medicine reports*, 19(8), 326-328.

Elliott, S., Drummond, M. J., Prichard, I., Eime, R., Drummond, C., & Mason, R. (2021). Understanding the impact of COVID-19 on youth sport in Australia and consequences for future participation and retention. *BMC public health*, 21(1), 1-16.

García-Aliaga, A., Marquina, M., Cordón-Carmona, A., Sillero-Quintana, M., de la Rubia, A., & Refoyo Román, I. (2021). Comparative Analysis of Soccer Performance Intensity of the Pre–Post-Lockdown COVID-19 in LaLiga™. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(7), 3685.

García-Calvo, T., Pulido, J. J., Ponce-Bordón, J. C., López-Gajardo, M. Á., Teoldo Costa, I., & Díaz-García, J. (2021). Can Rules in Technical-Tactical Decisions Influence on Physical and Mental Load during Soccer Training? A Pilot Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(8), 4313.

Maurice, J., Devonport, T. J., & Knight, C. J. (2021). Toward Improved Triadic Functioning: Exploring the Interactions and Adaptations of Coaches, Parents and Athletes in Professional Academy Soccer Through the Adversity of COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 12.

Mohr, M., Nassis, G. P., Brito, J., Randers, M. B., Castagna, C., Parnell, D., & Krustrup, P. (2020). Return to elite football after the COVID-19 lockdown. *Managing Sport and Leisure*, 1-9.

Nassar, M., Allam, M., & Shata, M. (2020). Effect of COVID 19 Lockdown on a Group of Young Egyptian Athletes. *Authorea Preprints*.

Peña, J., Altarriba-Bartés, A., Vicens-Bordas, J., Gil-Puga, B., Piniés-Penadés, G., Alba-Jiménez, C., ... & Casals, M. (2021). Sports in time of COVID-19: Impact of the lockdown on team activity. *Apunts Sports Medicine*, 56(209), 100340.

Pombo, A., Luz, C., de Sá, C., Rodrigues, L. P., & Cordovil, R. (2021). Effects of the COVID-19 Lockdown on Portuguese children's motor competence. Children, 8(3), 199.

Rampinini, E., Donghi, F., Martin, M., Bosio, A., Riggio, M., & Maffiuletti, N. A. (2021). Impact of COVID-19 Lockdown on Serie A Soccer Players' Physical Qualities. *International Journal of Sports Medicine*.

Santana, H. A., Bettega, O. B., & Dellagrana, R. A. (2021). An analysis of Bundesliga matches before and after social distancing by COVID-19. *Science and Medicine in Football*, 1-5.

Souissi, N. (2021). Distance motor learning during the COVID-19 induced confinement: video feedback with a pedagogical activity improves the snatch technique in young athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3069.

Watson, A., Haraldsdottir, K., Biese, K., Goodavish, L., Stevens, B., & McGuine, T. (2020). COVID-19 in Youth Soccer. medRxiv.

Capítulo VIII – Considerações Finais

8.1. Conclusão

Neste relatório tivemos como principal objetivo transmitir aquilo que aconteceu durante a época desportiva, sabendo de antemão, que seria mais uma época difícil e com muitos constrangimentos provocados pela pandemia. Ainda assim, o foco profissional passaria, e passou, sempre por encontrar formas de motivação, de ter a capacidade de superação nas dificuldades que foram aparecendo, de ir adquirindo conhecimento e novas experiências junto das pessoas com quem se trabalhou de forma direta nos diferentes contextos e, ainda de poder fazer aquilo que se gosta mais, que é estar no processo de treino e em constante interação com os atletas.

Num primeiro momento da época, o estágio teve início no Sport Lisboa e Benfica como treinador-adjunto da equipa de Benjamins. Os atletas eram nascidos no ano de 2010, havendo apenas um atleta nascido em 2012 que estava integrado neste plantel uma vez que tinha muito sucesso com os atletas da sua idade e para que tivesse mais estímulo a coordenação do clube achou por bem subir o atleta de escalão para que este tivesse uma aprendizagem mais desafiante. O contexto do SLB foi um contexto de um grande rigor no processo de trabalho, de constante aprendizagem (ao longo das unidades de treino, das reuniões e formações feitas pela coordenação) e de constante desafio em querer encontrar alternativas e respostas objetivas aos constrangimentos extra-clube (pandemia). Este escalão estava projetado para, no caso da época decorresse de uma forma natural, a participação em torneios nacionais/internacionais, jogos amigáveis com equipas que a coordenação definisse (como veio ainda acontecer) e a participação no torneio interno “Benfica League” (como veio ainda acontecer). Relativamente à equipa técnica, a constante troca de ideias, de opiniões sobre o processo de treino, sobre o processo de evolução dos atletas resultou em novas aprendizagens e formas de ver as coisas. Além disso criei uma amizade, extra-futebol, com as pessoas que integraram o meu contexto de estágio.

Num segundo momento da época, e para ter um melhor enquadramento académico-desportivo de estágio, houve a necessidade de haver uma alteração da instituição de acolhimento, que fosse complementar à função já exercida no Sport Lisboa e Benfica. Desta forma, e numa fase inicial, existiram algumas dificuldades em conseguir arranjar clube, numa fase em que a pandemia em Portugal se acentuou. Consequentemente, entrámos em fase de confinamento e isto veio dificultar um novo enquadramento. Isto criou alguns constrangimentos na operacionalização e funcionalidade inerentes à função de treinador-estagiário. Todavia, o “duplo” estágio proporcionou-se um conjunto vasto de ferramentas que me serão úteis no desenvolvimento das minhas funções de treinador de Futebol.

O Recreativo Águias da Musgueira, clube onde se realizou o estágio, foi um clube muito distinto do contexto de onde estava anteriormente. A possibilidade em adquirir novas aprendizagens, que foram o resultado de inúmeros constrangimentos que foram surgindo (conforme mencionado ao longo do relatório) e, também, pelas diferenças significativas da dimensão estrutural e da organização do Recreativo Águias da Musgueira em comparação com o Sport Lisboa e Benfica fez com que houvesse uma adaptação e um crescimento nesse sentido. Neste clube, as dificuldades que foram surgindo e que fazem parte do contexto do clube, fizeram com que se pudesse refletir-se que em determinados contextos quando não possibilidades financeiras, as coisas fazem-se por gosto e por amor a um clube (apesar da desorganização, isto é algo que é de louvar). Criámos uma forte ligação entre os membros da equipa técnica, uma vez que existiu cumplicidade e um diálogo constante em prol de uma equipa e de um clube. Com os atletas, a relação foi forte e de um compromisso e dedicação no treino, como também, na ligação fora do contexto de treino (relação treinador– jogador).

Em suma, e apesar de algumas adversidades, quer do clube quer da equipa onde o estágio foi realizado, podemos afirmar com segurança que o estágio foi bastante enriquecedor porque deu acesso a novas experiências e vivências únicas. Conseguimos dar mais valor ao que de positivo se foi passando ao longo desta época.

8.2. Perspetivas Futuras

Os objetivos e perspetivas, pessoais e profissionais, passam por fazer do Futebol “a minha vida”. Passará pelo objetivo de chegar a um contexto de alto rendimento, percebendo que para o alcançar será um processo longo e difícil. Até lá, irá passar-se por diversas experiências e contextos, onde terá de existir uma predisposição em continuar a desenvolver as capacidades necessárias.

Na próxima época continuarei no Sport Lisboa e Benfica, no mesmo contexto onde estive inserido nesta época. A exigência e rigor desta instituição será a ideal para continuar a assimilar conhecimentos, nesta área do treino. As vivências que terei serão de uma aprendizagem constante no meu processo de desenvolvimento enquanto pessoa e enquanto treinador.

Uma das minhas perspetivas futuras é continuar a formação específica enquanto treinador. O meu objetivo passa por realizar o nível UEFA PRO/Grau IV.

8.3. Reflexões

Relativamente ao desenvolvimento do meu Relatório de Estágio e começando pelo início, que foi a fase de integração no Sport Lisboa e Benfica, esta primeira fase foi rápida e fácil visto que, desde o início, todos os intervenientes com quem trabalhámos e lidámos diariamente me colocaram à vontade. Como treinador-adjunto houve a possibilidade de intervir e orientar no treino, porque o treinador responsável de escalão proporcionou essa possibilidade. Isto fez com que a adaptação na relação com os atletas fosse positiva. A confiança transmitida por toda estrutura da área de iniciação foi algo muito importante, porque como elemento novo numa instituição como o Sport Lisboa e Benfica e sentir que os responsáveis confiam no trabalho desenvolvido faz com que o processo de conhecimento seja melhor.

As alterações nas instituições de estágio a meio da época, apesar de serem um constrangimento enorme, fizeram com que a capacidade de superação e de arranjar as estratégias possíveis para conseguir conciliar tudo. Acreditamos que, poderia ter feito mais e melhor para responder de forma mais afirmativa às dificuldades que foram aparecendo. Consideramos, ainda assim, que tendo em conta a situação da pandemia e das alterações nas instituições que foi feito o melhor que se conseguia.

Na instituição do Recreativo Águias da Musgueira a integração foi igualmente rápida e fácil, uma vez que existiam pessoas amigas (extra futebol) no clube. Acreditamos que o trabalho desenvolvido pela equipa técnica foi de procurar fazer, sempre, o melhor que estava ao nosso alcance, para que os jovens atletas pudessem retomar a atividade da melhor forma possível. Poderíamos ter utlizado outras estratégias e outras formas de atuar e desenvolver o processo de treino, mas a falta de recursos do o clube, dificultou esse desenvolvimento. Ao longo das unidades de treino, os jogadores sempre nos respeitaram e ouviram, tendo seguramente ajudado à assimilação de alguns conteúdos de uma forma positiva para o desenvolvimento individual e coletivo. A prestação no campeonato foi boa, tendo em conta tudo o que mencionado ao longo do relatório, o que possibilitou-nos atingir os objetivos competitivos propostos.

Como reflexão final do relatório, refletimos que o modelo de jogo e de treino estão intimamente interligados e conectados. Após a análise do que foi descrito anteriormente, por toda a bibliografia consultada construí a minha própria reflexão sobre estas conceções. Tendo como base a abordagem dos princípios e ideias de jogo do treinador através da estruturação destas dimensões de treino que são fundamentais para obter um melhor resultado jogadores e, consequentemente, do jogo.

Na construção do modelo de jogo, o treinador tem como papel principal ter em alerta as características dos atletas uma vez que estas serão fundamentais para a implementação do mesmo e para a operacionalização dos exercícios de treino. Por isso, os objetivos das tarefas de treino passam por promover nos atletas várias formas/variantes de comportamentos coletivos e individuais. Sabendo que o modelo de jogo está sempre em constante adaptação, assim como as sessões de treino, seguindo sempre as suas diretrizes e convicções do treinador/equipa técnica.

Referências Bibliográficas

Araújo, D. (2010). A dinâmica ecológica das decisões colectivas. *Rugby*, 37-44.

Azevedo, J. (2011). Por dentro da tática. A construção de uma forma de jogar específica PrimeBooks.

Bompa, T. (1983). Periodization: theory and methodology of training. Leeds.Human Kinetics.

Casanova, F., Pacheco, R.P. (2020). O Léxico do Futebol Português. Edições Universitárias Lusófonas, em parceria com a Federação Portuguesa de Futebol e a Portugal Football School. Lisboa, Portugal. ISBN: 978-989-757-132-9.

Castelo, J. (2009). Futebol: Organização e Dinâmica de Jogo (E. U. Lusófonas Ed. 3ª ed.). Lisboa - FMH.

Dugrand, M. (1989): Football, de la transparence à la complexité. P.U.F. Paris.

English Premier League, Spaińs La Liga and Italýs Seriés A–What's Different. International Journal of Performance Analysis in Sport, 13(3), 773-789.

Figueira, F. M., & Greco, P. J. (2013). Futebol: um estudo sobre a capacidade tática no processo de ensino-aprendizagem–treinamento. Revista Brasileira de Futebol (The Brazilian Journal of Soccer Science), *1*(2), 53-65.

Frade, V. (2004). Entrevista. In Martins, F. A Periodização Táctica segundo Vítor Frade. Mais que um conceito, uma forma de estar e reflectir o Futebol.Porto: F. Martins. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Deporto da Universidade do Porto.

Garganta, J. (1996). Modelação da dimensão táctica do jogo de futebol. *Estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos*, 63-82.

Garganta, J. (1997). Modelação táctica do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Dissertação de Doutoramento. Porto: FCDEF-UP.

Gréhaigne, J., & Mahut, B. (2001). Qualitative observation tools to analyse soccer. International Journal of Performance Analysis in Sport, 1(1), 52-61.

Leal, M., & Quinta, R. (2001). *O Treino no futebol: Uma Concepção para a formação*.

Oliveira, J. (2004). Conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo. Dissertação de Mestrado (não publicada). Universidade do Porto, Porto.

Parlebas, P. (1981): Contribution a un Lexique Commenté en Science de l'Action Motrice. Publ. INSEP. Paris.

Parreira, C. A. (2005). Evolução tática e estratégias de jogo. *Brasília: Ed. EBF*.

Pereira, R. (2006). Exercício de treino em futebol.

Queiroz, O (1986): Estrutura e Organização dos Exercícios em Futebol. FPF. Lisboa.

Sarmento, H., Pereira, A., Matos, N., Campaniço, J., Anguera, T. M., & Leitão, J. (2013).

Silva, M. (2014). O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Táctica. MC Sports.

Wilson et al. (2016): In search of excellence in sport. The Oporto mixed-longitudinal study in young athlets. Universidade do Porto. Faculdade de Desporto. Porto.

Capítulo X – Entidade Complementar

(Caracterização da Instituição, PIEstágio, Caracterização da equipa técnica e do plantel)

Caracterização da Entidade Complementar

Neste capítulo descreve-se toda a atividade de estágio complementar desempenhada no Sport Lisboa e Benfica, de forma a permitir uma melhor compreensão das decisões tomadas ao longo da época desportiva, que foram de encontro aos valores, perspetivas e objetivos do clube relativamente aos atletas do escalão envolvido.

Figura 29. Emblema Sport Lisboa e Benfica

Enquadramento Histórico

(https://www.slbenfica.pt/pt-PT/SLB/Historia/Fundacao)

O Sport Lisboa e Benfica foi fundado a 28 de fevereiro de 1904, com o nome de Sport Lisboa. A fundação do clube sucedeu-se após uma reunião, que decorreu na "Farmácia Franco" em Belém. A ideia para a criação de um clube surgiu meses anteriores, através da união entre dois grupos (o grupo dos "Catataus" e a "Associação do Bem") que costumavam treinar e jogar juntos em Belém. No dia 13 de dezembro de 1903 num jogo entre o grupo dos "Catataus" contra o "Grupo dos Pinto Basto, o grupo dos "Catataus" jogou com alguns elementos da "Associação do Bem". Nesse jogo conseguiram obter uma vitória (1-0) e no almoço após esse triunfo sugeriu-se a formação de uma nova equipa. A partir desse dia, o plano de criar uma equipa foi obtendo maior força. Iniciou-se um processo de definir qual seria o nome do clube, os símbolos, as cores, o emblema e passado alguns meses fundou-se o Sport Lisboa e Benfica (na época o Sport Lisboa).

O emblema do Sport Lisboa e Benfica é a sua principal imagem de marca e reflete as tradições/valores do clube. No símbolo, desde o seu início, que se encontra

uma legenda de união e força conjunta - "*E Pluribus Unum*" que significa de todos um. O emblema do SLB registou ao longo dos anos algumas modificações, sendo que a partir de 1930, a composição do mesmo, começou a ser a estética final do emblema atual.

As alterações do emblema do Sport Lisboa e Benfica ao longo dos anos:

Figura 30. Emblema do Sport Lisboa em 1904

Figura 31.Emblema do Grupo Sport Benfica em 1906

Figura 32. Emblema do Sport Lisboa e Benfica entre 1908 e 1930

Figura 33. Emblema do Sport Lisboa e Benfica entre 1930 e 1999

Figura 34. Emblema atual do Sport Lisboa e Benfica

O SLB quando foi fundado não tinha um terreno seu para disputar os jogos e uma vez que a sua capacidade ao nível económico não era a mais favorável, o clube utilizou nessa fase (de 1904 a 1906) os terrenos públicos das "Terras de Desembargador", em Belém. Na época de 1906/1907 o Benfica jogou no "Campo da Quinta Nova" em Carcavelos e o "Campo da Cruz Quebrada". Na época seguinte o clube passou a jogar nas instalações da Quinta da Feiteira na zona da Benfica, sendo que estas não pertenciam ao mesmo. De 1908 até 19011, o SLB, conseguiu adquirir um campo próprio, mas por incapacidade de pagar o arrendamento do campo em que jogavam o clube teve de utilizar, nas épocas seguintes, dois campos de clubes adversários. O Benfica, na época de 1913/1914, construiu num terreno alugado na Quinta Nova em Sete Rios, o seu próprio campo onde jogou durante as 4 temporadas seguintes. Entre 1917 e 1923, o SLB passou a jogar no campo atrás das traseiras da sede, na Avenida Gomes Pereira em Benfica. Nas épocas de 1923/1924 e 1924/1925, o Benfica jogou em campos emprestados. De 1925 a 1940, o Sport Lisboa e Benfica jogou no Estádio das Amoreiras, estádio esse que foi construído pelo clube. Na época de 1940/1941, o clube passou a jogar em recintos de outros clubes uma vez que o estádio que havia sido construído teve de ser demolido por motivos de expansão urbana da cidade de Lisboa. De 1941 a 1954, após a construção de um recinto no Campo Grande, o SLB disputou os seus jogos nessas mesmas instalações. No dia 1 de dezembro de 1954, o Sport Lisboa e Benfica faz a inauguração do Estádio da Luz, que é um dos maiores e mais importantes feitos históricos do clube.

O Sport Lisboa e Benfica desde a sua fundação até à atualidade foi presidido por 33 personalidades, sendo o atual presidente o senhor Luís Filipe Vieira que se encontra no cargo desde o dia 31 de outubro de 2003.

Um dos dias mais importantes do clube foi no dia 22 de setembro de 2006, dia em que o clube passou a ter oficialmente um Centro de Formação e Treino do clube – o Benfica Campus (ver Figura 7). O local deste Centro de Formação é no Seixal, que acolhe além da equipa principal de Futebol, as equipas de formação (a partir do escalão de iniciados) e muitos dos atletas que integram as equipas de formação que residem vivem no Benfica Campus. Este espaço de formação e treino visa conciliar o conforto de uma casa com a funcionalidade e flexibilidade do local de trabalho. Abarca nove campos de futebol, dezasseis balneários, dois ginásios, sessenta e dois quartos, dois auditórios, uma sala de conferências, uma sala de refeições, uma sala de convívio e ainda os gabinetes técnicos e médicos. O Benfica Campus é o local que tem vindo a

evoluir de tal forma que a academia do Seixal foi distinguida em dezembro de 2015 como a Academia do Ano.

Figura 35. Centro de Formação e Treino - Benfica Campus

Surge ainda como marco histórico no clube, a criação do museu do clube. O Museu Benfica – Cosme Damião (ver Figura 8) foi inaugurado no dia 26 de julho de 2013 com o intuito de mostrar e dedicar a história do SLB. O museu está situado no exterior do Estádio da Luz e foi nomeado de Museu Benfica – Cosme Damião, em memória do fundador, jogador, técnico, dirigente, capitão e jornalista, Cosme Damião.

Figura 36. Museu Benfica - Cosme Damião

Caracterização Geral do Clube

Para fazer uma caracterização geral do SLB é necessário perceber a grande dimensão, nacional e internacional, que o clube tem a vários níveis. Começando pela estrutura do SLB e pelos órgãos sociais do mesmo, que são o principal suporte de qualquer clube (ver Figura 9).

Mesa da Assembleia Geral

- **Presidente**: Rui Carlos Pereira (sócio n.º 20.808)
- **Vice-Presidente**: António Albino Pires Andrade (sócio n.º 10.168)
- **1.º Secretário**: Pedro Pita e Cunha Nunes de Carvalho (sócio n.º 2.568)
- **2.º Secretário**: Miguel João Lima de Vasconcelos Ferreira (sócio n.º 14.421)
- **Secretário (Suplente)**: Rodolfo Vasco Castro Gomes Mascarenhas Lavrador (sócio n.º 4.333)

Conselho Fiscal

- **Presidente**: Fernando Manuel Cardoso Malheiro da Fonseca Santos (sócio n.º 3.471)
- **Vice-presidente**: João Albino Cordeiro Augusto (sócio n.º 50.734)
- **Vogal**: Gualter das Neves Godinho (sócio n.º 6.654)
- **Vogal**: Rui Manuel Mendonça Rodrigues (sócio n.º 8.094)
- **Vogal**: José Manuel da Silva Appleton (sócio n.º 1 636)
- **Vogal (suplente)**: João Carlos Lopes Simões do Paço (sócio n.º 23.047)

Direção

- **Presidente**: Luís Filipe Ferreira Vieira (sócio n.º 3.312)
- **Vice-presidente**: Rui Manuel César Costa (sócio n.º 6.034)
- **Vice-presidente**: José Eduardo Soares Moniz (sócio n.º 4.534)
- **Vice-presidente**: João Manuel Varandas Fernandes (sócio n.º 39.363)
- **Vice-presidente**: Domingos José Soares d'Almeida Lima (sócio n.º 3.666)
- **Vice-presidente**: Fernando Manuel da Silva Costa Pagamim Tavares (sócio n.º 5.690)
- **Vice-presidente**: Sílvio Rui Neves Correia Gonçalves Cervan (sócio n.º 36.638)
- **Vice-presidente (Suplente)**: Jaime Rodrigues Antunes (sócio n.º 19.774)
- **Vice-presidente (Suplente)**: Rui Manuel Vieira do Passo (sócio n.º 3.922)

Figura 37. Órgãos Sociais do Sport Lisboa e Benfica

Após a apresentação dos Órgãos Sociais e passando para uma área, que faz com que o clube seja de uma enorme dimensão nacional e internacional, apresenta-se o palmarés do SLB.

Na modalidade de Futebol o SLB conta com três títulos no Campeonato de Portugal, dez títulos no Campeonato de Lisboa, dezoito títulos na Taça de Honra, um

título na Taça Latina na época de 1949/1950, dois títulos na Taça dos Clubes Campeões Europeus, trinta e sete títulos no Campeonato Nacional (último título na época 2018/2019), vinte e seis títulos na Taça de Portugal (último título no ano de 2016/2017), oito títulos na Supertaça (último título na época 2019/2020) e ainda sete títulos na Taça da Liga (último título no ano de 2015/2016).

O SLB engloba, relativamente às modalidades desportivas, as seguintes modalidades: o futebol masculino e feminino, o andebol masculino e feminino, o voleibol masculino e feminino, o basquetebol masculino e feminino, o futsal masculino e feminino, o hóquei em patins masculino e feminino, o rugby masculino e feminino, os desportos de combate, as artes marciais, a canoagem, o bilhar, o atletismo, o boxe, o campismo, a ginástica, o judo, a natação, a patinagem artística, o polo aquático, o ténis de mesa, o triatlo, o golfe e a pesca desportiva. Esta diversidade de modalidades demonstra bem o que o clube representa e o seu ecletismo.

Recursos Estruturais

A estrutura onde o escalão de Benjamins A e B da área de iniciação do futebol de formação se insere é nas instalações dos Pupilos do Exército. Estas instalações apresentam muito boas condições relativamente às questões materiais, humanas e de segurança, fornecendo desta forma recursos ótimos para o desenvolvimento dos atletas.

A zona de acesso, da área de iniciação, apresenta como espaços de utilização um 1 campo de Futebol de 11 que no mesmo apresenta também 2 campos de futebol de 7. Havendo ainda balneários, gabinetes técnicos, ginásio, sala de arrumação do material de treino, sala de convívio, gabinete médico e rouparia.

A Figura 12, é uma imagem via satélite, que contem a legendagem dos espaços das instalações dos Pupilos do Exército:

- a – Entrada Principal
- b – Portaria
- c – Bancada
- d – Campo
- e – Balneários 1 e 2
- f – Pavilhão Gimnodesportivo
- g – Sala de arrumação do material de treino
- h – Gabinetes Técnicos

- i – Rouparia
- j – Estacionamento
- l – Balneários 3 e 4
- m – Entrada Secundária

Figura 38. Imagem Satélite das Instalações dos Pupilos do Exército

Relativamente às instalações dos Pupilos do Exército e devido à pandemia mundial que assolou o dia-a-dia de todos, o SLB para que o retorno à atividade fosse seguro e consciente apresentou um Plano COVID. Este plano dividiu os atletas em dois grupos consoante o local de residência.

Os jogadores que residiam a menos de 20 Km de distância das instalações tinham que vir já equipados de casa, respeitando de seguidas os seguintes passos de higiene e de bom funcionamento nas instalações:

- Entrada dos atletas pela entrada principal;
- Higienização das mãos e medição da temperatura corporal na portaria;
- Deslocação para a bancada;
- Permanecer de máscara até ordem em contrário dos treinadores;
- Deixar os bens materiais na bancada;
- Retirar a máscara para treinar e manter a distância dos colegas;

- Deslocação para a bancada após ordens dos treinadores e manter a distância entre os restantes atletas (no final do treino);
- Colocar a máscara;
- Esperar que um dos treinadores os leve até aos Encarregados de Educação;
- Deslocarem-se em direção à entrada principal;
- Higienização das mãos;
- Sair das instalações após a chegada dos EE e após ordem do treinador.

Para os que residiam a mais de 20 Km de distância das instalações equipavam-se e tomavam banho no balneário, respeitando as regras de higiene e de bom funcionamento impostas nas instalações, que foram:

- Entrada dos atletas pela entrada principal;
- Higienização das mãos e medição da temperatura corporal na portaria;
- Deslocação para o balneário;
- Equipar no balneário respeitando a regras de segurança (distanciamento e ocupação do lugar onde se encontra o seu cesto com o respetivo equipamento);
- Deslocação para a bancada com a máscara colocada (assim que se equiparem);
- Permanecer de máscara até ordem em contrário dos treinadores;
- Deixar os bens materiais na bancada;
- Retirar a máscara para treinar e manter a distância dos colegas;
- Deslocação para a bancada após ordens dos treinadores e manter a distância entre os restantes atletas (no final do treino);
- Colocar a máscara;
- Deslocação para os balneários;
- Respeitar as regras de distanciamento impostas no balneário;
- Deixar o equipamento no cesto e no seu lugar;
- Colocar a máscara;
- Deslocação para as carrinhas (que se encontram na zona de estacionamento) ou para a entrada principal com a supervisão de um dos treinadores.
- Higienização das mãos;
- Sair das instalações após a chegada dos EE e após ordem do treinador.

O papel dos treinadores foi fundamental no cumprimento do protocolo, tendo os treinadores que comparecer com o equipamento do clube vestido aquando da sua entrada nas instalações. Nas sessões de treino os exercícios e materiais tinham de estar organizados desde o início, de forma a que a transição entre exercícios fosse mais rápida e segura e que as distâncias de segurança permanecessem ao longo da mesma. No momento de hidratação, os atletas tinham que manter a distância e cada atleta tinha que se hidratar da sua própria garrafa.

Recursos Humanos

Os recursos humanos existentes na área de formação do SLB são muito vastos, em total cooperação e de acordo com as normas definidas pelo clube. Um clube com esta dimensão apresenta uma estrutura sólida e com inúmeros departamentos de apoio.

Em contacto direto com a equipa de Benjamins A e B estavam 6 elementos técnicos, onde se inseriram os dois treinadores principais, 3 treinadores adjuntos e 1 treinador de guarda-redes. Além destes, que tiveram um contacto direto em treino com os atletas, existiram ainda elementos essenciais e de suporte para a equipa como o coordenador técnico, o subcoordenador do Futebol de 7, o secretário técnico, o coordenador operacional dos CFT's, o técnico de equipamentos, os fisioterapeutas, os técnicos de motricidade infantil, as professoras de dança, os técnicos de equipamentos e o responsável pelos balneários e luzes do campo.

Recursos Materiais

Os recursos materiais disponibilizados de forma direta aos escalões da área de formação, onde se insere o escalão de benjamins do qual fiz parte, são de uma grande diversidade e qualidade. De forma a perceber a quantidade e variedade de material disponível para treino, apresenta-se de seguida os mesmos:

- Bolas de futebol de 7 (20);
- Marcas (100);
- Sinalizadores (50);
- Cones (50);
- Estacas (30);
- Escadas (10);
- Arcos (20);

- Coletes (50);
- Cordas (5);
- Barreiras (20);
- Mini balizas (10);
- Balizas de futebol de 7 (8);
- Balizas de futebol de 5 (4);
- Bolas de esponja (5).

O SLB disponibilizou para cada um dos treinadores um equipamento de treino, um equipamento de saída de jogo, um boné, um par de sapatilhas, um par de chuteiras, dois pares de meias e um saco de viagem. Disponibilizou ainda para os atletas, um equipamento de treino, um par de chuteiras, um par de chinelos, uma mochila, um boné, um par de sapatilhas e ainda um saco de viagem.

A instituição do SLB como recurso material para os treinadores criou uma plataforma. Esta plataforma era de gestão integrada do SLB, com uma atualização constante da mesma e de acesso com domínio exclusivo do clube. Os treinadores principais foram os únicos membros da equipa técnica com acesso total a toda a informação que era fornecida na área técnica da plataforma. Este recurso, uma vez que foi recente, apresentou alguns pontos que necessitaram de evolução como a linguagem específica, a ficha de jogo e em tornar-se mais intuitivo. Ainda assim, esta plataforma apresentou muitos pontos fortes como a informação centralizada, o histórico do jogador, a consulta/troca de informação entre equipas técnicas, o tratamento de informação, a consulta de relatórios, a segurança e a partilha de informação entre departamentos.

Todos os recursos supramencionados foram fundamentais para um bom desenvolvimento de todas as atividades desta área da Formação. Desta forma, podemos considerar que o SLB colocou ao dispor dos seus técnicos todos os recursos essenciais para a realização de um bom processo de treino.

Local de Treino

As instalações do Colégio Militar dos Pupilos do Exército em Benfica foram o local de treino onde a equipa de Benjamins B realizou as suas sessões de treino. Os treinos realizaram-se segunda-feira e quarta-feira das 18:15 horas às 20:15 horas, havendo ainda treinos complementares ao fim de semana (apenas um dia de treino por fim-de-semana) que se realizavam ou ao sábado ou ao domingo. Esta sessão

complementar consistiu no trabalho específico no campo e, também, por atividades extra como a dança e a motricidade infantil (rotação semanal entre ambas as atividades.

O planeamento semanal foi definido pela coordenação para todos os escalões correspondentes a esta Área de Iniciação.

Figura 39. Campo dos Pupilos

Figura 40. Pavilhão Gimnodesportivo

Figura 41. Urban Soccer

Função e Tarefas como Treinador Adjunto

- Orientar os exercícios de treino quando o treinador principal assim o definisse;
- Apoiar a organização da sessão de treino e nas tarefas complementares da mesma;
- Preparar os exercícios de treino no campo, de forma a que exista na sessão de treino uma maior velocidade na transição dos mesmos;
- Apresentar propostas de exercícios de treino por sessão, que ficou definido numa reunião com o coordenador do escalão;
- Acompanhar o processo de treino de forma ativa.

Definição de Objetivos

- Ter capacidade de planear exercícios de treino que vão ao encontro do que se pretende desenvolver e avaliar nos atletas;
- Ter capacidade de orientar e gerir exercícios de treino;
- Ter capacidade de comunicar e fazer chegar a informação pretendida aos atletas;
- Ter capacidade de analisar os atletas nas várias dimensões do treino;
- Adquirir novos conhecimentos e novas abordagens com as pessoas com quem trabalhei de forma mais direta, de forma a poder refletir nos meus próprios conhecimentos;
- Desenvolver um maior conhecimento no futebol de 7.

Equipa Técnica

A equipa técnica, da qual tive o prazer de trabalhar neste contexto, foi constituída por treinadores que já trabalhavam no clube na época transata e a grande maioria já com alguns anos no clube. Através destes elementos, tive uma adaptação fácil e rápida, pela disponibilidade que demonstraram em me ajudar desde o início e de me sentir integrado na equipa técnica e no clube.

A equipa técnica foi constituída por 6 elementos, com dois treinadores principais, três treinadores adjuntos (onde me incluo) e um treinador de guarda-redes. A

constituição da equipa técnica foi feita desta forma uma vez que os atletas da equipa A e B de Benjamins treinaram em conjunto nas sessões de treino.

De forma melhor se caracterizar a equipa técnica, apresenta-se a Tabela 1, com a intenção de exibir sobre cada elemento qual a sua função, a idade, o nível de formação académica, o nível/grau de TPDT e o número de anos no clube.

Tabela 20. Caracterização da Equipa Técnica

Função	**Idade (anos)**	**Formação (académica)**	**Nível/Grau de TPDT**	**Tempo no clube (anos)**
Treinador Principal (responsável de escalão)	39	Licenciado	Uefa B – Grau II	13
Treinador Principal	27	Licenciado	Uefa C – Grau I	3
Treinador Adjunto	27	12º	Uefa C – Grau I	3
Treinador Estagiário	49	Licenciado	Uefa C - Grau I	2
Treinador Guarda-Redes	25	Mestre	Sem grau/nível	3

Conteúdos

Os conteúdos abordados neste escalão, segundo o que foi definido pelos coordenadores do SLB, foram:

- Motricidade infantil;
- Relação com bola;
- Flexibilidade;
- Coordenação;
- Ações Técnicas Individuais Ofensivas;
- Ações Técnicas Individuais Defensivas;
- Drible, Finta e Simulação;
- Finalização;
- Princípios de jogo;
- Manutenção da Posse de Bola;
- Modelo de Jogo (Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição Ofensiva, Transição Defensiva);
- Reforço muscular;
- Prevenção de lesões;
- Alongamentos.

Através destes conteúdos a estrutura do SLB com que a evolução e desenvolvimento dos atletas seja melhor.

Caracterização do Plantel

Tabela 21. Caracterização do plantel

Posição	Jogador	Data de nascimento	Altura (m)	Peso (kg)	Altura predita (m)	Pé dominante
GR	GR1	19/05/2010	1,50	40	1,77	Direito
GR	GR2	25/02/2010	1,52	35	1,83	Direito
GR	GR3	19/01/2010	1,60	52	1,90	Direito
GR	GR4	20/06/2010	1,63	55	1,88	Direito
DC	DC1	12/02/2010	1,62	46	1,85	Direito
DC	DC2	09/04/2010	1,53	41	1,70	Direito
DC	DC3	15/01/2010	1,48	32	1,66	Direito
DC	DC4	05/01/2010	1,55	35	1,90	Direito
DC	DC5	16/01/2010	1,51	31	1,87	Direito
DC	DC6	08/08/2010	1,43	37	1,83	Esquerdo
MC	MC1	03/02/2010	1,50	40	1,80	Direito
MC	MC2	20/03/2010	1,48	32	1,84	Direito
MC	MC3	20/07/2010	1,48	33	1,75	Direito
MC	MC4	13/10/2010	1,68	62	1,88	Direito
MC	MC5	21/08/2010	1,45	40	1,77	Direito
MD	MD1	14/02/2010	1,45	33	1,73	Direito
MD	MD2	02/03/2010	1,49	40	1,70	Direito
MD	MD3	13/09/2010	1,43	35	1,69	Direito
MD	MD4	12/11/2010	1,44	34	1,71	Direito
ME	ME1	19/02/2012	1,38	30	1,75	Direito
ME	ME2	28/05/2010	1,50	37	1,80	Esquerdo
ME	ME3	03/06/2010	1,50	40	1,76	Direito
AV	AV1	24/03/2010	1,48	37	1,85	Direito
AV	AV2	23/04/2010	1,54	37	1,86	Direito
AV	AV3	29/10/2010	1,50	40	1,83	Direito
AV	AV4	26/06/2010	1,55	35	1,88	Direito