

JOÃO MIGUEL VAZ TUDELA

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO - EQUIPA DE
FUTEBOL SUB-13 DO SPORTING CLUBE
PORTUGAL - ÉPOCA 2018/2019**

Orientador: Professor Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Co-Orientador: Mestre Alexandre Manuel Correia da Silva

Presidente do Júri: Professor Doutor Jorge Dos Santos Proença Martins

Orientador: Professor Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Arguente: Professor Doutor João Jorge Comédias Henriques

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2020

JOÃO MIGUEL VAZ TUDELA

**RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO - EQUIPA DE
FUTEBOL SUB-13 DO SPORTING CLUBE
PORTUGAL - ÉPOCA 2018/2019**

Relatório de Estágio apresentado para a obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo – Alto Rendimento Desportivo, defendido em prova pública na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 02/06/2020, perante o júri nomeado pelo despacho de nomeação nº 11/2020, com a seguinte composição:

Presidente do Júri: Professor Doutor Jorge Dos Santos Proença Martins

Orientador: Professor Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Arguente: Professor Doutor João Jorge Comédias Henriques

Orientador: Professor Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Co-Orientador: Mestre Alexandre Manuel Correia da Silva

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2020

AGRADECIMENTOS

Neste marco tão importante na minha formação, não posso deixar de agradecer àqueles que contribuíram para que aqui chegasse, àqueles que fizeram com que me tornasse um melhor profissional na área do treino, àqueles que me construíram como pessoa.

Ao meu orientador de estágio, o Professor Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha e ao meu co-orientador, o Mestre Alexandre Manuel Correia da Silva, pelo apoio e disponibilidade ao longo de todo o estágio.

Aos clubes onde já trabalhei: Casa Pia, Agualva, Sacavenense e Sporting. Porque em todos eles evoluí e aprendi, vivendo cada instituição ao máximo para tirar partido da experiência. Os clubes não são maiores ou mais pequenos pela massa adepta que têm, mas sim pela história e pelas pessoas que lá passam. Na minha ótica, só conheci clubes enormes.

Aos meus colegas treinadores. A todos eles, companheiros de clube, de equipa técnica, adversários ou simplesmente aqueles com quem me cruzei e partilhei conhecimento. De todos tirei algo para juntar ao meu perfil de treinador, em vários tenho aqueles que posso chamar de amigos.

Aos meus jogadores. Desde traquinas a juniores, pequenas crianças e jovens adultos, porque da interação com eles nascem as melhores aprendizagens, porque sem eles não existe treinador, e porque me proporcionaram os melhores momentos que já vivi no desporto.

Aos treinadores que tive enquanto jogador. Sim, porque estar do outro lado do balneário ensinou-me tanto do que é ser treinador. Sentir os treinadores como exemplos, aqueles que me ensinaram a lidar com pessoas diariamente no desporto. Aos que me ensinaram a ser justo, decidido e verdadeiro.

Aos professores. Desde a primeira, a Professora Odete da escola primária, passando por todos os que tive do 5º ao 12º, aos da Faculdade de Direito, e por fim aos da nossa Universidade Lusófona. Pela transmissão de saber e valores, que me foram guiando na vida e me fazem sentir preparado para qualquer situação ou desafio. Pela ânsia de não ficar satisfeito com o que já se sabe, fazendo da nossa atividade uma eterna procura de conhecimento.

Aos meus amigos. Àqueles que me conhecem e vivem o meu trajeto diário, que celebram nas minhas vitórias e me amparam nas derrotas, aos que me dizem as palavras certas e não as palavras que queremos ouvir. Que a nossa amizade se mantenha ao longo dos anos, e

que possamos ter cada vez mais histórias para recordar. Ao Tomás, ao Nuno, ao Albukas, ao Emílio e ao Zé.

À minha família. Porque a vida ensinou-me que não são os laços de sangue que definem parentescos. Porque ao longo desta ganhei avós, tios, primos ou irmãos que de outra forma não teria, que sempre me trataram como seus e eu aprendi a tratar como meus também.

Ao meu pai, ao meu avô Manuel e à minha avó Esperança. Porque todos os dias penso em vocês, todos os dias sinto saudades vossas, e tudo o que faço na vida faço-o na esperança que vocês estejam a ver e se possam orgulhar de mim.

À Joana. Por tantas razões que seria impossível escrever em poucas linhas, mas sobretudo porque há nove anos acreditaste em mim e caminhaste comigo, com amor, por todos os momentos. Que possamos continuar a construir a nossa vida juntos, porque já somos uma tatuagem um no outro que o tempo não poderá apagar.

À minha mãe e ao Rui. Os meus suportes, meu porto seguro. A eles que me educaram, que me amam como ninguém, as pessoas mais especiais da minha vida. Obrigado por me terem apoiado nas minhas escolhas, por me terem encorajado a seguir os meus sonhos, mesmo quando a lógica parecia indicar o contrário. Porque a vida passa mas vocês nunca passarão. Porque vos devo tudo o que sou.

RESUMO

A preparação desportiva dos jovens é hoje considerada uma das principais razões de futuros êxitos ou abandonos extemporâneos da prática desportiva, consoante os responsáveis pela intervenção nessa área de prática fomentem, ou não, uma especialização precoce (Araújo, 2009).

A realização deste relatório teve lugar durante o estágio em futebol, na equipa de Infantis A - sub-13 - do Sporting Clube de Portugal, durante a época desportiva 2018/2019. O estágio teve um grau de desafio muito grande, no que à prática diz respeito, pois foi realizado enquanto Treinador Adjunto Principal da equipa, o que implicava ser Treinador Principal na competição.

A equipa esteve inserida em diversas competições, nomeadamente no campeonato distrital C1 sub-14 da Associação de Futebol de Lisboa, e em vários torneios nacionais e internacionais.

O modelo de jogo da equipa assentou em grandes princípios ofensivos como o controlo do jogo em posse de bola, e defensivos como a recuperação rápida da posse da mesma. Para cada princípio existiram vários subprincípios que conferiram uma modelação do jogo da equipa comum a todos.

O modelo de treino foi pensado segundo a abordagem baseada nos constrangimentos, onde as informações do contexto suportam as ações dos atletas (Davids et al., 2004; Davids et al., 2005). O treino foi dividido em mesociclos, pensados num processo cíclico de aprendizagem, desenvolvimento, consolidação e avaliação. Foram realizados seis mesociclos, onde o foco foi sobretudo em métodos específicos de preparação, sobretudo em contexto de jogo.

O estágio permitiu vivenciar diversas experiências em treino e competição, seja enquanto treinador adjunto, seja como treinador principal, que permitiram uma reflexão sobre a atenção despendida a cada atleta e as oportunidades dadas a cada um, que deverá ser ponto de partida para ações a tomar em épocas seguintes.

Foi realizado um estudo com revisão bibliográfica para perceber o efeito da idade relativa na equipa onde foi realizado este estágio. Crianças da mesma idade cronológica apresentam diferentes níveis cognitivos, físicos e emocionais (Malina, 1994). Para além disto, um jogador que tenha nascido em Janeiro, terá outro tipo de experiência de prática do que outro

nascido em Dezembro, que jogue no mesmo escalão (Helsen, Winckel & Williams, 2005). Os resultados demonstraram que foram recrutados para a equipa mais jogadores de primeiro semestre e que estes disputaram mais jogos pela equipa A, em comparação com os jogadores de segundo semestre. A maioria dos jogadores do segundo semestre foram dispensados do clube no final da época.

Palavras-chave: Futebol, Formação, Modelo, Metodologia, Competição, Controlo, Efeito da Idade Relativa.

ABSTRACT

The sports preparation of youngsters is considered nowadays one of the main reasons for future success or extemporaneous dropout in the sports practice, depending if who is responsible for the intervention in this area of practice foment, or not, an early specialization (Araújo, 2009).

The realization of this report took place during the football internship, at the Sporting Clube de Portugal under-13 team, in the 2018/2019 season. This internship had a high level of challenge when it comes to practice, due to being carried out as the first assistant coach, which implied being a head coach in the competition.

The team played various competitions such as the district championship C1 U-14 from the Lisbon Football Association, and diverse national and international tournaments.

The game model was based on offensive big principles as the control of the game by possession, and defensive big principles as the quick recovery of the ball possession. For each principle there were various sub-principles that gave a modulation of the game common to everyone.

The training model was adjusted to the Constraint Based Approach, where the athletes actions are supported by the information of the environment (Davids et al., 2004; Davids et al., 2005). The training was divided in mesocycles that were built in a cyclic process of learning, development, consolidation and evaluation. Six mesocycles were performed, which the focus was on specific preparation training mediums, mostly on game context.

The internship allowed to experience several experiences in training and competition, either as assistant coach or as head coach, which allowed a reflection on the attention that is given to each athlete and the opportunities conceded to each one, that should be starting points for actions to take in following seasons.

A study was made with literature review to realize the real age effect problem on the team where the internship was done. Children with the same chronologic age show different cognitive, physical and emotional levels (Malina, 1994). Furthermore, a player who was born in January will have different experience than another born in December that plays in the same age group (Helsen, Winckel & Williams, 2005). The results show that were recruited more players from the first semester to the team and that they played more often in the A team, in

comparison with the players from the second semester. Most of the players that were born in the second semester were cut loose from the club in the end of the season.

Keywords: Football, Formation, Model; Methodology, Competition, Control, Real Age Effect.

ABREVIATURAS

6 – Médio Defensivo

8 e 10 – Médios Interiores

ABC – Abordagem baseada nos constrangimentos

AFL – Associação de Futebol de Lisboa

DC – Defesa Central

DD – Defesa Direito

DE – Defesa Esquerdo

EAS – Escolas Academia Sporting

ED – Extremo Direito

EE – Extremo Esquerdo

EUL – Estádio Universitário de Lisboa

GR – Guarda Redes

MPB – Manutenção da posse da bola

PL – Ponta de Lança

SAD – Sociedade Anónima Desportiva

SCP – Sporting Clube de Portugal

TAP – Treinador Adjunto Principal

TP – Treinador Principal

ÍNDICE GERAL

<u>INTRODUÇÃO</u>	15
<u>CAPÍTULO I - PLANO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO</u>	17
<u>1.1. INSTITUIÇÃO DE ACOLHIMENTO</u>	18
<u>1.2. OBJETIVOS</u>	18
<u>1.2.1. OBJETIVOS GERAIS DE FORMAÇÃO PARA O ESTAGIÁRIO</u>	18
<u>1.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE FORMAÇÃO PARA O ESTAGIÁRIO</u>	19
<u>1.3. ESTRATÉGIAS A IMPLEMENTAR PARA A FORMAÇÃO PESSOAL COMO TREINADOR</u>	19
<u>1.4. FUNÇÕES DO TREINADOR ESTAGIÁRIO</u>	20
<u>1.4.1. TAREFAS INERENTES À FUNÇÃO DO TREINADOR ESTAGIÁRIO</u>	20
<u>CAPÍTULO II - CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DO ESTÁGIO</u>	21
<u>2.1. ENQUADRAMENTO HISTÓRICO</u>	22
<u>2.2. CARACTERIZAÇÃO GERAL</u>	23
<u>2.3. RECURSOS ESTRUTURAIS E MATERIAIS</u>	25
<u>2.4. RECURSOS HUMANOS</u>	28
<u>CAPÍTULO III – CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA E DO CONTEXTO COMPETITIVO</u>	30
<u>3.1. CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA TÉCNICA</u>	31
<u>3.2. CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA</u>	32
<u>3.3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA A EQUIPA</u>	36
<u>3.4. AVALIAÇÃO INICIAL, INTERMÉDIA E FINAL INDIVIDUAL</u>	37

<u>3.5. CARACTERIZAÇÃO DO CONTEXTO COMPETITIVO EM QUE A EQUIPA IRÁ PARTICIPAR</u>	37
<u>3.6. CALENDÁRIO COMPETITIVO</u>	38
<u>3.7. REGULAMENTO INTERNO</u>	39
<u>CAPÍTULO IV – MODELOS</u>	40
<u>4.1. MODELO DE JOGO</u>	41
<u>4.1.1.A IMPORTÂNCIA DO MODELO DE JOGO</u>	41
<u>4.1.2.MODELO TÁTICO POSICIONAL ESPECÍFICO</u>	42
<u>4.1.3. ORGANIZAÇÃO OFENSIVA</u>	43
<u>4.1.4.ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA</u>	59
<u>4.1.5.TRANSIÇÃO OFENSIVA</u>	69
<u>4.1.6. TRANSIÇÃO DEFENSIVA</u>	72
<u>4.1.7.ESQUEMAS TÁTICOS</u>	74
<u>4.1.7.1. ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS</u>	74
<u>4.1.7.2. ESQUEMAS TÁTICOS DEFENSIVOS</u>	76
<u>4.2. MODELO DE TREINO</u>	78
<u>4.2.1.PRINCÍPIOS METODOLÓGICOS</u>	78
<u>4.2.2.ETAPAS PLANEAMENTO ANUAL</u>	79
<u>4.2.3MESOCICLO/MICROCICLO</u>	81
<u>4.3. MODELO DE OBSERVAÇÃO</u>	83
<u>4.4. MODELO DE RECRUTAMENTO</u>	86
<u>CAPÍTULO V – PROCESSO DE TREINO</u>	88
<u>5.1. PERÍODO PRÉ COMPETITIVO</u>	89
<u>5.1.1.PRESSUPOSTOS FUNDAMENTAIS</u>	89
<u>5.1.2. MICROCICLOS DE TREINO</u>	89
<u>5.1.3.SESSÕES DE TREINO</u>	90
<u>5.1.4.MÉTODOS DE TREINO</u>	91

<u>5.1.5.DISCIPLINA E LESÕES</u>	93
<u>5.1.6.CONTROLO DO TREINO</u>	93
<u>5.2. PERÍODO COMPETITIVO</u>	94
<u>5.2.1PRESSUPOSTOS FUNDAMENTAIS</u>	94
<u>5.2.2.MICROCICLOS DE TREINO</u>	95
<u>5.2.3.ANÁLISE DE SESSÕES DE TREINO TIPO</u>	96
<u>5.2.4.MÉTODOS DE TREINO</u>	99
<u>5.2.5.DISCIPLINA E LESÕES</u>	100
<u>5.2.6.CONTROLO DO TREINO</u>	102
<u>5.3. PERÍODO PRÉ COMPETITIVO VS PERÍODO COMPETITIVO</u>	102
<u>CAPÍTULO VI – PROCESSO COMPETITIVO</u>	104
<u>6.1. ANÁLISE DAS COMPETIÇÕES</u>	105
<u>6.2. CONTROLO DA COMPETIÇÃO</u>	108
<u>6.3. ROTINAS DIAS DE JOGO</u>	110
<u>CAPÍTULO VII – EFEITO DA IDADE RELATIVA NO RECRUTAMENTO E SELECÇÃO DOS JOGADORES NO PLANTEL DO SCP SUB-13</u>	113
<u>7.1. RESUMO</u>	114
<u>7.2. INTRODUÇÃO</u>	114
<u>7.3. OBJETIVOS</u>	115
<u>7.4. METODOLOGIA</u>	115
<u>7.5. RESULTADOS</u>	116
<u>7.6. DISCUSSÃO</u>	120
<u>7.7. CONCLUSÕES</u>	122
<u>CAPÍTULO VIII - CONSIDERAÇÕES FINAIS</u>	123
<u>8.1. CONCLUSÕES</u>	124
<u>8.2. LIMITAÇÕES</u>	126
<u>8.3. IMPLICAÇÕES E RECOMENDAÇÕES PARA A PRÁTICA</u>	127

<u>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</u>	129
--	-----

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Escalões de Futebol	24
Tabela 2. Características do Plantel.....	34
Tabela 3. Planeamento Anual de Atividades	39
Tabela 4. Planeamento Anual	81
Tabela 5. Exemplo parcial de relatório de jogo de adversário	85
Tabela 6. Microciclo Padrão.....	90
Tabela 7. Métodos de Treino em período pré-competitivo	92
Tabela 8. Controlo das Formas em período pré-competitivo	94
Tabela 9. Controlo dos Conteúdos em período pré-competitivo.....	94
Tabela 10. Métodos de Treino em Período Competitivo.....	100
Tabela 11. Liga Competitiva com parâmetros de responsabilidade e comportamento	101
Tabela 12. Controlo dos Conteúdos Total	102
Tabela 13. Controlo das Formas Total	102
Tabela 14. Competições e classificações.....	105
Tabela 15. Dados estatísticos do plantel.....	109
Tabela 16. Tabela geral do estudo	116
Tabela 17. Número de jogos que os jogadores fizeram em cada equipa.....	117

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Estádio José de Alvalade XXI	25
Figura 2. Academia Sporting em Alcochete.....	26
Figura 3. Pólo do Estádio Universitário de Lisboa.....	26
Figura 4. Gabinetes do Pólo EUL.....	27
Figura 5. Rouparia do Pólo EUL	27
Figura 6. Balneários do Pólo EUL	28
Figura 7. Organograma Futebol de Formação.....	29
Figura 8. Plantel sub-13 do Sporting Clube de Portugal 2018/2019.....	32
Figura 9. Escalão de Entrada dos Atletas	35
Figura 10. Sistema tático em 1x4x3x3	43
Figura 11. Zonas para o processo ofensivo	45
Figura 12. Saída de bola curta	46
Figura 13. Saída de bola longa	47
Figura 14. Linha de três na construção.....	48
Figura 15. Linha de dois na construção.....	49
Figura 16. Extremo vem dentro.....	50
Figura 17. Interior abre no corredor	51
Figura 18. Linha de três em preparação	52
Figura 19. Médio aproxima do ponta de lança	53
Figura 20. Médios com médios	54
Figura 21. Falso "9" como vantagem no meio	55
Figura 22. Ponta de Lança no segundo central.....	56
Figura 23. Rotura do Interior do lado contrário	57
Figura 24. Entradas pelo corredor	58
Figura 25. Zonas de finalização em cruzamento	59
Figura 26. Zonas para o processo defensivo	61
Figura 27. Primeira pressão	63
Figura 28. Segunda pressão	64
Figura 29. Controlo em zona de recuperação em corredor central.....	65

Figura 30. Controlo em zona de recuperação em corredor lateral	66
Figura 31. Proteção da baliza em zona defensiva.....	67
Figura 32. Controlo de cruzamento	68
Figura 33. Momento de pressão	69
Figura 34. Canto Ofensivo	75
Figura 35. Livre Lateral Ofensivo	75
Figura 36. Canto Defensivo.....	76
Figura 37. Livre Lateral Defensivo	77
Figura 38. Livre Frontal Defensivo	78
Figura 39. Exemplo parcial de relatório de jogo da própria equipa	84
Figura 40. Percentagem do nascimento dos atletas por semestre.....	118
Figura 41. Percentagem do nascimento dos atletas por trimestre.	118
Figura 42. Percentagem de nascimento dos atletas pelos dois trimestres do 1º semestre	119
Figura 43. Percentagem de dispensados por semestre.....	119
Figura 44. Percentagem de jogadores dispensados do 2º semestre	120

INTRODUÇÃO

Este relatório foi produzido no âmbito da unidade curricular de Estágio, referente ao Mestrado em Treino Desportivo, com especialização em Alto Rendimento. Não foi um processo de estágio «normal», pois além de ser colaborador contratado ao clube, não foi o meu primeiro ano neste escalão e equipa técnica. Para além disto, as minhas funções foram para além do habitual treinador estagiário, já que era o treinador Adjunto Principal do processo, o que envolvia assumir a função de treinador principal no processo de enquadramento e orientação das situações competitivas.

Estamos no âmbito do futebol de formação. Por isso há que ter em conta que o papel do treinador deve ser de formador, e que esta formação deve ser integral, não apenas ao nível do que é o jogador, mas também do que é o aluno ou o cidadão. Porque ser treinador implica nunca esquecer a responsabilidade que lhe está atribuída quanto à formação social e emocional dos atletas com quem trabalha, para além da melhoria gradual destes, no âmbito dos conhecimentos relativos à modalidade a que se dedicam (Araújo, 2009). O clube pretende formar jogadores e pessoas que permitam o desenvolvimento do clube e que este seja representado de forma digna.

Entramos depois no âmbito técnico e da metodologia que vai suportar todo o processo que levará ao desenvolvimento das capacidades na prática desportiva do futebol. Acredito numa Abordagem Baseada nos Constrangimentos (ABC). Esta compreende coordenação motora e aprendizagem tática, através da interação de métodos relacionando o que se quer treinar – tarefa - , os aprendizes – indivíduo - e a situação onde decorre aprendizagem – envolvimento - (Davids, Araújo & Shuttleworth, 2004). Esta abordagem ao treino, que balizou todos os exercícios de treino criados, teve em conta os três diferentes momentos que a equipa técnica entendeu serem importantes respeitar ao longo da época: aprendizagem, desenvolvimento e consolidação. O que se pretende, é um desenvolvimento do atleta a longo prazo, que se foque não apenas nos ganhos a curto prazo e sucesso imediato, mas sim no que é melhor para o atleta ao longo da sua vida desportiva (Balyi, Way & Higgs, 2013).

Estando no Sporting Clube de Portugal (SCP), o aspeto competitivo e coletivo não pode ser, nem é, ignorado. Apesar do foco principal ser o desenvolvimento do jogador, uma representação assente em vitórias nas diversas competições é encorajada. O sucesso está na

filosofia do clube e isso não é ignorado pelos treinadores e jogadores. Pretende-se por isso dotar a equipa de um conhecimento do jogo adequado à idade que confira evolução mas também rendimento, através de uma abordagem sistémica. O sistema é um todo constituído pelas relações dos seus constituintes (Morin, 1997). Neste seguimento, jogar expressa relações de cooperação entre colegas e de oposição com os adversários, logo podemos afirmar que o jogo é um sistema de «sistemas» (Silva, 2008). É nesta conceção que foi assente o modelo coletivo da equipa, algo que compreendesse globalidade, interação e organização, dentro de uma finalidade.

A existência deste modelo permite algo que é perseguido por nós diariamente, uma influência positiva naquilo que é a tomada de decisão dos jogadores e aqui voltamos ao desenvolvimento individual. O jogo é uma construção ativa que se desenvolve e decorre da afirmação e atualização das escolhas e decisões dos jogadores, realizadas num ambiente de constrangimentos e possibilidades (Faria, 1999). Como tal, consideramos determinante o investimento, em treino e em jogo, num contexto que permita ao jogador descobrir o seu caminho, as melhores decisões, pois apesar de haver um modelo pré-definido, constranger indica que há um espaço de ação onde todas as soluções são possíveis (Araújo, 2005). A tomada de decisão resulta dos valores e das representações que temos acerca dos fenómenos em que nos envolvemos (Damásio, 2003). À medida que o jogador for identificando as melhores soluções, aquelas que lhe conferem sucesso, dentro de um sistema organizado, irá catalogá-las como tal e evoluir no sentido pretendido pela equipa técnica.

No escalão de sub-13, estamos numa fase em que os atletas estão a entrar na puberdade, a passar de um momento em que passam, na perspetiva do Desenvolvimento de Atleta a Longo Prazo, de uma etapa de aprender a treinar para uma de treinar para treinar (Balyi, Way & Higgs, 2013). Nesta idade sensível do crescimento, os aspetos maturacionais parecem ter uma grande influência naquilo que é o rendimento do jogador, e consequentemente, no seu recrutamento e seleção (Malina, Chamorro, Serratosa & Morate, 2007). Cabe-nos a nós como treinadores, procurar que esta tendência seja amenizada, e o meu trabalho nesta época procurou combater esse fenómeno da negligência aos atletas menos desenvolvidos do escalão.

Ao longo deste relatório será possível encontrar uma descrição da realidade da equipa dentro do panorama do clube, uma descrição das competições em que esteve inserida. Faremos uma descrição do modelo de jogo e do modelo de treino, desde as suas organizações conceptuais à operacionalização. Será apresentado também um estudo sobre o efeito da idade relativa no plantel dos sub-13 do Sporting, e uma conclusão em jeito de reflexão para trabalhos futuros.

CAPÍTULO I - PLANO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO

1.1. INSTITUIÇÃO DE ACOLHIMENTO

A instituição escolhida para a realização do Estágio Curricular do Mestrado em Treino Desportivo foi o Sporting Clube de Portugal. A instituição divide-se em clube e Sociedade Anónima Desportiva – SAD -, estando a modalidade de futebol ligada a esta última.

O futebol de formação do clube tem a sua sede na Academia de Futebol do Sporting Clube de Portugal, em Alcochete. Ainda assim, os escalões entre sub-7 e sub-13 treinam no Estádio Universitário de Lisboa (EUL), não só por limitações do ponto de vista estrutural da Academia, mas principalmente por estar numa zona de fácil acesso ao nível de transportes públicos.

O estágio foi realizado na equipa de Infantis A - sub-13 -, que treinou três vezes por semana, nomeadamente às segundas, quartas e quintas, das 18h00 às 19h30, no campo nº5 do EUL. Os jogos oficiais, disputados no mesmo campo dos treinos quando a equipa foi a visitada, foram realizados na sua maioria nas tardes de sábado.

1.2. OBJETIVOS

1.2.1. OBJETIVOS GERAIS DE FORMAÇÃO PARA O ESTAGIÁRIO

No que toca à delineação dos objetivos gerais para este estágio, foi relacionada a minha função dentro da equipa, o contrato com o clube que pressupõe determinadas diretrizes, e o regulamento académico do estágio. Assim sendo, os objetivos gerais propostos são:

- Representar ativamente o SCP, atentando aos valores do clube, interagindo com a comunidade e acompanhando as diversas realidades do clube, sobretudo ao nível do futebol de formação.
- Incrementar uma relação humana positiva, não só dentro da equipa técnica, mas também com os jogadores e outros departamentos com os quais tive interação.
- Relacionar e desenvolver competências técnicas ao nível do treino e do conhecimento do jogo na modalidade de futebol através da interação, debate e reflexão com outros elementos

da estrutura técnica, procurando ligações com a teoria aprendida no percurso de licenciatura e mestrado.

- Contribuir para o desenvolvimento dos jogadores do clube e para o alcance dos objetivos propostos à equipa e pela equipa.

1.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE FORMAÇÃO PARA O ESTAGIÁRIO

Seguindo a mesma lógica da delineação de objetivos gerais, os objetivos específicos propostos para este estágio foram:

- Participar ativamente no planeamento e controlo do treino da equipa, aplicando o conhecimento metodológico adquirido.

- Procurar gerir o treino e o jogo tendo em conta o momento da época e objetivos propostos para cada um desses momentos, com feedback e conduta adequada aos mesmos.

- Contribuir com análise criteriosa na avaliação dos jogadores, não só dos do clube, como também dos de possível recrutamento, por forma a garantir o futuro ao nível da qualidade dos jogadores da formação.

- Cooperar ativamente nas demais tarefas definidas entre a equipa técnica.

1.3. ESTRATÉGIAS A IMPLEMENTAR PARA A FORMAÇÃO PESSOAL COMO TREINADOR

- Estar predisposto a receber e reflectir sobre críticas construtivas e diferentes formas de pensar ou agir por parte de outros agentes que interagem comigo, tais como outros treinadores ou coordenadores.

- Ter um pensamento crítico e ativo no planeamento do treino e do jogo, para que este se reconduza o mais possível ao desenvolvimento do jogador e da equipa, e não tanto ao rendimento ou resultado.

- Gravar em formato áudio intervenções no treino ao nível do feedback, ou de palestras realizadas em jogo, de forma a fazer uma reflexão sobre estas e poder otimizá-las.

- Gravar em formato vídeo e fazer posterior análise de jogos e treinos, de forma a perceber se existe uma relação direta dos conteúdos treinados para o que é aplicado no jogo, podendo assim tomar melhores decisões ao nível do que se treina.

1.4. FUNÇÕES DO TREINADOR ESTAGIÁRIO

Dentro da equipa técnica dos Infantis A - sub-13 - do Sporting, a minha função é de Treinador Adjunto Principal - TAP. Assim sendo, as funções que tenho são as seguintes:

- Coadjuvar no planeamento e operacionalização do processo de treino.
- Ajudar o treinador principal – TP - na tomada de decisões de natureza técnica.
- Orientar, sempre que necessário, a equipa em competição.
- Observar e analisar o desempenho desportivo e social dos jogadores da equipa em treino e jogo.
- Promover junto dos jogadores uma conduta caracterizada pela disciplina e pela adoção de hábitos que promovam a saúde e imagem sócia atlética.

1.4.1. TAREFAS INERENTES À FUNÇÃO DO TREINADOR ESTAGIÁRIO

Existe nesta equipa técnica uma interação grande entre os diversos membros, com autonomia e responsabilidade para todos. Inerentes às minhas funções, estão as seguintes tarefas:

- Coadjuvar o TP na produção do modelo de jogo da equipa.
- Auxiliar o TP na formação e integração dos treinadores estagiários.
- Participar ativamente na reunião semanal de planeamento do treino.
- Orientar diversos exercícios de treino.
- Participar na reunião semanal de análise ao microciclo anterior.
- Gerir uma das duas equipas de Infantis A nos seus jogos e torneios.
- Fazer o relatório da competição em que estive presente, com avaliação à equipa e jogadores.

CAPÍTULO II - CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DO ESTÁGIO

2.1. ENQUADRAMENTO HISTÓRICO

“Vou pedir dinheiro ao meu avô e ele me dará dinheiro para fundar um novo clube” (Sporting CP, 2015). Foi com esta frase que, discordando da vertente mais social que o Campo Grande Foot-ball Club estava a tomar, que José de Alvalade e mais alguns elementos abandonaram a Assembleia Geral e com isso o clube que representavam. A 1 de Julho de 1906, menos de 2 meses depois da referida assembleia, nascia o Sporting Clube de Portugal, com a célebre profetização “Queremos que o Sporting seja um grande clube, tão grande como os maiores da Europa” (Sporting CP, 2015).

A visão do clube sempre primou pelo ecletismo e com este nasceram com o Sporting 5 modalidades: Futebol, Ténis, Atletismo, Ginástica e Luta. Nos anos seguintes nasceram o críquete, o hóquei em campo, a esgrima, o ciclismo... Os títulos nacionais davam força ao Sporting e à sua ideia eclética que vigora até ao presente (Sporting CP, 2015). O Sporting atingiu ao nível das modalidades, aproximadamente, vinte e quatro títulos europeus, cento e vinte e quatro atletas olímpicos e cerca de vinte mil títulos em todas as modalidades.

O Futebol é, contudo, a maior bandeira do SCP, sendo este o grande responsável pela mobilização de massas afectas ao clube por todo o mundo. O Sporting venceu dez dos seus dezoitos títulos nacionais nas décadas de 40 e 50, sendo esta a época dourada do clube. Numa equipa que contava com os famosos cinco violinos – Jesus Correia, Vasques, Travassos, Albano e Peyroteu, o Sporting chegou a marcar cento e vinte e três golos num só campeonato (Sporting CP, 2015). Em 1964, o futebol do Sporting atingiu o seu momento mais glorioso, tendo vencido a já extinta Taça dos Vencedores das Taças, tendo batido na final por 1-0 o MTK de Budapeste no jogo decisivo, com um golo de Morais de canto direto, ainda hoje celebrizado e lembrado como «o cantinho do Morais». O Sporting, além dos dezoito títulos de campeão nacional, conta ainda no seu currículo com dezasseis Taças de Portugal, uma Taça da Liga e oito Supertaças Cândido de Oliveira.

O Sporting tem a formação de jogadores como um dos seus principais bastiões, tendo formado inúmeros jogadores internacionais. Estamos perante o único clube do Mundo que

formou dois jogadores vencedores do galardão Bola de Ouro – Luís Figo e Cristiano Ronaldo – além de ser o clube que mais jogadores formou dentro dos vinte e três campeões da Europa por Portugal no Europeu de 2016 disputado em França. O Sporting conta com 45 títulos nacionais no seu futebol de formação, distribuídos pelos escalões de juniores, juvenis, iniciados e infantis.

Após cento e doze anos de história, podemos concluir que o objetivo primordial de José de Alvalade está a ser cumprido. As conquistas do Sporting no desporto nacional e internacional fazem do clube uma instituição reconhecida e respeitada mundialmente, que pugna pelos mais altos valores humanos e desportivos. Baseando-se no esforço, dedicação e devoção, o clube vem conseguindo e continuará conseguindo, de forma sustentada, alcançar a glória.

2.2. CARACTERIZAÇÃO GERAL

Após um período de contenção no que às modalidades diz respeito, a anterior presidência do Sporting aumentou o número de modalidades no clube. O clube conta com um total de cinquenta e cinco modalidades, sendo quinze destas ligadas ao desporto adaptado (Sporting CP, 2015).

Ao nível do futebol, o clube divide-se em dois grandes ramos sendo estes o futebol profissional e o futebol de formação, tanto masculino como feminino. O organograma do clube ao nível dos escalões de futebol pode ser consultado na tabela 1.

Tabela 1. Escalões de Futebol

Escalões de Futebol			
Futebol Masculino		Futebol Feminino	
Futebol Profissional Masculino	Futebol Formação Masculino	Futebol Profissional Feminino	Futebol Formação Feminino
Equipa A Equipa Sub-23	Juniores (Sub-18 e Sub-19) Juvenis A (Sub-17) Juvenis B (Sub-16) Iniciados A (Sub-15) Iniciados B (Sub-14 A) Iniciados C (Sub-14 B) Infantis A (Sub-13) Infantis B (Sub-12) – Futebol 9 Benjamins A (Sub-11) – Futebol 7 Benjamins B (Sub-10) – Futebol 7 Traquinas A (Sub-9) – Futebol 7 Traquinas B (Sub-8) – Futebol 7 Petizes (Sub-7) – Futebol 5	Equipa A	Equipa B Juniores (Sub-19) – Futebol 7 Juvenis (Sub-17) – Futebol 7 Infantis (Sub-13) – Futebol 7

Focando-me no contexto do futebol de formação masculino, o SCP tem as suas equipas divididas em dois polos. A partir do escalão de Sub-14 as equipas treinam e jogam na Academia do Sporting em Alcochete, enquanto que de Sub-13 para baixo as equipas estão sediadas no Pólo do EUL.

Nos escalões de Petizes e Traquinas B - Sub-7 e Sub-8 -, o carácter competitivo é essencialmente lúdico, não estando as equipas inscritas em qualquer competição oficial. Nestes escalões o foco está sobretudo no recrutamento, avaliação e evolução de jogadores, procurando encontros com atletas mais velhos.

A partir do escalão de Traquinas A e até ao escalão de Infantis A, todas as equipas jogam nos campeonatos distritais da Associação de Futebol de Lisboa - AFL. Aqui, cada equipa é dividida em dois ou três grupos, consoante o número de atletas, de forma a que todos possam ter um momento para competir ao fim de semana. As equipas podem jogar contra adversários constituídos por jogadores um ou dois anos mais velhos, de forma a promover diferentes contextos de dificuldade, fomentando a superação e a valorização do processo, respeitando o desenvolvimento de cada atleta.

A partir do escalão de Iniciados - Sub-14 e Sub-15 -, as equipas A disputam os Campeonatos Nacionais da Federação Portuguesa de Futebol contra atletas da sua idade, enquanto que as equipas B competem nos campeonatos distritais da Associação de Futebol de Lisboa, jogando estes contra atletas mais velhos, geralmente em preparação para o Campeonato Nacional do ano seguinte.

2.3. RECURSOS ESTRUTURAIS E MATERIAIS

O SCP, como uma instituição de enorme dimensão, não está todo centrado no mesmo espaço físico. Os recursos estruturais do clube estão divididos em três espaços, ao nível do futebol: Estádio José de Alvalade XXI; Academia de Alcochete; e e Pólo do EUL.

No Estádio José Alvalade XXI, que se situa na zona do Lumiar, está sediada a SAD do SCP, a coordenação das Escolas Academia Sporting – EAS - e ainda a fundação do clube.



Figura 1. Estádio José de Alvalade XXI

Localizada na margem sul do Tejo, numa zona agrícola em Alcochete, está a Academia de Alcochete. Nesta, desenvolvem as suas atividades o futebol profissional, a direção e



Figura 2. Academia Sporting em Alcochete

coordenação do futebol de formação, o departamento de recrutamento, o futebol de formação masculino de sub-14 a sub-19 e ainda o futebol feminino sénior.

É no centro de Lisboa, na cidade universitária, que se encontra o Pólo EUL, onde o Sporting também tem funcionamento. É neste sítio que operam os escalões de sub-7 até sub-13, além de ter também pessoas ligadas à coordenação da formação e ao departamento de recrutamento que trabalham neste espaço, por estarem mais ligados aos escalões que aqui treinam e jogam.



Figura 3. Pólo do Estádio Universitário de Lisboa

Focando-me no espaço no qual desenvolvo o meu trabalho, o Pólo EUL, o Sporting tem à disposição os seguintes recursos materiais:

- Uma sede onde existem 8 gabinetes divididos pelos vários departamentos. Neste espaço temos os gabinetes dos secretários técnicos, do enfermeiros, do recrutamento, da

coordenação, do apoio psicopedagógico e ainda dos treinadores. É neste espaço que se desenvolvem todos os aspetos ligados ao futebol de formação até sub-13.



Figura 4. Gabinetes do Pólo EUL

- Uma rouparia onde estão todos os equipamentos e material de apoio para as equipas masculinas, à exceção das balizas amovíveis que estão nos campos. Três pessoas trabalham todos os dias de forma a que o material esteja sempre organizado por equipas, os equipamentos dos jogadores e treinadores lavados diariamente e prontos para treino e competição.



Figura 5. Rouparia do Pólo EUL

- Dois diferentes espaços com balneários, um para o futebol masculino e outro para o futebol feminino. O espaço onde estão os balneários das equipas masculinas é totalmente novo, com 6 balneários, cinco para jogadores e um para treinadores.

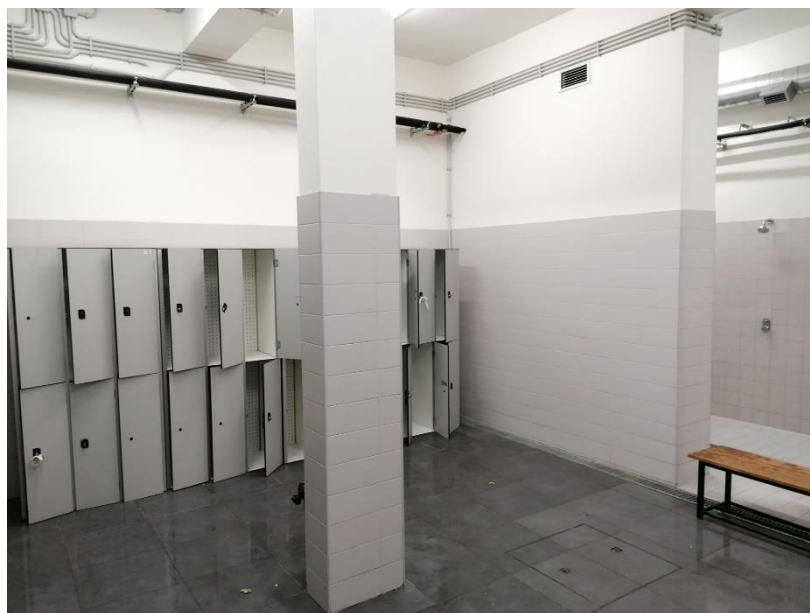


Figura 6. Balneários do Pólo EUL

- Três campos de futebol, designados como campos 4, 5 e 6 do EUL. Os campos 5 e 6 foram renovados recentemente, passando de relvado natural para relvado sintético, numa obra participada pelo Sporting. É nesses campos novos onde são disputados os jogos oficiais das equipas que jogam no EUL, jogando o futebol 7 no campo 6, e as equipas de futebol 9 e futebol 11 no campo 5.

2.4. RECURSOS HUMANOS

Os recursos humanos afetos ao SCP são demasiado amplos e diversos para que se possa avançar com um número exato. Estando o meu trabalho ligado ao futebol e à SAD, é nestes que me vou centrar. Sendo assim, podemos destacar os departamentos de comunicação, marketing/publicidade, relações internacionais, fundação Sporting, recrutamento, alto rendimento, entre outros.

Dentro do departamento de formação, existe um sistema hierárquico estando representadas as seguintes funções: diretor do futebol de formação, secretário do futebol de

formação, diretor técnico do futebol de formação, coordenador técnico do futebol de formação, secretário da coordenação do futebol de formação, um ou dois diretores por cada escalão que funcionam também como delegados ao jogo ao fim de semana, treinador principal, treinador adjunto, treinador de guarda-redes e treinadores estagiários (figura 7).

Diretamente no contacto com a equipa técnica de cada escalão estão ainda o departamento médico, em que existem enfermeiros destacados para cada escalão; o gabinete psicopedagógico que dispõe de psicólogas e assistentes sociais; os técnicos de equipamentos; e ainda o gabinete de observação e análise, que trabalha dados recolhidos em treino e competição.

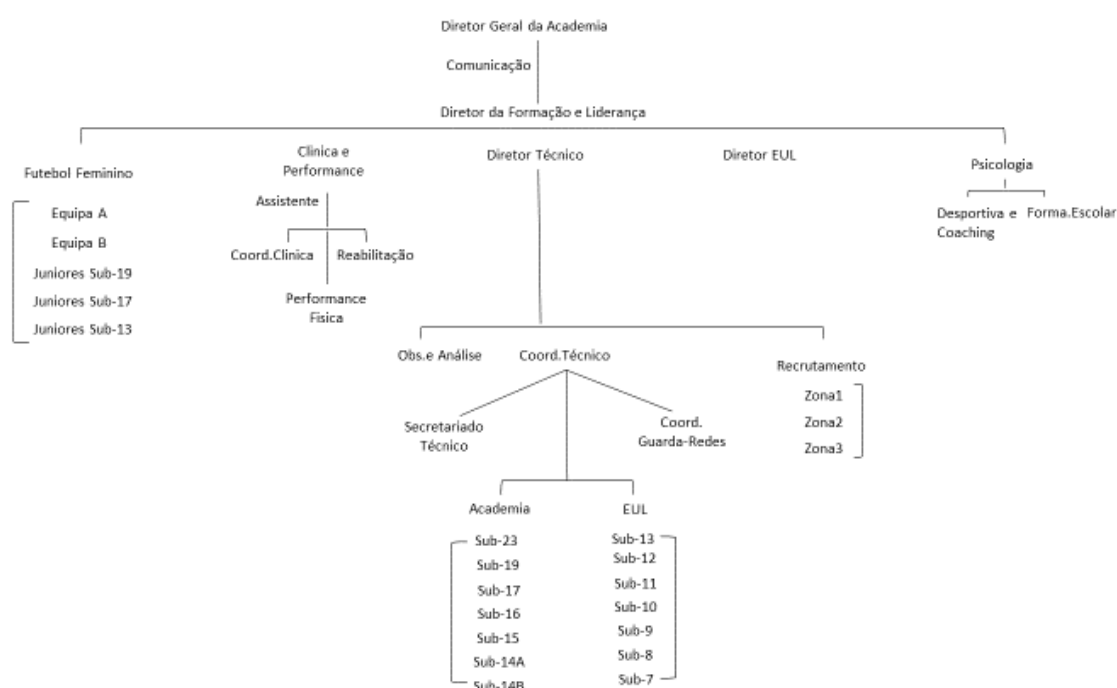


Figura 7. Organograma Futebol de Formação

CAPÍTULO III – CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA E DO CONTEXTO COMPETITIVO

3.1. CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA TÉCNICA

A equipa técnica dos Infantis A - sub-13 - do Sporting é composta por sete elementos, três destes contratados ao clube e quatro estagiários. Assim sendo, a equipa técnica de 2018/2019 é composta pelos seguintes:

- Treinador Principal – Mestre em Futebol pela Universidade Lusófona. Treinador UEFA B, exerce como treinador há treze anos, passando pelo Clube Atlético Cultural e Sporting Clube de Portugal, onde está há nove épocas.

- Treinador Adjunto Principal – João Tudela – Mestrando em Treino Desportivo na Universidade Lusófona. Treinador UEFA B, exerce como treinador há oito anos. Passou pelo Casa Pia Atlético Clube, Ginásio Clube 1º de Maio de Agualva e Sport Grupo Sacavenense, estando há duas épocas no Sporting Clube de Portugal.

- Treinador de Guarda Redes – Cumpre a sua quinta época no Sporting Clube de Portugal.

- Treinador Adjunto Estagiário – Mestrando em Treino de Alto Rendimento na Faculdade de Motricidade Humana. Treinador de Grau I, está no treino há três anos, passando pelo Sport Grupo Sacavenense e Sporting Clube de Portugal, onde está há duas épocas.

- Treinador Adjunto Estagiário – Mestrando em Treino Desportivo no Instituto Superior de Ciências Educativas. Treinador Grau I, cumpriu a sua segunda época no treino, ambas no Sporting Clube de Portugal.

- Treinador Adjunto Estagiário – Licenciado em Direito pela Faculdade de Direito de Lisboa, é treinador UEFA C. Está a cumprir a sua segunda época no treino, passando pelo Rio Maior Sport Clube e Sporting Clube de Portugal.

- Treinador Adjunto Estagiário – Aluno de Ciências do Desporto na Faculdade de Motricidade Humana. Passou duas épocas no CF “Os Belenenses”, antes de entrar no Sporting Clube de Portugal esta época.

À exceção dos últimos dois nomes da lista, todos os elementos transitaram da equipa técnica da época anterior, o que proporcionou alguma estabilidade no trabalho desenvolvido. Os treinadores estagiários que renovaram o seu estágio com o clube, fizeram-no a convite do mesmo, devido ao bom desempenho na época anterior. Ao longo da época existiram algumas alterações à equipa técnica por razões de força maior. Saíram em Janeiro:

- Treinador de Guarda Redes – Coordenador de Futebol 7 no 1º de Dezembro.
- Treinador Adjunto Estagiário – Análise e Observação nos sub-15 do Sporting

Entraram para os seus lugares:

- Treinador de Guarda Redes – Transita dos sub-12 e acumula funções nos dois escalões. Licenciado em Educação Física e Desporto na Universidade Lusófona, é treinador UEFA C. Exerce como treinador há 5 anos, tendo passado pelo Sporting Clube Linda a Velha, antes de ter chegado ao Sporting Clube de Portugal, onde está há 4 épocas.
- Treinador Adjunto Estagiário – Já tinha sido estagiário em 2017/2018.

3.2. CARACTERIZAÇÃO DA EQUIPA

A equipa de Sub-13 do Sporting Clube de Portugal é composta por quarenta e um jogadores. Destes, contamos trinta e seis jogadores de campo e cinco guarda redes. Deste universo de quarenta e um jogadores, trinta e sete são nascidos no ano civil de 2006, três em 2007 e um em 2008.



Figura 8. Plantel sub-13 do Sporting Clube de Portugal 2018/2019

Na tabela 2 está definidas as características do plantel com: posição, nome, ano de nascimento, pé dominante, e escalão em que foram recrutados para o clube. Sendo este escalão o primeiro contacto que os jogadores têm com o formato de futebol de onze, é redutor definir categoricamente a posição que estes ocupam. Tanto os treinadores como os jogadores atravessam, neste escalão, um processo de descoberta sobre as características dos atletas adaptadas ao formato de jogo, sabendo que é imperativo estimular o atleta de várias formas, de maneira a proporcionar vários tipos de contextos e aumentar o seu conhecimento do jogo em vários cenários. Sendo assim, a posição que aparece no quadro será apenas aquela que mais experienciaram durante a época.

Tabela 2. Características do Plantel

Plantel Sub-13				
Posição	Ano	Nascimento	Pé	Escalão Entrada
Guarda Redes		2006	Direito	Traquinas A
Guarda Redes		2006	Direito	Traquinas B
Guarda Redes		2006	Direito	Infantis A
Guarda Redes		2006	Esquerdo	Infantis A
Guarda Redes		2006	Direito	Benjamins A
Defesa Lateral		2006	Esquerdo	Traquinas B
Defesa Lateral		2006	Direito	Infantis A
Defesa Lateral		2006	Direito	Traquinas B
Defesa Lateral		2006	Esquerdo	Benjamins A
Defesa Lateral		2006	Direito	Traquinas B
Defesa Lateral		2006	Esquerdo	Infantis A
Defesa Lateral		2006	Direito	Petizes
Defesa Central		2006	Direito	Infantis B
Defesa Central		2006	Direito	Infantis A
Defesa Central		2006	Direito	Infantis B
Defesa Central		2006	Direito	Benjamins A
Defesa Central		2006	Direito	Infantis A
Defesa Central		2006	Direito	Benjamins A
Defesa Central		2006	Direito	Traquinas B
Médio Centro		2006	Direito	Infantis B
Médio Centro		2006	Esquerdo	Benjamins B
Médio Centro		2006	Direito	Infantis B
Médio Centro		2006	Direito	Benjamins A
Médio Centro		2007	Direito	Benjamins A
Médio Centro		2006	Direito	Petizes
Médio Centro		2006	Esquerdo	Petizes
Médio Centro		2006	Esquerdo	Benjamins B
Médio Centro		2006	Direito	Infantis B
Médio Centro		2006	Esquerdo	Traquinas B
Médio Centro		2007	Direito	Petizes
Extremo		2006	Esquerdo	Infantis A
Extremo		2006	Direito	Benjamins A
Extremo		2006	Direito	Infantis A
Extremo		2007	Esquerdo	Petizes
Extremo		2006	Direito	Benjamins A
Extremo		2008	Direito	Traquinas B
Extremo		2006	Esquerdo	Infantis B
Ponta de Lança		2006	Direito	Infantis A
Ponta de Lança		2006	Direito	Petizes
Ponta de Lança		2006	Direito	Traquinas A
Ponta de Lança		2006	Esquerdo	Petizes

Um dos objetivos do SCP na formação passa por recrutar em idades mais baixas, para depois desenvolver e consolidar processos de forma sustentada, à medida que o jogador vai avançando pelos escalões. Desta forma, procurei saber o histórico de cada jogador da equipa, percebendo até que ponto esta geração cumpre com esse propósito. Na figura 9 apresenta-se, em percentagem, o escalão do recrutamento dos atletas do plantel atual.

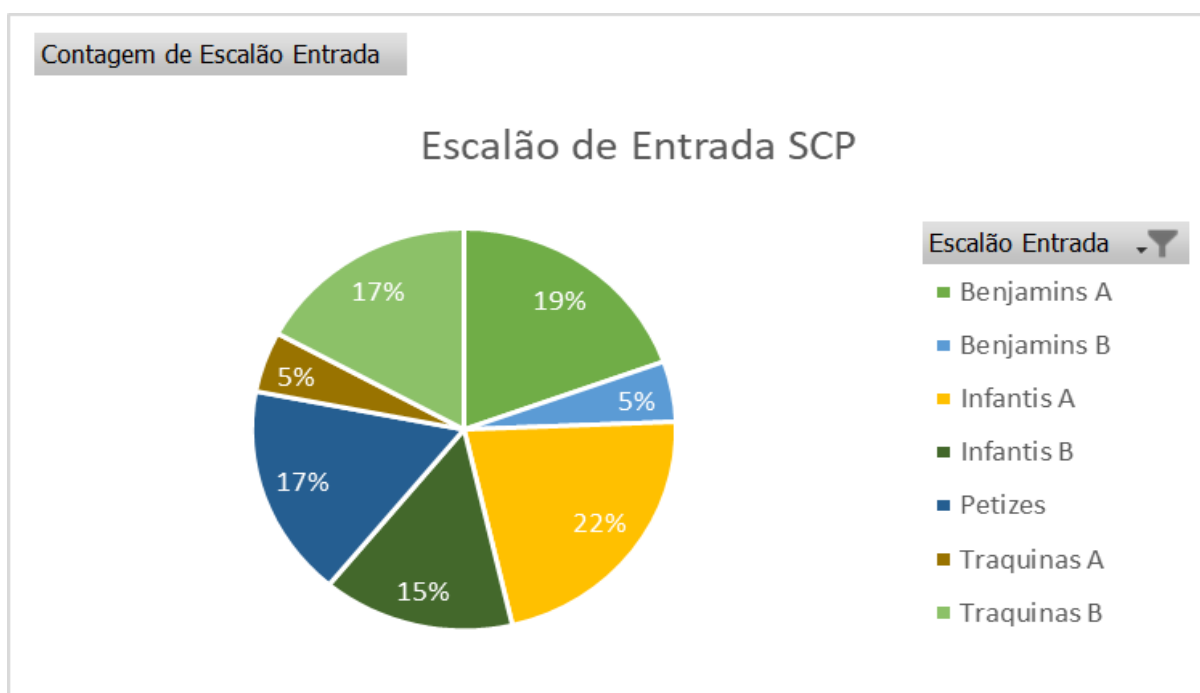


Figura 9. Escalão de Entrada dos Atletas

O gráfico anterior mostra que o desenvolvimento do recrutamento dos atletas que atualmente fazem parte desta geração do Sporting foram sendo recrutados ao longo do percurso, sem foco especial em algum momento. Se somarmos as percentagens das épocas de Petizes, Traquinas B e Traquinas A ou seja, os períodos de pré competição, temos 39% dos atletas recrutados nesta altura. Este dado não vai ao encontro do propósito do clube, de ter nos Infantis A gerações altamente baseadas naqueles que entraram nos primeiros patamares.

3.3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA A EQUIPA

Os objetivos específicos das equipas de formação do SCP têm que passar principalmente pela procura do desenvolvimento integral do jogador dentro de um coletivo, por forma a facilitar a obtenção de objetivos enquanto equipa. Como tal, os objetivos específicos no escalão de sub-13 do clube passam por:

- Desenvolvimento e consolidação dos princípios específicos do jogo.
- Aprendizagem da ocupação racional de espaço no formato de futebol de onze.
- Introdução aos momentos de organização e transição no novo espaço e formato.
- Potenciar os níveis de velocidade de deslocamento, execução e coordenação.
- Fomentar nos jogadores capacidade de resiliência, superação, compromisso e espírito de grupo.
- Criação de hábitos e regras relativamente aos momentos de pré-treino, treino e pós-treino que os vão acompanhar no resto da sua formação do clube.

Para além destes objetivos específicos que visam sobretudo a evolução e formação do jogador, existe obviamente num clube como o Sporting uma exigência em relação ao nível competitivo. Apesar de virem numa lógica secundária relativamente aos enumerados em cima, podemos identificar dois objetivos ligados às competições disputadas:

- Disputar com responsabilidade competitiva ou seja, garantir a melhor classificação possível, o campeonato de Sub-14 da Associação de Futebol de Lisboa (AFL). Tendo o escalão de 2005 na época anterior vencido o título nesse campeonato, e tendo o escalão de 2006 sido campeão distrital nos escalões de Benjamins A e Infantis B, acresce a isto o objetivo de estar na fase final e procurar revalidar o título para o clube.
- Competir no maior número de torneios possíveis, nacionais e internacionais, por forma a que os jogadores possam passar por problemas diversos, defrontando equipas de diferentes contextos e culturas, procurando através da capacidade de superação prepará-los para o seu futuro no processo do clube.

A junção destes objetivos específicos pretende, em última instância, dotar a equipa das ferramentas necessárias para que possam transitar no próximo ano para a Academia do Sporting, para o escalão de iniciados

3.4. AVALIAÇÃO INICIAL, INTERMÉDIA E FINAL INDIVIDUAL

Dentro de um processo de avaliação contínua, realizamos uma avaliação inicial que se caracteriza pelos indicadores de rendimento e potencial. De uma forma geral, mas não exclusiva, realizamos três momentos de avaliação por cada período escolar, para lá da avaliação inicialmente descrita. Numa fórmula simples de atribuição de letras aos atletas, por forma a constar nessa informação, o que consideramos um jogador de elevado potencial e rendimento – nível A; um jogador de elevado potencial – nível A/B; um jogador de elevado rendimento – nível B; um jogador de dúvida – nível B/C; um jogador de utilidade ao grupo – nível C; um jogador de não transição para escalão seguinte; e um jogador de saída imediata - por razões de nível social, escolar e desportivo – nível D.

3.5. CARACTERIZAÇÃO DO CONTEXTO COMPETITIVO EM QUE A EQUIPA IRÁ PARTICIPAR

No SCP, procura-se nestas idades ao nível do contexto competitivo que os atletas joguem contra atletas mais velhos, de forma a ser estimulada a dificuldade que raramente encontram quando defrontam equipas da mesma idade. Assim sendo, e não havendo qualquer competição de futebol de onze para o escalão sub-13, a nossa equipa disputou o campeonato para iniciados Sub-14, denominado Campeonato C1 da AFL.

Devido ao elevado número de jogadores que compunham o plantel, o clube inscreveu duas equipas nesta competição, de forma a que a maioria pudesse ter jogo ao fim de semana. Os atletas foram selecionados para cada jogo tendo em conta a dificuldade que iriam encontrar, o seu nível, e a sua evolução.

No Campeonato C1 de 2018/2019 foram inscritas sessenta e uma equipas. Para a primeira fase da competição, as equipas foram divididas em quatro séries de acordo com critérios geográficos, estando representadas na série 1 dezasseis equipas; na série 2 quinze equipas; na série 3 dezasseis equipas; e na série catorze equipas. Nesta fase, as equipas

defrontam-se a uma volta e apuram-se para a fase final os dois primeiros classificados de cada série, num total de oito equipas. Os clubes que têm mais do que uma equipa em competição neste escalão apenas podem apurar uma delas para a fase final.

Na fase final, oito equipas jogam a uma volta novamente, sendo que a equipa que fizer mais pontos vence o campeonato. Para que as equipas que não se apuraram para esta fase não fiquem sem jogar, criou-se uma competição complementar para essas, denominada de Torneio Extraordinário. Este, de inscrição livre, contou com a participação de cinquenta e seis equipas, divididas em seis séries de nove ou dez equipas, novamente distribuídas de forma geográfica. O primeiro classificado de cada série apura-se para a fase final do Torneio Extraordinário, onde seis equipas se defrontam a uma volta para descobrir o campeão desta competição.

Para lá desta competição, o clube procura proporcionar aos atletas diversos torneios, nacionais ou internacionais, para que estes possam ter um maior número de experiências competitivas em variados contextos. Assim, em 2018/2019 os sub-13 do Sporting participaram nos seguintes torneios:

- Torneo Talavera la Real em Badajoz
- Torneio Internacional de Ponte Frielas
- Torneio Pedro Costa
- Torneio Internacional da Pontinha
- Torneio Iber Cup Cascais
- Torneio Internacional de Marinhas
- Torneio Internacional Pateira Cup
- Torneio Garcifoot Estarreja

3.6. CALENDÁRIO COMPETITIVO

Ao longo da época foi elaborado um calendário competitivo, ao qual o clube chama planeamento anual de atividades. Neste são incluídos todas as unidades de treino, jogos particulares ou oficiais, demais atividades e até períodos de férias. Desta forma podemos, ir antecipando cenários, como por exemplo semanas em que temos menos treinos ou que o nível competitivo dos jogos será maior durante um período de tempo, e planear o treino e demais atividades em consonância. Não sendo propriamente um planeamento anual, pois vai sendo

Tabela 3. Planejamento Anual de Atividades

SCP SPORTING CLUBE DE PORTUGAL										Planeamento Anual Época 2018/2019 Infantis A - 2006										SCP SPORTING CLUBE DE PORTUGAL											
Setembro			Outubro			Novembro			Dezembro			Janeiro			Fevereiro			Março			Abril			Maio			Junho				
Férias de Verão	1	UT 9	2		3	4	Oficiais (F)	Damasceno A (F)	5		6		7		8		9		10	UT 73	11	Sa Maria (F)	T. Portinho	12		13	IFB (F)	Margareta (F)			
	14	UT 10	15		16	17			18	UT 38	19	Behakelense (C)	Pharaguet (F)	20	Ponte Frielas - Pedro Costa	21		22	UT 83	23		24		25		26	UT 96				
	27		28	Vila Franca B (C)	Casa Pia (F)	29			30	UT 33	31	UT 39	32	Ponte Frielas - Pedro Costa	33	UT 74	34		35		36		37		38		39	UT 95			
	40	UT 11	41		42				43		44	UT 51	45	Ponte Frielas	46	UT 75	47	Cultural (F)	Sacramento (C)	48		49		50		51					
	52		53	UT 20	54	UT 34	55	Leurois (C)	Cultural (F)	56		57	Ponte Frielas - Pedro Costa	58		59		60	UT 84	61	UT 85	62		63		64	UT 97				
	65	EAS Sinta (ag) (C)	EAS Moita (C)	66	UT 25	67	UT 35	68		69	UT 40	70	UT 54	71	UT 63	72	UT 62	73	UT 86	74	UT 87	75		76		77	UT 98				
	78	UT 12	79	UT 24	80	Alvorca B (C)	Fut. Benfica (C)	81		82		83		84		85		86	UT 85	87		88		89		90	UT 99				
	91		92		93				94	UT 41	95	CSB (F)	Belénenses (C)	96	Sacramento - Behakelense (F)	97		98	UT 86	99		100		101		102					
	103	UT 1	104	UT 13	105	IFB (F)	Santa Maria A (C)	106	UT 36	107	UT 42	108		109	UT 55	110	UT 64	111	UT 77	112		113		114		115		116			
	117	UT 2	118	UT 14	119		120		121		122		123		124		125		126	UT 78	127		128		129		130		131		
132	UT 3	133	EAS Corroios (ag) (C)	134	UT 26	135	Liga Europa	136	UT 43	137	Liga Europa	138	UT 56	139	UT 65	140	Estrelense (F)	141	UT 87	142		143		144		145		146	Marinhas		
147	Apresentação	148	UT 15	149	UT 27	150	Sacramento A (F)	Duqueira (F)	151		152		153		154	IBERCUP - UT 79	155	UT 88	156		157		158		159		160	Marinhas			
161	UT 4	162	UT 16	163	Damasceno B (C)	Real (F)	164	UT 44	165	UT 45	166		167		168	IBERCUP - Pontinha	169	UT 89	170		171		172		173		174				
175	UT 5	176	UT 17	177			178	UT 38	179	Belénenses (C)	Atletico (C)	180		181		182	IBERCUP - Pontinha	183	UT 90	184		185		186		187		188			
189	Liga Europa	190	Torresão Valdeia (F)	191		192		193		194	UT 58	195	UT 59	196	UT 60	197	Pontinha	198	UT 91	199		200		201		202		203			
204	EAS Serbalha (ag) (C)	205	Torresão Zafreiros (F)	206	UT 18	207	UT 30	208		209		210		211		212		213	UT 92	214		215		216		217		218			
219	Torresão Zafreiros (F)	220	UT 19	221	Benfica (F)	IFB (F)	222		223	UT 47	224	IFB (C)	225	Benfica (F)	226	UT 93	227		228	UT 94	229		230		231		232		233		
234	UT 6	235	UT 19	236	Benfica (F)	IFB (F)	237		238	UT 48	239		240		241		242	UT 81	243		244		245		246		247		248		
249	Liga Europa	250		251				252		253		254	UT 60	255	UT 70	256		257		258		259		260		261		262		263	
264	UT 7	265		266	UT 31	267		268	Moscavide (F)	CSB (C)	269		270		271		272		273		274		275		276		277		278		
279	UT 8	280	ADICJO (F)	281	Sacramento C (F)	282		283		284		285		286	UT 71	287		288	Aha Lisboa (C)	289	UT 93	290		291		292		293		294	
295		296		297	UT 32	298		299	UT 49	300	UT 61	301		302	UT 72	303		304		305		306		307		308		309		310	
311	ADICJO (C)	312	UT 20	313	Liga Europa	314		315		316		317		318		319		320	UT 82	321	UT 94	322		323		324		325		326	
327		328		329		330		331		332		333		334		335	Belénenses (C)	336	Loures (C)	337	UT 95	338		339		340		341		342	
343		344	UT 21	345		346		347		348	UT 50	349		350		351		352		353		354		355		356		357		358	

Apenas existe um regulamento dado aos jogadores, sobre as normas de conduta e a estes, e outro que é entregue aos encarregados de educação no início da época. No caso do regulamento interno para funcionários, este está em construção, não estando ainda disponível para consulta.

CAPÍTULO IV – MODELOS

Neste capítulo procura-se fazer um enquadramento àqueles que são os modelos orientadores do trabalho desenvolvido na equipa de sub-13 do SCP. Modelar comportamentos e formas de trabalhar é importante, por forma a criar uma identidade de um processo que seja identificável por todos os envolvidos. Os modelos permitem perceber de onde vimos e para onde vamos. Assim, abordaremos o modelo de jogo, o modelo de treino, o modelo de recrutamento e ainda o modelo de observação.

4.1. MODELO DE JOGO

4.1.1. A IMPORTÂNCIA DO MODELO DE JOGO

O modelo de jogo confere um determinado sentido ao desenvolvimento do processo face a um conjunto de regularidades que se pretendem observar (Silva, 2008). No futebol, temos observado uma grande preocupação dos treinadores em terem todos os seus jogadores identificados com um conjunto de dinâmicas que lhes permitam jogar, em todos os momentos do jogo, de acordo com uma ideia comum. O modelo de jogo não deve apenas reduzir-se à sua descrição, ou seja, à sua ideia geral, mas deve balizar a toda a forma de trabalhar da equipa, seja no treino, no recrutamento, na observação. Como tal, é importante que os princípios do modelo estejam bem definidos, pois são estes que vão facilitar as interações entre os jogadores no campo, e entre os agentes envolvidos fora deste. Poderá dizer-se que é através do modelo de jogo que se concebem e avaliam as intenções e os acontecimentos de todo o processo (Le Moigne, 1994).

Dentro da nossa equipa pretendemos que exista uma forma comum de pensar no campo, respeitando porém a individualidade de cada jogador. No primeiro ano de futebol de onze, que é o contexto dos sub-13, é importante que cada jogador vá encontrando a sua forma de se expressar mas obedecendo a uma visão geral do jogar da equipa, do clube. O modelo de jogo terá por isso uma importância acrescida naquilo que é a tomada de decisão do jogador, já que o jogo decorre das escolhas e das decisões dos jogadores, realizadas num ambiente de

constrangimentos e possibilidades (Faria, 1999). Tudo isto torna fundamental que a ideia seja comum, operacionalizada diariamente e que exista uma transferência desta ideia para o jogo.

Ao longo dos próximos pontos irei descrever pormenorizadamente o modelo de jogo da equipa de sub-13 SCP, que foi construído atendendo à visão do clube para o seu futebol, ao momento de aprendizagem destes jogadores, e às ideias da equipa técnica. Serão descritos princípios gerais ofensivos e defensivos; subprincípios que sustentem os primeiros; esquemas táticos ofensivos e defensivos; ações técnicas relevantes ofensivas e defensivas que sustentem o modelo de jogo.

4.1.2. MODELO TÁTICO POSICIONAL ESPECÍFICO

A equipa apresenta-se num sistema base de 1-4-3-3, com um guarda redes, dois defesas centrais, dois defesas laterais, um médio mais recuado – 6 - dois médios interiores - 8 e 10- , dois extremos e um ponta de lança (figura 10). A ideologia deste modelo de jogo assenta em pilares orientadores, tanto ofensivos como defensivos, muito claros.

Ao nível ofensivo, o que este modelo de jogo procura é o assumir do jogo em posse, de forma a controlar os acontecimentos e o ritmo do jogo, pautando-o à nossa vontade, procurando progredir no campo e criar desequilíbrios na estrutura adversária.

Defensivamente procura-se uma equipa pressionante, de forma a ganhar a bola o mais rápido possível após a sua perda, e o mais perto possível da baliza adversária. Procura-se encurtar e estreitar ao máximo o campo para obrigar o adversário a ter menos tempo e espaço para decidir e consequentemente errar.

Sabendo que os jogadores devem ter liberdade para decidir, e que esta decisão advém do contexto de cada momento, o que este modelo de jogo pretende é orientar os jogadores numa maneira de jogar, dando-lhes um leque vasto de opções dentro das linhas orientadoras estabelecidas. Não se pretende que este modelo seja algo fechado ou padronizado. Modelar acaba por ser constranger, mas constranger significa que há um espaço de ação onde todas as ações são possíveis. Pretende-se dotar os jogadores de ferramentas que, dentro de uma identidade, potenciem um futebol criativo, onde a tomada de decisão do jogador é que fará diferença.

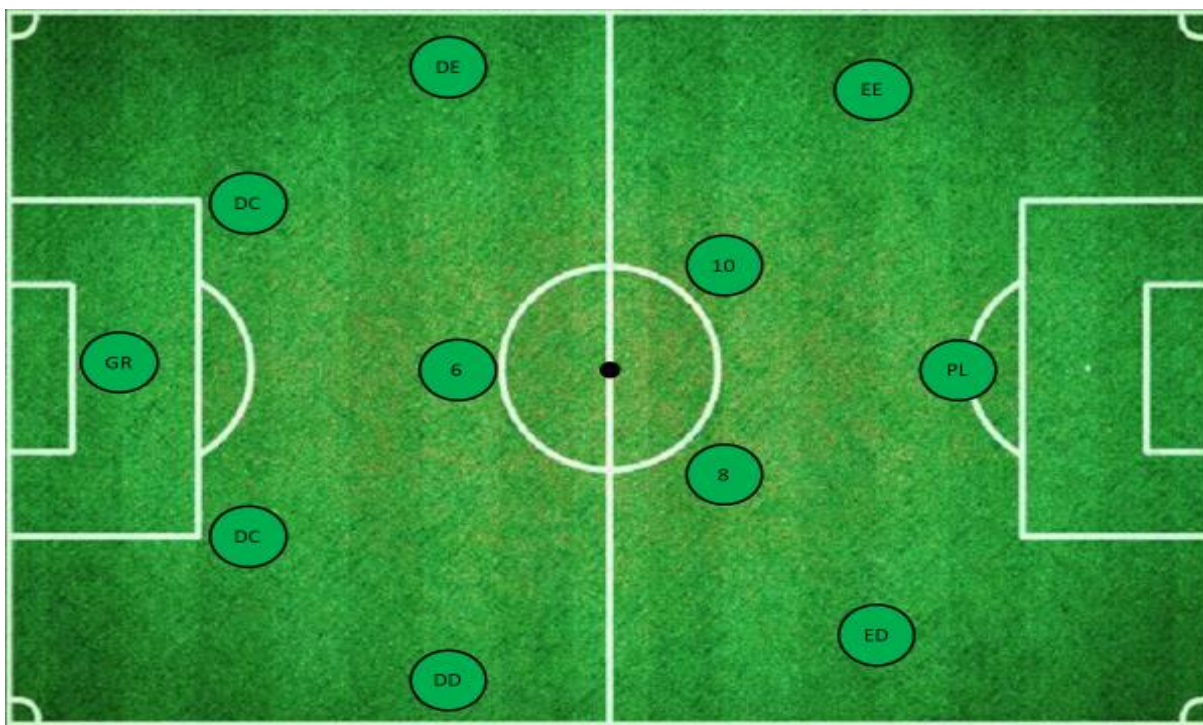


Figura 10. Sistema tático em 1x4x3x3

4.1.3. ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

“Cada elemento do jogo tenta romper o equilíbrio existente e criar vantagens que lhes assegurem o sucesso” (Teodorescu, 1984). Este é o momento do jogo em que passamos mais tempo, seja a jogar, seja a treinar. Por força da qualidade individual disponível, o Sporting tem condições para poder atacar a maior parte do tempo e por isso, este é o modelo que desperta maior atenção na equipa técnica. Até pela filosofia do clube, que quer jogadores que arrisquem, que não tenham medo de ter a bola, que sejam ousados, é necessário por parte dos treinadores que haja um maior foco nas ações ofensivas, tanto coletivas como individuais. O objetivo da fase ofensiva é a progressão/finalização e a posse de bola é condição *sine qua non* para se conseguir esse objetivo (Castelo, 2003).

A aquisição e interpretação dos princípios específicos ofensivos é algo fundamental naquilo que é a formação do jogador do Sporting. O modelo ofensivo tem como pano de fundo a execução destes por parte de cada jogador, adaptando-se ao contexto situacional. A penetração, a cobertura ofensiva e a mobilidade são por isso fundamentais no modelo de jogo ofensivo. A penetração consiste no quebrar das diferentes linhas de resistência da organização defensiva adversária, por forma a conquistar um enquadramento favorável nas zonas de

finalização (Castelo, 2003). Procuramos que os jogadores, tendo espaço, acelerem o jogo, seja em progressão com a bola, seja em passe, por forma a se acercarem do objetivo do jogo, o golo. Como nem sempre isso é possível, torna-se relevante o conceito de cobertura ofensiva. Esta ação permitirá o simplificar a tarefa do portador da bola, dando-lhe opções em apoio, diminuindo a pressão dos adversários sobre este, possibilitando a manutenção do equilíbrio defensivo, em relação ao companheiro (Castelo, 2003). A mobilidade, por sua vez, torna-se fundamental no nosso modelo de jogo ofensivo, pois é o princípio que permite a criação do caos na estrutura adversária, e o aumento do leque de opções para os nossos jogadores. Através da aplicação deste princípio específico do jogo, criam-se espaços livres, desequilibra-se o centro do jogo adversário e torna-se o jogo mais imprevisível (Castelo, 2003).

Todas as ações técnicas ofensivas são relevantes na prossecução do modelo de jogo ofensivo. O jogador do Sporting quer-se dotado do maior leque de recursos técnicos possíveis, e estes são trabalhados desde cedo e incutidos no modelo de jogo dos vários escalões deste o início da formação. No escalão de sub-13, o nosso modelo de jogo terá especial incidência na aplicação das ações técnicas de passe e receção da bola; condução da bola; o drible e o remate.

Quanto aos métodos de jogo, o contexto situacional será sempre o fator determinante para a decisão de que método utilizar, seja ataque posicional, ataque rápido ou contra-ataque. Ainda assim, o nosso modelo de jogo ofensivo centra-se mais na capacidade de jogar no método de jogo de ataque posicional, por ser aquele que promove um maior tempo com a posse da bola, que facilita e aumenta a probabilidade de chegar ao objetivo do jogo – o golo. Segundo Castelo (2003), o método de jogo de ataque posicional caracteriza-se fundamentalmente pela utilização de um grande número de jogadores e de ações técnico-táticas, jogando numa organização que evidencie um bloco homogéneo e compacto; jogar preferencialmente em segurança, através da existência de diversas coberturas ofensivas; criar condições favoráveis para uma resolução mais simples e eficaz de cada situação de jogo.

A equipa técnica dividiu o momento ofensivo em quatro sub momentos, que poderão ou não existir de forma sequencial. O primeiro sub momento é a saída de bola, ao qual se segue o segundo sub momento, a fase de construção. O terceiro sub momento é a fase de preparação, sendo o quarto e último a fase de finalização. A equipa técnica dividiu ainda o espaço de jogo em três zonas diferentes, para facilitar a compreensão dos sub momentos aos jogadores, já que determinados sub momentos estarão ligados geralmente a determinadas zonas. São estas a zona de construção, a zona de preparação, e a zona de finalização (figura 11).



Figura 11. Zonas para o processo ofensivo

O princípio geral da organização ofensiva da equipa é “só há uma bola, e tem que ser nossa”. Pretende-se que seja a nossa equipa a assumir o controlo do jogo através da posse da bola, não como fim, mas como meio de atingir o objetivo do jogo, o golo. Existe a noção de que com a bola em nossa posse, não se sofrem golos, e como tal, o objetivo da vitória fica mais perto. Para isso, precisamos de levar a bola para as zonas mais vantajosas do campo, por forma a poder desorganizar o adversário da melhor forma.

- A saída de bola é o primeiro sub momento do momento de organização ofensiva. A ideia passa por sair a jogar curto sempre que possível, por forma a ter a bola em nossa posse desde o início da jogada. Cada bola no ar é uma bola disputada, e torna o jogo mais aleatório, algo que procuramos evitar no nosso jogo. Existem três opções preferenciais na saída curta (figura 12), sendo elas por ordem:

- 1) Saída pelos centrais;
- 2) Saída pelo 6 que baixa para receber;
- 3) Saída no lateral do lado da bola;

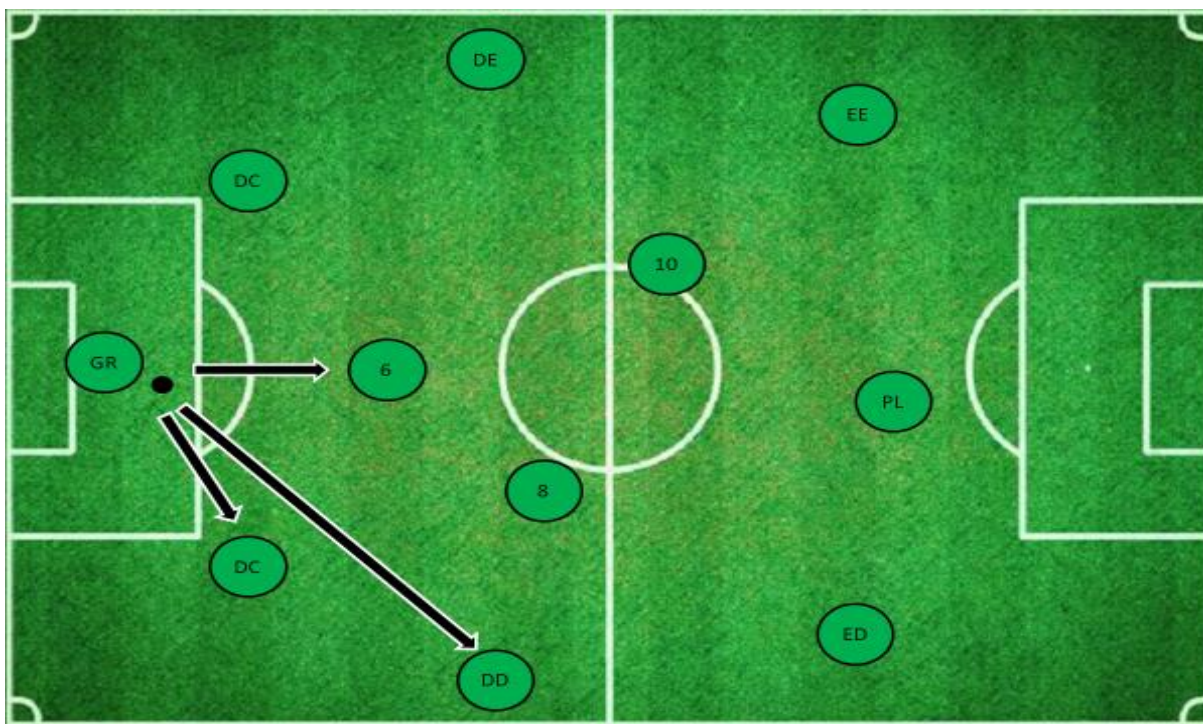


Figura 12. Saída de bola curta

Todavia, nem sempre o adversário permite sair curto e apoiado. Nesses momentos, teremos que recorrer a uma saída longa, como recurso. Sendo assim, caso não seja possível sair a jogar, o guarda redes deve mandar a equipa subir no campo e estreitar o seu posicionamento. Na frente cria-se uma «caixa» com o ponta de lança, o extremo do lado da bola e os dois interiores, com o 6 em cobertura, de forma a que a primeira e segunda bola sejam disputadas nessa zona, facilitando a conquista da posse e a saída de pressão (figura 13).

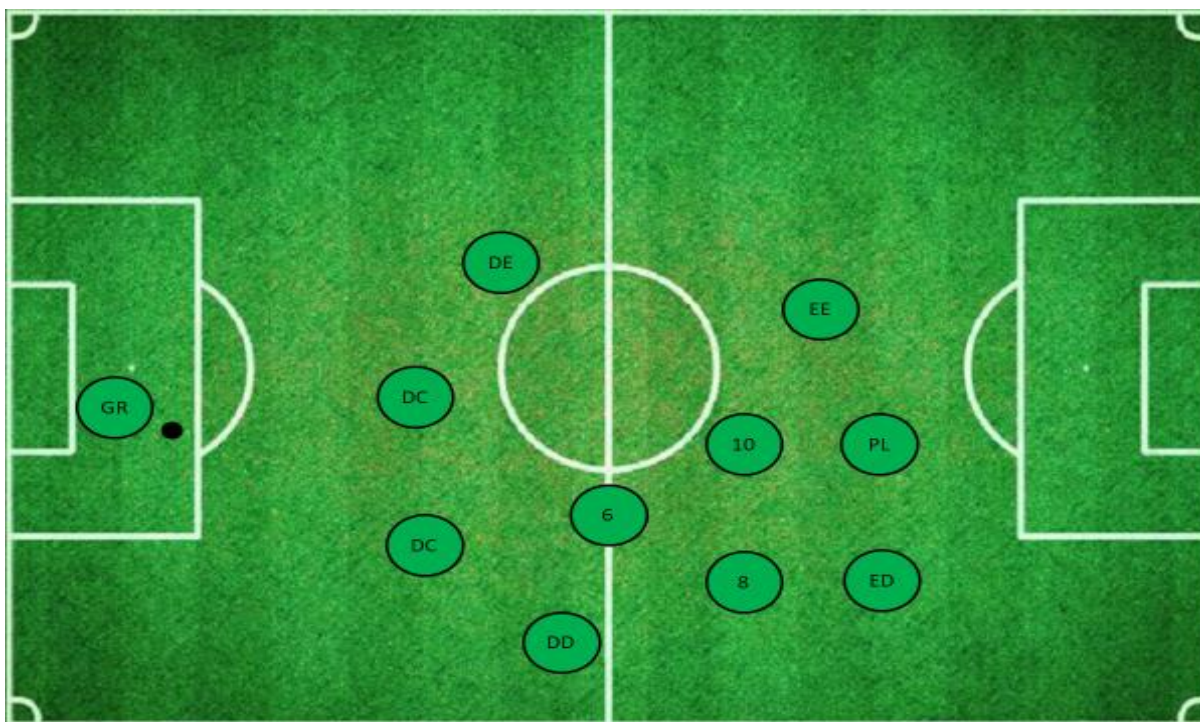


Figura 13. Saída de bola longa

- O segundo sub momento é o da construção. Nesta fase, a equipa procura viajar junta pelo campo, circulando a bola enquanto procura espaços para poder progredir. Existem alguns subprincípios adjacentes a este sub momento, tais como:

1) Atrair fora para jogar dentro. A equipa tem uma preferência por progredir pelo corredor central, pela simples razão que é neste que se encontra a baliza adversária. Como tal, deverá atrair o adversário para zonas exteriores, para depois poder entrar pelos espaços disponíveis, por dentro.

2) Atrair dentro para jogar fora. Nem sempre é possível progredir pela zona preferencial, e como tal, poderá haver momentos em que é preferível jogar pelos corredores laterais. Nesse momento, e em inverso do subprincípio anterior, a equipa deverá atrair o adversário a zonas interiores para libertar as zonas exteriores por onde progredirá.

3) Procurar linha de passe mais à frente. De forma apoiada, os jogadores são encorajados a procurar a linha de passe mais à frente, por forma a poder tirar adversários da estrutura defensiva e ficar com a tarefa facilitada para chegar à baliza. Por exemplo, se a bola

puder entrar – de forma controlada – de um central num ponta de lança que apenas tem a linha defensiva contrária pela frente, não é necessário a bola ir primeiro aos médios para depois chegar ao seu destino. Tempo e espaço são determinantes no jogo e há que maximizá-los em proveito próprio.

Existem algumas dinâmicas específicas criadas para a equipa, por forma a facilitar o momento de construção. Não se pretende que sejam padrões, mas sim oferecer possibilidades extra aos jogadores, para aumentar o sucesso.

1) Linha de 3 – Esta movimentação permite ter mais uma solução a sair de pressão, com a adição do terceiro jogador entre os centrais, neste caso o 6 (figura 14). Os laterais são responsáveis pela largura e dão profundidade, de forma a serem solução fora. Os dois interiores colocam-se atrás da primeira linha de pressão, sendo solução pelo corredor central para ligar o jogo com os jogadores entrelinhas, que são os dois extremos e o ponta de lança. Estes jogadores devem fazer movimentos alternados a pedir no pé e na rotura.

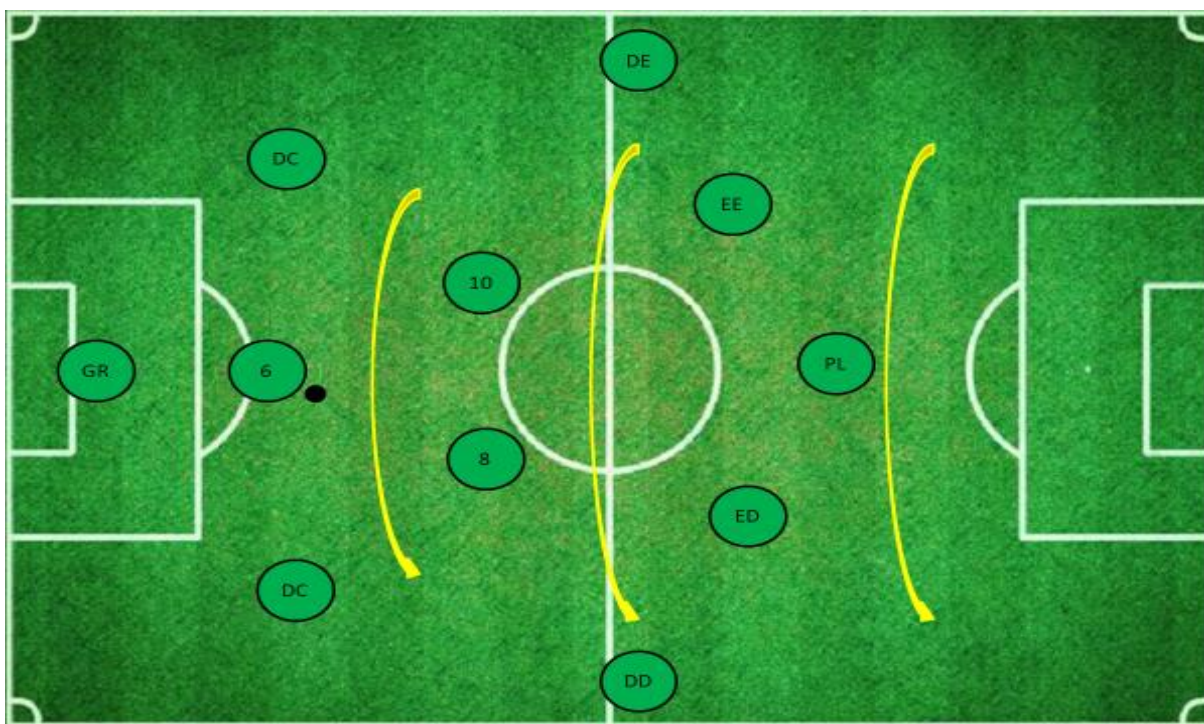


Figura 14. Linha de três na construção

2) Linha de 2 – Esta movimentação serve para dar mais uma solução dentro quando o 6 está pressionado. O interior do lado contrário desce, criando uma linha de dois com o 6, sendo solução para receber deste ou do central do lado contrário com bola (figura 15).

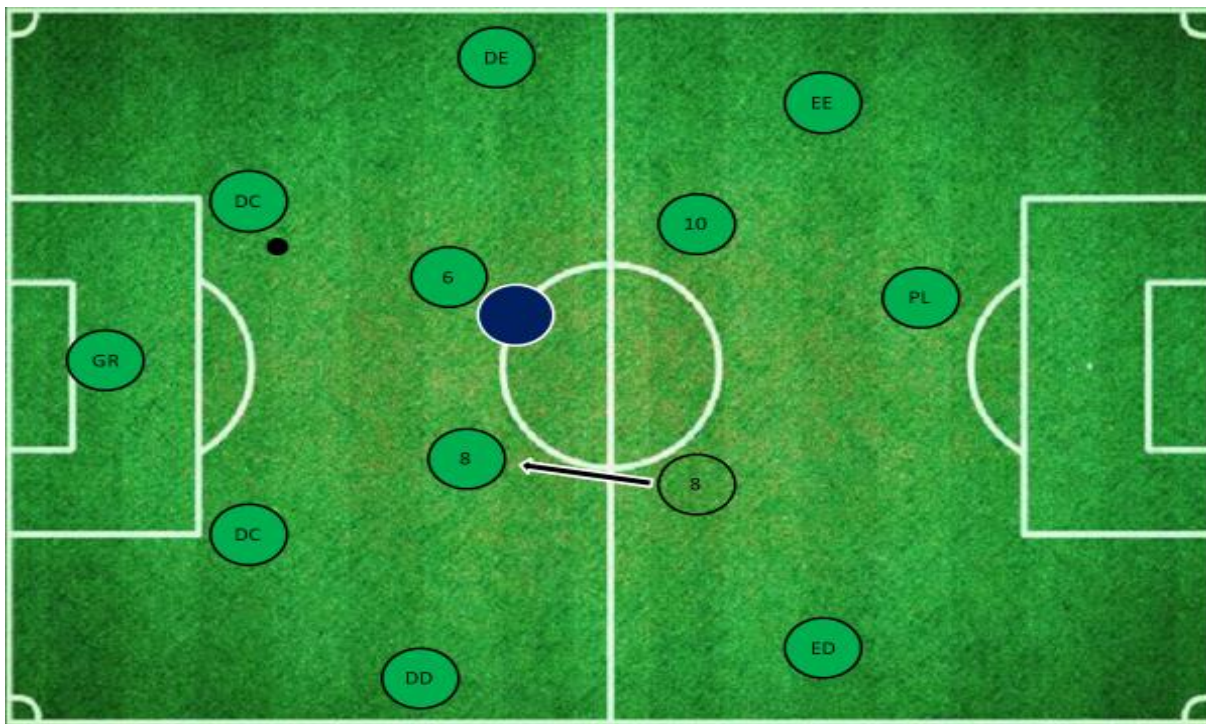


Figura 15. Linha de dois na construção

3) Interior marcado, vem extremo dentro – Com bola no central, se o interior está marcado, vem mais para dentro, de forma a arrastar adversário e abrir espaço para vir buscar o extremo do lado da bola, enquanto o lateral se desmarca na profundidade (figura 16). Dessa forma, o central fica com diversas opções: jogar no extremo para este ativar de frente lateral ou médio que lhe dão apoio; procurar lateral na profundidade; ou continuar a circular em segurança.

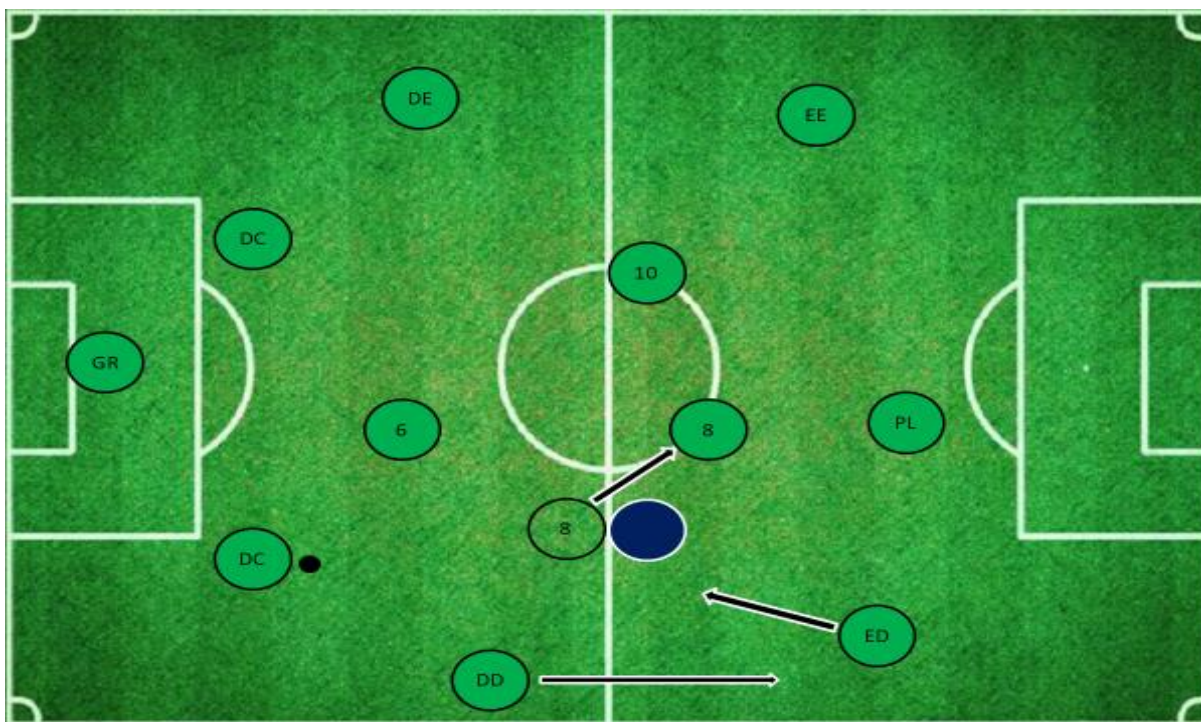


Figura 16. Extremo vem dentro

4) Interior abre no corredor – Com pressão no médio do lado da bola e no 6, outra solução poderá ser o interior do lado da bola desmarcar-se no corredor, dando o lateral maior profundidade e o extremo procura o espaço interior (figura 17). Dessa forma, e mediante o comportamento do adversário, encontraremos uma linha de passe livre para jogar.

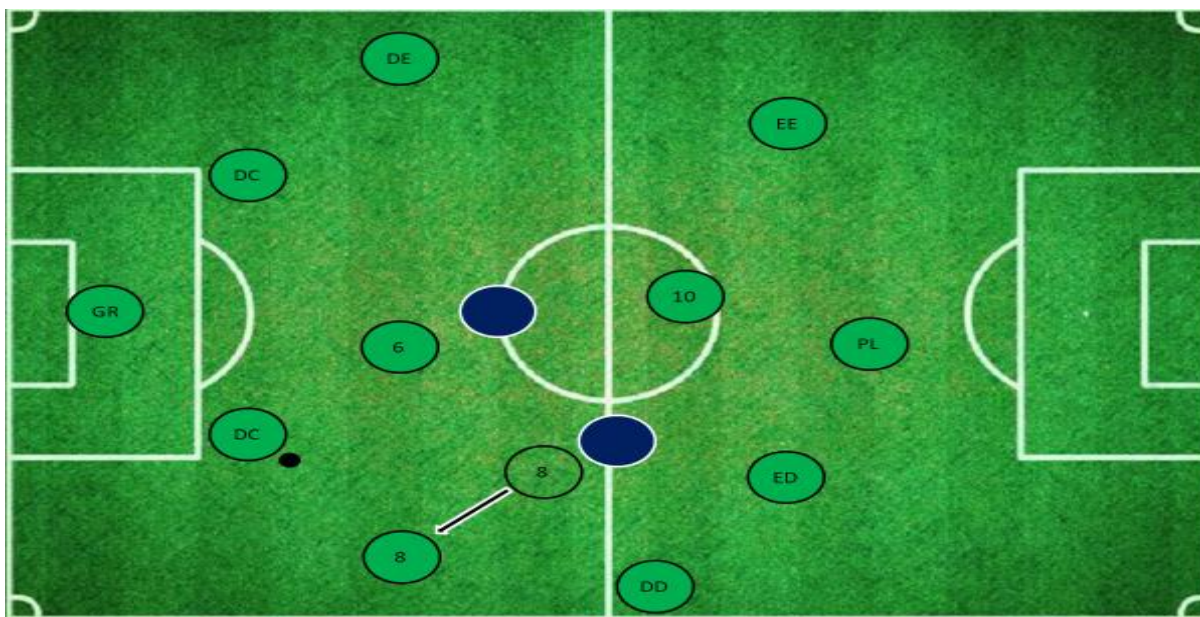


Figura 17. Interior abre no corredor

- O terceiro sub momento é a fase de preparação. Esta surge mais na zona de preparação, tal como o nome indica. O objetivo desta fase passa por provocar o espaço para penetrar em zona de finalização. Por ser uma zona em que começa a haver um maior congestionamento devido à crescente presença de adversários, a complexidade deste sub momento é maior. Os subprincípios para este sub momento são:

- 1) Atrair fora para jogar dentro;
- 2) Atrair dentro para jogar fora;
- 3) Procura linha de passe mais à frente;
- 4) Ter vários jogadores entrelinhas.

Se os três primeiros já foram explicados no sub momento da construção, a importância deste subprincípio prende-se com a necessidade de ter soluções entre os sectores do adversário, dentro do bloco. Isto permitirá uma maior dúvida na equipa contrária de que espaços fechar – pois se fechar demasiado o espaço entrelinhas poderá deixar descoberto o espaço da profundidade – e ter jogadores sempre preparados para enquadrar em zonas em que já existem poucos oponentes.

Decidimos eleger quatro dinâmicas para potenciar o sucesso deste sub momento:

1) Linha de 3. Semelhante à dinâmica da construção, mas numa zona mais adiantada do terreno de jogo, com a adição do terceiro jogador entre os centrais – o 6. Os laterais são responsáveis pela largura e dão profundidade, de forma a serem solução fora. Os dois interiores colocam-se atrás da primeira linha de pressão, sendo solução pelo corredor central para ligar o jogo com os jogadores entrelinhas, que são os dois extremos e o ponta de lança (figura 18). Estes jogadores devem fazer movimentos alternados a pedir no pé e na rotura.

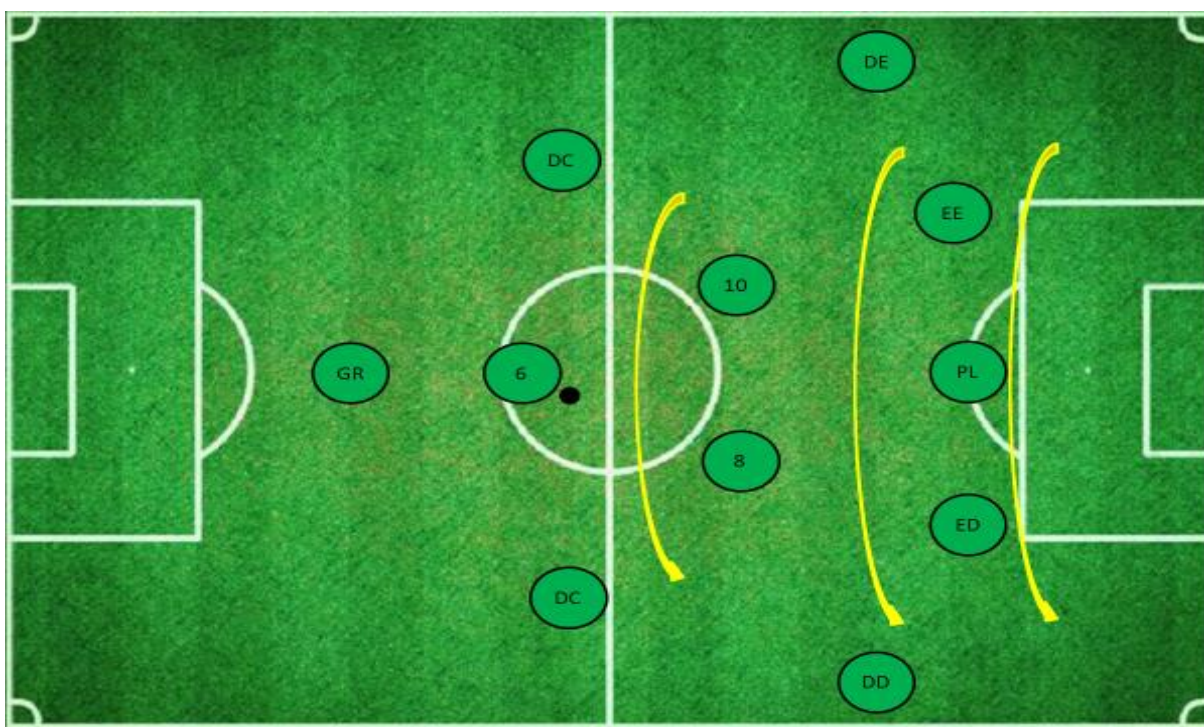


Figura 18. Linha de três em preparação

2) Médio aproxima do ponta de lança. Médios em profundidades diferentes, criando várias soluções para receber e enquadrar, ou jogar no colega de frente. Laterais são referências de apoio no corredor lateral, garantindo largura e possibilidade de circulação (figura 19). Ter pelo menos um dos médios na zona entrelinhas para ter vários jogadores em posição de ligação de frente para a linha defensiva.

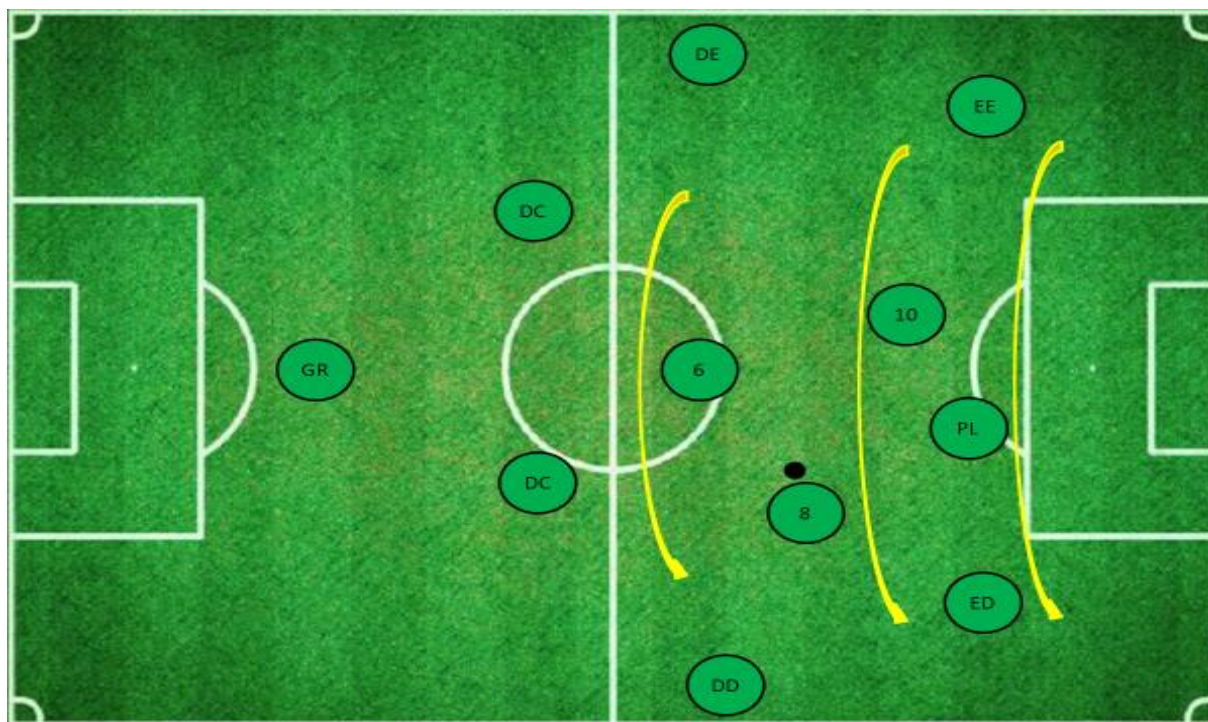


Figura 19. Médio aproxima do ponta de lança

3) Médios com médios. No corredor lateral, não estando garantidas as condições para progredir no terreno, o terceiro médio sai da zona entrelinhas e vem oferecer-se para garantir a variação do centro de jogo sem ser necessário voltar atrás, privilegiando as ligações entre os médios (figura 20).

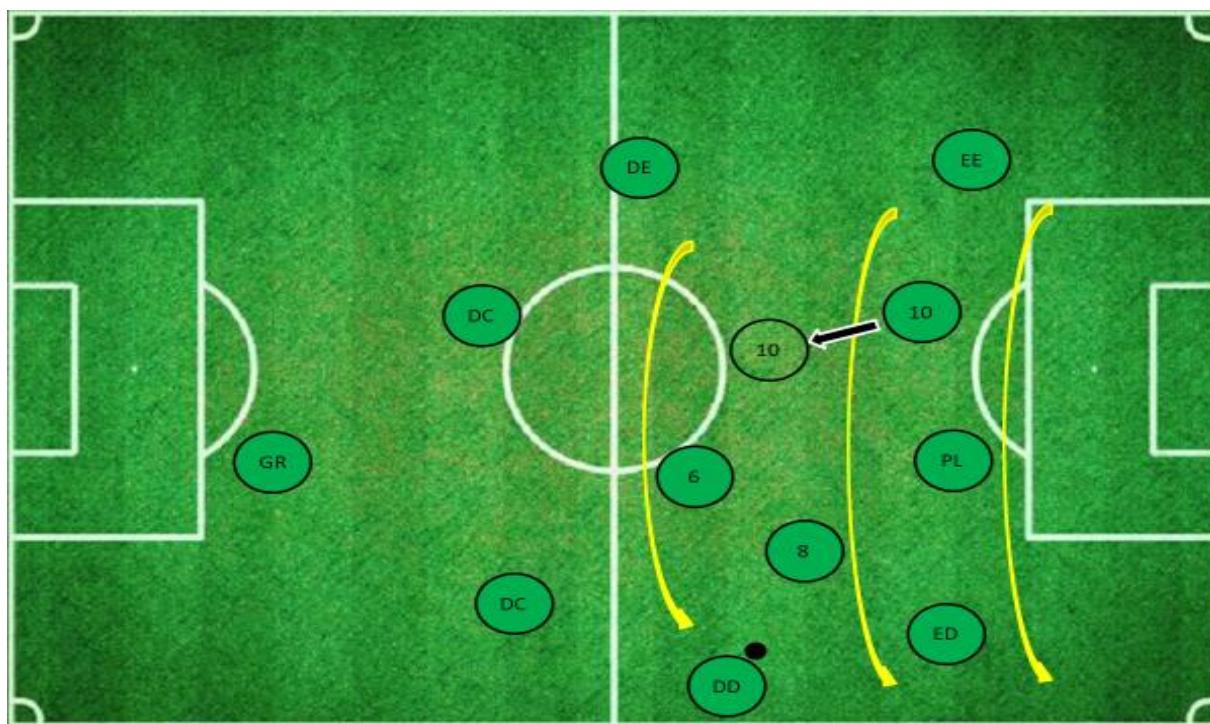


Figura 20. Médios com médios

4) Falso «9» como vantagem no meio. Por forma a garantir uma vantagem numérica no corredor central, o ponta de lança pode descer para uma posição de médio ofensivo, com os dois extremos em largura e profundidade, para segurar a linha defensiva contrária (figura 21). Depois, das duas uma: ou o ponta de lança vem sozinho e está criada a vantagem, ou traz um central que abrirá um espaço para o nosso extremo poder explorar, em zona de finalização.

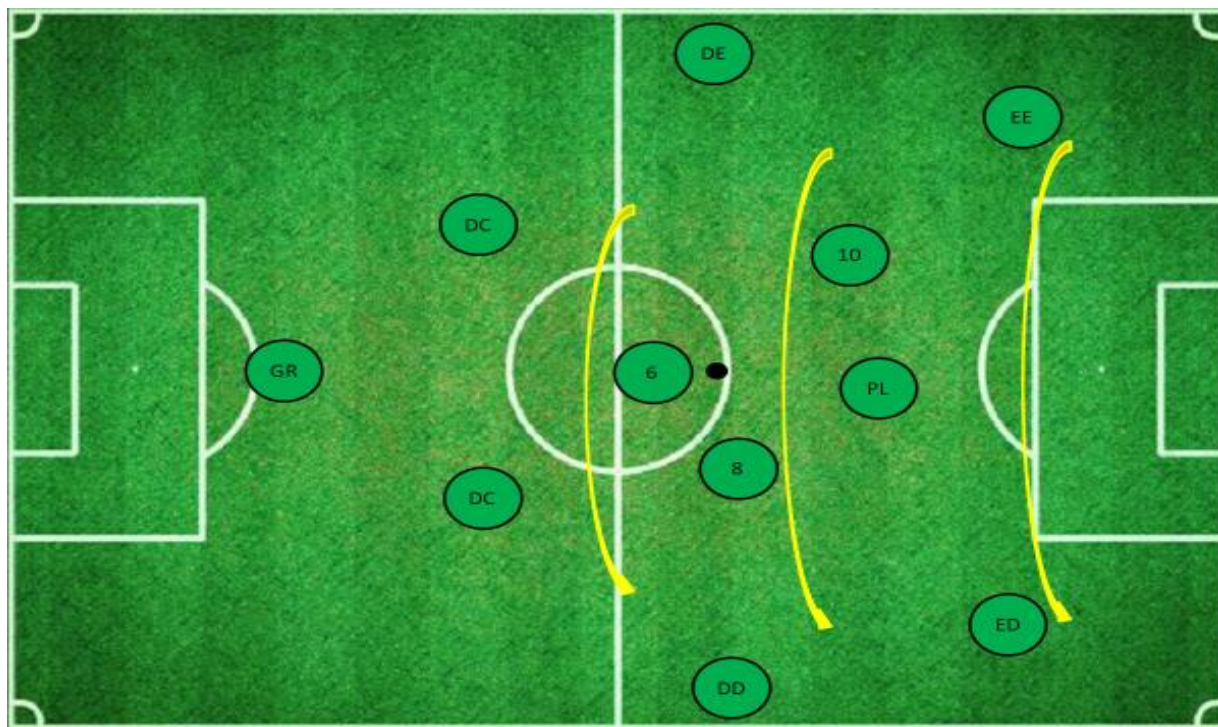


Figura 21. Falso "9" como vantagem no meio

- O quarto submomento é o da finalização. Este implica a capacidade da equipa em criar situações para atacar a baliza adversária, sendo que a se deve procurar condições para uma finalização o mais fácil possível. Não foram criados subprincípios para este submomento, pois procura dar-se uma liberdade maior aos jogadores chegados a esta fase do campo. Pedimos sim, que eles estejam alerta para uma variabilidade nas suas decisões nesta zona, e que deem preferência ao corredor central. A partir daí, o passe de rotura, a tabela, o um contra um, o remate de longe ou mesmo o cruzamento, todos são recursos disponíveis e apela-se à criatividade do jogador. Ainda assim, e porque existe uma modelação na forma de jogar, os jogadores têm à disposição algumas dinâmicas específicas para este submomento, tais como:

1) Ponta de lança no segundo central. De forma a desequilibrar a linha defensiva, havendo um lateral a garantir profundidade, o extremo do lado da bola vem pedir no pé, arrastando o defesa central consigo e abrindo um buraco na defesa que é aproveitado pelo ponta de lança a pedir na profundidade. Este deverá procurar primeiro a zona do segundo central, de forma a prendê-lo e abrir o espaço entre centrais que depois irá explorar (figura 22).

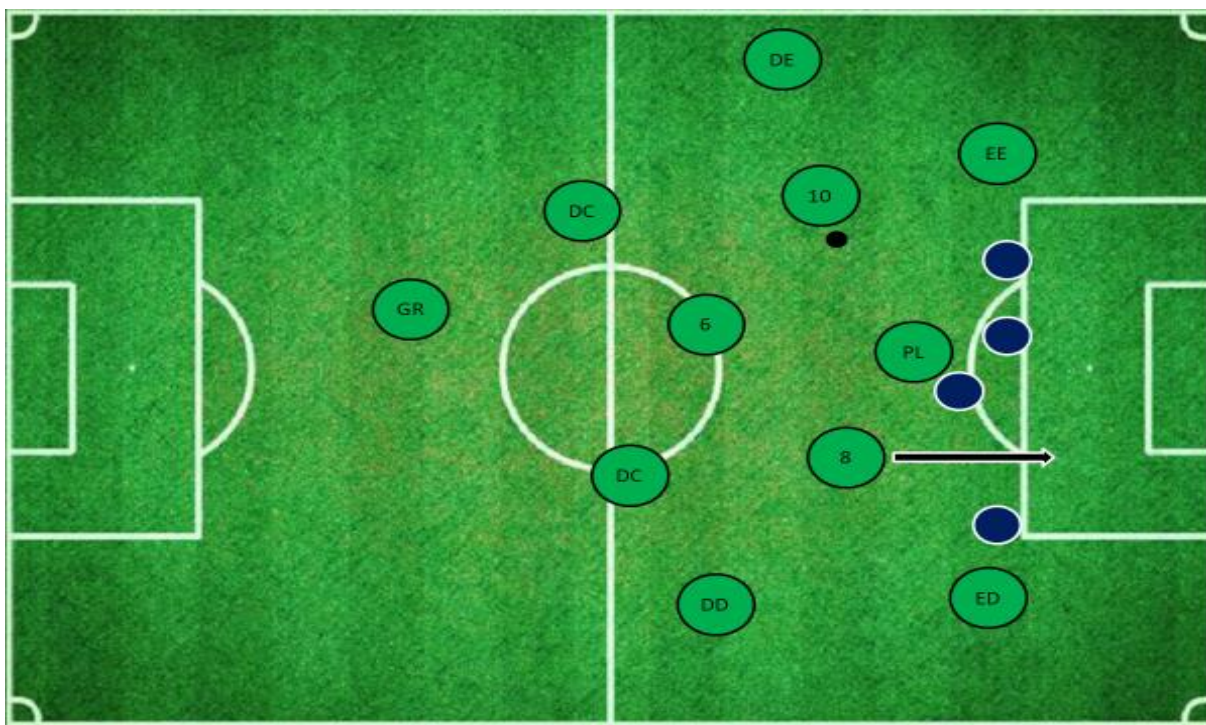


Figura 22. Ponta de Lança no segundo central

2) Rotura interior lado contrário – «caixa». Com a bola a rodar de um corredor ao outro, o ponta de lança, sem condições para rotura, aproxima para arrastar adversário e entra no espaço criado o interior do lado contrário em rotura (figura 23).

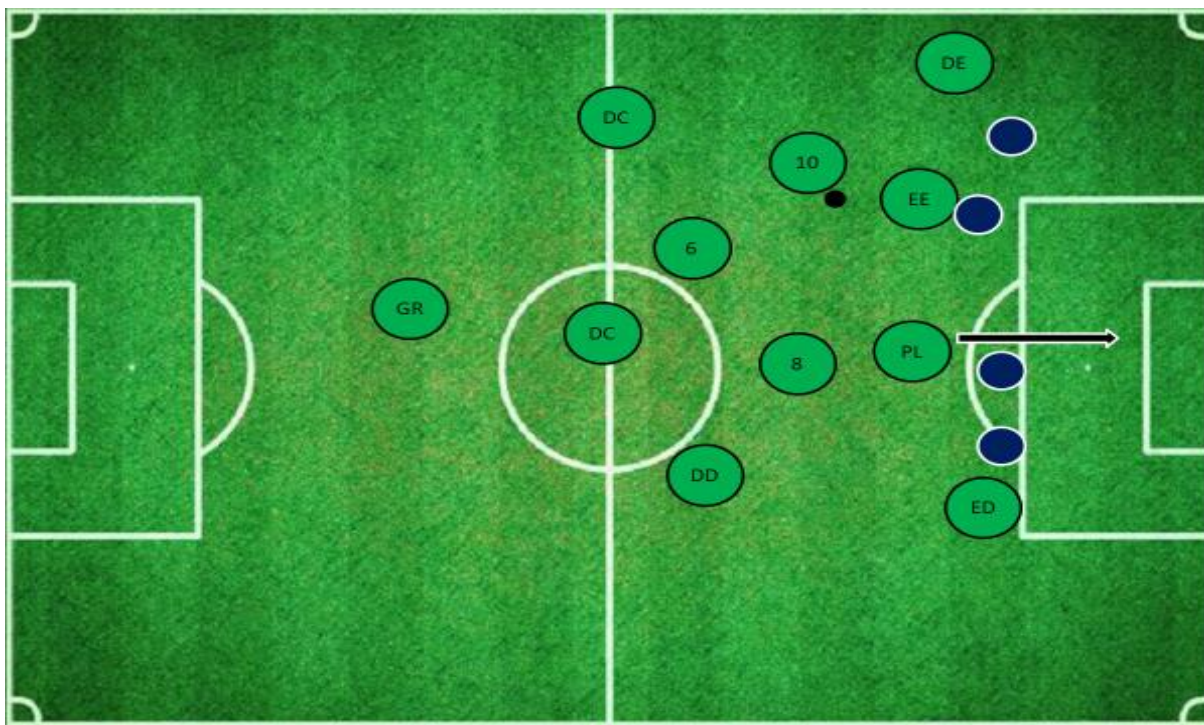


Figura 23. Rotura do Interior do lado contrário

3) Entradas no espaço pelo corredor. Com bola no extremo, e dependendo do contexto, várias soluções para entrar. O médio do lado da bola oferece-se em apoio, e o lateral prepara rotura. Com o extremo por fora, lateral entra por dentro, seja para receber direto do extremo, seja como terceiro jogador após combinação indireta com o médio. Com o extremo por dentro, o lateral entra em rotura por fora. O extremo pode ainda optar por uma simples combinação direta com o interior, que o desmarque para lá da linha defensiva (figura 24).

A rotura do médio do lado da bola será de evitar, pois na maior parte das vezes este receberá a bola de costas para a baliza, sem opção de dar continuidade ao ataque para zonas de finalização. Esta só deverá acontecer caso haja muito espaço atrás da linha defensiva (e apenas se com bola descoberta), onde ele terá tempo e espaço para, após entrar em rotura, enquadrar-se com a baliza.

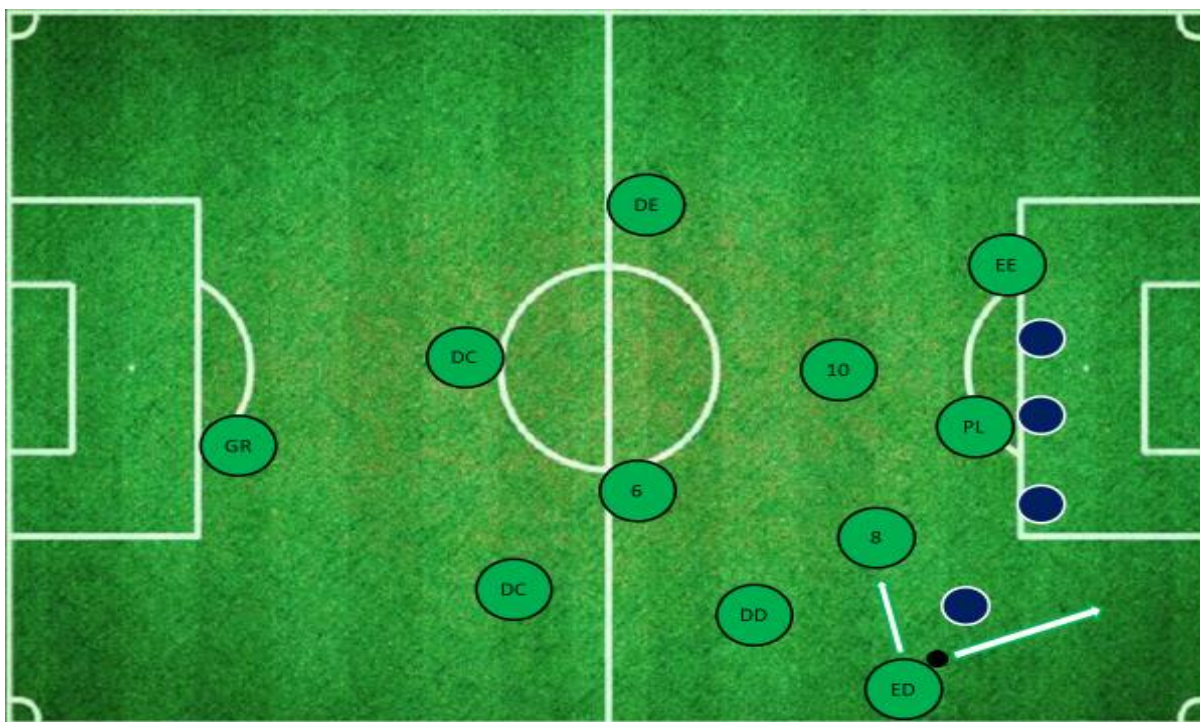


Figura 24. Entradas pelo corredor

4) Zonas de finalização em cruzamento. Ponta de lança procura zona do primeiro poste, com o extremo do lado contrário a atacar segundo. Enquanto o interior do lado contrário aparece para a zona do cruzamento atrasado, o interior do lado contrário prepara uma possível segunda bola, em equilíbrio (figura 25).

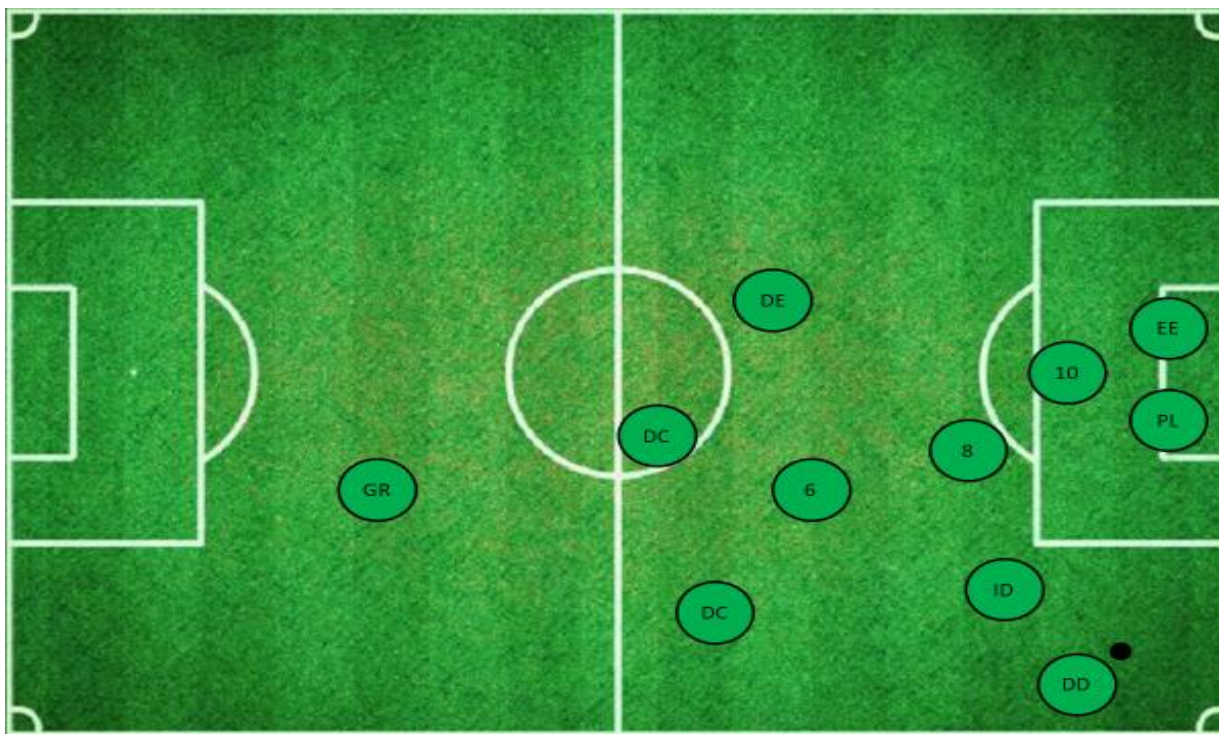


Figura 25. Zonas de finalização em cruzamento

4.1.4. ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

“Seja qual for a posição do jogador dentro da equipa, este será sempre um potencial atacante ou defesa quando a sua equipa tem ou não a posse da bola” (Hughes 1990). Começa a ser universal a ideia de que no futebol, os avançados são os primeiros defesas quando a equipa não tem a bola. Este tipo de senso comum, saber empírico, prática reiterada com convicção de obrigatoriedade até, leva-nos a concluir que toda a equipa é responsável pela fase defensiva do jogo quando não se tem a posse da bola. Em última análise, a fase defensiva tem dois grandes objetivos fundamentais, que são a recuperação da posse da bola e a defesa da baliza (Castelo, 2003).

Estando numa fase de formação inicial do jogador, interessa-nos que os jogadores sejam capazes de dominar os princípios específicos defensivos, de forma a que possam interpretar melhor o método defensivo escolhido. Sendo assim, dentro do modelo de jogo defensivo, torna-se fulcral que o jogador tenha adquiridas as noções de contenção, cobertura, e equilíbrio. Estes tipos de comportamentos aplicam-se sobretudo aos jogadores envolvidos diretamente na unidade estrutural defensiva (Castelo, 2003).

A contenção funciona muitas vezes como primeiro obstáculo à progressão do adversário, e consubstancia uma série de itens de aplicação necessária para que tenha o sucesso pretendido. Assim, o jogador em contenção deve manter-se entre a bola e a baliza, retardar a ação do atacante em posse e a continuidade da ação do jogo (Castelo, 2003). No nosso trabalho diário consideramos também a questão dos apoios colocados de forma lateral, para facilitar em caso de mudanças de direção, encaminhar o adversário para zonas pretendidas, e ainda a temporização do momento de desarme. A cobertura defensiva terá a responsabilidade de exercer pressão imediata sobre o adversário quando este ultrapassa a contenção (Castelo, 2003). É necessário que o jogador em cobertura defensiva tenha em atenção questões como o ângulo e a distância da cobertura, fechando a possibilidade de progressão rumo à própria baliza; e a comunicação, que facilitará a tarefa do jogador em contenção. Quanto ao equilíbrio, surge como uma forma de assegurar a estabilidade da unidade estrutural funcional, criando condições desfavoráveis aos atacantes (Castelo, 2003).

Não menos importantes do que ações coletivas estão, nesta fase da formação, as ações individuais. Dentro do modelo de jogo defensivo existe uma preocupação com a técnica defensiva, já que é esta que valida em última instância qualquer intenção tática anterior. Sendo assim, os conceitos de:

- desarme - de preferência quando reunidas as condições ideais para o tentar;
- interceção, através da interpretação das intenções adversárias e colocação entre uma linha de passe tentada;
- cabeceamento defensivo, muito utilizado devido às equipas adversárias tentarem um jogo muito direto,

serão os mais importantes neste modelo de jogo defensivo.

Dentro dos vários métodos defensivos existentes, a equipa técnica tornou preferencial o método de zona pressionante. Esta forma de organização defensiva caracteriza-se, de acordo com Castelo (2003) por:

- uma postura agressiva na tentativa de recuperação da bola, seja através do desarme, seja através da provocação do erro do adversário;
- marcação das zonas mais próximas da bola e dos espaços vitais do jogo, conduzindo o ataque adversário para zonas preferenciais de pressão e recuperação da bola;
- concentração de toda a organização defensiva, ou seja, de toda a equipa, independentemente do deslocamento da bola.

A nossa ideia passa então por, através deste método, criar superioridades numéricas na zona da bola, de forma a condicionar o jogo do adversário para zonas menos perigosas, que nos facilitem a recuperação da bola.

A equipa técnica dividiu o momento defensivo em quatro submomentos, sendo o primeiro submomento o fecho do espaço central, o segundo a organização para defender, o terceiro a criação de zonas de pressão, e o quarto a recuperação da bola propriamente dita. Na fase defensiva do jogo sentimos também necessidade de dividir o campo em três zonas distintas, a saber: zona de pressão, zona de recuperação, e zona defensiva (figura 26). Ainda que em cada zona do campo haja comportamentos que se identifiquem mais cada uma, os submomentos deverão estar presentes em qualquer uma das zonas.



Figura 26. Zonas para o processo defensivo

O princípio geral definido para a equipa no momento de organização defensiva foi “todos defendem até ganhar a bola”. Procurou-se com este princípio uma responsabilização geral no momento defensivo, passando a mensagem de que a equipa deve defender como um todo, e não atribuir a tarefa defensiva apenas aos jogadores mais recuados. Para cada submomento foram definidos determinados subprincípios e posicionamentos específicos, sendo que a descrição e ilustração destes compreendem o modelo de jogo defensivo da equipa.

- O primeiro submomento – fecho do espaço central – tem como subprincípios chave os seguintes:

1) Encaminhar o ataque adversário para os corredores laterais. Este objetivo que se torna redundante tendo em conta o nome do submomento, procura afastar o máximo possível o adversário do corredor em que se encontra a baliza.

2) Impedir jogo entrelinhas. A equipa procura que não haja posse adversária dentro do bloco retirando profundidade entre os seus jogadores, de forma a que não haja desequilíbrios na estrutura, tendo sempre o máximo de jogadores de frente para a bola.

3) Equipa retira largura. De forma complementar ao subprincípio anterior, a equipa retira a largura entre os seus jogadores, tornando o espaço disponível para jogar dentro do bloco o mais estreito possível. Dessa forma, os jogadores adversários terão menos tempo e espaço para agir.

4) Coberturas sempre presentes. Este subprincípio surge da necessidade de criar momentos de entreajuda coletiva. Não abandonar um colega numa situação de 1x1, oferecendo-lhe uma cobertura defensiva, possibilitará ao jogador em contenção uma maior confiança para ganhar a bola, sabendo que caso não o consiga, terá sempre alguém pronto para o ajudar na tarefa.

- Entrando no segundo submomento – organização para defender – a equipa técnica elegeu como princípio geral a noção de equipa sempre curta e estreita. Completamente interligado com o submomento anterior, a prossecução deste princípio geral terá como critério de êxito o cumprimento dos subprincípios do primeiro submomento. Descrever os subprincípios deste submomento leva-nos à nomenclatura que demos às zonas do campo em fase defensiva:

1) Primeira pressão. Neste subprincípio, a equipa dispõe-se em 4x3x3 como no seu sistema base. Esta tem lugar preferencialmente na zona de pressão. Nesta zona do campo, o ponta de lança fecha «em L» a linha de passe entre os centrais, com o extremo do lado da bola

a fechar dentro, a convidar adversário a jogar no corredor lateral. Os dois médios ofensivos controlam o corredor central junto com o nosso 6, que ocupa o espaço atrás da pressão dos médios, preparado para pressionar jogador de costas ou para responder a bola longa. O extremo do lado contrário fica dentro, um pouco mais adiantado - preparado para interceptar um eventual passe para o corredor central - para preparar transição ofensiva (figura 27).

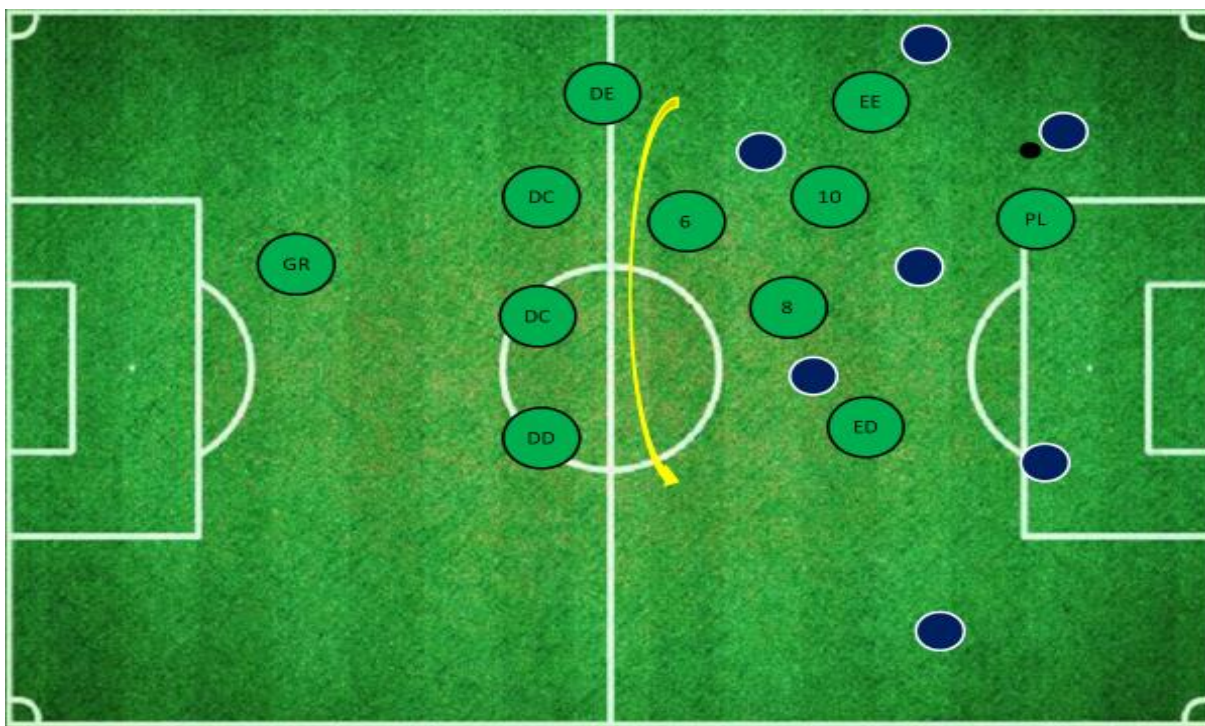


Figura 27. Primeira pressão

2) Segunda pressão. Este subprincípio surge quando, após primeira pressão do ponta de lança, o adversário consegue variar o centro do jogo. Aí, ativa-se a segunda pressão e a equipa desdobra-se num situacional 4x4x2. O médio do lado contrário de onde veio a bola sai na contenção ao central, com o extremo do lado da bola a fechar dentro e o 6 a controlar o espaço que o médio deixou livre, dividindo espaço para poder pressionar ou responder a bola longa. O ponta de lança, que estava no 1º central, começa a fechar no meio, uma eventual entrada da bola no 6 adversário. O médio do lado contrário e o extremo do lado contrário acompanham a equipa, fazendo-a estreita (figura 28).

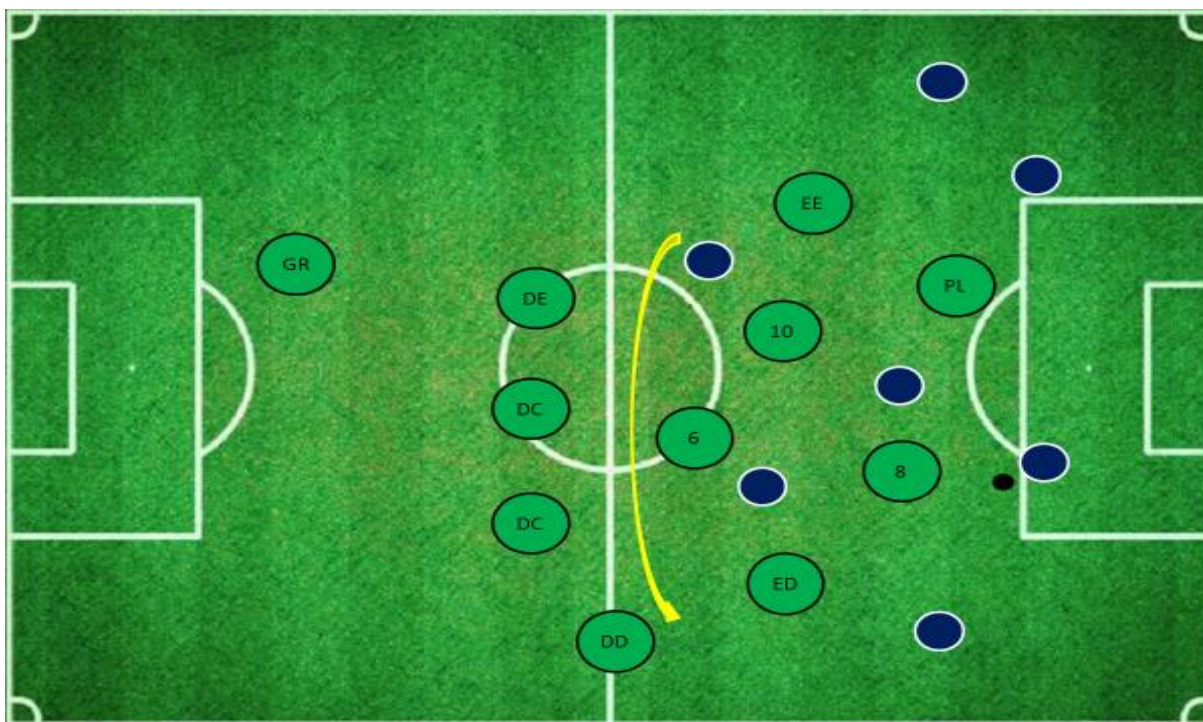


Figura 28. Segunda pressão

3) Controlo. O subprincípio a que chamamos controlo está geralmente ligado à zona de recuperação. Este subprincípio ativa-se quando estamos a defender com um bloco médio, ou quando o adversário conseguiu entrar dentro da nossa estrutura. A equipa deverá manter a sua estrutura em 4x3x3 e é fundamental que a equipa esteja curta e estreita, controlando assim tanto a largura como a profundidade. No corredor central é fundamental que haja sempre coberturas ao jogador que sai na contenção, feitas pelo médio do lado, extremo do lado e 6, mais atrás. O ponta de lança, já ultrapassado, deverá se possível ajudar a pressionar por trás, tirando conforto ao portador da bola. Tal como na zona de pressão, o extremo do lado contrário poderá ficar um pouco mais adiantado - mas fechando dentro - de forma a preparar a transição ofensiva (figura 29).

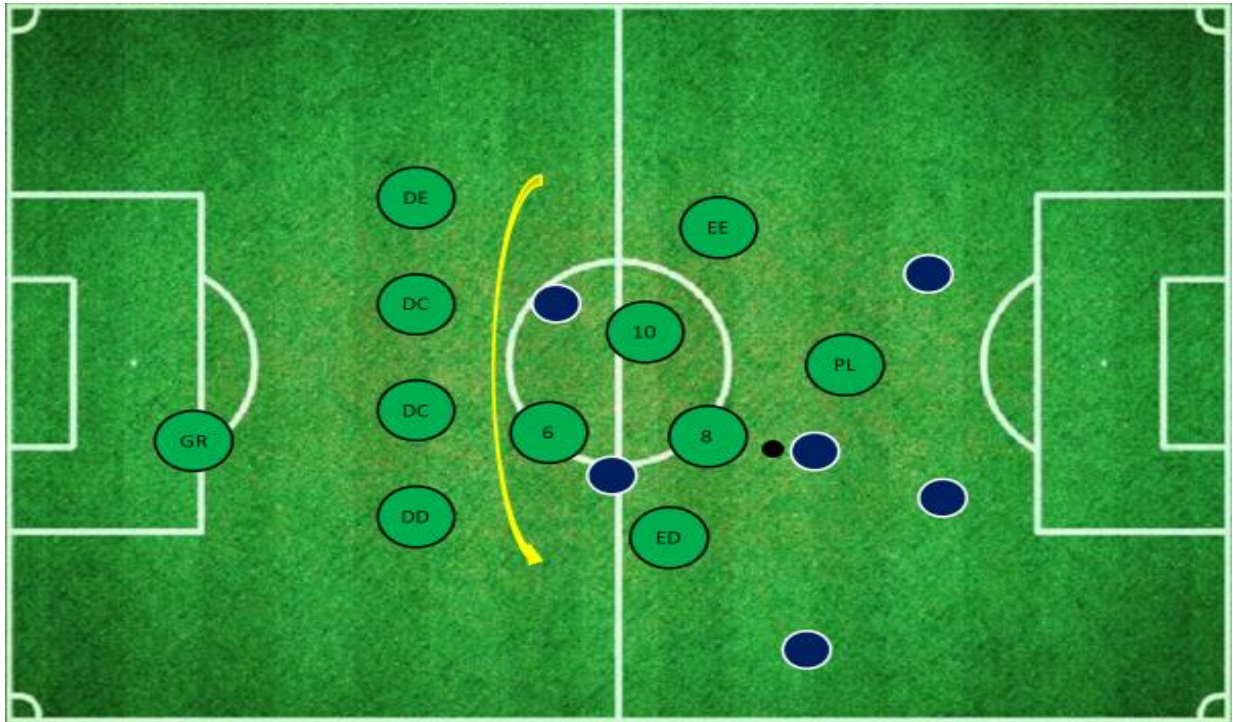


Figura 29. Controlo em zona de recuperação em corredor central

No corredor lateral, o médio do lado da bola dá cobertura ao extremo, tendo o médio do lado contrário em equilíbrio, com o 6 a controlar o espaço entrelinhas. O ponta de lança deverá dividir o espaço entre 6 e defesa central do lado da bola, de forma a criar dúvida no portador e poder pressionar depois. Tal como na zona de pressão, o extremo do lado contrário poderá ficar um pouco mais adiantado - mas fechando dentro - de forma a preparar a transição ofensiva (figura 30).

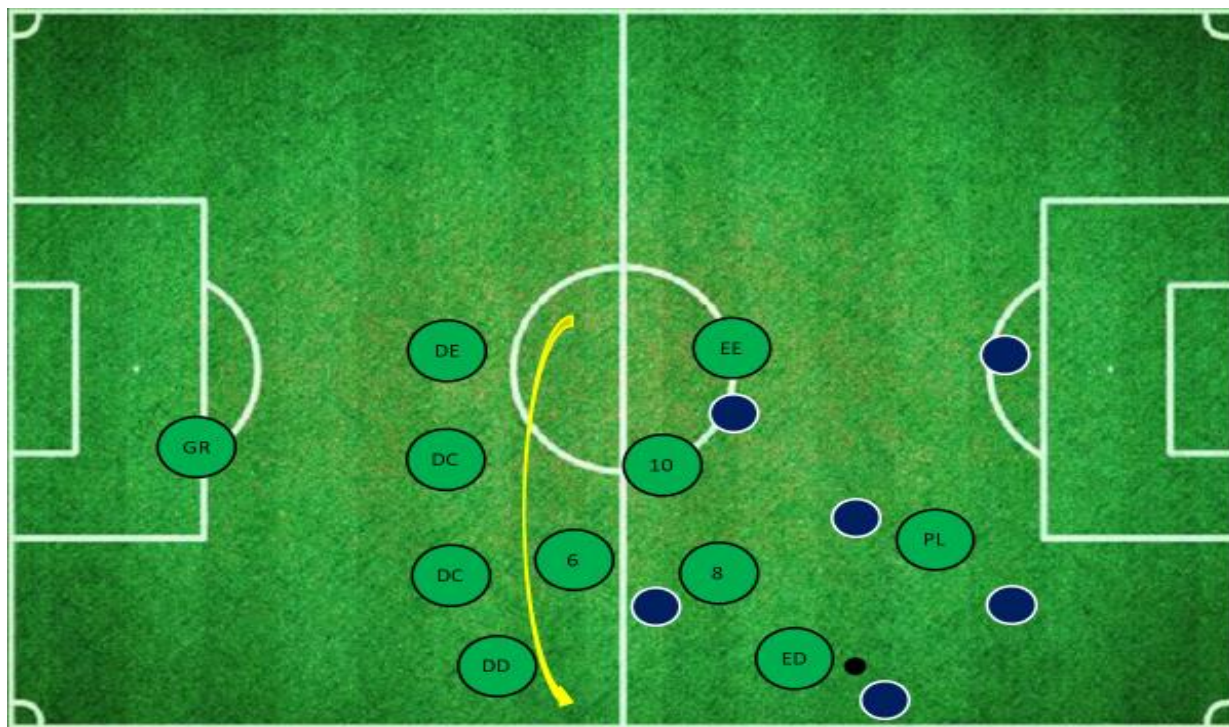


Figura 30. Controlo em zona de recuperação em corredor lateral

4) Proteção da baliza. Este subprincípio existe quando a equipa está em bloco baixo ou já teve ultrapassados vários jogadores da sua estrutura. Está ligado sobretudo à zona defensiva do campo, em que a equipa deverá adotar momentaneamente o sistema de 4x4x1x1. Em bloco baixo, o 8 ou o 10, dependendo do lado da bola descem para eventual cobertura ao lateral, invertendo o triângulo. O 6 continua a controlar corredor central, enquanto o médio que não desceu assume uma posição mais central, para impedir variação do centro de jogo, por forma a que o ponta de lança não tenha que baixar demasiado e não se perder referência para eventual transição ofensiva em profundidade. Como alternativa, por razões estratégicas, a equipa técnica poderia definir qual o médio que se quer que fique ao lado do 6, de forma a que o 6 possa ser cobertura ao lateral num eventual corredor mais forte do adversário (figura 31).

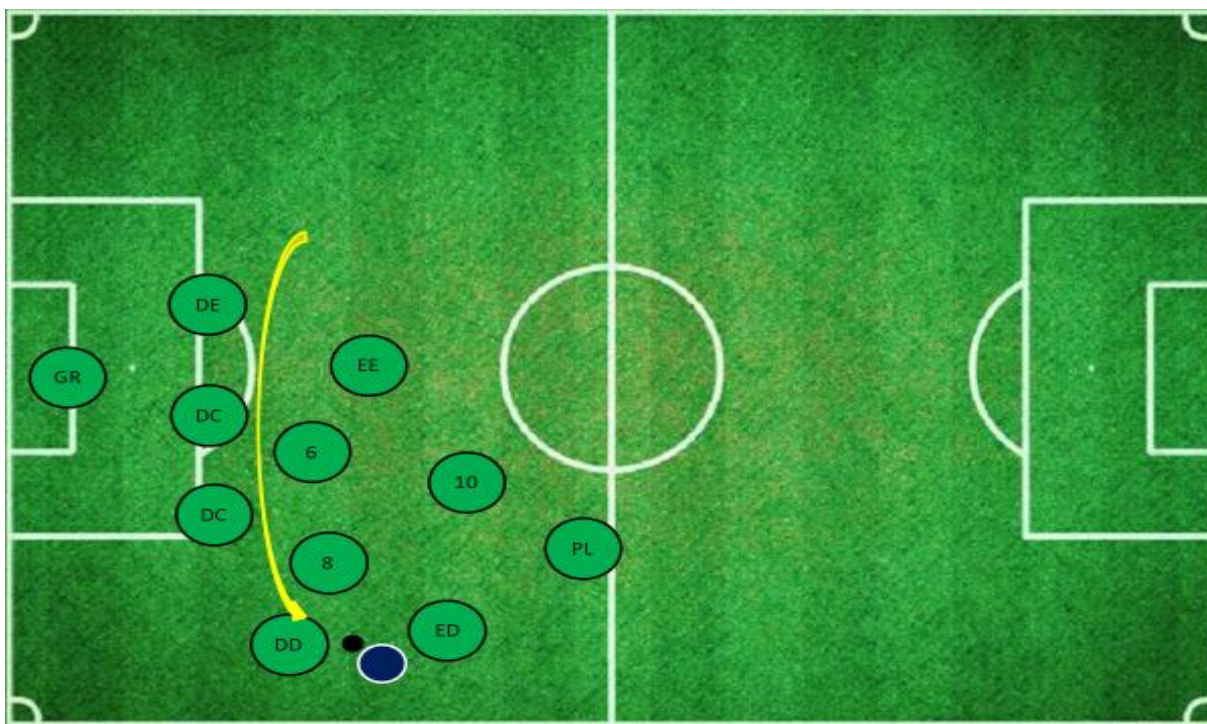


Figura 31. Proteção da baliza em zona defensiva

Neste subprincípio a equipa técnica sentiu necessidade de especificar alguns sub-sub-princípios, devido à natureza de maior risco que compreende a ativação do subprincípio de defesa da baliza. Sendo assim, estão aqui presentes dois sub-sub-princípios, a saber:

- Controlo entrelinhas de defesas e médios – Linha defensiva e de médios devem estar próximas, os médios centro devem trabalhar em cobertura um ao outro - «relação de 6» -, sendo que o extremo do lado contrário fica mais adiantado, já preparando transição ofensiva.

- Controlo de cruzamento – Em situação de cruzamento, deve estar sempre garantida proteção à baliza pelos dois centrais e lateral do lado contrário, ficando o 6 à frente destes de forma a interceptar algum cruzamento mais atrasado. Caso o portador da bola em zona de cruzamento opte por progredir para corredor central, a linha defensiva desmonta zona de cruzamento, de forma a fechar o espaço entre lateral e central – figura 32

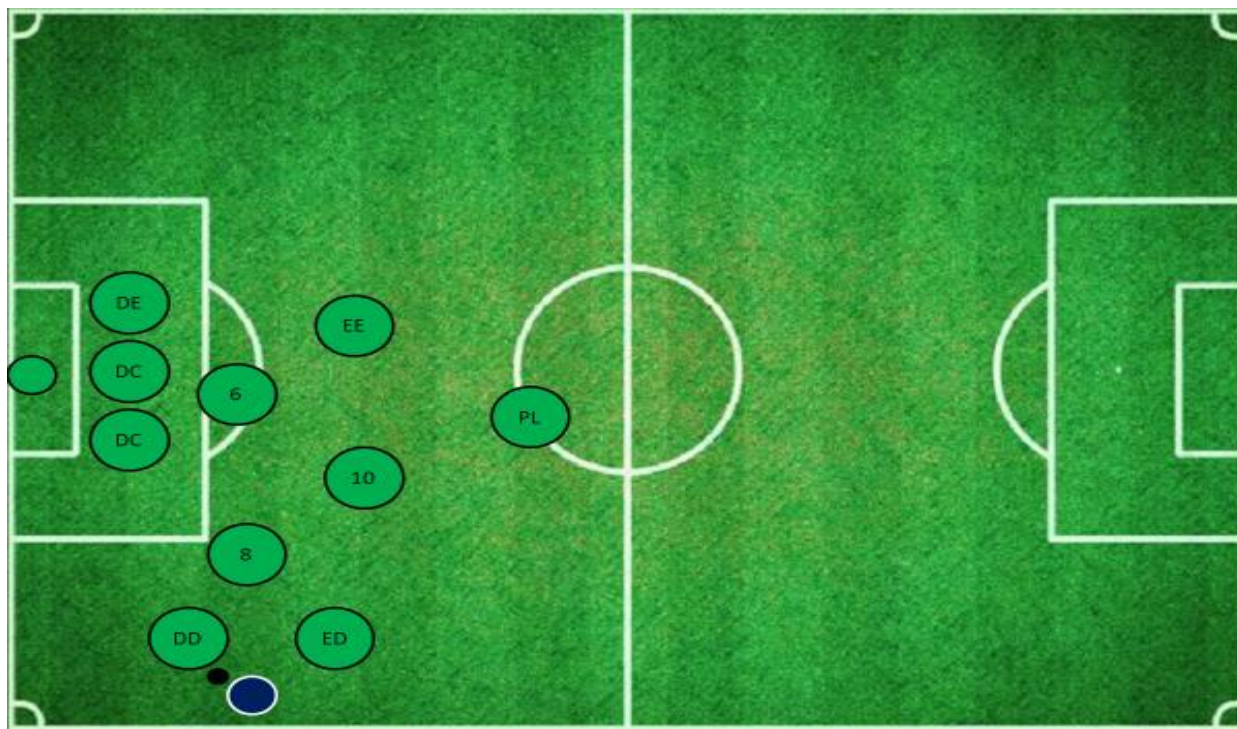


Figura 32. Controlo de cruzamento

- O terceiro sub momento consiste na criação de zonas de pressão. Estas podem existir independentemente da zona do campo em que a equipa se encontra a defender. Em teoria, após a equipa conseguir fechar o espaço central e se organizar para defender, deve adotar um comportamento pressionante para poder cumprir o princípio geral da organização defensiva. Existem dois subprincípios ligados a este sub momento, que são:

1) Esperar pelo momento certo. O momento certo será encontrado através das zonas de pressão consequentes do modelo – corredor lateral – ou ainda no plano estratégico do jogo, pois cada jogo poderá trazer contextos diferentes que obriguem a uma adaptação. Para além disto, a equipa deverá conseguir identificar indicadores de pressão, tais como uma má receção do adversário; a bola que está no ar; um jogador que recebe a bola de costas para a nossa baliza; ou um passe para trás que possibilite à equipa subir no terreno.

2) Anular linhas de passe. Ativada a pressão ao portador da bola, as soluções deste devem ser prontamente anuladas. Tomando como exemplo uma zona de pressão ativada quando a bola está num lateral do adversário, o 6 deverá ser pressionado pelo médio do lado contrário pelo lado cego, a não ser que se tenha deslocado para próximo do corredor lateral. Aí, o médio do lado da bola anula essa linha de passe, com o nosso 6 a ajustar no espaço / jogador que ficou

livre. O extremo do lado contrário sempre um pouco mais adiantado, para interceptar algum passe de risco para a zona central e preparar transição ofensiva. O ponta de lança pressiona central em cobertura de forma a impedir a variação do centro do jogo – figura 33.

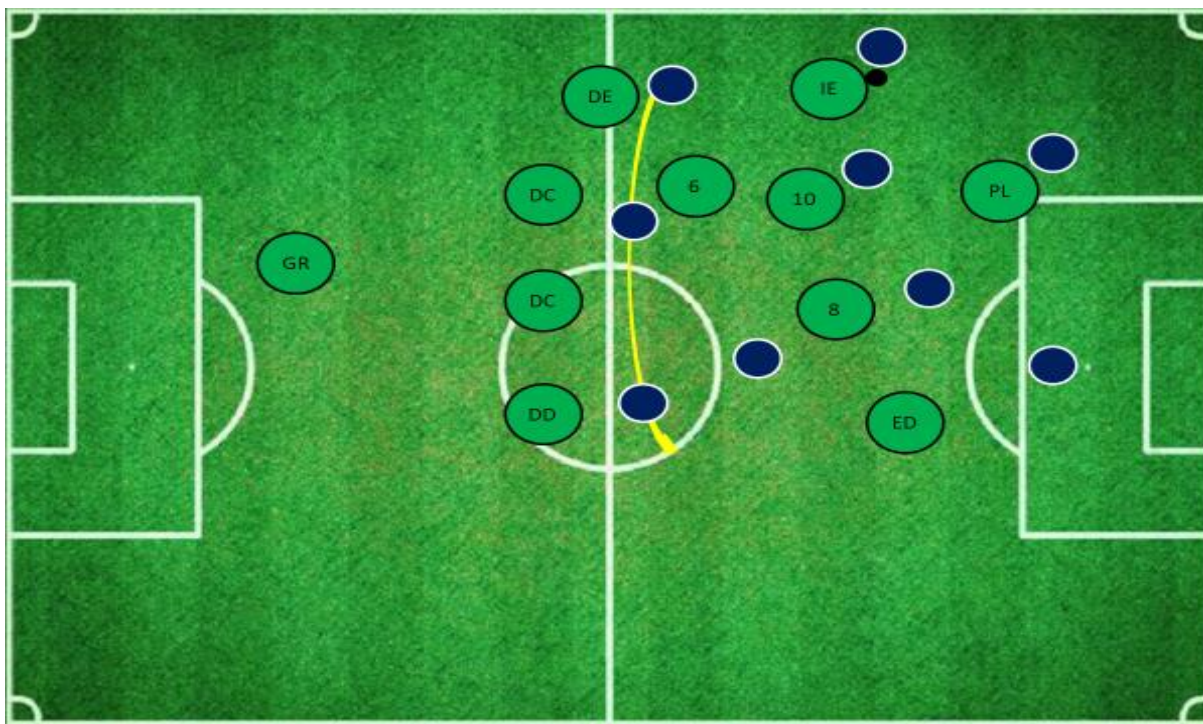


Figura 33. Momento de pressão

- O quarto e último sub momento, consequente aos anteriores, é a recuperação da bola. Não existem subprincípios relevantes para este sub momento, tendo o jogador apenas que avaliar o risco de falta, e se possível, desarmar de forma a que a equipa fique posteriormente em posse.

4.1.5. TRANSIÇÃO OFENSIVA

Durante muito tempo, as transições eram diluídas dentro dos momentos de organização ofensiva e defensiva. Com o tempo e o desenvolvimento do jogo, os treinadores começaram a dar mais importância às transições, dedicando-lhes um lugar entre os momentos do jogo, compreendendo que os momentos de transição de fase ofensiva para defensiva – e vice versa – são distintos dos momentos de organização em si. O reconhecimento da importância das

transições no sucesso de uma equipa é tão evidente que muitos treinadores já consideram que os momentos mais importantes do jogo são aqueles em que se ganha ou perde a posse da bola (Correia & Brito, 2016). Para os mesmos autores a transição ofensiva corresponde ao momento do jogo que se inicia quando a equipa que, encontrando-se em organização defensiva, recupera a posse de bola e termina quando o adversário estabiliza na sua organização defensiva ou, quando o portador da bola entende ser mais benéfico entrar em organização ofensiva. Não é unânime na literatura a duração do tempo de transição ofensiva, sendo que na nossa equipa técnica não consideramos um tempo específico, mas sim as ações e os momentos de organização ou desorganização das equipas.

O princípio geral do momento de transição ofensiva prende-se fundamentalmente com a avaliação da organização da equipa adversária, por forma a definir o tipo de transição. Ainda que o plano estratégico de algum jogo possa tornar preferencial algum tipo de transição, por norma pretendemos que os nossos jogadores sejam capazes de identificar o contexto disponível e decidir em função deste, daí a avaliação do estado tático momentâneo do adversário ser fundamental. Foram definidos três tipos de transição ofensiva para a equipa de acordo com os ensinamentos de Correia e Brito (2016), a saber:

A) Transição em segurança. Com o adversário bem organizado na sua estrutura defensiva, este tipo de transição visa uma postura conservadora, procurando manter a posse da bola após a recuperação da bola. Existem dois subprincípios ligados a este tipo de transição:

- Existência de coberturas ofensivas para dar seguimento à jogada, pois a primeira preocupação deverá ser sair da zona em que se ganhou a bola, pela provável existência de um maior número de adversários e para tal será necessário que os jogadores se ofereçam para dar seguimento à jogada de forma segura, geralmente por trás da zona onde se encontra a bola.
- Equipa posiciona-se para organização ofensiva. Por forma a construir de forma calma e pausada o momento de organização ofensiva, a equipa deverá ter paciência na posse até que os jogadores se posicionem nos lugares mais adequados ao contexto atual.

B) Transição de espaço. Este tipo de transição sucede quando a equipa identifica um desequilíbrio na estrutura adversária num corredor diferente daquele ao qual a bola se encontra. Existem três subprincípios afetos a este tipo de transição:

- Existência de linhas de passe para sair de pressão. Semelhante ao primeiro subprincípio da transição em segurança, este procura retirar a bola da zona da pressão, para ser possível uma melhor decisão e execução da transição selecionada.
- Variação rápida do centro do jogo. Tendo como objetivo explorar um corredor onde existe o desequilíbrio, será necessário que esta variação seja feita de forma rápida, de forma a impossibilitar a organização do adversário.
- Acelerar pelo corredor contrário com a chegada de vários jogadores. Após a variação e chegados à zona onde o adversário não está organizado, será necessário acelerar o jogo mas não sem fazer chegar a essa zona vários jogadores, por forma a aumentar as soluções disponíveis e a probabilidade de sucesso.

C) Transição em profundidade. Tal como o tipo de transição anterior, este ocorre quando a equipa consegue descobrir um momento de desorganização no adversário, neste caso no espaço da profundidade, atrás da sua linha defensiva. Geralmente ocorre num cenário de bola descoberta – sem pressão do adversário – e com a linha defensiva adversária subida. Os três subprincípios referentes a este tipo de transição são:

- Existência de linhas de passe para sair de pressão. Em qualquer tipo de transição, este ponto já descrito é chave, pois será o que permitirá uma saída com critério na transição escolhida.
- Acelerar em direção à baliza contrária – condução ou passe de rotura. Por forma a aproveitar o breve momento de desorganização, e perante o contexto atual do jogo, os jogadores deverão selecionar se devem acelerar o jogo em direção à baliza adversária em condução, por forma a fixar algum adversário e libertar um colega; ou em passe de rotura, aproveitando desde logo o espaço disponível nas costas da defesa.

- Movimentos de rotura de vários jogadores. Mais opções significam uma maior variabilidade na escolha e por isso um aumento da probabilidade de ser imprevisível e ter sucesso. Como tal, devemos ter vários jogadores a entrar no espaço, numa transição em profundidade mais agressiva no seu número, não abandonando o colega que recebe a bola.

4.1.6. TRANSIÇÃO DEFENSIVA

Feito o enquadramento teórico relativo aos momentos de transição no capítulo anterior relativo à transição ofensiva, dá-se apenas a necessidade de definir o que é a transição defensiva. Assim, e em oposição à anterior, a transição defensiva corresponde ao momento do jogo que se inicia quando a equipa que, encontrando-se em organização ofensiva, perde a posse da bola, e termina quando se consegue estabilizar em organização defensiva ou, quando o adversário entende ser melhor entrar em momento de organização ofensiva (Correia & Brito, 2016).

O princípio geral do momento de transição ofensiva prende-se fundamentalmente com a avaliação da organização da própria equipa, por forma a definir o tipo de transição. Ainda que o plano estratégico de algum jogo possa tornar preferencial algum tipo de transição, por norma pretendemos que os nossos jogadores sejam capazes de identificar o contexto disponível e decidir em função deste, daí a avaliação do estado tático momentâneo da própria equipa ser fundamental. Mais uma vez segundo os ensinamentos de Correia e Brito (2016), foram definidos três tipos de transição defensiva para a equipa, a saber:

A) Transição para Pressão. Por norma, e de acordo com os princípios gerais do modelo de jogo da equipa, este seria o tipo de transição preferencial. Este tipo de transição pressupõe a existência de condições para a equipa pressionar o adversário logo após a perda da bola, através de uma postura mais agressiva. Foram determinados três subprincípios para este tipo de transição:

- Pressionar portador e jogadores mais próximos. Logo após a perda da bola, a primeira preocupação deverá ser pressionar o atual portador da mesma, retirando-lhe a hipótese de dar seguimento ao jogo. Para isso, será necessário também anular-lhe as

linhas de passe mais próximas, fazendo com que o leque de opções seja diminuto e assim aumente a possibilidade de este errar.

- Pressionar espaço encurtando o campo. Retirar profundidade após haver pressão no portador também é fundamental, fazendo com que o espaço para jogar dentro do bloco seja reduzido e, ainda, aumentar o espaço que possa ser sancionado com fora de jogo.
- Desdobrar para 4x4x2 na segunda pressão. Este tipo de pressão está maioritariamente ligado à zona de pressão. Como tal, os jogadores sabem que no momento de pressão há a forte possibilidade de terem que se desdobrar para 4x4x2, com um dos médios a juntar-se ao ponta de lança na frente, por forma a pressionar melhor o primeiro momento ofensivo do adversário após a recuperação da bola.

B) Transição para Organização. Há momentos em que após a perda da bola, a equipa não conseguiu ou não tem condições para exercer uma pressão efectiva. Nesse caso, a equipa deverá transitar numa forma mais conservadora, assumindo as posições para o momento de organização defensiva. Mais uma vez, foram definidos três subprincípios para este tipo de transição.

- Linha de três atrás. Uma das principais preocupações passa por ter a largura bem controlada na última linha no momento da transição para organização. Sendo assim, definimos como mínimo a existência de uma linha de três atrás até a equipa se reorganizar, seja com os dois centrais e um lateral; seja com os dois centrais e um médio.
- Retirar profundidade até equipa estar organizada. É importante, até pela provável existência de uma bola descoberta neste tipo de transição, que para além da largura se controle a profundidade. Assim, a equipa deve retirar profundidade, baixando no campo, até a equipa estar em condições de poder tentar ganhar a bola novamente.
- Passar para 4x3x3 ou 4x4x1x1. Em zona de recuperação, pretende-se que a equipa adote uma estrutura de 4x3x3, enquanto que se estiver em zona defensiva, procura-se antes uma estrutura táctica de 4x4x1x1, por forma a defender melhor a baliza.

C) Transição SOS. Existirão certamente momentos no jogo em que a equipa está desequilibrada após a perda da bola, e para além de não haver condições para pressionar,

existem poucas hipóteses para uma transição para organização eficaz. Aí, pretende-se que os jogadores saibam usar a falta em proveito próprio, através de dois subprincípios simples:

- Terminar a jogada o mais rápido possível. Quanto mais rápido se usar a falta, menos longe o adversário foi e como tal, maior é a probabilidade de a bola não estar muito próxima da nossa baliza, o que faz com que a falta seja menos perigosa para a equipa.
- Terminar a jogada o mais longe da baliza possível. Sendo uma consequência lógica da anterior, haverá momentos em que se perdeu a bola perto da baliza e aí, apesar da impossibilidade de recorrer aos outros tipos de transição, teremos que ser mais cautelosos no uso da falta, pois esta poderá não ser benéfica para a própria equipa.

4.1.7. ESQUEMAS TÁTICOS

Os esquemas táticos são soluções estereotipadas, previamente estudadas e treinadas para as situações de bola parada (Castelo, 2003). Não sendo considerados na literatura mais tradicional um momento do jogo, pois vem de uma parte fixa do jogo e por isso não entra na dinâmica sequencial deste, muitos treinadores consideram os esquemas táticos como um momento do jogo, devido à sua importância no mesmo. De facto, Hughes (1990) refere que entre 1966 e 1986 decorreram seis finais do campeonato do mundo, onde foram marcados vinte e sete golos, treze dos quais através de situações de bola parada. Para um efetivo desempenho neste momento, é necessária uma grande sincronização entre os jogadores, num posicionamento predefinido que permita o ataque à baliza contrária, ou a proteção da própria baliza.

4.1.7.1. ESQUEMAS TÁTICOS OFENSIVOS

Neste momento fixo do jogo, existe uma possibilidade mais direta de aproximação à baliza e como tal, da obtenção do objetivo do jogo – o golo. Existem várias formas e espaços possíveis de atacar nestes esquemas táticos. Existem códigos ou sinais que os jogadores usam para que todos se identifiquem com a maneira a utilizar, sendo que esta deve ser escolhida após uma avaliação cuidada do contexto atual – organização do adversário. Haverá sempre a preocupação, tanto nos livres como nos cantos, de uma ocupação racional do espaço, para que

seja possível criar dúvida no adversário sobre como a equipa vai atacar, mas também preparar a equipa para o momento defensivo, caso o esquema tático não tenha sucesso (figuras 34 e 35).

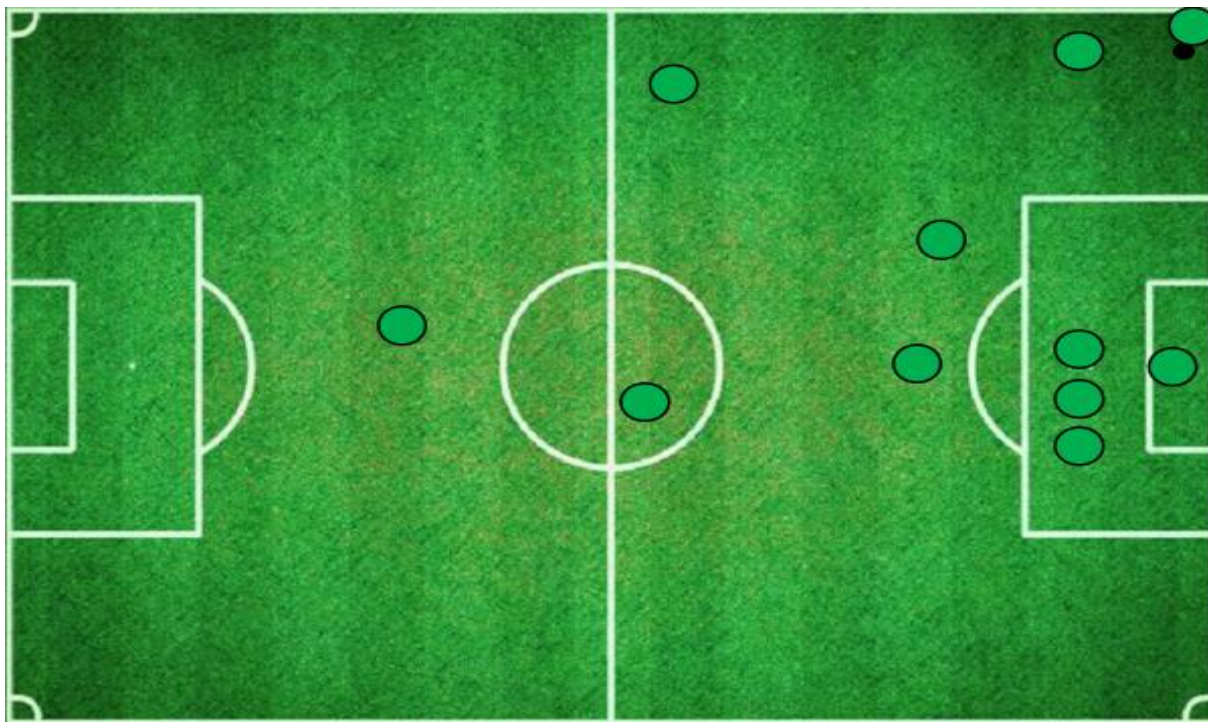


Figura 34. Canto Ofensivo

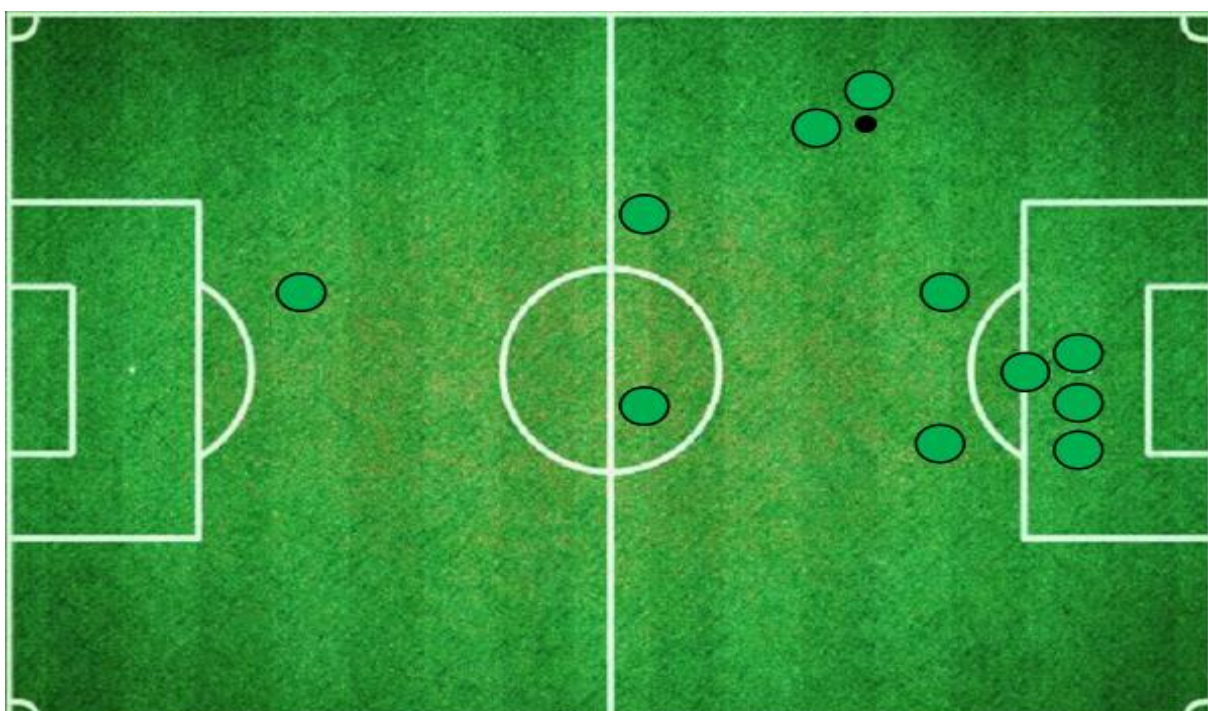


Figura 35. Livre Lateral Ofensivo

4.1.7.2. ESQUEMAS TÁTICOS DEFENSIVOS

O método adotado, seja nos cantos como nos livres é o de defesa à zona, pressupondo por isso uma ocupação dos espaços onde o adversário poderá atacar a baliza (Castelo, 2003).

No canto defensivo, procura-se criar uma zona de proteção ao guarda redes, tal como outra zona de proteção à frente desta primeira zona, sempre com a preocupação de ter a equipa preparada para uma transição ofensiva (figura 36).

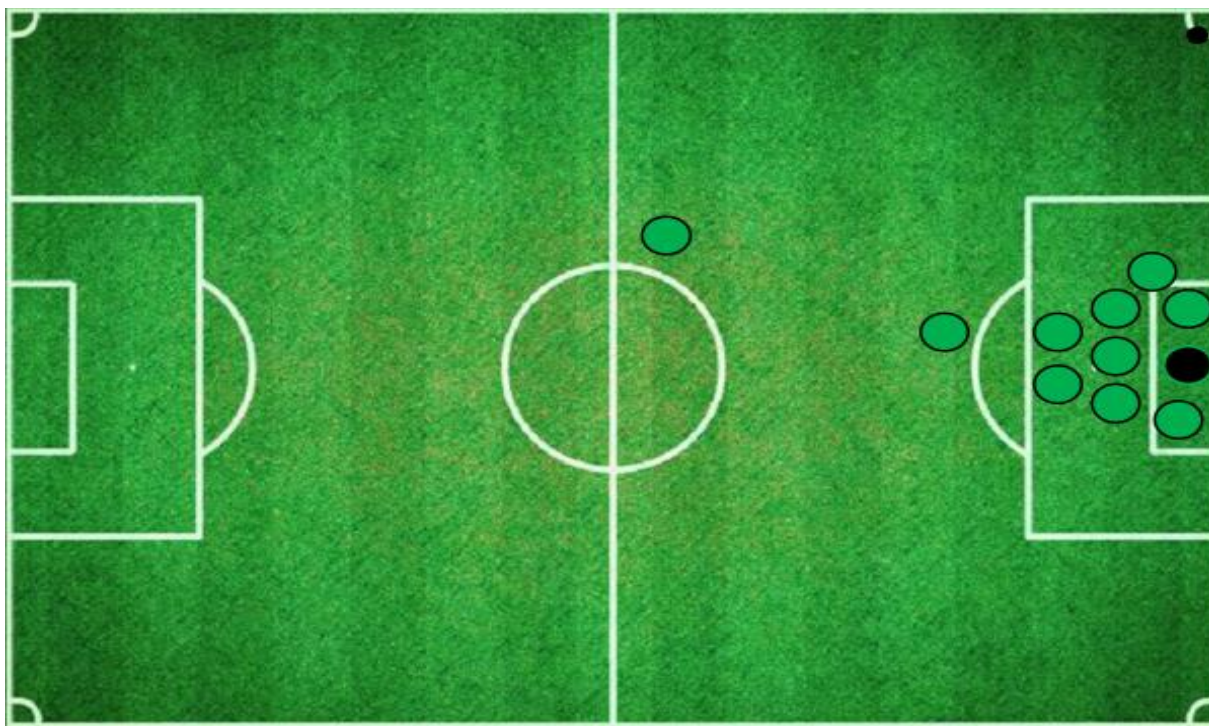


Figura 36. Canto Defensivo

Nos livres defensivos, para além da dificuldade inicial que pressupõe a barreira, colocada à distância regulamentar de nove metros e quinze centímetros, outros jogadores vão colocar-se para proteger os espaços vitais que o adversário poderá explorar. No livre lateral, o que se procura é ter igualdade ou superioridade numérica nessa zona de proteção, tal como demonstra a figura 37.

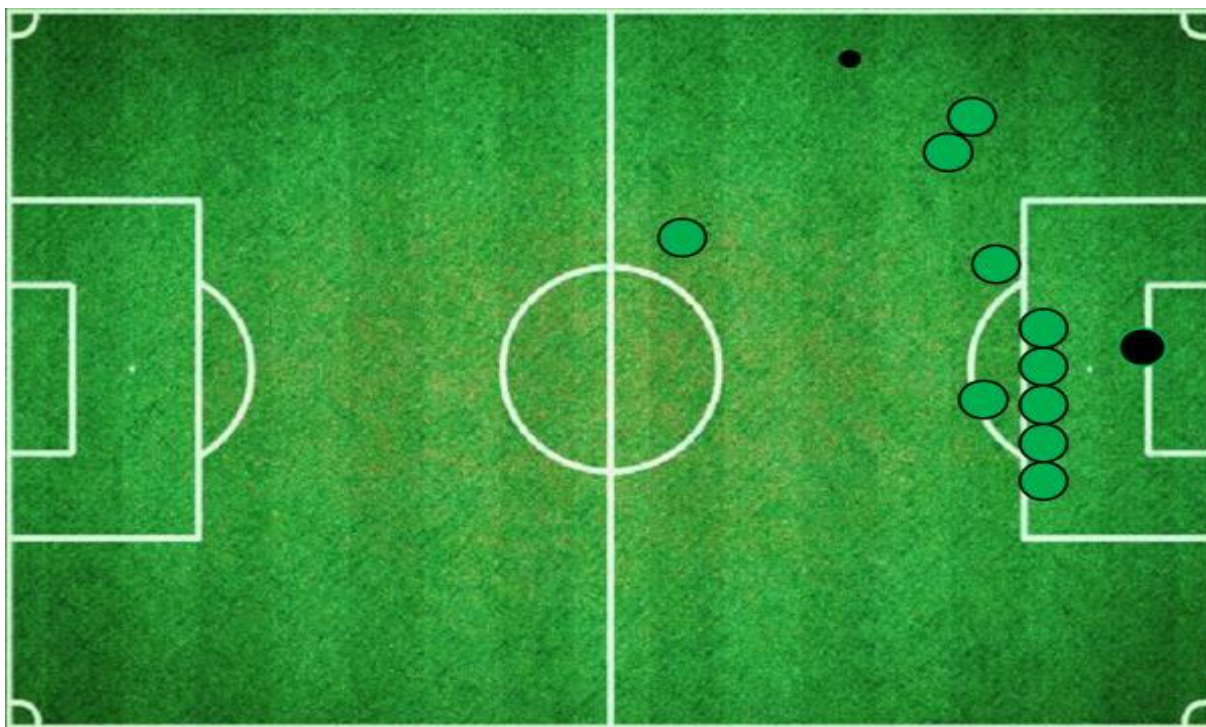


Figura 37. Livre Lateral Defensivo

No livre frontal, a barreira terá uma característica específica pois o guarda-redes, responsável pela organização desta, optará pelos jogadores mais altos, já que a probabilidade de remate é maior. Para além destes, deve haver jogadores preparados para proteger as zonas adjacentes à mesma, não só estando preparados para um eventual passe que entre nessas zonas, como para uma segunda bola após remate do adversário (figura 38).

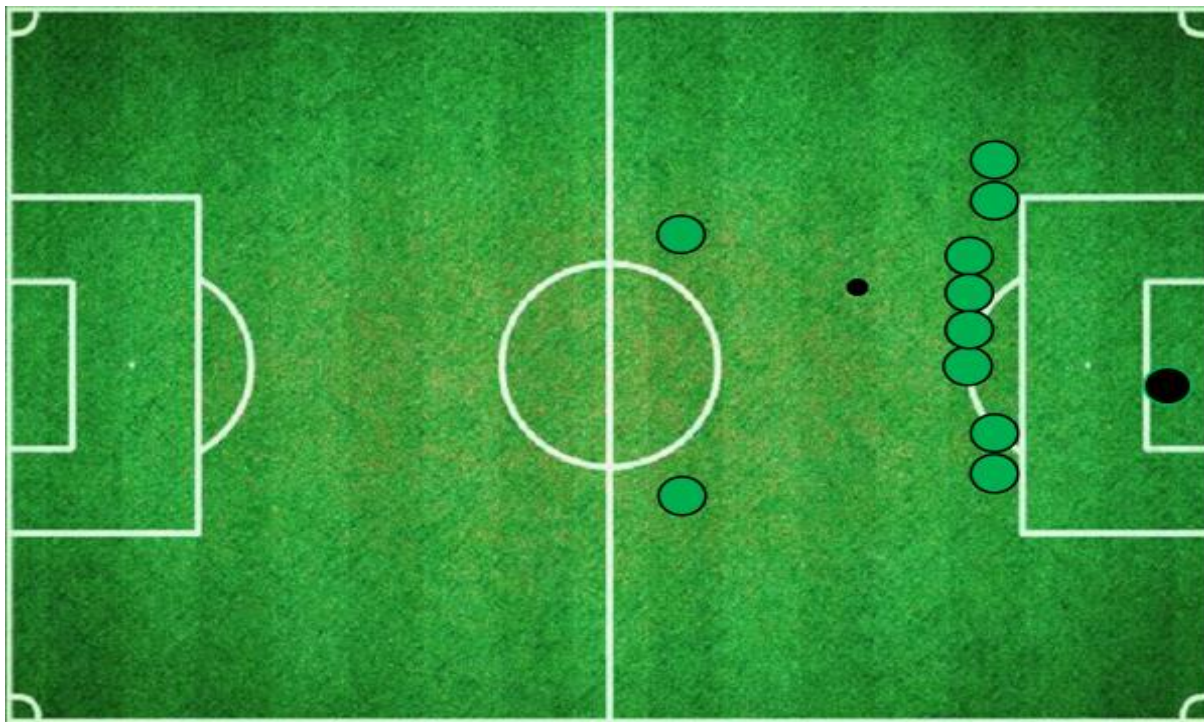


Figura 38. Livre Frontal Defensivo

4.2. MODELO DE TREINO

O modelo de treino no SCP tem um foco prioritário que é o desenvolvimento do jogador. Aparte das questões coletivas, fundamentais para o desenvolvimento do atleta, pretende-se um processo virado para o crescimento individual. Sendo assim, há alguns pontos a focar neste capítulo: os princípios metodológicos, as etapas do planeamento anual, e como era construído cada mesociclo / microciclo.

4.2.1. PRINCÍPIOS METODOLÓGICOS

A abordagem tradicional do Treino de Futebol está predominantemente assente num paradigma cognitivo, que nos conduz à aceção de que a aprendizagem motora ocorre a partir da prática repetida de uma ação/gesto ao longo do tempo (Davids & Araújo, 2005). De acordo com esta perspetiva, o Futebol tem por base a repetição de gestos «tecnicamente corretos» de acordo com um modelo idealizado, sendo que o que diverge desse modelo é considerado

erro/“ruído”, que se deve eliminar (Davids, Button & Bennet, 2008; Gréhaigne & Godbut, 1995). Os exercícios de treino nesta abordagem decompõem a informação da ação através da prática de habilidades fora do contexto do jogo, atendendo apenas aos constrangimentos do praticante, esquecendo os constrangimentos da tarefa e do envolvimento (Bunker & Thorpe, 1982; Júlio & Araújo, 2005; Newell, 1986).

Um constrangimento é um fator inerente ao indivíduo, tarefa ou envolvimento que através de restrições ou facilitações, canaliza o movimento ou comportamento (Newell, 1986). Constranger as ações indica que há um espaço de ação dentro do qual todas as soluções são possíveis (Araújo, 2005). A Abordagem Baseada nos Constrangimentos - ABC - compreende coordenação motora e aprendizagem tática, através da interação de métodos relacionando: o que se quer treinar – tarefa -, os aprendizes – indivíduo - e a situação onde decorre a aprendizagem – envolvimento - (Davids, Araújo & Shuttleworth, 2004). Esta perspetiva contrasta com a abordagem tradicional do treino, já que em exercícios baseados na ABC o atleta irá procurar adaptar-se às exigências do envolvimento, procurando a melhor forma de atingir o seu objetivo em vez de perseguir um modelo ideal de execução (Passos, Batalau & Gonçalves, 2006). A aprendizagem a partir desta abordagem consiste na criação de exercícios que, através da manipulação dos constrangimentos-chave e do aumento da informação que suporta a ação, permitam a emergência de um determinado comportamento (Davids et al., 2004; Davids et al., 2005). O objetivo da nossa equipa técnica passava então por, através da ABC, criar contextos ampliando as informações que suportam as ações dos jogadores, convidando-os a identificar e usar as «affordances» (possibilidades de ação) emergentes que podem levar ao sucesso na performance (Pinder, Davids, Renshaw, & Araújo, 2011; Júlio & Araújo, 2005).

4.2.2. ETAPAS PLANEAMENTO ANUAL

Foi elaborado um documento com o planeamento anual feito pela equipa técnica. Este divide a época em seis mesociclos que se prolongam entre o período preparatório e o período competitivo. Não é considerada a existência de um período pós-competitivo, pois a época termina mal terminam as competições / torneios. Este planeamento prevê a aprendizagem sequencial e de forma lógica dos conceitos que o clube e a equipa técnica consideram ser adequados neste escalão, que é o primeiro onde os jogadores contactam com o futebol de onze.

A equipa técnica considera este planeamento anual, todavia, um fenómeno aberto, nunca estanque, sujeito a evolução e até a retrocessos. Significa isto que ao longo do ano,

procura-se analisar que tipo de contextos devem ou não ser revistos e aprofundados, numa lógica cíclica de avaliação inicial, aprendizagem, desenvolvimento, consolidação, avaliação final. Em função dessa análise, este planeamento pode não ser seguido à risca, pois em determinado momento podemos voltar atrás para reforçar algum aspeto, ou passar à frente de outros que consideramos estar já apreendidos.

Numa fase de aprendizagem pretende-se facilitar a tarefa dos jogadores, explicando e descrevendo os aspetos críticos e critérios de êxito dos conteúdos que vamos trabalhar, desde o início da sessão. O sucesso é procurado através de contextos facilitadores, por forma a que os atletas consigam atingir os objetivos propostos e assim sentirem como êxito as formas procuradas, o que os levará a reproduzi-las no futuro.

Na fase de desenvolvimento, procura-se uma descrição simples e sintética no início do treino sobre os objetivos do mesmo. Através da ABC, procura-se que a emergência dos comportamentos pretendidos seja acentuada, promovendo ainda um equilíbrio entre sucesso e dificuldade, por forma a que obrigue o jogador a descobrir os melhores caminhos para a resolução de cada tarefa.

Por último, na fase de consolidação, fundamenta-se a instrução inicial com base nos comportamentos desenvolvidos, entregando apenas os critérios de êxito. No treino, procura-se que o contexto de dificuldade seja elevado, por forma a que a experimentação continue, mas que aumente a velocidade de decisão e execução. Os jogadores terão autonomia para a descoberta de novas soluções para os problemas encontrados.

Também quanto ao nível do «feedback», cada nível de aprendizagem tem o seu tipo associado. Numa fase inicial de aprendizagem procuramos tipos de «feedback» mais descritivos e prescritivos, com muito ênfase no «feedback» positivo, tornando o treino motivante. Já numa fase de desenvolvimento, e como foi explicado em cima, o carácter de descoberta torna o «feedback» mais interrogativo. Na fase de consolidação continuamos no tipo de «feedback» interrogativo, mas também avaliativo, por forma a discutirmos com o jogador as soluções encontradas para os problemas.

Na tabela 4 encontra-se o planeamento anual da presente época.

Tabela 4. Planeamento Anual

	Período Preparatório	Período Competitivo				
	Mesociclo I Setembro Outubro (7 semanas)	Mesociclo II Novembro Dezembro (6 semanas)	Mesociclo III Janeiro Fevereiro (8 semanas)	Mesociclo IV Março Abril (8 semanas)	Mesociclo V Maio Junho (8 semanas)	Torneios Julho (1 semana)
Técnicos	- Passe+Recepção - Condução+Remate - Desarme+Intercepção	- Condução+Passe - Recepção+Remate - Drible+Improvisação - Desarme+Antecipação - Antecipação+Cab. Def.	- Condução+Proteção de Bola - Drible+Remate - Finalização - Cabeceamento Of. - Carga+Desarme	- Condução+Proteção de Bola - Recepção+Remate - Drible+Improvisação - Drible+Remate - Finalização - Antecipação+Intercepção - Carga+Desarme	- Consolidação das várias ações técnicas quer defensivas quer ofensivas.	TORNEIOS
Táticos	- Avaliação Inicial - OO(Criação) - OO(Finalização) - OD(1ªLinha Pressão) - OD(Linha Proteção) - TD(Zona 3 e 4) - TO(Zona 3 e 4)	- OO(Preparação) - OO(Criação) - OO(Finalização) - OD(2ªLinha Pressão) - OD(Linha Controlo) - TD(Zona 1,2,3 e 4) - TO(Zona 1,2,3 e 4)	- OO(Criação) - OO(Criação) - OD(1ªLinha Pressão) - OD(Linha Proteção) - TD(Zona 3 e 4) - TO(Zona 3 e 4)	- OO(Preparação) - OO(Criação) - OO(Finalização) - OD(2ªLinha Pressão) - OD(Linha Controlo) - TD(Zona 1,2,3 e 4) - TO(Zona 1,2,3 e 4)	- Consolidação de todos os momentos e fases de jogo treinadas. Preparação estratégica de diferentes abordagens nos momentos competitivos.	TORNEIOS
Técnico-Táticos	- Avaliação Inicial - Progressão - Contenção - Espaço - Concentração	- Cobertura Of. - Mobilidade - Espaço - Cobertura Def. - Equilíbrio - Concentração	- Progressão - Cobertura Of. - Mobilidade - Espaço - Contenção - Cobertura Def. - Equilíbrio - Concentração	- Progressão - Cobertura Of. - Mobilidade - Espaço - Contenção - Cobertura Def. - Equilíbrio - Concentração	- Progressão - Cobertura Of. - Mobilidade - Espaço - Contenção - Cobertura Def. - Equilíbrio - Concentração	TORNEIOS
Modelo Jogo	- 1ª Pressão: Cortar LP's, Aproximar Setores, Contextos de Pressão - Bola coberta/descoberta - Construção: Segurança, Criar Superioridade,	- 2ª Pressão: Organização e Pressão, Basculação Defensiva - Linha de Controlo: Nunca estar em perseguição, 2ªBolas, Vigiar espaços vitais - Preparação: Segurança na posse criando	- 1ª Pressão: Cortar LP's, Aproximar Setores, Contextos de Pressão - Bola coberta/descoberta - Construção: Segurança, Criar Superioridade, Progredir no terreno	- 2ª Pressão: Organização e Pressão, Basculação Defensiva - Linha de Controlo: Nunca estar em perseguição, 2ªBolas, Vigiar espaços vitais - Preparação: Segurança na posse criando desequilíbrios, Apoios para poder variar jogo e procurar espaço	- Consolidação do modelo de jogo através de momentos de jogo formal e dos momentos competitivos.	TORNEIOS

Mediante os acontecimentos da época, as datas ou conceitos do planeamento anual podem não ter sido seguidas à risca, devido à forma não estanque como a equipa conduz o processo. Todavia, todos os conceitos foram em algum momento trabalhados durante o ano, nem sempre como objetivo principal dos exercícios, mas eventualmente em objetivos secundários, devido às prioridades estabelecidas pela equipa técnica.

4.2.3 MESOCICLO/MICROCICLO

No planeamento anual dividimos a época em seis mesociclos. Obedecemos à lógica previamente explicada que o processo pode ter avanços e retrocessos, mediante a avaliação da equipa técnica a cada conteúdo, dependendo do nível de aprendizagem. Dentro de cada mesociclo, com objetivos previamente definidos, existirá um planeamento detalhado para cada microciclo, feito, por forma a que se possa corresponder às necessidades do jogador e da equipa, no que à sua evolução diz respeito.

A cada semana, no treino, tenta-se desenvolver as dinâmicas da equipa a nível coletivo e individual, no sentido de preparar o próximo jogo, tendo em conta o que se passou no jogo anterior e o que se perspectiva para o jogo seguinte (Carvalho, Lage & Oliveira, 2014). Tendo em conta as limitações temporais, que nos constrangeram a três treinos semanais, tentámos dividir a dinâmica de cada semana de treino em três escalas diferentes, dentro de uma matriz metodológica, respeitando os três seguintes princípios:

1) Princípio da Progressão Complexa: Distribuição dos grandes princípios e subprincípios do modelo de jogo durante e ao longo das semanas de treino, consoante os problemas que a equipa levanta no seu funcionamento e respetiva evolução (Carvalho, Lage & Oliveira, 2014).

2) Princípio da Alternância Horizontal: Induzir adaptações ao longo da semana nas diferentes escalas – individual, sectorial, intersectorial e coletiva – e respetivas interações, através de uma lógica de forma a fazer emergir os comportamentos específicos do nosso jogar (Carvalho, Lage & Oliveira, 2014).

3) Princípio das propensões: Criação de contextos em que a densidade dos princípios que pretendemos treinar apareçam como regularidades, fazendo emergir o jogo que desejamos para a equipa (Carvalho, Lage & Oliveira, 2014).

Sendo assim, as três escalas que definimos foram as escalas micro, intermédia e macro.

No dia micro, que conduzimos ao primeiro treino da semana, estamos num contexto em que a tensão muscular é elevada, mas que não pede muito do ponto de vista cognitivo aos jogadores (Carvalho, Lage & Oliveira, 2014). Entramos mais na dinâmica dos subprincípios, em exercícios que tenham menos intervenientes, espaços menores que dificultem a execução mas promovam uma evolução da execução técnica, e com objetivos simples e fáceis de executar devido à existência de superioridades numéricas.

No segundo treino da semana, trabalhamos sobretudo numa fração macro. Sendo o treino mais distante do último jogo e do próximo, e não menos importante, numa altura da semana que ainda não desgastou muito os jogadores na escola - quarta-feira - , sentimos que os atletas estão mais preparados para a fração mais complexa do jogo. Assim, neste dia privilegia-se a organização mais coletiva, relações intersectoriais com a existência de mais intervenientes nos exercícios, mais espaço e maior duração (Carvalho, Lage & Oliveira, 2014). Geralmente incluímos nesta unidade de treino o jogo formal.

Finalmente no último treino da semana, treinamos numa fração intermédia. Sendo o dia mais próximo do jogo seguinte, podemos incluir alguma preparação estratégica e o treino de esquemas táticos. Voltamo-nos para relações sectoriais, ao nível dos subprincípios do nosso jogar. As ações neste dia devem ser dirigidas para a maximização da velocidade de execução (Carvalho, Lage & Oliveira, 2014). Por estas razões, optamos por nesta sessão criarmos maioritariamente exercícios virados para o submomento de finalização, dando sucesso e confiança ao jogador no momento anterior à competição.

Tivemos em conta as condicionantes espaciais na hora de definir o dia em que abordáramos cada escala. No primeiro treino da semana tínhamos apenas meio campo de futebol disponível, sendo que no segundo e terceiro tínhamos um campo de futebol completo para o treino.

No capítulo referente ao processo de treino, na parte relativa às sessões de treino, irei fazer uma reflexão crítica sobre um microciclo, analisando as três unidades de treino, de forma a perceber de que forma foram respeitados os princípios aqui expostos.

4.3. MODELO DE OBSERVAÇÃO

O modelo de observação interno é variável de equipa para a equipa. No caso dos sub-13, criámos uma dinâmica que possibilita centrar-nos sobretudo na nossa própria equipa, não descurando ainda uma observação geral a alguns adversários que pudéssemos ir encontrando ao longo do campeonato ou torneios.

Ao nível da observação à própria equipa, esta é feita em sobretudo em contexto de jogo. Através da filmagem do próprio jogo – havendo apenas uma câmara, apenas um dos jogos é filmado – e do levantamento estatístico de dados relevantes para depois elaborar o relatório de jogo, conseguimos realizar uma análise qualitativa e quantitativa do nosso jogo, o que levará à reflexão sobre o processo de treino a cada semana. Na reunião de análise e planeamento que decorria à terça-feira, eram vistos e analisados o vídeo e o relatório (figura 39), para se proceder à discussão dos mesmos e posterior planeamento das semanas seguintes, quanto ao treino e gestão da equipa.

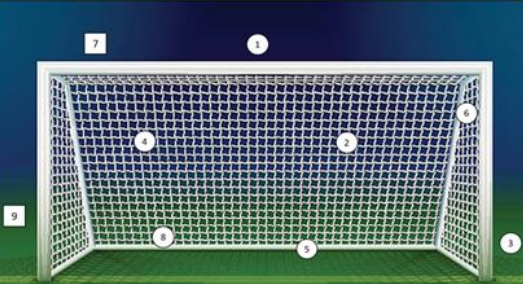
Descrição do Jogo	Métodos de Jogo
 3-1 (2-0)  Local: Campo nº 5, EUL Data: 30 de Março de 2019 Duração: 70 minutos (35+35) Competição: AF Lisboa Sub-14, 1.ª Divisão, Ap. Campeão, Jornada 5 Condições Climáticas: Céu Limpo, 22°C	 <u>Método de Jogo Ofensivo:</u> - Ataque Organizado <u>Método de Jogo Defensivo:</u> - Defesa à zona Pressionante
	 <u>Método de Jogo Ofensivo:</u> - Ataque Organizado <u>Método de Jogo Defensivo:</u> - Defesa à zona Pressionante
Sistemas de Jogo	1ª Parte
 Inicial (4-3-3) Final (4-4-2) 	Remates e Cabeceamentos Remate - ☐ Cabeceamento - ☐ 

Figura 39. Exemplo parcial de relatório de jogo da própria equipa

Quanto ao processo de observação à equipa adversária, o treinador principal nomeava a cada semana um dos treinadores estagiários para ir ver o jogo do adversário em questão. Este elaborava um documento (tabela 5) que previa a análise pormenorizada da equipa em cada um dos momentos do jogo; características gerais da equipa como por exemplo o perfil morfológico ou psicológico; gestão e tipo de feedback do treinador; características individuais de jogadores de destaque.

Tabela 5. Exemplo parcial de relatório de jogo de adversário

Características da Equipa			
	Muita	Intermédia	Pouca
Comunicação		x	
Entreaajuda	x		
Agressividade	x		
Observações*	Equipa com jogadores agressivos e difíceis de bater nos duelos individuais (ofensivos e defensivos). Conseguem manter esta característica com os jogadores do banco.		
Estatura	Média/Alta. Linha defensiva de estatura elevada. PL (9) muito alto.		
Transição Defensiva			
	Muito	Por vezes	Pouco
Para Pressão	x		
Para Organização			x
SOS		x	
Observações*	Momento mais frágil da equipa. A equipa perde muitas bolas na fase de criação, quando os Extremos tentam situações de 1x1 ou quando o MCD (7) exagera em progressão com bola. Estes jogadores têm bastante propensão ofensiva e demoram a reajustar o posicionamento após a perda da bola. Por vezes o MCE/MD (8) também se perde no posicionamento da fase de construção/preparação, ficando encostado aos DC ou aos DL. Quando isto acontece, existe espaço para o adversário jogar no sector médio após recuperação da bola. A linha defensiva normalmente resolve o problema com boas coberturas defensivas (jogadores fortes e rápidos – recomendo que se promovam condições para combinação em vez de jogadas de 1x1).		
Reação à perda	Individual. O jogador que perde a bola pressiona de imediato para recuperar a posse, mas os jogadores da zona demoram a ajustar posicionamentos.		
Transição Ofensiva			
	Muito	Por vezes	Pouco
Em Segurança			x
De Espaço	x		

Em Profundidade		x	
Observações*	Equipa perigosa nos momentos em que transita de espaço através de passe em profundidade para os Extremos (os quais partem sempre da largura). Contudo, muitas vezes após a recuperação da bola os jogadores preferem transitar de espaço em condução (DD no sector defensivo, MCD no sector médio e Extremos no sector avançado, exageram neste comportamento), provocando permanentes situações de transição no mesmo corredor.		
Saída da zona de pressão(Largura/Profundidade)	Profundidade. Variam entre passe no apoio frontal do PL, passe no pé do MCD para condução e passe em profundidade nos Extremos. Poucas saídas de pressão nos jogadores em cobertura ofensiva. Poucas variações do centro do jogo em largura para causar desequilíbrios.		

4.4. MODELO DE RECRUTAMENTO

O departamento de recrutamento do Sporting Clube de Portugal é conhecido pela sua excelência na deteção de talentos desde os escalões mais jovens. A sua estrutura está delineada e implementada ao nível nacional, para que se consiga facilmente fazer a deteção e avaliação do talento, para no final decidir se se deve avançar ou não para a contratação do atleta. O departamento técnico de treinadores não tem acesso a todo o *modus operandi* do departamento de recrutamento, mas já tendo colaborado uma época com este departamento, e estando em permanente colaboração com esse enquanto treinador, consigo descrever o mesmo de forma fiel.

O modelo de recrutamento do clube está organizado da seguinte forma:

- 1º nível: O departamento de recrutamento distribui centenas de colaboradores pelo país, tendo estes um coordenador de zona, que forma as equipas de observação e as divide nas observações aos escalões. Realizam captações periódicas e selecionam ainda jogadores das escolas Academia Sporting. A este nível, cabe ainda ao departamento arranjar informadores dentro dos clubes e angariar contactos.

- 2º nível: Num segundo momento, são elaborados relatórios semanais das observações, sendo que aqueles cuja avaliação é positiva por parte do observador, será depois filtrado pelo responsável de zona. Havendo interesse na observação do atleta, o departamento de recrutamento entra em contacto com os clubes por forma a chamar o atleta ao momento de observação pretendido, que pode ir desde a captação à observação integrada do atleta.

- 3º nível: A observação do atleta é posteriormente levada a cabo pelo departamento técnico. Será emitida um parecer com cinco avaliações possíveis, havendo posteriormente uma comunicação entre a parte técnica e o departamento de recrutamento. A coordenação técnica elaborará um parecer que ratifique ou não o parecer técnico do treinador e aí avançar-se-á ou não para a contratação do atleta ou, caso ainda subsistam dúvidas, pela integração destes em jogos, atividades ou torneios.

CAPÍTULO V – PROCESSO DE TREINO

No próximo capítulo, apresentaremos o processo de treino da equipa de sub-13 do SCP. Dividimos este capítulo em dois períodos, o pré competitivo e o período competitivo, não existindo período pós competitivo pois a época termina e os jogadores vão de férias mal terminam os torneios. Vamos procurar relacionar o que foi feito nestes períodos, a estrutura de cada um deles e do microciclo padrão, apresentando ainda um controlo de conteúdos e formas que nos permitam avaliar o processo.

5.1. PERÍODO PRÉ COMPETITIVO

5.1.1. PRESSUPOSTOS FUNDAMENTAIS

O período pré competitivo da equipa começou no primeiro dia útil após as eleições para os órgãos sociais do clube, dia 10 de Setembro e estendeu-se até ao último jogo de preparação, dia 13 de Outubro. Neste mês a coordenação pretende sempre que o objetivo principal seja a avaliação inicial do plantel num formato de jogo novo para os jogadores. Esta fase de avaliação coincide com os primeiros momentos de aprendizagem de futebol de onze, tendo o mesociclo referente a este período uma incidência forte nas noções básicas dos princípios do jogo, aplicados ao novo espaço e relação numérica que encontram. Durante os cinco microciclos presentes neste mesociclo, procurámos ainda criar uma identidade verbal comum a todos ao nível dos momentos, submomentos, princípios e subprincípios já explicados no modelo de jogo; além de definir objetivos formativos a atingir por parte dos jogadores, de forma coletiva, para que todos estivessemos focados no que se pretende para a época.

5.1.2. MICROCICLOS DE TREINO

O período pré-competitivo teve, como já referimos anteriormente, cinco microciclos que compuseram o primeiro mesociclo. O primeiro microciclo teve apenas como objetivo e base a avaliação dos jogadores e durou três unidades de treino. Os restantes completaram aquilo que foram os objetivos propostos em cima, tendo como constrangimentos maiores o largo

número de jogadores em treino e o espaço para o mesmo treino que, apesar de tudo, era melhor que na época anterior.

Os treinos dentro de cada microciclo foram definidos de acordo com as escalas explicadas no modelo de treino – micro, intermédia e macro – na ordem que também já apresentamos no capítulo anterior. Dentro da lógica processual, o dia de jogo acaba por ser o culminar do microciclo, onde fazemos todo o controlo e avaliação daquilo que fizemos durante a semana, numa reunião após a competição. Na construção daquilo que foi o microciclo padrão do período pré-competitivo, tivemos em conta a escala definida para cada dia, que condicionava a intensidade do treino, as relações numéricas e espaciais, e ainda o tipo de feedback e frequência deste.

Estando ligado ao momento de aprendizagem de forma simbiótica, este período pré competitivo centrou-se sobretudo nos momentos de organização, mais estáveis, e em contexto de jogo, que permitisse a liberdade da experimentação por parte dos atletas, e uma melhor avaliação diagnóstica por parte da equipa técnica. Na tabela 6 apresentamos o microciclo padrão do período pré-competitivo.

Tabela 6. Microciclo Padrão – Adaptado de Silva (2008)

Microciclo Padrão						
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Micro	Folga	Macro	Intermédia	Folga	Jogo	Folga
Desgaste Emocional -		Desgaste Emocional ++	Desgaste Emocional +			
Tensão +++		Tensão ++	Tensão +			
Duração -		Duração +	Duração -			
Velocidade +		Velocidade -	Velocidade ++			
Sub-princípios		Princípios Gerais	Sub-princípios			
Rel. Numérica Reduzida		Rel. Numérica Maior	Rel. Numérica Intermédia			
Espaços Menores		Espaços Maiores	Espaços Médios			
Relações Intrasectoriais		Organização Coletiva	Relações Intersectoriais			

5.1.3. SESSÕES DE TREINO

As sessões de treino obedeciam a uma lógica de volume total de 90 minutos, entre as 18h00 e as 19h30. Quanto à forma, no período pré competitivo, era de carácter coletivo, o que vai de encontro ao habitual num desporto coletivo como o futebol. Quando à sua estrutura, a sessão seguia sempre a seguinte ordem, de acordo com o definido por Castelo (2003):

1) Parte Introdutória. Nesta, o treinador principal procurava sempre fazer um enquadramento da sessão, formulando objetivos para a sessão e aumentar os níveis de motivação para a sessão, e tinha a duração de cerca de 5 minutos.

2) Parte Preparatória. Esta parte começava com um momento habitualmente conhecido na equipa como “pré-aquecimento” onde se facilitava a adaptação progressiva do organismo para a sessão, preparava os jogadores no plano psicológico e tinha o papel de prevenir eventuais lesões. Tinha a duração de cerca de 5 minutos. Em seguida, o primeiro exercício dedicado aos objetivos da sessão era integrado numa perspetiva de aquecimento. Este exercício tinha a duração de 15 minutos, prefazendo um total de 20 minutos da fase preparatória.

3) Parte Principal. Com um tempo de prática de cerca de 50 minutos divididos por dois exercícios - 25+25 -, tinha como objetivo principal o cumprimento das tarefas, exigindo capacidades especiais aos jogadores como sejam a disciplina, a vontade, a concentração, a memória e a execução eficaz e eficiente das ações técnicas, em resposta aos problemas colocados pelas situações de treino (Castelo, 2003).

4) Parte Final. Com a duração habitual de cinco minutos, pretendia sobretudo o progresso à calma através do trabalho de força média e alongamentos, enquanto se analisava a sessão, dava feedback e se preparava os jogadores para a sessão seguinte.

Como se pode ver, somando o tempo que atribuímos às quatro partes do treino, temos um volume de 80 minutos. O objetivo passava por ter garantido o tempo de prática mínimo estabelecido, sabendo que esses 10 minutos que não aparecem nas contas geralmente se devem a atrasos e tempos mortos no treino – de transição entre exercícios.

5.1.4. MÉTODOS DE TREINO

Os métodos de treino dividem-se, de acordo com Castelo (2003), da seguinte forma:

1) Métodos de preparação geral – Não têm em conta nem os contextos situacionais, nem as condicionantes estruturais objetivas em que se realiza a competição desportiva de uma modalidade desportiva. Na prática, são exercícios que não contêm a bola como centro de decisão do jogador.

2) Métodos de treino específicos de carácter geral – Exercícios realizados em contextos situacionais rudimentares relativamente às condições objetivas em que se realiza o jogo. Na prática, estamos a falar de exercícios para ações técnicas individuais ou para o desenvolvimento destas em grupo, ou exercícios de manutenção da posse da bola.

3) Métodos de treino específicos de preparação – São o núcleo central da preparação dos jogadores, tendo em conta as condições estruturais em que as diferentes situações de jogo se verificam. Na prática, são todos os exercícios de contexto de jogo, finalização, sectoriais, metaespecializados, esquemas táticos. O volume de tempo associado aos cinco microciclos do período pré competitivo encontram-se registados na tabela 7.

Tabela 7. Métodos de Treino em período pré-competitivo

Métodos de preparação geral	Total Minutos
Coordenação Motora	30
Alongamentos	63
Total de minutos	93

Métodos de treino específicos de carácter geral	Total Minutos
Relação com Bola	66
Manutenção da Posse de Bola	189
Total de minutos	255

Métodos de treino específicos de preparação	Total Minutos
Contexto de Jogo	377
Transição Ofensiva e Defensiva	0
Organização Ofensiva e Defensiva	242
Finalização	206
Esquemas Táticos	116
Princípios de Jogo	190
Total de minutos	1131

5.1.5. DISCIPLINA E LESÕES

Nesta fase inicial, houve cuidado da parte dos treinadores para criar um conjunto de regras que garantisse o bom funcionamento do processo. Importante referir que este grupo vinha de um contexto em que no ano anterior, por razões excecionais, apenas tiveram um treinador, logo não estavam habituados a mais focos de liderança, o que foi preciso incutir desde o primeiro dia. Não houve casos disciplinares graves a assinalar neste período pré-competitivo.

Ao nível das lesões, estamos perante um período sensível do crescimento dos atletas. Não houve lesões como efeito do treino prescrito nesta fase, todavia, alguns jogadores estiveram impedidos de treinar por dores de crescimento nesta fase, diagnosticadas pelo enfermeiro responsável.

5.1.6. CONTROLO DO TREINO

Devido a limitações ao nível dos recursos materiais, não foram filmados os treinos e como tal não foi realizado um controlo do treino tendo em base a análise de vídeo. Também não foi realizado controlo do ponto de vista da carga interna dos jogadores, através da recolha da Percepção Subjetiva de Esforço de Bjorg, devido a três fatores fundamentais: A existência de um grande número de atletas; a impossibilidade de permanecer no campo muito tempo após o final da sessão; e ainda porque na zona dos balneários os jogadores se juntavam com os dos outros escalões, tornando impossível a recolha. Todavia, a partir do escalão de sub-14 na Academia Sporting em Alcochete, este controlo já existe.

A coordenação do clube definiu assim que o controlo do treino deve ser feito em dois parâmetros: ao nível dos conteúdos, e ao nível das formas. Este controlo de registos de treino é efetuado a cada microciclo e totalizado ao fim de cada mesociclo.

Ao nível do controlo de conteúdos, este é feito através da designação dos objetivos dos exercícios e controlo do volume de trabalho destes. Ao nível das formas, tem a ver com a divisão dos exercícios entre fundamentais e complementares, dividindo da seguinte forma os mesmos: Exercícios fundamentais de tipo I, que compreende atacantes sem oposição e uma baliza; tipo II, que compreende atacantes com oposição com uma baliza; tipo III, que compreende atacantes com oposição e duas balizas (Castelo, 2003). No que toca aos exercícios complementares, dividimos por separados do coletivo e integrados neste.

Sendo assim, o controlo dos registos de treino dos conteúdos e formas no mesociclo pré-competitivo apresenta os seguintes volumes de treino – tabela 8 e tabela 9:

Tabela 8. Controlo das Formas em período pré-competitivo

Tempo por Forma		Mesociclo 1 (10/09/2018 a 14/10/2018)																			
		Microciclo 1				Microciclo 2				Microciclo 3				Microciclo 4				Microciclo 5			
Exercícios	Formas	UT1	UT2	UT3	Total	UT4	UT5	Total	UT6	UT7	UT8	Total	UT9	UT10	UT11	Total	UT12	UT13	UT14	Total	Total
Complementares	Separados	15	15		30	12		12	6	12		18	6	12		18	30	12	12	54	132
	Integrados		15	15	30	15	15	30	20	15	37	72	20	15	42	77	20	15	12	47	256
Fundamentais	I			24	24			0				0				0				0	24
	II		40	64	104	24	35	59	24			24	24			24	24			24	235
	III	40	40	40	120	35	60	95	20	61	61	142	20	91	65	176	15	82	45	142	675

Tabela 9. Controlo dos Conteúdos em período pré-competitivo

Tempo por Conteúdo		Mesociclo 1 (10/09/2018 a 14/10/2018)																			
		Microciclo 1				Microciclo 2				Microciclo 3				Microciclo 4				Microciclo 5			
Conteúdos:		UT1	UT2	UT3	Total	UT4	UT5	Total	UT6	UT7	UT8	Total	UT9	UT10	UT11	Total	UT12	UT13	UT14	Total	Total
Relação com Bola		15	15		30	12		12	6			6	6			6			12	12	66
Manutenção da Posse de Bola			15	15	30		15	15	20	15	12	47	20	15	12	47	20	15	15	50	189
Contexto de Jogo		40	40	40	120	35		35		36	36	72		35	35	70		35	45	80	377
Transição Ofensiva e Defensiva					0			0				0				0				0	0
Organização Ofensiva e Defensiva					0		60	60		25	25	50		55	30	85		47		47	242
Finalização			40	40	80		35	35		12	25	37		12	30	42		12		12	206
Esquemas Táticos					0			0			36	36			35	35			45	45	116
Princípios de Jogo				24	24	39		39	44			44	44			44	39			39	190
Coordenação Motora					0			0				0				0	30			30	30
Alongamentos		5	5	5	15	5	5	10	5	5	5	15	6	4	4	14		4	5	9	63

5.2. PERÍODO COMPETITIVO

5.2.1 PRESSUPOSTOS FUNDAMENTAIS

O período competitivo começou na semana da primeira jornada do campeonato, com o início do mesociclo 2. Como expliquei anteriormente, não existe no nosso planeamento anual um período pós-competitivo, o que faz com que este período competitivo comece neste mesociclo e vá até ao final da época. Sendo assim, o objetivo principal deste período é a prossecução de todos os objetivos definidos para a época, dentro da lógica de processo idealizada nos modelos de treino, jogo, observação e recrutamento.

Durante o período competitivo e os cinco mesociclos que o compõem, procurámos cumprir com os seguintes objetivos:

1) Desenvolver o jogador nos vários parâmetros: técnico, físico, tático e psicológico, de encontro à ideologia de perfil de jogador estabelecido pela coordenação para este escalão;

2) Entrar na fase de consolidação dos princípios de jogo, algo que já vem a ser trabalhado desde os primeiros escalões do clube, adaptando-os ao novo contexto de jogo, usando para isso formas de jogar reduzidas;

3) Ensinar o jogo de futebol onze, com ênfase especial na questão do espaço e na sua ocupação racional;

4) Desenvolver em conjunto com os jogadores um modelo de jogo de acordo com o pretendido pelo clube, tendo em conta os objetivos de cada mesociclo e microciclo, passando pelos momentos de aprendizagem, desenvolvimento e consolidação em cada um deles;

5) Fazer do treino um local de competição e superação, que se torne desafiante para jogadores e treinadores, que os obrigue a pensar, executar em dificuldade, colaborar com colegas e estar em permanente alerta naquilo que é o seu desenvolvimento e a competição saudável por um lugar na equipa;

6) Criar objetivos gerais e específicos para cada jogo, a consultar no plano de jogo. Estes terão ligação com aquilo que foi treinado durante essa semana, por forma a facilitar o *transfer* e fazer perceber a importância de cada treino e conteúdo.

7) Definição de objetivos classificativos, seja ao nível de pontos, como de vitórias, golos marcados e sofridos, de forma a apelar à responsabilidade competitiva que é representar um clube como o Sporting Clube de Portugal na formação. Estes objetivos terão uma importância residual no início, culminando nos torneios de final de época;

8) Elaboração de uma liga competitiva no treino. Esta liga é individual, em que cada jogador soma pontos à sua “conta” em cada exercício de treino, por forma a valorizar o seu esforço e competitividade a cada momento. A classificação da liga é atualizada semanalmente e disponibilizada aos jogadores. Ao fim de cada mês, para o jogo dessa semana, é consultada a liga competitiva e são convocados os primeiros trinta e dois classificados, ficando os restantes de fora da convocatória desse jogo.

5.2.2. MICROCICLOS DE TREINO

O padrão do microciclo não foi muito alterado no período competitivo, em relação ao período pré-competitivo. A maior alteração foi o início do trabalho das capacidades motoras, que teve lugar todas as segundas feiras, nos primeiros 30 minutos do treino. O treino isolado das capacidades motoras era ministrado pelo responsável pelo seu departamento, em conjunto com os treinadores adjuntos estagiários da equipa técnica. No que toca às escalas determinadas

para cada dia, tipos e frequência de feedback, intensidade de cada treino, entendemos que era importante a criação de uma rotina com a qual os jogadores se identificassem e se sentissem confortáveis, desde o primeiro dia. A aprendizagem, desenvolvimento e consolidação de cada conteúdo continua a ser feita de forma lógica e gradual, ao longo da semana, tal como no período pré-competitivo, sendo que o que muda são os objetivos.

Este período competitivo dividiu-se em cinco mesociclos, divididos do microciclo número seis ao microciclo número trinta e sete. Dentro da lógica apresentada nas etapas do planeamento anual, definimos como mesociclos referentes ao momento de aprendizagem os mesociclos um – referente ao período pré-competitivo – e dois, terminando no microciclo dez, no dia 12 de Novembro. Para o momento de desenvolvimento dos conteúdos foram dedicados os mesociclos três e quatro, que tiveram quinze microciclos, terminando no dia 9 de Março. Destinados ao momento de consolidação dos conteúdos, ficaram os mesociclos cinco e seis, que tiveram a duração de doze microciclos, terminando no dia 29 de Junho.

Terá havido microciclos com menos unidades de treino, pois existiam as condicionantes de podermos estar em algum torneio, haver algum feriado ou interrupção escolar, além de que nos dias em que a equipa sénior joga em casa e isso coincide com algum treino, o treino é cancelado para promover a ida dos jogadores ao estádio.

Não havendo alterações relevantes ao nível do microciclo padrão do período competitivo, não faz sentido voltar a coloca-lo, estando a sua consulta gráfica disponível no mesmo subcapítulo no período pré-competitivo.

5.2.3. ANÁLISE DE SESSÕES DE TREINO TIPO

Ao nível das sessões de treino, continuámos a obedecer à lógica temporal definida para o período competitivo. Todavia, o controlo do volume foi necessariamente maior, pois a importância da preparação e de cada objetivo cresceu também. A maior diferença em relação ao período pré-competitivo acabou por ser a criação da liga competitiva já referida, que entrou em vigor no mesociclo 3.

Fazendo uma análise de um microciclo, treino a treino, escolhi o microciclo 13, que se incluía dentro do mesociclo 3, onde se inserem as unidades de treino 31, 32 e 33 – documentos em Apêndice. Para uma análise criteriosa, é importante cruzar os exercícios com o microciclo padrão – tabela 6 – para perceber se as unidades se inserem dentro da lógica pretendida.

Começando pelo primeiro treino da semana, que se realizou na terça feira dia 26 de Novembro de 2018, tivemos a seguinte orgânica:

1 – Capacidades motoras – tempo de duração 30'. Durante este período os jogadores ficaram entregues ao departamento das capacidades motoras.

2.1 – Exercício dos princípios específicos – Com relações numéricas reduzidas e espaço reduzido, $\frac{1}{4}$ de campo de futebol, o exercício 2.1 cumpre com os requisitos do dia «micro» da semana. Sendo um exercício maioritariamente de finalização, o exercício trabalha ainda alguns sub princípios dos momentos de transição ofensiva e defensiva, o que também é adequado ao primeiro treino da semana segundo o microciclo padrão.

2.2 – Exercício do 3º jogador – Exercício de manutenção da posse de bola – MPB - secundado por situação de finalização. Também cumpre com os requisitos do pretendido para este dia da semana, havendo relações numéricas reduzidas, espaços curtos, num período de tempo curto, onde são trabalhados, além da capacidade dos jogadores para circular a bola, sub-princípios de transição.

3.1 – Exercício de jogo – Neste exercício de ligação intersetorial, num formato competitivo mas com superioridade numérica, não foram cumpridos os requisitos do dia «micro». As relação numérica, duração e espaço estiveram mais de acordo com um dia «macro», trabalharam-se mais princípios gerais. Houve uma tendência para que o terceiro exercício das segundas feiras fosse deste género, porque o TP achava que a equipa precisava do máximo de contexto de jogo possível e, tendo em conta o elevado número de atletas da equipa, era a forma possível de otimizar o tempo de prática.

3.2 – Exercício Futevólei – O exercício tinha sobretudo um carácter lúdico, ainda que tivesse como objetivo principal a evolução técnica dos jogadores, cumprindo com os requisitos do microciclo padrão para as segundas feiras.

O treino de quarta feira, realizado no dia 28 de Novembro de 2018, teve a seguinte disposição:

0 – Pré Aquecimento

1 – Exercício de MPB – Para exercício de aquecimento, foi realizado um exercício cuja relação numérica era de 6x3 em posse. O espaço – 30x20 – não é o espaço ideal para os exercícios macro, todavia sendo de aquecimento o objetivo principal não era a ocupação

racional do espaço que se pretende neste dia. O exercício trabalha o princípio geral da organização ofensiva do modelo, que passa pela capacidade de ter e circular a bola, pelo que este aspeto é adequado ao dia de treino «macro».

2.1 – Exercício de organização macro – Neste exercício meta especializado, que contem setores e corredores, procurou-se trabalhar ao nível coletivo a equipa, tanto no momento ofensivo como no momento defensivo. Todos os aspetos ligados ao exercício, deste o espaço à duração passando pela relação numérica vão ao encontro dos princípios do microciclo padrão.

2.2 – Exercício de MPB2 – Os objetivos deste eram similares ao de aquecimento, sendo que este servia como exercício complementar ao 2.1, onde não estavam todos os jogadores do plantel.

3.1 – Jogo formal – Este é o momento da semana em que a equipa técnica procurou sempre criar o contexto mais próximo do jogo possível no exercício. Ainda que existam condicionantes que pretendem fazer emergir alguns comportamentos, neste caso as ligações em corredor central, o exercício está virado para a organização coletiva que se pretende treinar no dia «macro».

3.2 – Exercício de remate – Neste exercício de finalização eminentemente técnico que servia sobretudo para manter em atividade os atletas que não estavam no exercício principal, o foco era sobretudo técnico.

Finalmente, para completar o microciclo 13, temos o treino de quinta feira, realizado a 29 de Novembro, que se pretendia num regime de velocidade, numa fração intermédia ao nível do espaço e número. Nesta unidade de treino, foram realizados os seguintes exercícios de treino:

0 – Pré Aquecimento

1 – Exercício de MPB – Para aquecimento foi escolhido um exercício semelhante ao nível do espaço, tempo e número, com o exercício de aquecimento do treino anterior, mas mais adequado ao dia intermédio do que propriamente ao dia «macro». Todavia, este exercício não solicita pelas suas características muitas ações de velocidade, pelo que neste aspeto não se insere dentro que é definido no microciclo padrão para este dia.

2.1 – Exercício de organização macro – Neste exercício de relações intersetoriais, acabam por ser treinadas dinâmicas de organização coletiva. Analisando as vertentes tempo,

espaço e número, o exercício seria mais adequado ao dia «macro» ou seja, à quarta feira. Tal como no exercício anterior, o regime de velocidade não é muito solicitado ao contrário do que seria pretendido.

2.2 – Exercício de finalização – Apesar de este exercício ser feito num espaço reduzido, com relação numérica reduzida – 4x2 – que se aproxima do que se pretende no microciclo padrão para a segunda feira, é um exercício que envolve uma elevada velocidade de execução, num momento de finalização que promove sucesso e confiança, algo que como foi referido anteriormente, se pretende neste dia da semana.

3.1 – Exercício competitivo – Jogo formal, com semelhanças com o dia anterior, onde a organização coletiva aparece como plano principal mais uma vez, neste caso criando dinâmicas diferentes em cada corredor.

3.2 – Esquemas táticos – Exercício virado para a parte estratégica do jogo, conforme o TP também pretende no treino mais próximo do jogo e foi já referido em capítulo anterior, quando foram explicadas as dinâmicas pretendidas para cada treino.

No geral, os treinos de segunda e quarta feira foram fiéis ao microciclo padrão, tendo havido no planeamento preocupação com o cumprimento deste. Todavia, o treino de quinta feira deste microciclo apresentou-se mais como uma mescla entre o regime «micro» e «macro», tendo inclusive preterido o treino de velocidade que se pretendia neste dia da semana. Noto também neste microciclo uma preocupação muito grande com a organização coletiva, o que pode ter sido influenciado pela fase de jogos de maior dificuldade que a equipa atravessava na altura – na semana anterior a este microciclo houve jogo contra o Benfica e na semana do microciclo em análise houve jogo contra o Damaiense, equipa que ficou em 2º lugar de uma das séries onde estivemos inseridos.

5.2.4. MÉTODOS DE TREINO

Seguindo a lógica de apresentação dos dados feita no período pré-competitivo, estes foram os volumes de treino calculados relativamente aos métodos de treino – tabela 10:

Tabela 10. Métodos de Treino em Período Competitivo

Métodos de preparação geral	Total Minutos
Coordenação Motora	2250
Alongamentos	1272
Total de minutos	3522

Métodos de treino específicos de carácter geral	Total Minutos
Relação com Bola	1904
Manutenção da Posse de Bola	4185
Total de minutos	6089

Métodos de treino específicos de preparação	Total Minutos
Contexto de Jogo	10204
Transição Ofensiva e Defensiva	60
Organização Ofensiva e Defensiva	3235
Finalização	1800
Esquemas Táticos	1387
Princípios de Jogo	2478
Total de minutos	19164

5.2.5. DISCIPLINA E LESÕES

Ao nível das lesões, não foi efetuado um controlo por parte da equipa técnica do tempo perdido por cada jogador devido a lesões. Todavia, foram usuais lesões de menor gravidade devido a dores de crescimento ósseo, diagnosticadas pelo enfermeiro responsável, normais devido ao processo de maturação dos atletas nesta idade. Surgiram algumas lesões musculares de maior gravidade, nomeadamente uma rotura do músculo isquiotibial por parte de um guarda

redes que o retirou da competição aproximadamente por dois meses; e uma lesão na zona lombar de um médio da equipa que o afastou durante também dois meses dos treinos e jogos.

Ao nível da disciplina, casos menores foram registados durante o ano, sendo que estes eram registados na liga competitiva interna do plantel (tabela 11), já que os jogadores perdiam pontos por casos de irresponsabilidade – por exemplo atrasos ou não levar o material quando estavam no grupo afeto ao mesmo – ou comportamento – por exemplo algum desentendimento com colega ou treinador.

Tabela 11. Liga Competitiva com parâmetros de responsabilidade e comportamento

Nome	Pontos	Responsabilidade	Comportamento	Exercícios	Total Pontos	Média Pontos
Treina						
	18			19	18	0,95
	18			23	18	0,78
	18			24	18	0,75
	11			15	11	0,73
	9			13	9	0,69
	35			44	35	0,80
	23			30	23	0,77
	22			29	22	0,76
	33	-1		43	32	0,74
	33			45	33	0,73
	31			44	31	0,70
	22	-1		31	21	0,68
	28	-2		38	26	0,68
	25			37	25	0,68
	29			43	29	0,67
	22			33	22	0,67
	18			27	18	0,67
	23			35	23	0,66
	30			46	30	0,65
	28			43	28	0,65
	29	-1	-1	42	27	0,64
	29			46	29	0,63
	20			32	20	0,63
	28			45	28	0,62
	8			13	8	0,62
	28	-1		44	27	0,61
	28	-1		44	27	0,61
	25	-1		40	24	0,60
	21			35	21	0,60
	27			46	27	0,59
	24	-2		37	22	0,59
	27	-1		45	26	0,58
	18	-1		33	17	0,52
	18			37	18	0,49
Não Treina						
	2			2	2	1,00
	15			16	15	0,94
	16			18	16	0,89
	17			20	17	0,85
	16			19	16	0,84
	17			21	17	0,81
	16			20	16	0,80
	16			20	16	0,80

5.2.6. CONTROLO DO TREINO

Sendo o período pré-competitivo muito curto, e sendo a sua estrutura muito idêntica ao período competitivo ao nível da morfologia do microciclo e da unidade de treino, optámos por calcular o total do volume de treino ao nível do controlo dos conteúdos e das formas (tabela 12). Assim, apresento em baixo esses dados numa perspetiva de total de época:

Tabela 12. Controlo dos Conteúdos Total

Tempo por Conteúdo		2018 - 2019					
		Mesociclo1	Mesociclo2	Mesociclo3	Mesociclo4	Mesociclo5	Mesociclo6
Conteúdos:							Total
Relação com Bola		66	129	249	380	501	645
Manutenção da Posse de Bola		189	379	589	845	1090	1282
Contexto de Jogo		377	742	1307	2212	2669	3274
Transição Ofensiva e Defensiva		0	12	12	12	12	12
Organização Ofensiva e Defensiva		242	302	392	667	862	1012
Finalização		206	210	310	380	440	460
Esquemas Táticos		116	143	218	298	358	370
Princípios de Jogo		190	286	358	505	630	699
Coordenação Motora		30	180	240	480	630	720
Alongamentos		63	113	143	258	343	415

Tabela 13. Controlo das Formas Total

Tempo por Forma		2018 - 2019					
		Microciclo 1	Microciclo 2	Microciclo 3	Microciclo 4	Microciclo 5	Microciclo 6
Exercícios	Formas						Total
Complementares	Separados	132	320	410	802	1064	1203
	Integrados	256	483	693	1085	1348	1560
Fundamentais	I	24	48	108	185	265	370
	II	235	382	635	1053	1391	1562
	III	675	1071	1636	2441	2923	3578

5.3. PERÍODO PRÉ COMPETITIVO VS PERÍODO COMPETITIVO

Podemos afirmar que são maiores as semelhanças do que as diferenças, quando comparamos os períodos pré-competitivo e competitivo. Isto porque a estrutura foi montada de uma forma geral, seja ao nível do microciclo padrão seja ao nível da estrutura da unidade de treino. Houve obviamente oscilações graduais ao longo da época ao nível da quantidade de feedback, complexidade do exercício ou intensidade do treino, mas esses fatores deviam-se sobretudo a momentos da época específicos – por exemplo período de testes na escola ou

proximidade de jogos ou torneios importantes – e não por mudanças estruturais radicais. A lógica a cada microciclo e mesociclo, independentemente do período, obedecia à sequência apresentada de aprendizagem, desenvolvimento, consolidação e avaliação. Também o controlo dos registos de treino foi feito da mesma forma de um período para o outro, nos mesmos parâmetros, com a única diferença da adição da liga competitiva que dava um novo estímulo aos jogadores.

Ao nível dos dados apresentados, notamos que a prevalência do tempo de treino de contexto de jogo é igual no período pré-competitivo e competitivo, sendo o conteúdo de treino com maior volume, havendo semelhança também nos conteúdos com maior incidência logo a seguir, como os princípios de jogo. A manutenção da posse da bola acabou por ganhar um relevo bastante maior durante o período competitivo, conforme se nota no controlo de conteúdos. Quanto ao conteúdo das formas, seja em período pré-competitivo seja em período competitivo, o maior volume de treino incidiu sempre em exercícios integrados de tipo III - com oposição para duas balizas.

CAPÍTULO VI – PROCESSO COMPETITIVO

6.1. ANÁLISE DAS COMPETIÇÕES

Ao nível do processo evolutivo dos jogadores, existe neste escalão a necessidade de participar em diversas competições, de forma a dar diversos contextos competitivos aos jogadores, otimizando a sua experiência primeiro ano de futebol de onze.

Dentro desta lógica e como já foi referido noutro capítulo, a equipa foi inscrita no campeonato de sub-14, por necessidade de não haver futebol de 11 para sub-13 na AFL, e de forma aos jogadores experimentarem desafios de dificuldade acrescida. Para além deste campeonato, a equipa foi inscrita para diversos torneios de diferentes dificuldades, que serviram também de controlo e avaliação do processo e dos jogadores em diferentes fases da época.

De acordo com a tabela abaixo (tabela 14), podemos ver que a equipa realizou ao longo da época um campeonato de sub-14 em que ambas as equipas, A e B, tiveram uma série para jogar e depois foram para a fase final e torneio de encerramento - equipa A - e torneio extraordinário - equipa B. Quanto aos torneios, foram disputados ao longo da época nove torneios, em que seis foram jogados pela equipa A, e três pela equipa B.

Tabela 14. Competições e classificações

Data	Competição	Classificação	Grupo
Set	Torneio Internacional Talavera La Real	1º	A
Set-Fev	1ª Fase Campeonato Sub-14 - Série 2	4º	A e B
Set-Fev	1ª Fase Campeonato Sub-14 - Série 3	1º	A e B
Fev	Torneio Internacional de Ponte Frielas	3º	A
Fev	Torneio Pedro Costa - Cascais (Fut 9)	2º	B
Mar	Torneio Internacional Pontinha	2º	A
Mar	Torneio Internacional Iber Cup Cascais	QF Prata	B
Abr	Torneio de Portimão (Fut 9)	1º	A
Fev-Mai	Fase Final Campeonato Sub-14	2º	A
Fev-Mai	Torneio Extraordinário Sub-14 - Série 3	2º	B
Mai-Jun	Torneio Encerramento Sub-14	5º	A
Jun	Torneio Internacional Marinhãs	1º	A
Jun	Torneio Internacional Pateira	1º	A
Jun	Torneio Garcifoot Estarreja	1º Prata	B

Tendo em conta a tabela acima, e analisando o rendimento nas competições realizadas, podemos concluir que foram dados aos atletas da equipa A diversos momentos competitivos extracampeonato, permitindo a estes representar o clube vivenciando diferentes dificuldades ao longo da época. Quanto à equipa B, podemos notar que houve um rendimento menor nos torneios de futebol onze, o que pode sugerir que os jogadores deste grupo ainda não estavam preparados para a realidade de futebol onze.

Estávamos perante um grupo muito heterogéneo, portanto seria difícil adequar as dificuldades a todos, nos momentos competitivos, fosse de campeonato, fosse de torneios. Nem sempre era possível ajustar o nível de cada um ao contexto encontrado. A principal dificuldade dos atletas ao longo do ano, foi superar a diferença maturacional entre eles e os jogadores sub-14 do campeonato. Isto dificultou em diversos momentos a aplicação e execução das questões táticas coletivas e técnicas individuais de maior dificuldade. Realizando um balanço individual das competições, diria que estas foram ao encontro dos objetivos formativos para o grupo A, sendo que o grupo B teve dificuldade em adaptar-se a este contexto, que como já foi dito, talvez não fosse o mais adequado para eles.

Logo na primeira semana da época, a equipa pôde participar no torneio Talavera la Real, em Badajoz, onde estavam algumas equipas de renome como o Real Bétis de Sevilha, o Sport Lisboa e Benfica, ou o Real Madrid, entre outras. O sucesso desportivo foi alcançado, com a vitória no torneio, mas este momento competitivo serviu para avaliar os jogadores e o seu estado de conhecimento do jogo de futebol.

O período de aprendizagem decorreu entre o período competitivo e toda a primeira fase do campeonato. A equipa esteve inserida em duas séries do campeonato sub-14, tendo por isso a maioria dos jogadores hipótese de competir ao fim de semana. O TP optou por que o grupo mais forte fizesse sempre o jogo mais competitivo, e o grupo mais fraco o menos competitivo, independentemente da série. Numa das séries a equipa ficou em 4º lugar, sendo que na outra ficou em 1º, apurando-se para a fase final, objetivo competitivo traçado por todos para esta primeira fase. O grupo A disputou nesta fase quinze jogos, tendo averbado onze vitórias, três empates e uma derrota. O grupo B disputou catorze jogos, conseguindo doze vitórias, um empate e uma derrota.

O fim do período de aprendizagem dos conceitos propostos para a época e início do período de desenvolvimento, coincidiu com os torneios de Carnaval. Nesta altura, o grupo mais forte disputou o Torneio de Ponte Frielas, tendo ficado em terceiro lugar, após uma derrota nas meias finais contra o Deportivo de la Coruña e vitória no playoff de 3º e 4º frente ao Belenenses.

Este torneio marcou o momento em que foi começado a ser dado algum plano estratégico aos jogadores, por forma a prepará-los para a fase final do campeonato, o que acabou por criar confusão em alguns, pouco habituados a essa questão. Também no carnaval o grupo B foi jogar o Torneio Pedro Costa, no formato de futebol de 9 – GR+8x8+GR – onde acabou por conseguir chegar à final, onde perdeu com o Sport Lisboa e Benfica. Também aqui foi começado a ser dado algum plano estratégico, que não criou tantos problemas pois o formato de jogo era mais acessível, o torneio menos mediático, e isso retirou pressão aos jogadores, que estavam mais confortáveis.

Durante este período de desenvolvimento o grupo A disputou a fase final do campeonato, tendo o grupo B disputado o torneio extraordinário – campeonato para as equipas que não foram à fase final. Nesta fase final, a equipa ficou em segundo lugar, apenas a dois pontos do campeão que foi o Benfica, tendo em sete jogos vencido cinco, empatado um e perdido outro, precisamente contra o campeão. Acabou por ser algo inglório e até injusto para os jogadores que o campeonato tivesse sido decidido apenas a uma volta, pois as condicionantes do sorteio deram o jogo decisivo com o rival fora de casa. No torneio extraordinário, a equipa ficou na sua série em segundo lugar, tendo realizado nove jogos, vencido sete, empatado um e perdido outro, contra a equipa que terminou em primeiro só com vitórias, os sub-14 do Santa Maria de Odivelas.

Pelo meio deste período ainda foram disputados os torneios da Páscoa, sendo que a equipa participou no prestigiado Torneio Internacional da Pontinha, e no torneio internacional Iber Cup Cascais. Interessa referir que o torneio da Pontinha é o momento mais mediático do ano, num torneio televisionado ao qual é dada muita importância pelo clube, ao qual todos os atletas querem ir. O Sporting, que era pentacampeão até à data do início desta edição, realizou uma excelente prestação e após vitórias convincentes como, entre outras, 4-1 ao Deportivo de la Coruña, equipa que tinha gorado o sucesso no último torneio. Na final, acabamos por perder contra o Futebol Clube do Porto por 1-0, com um golo a ser marcado nos últimos instantes da partida e da final. No Torneio Iber Cup, os atletas selecionados demonstraram um grande sentimento de desânimo por não estarem na Pontinha, e acabaram por fazer uma prestação fraca, fora dos objetivos propostos para a equipa, tendo perdido nos quartos de final da fase de prata nas grandes penalidades contra uma equipa israelita.

Considerámos como período de consolidação o período após o final do campeonato até ao fim da época. Neste, o grupo A disputou o torneio de encerramento da AFL. Este era um campeonato de inscrição livre, destinado às 8 equipas presentes na fase final, de forma a não

ficarem sem competir desde a páscoa até ao verão. O Benfica e o Estoril Praia não quiseram participar, o que levou a que apenas estivessem presentes seis equipas, que jogaram a uma volta entre si. Os jogadores não estavam motivados para estes jogos e sentiu-se que o compromisso nesta fase era muito reduzido. Em cinco jogos, a equipa só ganhou o primeiro, empatando dois e perdendo outros dois, ficando em quinto lugar. O grupo B terminou o que faltava do torneio extraordinário e ficou sem jogar jogos oficiais até aos torneios de verão.

Em junho tivemos a possibilidade de disputar três torneios. O Torneio Internacional de Marinhãs e o da Pateira, ambos de renome no escalão, e o Torneio Garcifoot de Estarreja, menos mediático mas não menos competitivo. O grupo A disputou os primeiros dois, e o grupo B o último.

Em Marinhãs a equipa atingiu o seu auge ao nível do rendimento, tendo tido sucesso e vencido o torneio na final por 1-0 contra o Porto, com um golo no último minuto, conseguindo assim compensar o que tinha acontecido na final da Pontinha. No Torneio da Pateira, em Fermentelos, a equipa conseguiu fechar a época com mais uma vitória, desta vez na final contra o Benfica, nas grandes penalidades, fechando assim o ciclo de vencer todos os adversários que nos tinham vencido nas competições anteriores. Em Estarreja, o grupo B mais uma vez não conseguiu atingir os objetivos, não se apurando para a fase final após derrota com o Boavista, tendo por isso ido disputar a “fase de prata”, que acabamos por vencer com uma vitória nas grandes penalidades contra a AD Sanjoanense.

No total, ao nível do campeonato, a equipa disputou cinquenta jogos, venceu trinta e seis, empatou oito e perdeu seis. Nos torneios, disputámos nove torneios, tendo vencido quatro deles. Acabou por ser, ao nível dos resultados, uma época que foi em crescendo, chegando o sucesso desportivo no final, onde o processo já estava concluído nas suas fases de aprendizagem, desenvolvimento e consolidação, considerando a equipa técnica que os objetivos foram conseguidos ao nível da evolução dos jogadores com mais potencial e rendimento.

6.2. CONTROLO DA COMPETIÇÃO

Por forma a ter uma noção concreta do que cada jogador vai jogando ao longo do ano, a equipa técnica realiza um registo semanal estatístico onde compila diversos elementos tais como: convocatórias - torneios, campeonato, jogos particulares - ; número de jogos - titular ou suplente utilizado - ; número de minutos total; média de minutos por jogo; e ainda alguns dados técnicos como número de remates, golos marcados, golos sofridos, assistências - tabela 15.

Tabela 15. Dados estatísticos do plantel

Posição	Jogador	Convocados	Titulares	Suplentes	Média p/ jogo	Minutos Total	Nº Remates	Assistências	Golos
Guarda Redes	GR1	23	9	14	36,00	828			
	GR2	8	3	5	35,00	280			
	GR3	24	15	9	37,92	910			
	GR4	20	15	5	35,60	712			
	GR5	17	6	11	37,06	630			
Defesas	D1	23	18	5	47,13	1084	12	2	4
	D2	26	17	9	39,69	1032		1	
	D3	4	4		60,75	243	5		
	D4	20	2	18	26,40	528	1	2	
	D5	22	16	6	49,18	1082	10	1	1
	D6	25	25		65,24	1631	12	1	3
	D7	8	8		61,13	489	3	2	
	D8	17	10	7	41,24	701	20	1	4
	D9	24	17	7	41,46	995	7	1	3
	D10	23	18	5	49,74	1144	7		4
	D11	17	1	16	35,88	610	2		2
	D12	24	24		49,96	1199	10	3	3
	D13	23	15	8	45,17	1039	18	2	6
	D14	21	11	10	44,81	941	4	8	1
	D15	20	8	12	34,95	699	7	2	
Médios	M1	23	18	5	54,70	1258	15	2	1
	M2	24	24		61,71	1481	40	2	8
	M3	24	20	4	57,29	1375	22	8	6
	M4	21	14	7	46,19	970	26	2	3
	M5	20	9	11	33,25	665	12	4	3
	M6	24	23	1	62,75	1506	95	10	17
	M7	21	13	8	40,14	843	17	5	1
	M8	18	6	12	31,00	558	12	6	3
	M9	8	2	6	36,88	295	5		2
	M10	2	2		49,50	99			
	M11	7	7		62,14	435	15	1	3
	M12	1	1		60,00	60	4	1	1
	M13	14	7	7	39,86	558	22	4	4
Avançados	A1	24	12	12	41,04	985	28	16	7
	A2	25	25		49,36	1234	39	8	15
	A3	19	4	15	31,37	596	16	8	7
	A4	10	7	3	60,40	604	21	4	7
	A5	16	2	14	26,25	420	22	4	9
	A6	22	17	5	40,59	893	39	7	13
	A7	18		18	29,06	523	28	4	12
	A8	25	18	7	46,40	1160	39	9	16
	A9	25	19	6	45,24	1131	55	6	18
	A10	18	13	5	41,11	740	43	4	21
	A11	22	8	14	37,86	833	61	12	17
	A12				-				
	A13	13	7	6	38,00	494	18	4	5
	A14	3	3		50,33	151		2	
	A15	2	2		66,50	133	4		1
	A16	2	2		66,00	132	4	2	2
	A17	1	1		49,00	49	1		
Total:		841	528	313	Total:		821	161	233

6.3. ROTINAS DIAS DE JOGO

Ao nível da organização entre a equipa técnica, as funções de cada um no jogo do fim de semana são definidas numa reunião semanal no dia das convocatórias, sendo que por norma são as seguintes:

- TP e treinador adjunto presentes no banco de suplentes;
- TP do jogo responsável pela palestra;
- Treinador adjunto do jogo e treinador de guarda redes responsáveis pelo aquecimento;
- No jogo da equipa A, um treinador estagiário fica responsável pela filmagem do jogo;
- Treinador adjunto do jogo fica responsável pelas estatísticas do jogo

No dia de jogo, as rotinas diferem entre aquilo que são jogos em casa ou fora. Foi estabelecido um conjunto de regras e rotinas a cumprir para cada eventualidade, que serão descritas:

. Concentração

- Casa – em frente à rouparia do EUL, 1h15 antes da hora do jogo;
- Fora – junto ao estacionamento do autocarro, 1h45 antes da hora do jogo.

. Distribuição da Roupa

- Casa – cada jogador recebe a roupa no seu cesto do roupeiro, e entrega a mesma no final do jogo no mesmo local;
- Fora – a roupa vai em sacos e é distribuída pelos capitães à chegada ao balneário. No final, estes recolhem a roupa.

. Ida e Regresso

- Casa – a roupa só é distribuída quando já todos chegaram, e apenas é entregue quando todos estiverem despachados.
- Fora – Os jogadores devem ir todos juntos no autocarro. No regresso, só saem do balneário todos juntos, quando já todos estão despachados, e todos devem regressar no autocarro.

Naquilo que é o decorrer da rotina do dia de jogo, independentemente do jogo ser em casa ou fora, existe uma rotina pré-jogo que é cumprida pelos jogadores, na seguinte ordem:

- Consulta do documento relativo do plano de jogo. Este assenta no sistema tático a utilizar, objetivos para a equipa, equipa titular, nomes dos jogadores que vão executar os esquemas táticos e posicionamento dos jogadores da equipa nos mesmos. Os titulares devem consultar o documento antes de se vestirem, os suplentes após. De realçar que os jogadores já sabem os titulares quando a roupa é distribuída, pois estes são sempre com os números de 1 a 11.

- Palestra dada pelo treinador principal do jogo. Esta assenta num resumo dos documentos do plano de jogo, dos conteúdos do microciclo semanal, em forma de questionamento. O treinador procura ligar os conteúdos semanais com os objetivos do jogo, ligando-os através dos exercícios de treino realizados durante a semana. Caso exista algum plano estratégico para o jogo, este é definido nesta altura. A palestra tem geralmente uma duração entre dez e quinze minutos.

- O aquecimento é dado pelos treinadores adjunto e treinador de guarda redes. Quando os jogadores saem para o aquecimento, este já está montado nas diversas partes do campo, de forma a que os jogadores passem pelas diversas zonas do espaço de jogo e tenham um conhecimento maior do campo onde vão jogar. O aquecimento deverá ter a duração de aproximadamente 25 minutos, sendo que o treinador de GR pode entrar mais cedo caso assim entenda, e consiste no seguinte:

- Pré-ativação em liberdade, onde os jogadores se recriam de forma livre com uma bola, a pares;

- Ativação técnica de conteúdo básico, onde os jogadores estão a pares, frente a frente, a realizar recepções e passes de diversas formas;

- Paragem para mobilização articular global;

- Aumento da intensidade na ativação técnica;

- Ativação cognitiva, através de um exercício de manutenção da posse da bola que obriga os jogadores a pensar e a tomar decisões;

- Paragem para alongamentos dinâmico ativos;

- Continuidade do exercício de manutenção da posse de bola mas com diferentes constrangimentos, aumentando a intensidade;
 - Criação de momentos de força explosiva com finalização diversificada, com dois ou três remates para cada um;
 - Velocidade – tempo de reação, velocidade de execução e de repetição; saída em corrida ligeira para o balneário.
- Durante o jogo, o treinador principal tem como função liderar a equipa e decidir o tempo que cada jogador joga; o treinador adjunto prepara os suplentes para o jogo, dando-lhes indicações relativas às suas funções e recordando os posicionamentos nos esquemas táticos, realizando as substituições volante sem comprometer o coletivo.
- No final do jogo, antes de agradecer o apoio do público presente, os jogadores reúnem-se com a equipa técnica no centro do jogo, onde o treinador principal dá feedback daquilo que foi o jogo, se este foi de encontro aos objetivos propostos, e prepara a equipa para a semana seguinte.
- Após o final do jogo, a equipa técnica reúne-se na totalidade – relembro que houve dois jogos em dois locais diferentes – por forma a dar conhecimento de tudo o que se passou em cada jogo e fazendo um balanço final da semana.

CAPÍTULO VII – EFEITO DA IDADE RELATIVA NO RECRUTAMENTO E SELECÇÃO DOS JOGADORES NO PLANTEL DO SCP SUB-13

7.1. RESUMO

A idade relativa é definida pela diferença de idade entre indivíduos do mesmo grupo etário (Musch & Grondin, 2001). Neste estudo, pretendemos analisar as consequências destas diferenças, ou seja, o efeito da idade relativa, no recrutamento e seleção dos jogadores para o plantel de Infantis A do SCP.

Para esse efeito, foram recolhidas as datas de nascimento de todos os atletas, de forma a perceber em que altura do ano nasceram - semestre e trimestre. Estes dados foram depois cruzados com as suas presenças na equipa A ou B do escalão. Posteriormente, fomos ver de que altura do ano eram os atletas que foram dispensados no final da época.

Os resultados demonstraram existir uma grande predominância de atletas de primeiro semestre e primeiro trimestre na composição da equipa. Os dados mostram também que mais de metade dos atletas de segundo semestre acabaram por ser dispensados, e que apenas uma minoria conseguiu jogar com frequência na equipa A.

Os dados demonstram como o efeito da idade relativa pode influenciar na escolha dos jogadores num contexto de futebol de formação, já que este efeito pode estar associado a um maior rendimento nestes escalões.

7.2. INTRODUÇÃO

Agrupar pessoas pela sua idade cronológica é geralmente feito através do estabelecimento de um período de seleção. Em muitos sistemas escolares, tal como no desporto, uma criança de doze anos é definida pela pessoa que cumpre o seu 12º aniversário entre o primeiro e o último dia do ano civil agregado ao ano escolar (Helsen, Winckel & Williams, 2005).

No futebol, em diversos casos, os clubes tem uma equipa A e uma equipa B em cada escalão, sendo a primeira preenchida pelos jogadores de segundo ano desse escalão, e a segunda pelos de primeiro ano. Exceto em jogadores de alguma forma diferenciados, os jogadores são divididos pelo ano de nascença (Jiménez & Pain, 2008).

Crianças da mesma idade cronológica apresentam diferentes níveis cognitivos, físicos e emocionais (Malina, 1994). Um jogador que tenha nascido em Janeiro, terá outro tipo de

experiência de prática do que outro nascido em Dezembro, que jogue no mesmo escalão (Helsen, Winckel & Williams, 2005).

O efeito da idade relativa advém das inevitáveis diferenças referidas entre o mais novo e o mais velho em cada grupo. A idade biológica, em oposição à cronológica, deveria ser considerada na separação dos jogadores por escalão (Jiménez & Pain, 2008). Ao nível do recrutamento, parece haver alguma tendência nos clubes de elite para selecionar jogadores com uma idade biológica avançada para a idade (Malina, Chamorro, Serratos & Morate, 2007).

Este capítulo tem como objetivo avaliar o efeito da idade relativa no recrutamento e seleção dos jogadores do escalão de 2006 do SCP. Através da sua data de nascimento, iremos compreender se os fatores biológicos podem pesado na escolha. Tentaremos ainda perceber em que altura do ano nasceram os jogadores que mais jogaram pela equipa A, e os que mais jogaram em equipa B, percebendo se o efeito da idade relativa teve algum peso nestas decisões e por isso influenciado o contexto competitivo encontrado pelos atletas ao longo da época.

7.3. OBJETIVOS

Foram objetivos deste estudo determinar a influência do efeito da idade relativa na seleção e recrutamento de atletas para o escalão de infantis A do SCP. No caso presente avaliou-se a geração de 2006, onde foi analisada a influência do semestre e trimestre de nascimento de cada atleta na respetiva seleção para jogos de grupo A ou grupo B, e ainda comparar estes dados com a decisão de transitar no clube para o escalão subsequente ou ser dispensado.

7.4. METODOLOGIA

Foram objeto de estudo trinta sete jogadores pertencentes ao plantel de Infantis A do Sporting Clube de Portugal, nascidos no ano civil de 2006. A recolha de dados foi feita através da compilação das datas de nascimento dos referidos atletas, e das suas presenças nas convocatórias das equipa A e B. Os dados serão apresentados de modo descritivo (frequência absoluta) e através da frequência relativa (percentual).

7.5. RESULTADOS

A tabela 16 apresenta, para cada atleta nascido em 2006, a sua data de nascimento, frisando o semestre e o trimestre de nascimento. Esta tabela apresenta ainda quantos jogos foram realizados por cada atleta pelo grupo A e grupo B no campeonato, assinalando com um «X» na última coluna aqueles que foram dispensados do clube no final da época.

Tabela 16. Tabela resumo

Atleta	Data Nascimento	Semestre	Trimestre	Jogos Eq. A	Jogos Eq. B	Dispensado
GR1	25/nov	2º	4º	1	16	X
GR2	19/jul	2º	3º	14	11	X
GR3	20/jul	2º	3º	19	6	
GR4	13/nov	2º	4º	2	7	
GR5	07/fev	1º	1º	15	5	
D1	01/jul	2º	3º	24	3	
D2	05/mar	1º	1º	10	14	
D3	22/fev	1º	1º	10	11	X
D4	08/jun	1º	2º	7	16	X
D5	05/jun	1º	2º	25	2	
D6	07/mar	1º	1º	1	19	X
D7	01/mar	1º	1º	4	18	
D8	12/fev	1º	1º	5	18	X
D9	21/jan	1º	1º	4	14	X
D10	20/mar	1º	1º	25	2	
D11	27/fev	1º	1º	12	11	
D12	27/fev	1º	1º	10		
D13	05/fev	1º	1º	18	6	
D14	24/fev	1º	1º	4	16	X
M1	23/mar	1º	1º	23	3	
M2	16/mai	1º	2º	18	6	
M3	25/mai	1º	2º	6	14	
M4	05/jan	1º	1º	5	16	
M5	19/jun	1º	2º	2	16	X
M6	05/jan	1º	1º	25	1	
M7	24/abr	1º	2º	24	2	
M8	27/fev	1º	1º	6	14	X
M9	28/jun	1º	2º	22	4	
A1	07/mar	1º	1º	12	14	
A2	31/jan	1º	1º	3	21	
A3	28/out	2º	4º	5	11	X
A4	23/set	2º	3º	1	17	X
A5	18/jan	1º	1º	26	2	
A6	12/jan	1º	1º	4	18	
A7	11/abr	1º	2º	23	4	
A8	29/jan	1º	1º	5	13	X
A9	28/abr	1º	2º	26	1	

Tabela 17. Número de jogos que os jogadores fizeram em cada equipa

Jogos									
Jogos A 27				Jogos B 23				10 jgs. A/B	
Menos 5 A	Sem/Trim	Menos 10 A	Sem/Trim	Menos 5 B	Sem/Trim	Menos 10 B	Sem/Trim		Sem/Trim
GR1	2ºS 4ºT	D4	1ºS 2ºT	D1	2ºS 3ºT	GR3	2ºS 3ºT	M3	1ºS 2ºT
GR4	2ºS 4ºT	D8	1ºS 1ºT	D5	1ºS 2ºT	GR5	1ºS 1ºT	D2	1ºS 1ºT
D6	1ºS 1ºT	M4	1ºS 1ºT	D10	1ºS 1ºT	D13	1ºS 1ºT	D3	1ºS 1ºT
D7	1ºS 1ºT	M8	1ºS 1ºT	D12	1ºS 1ºT	M2	1ºS 2ºT	D11	1ºS 1ºT
D9	1ºS 1ºT	A3	2ºS 4ºT	M1	1ºS 1ºT			A1	1ºS 1ºT
D14	1ºS 1ºT	A8	1ºS 1ºT	M6	1ºS 1ºT			GR 2	2ºS 3ºT
M5	1ºS 2ºT			M7	1ºS 2ºT				
A2	1ºS 1ºT			M9	1ºS 2ºT				
A4	2ºS 3ºT			A7	1ºS 2ºT				
A6	1ºS 1ºT			A5	1ºS 1ºT				
				A9	1ºS 2ºT				

A tabela 17 apresenta, dentro do universo de jogos para o campeonato do grupo A e do grupo B, quais foram os padrões dos atletas em termos de escolhas. Os resultados apresentam dez jogadores que fizeram menos de cinco jogos pelo grupo A, sendo que destes, três são de segundo semestre. A tabela mostra ainda a existência de sete jogadores que fizeram entre cinco a dez jogos no grupo A; deste grupo, um é de segundo semestre. Os resultados apresentam onze jogadores que fizeram menos de cinco jogos no grupo B, todos de primeiro semestre; mais quatro jogadores que realizaram entre cinco a dez jogos no grupo B, apenas um de segundo semestre. A tabela apresenta ainda a existência de seis jogadores que fizeram mais de dez jogos em ambos os grupos, sendo apenas um de segundo semestre.

Assim, a tabela 17 mostra que houve quatro jogadores de segundo semestre que fizeram até dez jogos no grupo A, sendo que dos três que superaram esse número de jogos, apenas um era jogador de campo. Houve somente um jogador de segundo semestre a jogar menos de cinco vezes no grupo B.

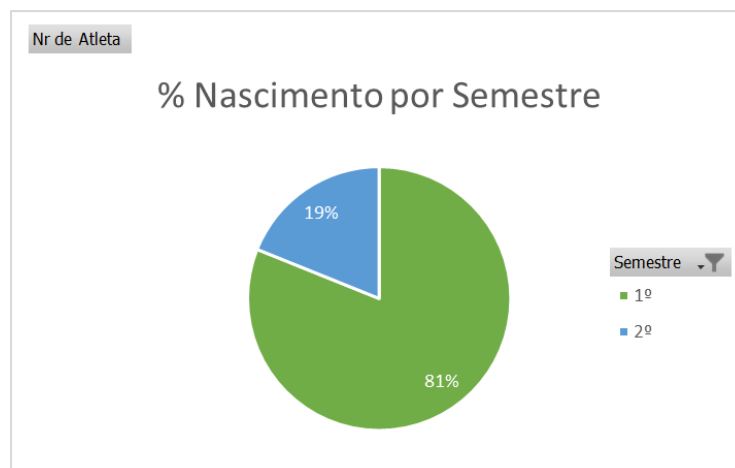


Figura 40. Percentagem do nascimento dos atletas por semestre

A figura 40 apresenta a percentagem dos atletas nascidos em primeiro semestre do ano – 81% - e a percentagem dos nascidos em segundo semestre – 19%.

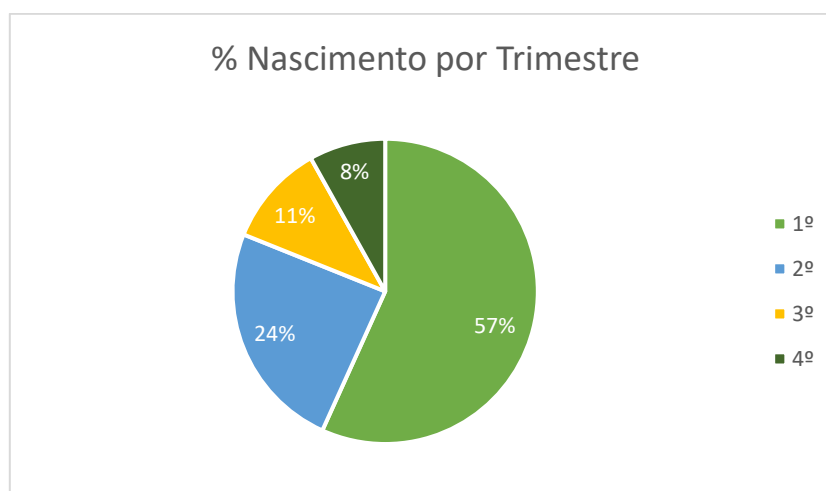


Figura 41. Percentagem do nascimento dos atletas por trimestre.

A figura 41 apresenta uma percentagem de 57% dos jogadores nascidos em primeiro trimestre, seguidos de 24% em segundo trimestre, 11% no terceiro e apenas 8% no quarto.

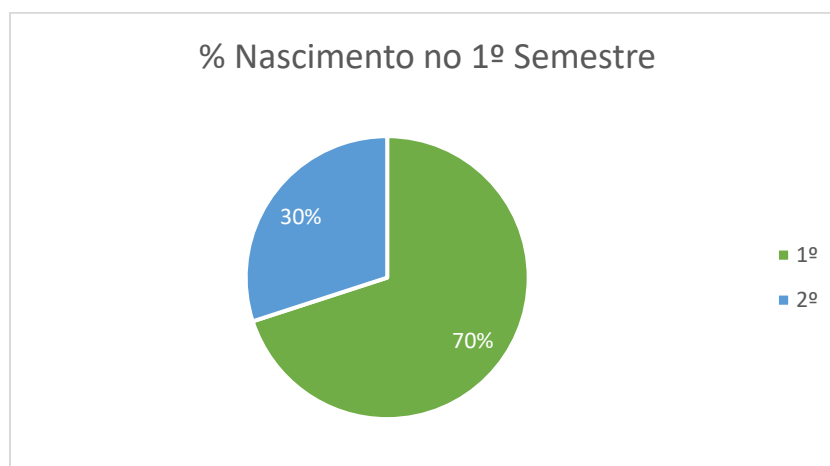


Figura 42. Percentagem de nascimento dos atletas pelos dois trimestres do 1º semestre

A figura 42 tem apenas em conta o universo de atletas nascidos no primeiro semestre como amostra total. Numa eventual equipa de atletas nascidos no primeiro semestre, os dados mostram que 70% destes são nascidos no primeiro trimestre, e 30% no segundo.

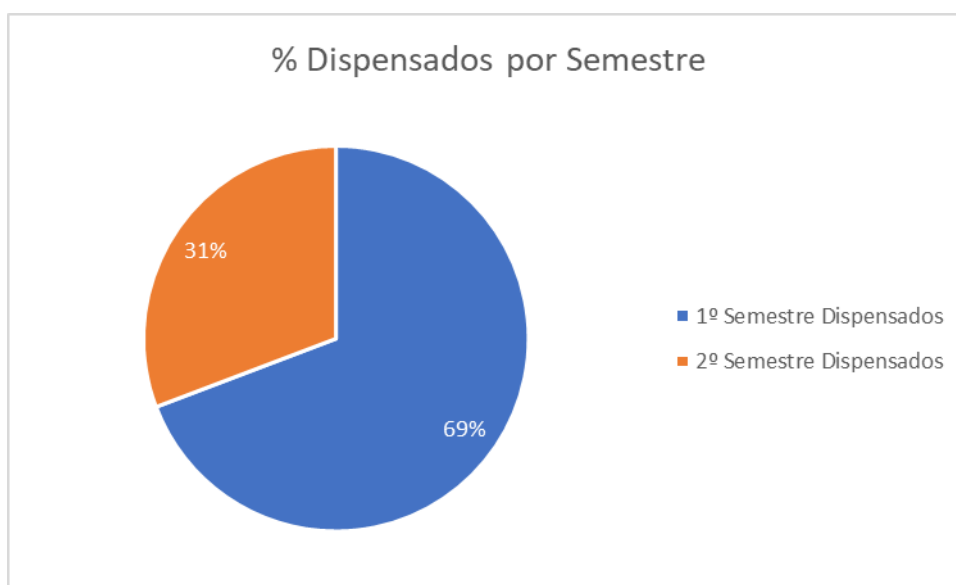


Figura 43. Percentagem de dispensados por semestre

A figura 43 mostra a percentagem de jogadores de primeiro e segundo semestre que foram dispensados no final da época, sendo 69% jogadores do primeiro semestre e 31% do segundo.

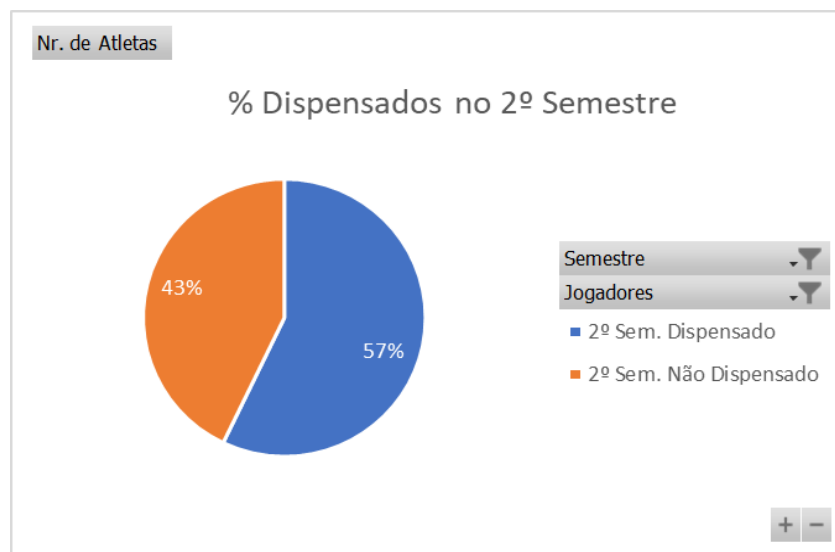


Figura 44. Percentagem de jogadores do 2º semestre, dispensados

A figura 44 indica que os atletas de segundo semestre do plantel, 57% destes foram dispensados no final da época.

7.6. DISCUSSÃO

Ao considerar-se as relações entre a presença de jogadores nascidos em primeiro ou segundo semestre na equipa de 2006 do SCP, os resultados mostraram que existe uma maioria de jogadores de primeiro semestre, vinte e sete atletas (81,1%) – Tabela 16. Os resultados parecem convergir com um estudo de Helsén, Winckel & Williams (2005), cuja amostra eram 2175 atletas de diversas seleções jovens europeias, no qual as crianças nascidas nos primeiros meses do ano têm vantagens maturacionais estatisticamente significativas e, deste modo, tendem a ser potencialmente identificados como bons jogadores por quem seleciona devido ao seu estado maturacional e condição física.

Se dividirmos o ano em quatro trimestres, sendo o primeiro de Janeiro a Março, o segundo de Abril a Junho, o terceiro de Julho a Agosto e o quarto de Setembro a Dezembro, encontramos mais alguns factos interessantes. Dos trinta atletas de primeiro semestre, vinte e um - 70% - são do primeiro trimestre, o que acentua ainda mais esta escolha – Figura 42. De facto, também em países como o Brasil isto acontece, como foi demonstrado por Boschi, Cardoso e Costa (2016), num estudo cuja amostra integra 1438 jogadores de diversos campeonatos estaduais brasileiros, mostrando que havia uma percentagem de 60% de jogadores

do primeiro semestre nas equipas do campeonato paulista, carioca e mineiro, sendo 32,3% de primeiro trimestre.

Quando analisamos as convocatórias dos jogadores à equipa “A” ou “B” nos jogos do campeonato, reparamos que dos sete jogadores de segundo semestre, quatro fizeram 5 ou menos jogos pela equipa A – Tabelas 16 e 17. Apenas um jogador de campo de segundo semestre fez mais do que 5 jogos pela equipa “A”. Este dado é relevante pois os guarda-redes nas idades precoces são recrutados para o clube tendo como principal foco os atributos morfológicos. Isto parece demonstrar que o estado maturacional teve influência no momento da escolha dos jogadores para os momentos teoricamente mais competitivos.

Se olharmos para as dispensas no final do ano, notamos que foram treze os jogadores dispensados. Destes, nove eram de primeiro semestre - 69%- , quatro eram de segundo semestre - 31% - Figura 43. Isto parece contrariar a literatura consultada mas, por outro lado, se tivermos em conta que o universo total de jogadores de segundo semestre eram apenas sete, isto significa que 57% dos jogadores desse semestre foram dispensados - Figura 44. Apenas um dos três não dispensados é jogador de campo.

Torna-se interessante discutir o porquê de não haver um controlo efetivo da data do nascimento dos jogadores naquilo que é o recrutamento e a seleção dos jogadores, num contexto de clube grande como o SCP, que se propõe a formar jogadores para a equipa principal e por isso, a ter em conta o seu potencial. Parece que, pelo menos nesta geração de 2006, não foi tida em conta uma possível proporcionalidade entre os semestres e trimestres de nascimento dos atletas. Num futuro estudo poderá ser interessante estender esta análise a todos os escalões do clube e perceber o desenvolvimento dos jogadores durante o seu percurso na formação do clube.

De resto, seria importante definir o porquê de se considerar que jogadores menos desenvolvidos fisicamente, não garantem rendimento desportivo na competição em que a equipa está inserida - campeonato de Sub-14. Talvez fosse interessante diferenciar, mesmo dentro do próprio escalão, o formato - futebol de onze ou de nove - e competição mais adequada a cada jogador, dependendo não apenas da sua capacidade, mas também do seu estado maturacional. Desta forma, não seria posta em causa a sua qualidade ou potencial apenas baseado no rendimento desportivo, num escalão que pode não ser o mais adequado ao seu estágio de desenvolvimento.

7.7. CONCLUSÕES

Foi observada uma maior percentagem de atletas nascidos em primeiro semestre - 81% - e primeiro trimestre – 57% - na constituição da geração de 2006 do clube. O estudo realizado mostra ainda que a maioria dos jogadores de segundo semestre – quatro em sete - jogaram menos de dez jogos pelo grupo A. Foi observado que a maioria dos jogadores de segundo semestre foram dispensados – 57%. Pode concluir-se assim que o efeito da idade relativa fez-se sentir no recrutamento dos jogadores, na sua seleção para jogos mais competitivos e ainda no processo de dispensas no final do ano.

CAPÍTULO VIII - CONSIDERAÇÕES FINAIS

8.1. CONCLUSÕES

Este relatório de estágio teve como objetivo, demonstrar a realidade diária da equipa de Infantis A do SCP. Sendo a minha segunda época neste clube e nomeadamente neste escalão, já consigo ter uma visão abrangente das implicações e consequências do se faz feito nesta realidade.

Começando por perceber se os objetivos gerais e específicos mais importantes para este ano de estágio foram cumpridos, diria que:

- No desenvolvimento de competências técnicas ao nível do treino e do conhecimento do jogo na modalidade de futebol, faltou da parte da estrutura superior – coordenação – uma orientação e controlo maior do trabalho desenvolvido. A reflexão e debate de ideias foi permanente, mas sempre numa perspetiva intra equipa técnica, onde tínhamos nós a iniciativa de procurar ferramentas para o nosso desenvolvimento quer na vertente técnica quer na vertente social.

- Procurei contribuir o máximo possível para o desenvolvimento dos jogadores do clube. Houve uma tentativa clara da minha parte de estender esse acompanhamento à totalidade dos jogadores, não negligenciando uns perante outros. Tendo em conta que o treino se focava mais nos «mais aptos» e no jogo eu liderava a equipa dos «menos aptos», existiu essa possibilidade de estar próximo de todos. Todavia, para o desenvolvimento das capacidades é necessário um treino adequado e ajustado ao nível dos praticantes, e talvez pela limitação do número – demasiados jogadores no treino – os «menos aptos» não conseguiram acompanhar e desenvolver as suas capacidades, tendo ficado a evolução destes comprometida.

- Estive presente de forma ativa em todos os momentos relativos ao planeamento, operacionalização e controlo, o que tornou o meu trabalho muito rico em termos de experiências vivenciadas. Existia dentro da equipa técnica uma noção grande de trabalho de equipa, em que todos dependíamos uns dos outros para que o trabalho aparecesse realizado.

- Foi difícil gerir o «feedback» durante os jogos, ao nível da ligação destes ao momento da época e aos objetivos da altura, pois senti muitas vezes que os jogadores não estavam preparados para cumprir com estes. Em várias ocasiões tive que dar «feedbacks» contrários aos objetivos semanais propostos, de forma a ajustar o jogo ao nível dos praticantes e às

características destes. Todavia, creio que isto permitiu evoluir ao nível da escolha do «feedback» a utilizar em cada momento.

Apesar de nem todos os objetivos terem sido cumpridos da forma como estavam idealizados, este ano produziu em mim uma evolução grande, onde me foi possível estruturar com mais certeza ideias relativas ao que deve estar presente no processo de formação de jovens atletas desta idade, num primeiro contacto com o futebol de onze.

É determinante a importância dada aos princípios específicos do jogo, pois estes ajudam na aprendizagem do jogador ao nível da decisão em contextos táticos sempre presentes no jogo de futebol. O caminho da aprendizagem do jogo deve começar neste contexto mais individualizado, e apenas depois deve seguir caminhos mais amplos e coletivos, pois essa noção mais micro é que consegue criar no jogador a capacidade para interpretar dinâmicas mais estruturais do jogo, tanto ofensivas como defensivas.

Neste escalão, é impossível dissociar da aprendizagem o espaço do jogo. É o primeiro contacto com um campo de futebol de onze. Pelas características físicas dos jogadores, ainda em fase de crescimento, muitos deles ainda num estádio desadequado às dimensões do campo e como tal o jogo é influenciado por estas dimensões. Ensinar os jogadores a tirar proveito do espaço, em cada momento, é primordial para que eles possam adquirir os conhecimentos necessários para jogar e tomar melhores decisões mediante o contexto.

A modelação do processo de treino por etapas, respeitando os momentos de aprendizagem, desenvolvimento e consolidação, de forma a não criar confusão de conceitos na cabeça do jogador, num ano em que quase todos esses conceitos são novos pela mudança do formato de jogo. O treino deve ser guiado pelos constrangimentos das tarefas, momentos de questionamento e auto-avaliação, para que a formação do atleta compreenda uma descoberta conjunta e adequada aos momentos da época.

O controlo dos registos de treino revelou-se fundamental, pois permitiu perceber quais os conteúdos que foram mais abordados em cada mesociclo, e se isso estava de acordo com o planeamento anual feito no início da época. Concluiu-se que o contexto de jogo acaba por aparecer mais vezes, o que vai de encontro à ideia da equipa técnica de que neste escalão os jogadores aprendem mais, jogando, aumentando o tempo útil de prática.

Pelo mesmo caminho que o parágrafo anterior, o controlo da competição, no que toca ao tempo útil de prática de cada jogador. Nestas idades, a importância de dar aos jogadores tempo de prática deve ser uma pedra basilar no trabalho das equipas técnicas. Acredito que com

mais tempo de jogo formal haverá um maior desenvolvimento do jogador, pois com mais tempo de prática surgem mais momentos para este experienciar, acertar, errar e ir conhecendo melhor o jogo na sua perspetiva individual e coletiva.

Deverá haver uma ideia geral de jogo, com dinâmicas que lhe deem corpo para a criação de um modelo de jogo comum, adaptado às características dos jogadores e do perfil de jogador pretendido pelo clube. Todavia, é importante manter este modelo aberto e ter noção que nesta idade, a heterogeneidade dos jogadores é muito grande devido a questões de desenvolvimento físico, e que a mesma ideia pode não ser a melhor para o desenvolvimento de cada um.

O jogo deve servir como momento de avaliação dos conteúdos do treino, e o treino deve ser uma simulação estruturada do que se pretende que aconteça no jogo, logo é importante não dissociar o jogo do treino, naquilo que é a implicação que ambos têm no desenvolvimento do atleta.

8.2. LIMITAÇÕES

Uma das principais limitações encontradas neste ano de estágio, prende-se com o número dos atletas a treinar. Não foi fácil chegar às necessidades de todos durante o processo de aprendizagem. Em alguns momentos, avançavam-se nos conteúdos quando apenas uma parte estava preparada para isso. Noutros momentos, tornou-se complicado dar ênfase a aspetos mais individuais, perante a impossibilidade de chegar a todos, tendo em conta o tempo disponível.

Outra limitação centrou-se no contexto competitivo. Com o desaparecimento do formato de futebol onze no escalão de sub-13, o clube optou por inscrever duas equipas no campeonato sub-14. Tendo em conta a escolha do treinador principal em oferecer sempre aos mais aptos o jogo mais competitivo, em detrimento de um equilíbrio entre as duas convocatórias, isto criou um problema constante no grupo mais fraco: Na primeira fase, os jogos tinham um grau de dificuldade demasiado baixo, o que não permitia uma avaliação real das capacidades dos jogadores dentro do processo. Posteriormente, quando começa a fase final do campeonato e a divisão do grupo ficou ainda mais acentuada, o jogo de maior dificuldade tinha um nível demasiado alto, e o treino era focado somente nos «mais aptos», o que fazia com que ao fim de semana os «menos aptos» tivessem demasiado insucesso, e não se sentiam nem motivados nem acompanhados, pois as soluções dadas durante a semana não se aplicavam ao seu contexto.

Ao nível dos recursos materiais de análise de jogo e treino também detetei uma limitação, já que apenas tínhamos disponível uma câmara de filmar ao fim de semana. A escolha recaiu invariavelmente na filmagem do jogo da equipa A, o que foi tornando incompletas as conclusões tiradas sob o estado da equipa no geral, no momento do jogo.

No ponto de vista pessoal, estas limitações levaram-me a momentos de reflexão, de como superá-las. No ponto relativo ao acompanhamento, tentei conscientemente acompanhar mais os menos aptos no treino, tentando identificar quais eram as dificuldades que estavam a sentir durante o processo, para tentar intervir mais sobre elas ao fim de semana, já que durante a semana havia pouca oportunidade para o fazer. Quanto ao contexto competitivo, foi difícil superar essa limitação sobretudo na segunda fase, já que se sentia que os jogadores estavam muito desmotivados por não irem jogar os jogos mais importantes. Quando a isto se junta algum insucesso no jogo, fica a tarefa do treinador mais complicada na motivação do atleta para a tarefa. Finalmente, já que não havia forma de filmar os jogos onde estive presente, procurei sempre tirar algumas notas do que tinha sido o jogo nos diversos momentos, por forma a apresentar essas conclusões e algumas sugestões, na reunião de planeamento semanal seguinte.

8.3. IMPLICAÇÕES E RECOMENDAÇÕES PARA A PRÁTICA

Num contexto de um clube como o SCP, é normal que haja um grande foco naqueles jogadores a quem se reconhece maior potencial ou rendimento, pois esses estarão sempre mais próximos de atingir o patamar que permita ao clube colher dividendos seja desportivos, seja financeiros. Por outro lado, torna-se importante perceber que ao tomar a opção de ter um plantel numeroso, que acaba por tirar talento dos clubes circundantes e como tal competitividade competitiva ao fim de semana, deve ter-se o cuidado de não negligenciar o desenvolvimento de qualquer atleta, pois isto terá consequências para estes, no seu futuro desportivo. Recomendaria, para o futuro, ou que os plantéis não fossem tão numerosos, ou que numa realidade de sub-13, que como pudemos verificar é um escalão altamente afectado pelo efeito da idade relativa, possa haver uma divisão do grupo consoante a idade biológica, de forma a adaptar os conteúdos e os momentos de aprendizagem para cada grupo.

Recomendaria que, em estudos posteriores, houvesse um maior foco naquilo que é o controlo do treino ao nível do sucesso e insucesso do exercício e no seu transfer para o jogo. Isto porque há a tendência para contabilizar que métodos de preparação se utilizam, em percentagem, mas pouca atenção naquilo que é a quantificação do cumprimento do objetivo do

exercício, e de que forma este impactou no rendimento do atleta no jogo. Para isto obviamente seria necessário um acesso a um software que ajudasse na recolha e trato dos dados, e essa seria uma recomendação também a fazer, pois o adquirir de um software profissional para o efeito, ajudaria naquilo que é o controlo da evolução do atleta e do processo.

Ao nível do treino das capacidades motoras, creio que poderia ter havido um maior cuidado no seu treino e controlo deste. Num período sensível do desenvolvimento do corpo humano, o treino das capacidades motoras em si foi prescrito por um elemento que não fazia parte da equipa técnica, o que trás limitações ao controlo deste. Ainda que os exercícios de treino dados pela equipa técnica de uma forma integrada acabassem por treinar as diversas capacidades motoras, este trabalho acaba por não ser individualizado e por isso poderá nem sempre ser o mais adequado a alguns jogadores.

Creio que o aumento do tempo útil de prática em treino também deveria ser uma preocupação futura nesta realidade. Tendo em conta que os treinos começam as 18h, um horário de difícil cumprimento para os jogadores, devido à hora de ponta em Lisboa, notei que a cada treino se perdia pelo menos dez minutos à espera que tivéssemos um número aceitável para começar. Ao fim de uma semana, estamos a falar de trinta minutos, o que dá cerca de duas horas por mês, vinte horas em dez meses. Devido à impossibilidade em termos contratuais com o estádio universitário de se aumentar a carga horária de treino, recomendaria que se pudesse ter em atenção o tempo despendido em instrução, criar dinâmicas para que os jogadores identificassem com facilidade o exercício a fazer, e escolher os tempos de transição entre exercícios para feedback coletivo, em vez de parar constantemente o treino para o fazer.

Felizmente, e porque vou ter a oportunidade de continuar no clube em 2019/2020, poderei continuar esta jornada de reflexão e evolução num contexto de alta exigência, onde tentarei testar e aplicar os conhecimentos e recomendações que advêm deste relatório.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Araújo, D. (2005). A ação tática no desporto: uma perspectiva geral. In D. Araújo (Ed.), *O contexto da decisão – a ação tática no desporto* (pp. 21-33). Lisboa: Visão e Contextos.
- Araújo, J. (2009). *Ser Treinador*. Texto Editores, Lisboa.
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-Term Athlete Development*. Human Kinetics Publishers. United States.
- Boschi, R. S., Cardoso, F. Da S. L., Costa, I. T. (2016). Efeito da idade relativa no futebol: estudo sobre os campeonatos paulista, carioca e mineiro 2014. *R. bras. Ci. e Mov* 24(2):74-80.
- Bunker, D. & Thorpe, R. (1982). A model for teaching games in secondary schools. *British Journal of Physical Education*, 13, 5-8.
- Castelo, J. (2003). *Futebol*. Faculdade de Motricidade Humana – Serviço de Edições. Cruz Quebrada.
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M., (2014). *Futebol – Um saber sobre o saber fazer*. Primebooks. Lisboa.
- Correia, P. & Brito, J. (2016). *Uma ideia de jogo, Volume 3, Transições Ofensiva / Defensiva*. Primebooks. Lisboa.
- Damásio, A. (2003). *Ao Encontro de Espinosa. As emoções sociais e a neurobiologia do sentir*. Publicações Europa-América. Mem Martins.
- Davids, K., Araújo, D., & Shuttleworth, R. (2004). Applications of Dynamical Systems Theory to Football. In T. Reilly, J. Cabri & D. Araújo (Eds.), *Science and Football V* (pp. 537-550). Oxon: Routledge.

- Davids, K. & Araújo, D. (2005). A abordagem baseada nos constrangimentos para o treino desportivo. In D. Araújo (Ed.), *O contexto da decisão – a ação técnica no desporto* (pp. 35-60). Visão e Contextos. Lisboa.
- Davids, K., Button, C. & Bennet, S. (2008). Dynamics of Skill Acquisition: A Constraints-Led Approach. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3 (1), 147-151.
- Faria, R. (1999). “*Periodização Tática*”. *Um imperativo Conceptometodológico do Rendimento Superior em Futebol*. Dissertação de Licenciatura. FCDEF-UP. Porto.
- Grégaire, J. & Godbut, P. (1995). Tactical knowledge in Team Sports from a constructivist and cognitivist perspective. *Quest*, 47, 490-505.
- Helsen, W., Winckel, J., & Williams, M. (2005). The relative age effect in youth soccer across Europe. *Journal of Sports Sciences* 23(6): 629-636.
- Hughes, C. (1990). *The Winning Formula*. Willian Collins Sons, London.
- Jiménez, I.P., & Pain, M.T.G. (2008). Relative age effect in Spanish association football: Its extent and implications for wasted potential. *Journal of Sports Sciences*, 26(10): 995-1003.
- Júlio, L. & Araújo, D. (2005). Abordagem dinâmica da ação tática no jogo de futebol. In D. Araújo (Ed.), *O contexto da decisão – a ação tática no desporto* (pp. 159-178). Visão e Contextos. Lisboa.
- Le Moigne, J. – L. (1994). *O construtivismo dos fundamentos*. Instituto Piaget, Lisboa.
- Malina, R. M. (1994). Physical growth and biological maturation of young athletes. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 22, 389-434.

- Malina, R. M., Chamorro, M., Serratosa, L., & Morate, F. (2007). TW3 and Fels skeletal ages in youth soccer players. *Annals of Human Biology*, 34, 265-272.
- Morin, E. (1997). *O Método, 1. A Natureza da Natureza*. Publicações Europa-América. Mem Martins.
- Musch, J., & Grondin, S. (2001). Unequal Competition as an impediment to Personal Development: A review of the Relative Age Effect in Sport. *Developmental Review* 147-167.
- Newel, K.M. (1986). Constraints on the development of coordination. In M.G. Wade & H.T. Whitting (Eds). *Motor development in children: Aspects of coordination and control* (pp. 341-360). Dordrecht.
- Passos, P., Araújo, D., Davids, K., & Shuttleworth, R. (2008). Manipulating Constraints to Train Decision Making in Rugby Union. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3(1).
- Pinder, R., Davids K., Renshaw I., & Araújo, D. (2011). Representative learning design and functionality of research and practice in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33(1), 146-55.
- Silva, M. (2008). *O Desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática*. MC Sports, 17-37. Pontevedra.
- Sporting CP. (2015). Site Oficial do Sporting Clube de Portugal. Retirado de <http://www.sporting.pt/>.
- Teodorescu, L. (1984). *Problemas de teoria e metodologia nos desportos colectivos*. Livros Horizonte, Lisboa.

Apêndices – em documento complementar