

CARLOS MIRANDA MARQUES FERNANDES

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO

SPORT LISBOA E BENFICA

TRAQUINAS A (SUB-09)

ÉPOCA DESPORTIVA 2017/2018

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Professor Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves Lopes

Orientadores: Professora Helena Margarida dos Santos e Costa e Professor Doutor
Claúdio Filipe Guerreiro Farias

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2018

CARLOS MIRANDA MARQUES FERNANDES

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO

SPORT LISBOA E BENFICA

TRAQUINAS A (SUB-09)

ÉPOCA DESPORTIVA 2017/2018

Relatório de estágio apresentado para a obtenção do grau de mestre em futebol – da formação à alta competição, no curso de mestrado conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Presidente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Professor Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves Lopes

Orientadores: Professora Helena Margarida dos Santos e Costa e Professor Doutor Cláudio Filipe Guerreiro Farias

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2018

Resumo

Este relatório surge no âmbito do estágio profissional do Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, realizado na equipa de Sub-9 do Sport Lisboa e Benfica (SLB), que disputou o campeonato de sub-10 de futebol sete da Associação de Futebol de Lisboa (AFL) na época 2017/2018.

O relatório encontra-se dividido em sete partes. A primeira refere-se ao meu plano individual de estágio; a segunda à caracterização do SLB; a terceira diz respeito à caracterização da equipa e do contexto educativo; a quarta aos modelos da equipa e processos de treino; a quinta parte é uma análise ao processo competitivo onde se enumera e analisa os diferentes tipos de jogos: jogos particulares, jogos de campeonato e torneios; a sexta corresponde a um estudo sobre o tema “Efeito da Idade Relativa (EIR)” onde foi efetuada uma análise sobre as datas de nascimento de todos os jogadores pertencentes aos quadros no futebol formação de SLB, Sporting Clube Portugal (SCP) e Futebol Clube do Porto (FCP), onde é notório um enviesamento para escolher atletas nascidos no primeiro semestre. Por fim, a sétima e última secção engloba as conclusões, análise crítica e as reflexões acerca do trajeto de crescimento profissional e pessoal do estagiário durante o desempenho da sua função de treinador.

Este relatório de estágio focar-se-á no desenvolvimento do jogo de futebol de um grupo etário sub-9 de nível alto. Explicita-se qual a conceção de jogar e treinar nesta idade através de uma análise ao modelo de jogo, de quais as tendências utilizadas nas unidades de treino e a relação entre ambos.

Palavras-chave: Futebol, Modelo de Treino, Modelo de Jogo, Idade Relativa.

Abstract

The present work presents a final report of the professional activity taken place within the scope of the Masters degree in Football granted by the Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

This report was conducted in the under 9 team of Sport Lisboa e Benfica (SLB) along the 2017-2018 season, included in the regional championship of Lisbon.

This report will focus on describing the candidate's internship, while also providing explanations and reflections upon the decisions made in the practice field when coaching under 9 team. Moreover, it will contextualize the game of football in the under 9 echelon, as well as the interactions between different kinds of problems that arose during the development of plays.

This report is composed of seven sections. The first section presents the candidate's personal objectives set for his internship; the second section focuses on the characterization of SLB; the third chapter addresses the characterization of the team and the context in which this internship unfolded; the fourth part analyzes the play patterns of the team and the coaching of that content; the fifth section explains the competitive process; the sixth section presents an empirical study regarding the topic 'Relative Age effects'. This study presents an analysis of the birth dates of all players listed in SLB, Sporting Clube de Portugal (SCP) e Futebol Clube do Porto (FCP). A bias was found regarding the choice of players by their age of birth towards the choice of first semester born players. The seventh and last chapter presents a conclusion, critical analysis, and comprehensive reflection about the candidates' process of personal and professional development during the internship.

Therefore, this report will focus on the development of football game-play of an under 9 team of a high level. It explains an idea of the game and training of these age through an analysis of the game model, which types of exercises the team did and the relation between both. Describing the internship, while also providing explanations and reflections upon the decisions made while coaching the under 9 sport team.

Key-Words: Football, Training Model, Game Model, Relative Age.

Abreviaturas e Símbolos

Abr – Abril
AFA – Associação Futebol Aveiro
AFB – Associação Futebol Braga
AFL – Associação Futebol Lisboa
AFV – Associação Futebol Viseu
Ago – Agosto
AV – Avançado
CC – Corredor Central
CFT – Centro Formação e Treino
CLD – Corredor Lateral Direito
CLE – Corredor Lateral Esquerdo
DCD – Defesa Central Direito
DCE – Defesa Central Esquerdo
Dec - Dezembro
DFS – Drible, Finta e Simulação
EIR – Efeito da Idade RelativaFCP – Futebol Clube do Porto
Fev – Fevereiro
FIFA – *Federation International Football Association*
FMH – Faculdade Motricidade Humana
FPF – Federação Portuguesa Futebol
GR – Guarda-Redes
GR – Guarda-Redes
IFFHS – *Internacional Federation of Football History & Statistics*
IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude
Jan – Janeiro
Jul – Julho
Jun – Junho
Mai – Maio
Mar – Março
MC – Médio Centro
MD – Médio Direito
ME – Médio Esquerdo
MJ – Modelo de Jogo
MPB – Manutenção da Posse de Bola
Nov – Novembro
Out – Outubro
SAQ – *Speed, Agility & Quickness*
SCP – Sporting Clube de Portugal
SD – Sector Defensivo
Set – Setembro
SLB – Sport Lisboa e Benfica
SM – Sector Médio
SMD – Sector Médio Defensivo
SMO – Sector Médio Ofensivo
SO – Sector Ofensivo
TPC – Trabalho Para Casa
UEFA - *Union of European Football Associations*

Índice

Capítulo I.....	17
1. Introdução.....	18
1.1. Instituição do Estágio.....	18
1.2. Objetivos Gerais e Específicos de Formação do Estagiário.....	18
1.3. Estratégias Implementadas para a Formação Pessoal Enquanto Treinador.....	20
1.4. Funções do Treinador Estagiário.....	22
1.5. Tarefas Inerentes à Função do Treinador Estagiário.....	23
Capítulo II	25
2.1. Enquadramento Histórico	26
2.2. Caracterização Geral.....	27
2.3. Recursos Estruturais.....	32
2.4. Recursos Materiais e Logísticos	33
2.5. Recursos Humanos	33
Capítulo III.....	35
3.1. Caracterização da Equipa Técnica	36
3.2. Caracterização do Plantel	36
3.2.1. Caracterização dos jogadores por momentos de avaliação	37
3.2.2. Caracterização da equipa por mês de nascimento	38
3.2.2.1. Caracterização da equipa por trimestre de nascimento	39
3.2.3. Caracterização da equipa por posição preferencial	39
3.2.4. Caracterização da equipa por pé dominante	40
3.2.5. Caracterização da equipa por altura.....	40
3.2.6. Caracterização da equipa por peso	41
3.3. Avaliação individual inicial, intermédia e final.....	42
3.4. Objetivos Específicos para a Equipa	44
3.5. Caracterização do Quadro Competitivo	45

3.5.1. Calendarização da Época desportiva	48
Capítulo IV	52
4.1. Modelo de Jogo	53
4.1.1. Revisão de literatura	53
4.2. Modelo de Jogo dos Traquinas A do Sport Lisboa e Benfica	55
4.2.1. Princípios Gerais.....	55
4.2.1.1. Características Gerais da Equipa.....	55
4.2.1.2. Características Específicas da Equipa	56
4.2.1.2.1. Processo Ofensivo	56
4.2.1.2.2. Transição Defesa-Ataque	57
4.2.1.2.3. Organização Ofensiva.....	57
4.2.1.2.4. Processo Defensivo	57
4.2.1.2.5. Transição Ataque-Defesa	58
4.2.1.2.6. Organização Defensiva.....	58
4.2.1.2.7. Terreno de Jogo	58
4.3. Sistema tático.....	59
4.3.1 Processo Ofensivo	60
4.3.1.1. Organização Ofensiva	61
4.3.1.1.1 Guarda-Redes com bola.....	61
4.3.1.1.1.1. Pontapé de Baliza	61
4.3.1.1.1.2. Após passe atrasado.....	64
4.3.1.1.1.3. Bola na mão	65
4.3.1.1.2. Central com bola.....	66
4.3.1.1.3. Médio-Centro com bola	68
4.3.1.1.4. Médios de Corredor Lateral com bola.....	69
4.3.1.1.5. Avançado.....	72
4.3.1.2. Processo defensivo	72

4.3.1.2.1 Organização Defensiva.....	72
4.3.1.2.2 Quando o Guarda-Redes tem a bola	73
4.3.1.2.2.1. Pontapé de Baliza	73
4.3.1.2.2.2. Após passe atrasado	75
4.3.1.3. Esquemas Tácticos Ofensivos	77
4.3.1.3.1. Cantos Ofensivos.....	77
4.3.1.3.2. Livres laterais Ofensivos	78
4.3.1.3.3. Livres frontais Ofensivos	79
4.3.1.3.4. Lançamentos Ofensivos	80
4.3.1.4. Esquemas Tácticos Defensivos	81
4.3.1.4.1. Cantos Defensivos	81
4.3.1.4.2. Livres laterais defensivos	82
4.3.1.4.3. Livres frontais defensivos	83
4.3.1.4.4. Lançamentos Defensivos.....	83
4.4. Modelo de Treino	84
4.4.1. Treinar para competir... ..	87
4.4.2...e competir para treinar.....	88
4.4.3. Treino informal – Qual a importância da prática fora dos clubes (“Futebol de Rua”)?	89
4.5. Modelo de Treino Interno.....	90
4.5.1. Conteúdos Técnico-Tácticos	91
4.5.2. Conteúdos Físicos.....	91
4.5.3. Conteúdos Psicológicos	92
4.6. Microciclo-Tipo.....	92
4.7. Controlo do Treino	94
4.8. Modelo de Observação da própria equipa	99
4.9 Modelo de Observação do adversário	99

4.10. Modelo de Recrutamento do Clube	99
4.10.1. Definir Talento	99
4.10.2. Detecção, Seleção e Identificação de Talento	100
4.10.3. Características do jovem jogador com talento	101
4.11. Prospeção do clube no escalão de Traquinas A.....	103
Capítulo V	104
5.1. Análise	105
5.1.1. Análise da Competição Oficial.....	105
5.1.1.1. Classificação Final e a sua evolução ao longo do Campeonato	106
5.1.2. Análise Torneios.....	107
5.1.3. Análise Jogos Particulares	115
5.2. Tempo de Jogo Individual	116
5.3. Rotinas Dia de Jogo.....	116
Capítulo VI.....	118
6.1. Efeito da Idade Relativa no Futebol de Formação	119
6.1.1. Introdução.....	119
6.1.2. Revisão Bibliográfica	119
6.1.3. Objetivo do estudo.....	122
6.1.4. Método.....	123
6.1.4.1. Participantes.....	123
6.1.4.2. Recolha de Dados	123
6.1.4.3. Análise de Dados	124
6.1.5. Resultados.....	124
6.1.6. Discussão dos resultados	129
6.1.7. Sugestões	130
6.1.8. Conclusões.....	131
6.1.9. Limitações do estudo	132

6.1.10. Sugestões para estudos futuros	132
Capítulo VII	133
7.1. Reflexão crítica.....	134
7.1.1. Objetivos relacionais.....	134
7.1.2. Observação, análise e instrução	135
7.1.3. Objetivos formativos dos atletas.....	136
7.1.4. Outros.....	137
7.1.5. Reflexão final.....	137
Referências Bibliográficas	139

Índice de Figuras

Figura 1: Mapa da densidade populacional de Portugal. Pontos vermelhos representam localização de CFT.	28
Figura 2: Organograma Área de Iniciação	34
Figura 3: Divisão do campo por corredores: Corredor Lateral Esquerdo (CLE), Corredor Central (CC) e Corredor Lateral Direito (CLD).	59
Figura 4: Divisão do campo por setores: Setor Defensivo (SD), Setor Médio (que se subdivide em Setor Médio Defensivo (SMD) e Setor Médio Ofensivo (SMO) e Setor Ofensivo (SO).....	59
Figura 5: Sistema tático em 1x2x3x1	60
Figura 6: Baixar dos dois defesas para próximo da linha de baliza.	62
Figura 7: Aproximação coordenada de MC e ME.....	63
Figura 8: MC aclara corredor central para AV aparecer no espaço deixado livre	63
Figura 9: Equipa simula que vai efectuar passe longo e um dos médios laterais baixa para receber a bola do GR.	64
Figura 10: Opções de passe longo de primeira após atraso para GR.	65
Figura 11: GR após passe atrasado espera pela pressão do adversário para passar a quem ficou livre.....	65
Figura 12: Criação de linhas de passe quando um dos Centrais tem a bola.	66
Figura 13: Situação de 2x1 criada pela progressão com bola de um dos defesas pelo corredor central.....	67
Figura 14: Situação de 2x1 criada pela progressão com bola de um dos defesas pelo corredor lateral.....	67
Figura 15: Remate como uma das soluções quando o defesa progride com a bola.	68
Figura 16: MC efetua remate após entrar em drible.	68
Figura 17: MC efetua passe para defesa que cria linha-de-passe na largura.....	69
Figura 18: Combinação directa entre DCD e MD.....	70
Figura 19: Troca posicional entre DCD e MD após passe do 1º para o 2º, respetivamente.	70
Figura 20: Diferentes opções de passe quando a bola está num dos médios de corredor lateral.	71
Figura 21: Bola no médio de corredor lateral no último terço do terreno e as suas opções.	71

Figura 22: Posicionamento da equipa no pontapé-de-baliza adversário.	73
Figura 23: Alteração táctica para 1x3x1x2 quando GR adversário tem bom passe longo.	74
Figura 24: Movimentações para pressionar adversário em 1x2x3x1	74
Figura 25: Movimentações para pressionar adversário em 1x3x1x2	74
Figura 26: Encaminhar do jogo do adversário para um dos corredores laterais.....	75
Figura 27: Posicionamento da equipa quando GR adversário tem a bola na mão.	76
Figura 28: Posicionamento e movimentações genéricas da equipa quando adversário efectua passe longo.....	76
Figura 29: Primeira opção no canto: sair a jogar curto e rápido.....	78
Figura 30: Posicionamento e movimentação quando o canto é batido de forma longa para a área.....	78
Figura 31: Opções nos livres laterais ofensivos: Passe atrasado para DC, passe lateral para MC, cruzamento para as zonas atacadas pelos colegas.	79
Figura 32: Posicionamento da equipa no momento de livre direto.	79
Figura 33: Opção de efectuar lançamento lateral para o GR.....	80
Figura 34: Trocas posicionais nos lançamentos de linha lateral.	80
Figura 35: Posicionamento e movimentações no lançamento de linha lateral depois do meio-campo	81
Figura 36: Posicionamento e movimentações no canto defensivo.....	82
Figura 37: Posicionamento nos livres laterais defensivos.	82
Figura 38: Posicionamento no livre direto defensivo.....	83
Figura 39: Posicionamento da equipa no lançamento da equipa adversário no meio-campo adversário.....	84
Figura 40: Grupos Competitivos Pitchouns Cup.....	110

Índice de Tabelas

Tabela 1: Caracterização do plantel.....	36
Tabela 2: Exemplo da avaliação de três jogadores ao longo de três momentos.....	37
Tabela 3: Caracterização dos clubes presentes na Série 4 do Campeonato distrital de Juniores E1 da A.F.L.	45
Tabela 4: Calendário competitivo.....	49
Tabela 5: Calendário de Torneios Nacionais.....	49
Tabela 6: Calendário de Torneios Internacionais	50
Tabela 7: Calendário das Unidades de Treino de Futsal	50
Tabela 8: Calendário da Benfica League	51
Tabela 9: Tempo utilizado em cada conteúdo de um microciclo-tipo.	93
Tabela 10: Resultados da competição oficial da Associação Futebol de Lisboa	105
Tabela 11: Análise aos Torneios Internacionais.....	107
Tabela 12: Análise Torneios Nacionais.....	112
Tabela 13: Totalidade dos minutos de utilização do plantel	116
Tabela 14: Percentagem de jogadores inscritos nascidos em cada semestre na época de 2017-2018 somando todos os escalões.....	128
Tabela 15: Percentagem de jogadores inscritos nascidos em cada trimestre na época de 2017-2018 somando todos os escalões.....	128
Tabela 16: Percentagem de jogadores inscritos nascidos em cada mês na época de 2017-2018 somando todos os escalões.	128

Índice de Gráficos

Gráfico 1: Número total de jogadores nascidos em cada mês no plantel	38
Gráfico 2: Número e percentagem de jogadores do plantel distribuídos pelo seu trimestre de nascimento.	39
Gráfico 3: Número e percentagem de jogadores do plantel distribuídos pela posição preferencial onde acumularam mais minutos de competição.	39
Gráfico 4: Número e percentagem de jogadores do plantel distribuídos pelo seu pé dominante.	40
Gráfico 5: Caracterização da equipa através do valor médio de altura por posição preferencial	40
Gráfico 6: Caracterização da equipa através do valor médio de peso por posição preferencial.	41
Gráfico 7: Totalidade de minutos de treino em cada Fase/Forma ao longo da época	96
Gráfico 8: Totalidade de minutos passado em cada forma dentro de cada tipo de exercício ao longo da época	97
Gráfico 9: Classificação ao longo das jornadas.....	106
Gráfico 10: Efeito da Idade Relativa no Futebol Clube do Porto na época 2017-2018 dividido por escalões competitivos.....	124
Gráfico 11: Efeito da Idade Relativa no Sporting Clube de Portugal na época 2017-2018 dividido por escalões competitivos.....	125
Gráfico 12: Efeito da Idade Relativa no Sport Lisboa e Benfica na época 2017-2018 dividido por escalões competitivos.....	126
Gráfico 13: Efeito da Idade Relativa no Sporting C.P., F.C. Porto e S.L. Benfica na totalidade de todos os seus atletas inscritos na época 2017-2018	127

Agradecimentos

A elaboração deste relatório de estágio apenas foi possível graças ao apoio de diversas pessoas e instituições, às quais não posso deixar de agradecer.

À Faculdade de Motricidade Humana e à Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Ao meu orientador de estágio Professor Doutor Cláudio Farias pelo seu total apoio, disponibilidade e profissionalismo. Uma palavra especial para a minha orientadora inicial, que por motivos profissionais deixou de o ser, Professora Helena Costa, por toda a ajuda dada, paciência e amizade demonstrada.

Aos meus colegas de equipa técnica por terem tentado que qualquer dificuldade deixasse de o ser.

Aos jogadores com quem tive a oportunidade de aprender e partilhar todos os momentos desta e de outras épocas. Aos pais dos mesmos pela disponibilidade e confiança.

Ao Professor Fonte Santa pelas oportunidades que me deu e continua a dar.

Ao Moutinho, alguém que quanto mais me fala, mais me ensina.

Ao Edgar por todos os ensinamentos, conselhos e amizade inextinguível.

Ao Mauro pela paciência, por me mostrar uma forma diferente de ver o mundo e vontade de ajudar que sempre teve!

Ao Gião. O meu ídolo. Não tenho palavras para te agradecer. Tanto e tanto do que sou hoje, a ti o devo. Tomara eu um dia conseguir retribuir 1% do que tu me deste...

Aos meus colegas de equipas técnicas anteriores, que me ensinaram diariamente com a vossa entrega e dedicação. A vocês, Stefano, Proa, Pedro, Luís, Marco, Cristiano e Miguel, fica o meu sincero agradecimento.

Ao Fred, que sabe a importância que sempre teve e terá.

Ao Bóris. Uma palavra sensata sempre que necessário e um apoio infinito.

Ao Peixinho. “As pessoas querem-te ver bem... mas nunca melhor que elas.”

Ao Fábio, o verdadeiro sentido da amizade.

A todos os amigos encontrados no Futebol e que se mantêm muito para além disso.

A todos os amigos da Silveira mas com uma palavra especial ao Bajanca, Morais, Botelho e Rui. Foram muitas horas.

À Diana por todo o apoio, incentivo e momentos passados. Inesquecível.

À Susana por ter sido alguém que nunca teve receio de me dar a sua opinião, por muito contrária ou oposta que fosse.

À Márcia pelo carinho que sempre teremos um pelo o outro, obrigado!

À Esco por todos os momentos de alegria e divertimento diário. É uma aventura aturar-te!

Aos Abadia, Miguel, Nascimento e Nuno por todos os momentos de apoio incondicional, todas as palhaçadas, todos os instantes inesquecíveis. Sei que estão a torcer e que sempre dirão “presente”!

À Sara, pessoa que foi o meu suporte nos bons e nos maus momentos, durante muito, muito tempo. E foi um bom tempo. Graças a ti, hoje sou diferente.

À Bá, ao Pi por me terem educado como se de um filho se tratasse. À Bé e à Pipa por me terem tratado como se eu fosse um irmão mais novo.

Aos meus padrinhos. Sem vocês não era nada nem ninguém. Espero conseguir retribuir-vos todo o amor que me transmitem!!

E por fim, um obrigado especial aos meus pais e irmã. Tudo o que é conquistado por mim tem a vossa assinatura, amo-vos!

Capítulo I
Plano Individual de Estágio

1. Introdução

1.1. Instituição do Estágio

O Estágio foi realizado na equipa de Traquinas A (sub-9) do SLB. A equipa competia no Campeonato Distrital de Benjamins B (sub-10) Juniores E1 Série 4 de Futebol 7 da AFL. Neste escalão também realizámos particulares semanalmente, assim como torneios em Portugal, Espanha, Bélgica, Alemanha e França, pelo que os horários aos fins-de-semana variavam semanalmente, excetuando o Campeonato que se disputou sempre ao sábado de manhã. A equipa treinava duas vezes por semana, sendo que os mais aptos treinavam três, visto que integravam um dos treinos dos Benjamins C (sub-10). Durante a semana os treinos semanais tinham lugar às quartas-feiras e sextas-feiras no horário das 18h15 às 20h15. Metade dos oito jogadores mais aptos realizou o treino com os Benjamins à segunda-feira das 18h15 às 20h15 e a outra metade à terça-feira das 18h15 às 20h15. Todos os treinos foram realizados no Campo dos Pupilos do Exército em São Domingos de Benfica, tendo metade do campo de Fut11 à disposição.

1.2. Objetivos Gerais e Específicos de Formação do Estagiário

O objetivo primordial do treino desportivo passa por uma potencialização das capacidades dos agentes desportivos, sejam eles treinadores ou atletas. O SLB enquadra-se nestas ideias, aliando-se assim às pretensões da realização do estágio pela Universidade Lusófona. Este processo implica ao treinador estagiário o estabelecimento de alguns objetivos.

Os objetivos em treino e jogo passam por:

- Compreender, adquirir e aplicar conhecimentos transversais e interdisciplinares ao processo de treino, de acordo com a metodologia do clube;
- Melhorar competências de planeamento, gestão, organização e condução do processo de treino;
- Desenvolver autonomia, capacidade de reflexão e espírito crítico no âmbito do planeamento, gestão, organização e condução do processo de treino e de jogo;

- Aprimorar a leitura de jogo - tomar decisões acertadas relativamente a feedbacks, alterações táticas ou substituições;
- Potenciação da evolução dos atletas de forma individual e coletiva;
- Desenvolvimento da capacidade de avaliação de competências atuais e futuras do jogador – efetuar uma relação entre rendimento e potencial é fundamental nestas idades. Quais os jogadores que possuem rendimento atual e não potencial futuro? E vice-versa?

Os objetivos relacionais passam por:

- Potenciação da relação com os jogadores – tendo em conta que se trata de jogadores numa idade tão precoce, como manter uma exigência elevada fazendo com que todos os jogadores continuem a adorar ir treinar? Como convencer jogadores desta idade a permanecer connosco ao invés de integrar equipas dos rivais diretos? Como comunicar com jogadores desta idade sobre aspetos do modelo de jogo? Sobre melhorias técnicas individuais?
- Potenciação da relação com a equipa técnica – sendo eu o responsável pela gestão da equipa técnica, como manter a motivação de todos em índices positivos? Como gerir a divisão de tarefas de modo a que todos fiquem satisfeitos, mas ao mesmo tempo, de uma forma em que as tarefas fiquem bem feitas?
- Potenciação da relação com o resto da estrutura – como criar uma relação positiva com todo o resto da Estrutura? Coordenação, Prospeção, Psicologia e Departamento Médico.
- Potenciação da relação com os pais dos jogadores – como fazer com que eles não prejudiquem a mensagem que quero passar para os jogadores? E no caso de pais de jogadores que ainda não estão nos quadros do clube, como convencê-los das mais-valias do nosso projeto em comparação com os projetos dos rivais diretos?
- Observação e reflexão da instrução nos treinos e jogos – melhoria dos diferentes tipos de comunicação verbal e não-verbal: gestão de emoções e consequente postura corporal.

Outros:

- Perceção de como está organizada a estrutura dos Recursos Humanos do clube;
- Perceção da importância de toda a documentação de apoio assim como do rigor no preenchimento da mesma;
- Aumento da minha *network* profissional.

1.3. Estratégias Implementadas para a Formação Pessoal Enquanto Treinador

Os objetivos delineados estão diretamente relacionados com as estratégias implementadas. Uma estratégia para melhorar um dado processo deve ter um racional lógico e um propósito que o suportem. Tendo isto em conta, estas foram as estratégias implementadas:

- Efetuar reflexões:
 - com equipa técnica e coordenação sobre o planeamento do treino e quais os seus resultados práticos. Esta reflexão realiza-se com uma periodicidade semanal na reunião entre equipa técnica e coordenação;
 - com equipa técnica e coordenação no fim de cada jogo, assim como pedir opiniões a outros treinadores do clube ou até fora do mesmo. Esta reflexão pode também ser feita após visualização do jogo gravado em formato digital;
 - com treinadores que já tenham treinado este escalão no clube, de forma a que me possa prevenir sobre problemas que surgem e respetivas formas de resolução;
 - sobre os jogadores que passaram por este escalão em anos anteriores e que atualmente já não estão no clube. Isto torna-se importante no sentido em que é fundamental perceber quais os jogadores de maior potencial.
- Falar com a coordenação sobre a forma como o futebol formação do clube está organizado, de modo a que eu vá percebendo como funciona o «trabalho invisível» fora do campo;
- Manter diálogos:
 - com o departamento médico sobre os tipos de lesões que surgem e qual a melhor maneira para as evitar;

- com o departamento de prospecção sobre os jogadores que podem ou não vir a integrar os quadros do clube;
 - com o departamento de psicologia sobre eventuais comportamentos desviantes de alguns atletas que poderão vir a prejudicar o seu rendimento desportivo;
 - com a coordenação sobre como quer que os treinos e jogos sejam conduzidos em função de objetivos por eles estabelecidos.
- Presença ao vivo nos jogos dos diferentes escalões do clube, de forma a conhecer todos os jogadores e a perceber melhor o modelo de jogo do clube nos diferentes formatos - fut5, 7, 9 e 11.
 - Presença assídua no clube, de forma a conhecer profissionais das mais diferentes áreas;
 - Presença em ações de formação sobre temas variados tais como: psicologia, comunicação não-verbal, medicina desportiva, melhoria das capacidades físicas, melhoria da técnica individual, entre outros;
 - Leitura de livros e artigos sobre os temas supracitados.

É importante perceber que os objetivos, na maioria das vezes, só são atingidos com boas estratégias. Outros objetivos poderão ser atingidos apenas e só pela execução do meu trabalho. Ao estar presente em jogos semanalmente, melhorarei a minha capacidade de gestão do jogo, quer faça reflexões quer não. Contudo, estarei mais próximo de os atingir através destas mesmas reflexões. O mesmo exemplo pode ser dado noutros objetivos: poderei aumentar a minha *network* ao frequentar um café e conhecer lá, por acaso, um nutricionista do clube, contudo, fá-lo-ei mais rápido e com mais certeza se me deslocar ao departamento de nutrição e pedir para me informarem sobre determinados aspetos relativamente à alimentação ideal de jovens atletas.

Sinto que os meus objetivos e estratégias foram pensados e delineados de forma coerente dando espaço a que sejam exequíveis, ainda que na maioria dos casos não sejam mensuráveis de forma quantitativa, sendo o único meio de avaliação a minha sensibilidade e a sensibilidade de quem me rodeia.

1.4. Funções do Treinador Estagiário

Como treinador estagiário no Sport Lisboa e Benfica, estou à disposição do clube para as tarefas que forem necessárias. O principal enfoque do meu estágio é a equipa de Traquinas A (Sub-9), na qual dispenso grande parte do meu tempo e atenção e na qual desempenho a função de treinador principal. Ao treinador estagiário exige-se que efetue as suas tarefas sempre com a máxima seriedade, dedicação e rigor. Exige-se também sigilo no sentido em que não se pretende que os rivais obtenham informação sobre o funcionamento interno do clube. Ao estagiário pede-se que conheça o modelo de jogo nos diferentes formatos de fut5, 7, 9 e 11. Que conheça o perfil por posição que o clube pede. Que saiba gerir expectativas de pais e jogadores caso seja necessário. Que saiba gerir uma unidade de treino e os seus exercícios. Que conduza sempre os momentos competitivos com uma postura condizente com a instituição que representa.

Sempre que o clube me pediu, fiquei à sua disposição para o que fosse necessário, nomeadamente: observação e avaliação de atletas de outros escalões; auxílio de outras equipas técnicas no que fosse preciso; criação de contactos com outros clubes com vista à realização de jogos amigáveis, observação de equipas adversárias, etc. Logicamente que quanto mais tempo passar no clube maior é a minha aprendizagem e desenvolvimento.

A capacidade de trabalho, espírito de sacrifício, espírito crítico e a lealdade são os quatro pilares do treinador estagiário no clube e sem estes dificilmente se obterá sucesso no mesmo. Capacidade de trabalho porque é preciso trabalhar muito, tendo em conta a exigência existente e o nível que se pretende atingir; espírito de sacrifício, pois é uma atividade profissional que exige muito tempo pessoal e que nem sempre é muito bem recompensada financeiramente; espírito crítico, no sentido em que é necessário ter uma mentalidade de crescimento, saber efetuar uma auto-avaliação e saber também aceitar uma crítica; lealdade, pois sem ela dificilmente alguém nos verá como sendo um colega de confiança, especialmente numa modalidade coletiva.

1.5. Tarefas Inerentes à Função do Treinador Estagiário

A equipa técnica de Traquinas A é composta por cinco elementos: Treinador Principal, três Treinadores Adjuntos (com hierarquia definida) e Treinador de Guarda-Redes (GR).

Sendo assim, além de efetuar a planificação, elaboração e operacionalização dos conteúdos do microciclo e unidades de treino, supervisionado pelo Coordenador Técnico, serão também documentados ao longo da época os seguintes registos:

- Registo – Presenças Treino;
- Ficha de Jogo – onde são anotadas as substituições, golos, assistências, informações breves sobre o adversário e onde se avalia o jogo da equipa de forma coletiva e individual de maneira qualitativa;
- Abordagem ao Jogo – onde se escrevem pequenos objetivos para os jogadores tentarem atingir ao longo do jogo, assim como a equipa titular e numeração;
- Ficha de Evolução Individual do Atleta – onde são avaliadas as qualidades técnicas de cada jogador, tanto ofensivamente como defensivamente;
- Ficha de Avaliação do Atleta – onde se avalia de uma forma mais geral o rendimento de cada jogador com o intuito de ser enviado para os encarregados de educação;
- Planeamento Anual e Controlo de Conteúdos – documento onde se regista que tipo de conteúdos vão sendo trabalhados ao longo das unidades de treino;
- Plano Objetivos Semestral – folha dada aos atletas em janeiro com aspetos a melhorar até ao final da época;
- Trabalhos para Casa (TPC) – folha entregue aos atletas com situações técnicas para cumprir fora do horário dos treinos;
- Análise ao Torneio – documento efetuado no fim de cada torneio de forma a avaliar se damos continuidade na próxima época, caso surja convite;
- Fichas de Observação Jogador Adversário – ficha onde se avaliam os jogadores de equipas rivais;
- Ficha de Jogador a Contratar – ficha avaliativa de um jogador que se pretende contratar;

- Ficha de Observação Integrada – ficha avaliativa de um jogador que veio treinar juntamente com a equipa mas que não se pretende contratar;
- Ficha de Jogador Indicado – ficha avaliativa de um jogador visto a competir por outra equipa, com o intuito de informar o departamento de prospecção;
- Balanço Final – documento final de época onde se faz um balanço geral com pontos positivos e negativos, assim como a enumeração de todos os resultados.

Para além do já referido, estas são as tarefas a cumprir:

- Participação na Reunião Técnica e Reunião de Avaliação. A primeira é realizada semanalmente e nela são debatidos os jogos realizados na semana anterior, os futuros jogos a realizar e qualquer assunto identificado como pertinente;
- Potenciação da evolução dos atletas de acordo com a metodologia implementada;
- Presença em treinos de captação, se assim for solicitado e respetivas avaliações;
- Intervenção, participação e feedback em contexto de treino e jogo;
- Liderar a equipa em contextos competitivos;
- Relacionar-me com dirigentes, treinadores, atletas e a encarregados de educação.

Capítulo II

Caraterização Geral do Sport Lisboa e Benfica

2.1. Enquadramento Histórico

O SLB nasce no dia 28 de fevereiro de 1904, inicialmente com o nome de Sport Lisboa. No ano de 1908, o Sport Lisboa e o Grupo Sport Benfica unem-se e formam o SLB.

Foi considerado pela *Internacional Federation of Football History & Statistics* (IFFHS) o nono melhor clube do século XX e pela *Federation International Football Association* (FIFA) o décimo segundo maior clube europeu do mesmo século. Em setembro de 2017 estava classificado em 9º no ranking da *Union of European Football Associations* (UEFA). Tornou-se o clube mais titulado no contexto nacional, com 76 títulos nacionais e três internacionais, com o destaque para os 36 títulos de campeão nacional, as 26 taças de Portugal, sete Supertaças Cândido de Oliveira, sete Taças da Liga, a Taça Latina na época 1949/1950 e os dois títulos de campeão europeu conquistados nas épocas de 1960/1961 e 1961/1962.

O seu atual presidente é Luís Filipe Vieira, eleito no dia 3 de novembro de 2003. O atual estádio do SLB tem capacidade para 66 147 espetadores e é denominado de Estádio da Luz. Inaugurado a 25 de outubro de 2003 e classificado com nota máxima – 4 – pela FIFA. recebeu até ao dia de hoje a final do Campeonato da Europa no ano de 2004 e a final da Liga dos Campeões do ano de 2014. Na área circundante ao estádio existe o Campo Sintético do Estádio da Luz e um complexo desportivo que contém o Pavilhão Fidelidade para as modalidades de futsal, hóquei em patins e basquetebol e o Pavilhão nº2 destinado ao andebol e voleibol. Contém ainda o Complexo de Piscinas EDP para a prática de natação, o Museu Benfica - Cosme Damião e as instalações do canal televisivo do clube, Benfica TV.

No dia 22 de setembro de 2006, o SLB inaugura o Caixa Futebol Campus e este passa a ser o centro de treino e estágio da sua equipa principal, da equipa B e abarca ainda alguns dos escalões da formação do clube. É composto por nove campos, três dos quais sintéticos e seis com relva natural. O simulador para melhorar a técnica individual denominado de “360S” também tem lugar no centro de estágio. É neste espaço que se encontram os sistemas administrativos do clube, onde opera o Benfica LAB, e também é o espaço de dormida e de refeições para os seus atletas e treinadores. No escalão de seniores, a equipa principal do clube participa na Liga NOS e a equipa B na Liga LedmanPro.

Como grande referência do clube, o nome Eusébio da Silva Ferreira surge de forma marcante. Nascido em Lourenço Marques, Moçambique, tornou-se a grande marca do futebol do SLB, realizando ao serviço do clube 715 jogos onde viria a marcar 727 golos, e do futebol português onde marcou 41 golos em 65 jogos pela Seleção Nacional Portuguesa.

Entre as condecorações e ordens honoríficas do clube destacam-se o Estatuto de Utilidade Pública, a Ordem Honorífica Portuguesa de Comendador da Ordem Militar de Cristo, Oficial de Ordem de Benemerência e Membro Honorário da Ordem do Infante D. Henrique, as medalhas desportivas de Mérito Desportivo, de Honra de Mérito Desportivo e Colar de Honra ao Mérito Desportivo, a Medalha Turística de Ouro de Mérito Turístico, a Medalha Municipal de Ouro da Cidade de Lisboa e a Medalha de Ouro da Cruz Vermelha de Benemerência.

2.2. Caracterização Geral

As modalidades existentes no clube são: Futebol, Futsal, Andebol, Basquetebol, Voleibol, Hóquei em Patins, Artes Marciais, Atletismo, Bilhar, Boxe Olímpico, Campismo, Canoagem, Ginástica, Golfe, Judo, Karting, Kickboxing, Lutas Olímpicas, Motocross, Muay Thai, Natação, Pesca Desportiva, Rugby, Triatlo, Ténis de Mesa, Tiro ao Arco, Dança Desportiva, Vela e Xadrez.

Referindo-me ao Futebol Formação, por ser onde efetuei o meu estágio especificamente, o SLB tem a capacidade de abranger o país inteiro desde os Petizes (sub-7), através de uma rede organizada de prospeção e equipas técnicas espalhadas pelo país. O SLB criou um projeto, na altura único a nível europeu, denominado: Projeto CFT – Centro de Formação e Treino. Este projeto veio responder à lacuna de ter de se pedir a famílias de todo o país que transportassem o seu educando para jogar pelo clube nos fins-de-semana. Por exemplo: se um jogador morasse em Braga e fosse menor de 13 anos, portanto sem ter idade para dormir no Centro de Estágio, e estivesse inscrito pelo SLB na AFL tendo em conta as estradas de hoje em dia, faria 366km para vir e mais 366km para voltar, todos os fins-de-semana. Isto tornava-se uma grande despesa financeira, por vezes para o clube, outras vezes para os pais. O maior custo estava no tempo familiar perdido para estas crianças, no cansaço das viagens e no sentimento de inutilidade quando, por vezes, apesar de todos os esforços ao longo de anos, acabavam por sair do clube devido

a uma opção técnica. Muitos jogadores de outros distritos nem aceitavam esta proposta, ficando então à mercê de propostas de clubes rivais com maior influência numa dada zona. A solução foi criar um Centro de Formação e Treino (CFT) em 4 pontos estratégicos do país: Aveiro, Braga, Viseu e Faro. Procedeu-se à criação de um protocolo com clubes das regiões onde se passou a competir em nome desses próprios clubes mas utilizando equipamentos do SLB. A motivação para ser nestes sítios foi simples: conseguir contratar jogadores na maioria das zonas do país, contratar jogadores que anteriormente eram facilmente captados por rivais e criar os Centros em zonas de elevada densidade populacional abrangendo o maior número de jogadores possível. Os CFT localizam-se em:

- Braga - Parque de Jogos do Faial
- Aveiro – Parque Desportivo Associação Avanca
- Viseu – Campo Municipal da Lordosa
- Faro – Estádio da Nora (Ferreiras)

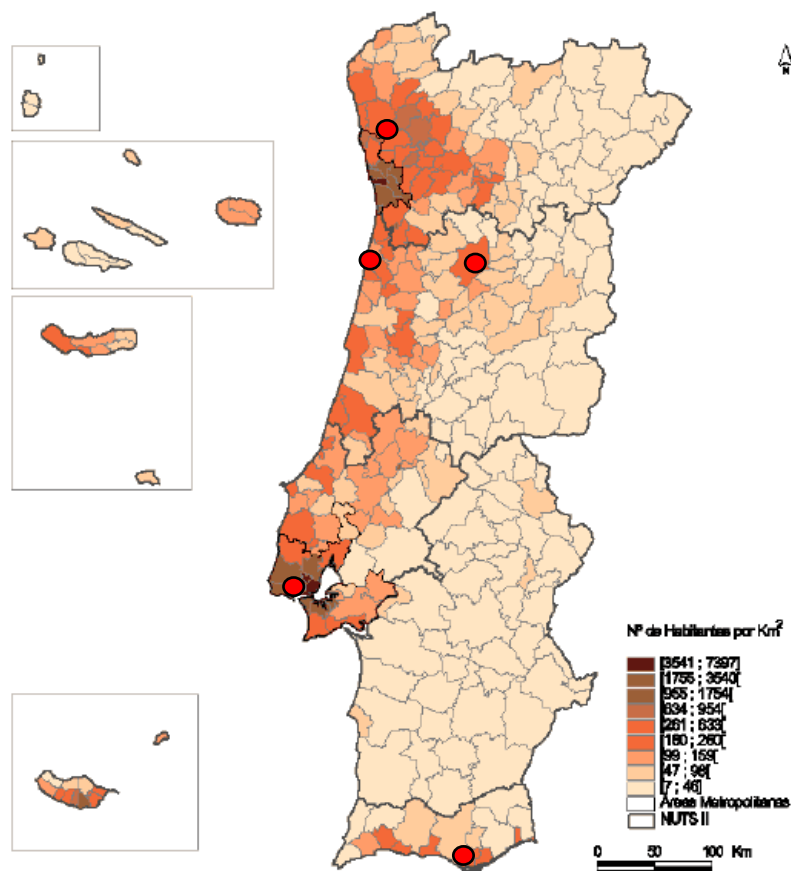


Figura 1: Mapa da densidade populacional de Portugal. Pontos vermelhos representam localização de CFT.

Os jogadores contratados para integrar os CFT deixaram assim de ter de efetuar viagens semanais para Lisboa. Desta forma, o projeto proporciona a jovens oriundos de diversos pontos do país, a oportunidade de numa fase crucial do seu crescimento (Petizes, Traquinas, Benjamins e Infantis), desenvolver e potenciar a sua aptidão futebolística, através da qualificação do processo de treino, de acordo com a metodologia implementada nos escalões de formação do SLB, enquanto permanecem no seu meio envolvente sustentado pela estabilidade familiar e social desejada, numa idade em que os mesmos não suportam a ausência prolongada dos familiares, amigos, entre outros na sua vida quotidiana. Ao chegar a sub-13 (Infantis A), os jogadores a quem se reconhecer mais qualidade e potencial, são convidados a morar no Centro de Estágio Caixa Futebol Campus. Habitualmente, os jogadores que não conseguem atingir este patamar, são rapidamente contratados por clubes de nível alto como o Vitória Sport Clube, Sporting Clube Braga ou FCP, por exemplo.

Aliado aos CFT, encontram-se as equipas de Lisboa, dos sub-7 aos sub-12. Esta é, portanto, a base de uma pirâmide de formação que almeja fornecer jogadores com potencial para integrar as equipas da Especialização (Infantis A a Juniores A) com potencial para atingir um duplo objetivo: rentabilidade financeira, rentabilidade desportiva e, se possível, ambos.

O SLB tem equipas a trabalhar em sete locais distintos, dividindo-se em área de Iniciação e Especialização.

Área de Iniciação (Futebol 5, 7, e 9):

- Lisboa - Campo dos Pupilos do Exército e campo nº3 do Estádio Pina Manique:
 - Petizes – Sub-7, nascidos em 2011 e com alguns jogadores de 2012. Não competem oficialmente. Participam em torneios e disputam jogos particulares. Jogam Futebol 5.
 - Traquinas B – Sub-8, nascidos em 2010. Não competem oficialmente. Participam em torneios e disputam jogos particulares. Jogam Futebol 7.
 - Traquinas A – Sub-9, nascidos em 2009. Disputam torneios, jogos particulares e competem no Campeonato Distrital de Benjamins B, sub-10, da AFL. Jogam Futebol 7.

- Benjamins C e D – Sub-10, nascidos em 2008. Disputam torneios, jogos particulares e competem no Campeonato Distrital de Benjamins A (sub-11) e de Benjamins B (sub-10) da AFL, respetivamente. Jogam Futebol 7.
- Benjamins A e B – Sub-11, nascidos em 2007. Disputam torneios, jogos particulares e competem no Campeonato Distrital de Infantis B (sub-12) e de Benjamins A (sub-11) da AFL, respetivamente. Jogam Futebol 7.
- Infantis C e D – Sub-12, nascidos em 2006. Disputam torneios, jogos particulares e competem no Campeonato Distrital de Infantis A (sub-13) e Campeonato Distrital de Infantis B (sub-12) da AFL. A equipa A joga Futebol 9 e a equipa B joga Futebol 7.
- Braga - Parque de Jogos do Faial:
 - Traquinas B – Sub-8, nascidos em 2010. Não competem oficialmente. Participam em torneios e disputam jogos particulares. Jogam Futebol 7.
 - Traquinas A – Sub-9, nascidos em 2009. Disputam o Campeonato Distrital de Benjamins B (sub-10) da Associação Futebol de Braga (AFB). Jogam Futebol 7.
 - Benjamins A – Sub-11, nascidos em 2007 e 2008. Disputam o Campeonato Distrital de Infantis B (sub-12) da AFB. Jogam Futebol 7.
 - Infantis B – Sub-12, nascidos em 2006. Disputam o Campeonato Distrital de Infantis A (sub-13) da AFB. Jogam Futebol 9.
- Aveiro - Parque Desportivo A.A. Avanca:
 - Benjamins B – Sub-10, Nascidos em 2008 e 2009. Disputam o Campeonato Distrital de Benjamins A (sub-11) da Associação Futebol Aveiro (AFA). Jogam Futebol 7.
 - Benjamins A – Sub-11, nascidos em 2007. Disputam o Campeonato Distrital de Infantis B (sub-12) da AFA. Jogam Futebol 7.
 - Infantis B – Sub-12, nascidos em 2007. Disputam o Campeonato Distrital de Infantis A (sub-13) da AFA. Jogam Futebol 9.

- Faro - Estádio da Nora – Ferreiras:
 - Benjamins A – Sub-11, nascidos em 2007, 2008 e 2009. Disputam o Campeonato Distrital de Benjamins A (sub-11) da Associação Futebol Faro (AFF). Jogam Futebol 7.
 - Infantis B – Sub-12, nascidos em 2006. Disputam o Campeonato Distrital de Infantis A (sub-13) da AFF. Jogam Futebol 9.
- Viseu - Campo Futebol 7 da Lordosa:
 - Infantis B - Sub-12, nascidos em 2006. Disputam o Campeonato Distrital de Infantis A (sub-13) da Associação Futebol Viseu. Jogam Futebol 9.

Área de Especialização (Futebol 11):

- Caixa Futebol Campus – Seixal:
 - Infantis A e B – Sub-13, nascidos em 2005. Disputam o Campeonato Distrital da 2ª Divisão de Iniciados A (sub-15) e Iniciados C1 (sub-14) da AFL, respetivamente. Jogam Futebol 11.
 - Iniciados B e C – Sub-14, nascidos em 2004. Disputam a Divisão de Honra de Iniciados (sub-15), da AFL e a 1ª Divisão de Iniciados (sub-15) da AFL, respetivamente.
 - Iniciados A – Sub-15, nascidos em 2003. Disputam o Campeonato Nacional da Federação Portuguesa Futebol (FPF).
 - Juvenis B – Sub-16, nascidos em 2002. Disputam a Divisão de Honra de Juvenis (sub-17) da AFL.
 - Juvenis A – Sub-17, nascidos em 2001. Disputam o Campeonato Nacional de Juvenis (sub-17) da FPF.
 - Júniores A – Sub-19, nascidos em 1999 e 2000. Disputam o Campeonato Nacional de Júniores (sub-19), da FPF.

Por fim, no Futebol Profissional existem duas equipas: a equipa B disputa a Liga LedmanPro e a equipa A disputa a Liga NOS. A equipa B pode ser considerada como um misto entre futebol profissional e futebol formação visto ter como objetivo ser uma «ponte» entre o Futebol Formação e a Equipa A.

2.3. Recursos Estruturais

O escalão dos Traquinas A treina sempre no Campo dos Púlpulos do Exército. O campo tem as seguintes dimensões: 95 x 48m. O campo de futebol 11 está dividido em dois de futebol 7: com 48 x 23m.

Em simultâneo treinam as equipas de Petizes, Traquinas B e Traquinas A. Os Petizes e Traquinas B têm $\frac{1}{4}$ do campo para treinar cada e os Traquinas A treinam em meio-campo.

No Instituto dos Pupilos do Exército, o SLB tem para sua utilização o Campo Sintético dos Pupilos do Exército, uma secretaria onde trabalha o secretário do clube, um gabinete onde trabalham coordenador técnico, subcoordenador técnico e secretário técnico e um gabinete para os treinadores denominado de Sala Luís Damião. Este mesmo gabinete também pode ser utilizado como sala de reuniões. Dispõe também de uma rouparia e um parque de estacionamento para todos os agentes desportivos envolvidos no clube e familiares dos atletas. Ao clube pertencem ainda seis módulos, dos quais dois são utilizados para guardar alguns equipamentos e os restantes quatro funcionam como salas para utilização dos agentes desportivos. Os treinadores possuem um balneário, repartido entre treinadores do escalão de Traquinas A, B e Petizes e os atletas utilizam um dos três balneários das instalações. O balneário possui seis bancos corridos com seis cabides cada, assim como 18 chuveiros.

A equipa treina nestas instalações às quartas e sextas, das 18h15 até às 20h15. Antes do treino, atletas e treinadores deverão deslocar-se à rouparia do clube que abre às 17h30. Os treinadores têm já preparado o seu cesto, que lhes é dado pelo funcionário ou funcionária do clube. Os atletas deverão recolher um cesto e ir buscar o seu equipamento que é constituído por meias, calções, camisola de manga curta, camisola de manga comprida, uma toalha e chinelos.

O departamento médico está aberto sempre no horário do treino, de segunda a sexta e aos fins-de-semana nos horários de jogos. Aí, os fisioterapeutas tratam os atletas e têm à sua disposição todos os utensílios necessários para exercerem a sua função. Este espaço possui ainda uma sala de espera e um espaço com máquinas de musculação.

Dentro do Instituto dos Púlpilos do Exército existe também um pavilhão com um campo de futsal, que cada equipa utiliza uma vez por mês para realizar um treino dessa mesma modalidade.

A equipa dos Traquinas A utiliza o Caixa Futebol Campus e o sintético do Estádio da Luz apenas em atividades pontuais ao longo da época.

2.4. Recursos Materiais e Logísticos

No início da época, o clube dá um conjunto de equipamentos a todos os treinadores composto por: um par de ténis, um par de chuteiras, dois pares de meias brancas, um par de chinelos, conjunto de treino (*t-shirt*, calções, calças fato-treino, *sweat*), conjunto de saída (polo, calções, calças fato-treino justas, casaco, impermeável e quispó). Aos jogadores oferece fato de treino, calções, polo, ténis, chuteiras, chinelos e um par meias brancas.

Relativamente ao material de treino, o clube fornece à equipa de Traquinas A: dez bolas tamanho nº 4, sete bolas de futsal, cinco bolas de esponja, sete bolas de ténis, 30 coletes de três cores diferentes (branco, amarelo e roxo), 12 cones, 60 sinalizadores, 20 varas, seis escadas de skipping, 20 mini-barreiras e 16 bidons de água para hidratação. No campo, a equipa tem à sua disponibilidade uma baliza de futebol de 11, quatro balizas de futebol de 7, duas balizas de futebol de 5 e seis mini-balizas.

A lavandaria do clube encontra-se no parque subterrâneo do Estádio da Luz e é responsável pela lavagem de toda a roupa utilizada pelas equipas da Área de Iniciação.

Para assegurar o transporte escola-treino/casa-treino/treino-casa de alguns atletas é contratado um serviço de transporte à empresa Rodinhas que assegura esse mesmo transporte numa das suas carrinhas. O clube possui também uma carrinha responsável pelo transporte dos treinadores para os campos dos adversários ao fim-de-semana. Também é responsável pelo transporte do material de treino do Instituto dos Púlpilos do Exército para a lavandaria, por exemplo.

2.5. Recursos Humanos

Referindo-me apenas à área de iniciação, por ser aquela onde estou inserido (Traquinas A), o organograma encontra-se adiante.

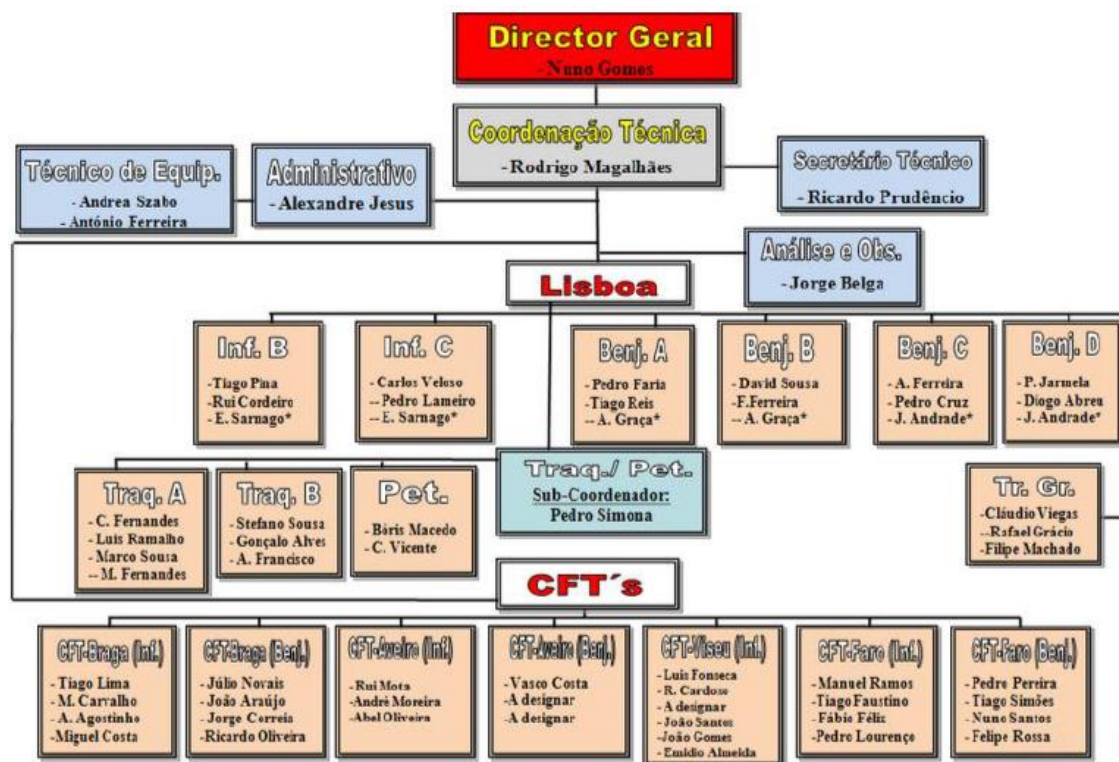


Figura 2: Organograma Área de Iniciação

Para além das pessoas referidas no organograma, há que destacar o papel de outros departamentos. O departamento de psicologia possui dois psicólogos responsáveis pelo acompanhamento de todas as equipas da Área de Iniciação. O Departamento de transporte tem três condutores com isenção de horário. O departamento médico possui um coordenador, um médico que está nos Pupilos às terças e quintas, dois fisioterapeutas que asseguram a presença em todos os treinos e uma rede variável de fisioterapeutas que apenas acompanham as equipas aos fins-de-semanas nas diversas atividades. No departamento de observação e análise, para além do elemento responsável, estão também estagiários vindos do Benfica Lab para auxiliar nas atividades de fim-de-semana. O departamento de prospeção funciona de forma independente do departamento técnico. No caso específico dos Traquinas A, existe um coordenador de prospeção responsável pelo escalão com 4 prospectores que o ajudam nos distritos de Lisboa e Setúbal. Nos restantes distritos do país, não existem responsáveis por escalão mas sim um responsável geral de prospeção. Nos casos de Aveiro, Braga, Viseu e Faro, por ser onde se situam os CFT, a rede de prospeção possui também prospectores para além do responsável de distrito.

Capítulo III

Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo

3.1. Caracterização da Equipa Técnica

A equipa técnica é composta por um treinador principal, três treinadores-adjuntos com hierarquia definida e um treinador de GR. O treinador principal sou eu. Luís Ramalho tem cinco anos como treinador-adjunto no escalão de Traquinas A. Não possui licenciatura nem nível de treinador de futebol acreditado pelo Instituto Português Desporto e Juventude (IPDJ). É também treinador principal na Escola Futebol Benfica Malveira da Serra, no escalão de Benjamins A. Para além da sua experiência no clube, começou como treinador-adjunto na Escola Futebol Benfica Miraflores. O segundo treinador-adjunto chama-se André Francisco e tem licenciatura em Ciências do Desporto na Faculdade Motricidade Humana (FMH), possuindo o nível I de treinador de futebol acreditado pelo IPDJ. Passou para as equipas de competição do SLB através da Escola Futebol Benfica Estádio. O terceiro treinador-adjunto, Bruno Silva, está a efetuar um estágio para finalizar a sua licenciatura em Ciências do Desporto pela FMH. O treinador de GR, Rui Nunes, é licenciado em Ciências do Desporto pela FMH, tendo o nível I de treinador de futebol acreditado pelo IPDJ e efetuou o Mestrado em Ensino e Educação Física, também na FMH. Trabalha ainda como treinador de GR na Escola Futebol Benfica Miraflores.

3.2. Caracterização do Plantel

O plantel é constituído por 22 jogadores, todos nascidos em 2009.

Tabela 1: Caracterização do plantel

Nome (substituído por número por motivos de confidencialidade)	Data Nascimento (mês-ano)	Posições	Pé dominante	Altura (cm)	Peso (kg)	Anos no clube
1	04-2009	GR	Dir	140	33,50	1
2	01-2009	DC/MC	Dir	136	31,50	1
3	01-2009	GR	Dir	142	34,83	1
4	06-2009	ME/AV	Esq	135	29,7	1
5	03-2009	MC/MD	Dir	129	25,06	3
6	05-2009	ME/DC	Esq	130	27,20	2

7	04-2009	DC/ME	Esq	127	23,35	2
8	06-2009	AV/DC	Dir	129	30	4
9	03-2009	DC/MD	Dir	126	24	3
10	03-2009	DC/MD	Dir	131	30,70	2
11	01-2009	GR	Dir	135	29,80	2
12	06-2009	ME/DC	Esq	132	27,65	4
13	03-2009	MC/DC	Dir	131	30,43	2
14	02-2009	DC/ME	Esq	139	36,60	4
15	03-2009	MC/DC	Dir	130	28,10	4
16	02-2009	AV/MC	Dir	130	27,40	3
17	01-2009	AV/MD	Dir	135	35	2
18	01-2009	AV/MD	Dir	127	26,05	1
19	10-2009	MD/DC	Dir	128	27,4	3
20	03-2009	MD/AV	Dir	128	25,9	3
21	01-2009	MC/DC	Dir	134	30,6	4
22	05-2009	MD/AV	Dir	135	33,2	1

Nota: avaliações efetuadas dia 9 de Maio.

3.2.1. Caracterização dos jogadores por momentos de avaliação

Caraterização individual dos jogadores por resultados obtidos nos parâmetros de “Avaliação” (rendimento avaliado com notas de 1 a 5, sendo 1 a nota mais baixa e 5 a mais alta) e “Nível” (potencial avaliado com notas de A a A, sendo A= atinge próximo escalão, B= a sua continuidade está dependente da contratação de outros atletas e C= não transita para o próximo escalão) nos diferentes momentos de avaliação.

Tabela 2: Exemplo da avaliação de três jogadores ao longo de três momentos

	1º Momento		2º Momento		3º Momento	
	Nota	Nível	Nota	Nível	Nota	Nível
Nome						
Jogador A	2	C	2	C	2	C

Jogador B	3	B	4	B	3	B
Jogador C	4	A	4	A	5	A

Nota: Esta tabela serve como exemplo de um documento do clube, onde as notas atribuídas são reais mas atribuídas a jogadores fictícios de forma a proteger os mesmos e a informação aqui explanada.

3.2.2. Caracterização da equipa por mês de nascimento

Número de jogadores do plantel distribuídos pelo seu mês de nascimento: janeiro (Jan), fevereiro (Fev), março (Mar), abril (Abr), maio (Mai), junho (Jun), julho (Jul), agosto (Ago), setembro (Set), outubro (Out), novembro (Nov), dezembro (Dez).

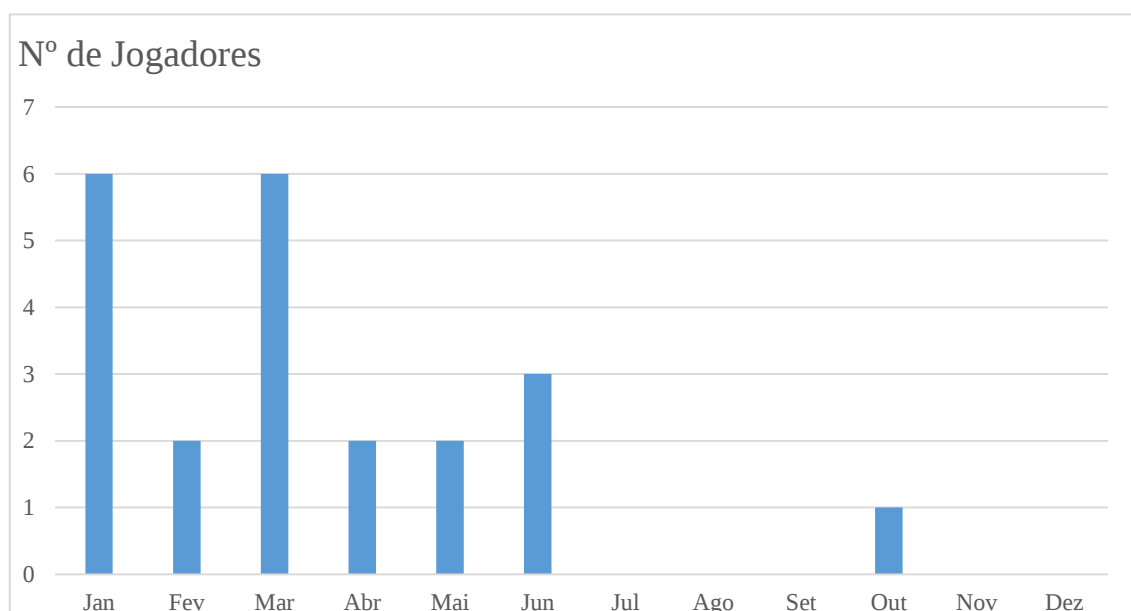


Gráfico 1: Número total de jogadores nascidos em cada mês no plantel

3.2.2.1. Caraterização da equipa por trimestre de nascimento

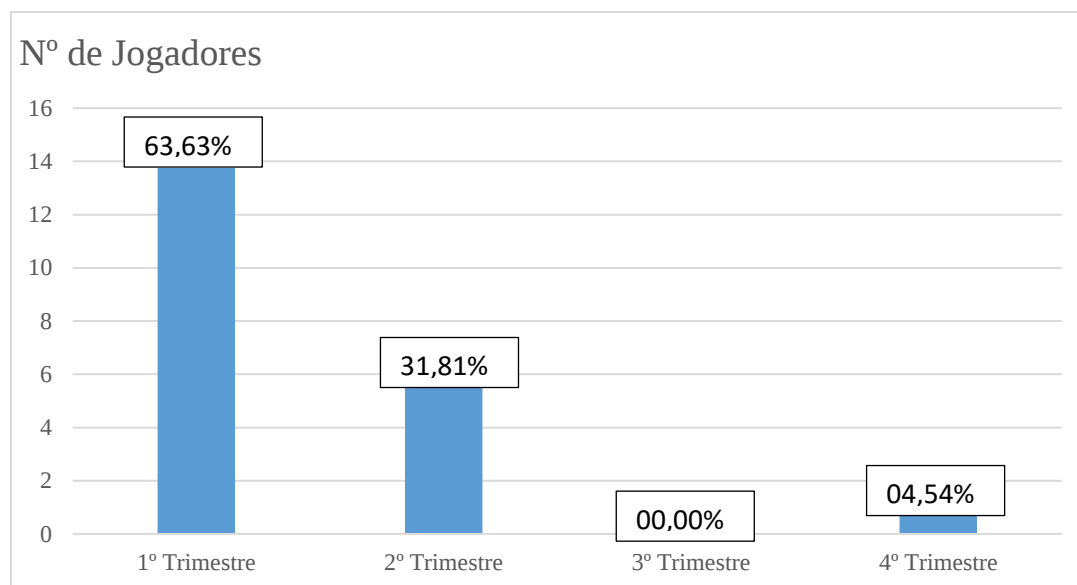


Gráfico 2: Número e percentagem de jogadores do plantel distribuídos pelo seu trimestre de nascimento.

3.2.3. Caracterização da equipa por posição preferencial

Número e percentagem de jogadores do plantel distribuídos pela posição preferencial (Guarda-Redes, Defesa, Médio, Avançado) onde acumularam mais minutos de competição.

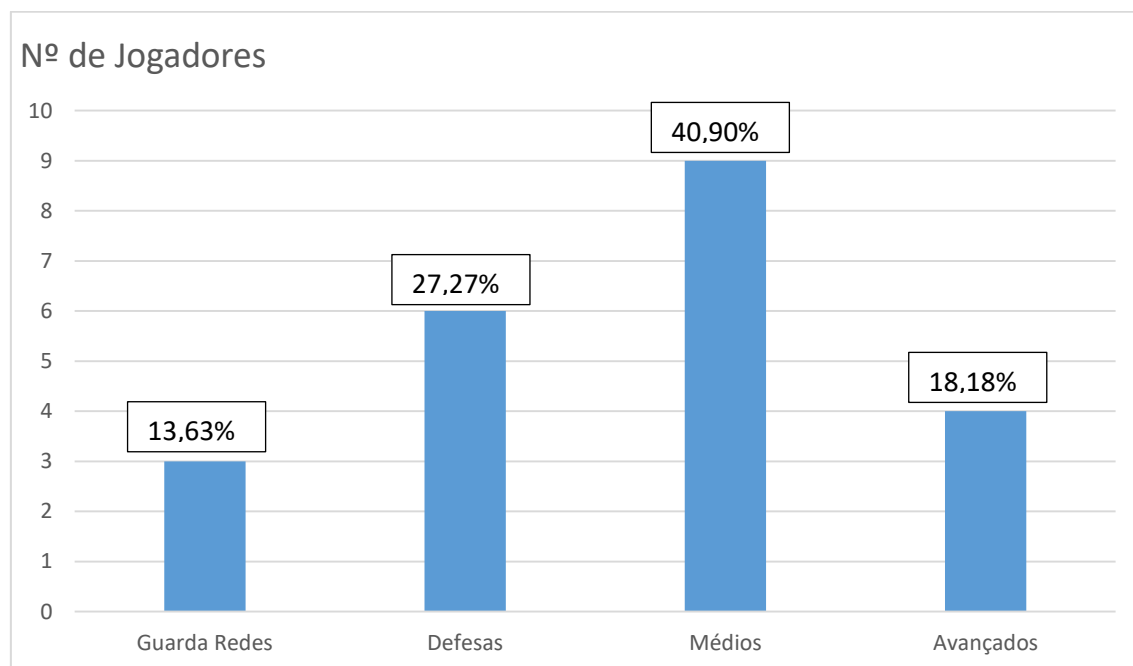


Gráfico 3: Número e percentagem de jogadores do plantel distribuídos pela posição preferencial onde acumularam mais minutos de competição.

3.2.4. Caracterização da equipa por pé dominante

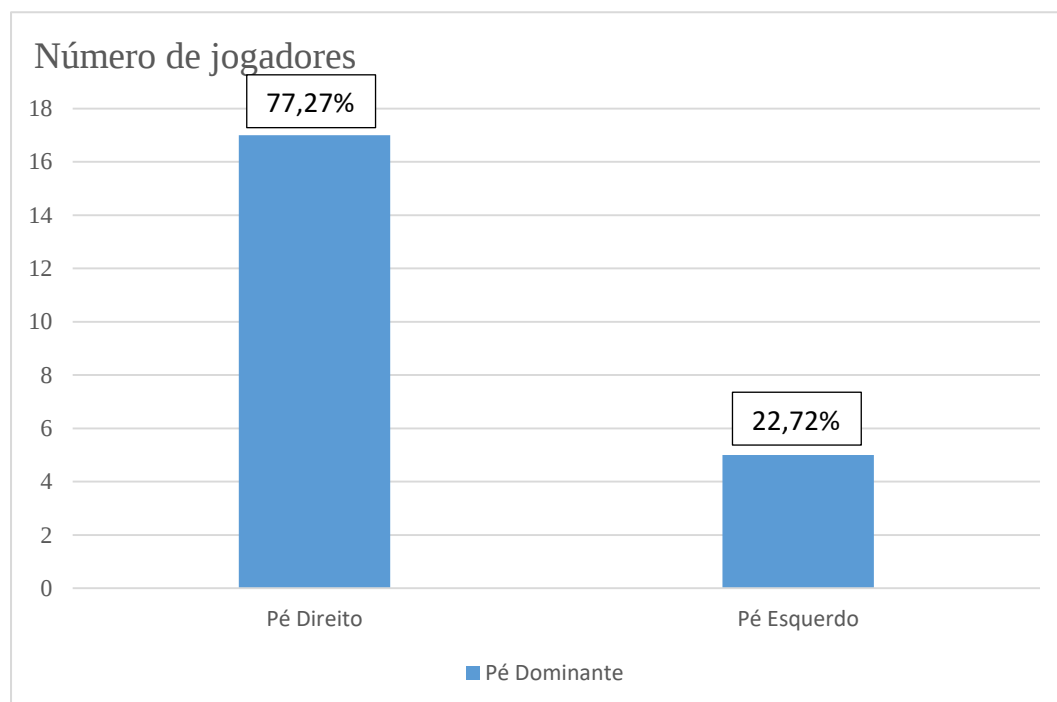


Gráfico 4: Número e percentagem de jogadores do plantel distribuídos pelo seu pé dominante.

3.2.5. Caracterização da equipa por altura

Caraterização da equipa através do valor médio de altura por posição preferencial (GR, Defesa, Médio e Avançado (AV)).

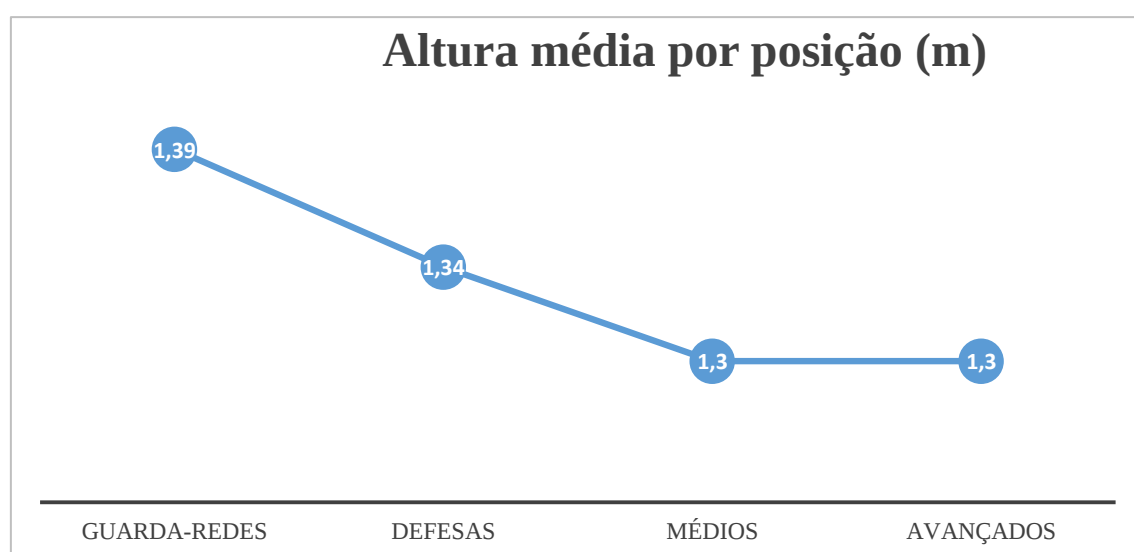


Gráfico 5: Caracterização da equipa através do valor médio de altura por posição preferencial

3.2.6. Caracterização da equipa por peso

Caracterização da equipa através do valor médio de peso por posição preferencial (GR, Defesa, Médio e AV).

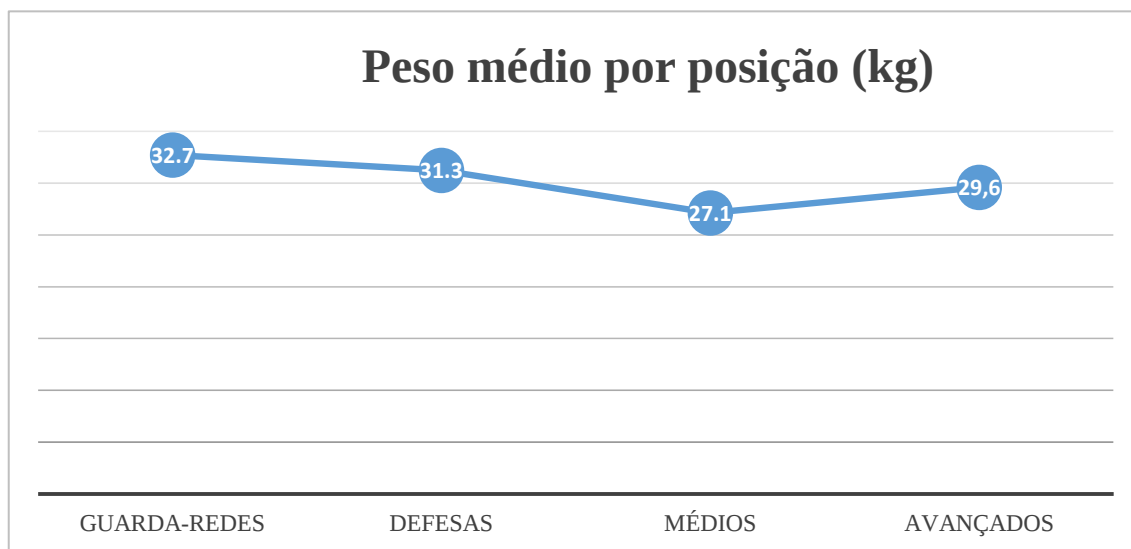


Gráfico 6: Caracterização da equipa através do valor médio de peso por posição preferencial.

Como mencionado anteriormente, o plantel é composto por 22 jogadores. Na tabela 1 estão identificados os dados gerais dos jogadores. A posição preferencial foi identificada tendo por base as duas posições onde cada jogador teve mais tempo de jogo até maio, sendo este meio de identificação adotado para os gráficos seguintes. Foi necessário encontrar uma forma de definir a posição preferencial visto que nestas idades os jogadores jogam em todas as posições de forma a enriquecer o seu processo formativo e também por não se saber ainda qual será a posição preferencial no futebol 11 destes atletas. Nos gráficos 1 e 2 estão abordadas questões que se relacionam com a data de nascimento dos atletas. No gráfico 1 é feita uma distribuição pelo mês de nascimento, sendo os meses de janeiro (6) e março (6) aqueles onde a presença de jogadores é mais forte que as restantes. Pelo contrário, nenhum jogador nasceu nos meses de julho, agosto, setembro, novembro e dezembro. No gráfico 2, onde a equipa é caracterizada por trimestre de nascimento, fica bem visível a preponderância dos dois primeiros trimestres do ano, sendo que no 1º trimestre nasceram 14 (63,63%) e no 2º trimestre sete (31,81%), fazendo um total de 21 (95,45%) de jogadores nascidos nos dois primeiros trimestres do ano.

No gráfico 3 é possível perceber que a equipa é composta por um maior número de médios, seguido de defesas, seguido de avançados e por fim de GR. Este facto é

facilmente explicável pelo facto de jogarmos habitualmente num sistema com dois defesas, três médios e um avançado, pelo que as escolhas do plantel estão condicionadas a este sistema.

O gráfico 4 aborda o facto de 23% do plantel ter o pé esquerdo como pé dominante.

No gráfico 5 foi abordada a questão da altura, fazendo uma relação com a sua posição em campo. O valor médio de altura mais elevado foi obtido na posição de GR com 1,39 m, seguido da posição de defesa que obteve 1,34 m. O valor mais baixo diz respeito aos avançados e médios, ambos com 1,30 m. Percebemos de uma forma clara que nas posições de GR e Defesas, enquadram-se os jogadores mais altos, estando assim dentro do perfil de jogador pretendido pelo clube, uma vez que nestas posições este aspeto somático é importante e diferenciador do potencial distinguido e reconhecido aos jogadores.

No gráfico 6 foi utilizado o valor médio do peso para caracterizar a equipa, segundo as posições preferenciais dos jogadores. O valor mais alto foi obtido pela posição de GR (32.7 kg) e o segundo mais alto obtido na posição de defesa (31.3 kg). Apesar da altura média de avançados e médios ser a mesma, é possível verificar uma diferença no peso médio: os avançados são mais pesados (29,6kg) do que os médios (27,3kg).

É possível, então, constatar que existe uma clara relação entre a altura e peso com a posição em que os jogadores mais tempo foram utilizados.

3.3. Avaliação individual inicial, intermédia e final

No SLB, é efetuada uma avaliação individual em setembro (inicial), janeiro (intermédia) e junho (final). Esta avaliação consiste no preenchimento de uma ficha pela equipa técnica igual para todos os jogadores de campo, excetuando os GR. Esta diferenciação ocorre tendo em conta a diferença no tipo de execuções técnicas encontradas entre jogadores de campo e GR visto que não faria sentido avaliar a capacidade de remate do GR e no sentido inverso não faria sentido avaliar o bloqueio rasteiro ou saída a cruzamento a um punho de um avançado. Nesta ficha, foram listadas todas as ações que um jogador pode efetuar durante um jogo. Esta lista foi desenvolvida pelo Coordenador Técnico e compreende ações técnico-táticas ofensivas (individuais e coletivas), ações técnico-táticas defensivas (individuais e coletivas), componentes físicas,

componentes psicológicas e de caráter/personalidade. São pouco mais de 200 itens avaliados sob uma mesma escala: executa, executa com dificuldade ou não executa. Nas componentes físicas, psicológicas e de caráter/personalidade a escala altera para: não possui características, possui alguns indicadores ou demonstra claramente.

Tendo em conta o cuidado na gestão destas informações pedido pelo clube, coloco aqui apenas um exemplo dos parâmetros avaliados na ação técnica do passe:

- Passe curta distância trajetória rasteira com parte interna do pé direito
- Passe curta distância trajetória rasteira com parte externa do pé direito
- Passe média distância trajetória rasteira com parte interna do pé direito
- Passe média distância trajetória rasteira com parte externa do pé direito
- Passe longa distância trajetória aérea com peito do pé direito
- Passe curta distância trajetória rasteira com parte interna do pé esquerdo
- Passe curta distância trajetória rasteira com parte externa do pé esquerdo
- Passe média distância trajetória rasteira com parte interna do pé esquerdo
- Passe média distância trajetória rasteira com parte externa do pé esquerdo
- Passe longa distância trajetória aérea com peito do pé esquerdo.

Para o preenchimento desta ficha é necessária uma atenção dos treinadores a todas as competências dos atletas e a consciência de quais são as suas dificuldades e facilidades. O grande objetivo é que esta ficha, ao longo dos anos, seja repleta de “executa” na sua quase totalidade, já que se acredita que estes são os itens necessários para conseguir ter uma performance satisfatória no alto rendimento. O ideal é que, anualmente, as lacunas identificadas nalgum jogador, sejam continuamente trabalhadas, independentemente do treinador continuar no clube ou não. Isto é uma ficha meramente informativa e que tem o defeito de avaliar puramente uma ação técnica como sendo isso mesmo, sem uma tomada de decisão associada.

3.4. Objetivos Específicos para a Equipa

Neste clube, o lema para a formação é “Formar a Ganhar”. Sendo assim, neste escalão, os objetivos mensuráveis para a época são: ganhar o campeonato distrital em que se insere (que este ano se traduz em ficar em primeiro lugar na sua série), e todas as competições não-oficiais em Portugal. A nível internacional, o objetivo passa por ficar classificado em todas as competições, no mínimo, na fase que antecede as meias-finais (podem ser os quartos-de-final ou um grupo de qualificação para essa mesma fase).

Contudo, neste clube, só os resultados não chegam. É o primeiro ano onde os jogadores competem de forma oficial, pelo que é importante tirar-lhes esse «peso» emocional. É pedido que os resultados surjam através de um futebol com uma posse de bola muito acentuada mas sempre com o objetivo de marcar golo presente, onde a criatividade individual dos jogadores surja sem qualquer constrangimento e com um espírito defensivo muito agressivo e solidário entre todos. A equipa deve possuir também uma organização coletiva distinguível das demais.

Outro dos grandes objetivos para a época passa por uma grande melhoria individual, tanto ofensiva, como defensiva, em todos os jogadores. Temos como objetivo que todos os jogadores percebam o jogo nos diferentes momentos e que aprimorem as ferramentas técnicas a utilizar em cada um desses momentos, tendo por base as possibilidades de ação inerentes ao individual de cada um. Se, numa situação teórica, tivéssemos de escolher entre tomar uma decisão que a equipa técnica ache que vai levar a uma melhoria significativa num jogador, ou ganhar uma competição, devemos escolher a primeira. A coordenação deixa este ponto bem claro a todos os treinadores. Os jogadores a quem lhes seja reconhecido mais potencial devem jogar nos momentos mais preponderantes em detrimento de jogadores que possam ter mais rendimento atual mas que lhes seja reconhecido menor potencial, mesmo que isso implique um menor rendimento coletivo.

Os valores do clube tais como a lealdade, solidariedade, amizade, espírito de entreajuda, competitividade, espírito de sacrifício, respeito, entre muitos outros também têm de ser fomentados. Os jogadores, ao longo do tempo, vão gostando cada vez mais de representar o clube e isto também é algo importante: os jogadores serem educados enquanto futuros cidadãos desta sociedade. Em suma, com estes valores pretende-se a

criação de uma Identidade Benfica, não só desportiva como também humana, transversal a todos os escalões.

Por fim, é importante que todos os jogadores saibam que o futebol é um jogo, e como em qualquer jogo, o objetivo mais importante a ser cumprido é que se divirtam e desfrutem em jogá-lo. De nada serve estar nos quadros do clube nestas idades, se não se tiver paixão pelo futebol. Infelizmente, à medida que os jogadores crescem, parece-me vê-los jogar o jogo cada vez com menos vontade e isto deve preocupar qualquer treinador da formação. Sendo assim, outro dos objetivos, e que não é menos importante que os restantes, passa por dar aos jogadores a noção de que aos nove anos, o futebol é um desporto e não um emprego. Deve ser jogado e vivido como tal. Manter sempre presente que somos formadores primeiro. Já os atletas, são crianças primeiro e jogadores depois. E assim, conseguirão ser felizes a praticar o desporto de que gostam.

3.5. Caracterização do Quadro Competitivo

A equipa dos Traquinas A (sub-9) do SLB disputa o Campeonato Distrital de Juniores E1 da AFL, série 4. Existem oito séries de 13 equipas cada, com a possibilidade de inscrição de mais do que uma equipa por clube até um máximo de oito, visto que não se podem defrontar entre si na mesma série. O sorteio tem em conta as distâncias entre os clubes de forma a diminuir custos em viagens para clubes e encarregados de educação.

Tabela 3: Caracterização dos clubes presentes na Série 4 do Campeonato distrital de Juniores E1 da A.F.L.

Símbolo	Clube	Campo
	União Desportiva Alta Lisboa	Estádio Municipal de Alta de Lisboa
	Clube Futebol “os Belenenses”	Campo Major Baptista Silva

	Clube Atlético e Cultural da Pontinha	Complexo Desportivo “Carlos Lourenço” – Campo nº2
	Grupo Desportivo Águias de Camarate	Campo Quinta dos Barros
	Casa Pia Atlético Clube	Complexo Pina Manique – Campo nº3
	Esc. Fut. Belenenses Lisboa Centro	Campo do Vitória da Picheleira
	Sport Grupo Sacavenense	Estádio do Sport Grupo Sacavenense – Campo nº2
	Sport Lisboa e Olivais	Estádio Branco Lucas
	Sporting Clube de Portugal	Complexo Cidade Universitária – Campo nº 3

	Centro Cultura e Desporto Olivais Sul	Campo de Futebol de Olivais Sul
	Clube Oriental de Lisboa	Estádio Engenheiro Carlos Salema – Campo nº2
	União Desportiva e Recreativa de Santa Maria	Complexo Desportivo U.D.R. Santa Maria

Este ano, a AFL decidiu que não haveria um campeão, pelo que apenas haverá uma fase a duas voltas, sem apuramento para uma fase final como aconteceu em anos anteriores. Considero esta alteração um erro, por vários motivos que passo a expor. Tendo isto em conta, é de prever que apenas teremos um jogo competitivo contra o SCP, visto que Sacavenense e Belenenses, provavelmente colocarão as suas melhores equipas noutras séries, de forma a não arriscar não ser um dos campeões de série. Em anos anteriores, a primeira fase tinha apenas uma volta. A segunda fase passava por juntar todos os primeiros classificados das oito séries num grupo. Todos os segundos classificados noutro grupo. Todos os terceiros classificados noutro grupo e por aí em diante. Esta segunda fase já era disputada a duas voltas. Ou seja, sensivelmente até fim de janeiro efetuava-se uma separação com vista a que os clubes possam jogar contra adversários do mesmo nível sem perder/ganhar jogos com uma grande diferença ao nível de golos. Esta época, sem esta separação, os clubes farão jogos habitualmente desnivelados ao longo de uma época inteira, tendo apenas dois ou três jogos com adversários de nível idêntico. Não é bom para quem ganha jogos muito facilmente, mas é muito pior para quem perde jogos com diferenças superiores a 20 golos. Qual será o gosto pelo desporto das crianças que semanalmente serão alvos destes desníveis? Qual será o espírito competitivo e vontade de superação das crianças que semanalmente ganham os seus jogos muito facilmente? Contudo, a AFL alterou a sua decisão inicial e decidiu criar um play-off com o primeiro classificado de cada um dos oito grupos num

formato eliminatório a duas mãos começando nos quartos-de-final (jogo em casa e jogo fora) e a final sendo apenas um jogo em campo neutro. Esta decisão fez pelo menos com que os atletas do SLB conseguissem ter mais um jogo competitivo na final, novamente contra o SCP.

Por fim, entendo que deve existir uma classificação final. Creio que é importante no crescimento de uma criança que os resultados sejam também parte da formação desportiva sendo que isto deve ser enquadrado pelos seus formadores, obviamente. O problema maior aqui é quando os próprios formadores colocam os seus interesses e agendas à frente da formação das crianças e penso que seja neste aspeto que a AFL tenta agir ao não efetuar um apuramento de campeão.

De forma a promover a competitividade, também não concordo que cada clube possa inscrever diversas equipas. Os clubes com maior poderio por vezes inscrevem quatro ou cinco equipas no mesmo escalão, «secando» todos os seus rivais, diminuindo assim a competitividade dos mesmos. Entendo que deveria haver um limite de inscrição para atletas, por exemplo, limitar cada clube a uma inscrição de 24 atletas federados. Caso pretendam ter mais atletas, hoje em dia a oferta ao nível de torneios não-federados é enorme e isso não é problema. O problema maior está nos argumentos utilizados para convencer os pais a mudar de clube, com promessas que não serão cumpridas (e.g.: promessa de jogar na equipa A do escalão respetivo) e melhores condições estruturais e materiais (melhores complexos de treino, oferta de fado de treino, etc). Isto é um problema que se tem vindo a arrastar ano após ano e que precisa de ser pensado.

3.5.1. Calendarização da Época desportiva

A calendarização dos jogos do Campeonato Distrital de Juniores E1 é efetuada através de sorteio. O clube não tem influência sobre esta calendarização, excetuando no poder definir entre três horários os jogos em casa: 09h00, 10h30 ou 12h00, mas condicionado para que seja sempre ao sábado. Tendo em conta o facto de ser uma série com 13 participantes, todas as semanas alguém fica isento. Nós ficamos isentos na 2ª e na 15ª jornada. O campeonato dura de 28 de outubro de 2017 a 12 de maio de 2018. Tem pausa de Natal nos sábados de 23 e 30 dezembro. Tem pausa de Carnaval no sábado de 10 fevereiro. Tem pausa de Páscoa no sábado de 30 de abril.

Tabela 4: Calendário competitivo

Adversário	1ª Volta	2ª Volta
C.F. os Belenenses	28 outubro 2017	03 fevereiro 2018
C.A.C. Pontinha	04 novembro 2017	24 fevereiro 2018
S.L. Olivais	11 novembro 2017	03 março 2018
C. Oriental Lisboa	18 novembro 2017	10 março 2018
Olivais Sul	25 novembro 2017	17 março 2018
Alta de Lisboa	02 dezembro 2017	24 março 2018
E.F. Belem	09 dezembro 2017	07 abril 2018
U.D.R Santa Maria	16 dezembro 2017	14 abril 2018
Casa Pia	06 janeiro 2018	21 abril 2018
Sporting CP	13 janeiro 2018	28 abril 2018
Águias de Camarate	20 janeiro 2018	05 maio 2018
G.S. Sacavenense	27 janeiro 2018	12 maio 2018

Nota: a cinzento, jogos realizados em casa.

O clube recebe convites ao longo da época para torneios nacionais e internacionais, pelo que a restante calendarização está dependente desses convites. Tentamos ter uma presença em todos os torneios que se prevejam muito competitivos, mesmo que isso leve a que a nossa melhor equipa não esteja representada nos jogos de campeonato. Todas as semanas efetuamos jogos particulares de forma a aumentar o volume de jogo e a poder selecionar o tipo de adversário/dificuldade para o momento da equipa, visto que no campeonato não temos essa opção. Efetuamos uma vez por mês duas horas de jogo formal de futsal a nível interno. Efetuamos também uma vez por mês uma atividade interna de jogo formal 7x7 denominada de Benfica League que consiste em juntar os escalões de Traquinas A e B, formar quatro equipas lideradas pelos treinadores adjuntos e fazer três jogos por equipa, em formato de todos contra todos com uma classificação no final da época.

De seguida, a calendarização de torneios nacionais, internacionais, unidades de treino de futsal e Benfica League:

Tabela 5: Calendário de Torneios Nacionais

Torneios Nacionais	Data
1º Dezembro Cup	08 dezembro de 2017
Torneio do Bombarral	10 fevereiro de 2018
II Torneio Carnaval Pedro Costa	10 a 13 fevereiro de 2018

Sintra Bee Cup	11 a 13 fevereiro de 2018
Crisantos Alcochete Cup	31 março de 2018
Torneio 25 Abril de Porto de Mós	25 abril de 2018
Leiria Kids Cup	27 maio de 2018
Torneio Mister Hélder	02 junho de 2018
Torneio Escolinha Briososa	03 junho de 2018
Torneio da Guarda	24 e 25 junho de 2018
Estoril Foot	26 a 30 junho de 2018

Tabela 6: Calendário de Torneios Internacionais

Torneios Internacionais	Data
Faro Internacional Cup	14 e 15 outubro de 2017
EGPB Indoor Tournament Marseille	15 a 17 dezembro de 2017
Brussels European Football Cup	30 março a 03 abril de 2018
Torcy Cup Paris	04 a 06 maio de 2018
Tornoi Cuges les Pins Marseille	18 a 22 maio de 2018
Brussels Soccer Trophy	20 a 22 maio de 2018
Pitchoun's Cup Marseille	26 a 27 maio de 2018
Mundialito Badajoz	08 a 10 junho de 2018
Racing AC Paris	16 a 17 junho de 2018
Bolesawiec Select CCC Poland	25 a 29 junho de 2018

Tabela 7: Calendário das Unidades de Treino de Futsal

Datas de Unidade de Treino Futsal
21 outubro de 2017
26 novembro de 2017
06 janeiro de 2018
28 janeiro de 2018
25 fevereiro de 2018
24 março de 2018
22 abril de 2018
13 maio de 2018

Tabela 8: Calendário da Benfica League

Datas de Benfica League
29 outubro de 2017
19 novembro de 2017
07 janeiro de 2018
21 janeiro de 2018
18 fevereiro de 2018
18 março de 2018
15 abril de 2018
29 abril de 2018

Capítulo IV

Modelos

4.1. Modelo de Jogo

4.1.1. Revisão de literatura

“O mais importante numa equipa é ter um modelo de jogo, um conjunto de princípios que dêem organização à equipa” (Mourinho in Amieiro, Resende & Barreto, 2006, pp. 93-94).

Segundo Garganta e Pinto (1996) o Modelo de Jogo deve ser entendido como um ponto de partida e não como um modelo que se atinja na íntegra. Na continuação desta ideia, Oliveira (2003) entende modelo de jogo como uma ideia/conjetura de jogo constituída por princípios, subprincípios, subprincípios dos subprincípios, representativos dos diferentes momentos/fases do jogo, que se articulam entre si, manifestando uma organização funcional própria, ou seja, uma identidade. Carvalhal, Lage e Oliveira (2014) referem a existência de quatro momentos de jogo: 1) Organização ofensiva; 2) Transição ataque-defesa; 3) Organização defensiva; 4) Transição defesa-ataque. Segundo Carvalhal, et. al. (2014) os princípios de jogo, nos diferentes momentos de jogo por eles identificados é que conferem identidade à ideia de jogo deles.

Esse Modelo, como Modelo que é, assume-se sempre como uma conjectura e está permanentemente aberto aos acrescentos individuais e coletivos, por isso, em contínua construção, nunca é, nem será, um dado adquirido. Faria (1999) cita Castelo (1994) referindo que à medida “que se vai construindo e desenvolvendo um modelo de jogo é necessário submetê-lo à interrogação sistemática, isto é, vai-se progressivamente construindo, des-construindo e re-construindo” (p. 24). Desta forma, e segundo Carvalhal (2014), o modelo de jogo vai crescendo, configurando um todo que é mais do que a soma das partes. Na mesma linha de pensamento e em concordância, Oliveira (2006) refere que o modelo de jogo final, visto estar em constante reconstrução e evolução é inatingível.

Segundo Oliveira (2003) a ideia de jogo do treinador é um aspeto determinante na construção do modelo de jogo e na posterior organização da equipa. Oliveira (1991) refere que o Modelo de Jogo deve constituir-se como o núcleo central de ideias que o treinador pretende que sejam adotadas pela sua equipa. Magalhães e Nascimento (2010) vão ao encontro destas ideias ao referirem que o modelo de jogo é a forma como o treinador quer que a equipa se comporte na fase de ataque, fase de defesa, transição defesa-ataque, transição ataque-defesa e esquemas táticos. Caldeira (2013) complementa,

definindo modelo de jogo como o conjunto de ideias do treinador relativamente à forma de jogar da sua equipa, transparecendo tudo aquilo que ele pensa que trará vantagens táticas e estratégicas no sentido de vencer. Magalhães e Nascimento (2010) referem que o treinador deve saber como quer que a equipa jogue e quais os comportamentos que deseja dos seus jogadores nos vários planos de jogo tanto no plano coletivo como no plano individual preparando a equipa para a própria competição, tentando potenciar as qualidades dos seus jogadores assim como minimizar as suas fragilidades até porque, segundo Oliveira (2004), as capacidades e características dos jogadores que constituem a equipa devem ser tidos em conta no momento da criação do Modelo de Jogo visto que o mesmo está dependente da capacidade que cada jogador tem de executar o tipo de jogo que é pedido. Faria (1999) acrescenta que os jogadores devem também conhecer e saber fazer o que se refere às ações defensivas e ofensivas de acordo com as referências numa relação permanente e ajustada entre eles de modo a garantir a eficácia não só individual como coletiva.

Castelo (1996) refere que o modelo de jogo é alicerçado em três aspetos fundamentais:

- Conceção do jogo por parte do treinador (as suas perspetivas e ideias);
- Análise das particularidades e potencialidades dos jogadores que constituem a equipa;
- Das tendências evolutivas (no presente e no futuro) do jogo de futebol.

Mourinho (2001) afirma que para elaborar um modelo de jogo é necessário conhecer:

- O clube em questão, bem como as suas características históricas, sociais e culturais;
- A equipa e a qualidade de jogo apresentada;
- As características individuais dos jogadores;
- O calendário competitivo;
- Os objetivos a atingir;
- Organização funcional ou articulação de princípios, sub-princípios e sub-subprincípios estabelecidos nos momentos do jogo;
- Organização estrutural ou sistemas táticos;

- Realidade estrutural e financeira.

Oliveira (2004) afirma que o Modelo de Jogo é imprescindível na construção de um processo de ensino-aprendizagem/treino, tendo em conta que é o orientador de toda a operacionalização do referido processo.

4.2. Modelo de Jogo dos Traquinas A do Sport Lisboa e Benfica

O Modelo de Jogo adotado pela equipa de Traquinas A na presente época é transversal a todas as equipas dos escalões que compõem a Área de Iniciação do clube.

A imagem e história do clube, obriga a que seja necessário que em qualquer contexto seja visível uma atitude positiva e bastante competitiva perante o jogo. A vontade de assumir o jogo obriga a que a posse da bola esteja presente, mantendo-a durante o máximo tempo possível ou necessário. Tanto ofensivamente como defensivamente, pretende-se que todos os jogadores sejam integrados nas manobras, que todos os corredores e setores sejam vistos como uma possibilidade de ação que permita uma variação de jogo curto e longo, em largura e em profundidade sempre com objetividade na criação de oportunidades de finalização e uma agressividade e organização defensiva que permita a recuperação da bola o mais rápido e o mais próximo da baliza adversária possível. Isto tendo como base a qualidade individual dos atletas e uma organização coletiva forte. Esta organização é procurada através dos princípios de jogo, que marcarão também todo o trabalho formativo.

Este Modelo de Jogo é realizado com uma clara ideia de potenciação individual e coletiva do atleta, estimulando e procurando a criatividade dos mesmos.

O clube entende de forma clara a influência do individual nesta etapa da formação, existindo uma procura pelo desenvolvimento individual do jogador, mas entende de igual forma que será a organização a proporcionar as melhores condições para o potenciamento do individual dos jogadores. O Modelo de Jogo é definido pelo coordenador técnico com alguma liberdade dada ao treinador para o interpretar consoante os jogadores de cada geração.

4.2.1. Princípios Gerais

4.2.1.1. Caraterísticas Gerais da Equipa

As caraterísticas gerais da equipa são:

- Atitude competitiva e agressiva em todos os contextos;
- Máxima concentração em todos os momentos;
- Racionalização do espaço;
- Grande articulação entre setores;
- Movimentação em bloco;
- Capacidade para provocar e aproveitar erros do adversário;
- Capacidade para jogar a um ritmo elevado;
- Provocar e tirar partido de mudanças bruscas do ritmo de jogo;
- Procura pela largura e profundidade no processo ofensivo, mobilidade;
- Boa circulação da bola;
- Luta constante pela posse da bola;
- Equipa compacta a defender com setores próximos, com o intuito de defender para atacar e não defender como um fim em si mesmo;
- Acertada tomada de decisão;
- Variabilidade de ação.

O processo ofensivo é aquele que será mais vivenciado pelos nossos jogadores na maioria dos contextos onde vão estar inseridos. É importante, então, uma enorme eficiência nos momentos de posse da bola pretendendo com a mesma atrair, fixar e enganar os adversários através de uma elevada taxa de variabilidade de ações, de mobilidade e criatividade imposta pelos jogadores com o intuito de criar situações de finalização. No processo defensivo a mudança de atitude deverá ser brusca e eficaz na procura da recuperação da bola, sem esquecer também as ações técnicas que este momento exige. A racionalização do espaço é vital em ambos os processos.

4.2.1.2. Caraterísticas Específicas da Equipa

4.2.1.2.1. Processo Ofensivo

No processo ofensivo é procurada uma gestão do ritmo de jogo, da forma mais conveniente para a equipa, sempre de forma objetiva e com variabilidade na procura pelo golo. Após uma mudança brusca de atitude é necessária a participação de todos os jogadores no processo.

Existem duas ideias claras na forma de abordar este processo. A primeira é o ataque rápido à baliza adversária de forma a realizar a transição defesa-ataque, e a segunda é a manutenção da posse da bola entrando então em organização ofensiva quando não estão reunidas as condições ideais para se criar uma boa situação de finalização.

4.2.1.2.2. Transição Defesa-Ataque

O objetivo primordial na transição defesa-ataque é aproveitar a desorganização adversária no espaço, criando assim da forma mais rápida possível situações para finalizar. Imediatamente depois da conquista da posse da bola a equipa deverá oferecer máxima largura e profundidade ao ataque, transitar entre setores e corredores de forma rápida, se possível diretamente para o setor ofensivo, oferecer cobertura ofensiva ao portador da bola e criar linhas de passe em profundidade e largura.

4.2.1.2.3. Organização Ofensiva

Em organização ofensiva o objetivo passa por manter a posse da bola, com paciência, até encontrar o momento certo para atacar a baliza adversária.

Na 1ª fase, denominada de manutenção/construção, a equipa deverá assumir uma atitude competitiva e agressiva na gestão da posse da bola. Deverá saber intercalar entre a manutenção da posse ou iniciar a construção de ações ofensivas, e ter capacidade para aproveitar partido das mudanças bruscas do ritmo de jogo.

Na 2ª fase, organização/circulação, é pretendida uma grande articulação entre setores e jogadores, potenciando a qualidade da posse da bola e criação de várias situações de finalização.

Na 3ª fase, fase da criação para a finalização, é necessário que a equipa esteja larga e profunda de forma a ter imprevisibilidade nas suas ações, e que a mobilidade e a criatividade estejam impostas de forma a provocar e aproveitar erros adversários.

Na 4ª fase, ou seja, fase da finalização, é procurada eficácia nas ações técnicas das finalizações que possam surgir.

4.2.1.2.4. Processo Defensivo

No processo defensivo a equipa procura a forma mais rápida e próxima à baliza adversária de recuperar a posse da bola. Devido ao facto da equipa pressionar alto, a mesma deve ser curta e compacta. Imediatamente após a perda da posse de bola todos os atletas deverão reagir de forma rápida, envolvendo-se no processo.

A equipa aborda este processo tentando recuperar a posse da bola da forma mais rápida possível, mantendo a equipa equilibrada, realizando a transição ataque-defesa, e protegendo de forma clara o corredor central, em organização defensiva.

4.2.1.2.5. Transição Ataque-Defesa

O objetivo principal é uma rápida organização da equipa evitando assim que o adversário consiga criar situações para finalizar. Para isto, é necessário que exista uma pressão sobre o portador da bola, de acordo com o momento e as zonas de pressão, a existência em todos os momentos de cobertura defensiva, fechar linhas de passe especialmente em profundidade e temporizar de forma a impedir um ataque adversário ou permitir entrar organização defensiva.

4.2.1.2.6. Organização Defensiva

Em organização defensiva o objetivo passa por proteger o corredor central, criando superioridade numérica na zona da bola, oscilações em função da bola para redução de espaços adversários e a existência de coberturas defensivas.

4.2.1.2.7. Terreno de Jogo

O terreno de jogo, como demonstram as figuras 3 e 4, está dividido em três corredores e três setores, respetivamente. Na figura 3, está demonstrada a diferenciação realizada entre corredor lateral direito, corredor lateral esquerdo e corredor central. Na figura 4, estão explanados os diferentes setores, divididos em defensivo, médio e ofensivo. No setor médio existe uma diferenciação entre o setor médio defensivo (SMD) e setor médio ofensivo (SMO).

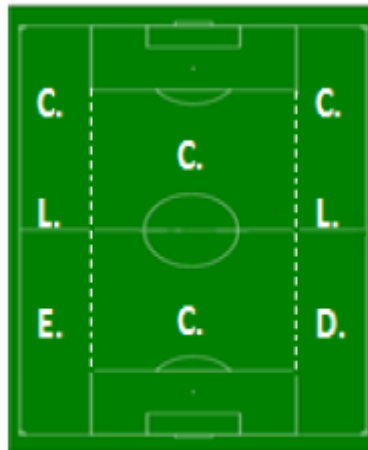


Figura 3: Divisão do campo por corredores: Corredor Lateral Esquerdo (CLE), Corredor Central (CC) e Corredor Lateral Direito (CLD).



Figura 4: Divisão do campo por setores: Setor Defensivo (SD), Setor Médio (que se subdivide em Setor Médio Defensivo (SMD) e Setor Médio Ofensivo (SMO) e Setor Ofensivo (SO)

4.3. Sistema tático

O sistema tático é transversal a todas as equipas da área de iniciação. A equipa apresenta-se em 1x2x3x1, ou seja, um GR, dois Defesas (um Defesa Central Direito (DCD) e um Defesa Central Esquerdo (DCE), três Médios (um Médio Direito (MD), um Médio Centro (MC) e um Médio Esquerdo (ME)) e um Avançado (AV).



Figura 5: Sistema tático em 1x2x3x1

4.3.1 Processo Ofensivo

Neste processo o jogador com bola decide e os seus colegas apenas lhe oferecem possibilidades de ação. O jogador deve decidir com base numa hierarquização de princípios, que passam por atacar de imediato a baliza adversária, no caso dessa situação ser vantajosa, através de *drible*. Caso exista um colega que esteja mais próximo de atingir o golo que ele próprio, deve tomar a decisão que melhor aproxima a equipa do sucesso, que neste caso será o passe. No caso da sua ação estar limitada pelo adversário o jogador deve analisar o contexto e perceber se o melhor é entrar em ações de *drible* ou passar para um colega que esteja mais bem posicionado para dar sequência à jogada mesmo que não esteja o golo iminente. Se o jogador não está na posse da bola, mas é o colega mais próximo do portador, deve proporcionar cobertura ofensiva. Se estas duas condições estiverem verificadas, o jogador deve então dar uma linha de passe mais ofensiva ao portador da bola. Se é um jogador mais afastado do centro de jogo, deve garantir que a ocupação do espaço é racional, com a preocupação de uma eventual transição ataque-defesa. O espaço para decisões individualistas existe. Caso o jogador com bola decida tentar fintar a equipa adversária toda, tem a liberdade para o fazer a qualquer momento.

Como já referido, na transição defesa-ataque, a equipa procura aproveitar a desorganização adversária no espaço. Cumprindo com os princípios específicos, numa situação de contra-ataque deve decidir como decide nos outros contextos, tendo estas perguntas como base decisional: “Está algum colega meu mais perto da baliza do que

eu?”, “Estou em posição vantajosa para, através do *drible*, criar situação para finalizar?”
Caso a resposta às duas perguntas seja negativa, deve procurar uma linha de passe segura para manter a posse de bola e entrar em organização ofensiva.

4.3.1.1. Organização Ofensiva

Estando a equipa em organização ofensiva e tendo o objetivo de manter a posse da bola, todos os elementos deverão de imediato ocupar de forma racional o espaço, quer em largura quer em profundidade, consoante as dimensões do campo o permitam.

Em momento de ataque organizado a equipa tem como base que todos os jogadores devem promover uma ajuda ao portador, inclusivamente o GR que é bastante solicitado através de passe atrasado. Sendo assim, todos os jogadores deverão estar posicionados e com uma postura corporal de quem quer receber a bola.

De seguida serão expostos alguns exemplos da equipa em organização ofensiva. São apenas isto, exemplos dos posicionamentos e movimentações que mais vezes acontecem no nosso jogo. A criatividade individual não está nunca prejudicada e a limitação destas figuras poderá induzir nesse erro.

4.3.1.1.1 Guarda-Redes com bola

Tendo em conta que estamos a falar de um modelo de jogo de Futebol 7, as dimensões do campo fazem com que em qualquer lance os guarda-redes estejam próximos da bola. Se a bola estiver no setor ofensivo, é provável que a equipa tenha de defender um passe nas costas dos dois defesas e aí o GR terá de efetuar o controlo da profundidade, por exemplo. Existem muitos remates nos jogos que disputamos de Futebol 7, o que também aumenta as ações onde o GR intervém.

4.3.1.1.1.1. Pontapé de Baliza

No caso do Pontapé de Baliza, uma opção prevista no modelo de jogo transversal à área de iniciação em caso de pressão alta do adversário é um passe longo para o AV ou para um dos corredores laterais aproveitando espaço nas costas através de rotura dos médios direito ou esquerdo. Tendo em conta a idade dos meus jogadores, esta ação torna-se inviável visto que não conseguem colocar um passe longo com a bola parada e ainda

para mais com acerto no local onde a bola cai. Se o adversário não pressionar alto, o GR passa sem dificuldades para um dos defesas que se encontram nos cantos da grande área ou para o MC, que recebe e se orienta de frente para a baliza adversária. Em caso de pressão alta do adversário, a equipa tem algumas movimentações preparadas de forma a conseguir criar espaço para sair a jogar com critério e qualidade.

A primeira opção passa por baixar os dois defesas para a linha de fundo (figura 6) e perceber se o adversário opta por marcar individualmente ou não. Caso não opte, saímos a jogar com um dos defesas e assumimos o 1x1 próximo da nossa baliza. Caso o jogador que recebe a bola decida não entrar em *drible*, pode devolver a bola ao nosso GR que espera (ou avança até) que um dos adversários o venha pressionar criando-se assim uma situação de 2x1. Caso o adversário continue a pressionar individualmente, esta movimentação cria espaço para um dos nossos três médios receber a bola com mais tempo. Neste caso, MC faz movimento de aproximação inclinado para um dos lados e médio do lado oposto aproxima para receber (figura 7). Deve ser um movimento coordenado para que o médio de corredor receba numa posição privilegiada para proteger a bola e entrar em 1x1 se entender. GR deve ter em conta a direção da corrida do colega e evitar fazer passes em contra-movimento. GR também pode decidir passar para MC se perceber que é mais vantajoso tendo em conta posicionamento/capacidade dos adversários.

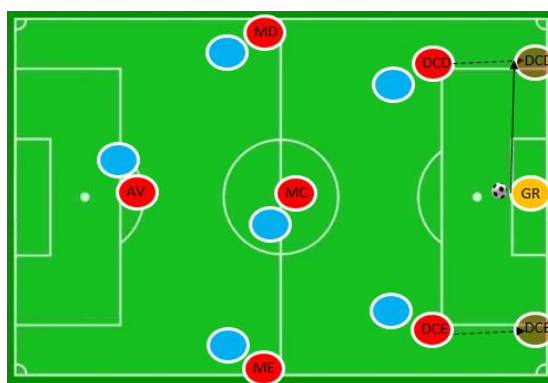


Figura 6: Baixar dos dois defesas para próximo da linha de baliza.

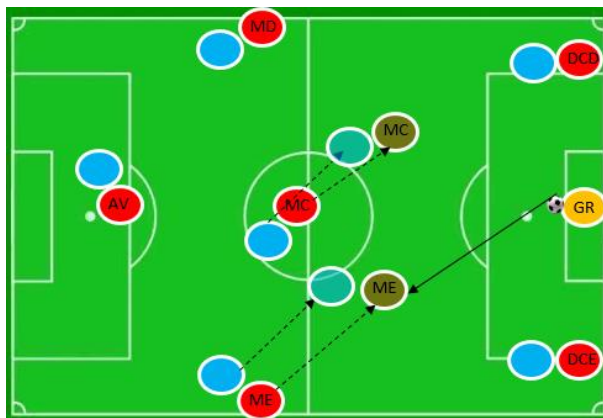


Figura 7: Aproximação coordenada de MC e ME.

Outra opção utilizada é uma troca coordenada entre MC e AV. MC aclara para um dos lados criando espaço para uma aproximação em apoio do AV e Médio do corredor que aclarou espaço simula movimento de rotura apenas para criar mais espaço (figura 8). De seguida, MC ocupa o espaço deixado livre pelo AV e jogo desenrola-se com uma ocupação racional do espaço em 1x2x3x1. A 4ª opção é simular que se prepara a equipa para bater longo, colocando os dois defesas na meia-lua da grande área apenas para baixar um dos médios de corredor, criando indefinição na marcação individual ao nosso defesa que nao sabe se há de fechar o espaço que estava a fechar deixando-nos sair a jogar pelo meio, se há de acompanhar (figura 9). Caso acompanhe marcação individual, saímos a jogar com a descida do médio de corredor lateral com o defesa que foi para o meio a efetuar rapidamente desmarcação para corredor lateral, ficando novamente a equipa em 1x2x3x1.

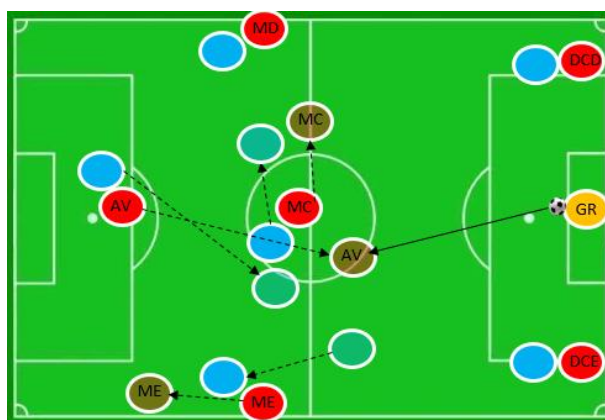


Figura 8: MC aclara corredor central para AV aparecer no espaço deixado livre

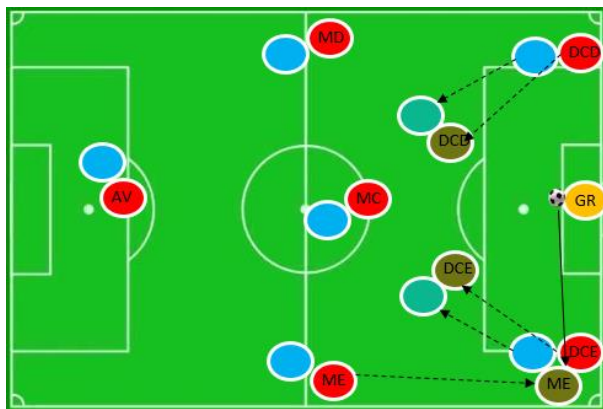


Figura 9: Equipa simula que vai efectuar passe longo e um dos médios laterais baixa para receber a bola do GR.

Estas opções supra-mencionadas não têm uma hierarquia definida. Começa com a descida dos centrais para a linha de fundo e daí para a frente são os jogadores que decidem quais as movimentações a fazer e em última instância, quem toma a decisão do que fazer é o GR, visto ser ele a decidir se passa ou não. Como já foi mencionado, isto são apenas instruções gerais e não regras obrigatórias. Se o GR entender que é benéfico passar para um dos colegas sem que nenhuma destas movimentações tenha sido feita, deve fazê-lo desde que saiba a razão de o ter feito. Por vezes, para criar dificuldades, o treinador ordena a que seja feito um passe onde a possibilidade de perda de bola é elevada de forma a promover situações benéficas de melhoria para os jogadores, como por exemplo, obrigar a que o passe seja feito para a meia-lua da área com o nosso médio centro pressionado individualmente.

4.3.1.1.2. Após passe atrasado

A equipa, após passe atrasado posiciona-se em 1x2x3x1 como em praticamente todos os momentos. O GR deve perceber se está a ser alvo de uma pressão muito alta e intensa ou se está em superioridade numérica perto dele. Neste momento, torna-se mais fácil efetuar passe longo de primeira pelo que este é um dos momentos onde este passe é explorado. Pode ser feito para um dos dois médios dos corredores laterais ou para AV que habitualmente recebe de costas para a baliza adversária e espera apoios de colegas (figura 10).

Caso a pressão seja feita com poucos adversários e não haja nenhum colega em posição de finalização clara deve procurar fixar um dos adversários e passar para o colega deixado livre (de primeira ou após receção) (figura 11).

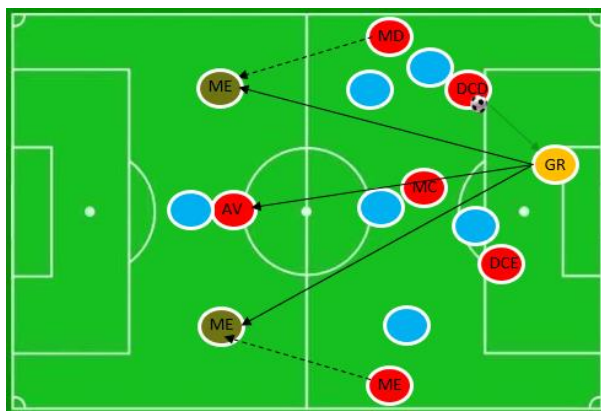


Figura 10: Opções de passe longo de primeira após atraso para GR.

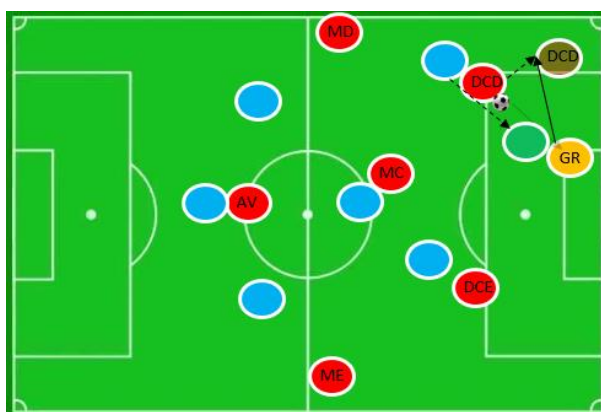


Figura 11: GR após passe atrasado espera pela pressão do adversário para passar a quem ficou livre.

4.3.1.1.1.3. Bola na mão

Assim que o GR agarra a bola, deve ver o mais rápido possível os seus colegas mais próximos da baliza adversária e perceber se algum deles está em posição de receber um passe longo, respeitando assim a nossa hierarquização de princípios. Caso ele entenda que não estão reunidas as condições para o fazer, deve recuar ligeiramente para sair a jogar. A situação de bola na mão permite que a equipa suba os seus jogadores visto ser mais fácil colocar passes longos através de um *volley*. Isto cria indecisão na equipa

adversária sobre quão alto deve pressionar permitindo à nossa equipa habitualmente sair a jogar curto. Excetuando a capacidade de efetuar passe longo, esta situação é em tudo idêntica à do pontapé de baliza. Caso o GR entenda, pode também colocar a bola no chão e então, torna-se uma situação idêntica a de passe atrasado após receção (figura 11).

4.3.1.1.2. Central com bola

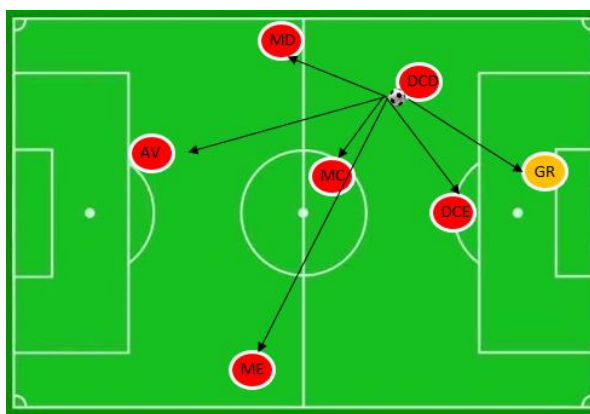


Figura 12: Criação de linhas de passe quando um dos Centrais tem a bola.

Quando um dos centrais (e.g. DCD) tem a bola em ataque organizado, a tentativa de criação de linhas de passe surge, de forma genérica, como na figura 12. Se DCD receber a bola no corredor central e decidir entrar em progressão, deve procurar criar uma superioridade de 2x1 no setor médio através do apoio do nosso MC que efetua, habitualmente, movimento de aclaramento de forma a criar espaço para progressão ou passe para apoio frontal de AV (figura 13). Se DC receber a bola no CL, normalmente surge um 2x1 com o nosso MD, que opta ou por dar uma linha de passe exterior ou por «vir dentro», dando um apoio no corredor central (Figura 14). Estas são as duas situações que ocorrem mais vezes quando o DC decide entrar em progressão. Habitualmente ocorre depois de variação do centro de jogo vindo do outro defesa quando está a ser perseguido pelo seu adversário direto. Outras das opções utilizadas são o passe numa das coberturas (outro DC ou GR), passe longo na diagonal para médio do lado contrário (situação que apenas um jogador na nossa equipa consegue cumprir, pelo que não é muito utilizado), passe longo vertical para rotura de AV ou passe para apoio frontal, também para AV. Novamente é referido que se jogador com bola quiser entrar em *drible*, tem liberdade para o fazer, com ou sem cobertura. Caso DCD decida passar, e caso sinta que é vantajoso no

momento, deve avançar no terreno para criar superioridade (e.g. combinação direta com MC ou MD) em zonas mais ofensivas visto que a cobertura já está a ser dada pela defesa de lado oposto.

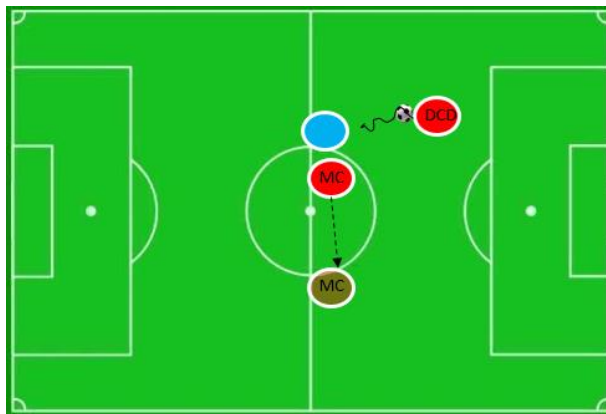


Figura 13: Situação de 2x1 criada pela progressão com bola de um dos defesas pelo corredor central

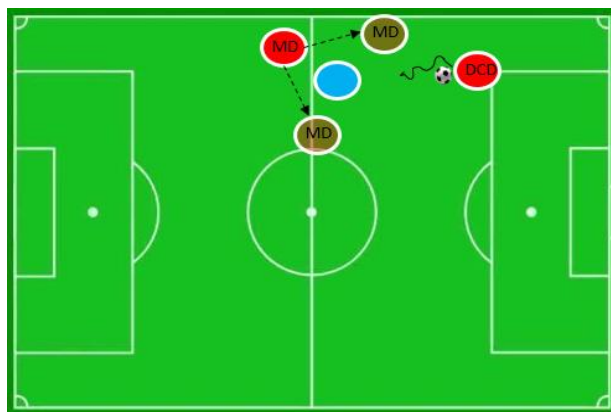


Figura 14: Situação de 2x1 criada pela progressão com bola de um dos defesas pelo corredor lateral

Caso um dos defesas receba a bola no setor médio ofensivo ou consiga progredir até lá e com muitos adversários entre ele e a baliza que impeçam a chegada com a bola controlada dentro de área através de passe ou *drible*, uma das suas soluções é o remate como indicado na figura 15.

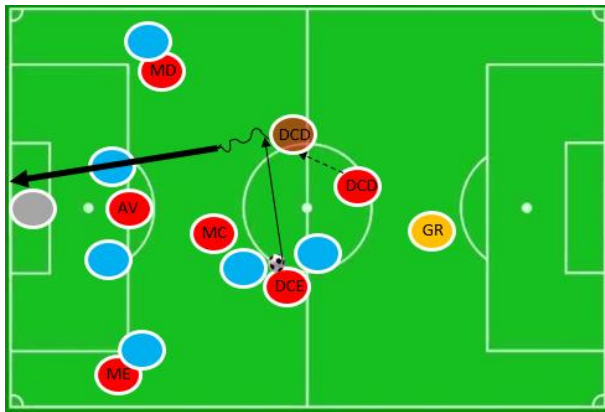


Figura 15: Remate como uma das soluções quando o defesa progride com a bola.

4.3.1.1.3. Médio-Centro com bola

Fruto de apenas jogarmos com um MC, é a posição do nosso modelo de jogo que tem menos dinâmicas de trocas com colegas. Por vezes efetua trocas com o AV, passando então a ser o AV o novo MC momentaneamente como demonstrado na figura 8. Quando ocorre o 2x1 entre DCD e MC como demonstrado na figura 13 e MC entra em progressão tem algumas opções mais ofensivas: passe de rotura para um dos médios de corredor lateral, consoante o avançado se movimente em apoio ou em rotura pode combinar em passe com ele ou entrar em *dribble* e finalizar ele a jogada no setor ofensivo (figura 16). Caso MC perceba que não tem possibilidade de progredir, tem opção de jogar na cobertura num dos defesas que avança e abre em largura ligeiramente no terreno para fornecer uma linha de passe segura (figura 17).

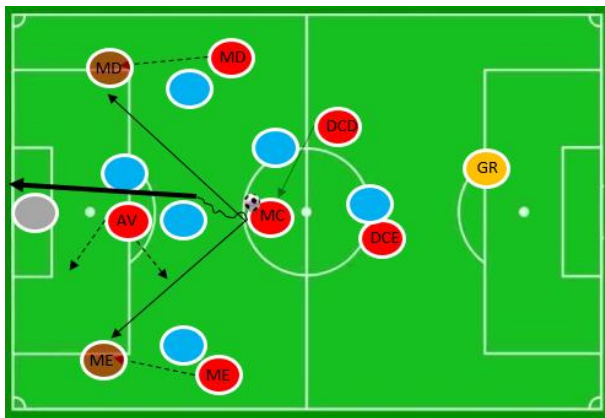


Figura 16: MC efetua remate após entrar em drible.



Figura 17: MC efetua passe para defesa que cria linha-de-passe na largura.

4.3.1.1.4. Médios de Corredor Lateral com bola

No nosso modelo de jogo, habitualmente são os Médios de Corredor Lateral que têm mais espaço e oportunidades para entrar em situações de 1x1 e 1x2. Na primeira fase de construção e quando o defesa tem a bola, já foram explicitadas quais as suas movimentações preferenciais (figura 14). O Médio de Corredor, no setor intermédio recebe a bola de duas formas: ou com espaço para receber e orientar para a baliza adversária ou com a pressão muito próxima e sem espaço para se orientar para baliza adversária. A decisão emerge consoante posicionamento dos adversários e consoante se o médio consegue receber com espaço para progredir estando o defesa mais próximo ou afastado. Nas figuras 18 e 19, situação onde recebe a bola com a pressão do adversário mais próximo nas costas e sem espaço para receber e orientar a receção no imediato, estão presentes duas das suas três opções: efetuar combinação direta com DCD a um ou mais toques ou receber para trás e aproveitar o movimento do DCD para efetuar troca posicional com ele e caso adversário se mantenha em perseguição jogar na cobertura do GR, respetivamente. A terceira opção é o jogador que recebe a bola optar por entrar em *drible* mesmo de costas para a baliza, seja para o corredor central seja para o corredor lateral. Tem liberdade para decidir qualquer uma das três.

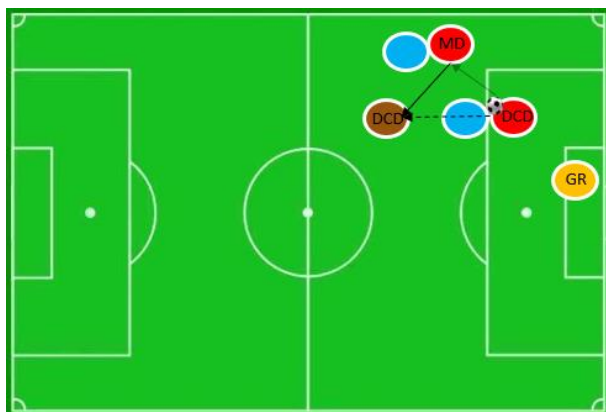


Figura 18: Combinação directa entre DCD e MD.

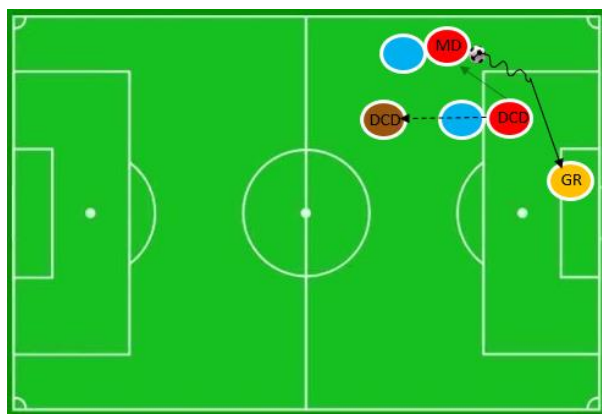


Figura 19: Troca posicional entre DCD e MD após passe do 1º para o 2º, respetivamente.

Caso receba a bola no setor intermédio defensivo ou mesmo no setor defensivo com os apoios orientados para a baliza adversária tem o apoio do AV que faz movimentação de rutura caindo no corredor lateral e o apoio do MC que faz uma desmarcação de apoio. Ele decide uma de cinco opções, apenas como hierarquia que tome a melhor decisão para aproximar a equipa de criar uma situação de finalização favorável: Passar para o AV, passar para o MC, devolver ao defesa resguardando a posse de bola, colocar bola no defesa do lado contrário criando um desequilíbrio no adversário através deste passe ou entrar em *drible*, quer para o corredor central quer para o corredor lateral. Caso opte por passar para o AV, tem toda a legitimidade para efetuar rutura para o corredor central tentando ele entrar em zonas de finalização. A opção do passe longo para o Médio do lado contrário não surge devido à falta de força para efetuar esse passe neste escalão.

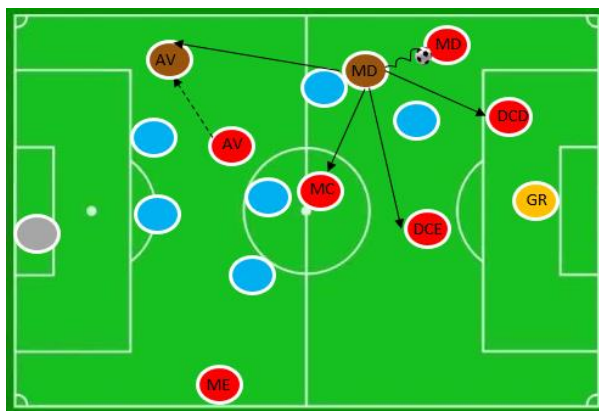


Figura 20: Diferentes opções de passe quando a bola está num dos médios de corredor lateral.

Como indicado na figura 21, se o MD receber a bola no setor ofensivo, o AV já não oferece linha de passe no corredor lateral, optando antes por ficar no corredor central como opção interior deixando o espaço lateral para situações de *drible*. Aqui as decisões têm como condicionante o aglomerado de jogadores adversários e o seu posicionamento.

O médio de corredor que recebe a bola no último terço do campo deve decidir se é melhor entrar em *drible* e caso sim, para qual dos lados, tentar tabela com AV para conquistar espaços mais avançados ou efetuar passes para uma das coberturas de MC ou DCD. Os seus indicadores são as capacidades do adversário e os seus posicionamentos.

Nesta idade, o cruzamento em trajetória aérea é uma ação difícil de ocorrer e apenas acontece quando o Médio de Corredor, após combinação com algum colega consegue chegar à linha de fundo e efetuar o cruzamento de primeira para o poste mais afastado, onde habitualmente entra o médio do corredor contrário. É a única situação do jogo (excetuando esquemas táticos) onde o cruzamento em trajetória aérea ocorre.

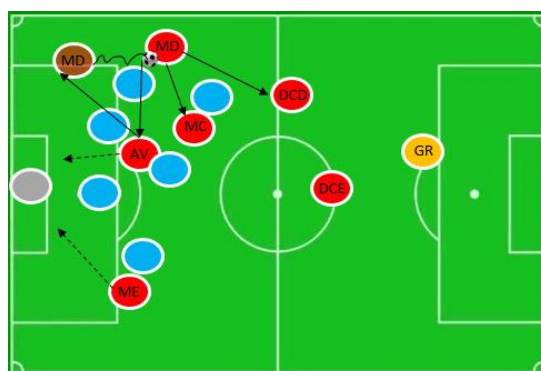


Figura 21: Bola no médio de corredor lateral no último terço do terreno e as suas opções.

4.3.1.1.5. Avançado

Como já foi demonstrado, o AV entra na fase de criação da equipa através de recuos no terreno para fornecer linhas de passe que não sejam exclusivamente com o intuito de finalizar. Efetua trocas com o MC e cai nos corredores laterais para auxiliar os médios. No último terço pretende-se que tenha uma atitude agressiva sobre os espaços possíveis de surgir oportunidade de remate e que se desloque também com o intuito de «arrastar» marcações criando espaços para os colegas.

4.3.1.2. Processo defensivo

Neste processo, a equipa comporta-se de acordo com uma hierarquização de princípios: contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração. O jogador que está mais próximo da bola, regra geral, é o responsável por pressionar o portador. O segundo que estiver mais próximo da bola responsável por fornecer uma cobertura defensiva. No caso de não ser nem o primeiro, nem o terceiro, deve aproximar-se do centro de jogo de forma a tapar linhas de passe ou cobrir espaços que considere importantes. Restantes jogadores, respeitando a organização coletiva da equipa devem então aproximar-se do corredor central ou zonas onde o adversário consiga colocar a bola de forma a impedir situações de finalização em zonas fora do centro de jogo. Todos os jogadores devem ter a preocupação de defender para atacar e não defender como um fim em si mesmo.

O jogador mais perto da bola tem a função de pressionar o portador. Isto deve-se ao facto da equipa querer recuperar imediatamente a posse da bola e em caso de não o conseguir, permitir concentrar (posicionalmente) entrando em organização defensiva. Não deve ter receio de efetuar falta se entender que a equipa não está equilibrada o suficiente para conseguir impedir uma situação de finalização.

4.3.1.2.1 Organização Defensiva

A equipa deve manter-se coesa e curta uma vez que é pretendido defender num curto espaço de terreno. Contudo, esta ideia tem a condicionante de não existir fora-de-jogo nos nossos jogos, pelo que o trabalho realizado pelo GR no controlo da profundidade é fundamental.

O sucesso no processo defensivo passa pelo cumprimento de determinados princípios específicos, tais como:

- Redução do tempo que o adversário tem para decidir e executar.
- Contenção rápida e agressiva com o intuito de evitar que a bola seja passada para zonas de finalização.
- Preocupação com a bola e com as zonas onde esta poderá ser passada ao invés de uma total preocupação com o posicionamento dos adversários.
- Não permitir espaços entre linhas;
- GR controlar eficazmente a profundidade.

4.3.1.2.2 Quando o Guarda-Redes tem a bola

4.3.1.2.2.1. Pontapé de Baliza

Quando no momento de pontapé de baliza a equipa tem um indicador fundamental: Qual a capacidade do jogador adversário bater o pontapé de baliza longo? Caso a equipa se aperceba que não consegue, mantém o sistema em 1x2x3x1 com as linhas subidas (figura 22). Caso a equipa se aperceba de que consegue, altera momentaneamente o seu sistema para 1x1x3x2, ajustando o avançado para um dos lados e o MD do lado oposto para onde AV ajusta subindo no terreno (figura 23). Este ajustamento permite um maior controlo da profundidade e largura no setor intermédio defensivo e setor defensivo sem perder a capacidade de pressionar alto caso se opte pela saída curta.

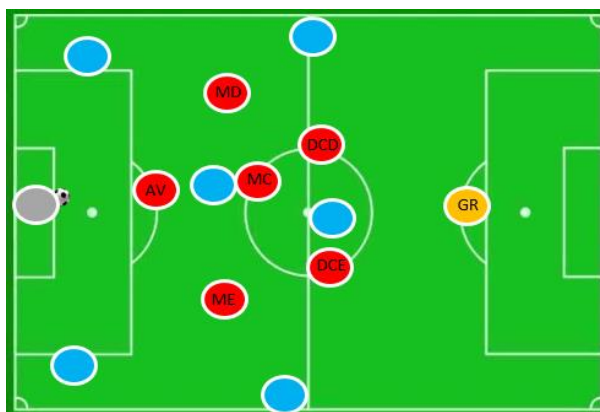


Figura 22: Posicionamento da equipa no pontapé-de-baliza adversário.

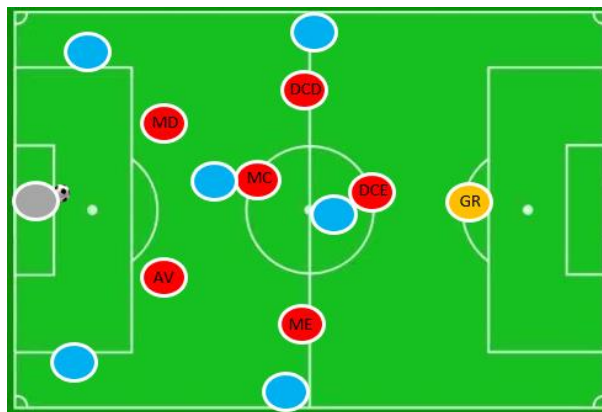


Figura 23: Alteração tática para 1x3x1x2 quando GR adversário tem bom passe longo.

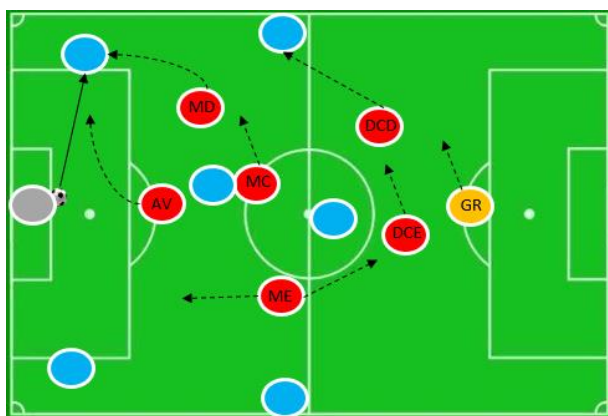


Figura 24: Movimentações para pressionar adversário em 1x2x3x1

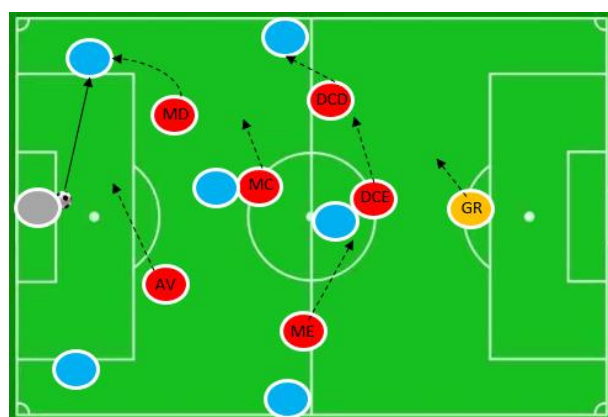


Figura 25: Movimentações para pressionar adversário em 1x3x1x2

As movimentações no caso da saída curta são as indicadas nas figuras 24 e 25. Quem sai a pressionar é o elemento que está mais próximo da bola, neste caso suponhamos que é o MD. Sai na bola com a preocupação de tapar linha de passe para o corredor lateral obrigando adversário ou a entrar em *drible* ou a querer voltar para o corredor central. AV com a preocupação de tapar linha de passe para variação de centro de jogo em largura e a condicionar passe para GR. De seguida pretende-se que todas as linhas de passe próximas tenham um jogador novo muito próximo. MC tapa espaço interior, DCD sai rapidamente na pressão ao eventual passe no apoio frontal existente no corredor lateral. GR e DCE responsáveis pelo controlo da profundidade. ME toma a decisão de efetuar a “pressão a 3” (MD, AV e ME) consoante a capacidade que o adversário que recebe a bola tem no passe longo. Se for perceptível que não possui essa capacidade pode subir no terreno. Caso veja que existe a possibilidade de passe longo na diagonal, deve fechar na linha do DCE como indica a figura 25.

4.3.1.2.2. Após passe atrasado

A equipa no passe atrasado comporta-se de forma idêntica à do pontapé de baliza e com indicadores idênticos. Deve esperar que GR receba o passe para evitar passe de primeira efetuado para o nosso setor intermédio defensivo e setor defensivo. Assim que GR recebe bola, AV condiciona a pressão para um dos lados e consoante o lado médio do lado oposto sobe para tapar linha de passe mais próxima. Restante equipa ajusta em função disto como indica figura 26. Caso GR tenha a bola na mão e consequentemente haja a opção do *volley*, equipa baixa ligeiramente no terreno (em 1x2x3x1 ou 1x3x1x2) consoante opção do treinador esperando pela opção de jogo direto ou curto do GR (figura 91)

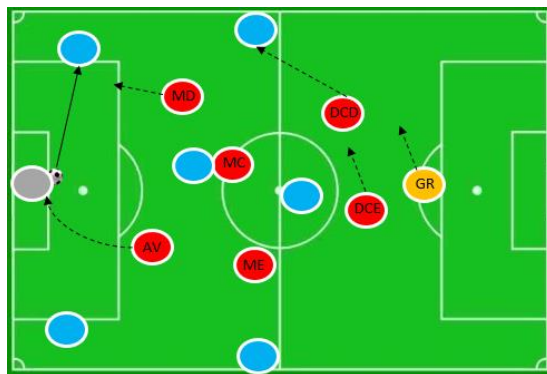


Figura 26: Encaminhar do jogo do adversário para um dos corredores laterais.



Figura 27: Posicionamento da equipa quando GR adversário tem a bola na mão.

Caso GR opte pelo jogo direto, seja no pontapé de baliza seja através de *volley*, e consoante a zona onde a bola cai a equipa ajusta. Caso caia num dos corredores laterais os médios disputam a bola aérea tentando ou ficar com ela, ou ganhar disputa para um dos colegas. Possuem duas coberturas caso não consigam e dois apoios (MC e AV) caso ganhem disputa para a frente. Caso caia no corredor central numa zona alcançável pelo MC, equipa ajusta em função disto com MC a ter três apoios para ganhar a disputa para a frente (ME, MD e AV) e duas coberturas caso não consiga. Quando bola cai na zona de um dos centrais, central disputa a bola tentando ficar com ela, e caso não consiga tentar ganhar a bola para um dos seus dois apoios próximos (MC e Médio do seu corredor lateral), cobertura dada pelo outro defesa como indica a figura 27.

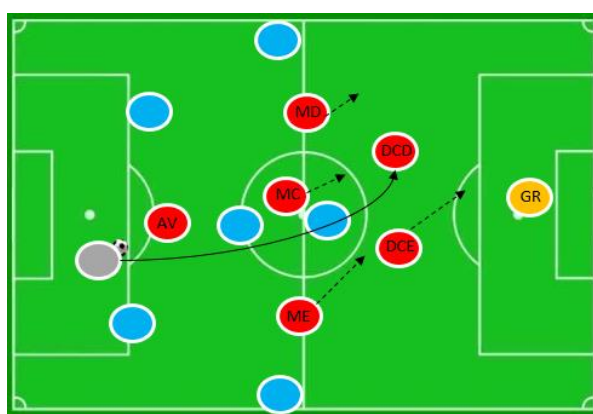


Figura 28: Posicionamento e movimentações genéricas da equipa quando adversário efectua passe longo.

Nas restantes situações, a equipa quer manter a sua estrutura em 1x2x3x1 estável, com o corredor central mais protegido e com as coberturas a serem constantemente criadas. Assim, sempre que um jogador é ultrapassado, quem oferecia a cobertura passa agora a estar em contenção e todos os restantes jogadores se adaptam dentro da já mencionada hierarquização de princípios.

4.3.1.3. Esquemas Táticos Ofensivos

4.3.1.3.1. Cantos Ofensivos

Nos cantos ofensivos, a prioridade da equipa é sair a jogar o mais rápido possível, através de um passe curto e continuar a jogar tal e qual como jogaria se o canto não acontecesse. Consoante posicionamento do adversário, três jogadores podem aproximar da bola para receber passe curto (figura 29). Caso nenhum dos três tenha espaço para receber a bola, o jogador que bate o canto decide uma de duas opções: chamar avançado para perto de si e com os apoios orientados para baliza adversária e saindo a jogar utilizando o espaço existente por lei criando assim uma situação de 2x1 ou 2x2, ou indicar que vai bater canto direto para a área de acordo com as movimentações da figura 30. Do lado direito bate o MD e do lado esquerdo bate o ME. Por vezes, de acordo com as características individuais dos jogadores em campo, a equipa técnica escolhe os três jogadores que atacam a bola dentro de área com base na sua capacidade de cabeceamento assim como também pode alterar o jogador que faz o pontapé de canto com base na sua técnica de cruzamento com bola parada. Jogador que bate o pontapé de canto não indica para qual dos três colegas vai bater, sendo que os três espaços devem ser atacados. Normalmente, nesta idade o jogador tem muita dificuldade em bater os cantos para o segundo poste. Dependendo do tipo de bola e das dimensões do campo, pode ou não surgir com mais frequência. GR a meio do meio-campo defensivo ligeiramente descaído para o lado do canto.



Figura 29: Primeira opção no canto: sair a jogar curto e rápido

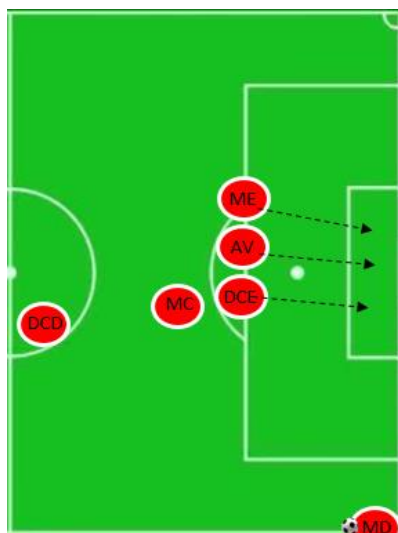


Figura 30: Posicionamento e movimentação quando o canto é batido de forma longa para a área.

4.3.1.3.2. Livres laterais Ofensivos

Nos livres laterais e fruto da maior proximidade à área adversária, o cruzamento já surge com maior eficácia. Sendo assim a equipa opta por uma de três opções: passe na cobertura; aproveitando movimento de arrasto dos três jogadores que atacam zonas de finalização bola passada para MC que remata de primeira ou após recepção e bola batida para a área para um dos três jogadores que atacam a baliza. GR a meio do meio-campo defensivo ligeiramente descaído para o lado do livre.

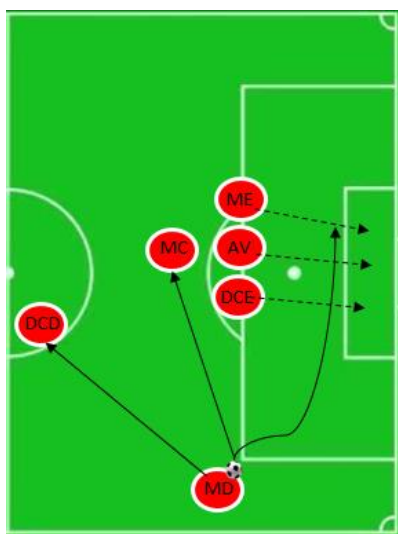


Figura 31: Opções nos livres laterais ofensivos: Passe atrasado para DC, passe lateral para MC, cruzamento para as zonas atacadas pelos colegas.

4.3.1.3.3. Livres frontais Ofensivos

A equipa tenta manter a sua estrutura de 1x2x3x1 no momento do livre. Regra geral, a equipa remata nestes livres, salvo ordem do treinador. Aproveitando o facto de não haver fora-de-jogo, AV estorva visão do GR, ME e MD estão cada um no seu lado respetivo na eventualidade de haver uma recarga. DCE e DCD podem aproveitar para avançar no terreno e criar indecisão no adversário sobre se vamos rematar ou sair a jogar, descongestionando a área. GR a meio do meio-campo defensivo.



Figura 32: Posicionamento da equipa no momento de livre direto.

4.3.1.3.4. Lançamentos Ofensivos

Os lançamentos são habitualmente efetuados pelo DC e pelo Médio de Corredor Lateral consoante o lado. No meio-campo defensivo o lançamento é feito pelo DC. No meio-campo ofensivo é o Médio do Corredor Lateral. No meio campo defensivo a equipa tem a opção do GR e consequente variação para o Central do lado oposto (figura 33). É uma opção de risco mas que a equipa assume várias vezes, dando a entender aos atletas que a coragem para ter a bola tem de ser maior que o medo de a perder. Caso GR esteja claramente condicionado, DC do lado oposto ajusta aproximando assim como Médio do lado oposto. De seguida, caso nenhum jogador esteja claramente em posição de receber, MC inicia movimentos com o intuito de efetuar trocas com os seus colegas mais próximos (figura 34). Se o Médio do lado oposto entender e haja espaço para isso, pode aproximar no corredor central e receber ele mesmo a bola, mesmo que com isso leve a uma maior aglomeração de jogadores.

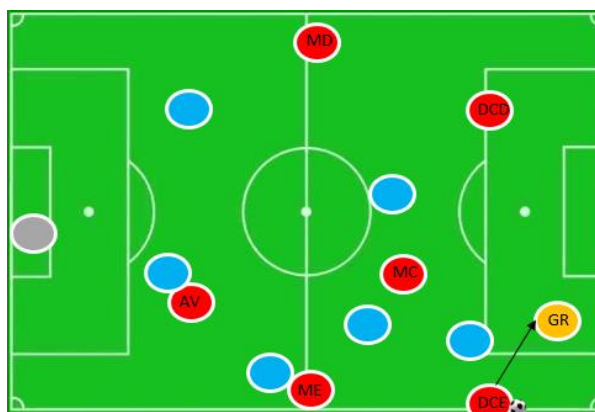


Figura 33: Opção de efectuar lançamento lateral para o GR.

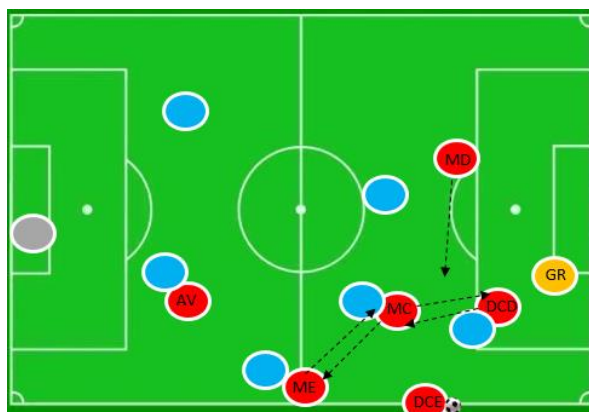


Figura 34: Trocas posicionais nos lançamentos de linha lateral.

No meio campo ofensivo e sendo o Médio do Corredor Lateral a fazer o lançamento é mais fácil manter a estrutura de 1x2x3x1. No momento do lançamento o jogador tem três opções asseguradas (apoio atrás dado pelo DCE, à frente pelo AV e no meio pelo MC) mais uma quarta que é o DCD poder aparecer no espaço deixado livre pelas nossas trocas no corredor central surpreendendo o adversário. As trocas são em tudo iguais às efetuadas quando o lançamento é no meio campo defensivo. MD é responsável pelo equilíbrio da equipa precavendo uma possível perda de bola.

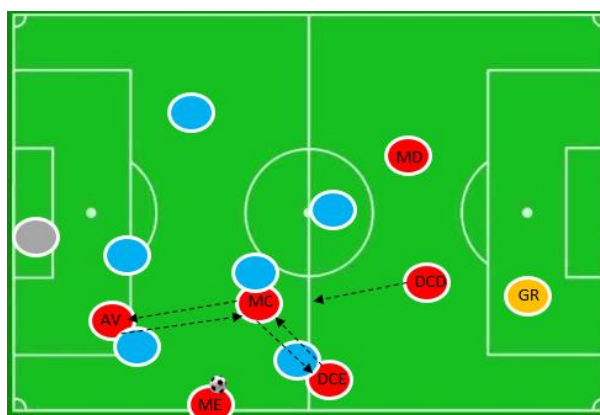


Figura 35: Posicionamento e movimentações no lançamento de linha lateral depois do meio-campo

4.3.1.4. Esquemas Táticos Defensivos

4.3.1.4.1. Cantos Defensivos

Nos cantos defensivos, o modelo de jogo prevê uma defesa zonal à volta do GR, com um elemento no primeiro poste, três elementos na linha da pequena área e o MC na zona da grande penalidade. O avançado é responsável por evitar passes na cobertura e por tentar receber cabeceamento defensivo. Nesta idade, a coordenação decidiu que mais importante do que a organização coletiva no esquema tático, é a capacidade de todos os jogadores serem agressivos e que consigam tocar na bola caso esta caia numa zona por si alcançável.

Caso o canto seja curto, ME sai na bola e DCE ajusta ligeiramente na direção do poste. Restantes jogadores mantêm-se na sua zona mas agressivos caso tenham de ajustar em função do sítio onde a bola cai. GR tem liberdade para sair da baliza e, de preferência, tentar agarrar a bola. Equipa não muda o seu posicionamento em função do pé dominante do jogador responsável pelo pontapé de canto.



Figura 36: Posicionamento e movimentações no canto defensivo.

4.3.1.4.2. Livres laterais defensivos

Tendo em conta que no nosso escalão não existe fora-de-jogo e as bolas bombeadas são normais, é necessário colocar um jogador em cada um dos postes. Médio do lado onde é o livre lateral efetua barreira, MC e MD ficam responsáveis por identificar os jogadores mais próximos da nossa baliza e estar entre eles e a nossa baliza.

AV impede que a bola seja passada para trás e luta por uma eventual “segunda bola”.



Figura 37: Posicionamento nos livres laterais defensivos.

4.3.1.4.3. Livres frontais defensivos

Nos livres frontais defensivos a equipa normalmente efetua uma barreira com dois elementos. O GR tem liberdade para decidir colocar três, mas neste escalão, é raro a barreira fazer diferença. Novamente por não haver fora-de-jogo colocamos os dois defesas centrais nos postes. MC é responsável por estar entre o jogador mais próximo da nossa baliza e a baliza em si e MD tem a responsabilidade de integrar a barreira ou impedir eventuais passes curtos que possam surgir em função do posicionamento do adversário.



Figura 38: Posicionamento no livre direto defensivo.

4.3.1.4.4. Lançamentos Defensivos

Nos lançamentos defensivos a equipa mantém a estrutura em 1x2x3x1 e tenta que o adversário jogue por fora do nosso bloco defensivo. AV baixa para posições próximas do MC criando assim uma superioridade de 2x1 obrigando adversário a jogar para trás. Assim que este passe ocorre, Médio do lado oposto corre para tentar condicionar variação do centro de jogo. AV impede a devolução para o jogador do lançamento. Caso adversário opte pelo lançamento ao longo da linha lateral, as coberturas estão bem asseguradas por DCD e MD. Em caso de trocas do adversário, a equipa tem indicação para acompanhar jogador mas sem sair da zona e posição pelo qual é responsável.

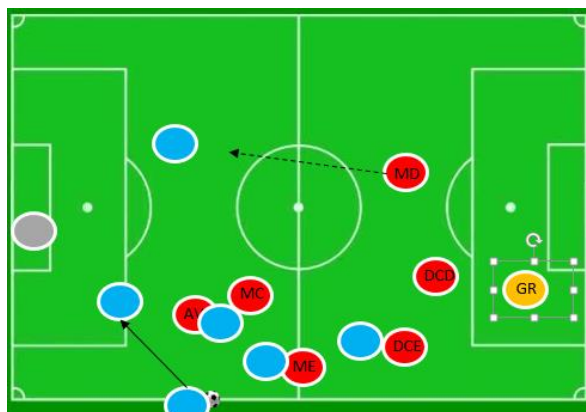


Figura 39: Posicionamento da equipa no lançamento da equipa adversário no meio-campo adversário.

4.4. Modelo de Treino

“Habitúamo-nos ao instantâneo. Temos comida instantânea, fotos instantâneas e café instantâneo, e agora começamos também a esperar êxito instantâneo.” (Wein, 2004).

Esta citação de Wein é paradigmática do pensamento vigente em muitos processos da sociedade, onde se julga que o sucesso surge antes de um processo de treino (deliberado ou não) capaz e competente.

Oliveira (2004) refere que o “processo de ensino-aprendizagem e o processo de treino, pela sua essência, visam o alcance de idênticos objetivos, que são a melhoria qualitativa e quantitativa do desempenho coletivo e individual da equipa e dos jogadores” (p. 113). Segundo Araújo (2009) a preparação nos jovens praticantes, é atualmente vista como uma das principais razões para os jogadores atingirem a excelência na prática desportiva. Pacheco (2001) acrescenta, sublinhando a importância que o ensino do futebol assume na atualidade e alerta para o facto dos clubes precisarem de implementar um modelo de formação com uma metodologia de treino adequada.

Para Fonte Santa (2004) a formação e preparação das crianças e jovens é efetivamente diferente da dos adultos, não devendo esta simplesmente adaptar os princípios e cargas realizadas pelos mesmos. De acordo estão Silva, Marques e Costa (2010), mencionando que a formação e a preparação dos jovens devem ser organizadas em função dos praticantes adaptando ao escalão com que se trabalha os objetivos, os conteúdos, os métodos, o desenvolvimento e os níveis de dificuldade. Lima (1988) segue a mesma linha de pensamento, acrescentando que a formação de crianças e jovens tem a responsabilidade de ser oposta à simples reprodução do desporto adulto, devendo antes

caracterizar-se pela contribuição para a formação global dos mesmos, de forma harmoniosa, nas vertentes física, intelectual, emocional e social, assim como também deve proporcionar oportunidades de participação em níveis de prática compatíveis com as suas capacidades desportivas e grau de maturação. Farias (2018) indica que a simplificação de tarefas é uma das formas de atenuar o nível de dificuldade da execução das ações tático-técnicas. Garganta, Guilherme, Barreira, Brito e Rebelo (2013) afirmam que tendo em conta que o treino é um processo de preparação e desenvolvimento de competências, deve aproximar-se das exigências encontradas em competição. Sendo assim, e como referem Magalhães e Nascimento (2010), o processo de ensino-aprendizagem do futebol deve centrar-se no jogo, dando prioridade aos processos de perceção e tomada de decisão sobre os de mera execução técnica, privada de qualquer processo decisional referente ao jogo. Fonte Santa (2004) complementa dizendo que um jogador deve saber o que fazer para depois se preocupar sobre o como fazer. Nesta linha de pensamento, Oliveira (2004) cita Greco (1998) ao afirmar que “o processo de ensino-aprendizagem-treino deve estar relacionado com a aquisição de conhecimentos, que por sua vez vai otimizar os processos de decisão e de ação” (p. 120). Desta forma, a transmissão de princípios, comportamentos individuais e coletivos atinge-se através de um processo de ensino-aprendizagem baseado em situações de jogo. Farias (2018) afirma que o treino tem a sua substância pela prática de jogos reduzidos e modificados sob a premissa que o “jogo aprende-se jogando” em cenários de prática representativos do contexto real de aplicação exigido. Magalhães e Nascimento (2010) acrescentam, afirmando “que o jogo deve ser utilizado como meio preferencial do ensino/treino do Futebol, promovendo situações específicas do próprio jogo, proporcionando aos atletas a aprendizagem de ações técnicas em estreita relação com as ações táticas (perceção e capacidade de decisão)” (p. 39).

Farias (2018) refere que os conceitos da representatividade e simplificação das tarefas são pilares-chave das abordagens táticas ao processo de treino. Segundo Oliveira e Tavares (2006) não faz sentido efetuar tarefas no treino onde apenas está presente uma das componentes que aparece em jogo visto que os jogadores devem ser levados a entender melhor o jogo e a forma de jogar pretendida pelo treinador, tendo em conta que o futebol é caracterizado pela constante necessidade de resolver situações de jogo variadas tendo em conta diferentes variáveis tais como os colegas, adversários e a

instabilidade do meio em que estão inseridos (Seirul-Lo, 1992 citado por Oliveira & Tavares, 1996). Farias (2018) dá seguimento a esta ideia afirmando que existe uma impossibilidade de antecipar em processo de treino todos os acontecimentos do jogo, assim como de facultar aos atletas soluções finitas à variedade dos problemas táticos que emergem de forma imprevisível e que esta linha de pensamento é que tem levado muitos treinadores a privilegiarem o desenvolvimento da capacidade de os atletas compreenderem a essência dos jogos na sua plenitude como forma de construção do “saber jogar”. Para reforçar esta ideia Costa, Greco, Gargante, Costa e Mesquita (2010), afirmam que a aprendizagem das habilidades técnicas deve ser parte integrante de contextos com tomada de decisão, onde o que importa está contido na situação de jogo, dando assim aos praticantes ferramentas que lhes permitam resolver situações-problema que o contexto específico lhes coloca. Garganta e Pinto (1998) afirmam que a execução de jogos reduzidos permite um maior desenvolvimento por parte dos futebolistas.

Garganta (2002) indo ao encontro desta ideia, refere que este desenvolvimento é conseguido quando proposto um jogo relativamente acessível, isto é, com regras simples, com menos jogadores e num espaço mais pequeno, de modo a permitir: a perceção das linhas de força do jogo (bola, terreno, adversários, colegas), muitos e diversificados contactos com a bola, a continuidade das ações e várias possibilidades de concretização (p. 9). Fonte Santa (2004) acrescenta, dizendo que a grande vantagem desta forma de ensino é o facto de ser uma metodologia onde os exercícios promovem melhorias nos domínios técnicos, táticos, físicos, cognitivos e psicológicos em simultâneo ao invés de se cingirem a um único objetivo.

Segundo Casarin, Reverdito, Grebogg, Afonso e Scaglia (2011) este método baseado no jogo tem enquanto objetivos melhorar o pensamento crítico, a comunicação e promove também a habilidade de resolver problemas de forma coletiva. Os mesmos autores, citam Kirk e MacPhail (2002) acrescentando que a aprendizagem e motivação são incitadas uma vez que os jogadores procuram soluções ao invés de executarem gestos técnicos previamente delineados ou movimentos estereotipados. Oliveira (2004) refere ainda que esta metodologia “evidencia um desenvolvimento das capacidades e dos conhecimentos específicos dos jogadores e do jogo contextualizado e direcionado para os comportamentos desejados.” (p. 117). Garganta (2004) alerta para o facto de ser cada vez mais notório que a metodologia com uma aprendizagem baseada no jogo é aquela que

consegue reduzir a complexidade do mesmo sem, contudo, diminuir a presença específica do confronto dentro do próprio jogo, a todos os níveis de organização. O autor prossegue, dizendo que as melhores estratégias para ensinar o jogo têm de passar obrigatoriamente por interessar todos os praticantes, através de formas jogadas que os divirtam e motivem, integrando-os em situações problemas contendo praticamente tudo o que inclui o jogo de futebol: bola, oposição e cooperação, escolha e finalização.

4.4.1. Treinar para competir...

“O treino constitui a forma mais importante e influente na preparação dos atletas para a competição.” (Garganta, 2004, p. 5)

Para Fonte Santa (2004, p. 41) “joga-se como se treina”. O mesmo autor acrescenta que o treino necessita de ser mais exigente que o jogo, uma vez que “quem não treina sujeito a índices de exigência semelhantes ou superiores aos contidos num jogo, é óbvio que não consegue corresponder àquilo que esse mesmo jogo lhe solicita”.

Pereira (1996) afirma que a base do alto rendimento é a sua formação enquanto jovens e que a este nível o que deve sobressair é o treino como centro do processo.

Garganta (2011) menciona que se especula muito sobre os diferentes fatores que contribuem para o êxito em Futebol, contudo, não deixa de ser verdade que o treino é a forma mais influente de preparação dos jogadores para os momentos competitivos e que cada vez mais é possível constatar que quanto mais alto é o nível de especialização, mais o papel do treino se torna fundamental. Ramos (2003) refere que treinar consiste em criar ou trazer para o treino situações tático-técnicas e tático-individuais que também surjam no jogo, que se vão relacionar com o rendimento desportivo. Farias (2018) indica que a investigação tem mostrado que as modificações efetuadas às tarefas de treino têm um impacto determinante nos comportamentos exibidos pelos atletas e que a prática de jogos reduzidos tem o potencial para reproduzir as exigências tático-técnicas e fisiológicas presentes na prática da forma de jogo principal. Segundo Ramos (2009), o treino deverá perseguir os objetivos de desenvolvimento das capacidades dos jogadores enquanto indivíduos dentro de um contexto o mais próximo possível da que a atividade competitiva apresenta. Garganta (2004) diz-nos que treinar tem implicações nos comportamentos que se têm, e sobretudo nas atitudes, sendo então de fácil compreensão o facto de que o

processo de ensino e treino do Futebol seja cada vez mais um fator decisivo relativamente à capacidade de jovens praticantes conseguirem lidar com sucesso com a competição desportiva. O mesmo autor refere que a quantidade aliada à qualidade de prática tem vindo a demonstrar ser o facto de distinção entre os praticantes que atingem a excelência e os que não, nomeadamente no desporto, onde as disciplinas requerem um processo de treino sistemático muito elevado.

4.4.2...e competir para treinar.

“O grande equívoco de muitos treinadores, digamos que mais teóricos, é que pensam que as crianças de 7 ou 8 anos não querem ganhar. É um tremendo erro. Elas querem ganhar! Inclusive mais que muitos adultos!” (Cruyff, 2002, p. 43)

Júnior e Korsakas (2006) referem que a competição é aquilo que surge no contexto de forma indissociável do desporto. Para Fonte Santa (2004) torna-se uma necessidade defrontar alguém de forma a aferir os nossos progressos. Marques (2004) acrescenta que competição é a essência do desporto em qualquer idade e que, sem a mesma, o próprio desporto deixa de o ser.

Araújo (2001) afirma que o treino sistemático por si só, por muito parecido que seja com a situação real com que jovens atletas se irão deparar, não faz com que os mesmos adquiram conhecimentos e hábitos capazes de proporcionar as aptidões necessárias e precisas em competição. O mesmo autor entende que é preciso formar de forma competitiva e pressionante visto que a realidade assim o exige sem ter medo da competição ou de procurar diariamente melhorias. Para Wein (2004) a competição é vital para o ser humano, afirmando que é através de situações competitivas que a criança se identifica consigo mesma e vai desenvolvendo o seu carácter. Segundo Marques (2004) a competição é essencial e a criança poderá ter dificuldade em olhar para si mesma num formato sem vencedores e vencidos. Contudo, o mesmo autor afirma que há que adaptar as competições dos mais novos à sua imagem e não apenas utilizar exatamente os mesmos formatos competitivos dos adultos e do alto rendimento. Cruz (2005) refere que “as competições, no caso dos desportos coletivos, os jogos, são uma estrutura essencial para a aprendizagem, constituindo um modelo de início e, em simultâneo, um dos exames essenciais de todo o processo” (p. 3). Adiciona ainda, ao afirmar que a competição é um estímulo fundamental, visto que desafia as capacidades do praticante assim como também

é uma forma de expressar aquilo que o jovem vai aprendendo, devendo, no entanto, ser “controlada para poder intervir como catalisador da preparação dos jovens” (p. 9).

4.4.3. Treino informal – Qual a importância da prática fora dos clubes (“Futebol de Rua”)?

“Sem dúvida que uma das razões para a falta de qualidade técnica de muitos jogadores, é resultado do lugar onde esses jovens aprenderam a jogar Futebol. No meu tempo, a academia mais popular para descobrir os segredos deste desporto era a rua.”
(Johan Cruyff, 2002)

Pereira (2003) afirma que aquilo que alguns dos grandes jogadores da história como Maradona, Cruyff, Eusébio, Ronaldo, Messi, Cristiano Ronaldo ou Pelé têm em comum é o futebol de rua praticado ao longo da sua infância.

Garganta (2011) refere que a grande maioria dos melhores jogadores do mundo tiveram uma prática acentuada de futebol, de forma informal, através do Futebol de Rua. Ramos (2003) afirma que é no período anterior à entrada oficial dos jogadores nos clubes, período esse caracterizado pelo tempo vivido na rua, que grande parte dos jogadores iniciam a sua prática de forma livre aparecendo desta forma jogadores dotados de uma grande capacidade técnica.

Michels (2001) diz que o Futebol de Rua é o sistema mais natural que é possível encontrar e que ao “analisarmos o Futebol de Rua, concluiremos que a sua força reside no facto de se jogar diariamente de uma forma competitiva, com uma preferência para se jogar em todos os tipos de terreno”. Pacheco (2009) acrescenta dizendo na essência do Futebol de Rua está a informalidade, onde as crianças jogavam nas ruas, nas zonas dos bairros onde surgem terrenos baldios e irregulares, muitas das vezes com um número reduzido de jogadores e de espaço, onde era desenvolvida a criatividade. Garganta (2011) afirma que a rua, através de uma prática deliberada e diferenciada, oferecia hipóteses para as crianças desenvolverem competências para jogar, acrescentando também que o facto de jogarem constantemente com diferentes bolas, em diferentes superfícies, constantemente a alterar colegas, adversários e as suas próprias funções, terem de estar atentos ao meio ambiente (carros, pessoas, etc.) faz com que também surja um treino atencional e percetivo... que também surge no jogo formal quando tem de se tomar atenção aos colegas, adversário, bola e balizas.

4.5. Modelo de Treino Interno

O Sport Lisboa e Benfica tenta que o modelo de treino interno promova um desenvolvimento do atleta nas diferentes vertentes física, emocional e social. Pretende também que o seu processo de ensino seja uma junção da capacidade técnica com a capacidade decisional, tentando promover atletas com uma tomada de decisão assertiva e contextual, mas também eficaz na sua execução. Sendo assim, o modelo de treino imposto no clube baseia-se em ações e situações idênticas àquelas que surgem num jogo de futebol, que promova aprendizagem através da descoberta guiada, tornando-se assim primeiramente cognitivo e só depois comportamental. Farias (2018) indica que a descoberta guiada só existe quando os atletas percebem de forma inequívoca, a relação existente entre as situações-problema existentes nas tarefas e os problemas específicos encontrados durante os momentos de prática, seja ela formal ou informal. O mesmo autor acrescenta também que um treinador pode recriar os cenários problemáticos do jogo através de tarefas de treino que contenham essa mesma informação e cuja prática irá despoletar a emergência de problemas táticos que ocorrem no jogo. Estratégias como o «congelar-e-ensaiar» são utilizadas e a prática é suspensa no momento em que surge o contexto esperado para que depois o questionamento seja direcionado para o problema que se quer, assim como para as possíveis soluções. Para isto, contribui o manuseamento da complexidade das formas jogadas utilizadas através da gestão do espaço, da forma e das suas regras de forma a modelar os comportamentos pretendidos, permitindo assim ao atleta desenvolver a sua capacidade técnica, física e psicológica ao mesmo tempo que desenvolve os processos de tomada de decisão, sem menosprezar as necessidades individuais de cada jogador.

O modelo de treino nestes escalões está orientado para se dotar os jogadores com ferramentas que os ajudem ao longo de todo o seu percurso enquanto jogadores e não apenas no imediato. Broek, Boen, Claessens, Feys, Ceux (2011) indicam que a descoberta guiada e questionamento tático tem demonstrado promover um maior desenvolvimento da consciência tática e capacidade de solucionar problemas quando comparado com contextos de instrução centrados na modelação e replicação do conhecimento oferecido pelo treinador.

O facto deste modelo de treino utilizar contextos idênticos aos do jogo ao invés de excessivas repetições de ações técnicas descontextualizadas daquilo que é o jogo

também promove níveis de satisfação e prazer elevados assim como permite manter a motivação dos praticantes constante.

4.5.1. Conteúdos Técnico-Táticos

Os conteúdos técnico-táticos deverão ser aprimorados com recurso a jogos reduzidos sob formas jogadas com o intuito de promover a compreensão dos princípios gerais e específicos do nosso modelo de jogo. O treino de gestos técnicos específicos do ataque e defesa também devem ser melhorados em formas jogadas mais reduzidas assim como também o poderão ser através de jogos recreativos.

Individualmente, atribuímos um foco elevado ao *Speed, Agility and Quickness* (SAQ). Esta sigla não é mais do que a referência à intenção de melhorar a velocidade do atleta nas ações utilizadas em jogo, permitindo ao atleta desenvolver o seu treino com enfoque nas ações de *drible*, finta e simulação. As ações técnico-táticas ofensivas e defensivas, tanto individual como coletivamente também serão abordadas. O foco, a nível ofensivo, está em ações de receção, controlo e condução da bola, remate, passe de curta e média distância, cabeceamento, técnica de Guarda-Redes (maioritariamente de passe com bola no chão e *volley*) e o princípio de jogo ofensivo Progressão. A nível defensivo, o foco está em ações de desarme, interceção e antecipação, técnica de Guarda-Redes (defesa da baliza) e o princípio de jogo Contenção.

As questões relativas ao Modelo de Jogo, como o sistema tático 1-2-3-1 (primário) e 1-3-2-1 (secundário), organização ofensiva, organização defensiva, transição ofensiva, transição defensiva e esquemas táticos deverão fazer parte dos conteúdos de uma forma mais geral e menos acentuada que os conteúdos técnico-táticos supramencionados.

4.5.2. Conteúdos Físicos

No clube existe uma preocupação com os períodos sensíveis de cada escalão. Relativamente às capacidades coordenativas, neste escalão é prioritário um desenvolvimento das capacidades coordenativas gerais e especiais. As aquisições técnicas desportivas são também uma consequência deste trabalho.

Relativamente às capacidades condicionais, devem ser desenvolvidas nas suas diferentes formas: a resistência (aeróbia, anaeróbia alática e específica) com maior enfoque na resistência aeróbia; a velocidade (reação, aceleração, deslocamento, execução e técnica de corrida e a força (rápida e resistente). A força máxima não é uma preocupação nesta idade. Na flexibilidade, o praticante inicia a aprendizagem de exercícios mais básicos e sempre na parte final do treino.

4.5.3. Conteúdos Psicológicos

Os conteúdos psicológicos são trabalhados e alvo de preocupação em todos os instantes onde a equipa se encontra reunida: treinos, jogos, concentrações e estágios em torneio. Estes conteúdos são trabalhados tendo por base as regras de funcionamento do clube, simples conversas atleta-treinador, momentos formativos com o departamento de psicologia ou nas unidades de treino e momentos competitivos.

Relativamente às capacidades volitivas, são trabalhadas e fomentadas as seguintes: atenção, concentração, controlo emocional, superação, agressividade, atitude competitiva, auto-confiança, espírito de sacrifício, determinação e relações interpessoais.

Nas capacidades cognitivas, é focado o trabalho na capacidade e velocidade de análise e perceção, capacidade e velocidade de antecipação, capacidade e velocidade da tomada de decisão, interpretação do modelo de jogo e criatividade.

É focado também um trabalho realizado na modelação de carácter e personalidade dos jogadores, desenvolvendo a criatividade, humildade, disciplina, liderança, organização, valores morais, regras, normas e definição de prioridades. As capacidades volitivas e cognitivas são de difícil avaliação e não se recorre a nenhum tipo de avaliação factual estando sempre dependente da observação do treino e jogo sem nenhum instrumento de avaliação validado, o que leva a enviesamentos na avaliação. De futuro poderá ser feita uma ligação mais estreita com o departamento de psicologia para avaliar estas capacidades.

4.6. Microciclo-Tipo

A área de iniciação possui conteúdos que compõem um microciclo-tipo, sem que estes conteúdos e tempo utilizado em cada um dos conteúdos seja estanque, não passando

de uma diretriz geral. Sendo assim, num microciclo de duas unidades de treino de 120', os conteúdos estão, genericamente, repartidos temporalmente da seguinte forma:

Tabela 9: Tempo utilizado em cada conteúdo de um microciclo-tipo.

Conteúdo	Tempo
Modelo de Jogo + Jogo Formal	40'
Princípios de Jogo	40'
Ações Técnico-Tático Ofensivas	30'
Futebol de Rua	30'
Drible, Finta e Simulação + SAQ	30'
Ações Técnico-Tático Defensivas	20'
Manutenção da Posse de Bola	20'
Flexibilidade	10'
Reforço Muscular	10'

Parte Inicial:

- Futebol de Rua: tem como base um princípio que é o da ausência de feedback por parte dos treinadores, tentando simular um contexto onde os adultos não estão presentes a condicionar as ações dos jogadores. Os jogadores têm liberdade para decidir os seus exercícios que podem ir de jogo formal (ou jogo com superioridade), posses de bola ou jogos lúdicos inventados pelas crianças.
- *Drible, Finta e Simulação + SAQ*: dois tipos de exercícios distintos. Os de *Drible*, *Finta* e *Simulação* tem por base exercícios onde os jogadores primeiro treinam essas mesmas ações num formato individual e sem oposição tentando de seguida efetuá-las em formatos de 1x1 variados. A sigla SAQ refere-se a *speed*, *agility*, *quickness* e são exercícios de coordenação em escadas de coordenação mas não só, tentando promover o aumento da velocidade geral e agilidade dos atletas.

Parte Fundamental:

- Ações técnico-tático ofensivas: exercícios onde a maior percentagem das ações seja ações técnicas ofensivas como os diferentes tipos de remate, de passe ou de receção. São exercícios com um enfoque na ação técnica, sendo que por vezes se

incorpora tomadas de decisão simples nestes exercícios (presença de GR ou defesa passiva/ativa).

- Ações técnico-tático defensivas: exercícios onde a maior percentagem das ações seja ações técnicas defensivas como os diferentes tipos de desarme, interceções ou cabeceamentos defensivos. São exercícios com um enfoque na ação técnica sendo que por vezes se incorpora tomadas de decisão simples nestes exercícios (para onde colocar a bola que se intercetou, atacante passivo/ativo)
- Princípios de Jogo: exercícios onde se privilegie a tomada de decisão com base nos princípios do jogo em jogos reduzidos habitualmente até 4x4. Poderá conter GR ou não, poderá conter a conquista de uma linha em bola controlada ou mini-balizas.
- Manutenção da Posse de Bola: exercícios onde os jogadores têm de manter a bola o maior número de tempo consoante constrangimento dos treinadores (mudança de espaços, entrada em mini-balizas, número de passes seguidos, etc.). A forma varia e pode ir desde o 1x1 até ao 6x6 consoante a ideia do treinador.
- Modelo de Jogo + Jogo Formal: exercícios em que existe um enfoque na ocupação racional da equipa tendo por base o modelo de jogo assim como na execução dos princípios de jogo numa macro-tarefa. São exercícios onde a forma se aproxima do jogo formal (GR+4x4+GR+2Jk, GR+6x4, etc) ou onde se atinge mesmo o formato de jogo formal variando então nas dimensões do campo.

Parte Final:

- Reforço Muscular: este momento serve apenas para consciencializar os atletas da importância de manter um corpo saudável e apto. São introduzidos exercícios simples como prancha isométrica, agachamentos, extensões de braços, etc.
- Flexibilidade: exercícios aconselhados e supervisionados pelo departamento de fisiologia tendo como base uma manutenção ou aumento da flexibilidade dos atletas desta idade.

4.7. Controlo do Treino

Para efetuar a análise às formas dos exercícios efetuados ao longo da época 2017/2018 escolhi a taxonomia elaborada por Carlos Queiroz (1986) essencialmente por

ser aquela que a área de iniciação utiliza diariamente. Exercícios Fundamentais: todas as formas de jogo que incluem a finalização como estrutura elementar fundamental, ou seja, todos os exercícios em que, qualquer que seja a forma, a estrutura e a organização da atividade, a finalização representa a meta fundamental a atingir.

- Fase I – Ataque sem oposição sobre uma baliza;
- Fase II – Ataque contra a defesa sobre uma baliza;
- Fase III – Ataque contra a defesa sobre duas balizas;
- Exercícios Complementares: Todos aqueles em que, qualquer que seja a forma ou estrutura organizadora da atividade, não incluem como estrutura base fundamental a finalização;
- Formas Integradas – Incluem elementos de dois ou mais fatores de preparação;
- Formas Separadas – Incluem elementos de um só fator de preparação e desenvolvem-se fora das condições de jogo.

Tendo em conta que já se passaram 32 anos desde a conceção desta taxonomia, a mesma contém no meu entendimento algumas limitações. Por exemplo, como encaixam as situações onde se utilizam mini-balizas sem guarda-redes? Um exercício de finalização em formato de 1x0+GR deve ser colocado na mesma secção que um exercício de 11x0+GR? E exercícios mistos, como por exemplo uma posse de bola que progride ao longo do exercício para uma finalização? Apesar destas reflexões, é a taxonomia em vigência no meu local de trabalho e passo a explicar algumas situações de forma a que se perceba onde integram algumas destas questões: qualquer exercício de finalização em situação de 1x0+GR foi colocado na Fase I.

Exercícios de GR+1x1+GR foram incluídos na Fase III.

Qualquer exercício de posse de bola foi incluído na forma complementar independentemente de poder progredir para finalização (e.g. ao fim de 10 passes a equipa pode tentar o remate).

Qualquer exercício para uma baliza de futebol⁷ de um lado e mini-balizas (ou linha) do lado oposto foi incluído na Fase II. Se o exercício possuir mini-balizas (ou linhas) em ambos os lados sem a existência de Guarda-Redes passa então para a forma complementar.

Qualquer exercício lúdico (e.g. recreação com bola, «apanhadas» com diferentes regras, etc.) ou exercícios onde cada jogador tivesse uma bola com o intuito de cumprir tarefas individuais, foi incluído na forma integrada.

Qualquer exercício de alongamento ou reforço muscular foi incluído na forma separada.

Seguem então os gráficos com a totalidade de minutos em cada forma e tipo de exercício, onde coloco um valor genérico de 10 minutos por treino de tempo parado, sendo um número arredondado e não contabilizado em detalhe.

Gráfico 7: Totalidade de minutos de treino em cada Fase/Forma ao longo da época

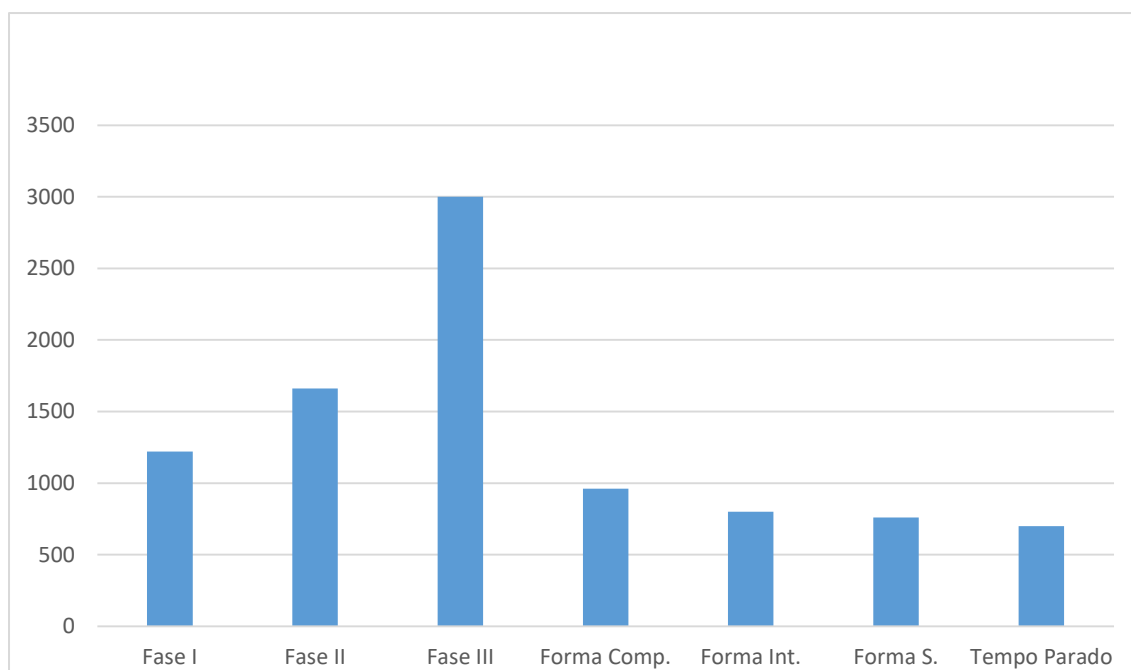
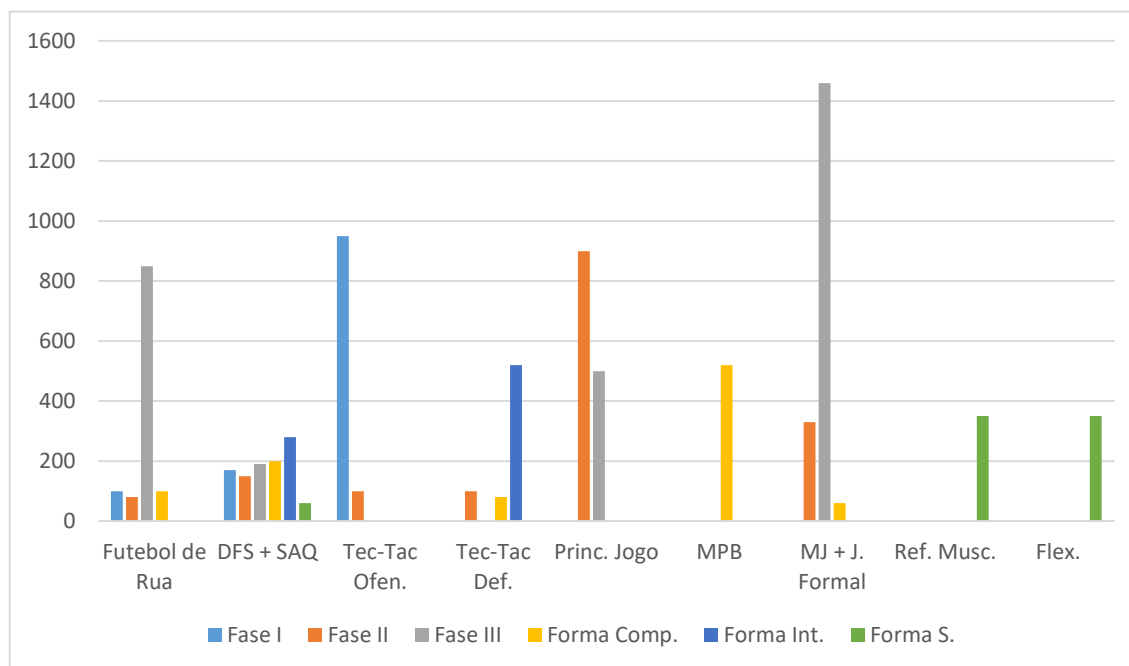


Gráfico 8: Totalidade de minutos passado em cada forma dentro de cada tipo de exercício ao longo da época



É possível observar que utilizámos predominantemente a Fase III, seguida da II e I. A forma complementar surge ligeiramente mais acentuada que as integradas e separadas. Isto vai ao encontro da nossa metodologia de treino, com um enfoque maior nas formas jogadas, sejam elas reduzidas ou não e na predominância de exercícios onde a tomada de decisão está praticamente sempre presente. Passando então à explicação destes números:

Futebol de Rua: Uma grande predominância de Fase III, visto que os jogadores optaram muitas vezes por efetuar jogos formais em igualdade numérica (3x3, 4x4, 5x5, com guarda-redes de ambos os lados) criando dinâmicas competitivas sempre sem feedback. A forma I surgiu quando eles optaram por fazer jogadas com finalização apenas com o GR como oposição. Forma II aparece quando efetuaram exercícios apenas para uma baliza (e.g. “vira-costas”). A forma integrada surgiu quando efetuaram posses de bola (e.g. “meinhos”).

Drible, Finta e Simulação (DFS) + Speed, Agility and Quickness (SAQ): Aqui temos as formas a surgir de forma bastante equiparada. A parte separada surge quando os jogadores efetuaram trabalhos simples em escadas de coordenação. A forma que mais surge é a integrada, pois foram vários os momentos onde cada jogador tinha uma bola

para efetuar as tarefas pedidas (habitualmente situações de DFS). A fase I surge quando tinham de efetuar uma ação frente a um cone para de seguida finalizar. Fase II surge quando tinham de fintar um adversário e finalizar numa baliza com GR sendo que atrás de si tinham mini-balizas. Quando em vez de mini-balizas tinham um GR, tornava-se assim em Fase III.

Ações Técnico-Táticas Ofensivas: um grande predomínio de fase I, fácil de entender visto que são maioritariamente ações de finalização sem oposição tirando GR após receção ou de primeira. A fase II surgiu quando se colocou uma defesa ativa/passiva a condicionar a receção antes da finalização.

Ações Técnico-Táticas Defensivas: um predomínio de situações integradas visto que foram várias as vezes em que se efetuaram estas situações sem oposição e visto serem ações defensivas sem finalização. Focou-se a técnica das ações (e.g. cabeceamento defensivo para uma certa zona, interceção com pé não-dominante, etc).

Obviamente que todas as vezes em que se efetuaram situações de 1x1 as ações defensivas também estavam presentes, mas não as incluímos para não condicionar os dados com minutos duplicados visto serem vários os exercícios com mais do que um objetivo e tipologia.

Princípios de Jogo (PJ): utilizaram-se muitas situações com mini-balizas, daí uma utilização de Fase II. Também se recorreu a situações de superioridades/inferioridades com GR de ambos os lados, transformando assim muitas destas situações em forma III.

Manutenção da Posse de Bola (MPB): como já foi explicitado anteriormente, mesmo nas situações com finalização posterior, contabilizou-se como sendo sempre situações complementares.

Modelo de Jogo (MJ) + Jogo Formal: uma grande maioria de situações onde a utilização de um guarda-redes de cada um dos lados foi planeada. As poucas formas complementares que surgiram foi quando se efetuaram manutenções de posse de bola utilizando o sistema preferencial.

Reforço Muscular e Flexibilidade: uma totalidade de situações em forma separada visto que apenas trabalharam um dos fatores de rendimento.

4.8. Modelo de Observação da própria equipa

O Departamento áudio-visual pertence à estrutura do Benfica Lab. Existe um responsável para os escalões de Infantis B, Benjamins e Traquinas. Caso se justifique, poderá ser chamado um estagiário que habitualmente trabalhe no Caixa Futebol Campus.

No meu escalão específico todos os jogos jogados em casa para o Campeonato da AFL foram gravados e apenas alguns particulares (também em casa). Foram filmados dois jogos fora, ambos contra o SCP.

Neste escalão, as filmagens não servem o propósito de efetuar análises táticas ao trabalho realizado. Serve para os treinadores terem uma noção mais exata do que acontece em jogo, serve para demonstrar alguns detalhes posicionais (e.g. coberturas muito afastadas) ou técnicos (e.g. situação onde se deveria rematar com pé não-dominante), serve para quem não vê o jogo (prospetores e coordenadores) poder vê-lo posteriormente e serve para o clube manter um registo dos atletas nesta idade, facilitando assim comparações daqui a alguns anos com o intuito de melhor se perceber quais os jogadores com longevidade no clube e quais eram as suas características.

4.9 Modelo de Observação do adversário

Não foi efetuada nenhuma observação em vídeo aos adversários porque neste escalão não é entendido como algo que enriqueça o nosso processo formativo. A própria riqueza dos jogadores terem de se adaptar durante o próprio jogo aos comportamentos adversários para ter sucesso é benéfico para o crescimento deles, no entendimento da coordenação.

4.10. Modelo de Recrutamento do Clube

4.10.1. Definir Talento

No dicionário da Língua Portuguesa, a palavra talento surge com os seguintes significados: conjunto de aptidões, naturais ou adquiridas, que condicionam o êxito em determinada atividade; nível superior de certas capacidades particularmente valorizadas; grande inteligência agudeza de espírito; engenho, habilidade; pessoa que sobressai pela

aptidão excecional para determinada atividade; antigo peso e moeda de outro dos Gregos e Romanos.

Valdano (2001) afirma que o termo “talento” é utilizado de uma forma exagerada, continuando ao dizer que quando alguém afirma que um jogador tem talento, não diz nada ao certo mas insinua que se sabe muito sobre ele. Araújo (2004) dá continuidade ao que Valdano afirma, dizendo que é um termo que vai servindo para justificar aquilo que não se sabe explicar na sua plenitude, tendo de ver o bom desempenho dos atletas.

Garganta (2009) refere que a questão do talento tem dois lados: o lado onde se enfatiza o papel do treino ou o papel de treinadores acreditarem que os jogadores nascem “feitos”. Garganta (2011) faz menção ao facto de que acreditar no inatismo é desacreditar o treino e as suas possibilidades. O mesmo autor, é totalmente contra a ideia de que o talento natural determina o patamar atingido e acrescenta que a ideia de que o Futebol não se consegue ensinar é um dos erros que mais tem condicionado a evolução de jogadores e da própria modalidade.

Garganta (2004) alerta que “talento potencia a aprendizagem, mas não pode substitui-la, o que significa que o capital biológico do jogador necessita de validação posterior” (p. 7-8).

4.10.2. Detecção, Seleção e Identificação de Talento

Maia (1993) define detecção de talentos como a hipótese de se efetuar uma ideia a longo prazo daquilo que alguém revela possuir os requisitos para ser integrado numa população de jogadores de elite. Seleção de talento é, para Kiss, Böhme, Mansoldo, Degaki e Regazzini (2004), o conjunto de procedimentos a utilizar para perceber se um sujeito tem as condições necessárias para atingir um nível de desempenho que lhe faça alcançar patamares de alto rendimento. Para Vaeyens, Lenoir, M. e Philippaerts (2008) é o processo de identificar um indivíduo que se julga ser capaz de atingir patamares de rendimento elevados, ou seja, que possua potencial, em idades reduzidas. De forma a aumentar o índice de assertividade na tomada de decisão sobre seleção e detecção de talentos, Garganta (2009) refere que se deve ter com conta os fatores maturacionais e etários, uma vez que, segundo Helsen, Hodges, Van Winckel e Starkes (2000) as escolhas ainda recaem sobre atletas mais desenvolvidos a nível maturacional, com base na estatura

e desenvolvimento físico, menosprezando a capacidade técnica, tática e características psicológicas prejudicando os que fisicamente são menos desenvolvidos.

Garganta (2011) regista também o facto de que ao seleccionar-se em poucas sessões/unidades de treino, alguns atletas com potencial possam passar despercebidos. Tendo em conta a concorrência existente em Lisboa entre SLB e SCP, este é um alerta difícil de ser seguido pois por vezes temos de decidir com base apenas numa observação.

Franchini (2001) considera fundamental que os treinadores se preocupem com variáveis de natureza psicológica ao valorizar questões como o autocontrolo, a autoconfiança e que percebam quais os aspetos familiares (económicos, culturas e suporte familiar) que podem influenciar os mesmos. Argumenta que jogadores que possuem alguns destes aspetos possam atingir mais facilmente o seu potencial.

Em suma, Garganta (2009) afirma que para se detetar e seleccionar talentos, a atenção deve estar focada nos seguintes atletas:

- Atletas com rendimento acima da média;
- Atletas que parecem reunir condições para, com um processo de treino deliberado, atingir patamares de rendimento elevados;
- Atletas que possuam ambos os pontos anteriores, ou seja, um rendimento acima da média mas que consigam continuar a melhorar e a aprimorar-se através do treino.

Garganta (1995, cit. por Pacheco, 2001), acrescenta que, de uma forma geral, também é fundamental estar-se atento aos seguintes pressupostos:

- Velocidade de execução técnica;
- Inteligência tática;
- Eficiência muscular: agilidade, velocidade de reação, mudanças de sentido e direção;
- Capacidades volitivas: auto-controlo, coragem, auto-confiança, espírito de sacrifício, carácter.

4.10.3. Características do jovem jogador com talento

Maia (1993) afirma que, consoante o desporto, há que perceber qual a base dos critérios de seleção de atletas e que alguns deles são: habilidades, capacidades, dimensões

antropométricas, entre outros de forma a definir um perfil de jovem jogador com potencial.

Rink, French e Tjeerdsma (1996) identificam um conjunto de traços através dos quais é possível caracterizar patamares de alto rendimento nos jogos desportivos coletivos. Relativamente ao nível cognitivo, constata-se que os atletas de elite se caracterizam por possuírem:

- Conhecimento declarativo e processual organizado;
- Capacidade de captar informação elevada;
- Tomada de decisão rápida e precisa;
- Reconhecimento de padrões de jogo de forma rápida;
- Bom conhecimento tático;
- Antecipação dos comportamentos adversários.

Relativamente ao nível da execução motora, constata-se que os atletas de elite se caracterizam por possuírem:

- Execução das técnicas durante o jogo com elevada taxa de acerto;
- Maior capacidade de adaptação nos padrões de movimento;
- Movimentos executados com economia de esforço acima da média;
- Elevada capacidade de deteção de erros e posterior correção também acima da média.

Para Durand-Bush e Salmela (2002) os jogadores talentosos são os jogadores que possuem maior índice de comprometimento com a equipa e com o treino, mais autoconfiantes e com menos hipóteses de serem afetados pela ansiedade, que possuem uma motivação elevada constantemente e que conseguem manter níveis de concentração elevados ao longo do tempo. Janelle e Hillman (2003) complementam afirmando que a nível emocional, os atletas se caracterizam por:

- Definição de prioridades;
- Atitude positiva constante;
- Motivação;
- Confiança elevada e estável;
- Visualização e treino mental;
- Boas relações pessoais.

4.11. Prospeção do clube no escalão de Traquinas A

O departamento técnico e o departamento de prospeção são dois setores distintos no futebol formação do clube, sem, contudo, perder a estreita ligação entre ambos. Existe uma rede de prospeção espalhada pelo país inteiro sendo que na Zona de Lisboa/Setúbal o clube possui um quadro com quatro prospetores remunerados e um coordenador de distrito apenas e só para os escalões de Traquinas e Petizes. São eles os responsáveis por identificar os atletas com mais potencial e/ou rendimento. Após serem identificados é-lhes atribuída uma avaliação com o intuito de melhor perceber qual o enquadramento para cada jogador. O jogador pode então simplesmente continuar a ser observado no seu próprio clube, ser convidado a participar numa captação seletiva (com outros jogadores que tiveram a mesma avaliação) ou efetuar um treino/jogo com a equipa já pertencente aos quadros do clube. Quando chega à etapa de treino/jogo integrado, recebe uma avaliação de três pessoas: Coordenador Técnico, Coordenador de Prospeção e Treinador Principal do Escalão em questão. Só aqui se decide se o jogador assina pelo clube ou não, sendo a última palavra pertencente ao coordenador técnico. Nos restantes distritos do país, a situação varia entre distritos com CFT e distritos sem. Nos distritos sem, após o jogador ser identificado, vem efetuar um treino integrado com a equipa de Lisboa para a estrutura central lhe atribuir uma avaliação definitiva. Nos distritos com CFT essa avaliação é efetuada pelo coordenador de distrito/CFT que decide se o jogador tem potencial para integrar os quadros do clube. O clube deu diretrizes para procurar jogadores de potencial, mesmo que com a sua presença, o rendimento da equipa baixe. Nestas idades, optar por jogadores com capacidades físicas acima da média ou maturados facilita no aparecimento de resultados imediatos. Com isto, ninguém exclui um jogador apenas e só por se encontrar num estado maturacional mais avançado. A todo o momento, e caso se justifique, o departamento de prospeção efetua o «teste do pulso» para se perceber qual a altura predita e qual o estado maturacional de cada atleta. Há que olhar para a sua qualidade técnica, tomada de decisão, capacidades volitivas e tentar prever quais serão as suas capacidades físicas no futuro (especial ênfase nos diferentes tipos de velocidade).

Neste momento e neste escalão, não temos um perfil de jogador que seja rígido e com indicações tais como: Jogador que tem obrigatoriamente de ser alto, por exemplo. O GR é uma exceção tendo em conta o perfil morfológico dos jogadores de elite desta posição específica.

Capítulo V

Processo Competitivo

5.1. Análise

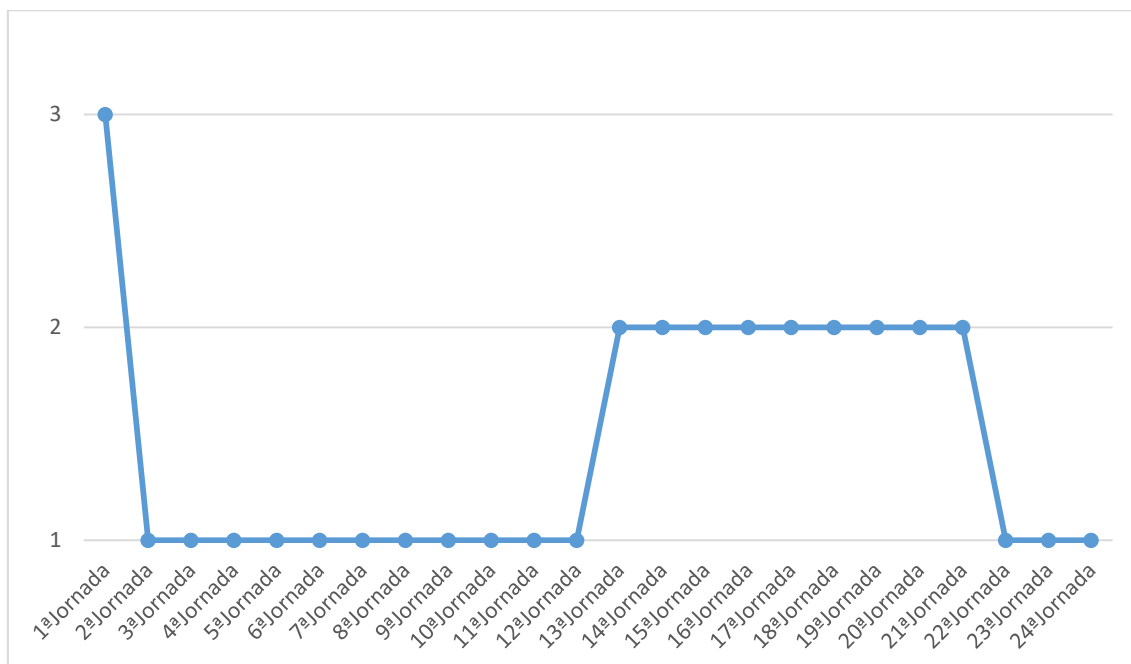
5.1.1. Análise da Competição Oficial

Tabela 10: Resultados da competição oficial da Associação Futebol de Lisboa

Jornada	Data	Adversário	Casa/Fora	Resultado
1 ^a	28-10-2017	Clube Futebol os “Belenenses”	Casa	V 9-0
2 ^a	04-11-2017	Clube Atlético Cultural	Casa	V 21-0
3 ^a	11-11-2017	Sport Lisboa e Olivais	Fora	V 11-4
4 ^a	18-11-2017	Clube Oriental Lisboa	Casa	V 17-2
5 ^a	25-11-2017	Centro Cultura e Desporto Olivais Sul	Fora	V 17-0
6 ^a	02-12-2017	Uniao Desportiva Alta de Lisboa	Casa	V 8-1
7 ^a	09-12-2017	Escola Futebol Belem Lisboa	Fora	V 5-3
8 ^a	16-12-2017	União Desportiva Recreativa Santa Maria	Casa	V 13-1
9 ^a	06-01-2018	Casa Pia Atlético Clube	Fora	V 21-2
10 ^a	13-01-2018	Sporting Clube de Portugal	Casa	V 6-4
11 ^a	20-01-2018	Grupo Desportivo Águias de Camarate	Fora	V 11-5
12 ^a	27-01-2018	Sport Grupo Sacavenense	Casa	V 8-1
13 ^a	03-02-2018	Clube Futebol os “Belenenses”	Fora	D 2-3
14 ^a	24-02-2018	Clube Atlético Cultural	Fora	V 9-2
15 ^a	03-03-2018	Sport Lisboa e Olivais	Casa	V 11-0
16 ^a	10-03-2018	Clube Oriental Lisboa	Fora	V 10-3
17 ^a	17-02-2018	Centro Cultura e Desporto Olivais Sul	Casa	V 19-0
18 ^a	24-03-2018	Uniao Desportiva Alta de Lisboa	Fora	V 12-8
19 ^a	07-04-2018	Escola Futebol Belem Lisboa	Casa	V 7-5
20 ^a	14-04-2018	União Desportiva Recreativa Santa Maria	Fora	V 4-3
21 ^a	01-05-2018	Casa Pia Atlético Clube	Casa	V 20-2
22 ^a	21-04-2018	Sporting Clube de Portugal	Fora	V 4-1
23 ^a	05-05-2018	Grupo Desportivo Águias de Camarate	Casa	V 10-4
24 ^a	12-05-2018	Sport Grupo Sacavenense	Fora	V 8-4

5.1.1.1. Classificação Final e a sua evolução ao longo do Campeonato

Gráfico 9: Classificação ao longo das jornadas



Campeonato que apenas variou entre três posições: 3ª, 2ª e 1º. A 3ª surge na primeira jornada onde dois adversários tiveram vantagem momentânea por diferença de golos que foi recuperada nas jornadas seguintes. Na 12ª Jornada perdemos um jogo com o C.F. os “Belenenses” o que nos colocou no segundo lugar em igualdade pontual com outros dois clubes, mas desvantagem no confronto direto entre os 3 (vitória e derrota nos jogos entre si mas com desvantagem na diferença de golos). O primeiro lugar apenas é recuperado com uma vitória fora contra o SCP na 22ª Jornada. Campeonato de nível de dificuldade muito baixo, sendo que foi necessário levar sempre os 12 atletas menos aptos para o campeonato com a presença dos atletas mais aptos em particulares com dificuldade selecionada pela coordenação. Tanto SCP como CF os “Belenenses” apresentaram-se nesta série com a sua equipa de 2009 (como nós) e não com as suas equipas de 2008 como poderiam se assim o quisessem sendo que a derrota contra o CF os “Belenenses” foi sofrida com o nosso grupo menos apto. A título de comparação, ganhámos contra o mesmo adversário 9-0 na primeira jornada e decidimos “arriscar” com o segundo grupo na segunda jornada, o que nos correu mal em termos de resultado mas bem em termos de gestão de expectativas destes atletas e pais. Apesar da vitória na série, é prática comum

no clube que na fase final as equipas que estão a competir no escalão acima desçam para efetuar a fase final e assim aconteceu. Com esta situação, a nossa equipa não efetuou nenhuma fase final visto que não existiu campeonato federado para o escalão de 2009 esta época, tendo assim cumprido o objetivo de permitir ao escalão de 2008 atingir a sua fase final e disputar o campeonato distrital da categoria.

Na sua totalidade a equipa efetuou 24 jogos oficiais tendo ganho 23, empatado zero e perdido um. A equipa marcou 262 golos e sofreu 58. A equipa atingiu os objetivos classificativos e formativos.

5.1.2. Análise Torneios

Existiram diversos torneios ao longo da época e temos de os contextualizar.

Quando colocamos a fasquia em atingir os oito primeiros classificados nos torneios internacionais ou ficar em 1º nos torneios nacionais, referimo-nos a torneios onde levamos os atletas mais aptos. Por vezes, temos torneios onde levamos atletas menos aptos (quando existem dois torneios em simultâneo, por exemplo) e aí os objetivos são ajustados à dificuldade do torneio. Sempre que disputámos um torneio escalão acima o objetivo passa pela capacidade de superação dos atletas e não tanto pela qualidade do jogo apresentada ou classificação. Relembrando, os nossos objetivos formativos passam por um futebol que seja por nós avaliado como bom e em linguagem simples para os atletas passa por estes três parâmetros: ter mais tempo a bola que o adversário, criar mais oportunidades de golo que o adversário e ser mais competitivo (em termos defensivos) que o adversário ao longo do jogo.

Tabela 11: Análise aos Torneios Internacionais

Torneios Internacionais:

Nome Torneio	Classificação	Obj. Classificativo	Obj. Formativo
Faro Int Cup	1º (Vitória após g. p. contra Sevilla após 4-4)	Meia-Final (Superado)	Atingido
EFGB Torno – Marseille	4º (Derrota contra Inter Milão 2-1)	Quartos-de-Final (Superado)	Não atingido

Brussels European Cup U9	6º (Derrota contra Sevilla 6-0)	Quartos-de-Final (Atingido)	Não atingido
Brussels European Cup U10	Fase de Grupos	Não existia	Atingido
Torcy Cup	Fase de Grupos de Acesso à Meia-Final	Fase de Grupos de Acesso à Meia-Final (Atingido)	Não atingido
Cuges Les Pins – Marseille	2º (Derrota contra Paris FC após g.p. após 1-1.	Quartos-de-Final (Superado)	Atingido
Pitchoun's Cup	1º (Vitória contra Paris FC 2-0)	Quartos-de-final (Superado)	Atingido
Mundialito Badajoz	1º (Vitória contra SCP 6-1)	Meia-Final (Superado)	Atingido
Argenteuil Cup – Paris	1º (Vitória contra Nice 3-2)	Quartos-de-Final (Superado)	Atingido
Select CCC Tournament Poland	1º (Vitória contra Dinamo Zagreb 5-0)	Quartos-de-Final (Superado)	Atingido

Torneio Internacional de Faro:

- Torneio muito bem conseguido nos objetivos formativos: conseguimos ser a equipa que cumpriu com os três parâmetros em todos os jogos e falhámos apenas em segurar a vitória na final sofrendo dois golos nos últimos dois minutos. Aprendizagem emocional para a equipa sobre gerir vantagens nestes momentos. Objetivo classificativo neste torneio tinha sido adaptado para chegada à final visto existirem apenas quatro equipas de destaque (SLB, SCP, Betis Balompié e Sevilla FC).

EFGB Torno Marseille:

- Torneio com a condicionante de ser jogado em futsal e em situação de 5x5, situações que condicionaram bastante os atletas. Apesar do objetivo classificativo

ter sido atingido, nunca conseguimos um domínio claro dos jogos tendo tido jogos demasiado equilibrados para a real valia dos adversários com vitórias por margens mínimas contra Nantes e Toulouse. Eliminação merecida contra o Inter Milão que com o seu futebol muito direto e baseado nas capacidades físicas mais aptas dos seus atletas nos criou muitas dificuldades para as quais não estávamos preparados.

Brussels European Cup U9:

- Torneio de Futebol 5 num espaço muito reduzido. Objetivo classificativo foi atingido num torneio com adversários muito fortes a nível europeu. Fomos eliminados pelo Sevilla em condições muito idênticas ao torneio anterior. O Sevilla jogou contra nós num bloco muito baixo jogando sempre em contra-ataque e condicionou-nos bastante. Tivemos a bola muito mais tempo que o adversário, contudo, o adversário marcou mais golos do que os remates à baliza que nós fizemos. A nossa atitude competitiva também não foi a melhor no jogo da eliminação, tendo desistido rápido do resultado. Os atletas sentiram bastante esta derrota a nível emocional sendo o momento em que os notei mais tristes, mas também o momento em que mais tiveram de perceber a importância de continuar a treinar no máximo das capacidades.

Brussels European Cup U10:

- Torneio sem objetivo classificativo, visto ser contra algumas das melhores equipas da Europa, mas num formato de 8x8 e escalão acima. Perdemos na fase de grupos, tendo ainda ganho um jogo e perdido apenas por 1x0 com o Standard Liege, que acabaria por ganhar o torneio. A nível formativo, e tendo em conta o torneio anterior, foi muito positivo. Todos os jogadores se superaram nas suas capacidades defensivas e espírito de sacrifício e foi um momento muito positivo na sua época.

Torcy Cup:

- Torneio de Futebol 5. Atingiu-se a fase de grupos de acesso à meia-final onde de oito equipas se apurariam duas. Uma fase de grupos de uma dificuldade elevadíssima contra: Bordeaux, Feyenoord, Manchester City, Sevilla, Anderlech, Nice e Stade Reims. Um torneio onde tivemos muitos altos e baixos e muitas dificuldades na criação de oportunidades e segurança na posse de bola. Nesta fase de grupos ganhámos a Bordeaux e Feyenoord, empatando contra Stade Reims,

City, perdendo contra o Nice (que ficou em 7º neste grupo), Anderlecht e Sevilla. Nenhuma das três equipas que nos ganhou se apurou para a fase final, o que demonstra bem a nossa inconsistência. Neste torneio, não foi a atitude competitiva que nos preocupou, foi sim a insegurança na posse de bola e incapacidade individual de ultrapassar adversário em situações de 1x1.

Torneio Cuges Les Pins – Marseille:

- Neste torneio a equipa deu um salto qualitativo muito grande sem que eu consiga perceber ao certo a razão, novamente em futebol 5. Torneio muito positivo em todos os parâmetros e em todos os jogos. Apenas uma semana depois da Torcy Cup com jogos muito inconsistentes, aqui a equipa conseguiu um rendimento muito elevado e contra adversários iguais (ex: Sevilla e Bordeaux). Perdemos apenas na final nas grandes penalidades contra uma das melhores equipas da Europa neste escalão (Paris FC) num jogo em que tivemos mais posse e oportunidades que o adversário, sem termos tido o controlo emocional que se exigia no momento das grandes penalidades.

Pitchouns Cup

- Realço este torneio pelo nível dos adversários presentes tendo sido aquele onde atingimos um nível de rendimento mais elevado.

Figura 40: Grupos Competitivos Pitchouns Cup

U9 Groupe 1	U9 Groupe 2	U9 Groupe 3	U9 Groupe 4	U9 Groupe 5	U9 Groupe 6
 MANCHESTER UNITED	 SPORTING CLUB DE PORTUGAL	 FEYENOORD ROTTERDAM	 MANCHESTER CITY FC	 JUVENTUS FC	 SPORT LISBOA E BENFICA
 SV WERDER BRÈME	 ARSENAL FC	 FC PORTO	 AS ROMA	 AJAX AMSTERDAM <i>Winner 2017</i>	 INTER MILAN
 PARIS ST GERMAIN	 SERVETTE GENEVE FC	 FULHAM FC	 PAOK SOLINIQUE	 CROSSING SCHAEERBEER	 AC SPARTA PRAHA
 AS ST ETIENNE	 CLUB BRUGGE KV	 ROYAL CHARLEROI	 FC LUGANO	 BAYRISCHE FUSSBALL	 KVK KORTRIJK
 PARIS FOOTBALL CLUB	 AS MONACO FC	 MONTPELLIER HERAULT SC	 OLYMPIQUE MARSEILLE	 OLYMPIQUE LYONNAIS	 TOULOUSE FC
 AS CANNES	 FC NANTES	 LYONS SPORTS 1	 STADE DE REIMS	 ESPERANCE PARIS 19 ^{ème}	 ISTRES FC
 1 ^{re} QUALIFIE OL. VALENCE	 RC JOINVILLE	 SPORTING CLUB AIRBEL	 AS GEMENOS	 EFCB BEAUCASTROIS	 FC CROLLES BERNIN
 US ALBI	 LYONS SPORTS 2	 2 ^{ème} QUALIFIE	 BUREL FC	 3 ^{ème} QUALIFIE	 FC JONQUIEROIS

- Torneio onde eliminámos Inter Milao, Sparta Praga, Toulouse, Ajax, Juventus, Paris FC entre outros. Todos os objetivos foram atingidos e os formativos foram

mais do que superados com um nível de futebol que os atletas ainda não tinham atingido esta época, quer a nível individual quer a nível coletivo. Acabámos por conquistar o torneio ganhando todos os jogos em disputa, situação raríssima nestes torneios de futebol 5. O Prémio de Melhor Jogador foi alcançado.

Mundialito Badajoz:

- Torneio de nível de dificuldade médio onde acabámos por convocar alguns atletas residentes na zona do Algarve e Alentejo devido à proximidade geográfica. Cumprimos todos os objetivos formativos e classificativos, sendo de realçar o controlo emocional dos atletas em ambientes com muito ruído e bancadas próximas do campo. O Prémio de Melhor Jogador foi alcançado.

Argenteuil Cup:

- Torneio de Futebol 8. Torneio novamente muito bem conseguido, tendo a destacar quatro jogos deste torneio: PSV (Fase de Grupos e Meia Final), Paris FC (quartos-de-final) e Nice (Final). Em termos classificativos a equipa superou o seu objetivo de atingir os quartos-de-final tendo mesmo ganho. Destaque para o controlo emocional dos atletas ao longo do torneio, tendo em conta que jogámos sempre com equipas que colocaram os oito atletas no seu meio-campo defensivo e foi preciso uma paciência com posse e muito tempo sem cometer erros que permitissem espaços para contra-ataques adversários. Ganhámos 1-0 ao Paris FC num golo no último minuto, vitória contra PSV após grandes penalidades com o único golo sofrido num canto e vitória por 3-2 contra o Nice sofrendo dois golos em situações de perda de bola da parte do jogador mais recuado em campo, o que demonstra bem a confiança com que os atletas estavam em posse “arriscando” estas situações com frequência. O Prémio de Melhor Jogador e Melhor Defesa foram alcançados.

Select CCC Poland:

- Torneio de Futebol 7 e onde a equipa termina a sua época 2017/2018. Todos os objetivos formativos foram novamente atingidos, terminando assim dois meses de um nível elevadíssimo, tanto a nível individual como coletivo. Vencemos todos os adversários por uma margem elevada tendo assegurado novos convites para a próxima época em torneios neste país. A título de exemplo, derrotámos 10-1 uma equipa que tinha derrotado já o SCP e o FCP esta presente época e derrotámos por

5-0 o Dinamo Zagreb o que demonstra bem o domínio neste torneio. O Prémio de Melhor Jogador foi alcançado.

Como já foi explicado, os torneios nacionais necessitam de ser contextualizados. Foram vários os torneios onde não convocámos os atletas mais aptos.

Tabela 7: Análise Torneios Nacionais

Nome Torneio	Classificação	Obj. Classificativo	Obj. Formativo
1º Dezembro Cup	2º (Final contra SCP 3-8)	Final (Atingido)	Não atingido.
Torneio Linda-a-Velha	Fase de Grupos	Não tinha	Atingido
Torneio Sp. Vinhense	2º	Fase de Grupos Apuramento Campeao (atingido)	Atingido
Bombarrelense	1º (Final contra SCP 3-2)	Campeão (atingido)	Atingido
Sintra Bee Cup	1º (Final contra SCP 11-3)	Campeão (atingido)	Atingido
Torneio Pedro Costa	2º (Final contra SCP 5-4)	Campeão (Não atingido)	Atingido
Torneio da Pascoa GDA	6º Classificado	Meia-Final (Não Atingido)	Atingido
Torneio Portomosense	2º Classificado (final contra SCP 3-2)	Campeão (Não atingido)	Atingido
Torneio Leiria Kids Cup	6º Classificado	Final (Não atingido)	Não atingido
Torneio Mister Helder	1º Classificado (Final contra SCP 4-1)	Campeao (atingido)	Atingido

Torneio Briosá	1º Classificado (final contra Celta Vigo 5-0)	Campeão (Não atingido)	Atingido
Torneio EFB Olivais	1º Classificado	Campeao (atingido)	Atingido

Torneio 1º Dezembro:

- Torneio em simultâneo com o torneio do Linda-a-Velha (que era de escalão acima). Decidimos convocar aqui a nossa segunda linha e o SCP convocou a sua primeira. Estávamos à espera de dificuldades mas não esperávamos perder por tantos. Não tivemos a mínima hipótese e apenas conseguimos equilibrar no espírito competitivo, sendo os atletas do SCP mais aptos que nós em todos os outros parâmetros.

Torneio Linda-a-Velha:

- Torneio muito positivo, com o intuito de melhorar espírito de sacrificio dos atletas. Jogámos contra o SCP, GD Fabril, EFB Estádio e Linda-a-Velha, todos um escalão acima. São quatro equipas de referência na região neste escalão. Perdemos todos os jogos, mas atingimos os objetivos formativos naquilo que era pretendido: uma atitude competitiva muito elevada apesar das dificuldades e dos resultados desfavoráveis.

Torneio do Vinhense:

- Torneio com a segunda linha, mas escalão acima. Queríamos proporcionar uma experiência idêntica àquela que tínhamos proporcionado à primeira linha na semana anterior e este objetivo foi atingido. Disputámos todos os jogos contra adversários de escalão acima e ainda que a qualidade de jogo não tenha sido a melhor, a atitude competitiva esteve sempre em parâmetros muito elevados.

Torneio Bombarrelense:

- Torneio de futebol 5 onde aproveitámos para efetuar uma mistura entre atletas mais aptos e menos aptos. Acabámos por ganhar ao SCP na final 3-2 num jogo onde conseguimos atingir os nossos objetivos formativos. Conseguimos com que dois dos jogadores menos aptos passassem por um momento de superação a nível individual, o que foi de salientar. Conquistámos o Prémio de Melhor Jogador.

Torneio SintraBeeCup:

- Torneio de futebol 6 onde levámos dois dos nossos atletas mais aptos juntamente com a segunda linha. SCP levou apenas a segunda linha o que desnivelou bastante a final acabando 11-3 a nosso favor. Conquistámos o Prémio de Melhor Jogador.

Torneio Pedro Costa:

- Torneio em simultâneo com o SintraBeeCup. Torneio de dificuldade muito baixa até à final onde perdemos com o SCP por 5-4. Apesar da derrota cumprimos com os nossos objetivos formativos onde efetuámos uma avaliação na qual, no nosso entender, fomos superiores ao SCP na maioria dos parâmetros.

Torneio da Páscoa GDA:

- Torneio onde levámos atletas residentes em diferentes zonas do país e em que já estávamos à espera de dificuldades nomeadamente em termos de ocupação do espaço e entrosamento entre jogadores. Não atingimos os objetivos classificativos, mas aqui os objetivos formativos (atingidos) eram outros: conhecimento por parte da equipa técnica de diferentes atletas e melhoria de relações pessoais entre atletas que não se conheciam e que conviveram juntos durante três dias.

Torneio Portomosense:

- Torneio perdido na final onde levámos atletas da primeira e da segunda linha com objetivos idênticos ao Torneio do Bombarrelense. Apesar da derrota todos os objetivos formativos propostos ao nível individual e coletivo foram atingidos tendo sido feita uma avaliação positiva a esse nível. Conquistámos o Prémio de Melhor Jogador.

Torneio Leiria Kids Cup:

- Torneio onde levámos apenas atletas residentes nos distritos de Aveiro e Braga contra as segundas linhas de FCP e SCP. Correu tudo mal desde o início quer a nível de resultados quer a nível de objetivos formativos. Não conseguimos com que os jogadores atingissem o compromisso desejado nem a qualidade futebolística desejada. Torneio em simultâneo com a Pitchouns Cup.

Torneio Mister Helder:

- Torneio de dificuldade baixa, mesmo a final contra o Sporting foi contra uma segunda linha e foi com facilidade que se atingiram os objetivos a que nos propusemos.

Torneio Escolinha Briosas:

- Torneio muito positivo. A nível nacional foi a primeira vez que conseguimos levar apenas atletas mais aptos e isso demonstrou-se nos resultados. Atingimos a fase de apuramento de campeão onde ganhámos por 5-0 ao Celta de Vigo que tinha ganho ao SCP por 5-0 também. A qualidade coletiva e individual foi muito elevada e conquistámos o Prémio de Melhor Jogador.

Torneio EFB Olivais:

- Torneio de futebol 7 de dificuldade baixa onde foi muito fácil atingir os objetivos propostos. Colocámos alguns objetivos quantitativos (ex: não sofrer golos) e a equipa reagiu bem a estes estímulos.

Na sua totalidade a equipa efetuou 125 jogos em torneios tendo ganho 95, empatado cinco e perdido 28 jogos. A equipa marcou 625 golos e sofreu 77. A equipa atingiu os objetivos classificativos e formativos na maioria das ocasiões.

5.1.3. Análise Jogos Particulares

A necessidade da realização de jogos particulares prende-se com o facto dos jogos de campeonato serem pouco competitivos. E assim, podemos consistentemente marcar jogos particulares com equipas que sabemos serem de nível de dificuldade elevado de forma a promover o estímulo necessário para a evolução dos atletas. Todos os jogos particulares marcados foram contra equipas um, dois ou três (mais raramente) escalões acima e nunca contra equipas do mesmo escalão que o nosso. A contabilidade de jogos situou-se nos 56 jogos, com 39 vitórias, 5 empates e 13 derrotas. Foram marcados 440 golos e sofridos 224. É de salientar a diferença de golos sofridos em contexto de encontros particulares comparativamente com torneios ou jogos do campeonato, que supõe que o nosso intuito de promover contextos de maior dificuldade foi atingido.

5.2. Tempo de Jogo Individual

Segue de seguida a tabela com minutos de todo o plantel com as identidades retirados por questões de confidencialidade profissional.

Tabela 8: Totalidade dos minutos de utilização do plantel

Total Jogos Campeonato				Total Jogos Torneios e Particulares				Total Benfica League				Total (Campeonato + Tor. e Part.)			
JOGOS	TITULAR	MINUTOS	GOLOS	JOGOS	TITULAR	MINUTOS	GOLOS	JOGOS	TITULAR	MINUTOS	GOLOS	JOGOS	TITULAR	MINUTOS	GOLOS
3	3	120	0	35	21	840	18	11	10	360	4	49	34	1320	22
0	0	0	0	82	43	1886	37	24	10	646	16	106	53	2532	53
6	4	279	1	144	94	3053	70	24	24	960	9	174	122	4292	80
6	6	284	8	138	109	2983	95	24	24	879	24	168	139	4146	127
15	12	649	16	32	24	1077	15	24	24	874	7	71	60	2600	38
13	6	517	9	20	11	717	14	21	18	685	21	54	35	1919	44
14	6	588	10	50	28	1089	20	24	22	842	12	88	56	2519	42
17	12	710	18	98	60	2107	69	24	23	879	48	139	95	3696	135
17	15	740	37	23	21	1070	117	24	15	660	99	64	51	2470	253
5	3	240	8	137	121	3311	182	24	9	660	64	166	133	4211	254
18	16	794	29	61	38	1435	33	24	22	791	6	103	76	3020	68
10	6	431	15	124	82	2608	47	24	24	912	15	158	112	3951	77
10	7	374	13	100	51	1669	90	21	19	780	20	131	77	2823	123
15	11	615	17	54	27	1237	41	21	20	816	10	90	58	2668	68
8	5	335	12	136	90	2531	124	24	24	913	33	168	119	3779	169
19	13	730	39	29	12	777	32	24	20	744	51	72	45	2251	122
16	12	674	30	58	29	1387	57	24	16	754	26	98	57	2815	113
6	5	269	3	144	110	3160	60	24	24	922	27	174	139	4351	90
11	7	399	14	43	17	982	35	24	23	11	17	78	47	1392	66
8	7	359	12	135	97	2689	139	24	24	937	24	167	128	3985	175
10	7	401	16	114	84	2644	67	24	24	928	14	148	115	3973	97
6	3	180	5	40	30	1123	51	23	24	920	108	69	57	2223	164
6	5	250	11	60	30	1245	59	18	13	420	50	84	48	1915	120

É possível perceber que a maioria do volume surge na Benfica League e nos Jogos Particulares. Existem nove jogadores com um tempo de jogo substancialmente superior aos dos colegas e foram esses atletas a quem lhes foi reconhecido mais potencial no início da época pela coordenação, tendo nós indicação para que sejam estes os jogadores mais estimulados em termos de tempo de jogo. Estes jogadores disputaram também a grande maioria dos jogos particulares e regra geral disputaram menos de metade dos 24 jogos do Campeonato da AFL.

5.3. Rotinas Dia de Jogo

Existe a diferença entre jogos em casa e jogos fora. Jogos Particulares e Jogos de Campeonato possuem as mesmas rotinas.

Queremos estar sempre no local do jogo um mínimo de uma hora antes do início do jogo e, portanto, a hora de concentração é sempre marcada tendo isto como base.

Exemplo: jogo às 10h30 tem concentração às 09h30. Se o jogo for fora, mantemos esta regra, contudo, os treinadores e atletas que não consigam ter transporte para o local têm uma carrinha do clube disponível para este mesmo transporte. Sendo assim, consoante a distância é marcada uma concentração no Estádio da Luz que permita chegar ao local do jogo com uma hora de antecedência comparativamente com a hora de início de jogo.

Chegados ao local, a equipa passa os primeiros 10 minutos apenas a conversar sem nenhuma tarefa específica. Nos seguintes 15 minutos começam a equipar-se com calma. Nos seguintes 10 a equipa lê a abordagem para o jogo e ouve indicações finais dadas pelos treinadores. No fim da palestra, partem para o aquecimento com o treinador adjunto que, entretanto, já montou o material no campo. Jogadores entram para o campo onde efetuam passe frente a frente, ações de *drible* com contenção passiva e aquecimento articular. Passam então para uma situação de “meiinho” em 4x1. De seguida pode-se optar ou por vagas de 4x2+GR ou por uma situação de 6x4+GR onde os seis são a equipa titular. Os GR aquecem com o treinador de GR até ao momento em que integram para as vagas. A equipa recolhe ao balneário 5/10 minutos antes do início do jogo para os procedimentos oficiais (caso dos jogos de campeonato) ou alinha no meio-campo de imediato (jogos particulares). Após efetuar entrada perfilada em campo e saudar o público, faz a «roda de equipa» onde ouve as últimas palavras do treinador, efetua o grito e vai para o campo. No fim do jogo, após cumprimentar adversários, junta-se novamente em roda para o grito e saúda o público no fim. É obrigatório tomar banho nas instalações do local do jogo e só podem sair do balneário quando todos os atletas estiverem despachados. Em situações de torneio, tentamos simular estas mesmas situações e equipamo-nos sempre no local do jogo e nunca no hotel.

Capítulo VI

Efeito da Idade Relativa no Futebol Clube do Porto, Sport Lisboa e Benfica e Sporting Clube de Portugal

6.1. Efeito da Idade Relativa no Futebol de Formação

6.1.1. Introdução

Se existir um enviesamento nas escolhas de quem decide nos clubes de topo em Portugal, nomeadamente SLB, FCP e SCP, que faz com que “virtualmente” se coloque de parte metade da população praticante, os clubes não quererão saber? Se se puder evitar até certo ponto o *drop-out* de jogadores em tenras idades, não se quererá fazer algo sobre isso? Se os três clubes que mais fornecem jogadores para as seleções nacionais selecionarem não com base no potencial dos jogadores, mas indiretamente com base na sua idade cronológica e consequente maturação física, a FPF não quererá fazer algo em relação a este facto? Especialmente tendo em conta a pouca população de Portugal quando comparada com os maiores rivais mundiais (Alemanha, Espanha, Brasil, França, etc.). O motivo desta seleção assimétrica denomina-se de Efeito de Idade Relativa (EIR) e este artigo tratará esse mesmo tema. Os jogadores que são habitualmente selecionados para competir nas equipas de nível mais elevado são maioritariamente nascidos no primeiro semestre do ano de seleção, existindo assim uma distribuição assimétrica nas escolhas. Gladwell (2008) sustenta que este tipo de distribuição assimétrica se verifica sempre que ocorre um processo de seleção, encaminhamento e experiência diferenciada. Este estudo tentará responder às questões: “Na época 2017-2018, o EIR existe no SLB, FCP e SCP?” e “Na época 2017-2018, o EIR é menos acentuado no SLB, FCP e SCP nos escalões mais velhos quando comparado com os mais novos?”

6.1.2. Revisão Bibliográfica

Garganta (2009) indica que a identificação de jovens jogadores tem uma importância cada vez maior nos clubes, tendo em conta o rendimento desportivo, financeiro ou ambos em simultâneo que se pode retirar dos jogadores vindos da sua formação.

Garganta (2009) afirma também que se veio a enraizar um pressuposto cada vez menos consistente de que a excelência desportiva surge em pessoas que já nasceram com talento e que, por si só, são melhores que os demais. De acordo com este pressuposto, o talento natural é o que determina quem atinge patamares de excelência e quem não. No entanto, segundo Coyle (2009), o talento não é algo que surge do nada, não é algo

abstrato, sendo que essa ideia surge quando a demonstração de talento apenas é percebida num dado momento sem que se tenha em conta quais os antecedentes que possam estar na origem dessas mesmas capacidades.

No desporto, regra geral os escalões competitivos são definidos de acordo com a idade cronológica. Ao efetuar-se este agrupamento de crianças ou jovens, é criado um ano de seleção que define as datas mínimas e máximas de nascimento para cada escalão.

No caso do futebol, as categorias são organizadas em intervalos de dois anos (dois anos para os Traquinas, dois para os Benjamins, dois para os Infantis, etc.). Em Portugal, devido ao número de praticantes, a maioria das competições federadas está organizada com uma divisão de cada escalão em dois sub-escalões, sendo que habitualmente os jogadores jogam contra adversários do mesmo ano de nascimento. Neste sentido, uma criança que nasça no dia 1 de janeiro de 2008 e outra que nasça no dia 31 de dezembro de 2008, competem dentro do mesmo escalão, tendo praticamente um ano de diferença entre si. Esta eventual diferença de idades, que pode variar de um dia a praticamente doze meses dentro do mesmo escalão tem o nome de idade relativa (Barnsley, Thompson & Legault, 1992). Helsen, Starkes e Van Winckel (2000) e Gladwell (2008) afirmam que um intervalo relativamente grande (no máximo de 24 meses tendo em conta que por vezes o escalão é de dois anos) pode representar uma grande distância entre diversos estados na maturidade física, tendo em conta as diferentes velocidades com que cada criança vai crescendo. Se olharmos para as diferenças resultantes da data de nascimento de jogadores nascidos no início do ano e jogadores nascidos no final do mesmo ano, em grande parte devido ao desenvolvimento físico que se verifica em cada um dos jogadores, existe uma clara e óbvia diferença entre ambos (Backer, Horton, Robertson-Wilson & Wilson, 2003).

Regra geral, os jogadores mais velhos dentro de um escalão são mais altos, mais fortes e mais coordenados que os demais nascidos no fim do ano de seleção. Esta vantagem pode ser explicada tendo em conta a sua eventual maturação precoce, visto terem até doze meses a mais para atingir essa mesma maturação (Backer et al., 2003). Starkes (2000) afirma que os jogadores mais velhos têm mais hipóteses de fazerem parte de equipas de níveis competitivos superiores, onde a qualidade do treino e as condições materiais são substancialmente superiores à média. Afirma também que este ambiente de qualidade facilita uma prática deliberada, aumentando a diferença do nível das

habilidades motoras e táticas entre grupos de crianças que competem nos níveis mais altos e mais baixos.

Em sentido contrário, Figueiredo, Gonçalves, Coelho e Malina (2009), destacam que apesar dos jogadores mais velhos estarem significativamente mais desenvolvidos (altura, peso e comprimento dos membros inferiores), não possuem capacidades funcionais e habilidades específicas superiores quando comparados com jogadores mais novos. Os dados indicam que os treinadores selecionam os jogadores tendo por base critérios de maturidade física e não necessariamente de desempenho técnico (Wattie, Cogley & Baker, 2008).

Garganta (2009) afirma que se coloca de parte um número considerável de praticantes pelo facto destes, à data em que “lutaram” pelos lugares nas equipas mais competitivas, não terem revelado as aptidões consideradas fundamentais para virem a ser jogadores proficientes.

Contudo, Schorer, Baker, Busch, Wilhelm e Pabst (2009) sugerem que o sistema atualmente em vigor que potencia o EIR poderá ser benéfico para alguns jogadores relativamente mais jovens que tenham conseguido ingressar nas equipas mais competitivas. Isto porque, integrados num ambiente de maiores dificuldades sentem a necessidade de desenvolver superiores habilidades técnicas e táticas, no intuito de poder competir e superar com sucesso os adversários geralmente maiores e mais fortes.

O desenvolvimento está ligado à idade, mas não numa relação de proporcionalidade direta. A idade cronológica oferece uma estimativa do desenvolvimento maturacional do indivíduo. Esta estimativa é menos precisa do que quando se utiliza outros métodos, tais como: idade biológica, morfológica, dental, sexual, emocional e mental. De todos os indicadores de mudança, a idade cronológica tem vindo a apresentar-se como o menos preciso (Gallahue & Ozmun, 2005). Contudo, dividir-se os jogadores não em função da sua idade cronológica, mas em função da sua idade biológica, por exemplo, conduz a outro tipo de problemas. Segundo Musch e Grondin (2001), em função da sua idade, os jovens não diferem apenas na sua maturidade física, mas também no que concerne à sua maturidade psicológica.

Uma criança nascida no início do ano será, em média, melhor executante do que o seu par nascido no final do ano devido a uma eventual diferença nas capacidades coordenativas e nas horas de prática. Esta vantagem poderá fazer com que as motivações

intrínseca e extrínseca aumentem de forma a continuarem a sua participação no desporto (Helsen, Williams & Van Winckel, 2005).

Ter menos tempo de jogo, assim como ter uma auto-perceção de baixa competência quando comparado com os colegas é visto como um contributo significativo para o abandono da prática nos desportos coletivos. Assim sendo, o EIR tradicionalmente observado entre os jogadores de elite também pode ser resultado de taxas mais elevadas de abandono (*drop-out*¹) entre os jogadores nascidos no último trimestre do ano competitivo (Guillet, Sarrazin, Carpenter, Trouilloud & Cury, 2002).

Em suma, este é um fenómeno que afeta os clubes que pretendem ser referências no futebol formação. Algumas das consequências deste fenómeno são:

- Escolha de jogadores com base na sua maturação física e não na sua capacidade técnica;
- Encaminhamento de determinados jogadores para determinadas posições tendo em conta as suas capacidades físicas atuais (e não futuras) prejudicando assim o seu rendimento. Exemplo: Um jogador já maturado fisicamente apresenta uma estatura alta para a idade. O clube quer defesas-centrais altos. O treinador começa a prepará-lo especificamente para esta posição. O jogador envelhece e fica com uma altura média para a população já não estando dentro do perfil pretendido pelo clube;
- Maior probabilidade de *drop-out* nos jogadores nascidos no último trimestre devido a falta de oportunidades e consequente desmotivação.

6.1.3. Objetivo do estudo

O EIR é algo estudado habitualmente em contexto de seleções nacionais, pois é mais fácil perceber-se a dimensão do problema visto ser aí que ocorrem os maiores fenómenos de seleção. Contudo, a base de recrutamento dos clubes é ainda maior quando podem selecionar de todo o mundo e não apenas de uma nacionalidade. As seleções nacionais também vivem daquilo que é filtro e escolhas dos clubes de maior sucesso no seu país. Este estudo pretende perceber se o EIR existe nos três clubes mais titulados no futebol em Portugal e se algum dos três tem este efeito em atenção. Tendo eu trabalhado

¹ Ibsen e Ottesen (1996) explicam que o *drop-out* é o ato de um atleta menor de idade desistir de praticar a modalidade que atualmente pratica independentemente da altura da época em que o faz

num deles, sei que a nível interno são muito poucas as pessoas que sabem que esta problemática existe. Para quem sabe do problema, acha-se que o efeito se vai atenuando à medida que os escalões avançam, ou seja, que nos juniores e equipa B este problema já não se verifica. Falta então uma avaliação do problema para além daquele que é habitualmente feito: avaliação das seleções nacionais. Os jogadores que atingem patamares de seleção nacional só o fazem através do clube que representam pelo que é necessário ir-se à raiz do problema. Analisando-se todos os escalões dos três clubes, pretende-se conhecer em detalhe a grandeza do problema em Portugal e se algum dos três clubes analisados está melhor preparado que os restantes para adereçar o EIR.

6.1.4. Método

6.1.4.1. Participantes

Foram analisados 842 jogadores inscritos, divididos por 333 do SCP, 216 do FCP e 293 do SLB. Estes jogadores foram todos os jogadores inscritos na FPF na época de 2017-2018 desde Traquinas A até Juniores A pelos três clubes em questão.

6.1.4.2. Recolha de Dados

Escolheram-se os jogadores do SCP, do FCP e do SLB por serem os três clubes com mais títulos de campeão nacional no escalão de Júniores: 17, 22 e 23, respetivamente. Esta recolha foi efetuada no dia 2 de março de 2018. As inscrições encerram dia 28 de Fevereiro de 2018 às 16h00. Nesta recolha existiram alguns cuidados:

- Nos três clubes apenas foram registados os jogadores inscritos na Federação Portuguesa de Futebol;
- Começou-se a contabilizar a partir do ano de nascimento de 2009 visto ser o primeiro ano de nascimento onde na época 2017-2018 houve competição federada nestes três clubes e até 1999 pois é o último ano contável para o futebol formação;
- O SLB possui jogadores inscritos pelo clube mas que estão relacionados com o Futsal (2) e jogadores inscritos pelo clube mas que estão relacionados com a sua Escola de Futebol (17). Nos três clubes apenas foram registados os jogadores inscritos na FPF. Os jogadores inscritos nos CFT não estão inscritos na FPF pelo SLB pelo que não os coloquei neste estudo. Estes 19 jogadores foram retirados

dos dados presentes neste estudo por não fazerem parte das equipas oficiais de competição do clube.

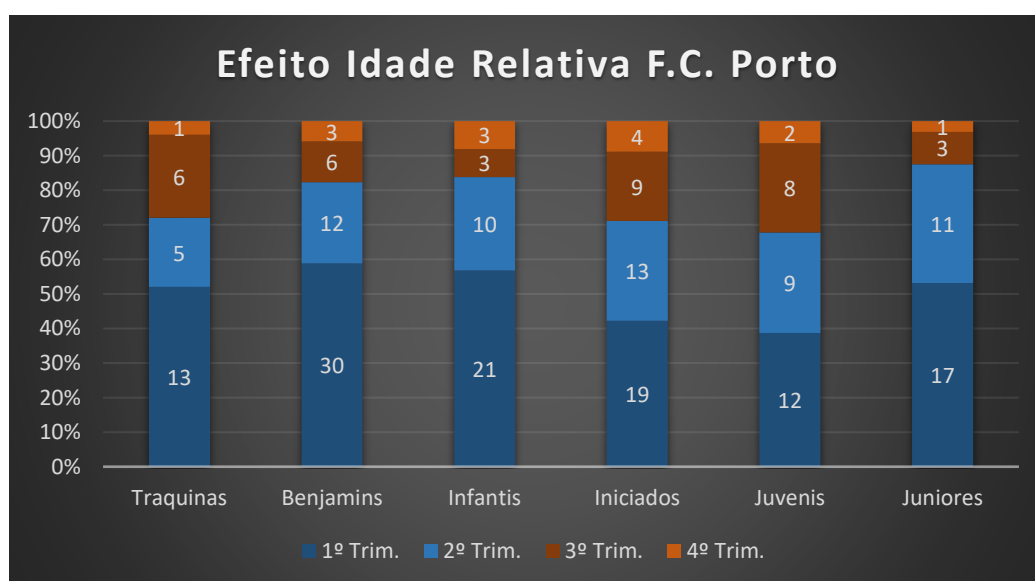
- O FCP, nos escalões de 2005, 2004 e 2002 «empresta» jogadores a clubes satélite. A palavra «empresta» encontra-se dentro de aspas pois os empréstimos oficiais apenas podem ser feitos quando o jogador possui contrato profissional. Nestes casos de jogadores menores de 16 anos, o jogador desvincula-se no final da época para jogar pelo clube a que foi «emprestado» regressando, caso o FCP assim o entenda, ao clube novamente na época seguinte. No estudo apenas se encontram os jogadores inscritos oficialmente pelo FCP na época 2017-2018;
- O SCP não possui qualquer condicionante deste género pelo que todos os jogadores foram contabilizados.

6.1.4.3. Análise de Dados

Efetuiu-se a frequência absoluta e relativa em relação a meses, trimestres e semestres de nascimento, de cada clube, dividindo primeiro por escalão de cada clube, depois somando todos os escalões de cada um, visto serem esses os dados mais relevantes para as questões do estudo.

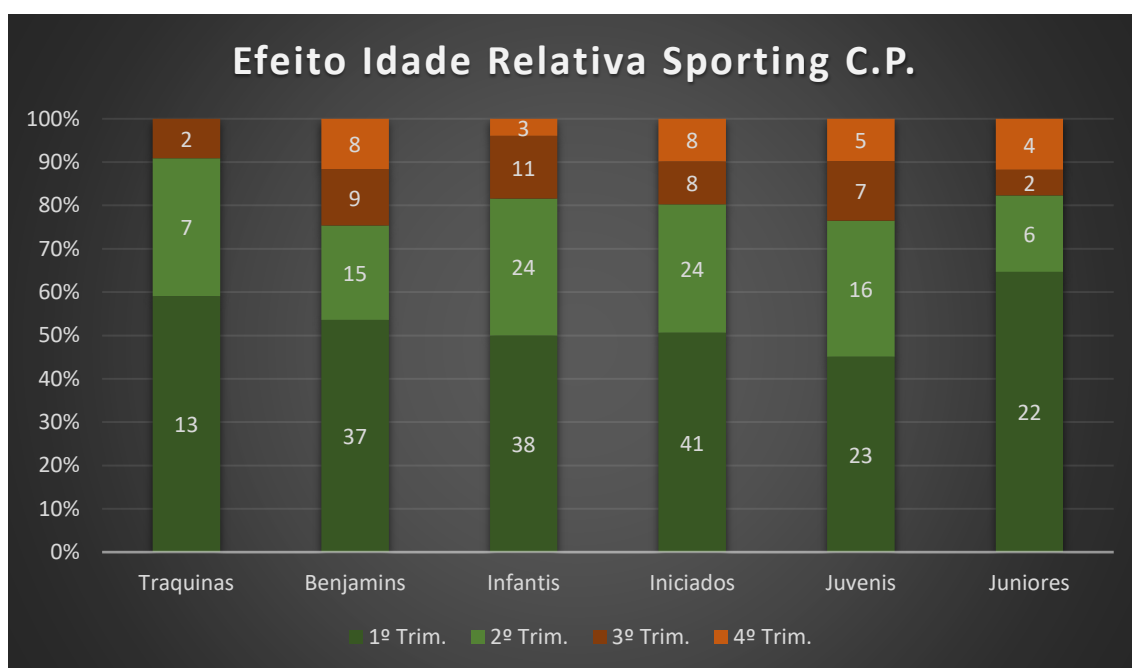
6.1.5. Resultados

Gráfico 10: Efeito da Idade Relativa no Futebol Clube do Porto na época 2017-2018 dividido por escalões competitivos.



- Apresenta uma percentagem de escolha de jogadores nascidos no 1º Semestre acima de 68% em todos os escalões, o que representa um mínimo de 2 em cada 3 atletas. Em três dos escalões (Benjamins, Infantis e Juniores) esta percentagem ultrapassa mesmo os 80%. Isto demonstra o seu enviesamento na escolha para atletas nascidos no 1º Semestre.
- Todos os escalões são relativamente uniformes em relação à data de nascimento dos atletas não sendo possível detetar um padrão para além do facto de se escolher maioritariamente atletas nascidos no primeiro trimestre, seguido do segundo semestre, seguido do terceiro trimestre com o quarto trimestre a surgir em último no número de atletas inscritos. As exceções são nos Traquinas onde o 3º trimestre (6) tem mais atletas que o 2º trimestre (5) e nos Infantis onde o 3º e 4º trimestre têm o mesmo número de atletas (3). Em todos os restantes o padrão verifica-se.
- O EIR não se demonstrou menos acentuado nos escalões mais velhos.

Gráfico 11: Efeito da Idade Relativa no Sporting Clube de Portugal na época 2017-2018 dividido por escalões competitivos.



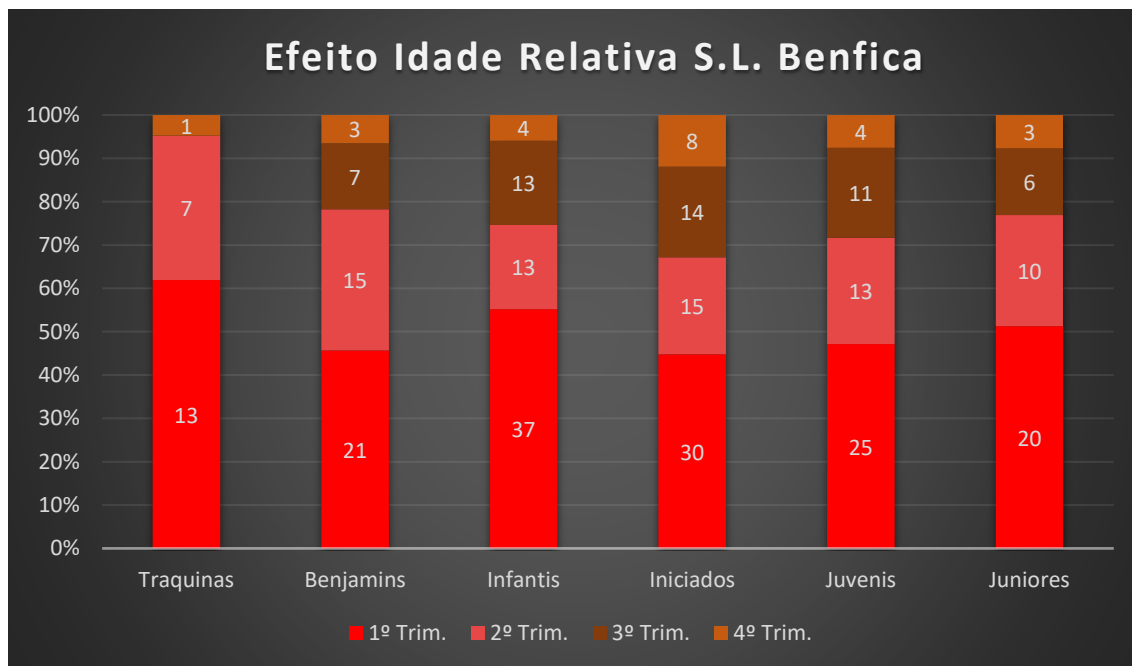
- Apresenta uma percentagem superior a 50% na escolha de jogadores nascidos no primeiro trimestre em 5 dos 6 escalões existentes demonstrando assim que existe um enviesamento para uma escolha acentuada destes atletas. O SCP dos três

clubes é o que apresenta maior percentagem de jogadores nascidos no primeiro trimestre.

- Em todos os escalões o 1º semestre é comum a pelo menos 75% dos atletas escolhidos.
- No escalão de Traquinas, escalão onde existe um maior enviesamento, os 90% são mesmo superados no que toca a jogadores nascidos no primeiro semestre, não existindo um único jogador escolhido nascido no último trimestre.
- À exceção do escalão de Traquinas, todos os escalões são relativamente uniformes em relação à data de nascimento dos atletas não sendo possível detetar um padrão para além do facto de se escolher maioritariamente atletas nascidos no primeiro trimestre, seguido do segundo semestre, seguido do terceiro trimestre com o quarto trimestre a surgir em último no número de atletas inscritos. As exceções são nos Juvenis e Juniores, onde o 3º trimestre está equivalente ao 4º trimestre (Iniciados) e nos Juniores onde o 4º trimestre tem mais atletas (4) que o 3º trimestre (2).

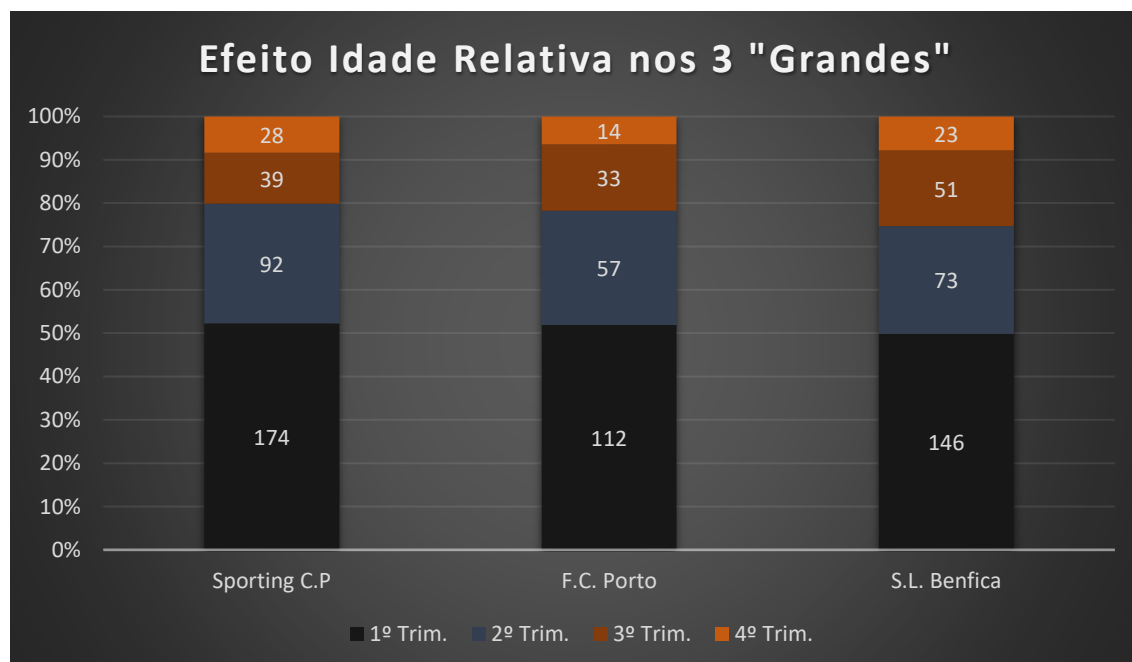
O EIR não se demonstrou menos acentuado nos escalões mais velhos.

Gráfico 12: Efeito da Idade Relativa no Sport Lisboa e Benfica na época 2017-2018 dividido por escalões competitivos.



- Excetuando no escalão de Traquinas onde apresenta um valor de 63% dos jogadores escolhidos no primeiro trimestre, todos os outros escalões variam entre 45% e 55% nascidos neste trimestre.
- No escalão de Traquinas, escalão onde existe um maior enviesamento, os 90% são mesmo superados no que toca a jogadores nascidos no primeiro semestre, existindo apenas um jogador nascido no segundo semestre demonstrando um enviesamento muito semelhante ao do SCP.
- À exceção do escalão de Traquinas, todos os escalões são relativamente uniformes em relação à data de nascimento dos atletas não sendo possível detetar um padrão para além do facto de se escolher maioritariamente atletas nascidos no primeiro trimestre, seguido do segundo semestre, seguido do terceiro trimestre com o quarto trimestre a surgir em último no número de atletas inscritos. Só existindo uma exceção nos Infantis onde o 2º e o 3º trimestre surgem com o mesmo número (13) de atletas inscritos.
- O EIR não se demonstrou menos acentuado nos escalões mais velhos.

Gráfico 13: Efeito da Idade Relativa no Sporting C.P., F.C. Porto e S.L. Benfica na totalidade de todos os seus atletas inscritos na época 2017-2018



Somando todos os escalões de cada um dos clubes, é possível perceber que o problema existe na mesma dimensão nos três, com valores muito próximos entre eles. Os

atletas do 1º semestre rondam os 50% enquanto que os de 4º trimestre rondam os 8%, diferença demonstrativa e comprovadora do EIR.

Tabela 14: Percentagem de jogadores inscritos nascidos em cada semestre na época de 2017-2018 somando todos os escalões.

	1º Semestre	2º Semestre
SCP (n=333)	79,88%	20,12%
FCP (n=216)	78,31%	21,69%
SLB (n=293)	74,74%	25,26%

Tabela 95: Percentagem de jogadores inscritos nascidos em cada trimestre na época de 2017-2018 somando todos os escalões.

	1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre	4º Trimestre
SCP	52,25%	27,63%	11,72%	08,40%
FCP	51,91%	26,40%	15,29%	06,40%
SLB	49,83%	24,91%	17,42%	07,84%

Tabela 16: Percentagem de jogadores inscritos nascidos em cada mês na época de 2017-2018 somando todos os escalões.

	Jan.	Fev	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out.	Nov.	Dez.
SCP	22,82	12,91	17,41	11,41	07,20	09,01	04,80	03,30	03,60	04,80	02,70	00,90
FCP	25,46	17,12	12,50	10,64	07,87	07,87	03,70	06,01	05,56	02,31	01,85	02,31
SLB	17,06	16,38	16,38	09,22	09,22	07,85	05,80	03,41	06,14	02,39	03,31	01,70

No geral e como é possível perceber nas tabelas 12, 13 e 14, os três clubes apresentam um EIR notório e muito idêntico sem existir um clube com uma clara diferença para os restantes, sendo que acaba por ser o SCP que tem uma maior percentagem de jogadores nascidos no primeiro semestre (79,88%) em comparação com FCP (78,31%) e SLB (74,73%) . No caso do SCP, menos de 1% dos seus atletas inscritos são nascidos em dezembro sendo que o mês com mais nascimentos é janeiro. No caso do FCP, 1 em cada 4 atletas são nascidos em janeiro. No caso do SLB, o mês de janeiro não

está com uma diferença significativa para fevereiro e março, notando-se apenas uma preferência pelo primeiro trimestre em comparação com os restantes.

6.1.6. Discussão dos resultados

Este estudo teve como questões iniciais:

- 1) Na época 2017-2018, o EIR existe no SLB, FCP e SPC?
- 2) Na época 2017-2018, o EIR é menos acentuado no SLB, FCP e SCP. nos escalões mais velhos quando comparado com os mais novos?

Como resposta à primeira, é claro e notório que os resultados indicam que sim, que existe em igual medida nos três clubes analisados e de forma acentuada. Existe uma clara tendência para a seleção de jogadores nascidos no primeiro trimestre em comparação com os restantes. De seguida, o segundo trimestre também está sobrerrepresentando quando comparado com o terceiro e quarto trimestre. O quarto trimestre surge mesmo em último em termos de representação. Contudo, a identificação do problema só por si não o resolve como Wattie et al. (2008) advertem. Estes autores alertam para a necessidade de ter de se avançar para além dos estudos em que apenas se tenta identificar o EIR, procurando conduzir a investigação para possíveis soluções do problema.

Como resposta à segunda questão, e tendo em conta os resultados, é possível afirmar que nos três clubes analisados, o Efeito da Idade Relativa não é menos acentuado nos escalões mais velhos. No FCP o escalão que apresenta maior percentagem de jogadores nascidos no primeiro semestre é o de Juniores. No SLB os Juniores apresentam maior percentagem de jogadores nascidos no primeiro semestre do que os Infantis, Iniciados e Juvenis. No SCP os Juniores apresentam uma maior percentagem de jogadores nascidos no primeiro semestre que todos os escalões excetuando o de Traquinas.

Não raramente, professores e treinadores confundem maturidade e capacidade, proporcionando às crianças mais velhas um acompanhamento mais próximo e uma prática de melhor nível. Consequentemente, o desempenho de grupo de crianças favorecidas maturacionalmente é continuamente potenciado, multiplicando-se o efeito nos anos subsequentes. Em sentido contrário, os jogadores mais jovens têm de aproveitar ao máximo o número menor de oportunidades que lhes é dado. Possuem também menos

probabilidades de serem identificados como talentos, sendo que dessa forma, dificilmente lhes são dadas oportunidades em quantidade e qualidade para se tornarem consistentemente melhores. (Garganta, 2009).

Gladwell (2008) fala do termo «vantagem cumulativa». Esta vantagem surge quando uma vantagem inicial mínima dada a uma criança nascida no primeiro semestre comparativamente às nascidas no segundo, se prolonga ao longo dos anos. Uma pequena diferença inicial aos 8, 9, 10 anos conduz a oportunidades que só acentuam, ainda mais, essa vantagem. O autor faz também referência a um exemplo do sociólogo Robert Merton denominado de “profecia que se autoconcretiza”. É uma situação onde uma definição falsa à partida transforma os comportamentos seguintes e forma a que uma conceção falsa inicial venha a tornar-se verdadeira. Adaptando o exemplo para o futebol, os treinadores escolhem aqueles que pensam ser os melhores jogadores aos 8, 9, 10 anos tendo em conta as suas capacidades físicas e idade cronológica mais do que as capacidades técnicas. Isto oferecerá melhores oportunidades de desenvolvimento técnico-tático nos clubes e competições de referência. Em suma, como afirma o autor, desperdiça-se virtualmente o talento de metade da população jovem.

6.1.7. Sugestões

Tendo em conta os resultados do estudo, é possível verificar que é um problema que afeta todos os escalões sem incidência num em especial. Também é muito uniforme de clube para clube, pelo que é provável que qualquer clube que faça uma seleção acentuada dos seus atletas, passe pelos mesmos problemas. Os resultados do estudo servem essencialmente para consciencializar os clubes e os seus responsáveis para os problemas. Consciencializa também a FPF para a necessidade de criação de regras que proibam os clubes mais fortes de “secar” e contratar todos os jogadores do país que entendam, sem qualquer constrangimento.

Como sugestões para tentar alterar o EIR eu proponho:

- Como já se fez no passado onde se dividiu cada escalão em dois sub-escalões, acho que se pode efetuar essa sub-divisão novamente. Um escalão para os jogadores nascidos no primeiro semestre e outro para os do segundo-semestre. Isto diminuiria o EIR visto que as diferenças maturacionais existentes em seis meses de diferença são substancialmente menores que em

12, especialmente nos escalões mais jovens (Traquinas e Benjamins, por exemplo). Esta medida acarretaria custos financeiros que neste momento, nem os clubes, nem as federações têm possibilidades de os pagar.

- Criação de cotas de jogadores inscritos por cada trimestre. Esta regra iria fazer com que todos os jogadores tivessem o mesmo número de oportunidades, sendo que os clubes de topo não poderiam “secar” todos os jogadores de qualidade nascidos no primeiro semestre, tendo assim de se tornar mais criteriosos. Dariam também oportunidade a jogadores nascidos no segundo semestre de igual modo.
- Alteração das regras de seleção. Atualmente utiliza-se a Idade Cronológica, mas Gallahue e Ozmun (2005) mencionam que a idade cronológica tem vindo a apresentar-se como o menos preciso enquanto indicador de mudança. Pode-se utilizar a idade biológica verificada através do “teste do pulso”, por exemplo e dividir os atletas pelos seus estados maturacionais. Este método já tem vindo a ser utilizado na Bélgica e em Inglaterra, com os seus resultados a só poderem ser aferidos daqui a alguns anos, quer ao nível da diminuição do EIR quer ao nível da diminuição do *drop-out* dos jogadores nascidos no último trimestre.
- Campanhas de sensibilização. Del Campo, Vicedo, Villora & Jordan (2010) defendem que qualquer tentativa desenvolvida pelos clubes ou academias de Futebol no sentido de enfrentar o problema em apreço, deve envolver a sensibilização dos coordenadores técnicos, treinadores, observadores e diretores. Os pais e os jogadores devem ser informados de que o real potencial de um jogador de Futebol não será visível antes de terminar o seu processo de maturação, devendo-se criar por isso um compromisso a longo prazo.

6.1.8. Conclusões

O estudo efetuado chega à conclusão de que o EIR está enraizado nos três clubes analisados de igual forma e de forma bastante acentuada. Nos três casos, o EIR está presente ao longo de todos os escalões de formação e sem grandes variações de escalão para escalão demonstrando assim que é um problema que surge ao longo dos anos, visto

que muitos dos Juniores de hoje foram selecionados ao longo da última década enquanto Traquinas, Benjamins, Infantis, etc.

Conclui-se que é um problema que está longe de ser resolvido e que as medidas tomadas hoje, só poderão ser avaliadas ao longo do tempo visto que os atletas que serão alvo destas alterações enquanto estão com idades mais reduzidas demorarão os anos respetivos até atingir o escalão de Juniores, e só aí, é que seria possível perceber os reais efeitos das medidas tomadas.

6.1.9. Limitações do estudo

Este estudo teve como limitações as seguintes situações:

- O facto de apenas analisar a época 2017-2018. Esta situação impede a perceção de padrões que possam existir ao longo das épocas desportivas;
- Não se analisar que atletas ficam mais anos no clube ou mesmo quais deles chegam aos patamares de contrato profissional. Também não se analisou, no final da época, que atletas é que terminaram a sua relação de atleta com o clube;
- Fez-se uma análise meramente numérica, sem se perceber se estava a ser uma questão técnica, de maturação ou uma junção de ambos. Será que os atletas nascidos no último trimestre assinados por estes clubes, também possuíam uma maturação adiantada?
- Não se analisou quais os atletas mais utilizados pelos clubes. Será que os atletas do primeiro trimestre também possuem esta vantagem competitiva?

6.1.10. Sugestões para estudos futuros

Já foram feitos enúmeros estudos a comprovar que o efeito da idade relativa existe em diversas realidades, diversos desportos e em diversos escalões.

Deve-se começar a aprofundar sobre as formas de evitar esse mesmo efeito. Proponho estudos no sentido de perceber que medidas fariam efeito para se diminuir este efeito. Isto levaria a dois efeitos práticos: os clubes aumentariam o seu rendimento formativo visto que conseguiriam aproveitar as capacidades de toda a população possível de ser escolhida e o desporto tornar-se-ia mais inclusivo, visto que se evitaria o efeito de *drop-out* nos atletas.

Capítulo VII

Reflexão crítica

7.1. Reflexão crítica

Terminada esta época desportiva, efetuo aqui uma reflexão tendo por base os objetivos delineados no início da mesma. A minha função foi a de treinador principal pelo que as tarefas poderão ter divergido daquilo que é o habitual num treinador-estagiário num clube desta dimensão. Dos objetivos que delinee, nenhum é mensurável em valores, volumes ou qualquer outro número. A sua mensurabilidade depende sempre da minha sensibilidade para avaliar assim como daqueles que me rodeiam e que têm a função de me avaliar, e, também de pessoas em quem confio para me darem opiniões sustentadas no seu conhecimento e experiência. Efetuo aqui uma relação entre as reflexões feitas ao longo do ano e os objetivos delineados no início do mesmo.

7.1.1. Objetivos relacionais

Os objetivos relacionais passaram por:

- Potenciação da relação com os jogadores – Aqui recorri à opinião da coordenação ao longo da época visto que as dos pais dos atletas são muito enviesadas. Destaco aqui alguns aspetos que foram alvo de reflexão ao longo da época:
 - Manter uma relação próxima o suficiente e afastada o necessário de forma a que gostos pessoais não afetem decisões desportivas (e.g. dispensas).
 - Fazer com que todos os atletas percebam que quando existe um *feedback* negativo, o *feedback* é direcionado às ações e comportamentos efetuados e nunca contra o atleta em si.
 - Utilização de emotividade positiva ao longo do treino criando assim um clima positivo utilizando por vezes exercícios onde o sucesso era elevado promovendo diversas oportunidades para este tipo de *feedbacks*.
- Potenciação da relação com a equipa técnica – Nem sempre esta relação foi a melhor ou a mais eficaz em parte devido a:
 - Incapacidade de motivar uma equipa técnica cujas expectativas a nível salarial e hierárquico no clube não lhes eram correspondidas.

- Incapacidade em cumprir prazos de entrega de documentação o que foi criando alguns atritos entre equipa técnica.
- Em treino as tarefas foram sendo cumpridas, sendo que não me foi possível confiar totalmente em todos da mesma forma, tendo de decidir a colocação de equipa técnica nos exercícios (e.g. eu estar com o estagiário sem lhe atribuir uma estação onde ele a tenha de gerir sozinho).

Eu deveria ter antecipado melhor algumas destas questões no início da época e eventualmente ter recorrido à coordenação para resolver questões onde os prazos não estavam a ser cumpridos. O relacionamento fora destas questões nunca teve problemas e com certeza ficamos com uma relação pessoal muito positiva.

- Potenciação da relação com o resto da estrutura – Consegui manter ao longo do ano uma relação cordial com todos os departamentos e gostava de ter tido a oportunidade de ter mais diálogos com o departamento de psicologia.
- Potenciação da relação com os pais dos jogadores – Ao longo do ano surgiram apenas alguns problemas de pais que criavam ansiedade não desejada aos seus filhos fruto das suas expectativas. Sinto que consegui resolver estes problemas através de conversas simples com estes pais sem nunca existir a necessidade de tomar ações disciplinares caso as situações se mantivessem (e.g. filho não ser convocado devido ao comportamento do pai). Outro dos problemas que surgem anualmente é o facto dos pais dos atletas que ficam acabarem a época com uma boa relação connosco. Os pais dos atletas que saem por opção técnica nunca conseguem manter uma racionalidade elevada nestas situações e, regra geral, saem de uma forma descontente com o nosso trabalho.

7.1.2. Observação, análise e instrução

Os objetivos a este nível passaram por:

- Observação e reflexão da instrução nos treinos e jogos – Fruto da minha experiência no clube nestes escalões específicos (sete anos) sinto que a minha postura corporal é muito ajustada e não tive momentos de maior nervosismo conseguindo sempre dar o exemplo pretendido. Custa-me ver nos escalões de

formação treinadores constantemente a criticar o árbitro ou a criar climas de agressividade para com os treinadores adversários e eu nunca entrei por esse meio. Em termos de intervenção no treino, sinto que foi o ano em que fui menos ativo na minha intervenção dando mais espaço aos treinadores adjuntos nos quadros do clube. Tomei esta decisão de forma intencional por dois motivos: Senti que era uma forma de os motivar no treino e senti que eles precisavam de mais liberdade para eles próprios evoluírem no treino. Por vezes senti que exagerei na minha postura que, para o exterior poderia parecer excessivamente relaxada, sem nunca o ter sido, mas as decisões de um treinador não podem estar dependentes daquilo que “os outros vão pensar”. Optei por ter muito mais momentos com ausência de *feedback* do que em anos anteriores por sentir que por vezes, condicionava em demasia a ação dos atletas, o que nestas idades poderia não ser benéfico.

7.1.3. Objetivos formativos dos atletas

Os objetivos formativos dos atletas, de acordo com a coordenação e com a minha própria análise, foram atingidos. Os atletas chegaram à fase final da época melhores do que aquilo que começaram, contudo, eu não puxo esse mérito totalmente para a equipa técnica. São atletas já selecionados e, portanto, a sua evolução ser elevada é perfeitamente habitual e nós temos apenas a «sorte» de os treinar. Esta época, e como foi possível perceber na parte da análise competitiva, tivemos dois meses (março e abril) menos conseguidos a nível dos objetivos formativos. Atletas que estagnaram ligeiramente a nível individual e que também, a nível coletivo não estavam a fazer a diferença. Não mudámos rigorosamente nada (pelo menos de que nos tenhamos apercebido) na forma como avaliámos os atletas ou nos princípios que seguíamos para planear os nossos treinos e a verdade é que o rendimento subiu exponencialmente em todas as vertentes nos últimos dois meses da época. Obviamente que a equipa técnica pensou sobre o porquê deste acontecimento, poderíamos estar a formular algumas hipóteses mas a realidade foi que não chegámos a nenhuma conclusão nem tão pouco teríamos forma de provar relações causa-efeito, tantas são as variáveis que afetam o rendimento e evolução, ficando apenas extremamente contentes que os atletas tenham dado o salto qualitativo que procurávamos.

7.1.4. Outros

Alguns dos objetivos não se enquadram em nenhum dos temas anteriores mas não deixaram de ser importantes. São eles:

- Perceção de como está organizada a estrutura dos Recursos Humanos do clube – este objetivo foi alcançado tendo em conta o conhecimento já existente do anterior e posterior conhecimento da nova forma de organização para a próxima época.
- Perceção da importância de toda a documentação de apoio assim como do rigor no preenchimento da mesma – Aqui sinto que poderia ter sido melhor e ter exigido mais à equipa técnica. Como já mencionei anteriormente, nós enquanto equipa técnica nem sempre fomos rigorosos nas datas de entrega.
- Aumento da minha network profissional – objetivo diário e que só se alcança sendo a mesma pessoa com princípios e valores iguais para toda a gente. Quem sabe se a pessoa que está à nossa frente não é aquela que nos vai mudar a vida profissional?

7.1.5 Reflexão final

Foram sete anos a trabalhar com o clube. Sete anos de crescimento individual dentro de uma estrutura altamente competitiva e profissional. Começar como estagiário e acabar como treinador principal com proposta de renovação tem de ser um orgulho para mim. Um dia mais tarde, talvez perceba a sorte que tive em treinar aqueles que, para mim são dos melhores atletas na europa. Sem dúvida alguma, no meu entendimento, os melhores do país. A sorte que tive em aprender com tantos e tão bons treinadores, coordenadores, diretores, etc..

Cresci a nível profissional tanto como a nível pessoal. Errei muitas vezes porque sempre tive espaço para isso. Nunca cometi um erro sem que me tenham feito refletir sobre ele e só posso estar agradecido por isso.

Sinto que dei o meu melhor no crescimento destes jovens atletas, mas com certeza poderia ter feito mais. Cometi erros de julgamento sobre o potencial de alguns. Disse palavras que sei que alguns dos atletas não esquecerão, para o bem ou para o mal. Nunca fui influenciado por um pai de um atleta e, por vezes, exagerei na distância que

criei para com eles. Influenciei os meus atletas, uns mais e outros menos, com os meus princípios e valores. Deixei-me ser influenciado por todos eles.

A perfeição nunca será atingida mas também nunca poderá deixar de ser procurada e a minha caminhada irá continuar, tendo os ensinamentos destes últimos sete anos e, deste último em que efetuei o estágio em particular, sempre presentes. Acabo a época com o sentimento de que sou melhor treinador do que quando comecei e preparado para aceitar novos desafios. Eu é que fui o verdadeiro sortudo ao longo deste trajeto, contudo, estou preparado e decidido a sair da zona de conforto pois sinto que só aí encontrarei o crescimento...

Referências Bibliográficas

- Academia das Ciências de Lisboa. (2001). *Dicionário da língua portuguesa contemporânea*. Lisboa: Verbo.
- approaches to enhance tactical knowledge in volleyball among university students. J Teach Phys Educ 30: 375-392
- Araújo, D. (2004). A Insustentável relação entre talento e peritos: talento epigenético e desempenho emergente. *Revista Treino Desportivo*, 6, 46-58.
- Araújo, J. (2001, maio, 7). Competição, fator do progresso. *O Público*. Disponível em <http://www.publico.pt/j157460>
- Araújo, J. (2009). *Ser Treinador*. Lisboa: Editorial Caminho
- Baker, J., Horton, S., Robertson-Wilson, J. & Wall, M. (2003). Nurturing Sport Expertise: Factors Influencing the Development of Elite Athlete. *Journal of Sports Science and Medicine* 2, 1-9.
- Barnsley R. H., Thompson, A. H., Legault, P. (1992). Family Planning: Football Style. The relative age effect in football. *International Review for the Sociology of Sport*, 27 (1), 77-87.
- Broek G, Boen F, Claessens M, Feys J, Ceux T (2011). Comparison of three instructional
- Caldeira, N. (2013). *Futebol glocal - Sistematização por objetivos dos exercícios de treino*. Funchal: Sports Science, Lda.
- Carvalho, C. (2014). *Entre linhas*. Estoril: Prime Books.
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). *Futebol – Um saber sobre o saber fazer*. Estoril: Prime Books.
- Casarin, R., Reverdito, R., Grebogg, D., Afonso, C., & Scaglia, A. (2011). Modelo de jogo e processo de ensino no Futebol: princípios globais e específicos. *Movimento*, 17(03), 133-152.
- Castelo, J. (1996). *Futebol - A Organização do jogo*. Lisboa: Edição do autor.
- Costa, I., Greco, P., Garganta, J., Costa, V., & Mesquita, I. (2010). Ensino-aprendizagem e treinamento dos comportamentos táticos-técnicos no Futebol. *Revista Mackenzie de Educação Física e Desporto*, 9(2), 41-61.
- Coyle, D. (2009). *O Código do Talento*. Alfragide. Publicações Dom Quixote.

- Cruyff, J. (2002). *Me Gusta el Fútbol*. Barcelona: RBA Libros S.A.
- Cruz, C. (2005). A Importância da competição na formação do jovem atleta – um permanente desafio. (Dissertação de Mestrado). Universidade Lusófona. Lisboa.
- Del Campo, D., Vicedo, J., Villora, S. & Jordan, R. (2010). The relative age effect in youth soccer players from Spain. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 190-198.
- Durand-Bush, N., & Salmela, J. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of world and Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 154-171.
- Faria, R. (1999). «*Periodização Tática*». *Um Imperativo conceptometodológico do rendimento superior em Futebol*. (Dissertação de Licenciatura). Faculdade de Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Farias, C. (2018). Abordagem tática ao processo de treino nos jogos desportivos coletivos: teorização e operacionalização de metodologias centradas nos atletas. 'In Anuário do Treino Desporto. Edição Comité Olímpico de Portugal, p. 49-62.'
- Figueiredo, J., Gonçalves, C., Coelho e Silva, M., & Malina, R. (2009). Youth soccer players, 11-14 years: maturity, size, function, skill and goal orientation. *Ann Human Biology*, 36 (1):60-73
- Franchini, E. (2001). *Judo - Desempenho competitivo*. São Paulo: Manole.
- Gallahue, D. & Ozmun, J. (2005). Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebés, Crianças, Adolescentes e Adultos (3ªed.). São Paulo: Phorte Editora.
- Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. *Revista Digital - Buenos Aires*, 8(45). Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd45/ensino2.htm>
- Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do Futebol. In J. Garganta, J. Oliveira, & M. Murad (Orgs.), *Futebol de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 227-234). Porto: Campo das Letras.
- Garganta, J. (2009). Identificação, Seleção e Promoção de Talentos nos Jogos Desportivos: Factos, mitos e equívocos. In J. Fernandez, G. Torres & A. Montero (Eds.), *Actas do II congresso Internacional de Deportes de Equipo*. Editorial Y Centro de Formación de Alto Rendimiento [CD]. Universidad de A Coruña.

Garganta, J. (2011, junho, 03). *Entrevista da Universidade do Futebol - Talento, aprendizagem e treinamento* [Ficheiro vídeo]. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=ZN0xRdYJf0k>

Garganta, J., & Pinto, J. (1996). Contributo da modelação da competição e do treino para a evolução do nível do jogo no Futebol. In J. Oliveira, & F. Tavares (Eds.), *Estratégia e tática nos jogos desportivos coletivos* (pp. 7-23). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos/FCDEF-UP.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos desportivos coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.

Gladwell, M. (2008). *Outliers: A história do sucesso*. Lisboa: Dom Quixote

Guillet, E., Sarrazin P., Carpenter P.J., Trouilloud D., Cury F. (2002). Predicting persistence or withdrawal in female handballers with social exchange theory. *International Journal of Psychology*, 37, 92-104.

Helsen W, Hodges NJ, Van Winckel J, (2000). The roles of talent, physical precocity and practice in the development of soccer. *J Sport Sci*; 18:727–36.

Helsen, W., Starkes, K. & Van Winckel, J. (2000) Effect of a Change in Selection Year on Success in Male Soccer Players, *American Journal of Human Biology*, 12, 729-735.

Helsen, W., Williams, M., & Van Winckel, J. (2005). The relative age effect in youth soccer across Europe. *Journal of Sports Science*, 23 (6), 629-636.

Helsen, W.F., Hodges, N. J., Van Winckel, J., & Starkes, J. L. (2000). The Roles of talent, physical precocity and practice in the development of soccer expertise. *Journal of Sports Sciences* 18(9), 727-736.

Ibsen B, Ottesen L (1996). Denmark. In: DeKnop P, Engstrom L, Skirstad B, Weiss M (Eds.), *Worldwide trends in youth sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 101-114

Janelle, C., & Hillman, C. (2003). Expert performance in sport. Current perspectives and critical issues. In K.A. Ericsson, & J. Starkes (Eds.), *Recent advances in research on sport expertise* (pp. 19-48). Champaign, IL: Human Kinetics.

Júnior, D., & Korsakas, P. (2006). O processo de competição e o ensino do desporto. In Go Tani, J. Bento, & E. Peterson (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 251-261). Rio de Janeiro. Guanabara Koogan.

- Kiss, M., Böhme, M., Mansoldo, A., Degaki, E., & Regazzini, M. (2004). Desempenho e talento desportivo. *Revista Paulista de Educação Física*, 18, 89-100.
- Lima, T. (1988). A Formação desportiva dos jovens. *Revista Horizonte*, 5, 21-26.
- Magalhães R., & Nascimento L. (2010). *Aprender a jogar Futebol – Um caminho para o sucesso*. Estoril: Prime Books.
- Maia, J. (1993). Abordagem antropobiológica da seleção em desporto: estudo multivariado de indicadores bio-sociais da seleção em andebolistas dos dois sexos dos 13 aos 16 anos de idade. (Tese de Doutoramento). Universidade do Porto.
- Marques, A. (2004). Fazer da competição dos mais jovens um modelo de formação e de educação. In A. Gaya, A. Marques, & G. Tani (Eds.), *Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades* (pp. 75-96). Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul Editora.
- Michels, R. (2001). *Team building: The Road to success*. Spring City: Reedswain Publishing.
- Mourinho, J. (2001). *Programação e periodização do treino em futebol*. Comunicação apresentada em palestra realizada na ESEL, no âmbito da disciplina de POAEF.
- Musch, J. & Grondin, S. (2001). Unequal Competition As An Impediment to Personal Development: A review of the Relative Age Effect In *Sport Developmental Review*, 21 (2), 147-167.
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., & Barreto, R. (2006). *Mourinho, porquê de tantas vitórias?* Lisboa: Gradiva.
- Oliveira, G. (2004). *Conhecimento específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino/aprendizagem/treino do jogo*. (Dissertação de Monografia). Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Oliveira, G. (2004). *Conhecimento específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino/aprendizagem/treino do jogo*. (Dissertação de Monografia). Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Oliveira, J. (1991). *Especificidade, o “pós-futebol” do “pré-futebol”. Um fator condicionante do alto rendimento*. (Dissertação de Monografia). Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

- Oliveira, J. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*. Documento de apoio das II Jornadas técnicas de Futebol da U.T.A.D. (Publicação não Editada).
- Oliveira, J., & Tavares, F. (1996). *Estratégia e tática nos jogos desportivos coletivos*. Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Pacheco, R. (2009). *O Ensino do Futebol*. Disponível em www.afguarda.pt/fotos/noticias/o_ensino_futebol_guarda_2009.pdf
- Pacheco, R., (2001). *O ensino do futebol, futebol 7 - Um jogo de iniciação do futebol de 11*. São Mamede: Grafiasa.
- Pacheco, R., (2001). *O ensino do futebol, futebol 7 - Um jogo de iniciação do futebol de 11*. São Mamede: Grafiasa.
- Pereira, E. (1996). Futebol juvenil em Portugal: Escola de formação? *Revista Horizonte*, XIII(73), 23-25.
- Pereira, J. (2013, Abril 17). O Futebol de rua e os futebolistas de topo. O Público. Disponível em <http://www.publico.pt/2013/04/17/desporto/noticia/o-futebol-derua-e-os-futebolistas-de-topo-1591600>
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Ramos, F. (2003). *Futebol - Análise do Conteúdo do Treino no Alto Rendimento - Período Competitivo 1995-2002*. (Dissertação de Mestrado). Faculdade Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.
- Ramos, F. (2009). *Futebol - A Competição na "rua"*. Lisboa: Calçada das Letras.
- Rink, J., French, K., & Tjeerdsma, B. (1996). Foundations for the learning and instruction of sport and games. *J. Teach. Phys. Educ.*, 15, 399-417.
- Santa, A. F. (2004). *Meios, Métodos e Estratégias de Ensino*. (Publicação não Editada).Manuscrito em preparação.
- Schorer, J., Baker, J., Busch., Wilhem, A., & Pabst, J. (2009). Relative age, talent identification and youth skill development: Do relatively younger athletes have superior technical skills? *Talent Development & Excellence technical skills* 1(1), 45-56.
- Silva, A.J., Marques, A.T., & Costa, A.M. (2010). *Identificação de talentos no desporto: Um modelo operativo para a natação*. Alfragide: Texto Editora.

Starkes, J. (2000) The road to expertise: Is practice the only determinant? *International Journal of Sport Psychology*, 31, 431-451.

Vaeyens, R., Lenoir, M., & Philippaerts, R. M. (2008). Talent identification and development programmes in sport: Current models and future directions. *Sport Medicine* 38(9), 703.

Valdano, J. (2001). *Apuntes Del Balón. Anécdotas, curiosidades y otros pecados del fútbol*. Madrid: La Esfera de los Livros.

Wattie, N., Copley, S. & Baker, J. (2008) Towards a unified understanding of relative age effects. *Journal of Sports Sciences*, 26 (13), 1403-1409.

Wein, H. (2004). *Fútbol a la medida del niño - Desarrollar la inteligencia de juego para jugadores hasta diez años*. Las Rozas: Editorial Gymnos.