

Emílio Oliveira Sarnago

Relatório de Estágio de Mestrado

Sport Lisboa e Benfica

Mestrado de Futebol – Da Formação à Alta Competição

- Presidente: Prof^ª. Doutora Sofia Cristina Carreiras Fonseca, ULHT
- Arguente: Prof. Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves Lopes, ULHT
- Orientador: Prof. Doutor Luís Fernandes Monteiro, ULHT

Lisboa, 30 de Novembro, 2017

Orientadora Doutora Helena Costa

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Lisboa, 29 Setembro de 2017

Despacho de nomeação de júri nº429/2017

De acordo com o Artigo 22º do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de Março, atendendo à nova redação pelo Decreto-Lei nº. 63/2006, de 13 de setembro, bem como o Artigo 39º do Regulamento Pedagógico da ULHT, e após apreciação da proposta de nomeação do Júri apresentada pela Comissão Científica do Mestrado em Futebol – da Formação à alta Competição, cumpro-me informar que o Júri nomeado para a apresentação do Relatório de Estágio do candidato Emílio Oliveira Sarnago, é composto pelos seguintes docentes:

- Presidente: Prof^ª. Doutora Sofia Cristina Carreiras Fonseca, ULHT
- Arguente: Prof. Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves Lopes, ULHT
- Orientador: Prof. Doutor Luís Fernandes Monteiro, ULHT

Lisboa, 30 de Novembro, 2017

Resumo:

Este relatório enquadra-se no momento final de avaliação do segundo ano de Mestrado em Futebol. Tem por base o ano de estágio realizado no Sport Lisboa e Benfica e visa a obtenção do grau de Mestre em Futebol pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

O estágio foi desenvolvido ao longo da época 2016/2017 na equipa de futebol de Infantis (Sub 12 anos) do Sport Lisboa e Benfica.

Ao longo do relatório foram descritos vários modelos próprios ao clube onde estagiei, modelos estes que visam várias áreas da formação de jovens atletas, entre as quais, observação, treino, recrutamento, e o jogo propriamente dito.

Em termos pessoais, este relatório reflecte um ano de estágio ao longo do qual estive em contacto com uma estrutura extremamente organizada e competente, o que me proporcionou uma nova visão sobre a realidade do futebol jovem em Portugal.

Mais do que uma recolha de artigos sobre treino desportivo, este trabalho é uma descrição e reflexão sobre a experiência vivida ao longo de toda a época desportiva.

Palavras-chave: Futebol, SL Benfica, Modelo da equipa, Treino, 12 anos.

Abstract

This paper is the final moment of evaluation of the second year of the Football's Master's degree. It is based on the internship at Sport Lisboa e Benfica and its goal is to obtain the degree of master in Football at the Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

The internship occurred in the season of 2016/2017 with the football team of the youth team (Under 12 years old) at Sport Lisboa e Benfica.

Along the paper a variety of models of the club I was an intern on, were described, the models are aimed to some of the areas of young athlete's development, as, observation, training, recruitment and the game itself.

At the personal level, this paper reflects a year of internship in which I was in contact with an extremely organized and competent structure, that brought me a new perspective about the reality of youth football in Portugal.

More than a gathering of sports training articles, this work is a description and reflection about the experience lived over the entire sports season.

Keywords: Football, SL Benfica, Team Models, Training, 12 years old.

Índice

Introdução.....	1
Capítulo 1 – Caracterização Geral do Sport Lisboa e Benfica	3
1.1 Caracterização geral do Sport Lisboa e Benfica.....	3
1.2 Recursos estruturais	5
1.3 Recursos Materiais.....	5
1.4 Recursos humanos	6
Capítulo 2 – Plano Individual de Estágio	7
2.1 Objectivos gerais de formação do estagiário.....	7
2.2 Objectivos específicos de formação do estagiário.....	8
2.3 Estratégias a implementar para a formação pessoal enquanto treinador	9
2.4 Funções do treinador estagiário	12
2.5 Tarefas inerentes à função de treinador estagiário.....	12
Capítulo 3 – Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo	15
3.1 Caracterização da equipa técnica.....	15
3.2 Caracterização da equipa	15
3.3 Objectivos específicos para a equipa	16
3.4 Avaliação inicial, intermédia e final individual	17
3.5 Caracterização dos contextos competitivos em que a equipa participa.....	18
3.6 Calendário competitivo.....	18
3.7 Regulamento Interno do Sport Lisboa e Benfica.....	19
Capítulo 4 – Modelos do Sport Lisboa e Benfica.....	20
4.1 Modelo de jogo	20
4.2 Modelo de Treino.....	26
4.3 Modelo de Observação	27
4.4 Modelo de Recrutamento.....	28

Capítulo 5 – Processo de Treino.....	29
5.1 Período Pré-competição.....	31
5.2 Período Competitivo.....	35
5.3 Período Pré-competitivo vs Período Competitivo	39
Capítulo 6 – Processo Competitivo	42
6.1 Análise ao Campeonato da AF Lisboa.....	42
6.2 Rotinas dia de jogo	48
Capítulo 7 – Considerações Finais	49
Referências Bibliográficas.....	54

Índice de figuras

Figura 1 - Organograma SL Benfica, área de iniciação	6
Figura 2- Sistema tático – Futebol sete.....	20
Figura 3 - Sistema tático – Futebol nove	20
Figura 4 - Primeira Fase de construção	21
Figura 5 - Segunda Fase de construção	21
Figura 6- Criação de Oportunidades.....	22
Figura 7 - Zonas de pressão na primeira fase de construção adversária.....	25
Figura 8 - Defesa em bloco baixo – Bola no corredor lateral.....	26
Figura 9– Microciclo Pré-Competição	31
Figura 10 - Percentagem de volume de treino das capacidades motoras periodo pré competitivo	34
Figura 11 – Microciclo em Competição	35
Figura 12 - Percentagem de volume de treino das capacidades motoras periodo competitivo	38
Figura 13- Classificação final da primeira fase do campeonato de futebol sete	42
Figura 14- Evolução de resultados durante a primeira fase do campeonato de futebol sete	43
Figura 15 - Classificação final da fase final do campeonato de futebol sete	44
Figura 16- Evolução de resultados durante a fase final do campeonato de futebol sete	44
Figura 17 - Classificação Final da primeira fase do campeonato de futebol nove.....	45
Figura 18- Classificação Final da fase final do campeonato de futebol nove	46
Figura 19- Evolução de resultados durante a primeira fase do campeonato do futebol nove.....	46
Figura 20 - Evolução de resultados durante a fase final do campeonato de futebol nove	47

Índice de tabelas

Tabela 1 - Recursos materiais	6
Tabela 2 – Unidade de treino número 1 do periodo pré competitivo	32
Tabela 3 – Unidade de treino número 2 do periodo pré competitivo	33
Tabela 4 – Unidade de treino número 3do periodo pré competitivo	33
Tabela 6– Unidade de treino número dois do periodo competitivo.....	37
Tabela 7– Unidade de treino número três do periodo competitivo.....	38

Lista de Siglas

AFL	Associação de futebol de Lisboa
CFT	Centro de formação e treino
IPDJ	Instituto Português do Desporto e Juventude
NFL	National Football League
SLB	Sport Lisboa e Benfica
TPC	Trabalho para casa
ULHT	Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Introdução

O futebol, tal como qualquer outro desporto, está em constante mutação e evolução. Muitas décadas foram necessárias para chegar a níveis de profissionalismo e competitividade máximos. A evolução do desporto, aliada à evolução tecnológica assim como o próprio estudo de todos os envolventes fazem, do futebol um jogo desportivo coletivo muito diferente daquilo que era na sua genesis.

O futebol atual, também conhecido por futebol moderno, tornou-se quase uma ciência que engloba várias outras ciências. Da psicologia à biomecânica é fácil pensar em ciências que tenham influência direta naquilo que é o jogo de futebol e o treino que lhe é adjacente.

O acesso à informação, à tecnologia, mas também a mundialização e profissionalização do futebol fazem com que o desporto tenha atingido níveis de competitividade nunca antes vistos. Este facto fez com que os clubes e outras instituições procurassem ganhar vantagem até ao mais pequeno pormenor. Para tal, vários métodos são utilizados: a nutrição, o *scouting*, a análise de jogo e a análise estatística são exemplos de ferramentas usadas pelos, cada vez mais numerosos, membros das equipas técnicas.

Ainda assim, antes de chegar ao futebol profissional onde todos estes meios ganham uma relevância superior, existe um longo e complexo processo que determina os intervenientes do futebol profissional. O futebol de formação é uma parte distinta do futebol adulto, deve ser entendida como tal e pensada tendo em conta a idade dos jovens atletas.

Este relatório surge no âmbito do estágio do Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, realizado na equipa de Infantis B do Sport Lisboa e Benfica, que disputou os campeonatos de sub-12 e sub-13 de futebol sete e futebol nove da Associação de Futebol de Lisboa na época 2016/2017.

O objetivo do relatório será, a descrição, fundamentação e reflexão das ações da equipa, contextualizando estas ações no grupo etário sub-12, bem como as exigências que se irão colocar ao longo do seu percurso no processo de formação.

O relatório encontra-se dividido em oito partes. A primeira refere-se ao plano individual de estágio; a segunda à caracterização do SL Benfica; a terceira diz respeito à

caracterização da equipa e do contexto educativo; a seguinte aos modelos da equipa; a quinta parte ao processo de treino; a sexta ao processo competitivo; a sétima corresponde a um artigo da minha autoria; e, por fim, as conclusões, a análise crítica e as reflexões do presente relatório de estágio.

Capítulo 1 – Caracterização Geral do Sport Lisboa e Benfica

1.1 Caracterização geral do Sport Lisboa e Benfica

O Sport Lisboa e Benfica é um clube centenário fundado a 28 de Fevereiro de 1904. Inicialmente com o nome de Sport Lisboa viria depois a fundir-se com o Grupo Sport Benfica dando o nome ao clube que hoje é uma marca mundialmente conhecida.

“O Sport Lisboa e Benfica foi fundado a 28 de Fevereiro de 1904, com o nome de Sport Lisboa. Depois de um treino matinal, nuns terrenos em Belém, realizou-se, da parte da tarde, uma reunião na vizinha Farmácia Franco, na qual estiveram presentes 24 elementos, entre os quais os dez do treino da manhã. São considerados os fundadores do Clube.”

Assim é descrita a fundação do Sport Lisboa e Benfica no sítio oficial do clube, um início que tinha sido previamente preparado em Dezembro de 1903, onde os símbolos, cores e nomes tinham sido decididos. Ao longo de mais de um século de história, o SLB torna-se numa das grandes potências mundiais a nível do desporto, em que as 28 modalidades que hoje o clube tem, transportam história e valores comuns.

As modalidades são: Futsal, Andebol, Basquetebol, Voleibol, Hóquei em Patins, Artes Marciais, Atletismo, Bilhar, Boxe Olímpico, Campismo, Canoagem, Ginástica, Golfe, Judo, Karting, Kickboxing, Lutas Olímpicas, Motocross, Muay Thai, Natação, Pesca Desportiva, Rugby, Triatlo, Ténis de Mesa, Tiro ao Arco, Dança Desportiva, Vela e Xadrez.

Mais conhecida pela sua equipa de Futebol, vencedora de trinta e cinco campeonatos nacionais, vinte e cinco taças de Portugal e duas taças dos Campeões Europeus (Liga dos Campeões) entre muitos outros títulos nacionais e internacionais.

Mas o SL Benfica não é apenas futebol senior e tem uma larga história de formação de atletas nos seus escalões mais jovens, de petizes a juniores. Existem dezoito equipas de formação:

Séniiores A – Primeira Divisão Nacional;

Séniiores B – Segunda Divisão Nacional.

Juniiores – 1ª Divisão do Campeonato Nacional Juniores “A”, 1ª Fase – Zona Sul.

Juvenis A - 1ª Divisão do Campeonato Nacional Juniores “B”, 1ª Fase – Série D;

Juvenis B – Divisão de Honra do Campeonato Distrital de Lisboa Juniores “B”;

Iniciados A – 1ª Divisão do Campeonato Nacional Juniores “C”, 1ª Fase – Série E;

Iniciados B – Divisão de Honra do Campeonato Distrital de Lisboa Juniores “C”
Infantis A – 1ª Divisão do Campeonato Distrital de Lisboa Juniores “C” – Sub 14, Série 3;
Infantis B – Campeonato Distrital de Lisboa Juniores “D”
Infantis C – Campeonato Distrital de Lisboa Juniores “D” Futebol 9 – Série 1
Infantis D – Campeonato Distrital de Lisboa Juniores “D1” – Série 6
Benjamins A – Participam no Campeonato Distrital de Lisboa Futebol 7 Juniores “D1” – Série 4;
Benjamins B – Participam no Campeonato Distrital de Lisboa Futebol 7 Juniores “E2” – Série 6;
Benjamins C – Participam no Campeonato Distrital de Lisboa Futebol 7 Juniores “E2” – Série 5;
Benjamins D – Participam no Campeonato Distrital de Lisboa Futebol 7 Juniores “E2”
Traquinas A – Participam no Campeonato Distrital de Lisboa Futebol 7 Juniores “E1” – Série 5;
Traquinas B – Participam apenas em jogos particulares e torneios.
Petizes – Sem campeonato oficial, jogam amigáveis, torneios e atividades

Estas equipas estão divididas entre futebol de iniciação e futebol de especialização.

As equipas de iniciação, de traquinas a Infantis B (futebol nove), treinam e jogam maioritariamente no campo dos pupilos do exército em Lisboa, desde o ano de 2002 quando foi celebrado um contrato entre as duas entidades. Mais recentemente, um acordo com o clube Casa Pia possibilitou o uso das suas instalações pelas equipas de futebol de formação do SL Benfica. Uma dessas equipas é a de Infantis B, equipa onde estou inserido como treinador estagiário, que aí treina duas vezes por semana (terças e quartas-feiras).

A partir dos infantis A (futebol onze) até aos juniores, a formação do SL Benfica faz-se na outra margem do rio Tejo, no Seixal. O futebol de especialização do Benfica é todo ele centralizado no Caixa Futebol Campus, uma infraestrutura criada em Setembro de 2006 para servir as necessidades do clube com o propósito de formar jovens atletas e técnicos. A Caixa Futebol Campus é também a casa dos departamentos de futebol profissional e futebol de formação e os seus respetivos serviços administrativos.

Estas equipas estão divididas em três categorias: o futebol profissional, para as equipas Seniores A e B, a área de formação que engloba todas as equipas de futebol onze, ou seja, a partir dos Infantis A até aos Juniores. E por fim, a área de iniciação que agrupa as equipas que vão dos traquinas aos infantis B, equipa que acompanho nesta época 2016/2017.

1.2 Recursos estruturais

Apesar do local mais conhecido pelo público em geral, para a formação do Sport Lisboa e Benfica, ser a Caixa Futebol Campus, situado no Seixal, existem outros espaços utilizados pelas equipas da área de iniciação do clube. A Caixa Futebol Campus é apenas utilizada de forma pontual em algumas atividades e encontros. No seu dia-a-dia, as equipas da área de iniciação utilizam o sintético dos pupilos do exército em Benfica, o sintético número três do Casa Pia e ainda o sintético do Estádio da Luz.

A equipa da qual faço parte, o escalão de infantis B, equipas de Infantis C e D, treinam duas vezes por semana no sintético do Casa Pia e uma vez nos Pupilos do Exército. Porém, tal como acontece em toda a área de iniciação, todos os jogos oficiais são realizados no sintético dos Pupilos do Exército.

1.3 Recursos Materiais

No Sport Lisboa e Benfica, o material é comum às equipas da área de iniciação, sendo a única exceção as bolas (tamanho número quatro) utilizadas pelas equipas em treino e jogo, dez por cada equipa. Existe também um variado tipo de material comum (ver tabela 1).

Tabela 1 - Recursos materiais

Material	Número	Material	Número
Cones altos	24	Barreiras baixas	10
Cones médios	24	Varas grandes	15
Cones baixos	12	Varas médias	15
Cones furados	8	Varas pequenas	15
Barreiras médias	10	Escadas skipping	6
Balizas pequenas	6	Bolas de esponja	10
Bolas de futsal	10	Arcos	25

1.4 Recursos humanos

Os recursos humanos à disposição da área de formação do SLB tornam o funcionamento do dia a dia clube numa tarefa simples em que cada interveniente sabe a tarefa que tem a cumprir. (ver figura 1)

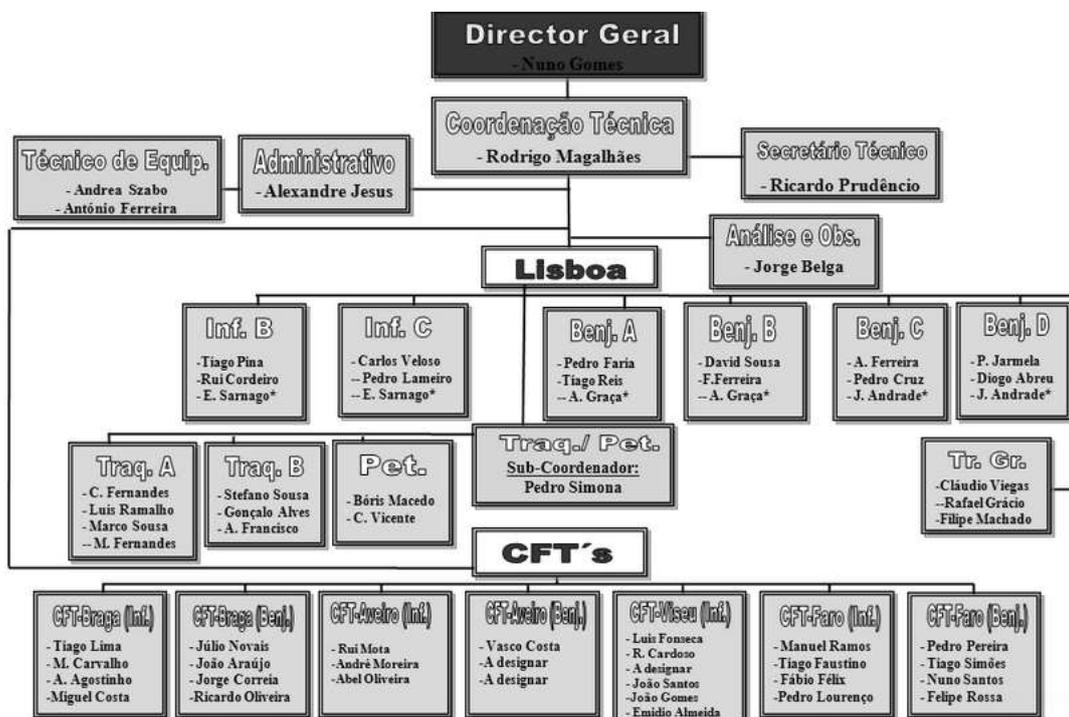


Figura 1 - Organograma SL Benfica, área de iniciação

Capítulo 2 – Plano Individual de Estágio

2.1 Objetivos gerais de formação do estagiário

Depois de quatro anos de experiência como treinador e uma licenciatura em treino desportivo concluída, sentia que tinha chegado a um ponto de estagnação na minha formação como treinador. Estagnação essa, apenas camuflada pelo que se retira sempre de mais vivências e de mais tempo numa mesma função. A falta de acompanhamento no anterior clube era mais do que evidente e a troca de ideias fechava-se a um ciclo restrito de treinadores, com os quais convivia mais frequentemente. Essa foi uma das principais razões que me levaram a dar este passo e a juntar-me ao SL Benfica, uma instituição que entendi poder formar-me de maneira diferente, de forma mais acompanhada e regrada.

Logo desde o início, procurei impor a mim mesmo alguns objetivos sendo o principal, o de experienciar uma realidade diferente num clube cujas características são muito distintas aos clubes onde trabalhei anteriormente. Por outro lado, queria ser uma parte importante da equipa técnica, podendo ser relevante, proactivo e contribuir para a evolução de todos os atletas. O objetivo era o de não ser apenas um treinador estagiário que se limita a absorver conhecimento. Obviamente que também o quero fazer a todo o momento, mas era importante para mim poder ser crítico acerca do que é feito, questionar com fundamento o que é decidido e ser respeitado por isso.

E por fim, o último objetivo, de carácter mais geral, o de aprender o que é ser um treinador de um clube como o SL Benfica e entender os pontos comuns entre todos os treinadores do clube e no que são diferentes. Queria saber quais são as dificuldades que um treinador (dos melhores atletas do país deste escalão) sente, quais são as exigências e responsabilidades, entender qual o perfil-tipo de um treinador principal do SL Benfica. Após ter feito este exercício, o objetivo passava então pela minha própria avaliação, em termos de competências e calcular a minha própria posição face ao perfil-tipo e claro, melhorar nessa mesma direção.

São estes os objetivos gerais para este estágio, apesar de também considerar importantes os resultados desportivos para a época, a formação de jogadores e a minha manutenção no clube, no final da época desportiva.

2.2 Objectivos específicos de formação do estagiário.

Numa perspetiva mais específica, o contacto com uma realidade desportiva diferente era um objetivo que tinha há já muito tempo. O facto de o ter conseguido, permitiu-me encontrar novos objetivos próprios ao clube onde estagiava, tais como: o conhecimento do modelo de jogo para o futebol sete, futebol nove e até futebol onze. Os sistemas táticos adoptados pelo modelo de jogo do SL Benfica são diferentes daqueles que eu apoiava em anos anteriores. O choque de ideias e crenças esteve sempre presente pelo menos num primeiro momento. O objetivo passava por conhecer, entender e poder operacionalizar, o mais rapidamente possível, procurando entender as vantagens e os pontos fortes do sistema tático do SL Benfica e ao mesmo tempo, defendendo os pontos mais fracos do modelo de jogo, que já estava habituado a explorar anteriormente, enquanto treinador adversário.

Seguindo esta mesma lógica, pela mudança de modelo de treino, procurei entender os princípios de treino e adaptar-me rapidamente para conseguir fundamentar e interpretar o planeamento. Deveria ser capaz de planear uma sessão de treino e desta maneira estar sempre pronto para qualquer eventualidade. De uma forma mais geral, a meta era a de me familiarizar com toda esta nova realidade, para mais uma vez, como já foi referido, poder ser relevante para o processo.

Enquanto treinador senti sempre uma dificuldade, que continuo a procurar melhorar, época após época, que é a comunicação. A comunicação é vital para qualquer treinador e apesar de achar que a mensagem, que procuro transmitir é a certa, a forma como o faço, nem sempre o é. A projeção de voz é o ponto que mais necessito de melhorar para que a minha comunicação seja mais eficaz e para que a voz seja preservada. Por outro lado, procuro também adequar a mensagem já que por vezes é demasiado longa e apenas me repito dizendo o mesmo de uma forma diferente, ou noutros momentos, a mensagem é passada de maneira demasiado simplificada, em momentos em que os jogadores precisavam de mais informação para ficar completamente esclarecidos. Isto acontece em palestras dadas antes dos jogos, momentos que poderiam ser utilizados para rever os processos da equipa e momentos críticos para esse momento competitivo. Creio que entro por isso numa simplificação do discurso sem que seja feita uma explicação detalhada do que pretendo comunicar. Esta laguna foi trabalhada ao longo do ano, quer através do feedback dado ao longo dos

exercícios das sessões de treino, mas também e sobretudo durante os momentos em que o meu papel era de liderar uma equipa num momento competitivo.

2.3 Estratégias a implementar para a formação pessoal enquanto treinador

Após um período de alguns anos sem ter acolhido treinadores estagiários na área do futebol de formação, o SL Benfica voltou a ter jovens universitários a estagiar nas suas equipas técnicas. Como tal, os responsáveis pelo futebol de iniciação do clube redigiram um plano de estágio para a época 2016/2017. Esse mesmo plano contempla espaço e ferramentas para ajudar à formação dos estagiários. Este plano é composto por três etapas distintas ao longo do ano.

- Etapa preparatória

A primeira etapa é preparatória e compreende o enquadramento, planificação e formação específica. Nesta etapa os estagiários dever-se-ão familiarizar com aquilo que é o Sport Lisboa e Benfica – Área de iniciação, estar esclarecidos quanto às responsabilidades inerentes ao estagiário e aos mecanismos de controlo de atividade. Os objetivos gerais e específicos do estágio também estarão sob definição e clarificação. Já o plano individual de estágio terá de estar desenvolvido, documento este que serve de enquadramento temporal das tarefas a executar/desenvolver.

Esta primeira etapa foi concluída com uma primeira formação que teve lugar antes do início da época que abordou vários temas cruciais. O primeiro sendo as regras de conduta dos jogadores mas também dos treinadores e dirigentes. O planeamento da época e como deve ser abordado pelos treinadores do clube, assim como o papel dos mesmos no controlo (treino e jogo), como será feita a avaliação dos atletas, uma familiarização com o projecto Centros de Formação e Treino (CFT), o explicar de uma identidade “*fast and dangerous*” mas ainda uma aula de formação em metodologia de treino em futebol de alto rendimento com o professor Óscar Tojo e sobre o papel do exercício na aprendizagem do jogador de futebol com o professor Ricardo Duarte.

Foi com grande interesse que aprendi sobre o projecto CFT, um projecto de parceria de clubes em todo o país com o SLB. Tendo como base, levar os métodos de ensino do SLB a vários pontos do País, distritos de Faro, Aveiro, Viseu e Braga, alastrando assim a prospecção.

Este projecto pretende proporcionar a jovens talentos oriundos de diversos pontos do país, a oportunidade de numa fase crítica do seu crescimento (dos primeiros anos de formação ao escalão de Infantis), desenvolver e potenciar toda a sua capacidade e potencial nesta modalidade, através do treino de acordo com a metodologia implementada nos escalões de formação do Sport Lisboa e Benfica, enquanto permanecem no seu meio envolvente sustentado pela estabilidade familiar e social desejada, numa idade em que os mesmos não suportam a ausência prolongada dos pais, amigos e outras entidades na sua vida quotidiana.

É desta forma que se vai cimentando as bases, com vista à integração dos atletas que revelem condições, em qualidade e margem de progressão, no Caixa Futebol Campus, na idade de Sub-13.

- Etapa Operacional

A segunda etapa é a etapa operacional, de avaliação contínua, tarefas operacionais e de desenvolvimento. Nesta etapa é feita uma avaliação contínua do plano individual de estágio, com um balanço periódico sobre a atividade desenvolvida e os objetivos propostos. No âmbito das tarefas operacionais, o estagiário deverá ter contacto e experiência com várias tarefas. Tarefas de planeamento, que englobam a construção e operacionalização de microciclos, abordagens ao jogo, planos bimensais dos atletas etc. Avaliação do treino e jogo, pela realização de fichas de jogo, fichas de registo entre outras ferramentas, avaliação dos atletas através das fichas individuais de evolução dos atletas e Trabalhos Para Casa (TPC). Os TPC's são exercícios técnicos que os jogadores deverão treinar fora dos momentos de treino com o clube. São exercícios que promovem o contacto com a bola, destreza com a mesma ou até uma ferramenta que pode ser utilizada em jogo. Normalmente os jogadores deverão mostrar que conseguem fazer uma sequência de sustentação da bola no ar com diversas superfícies de contacto, várias fintas e dribles assim como levantamentos da bola do chão. O estagiário deve ainda participar na análise de equipas adversárias para jogos de campeonato ou em torneios. E ainda ser ativo na colaboração com a biblioteca virtual com a construção de análises críticas de vários artigos.

Durante esta etapa, o clube ofereceu também formação sobre vários temas importantes para o desenvolvimento do estagiário enquanto treinador. Os temas das

ações de formação estão relacionados com a comunicação, o perfil de jogador, modelo de jogo futebol sete e modelo de jogo futebol nove.

Para além destas ferramentas de desenvolvimento, os estagiários enquanto grupo foram desafiados a realizar uma ação de formação direcionada para a comunidade académica.

- Avaliação Final

Finalmente, a última etapa é a de avaliação final, durante a qual o estagiário deverá apresentar o seu *dossiê* de estágio que deverá ser composto por uma apresentação do estagiário, apresentação da instituição, caracterização do escalão com uma descrição do staff e dos seus atletas, o plano individual de estágio, a atividade desenvolvida pelo estagiário, sugestões ou áreas de melhoria que possam surgir ao longo da época e uma reflexão crítica do estágio.

Para além de todos estes meios de desenvolvimento pessoal, o SL Benfica ofereceu ainda a possibilidade aos estagiários e treinadores de estarem presentes na conferência que marca os dez anos de criação da Caixa Futebol Campus e cujo tema é “Clubes e Federações: perspetivas e desafios”. Esta foi mais uma oportunidade para os treinadores terem contacto com profissionais da área e com personalidades europeias, locais onde a realidade é diferente.

O desenvolvimento individual e profissional está intrinsecamente ligado à disposição de cada um para se avaliar e procurar sempre fundamentamento para o que é feito. De uma maneira geral, não aceitando tudo o que é feito como sendo uma verdade absoluta e procurando ter uma opinião crítica sobre cada tema com o qual é confrontado. É essa a forma como abordo o meu trabalho e também como abordei este estágio, respeitando as minhas convicções e as dos outros, mas nunca deixando que as últimas afetem a minha capacidade de abertura a novas metodologias, ideias, abordagens etc.

Paralelamente a um trabalho de introspeção crítica, a minha formação foi completada no decorrer desta época 2016/2017, pela via mais prática, recorrendo ao feedback de colegas e coordenadores do SL Benfica, ou pela via mais académica, pelas conferências e ações de formação promovidas pela ULHT. Creio que desta maneira, poderei evoluir enquanto treinador nas duas vertentes que suportam a atividade profissional. A parte prática, em cada jogo, cada treino ou cada feedback e a parte

teórica, a qual permite uma melhor abordagem de tudo o que envolve o dia-a-dia de um treinador e uma segurança maior pelo domínio de vários temas ligados ao desporto em geral e mais especificamente, ao futebol.

2.4 Funções do treinador estagiário

O treinador estagiário desta equipa técnica, bem como todos os treinadores estagiários na área de iniciação do SL Benfica, tem o papel de treinador adjunto, mas com bastante menos responsabilidades. Ao estagiário é exigido o mesmo empenho, dedicação e seriedade que a todos os outros elementos. Faz parte da exigência da instituição e parte do seu sucesso. Do treinador estagiário é esperado que seja um treinador capaz de gerir um exercício de treino ou parte de um exercício. Para tal, é necessário que o treinador esteja confortável com os modelos de jogo da equipa e com os princípios de treino. É ainda necessário que o feedback seja adequado à abordagem do SL Benfica e ao desenvolvimento dos seus atletas.

Apesar da voz do treinador estagiário não ser a que decide, os treinadores principais recorram várias vezes, ao longo do ano, à opinião deste para algumas decisões, mais ou menos importantes. Essas opiniões relacionaram-se com a gestão da equipa ou com situações pontuais em treino ou jogo. O mais importante é que, desde cedo, o treinador estagiário foi respeitado pelo grupo de trabalho e não foi visto como parte menos importante de uma larga equipa técnica. Mais uma vez, refiro também que cabe ao próprio treinador estagiário, desde o início, estabelecer-se como peça importante para os atletas, ter a capacidade de ajudar coletiva e individualmente para a evolução dos jogadores, o que trará sempre respeito e admiração por parte de toda a equipa. Com uma base de respeito por parte da equipa e a minha capacidade em mostrar que poderia influenciar positivamente o desenvolvimento desses jogadores, a minha relação com o plantel foi logo desde cedo de extrema proximidade tanto a nível profissional como também pessoal.

O treinador estagiário teve várias tarefas à sua responsabilidade. Apesar destas tarefas serem diferentes das dos treinadores adjuntos, têm muita importância na dinâmica do grupo e na análise de performance.

2.5 Tarefas inerentes à função de treinador estagiário

Antes de se iniciarem os treinos para a época desportiva, as tarefas de cada treinador dentro da equipa técnica ficaram estabelecidas, assim como os prazos para

cada uma dessas tarefas. No meu caso, como treinador estagiário, fiquei encarregado de diversas tarefas, tais como a gestão da ficha de registo de presenças aos treinos, gestão da liga Cosme Damião, gestão do ranking da equipa, observação semanal de um jogador da nossa equipa em momento competitivo, avaliação dos TPC's mensalmente e a orientação de uma equipa na liga interna, Benfica League. A observação do jogador em momento competitivo consistiu num levantamento dos momentos positivos ou negativos num momento do jogo ou ação técnica que o treinador principal determinou como relevante.

A ficha de registo de presenças é uma folha de excel simples na qual, após cada treino, indicava se o jogador esteve presente ou não e em caso de falta ao treino, se essa falta foi justificada ou não. A folha foi enviada em suporte digital, semanalmente, ao treinador de escalão.

A liga Cosme Damião é uma liga interna à equipa. Todos os meses as cinco equipas que representaram cinco glórias do SL Benfica, competiram em jogos de cinco contra cinco, em campo reduzido com balizas de futebol sete. A minha função foi a de coordenar os jogos e calendários, mas também de atualizar as classificações e resultados para que depois fossem comunicados ao treinador principal.

O ranking da equipa foi uma estratégia adoptada pela equipa técnica para promover a competitividade no seio da equipa e responsabilizar os jogadores pelo seu desempenho em treino. O ranking consistiu em atribuir "x" pontos aos vencedores de um exercício, em jogo reduzido ou em jogo formal. Nem todos os exercícios contaram para o ranking, sendo que coube ao treinador principal a decidir o que contava ou não para o ranking da equipa. No final de cada dois meses, o ranking foi divulgado à equipa e os seis jogadores com menos pontos ficavam encarregados de arrumar o material do treino, após cada sessão, durante esse período, até que existisse nova pontuação.

A observação semanal de um dos jogadores consistiu no levantamento de ações positivas ou negativas, tendo em conta os objetivos que o atleta tinha para o jogo e os seus objetivos mensais. Desse levantamento, poderiam ser efetuados cortes vídeo, se o jogo estivesse a ser filmado pelo SL Benfica. Esta foi mais uma ferramenta que os treinadores tiveram para dar feedback a um jogador em específico. É importante que este tenha a hipótese de analisar o jogo e a sua decisão, visto de fora e depois de concluído. Com esta ajuda, pretendeu-se que os jogadores modificassem as suas ações e entendessem quais os pontos em que devem melhorar.

Todos os meses, cada jogador recebia dos treinadores da equipa uma ficha personalizada na qual foram enumerados os objetivos técnico-táticos para o jogador, assim como objetivos psicológicos e de carácter (melhor reação ao insucesso, procurar motivar os colegas etc...). Para além disso, cada jogador teve também objetivos técnicos de exercícios a realizar (fintas, levantamentos, coordenação com bola, sequências etc...). São esses mesmos exercícios que foram por mim avaliados na simples forma de “cumpre” ou “não cumpre”.

Por fim, a área de iniciação do SL Benfica promove uma competição interna entre jogadores do mesmo escalão, para compensar a fraca competitividade da maioria dos jogos do campeonato da AFL. Nessa liga, os jogadores foram divididos por equipas, (três no caso da equipa de infantis). Ao longo do ano, jogam contra cada uma dessas equipas todos os meses. Os jogadores foram sempre obrigados a jogar em posições que não sejam a sua posição preferencial, ou num sistema tático que não seja aquele em que se sentem mais confortáveis. Neste âmbito, eu e um outro treinador estagiário, ficámos encarregados de dirigir uma dessas equipas, permitindo assim a contínua evolução enquanto treinador também durante os momentos competitivos.

Estas foram as tarefas que desenvolvi enquanto treinador estagiário da equipa de Infantis B do SL Benfica ao longo da época 2016/2017.

Capítulo 3 – Caracterização da Equipa e do Contexto Competitivo

3.1 Caracterização da equipa técnica

No escalão de Infantis B do Sport Lisboa e Benfica existem duas equipas: as equipas de Infantis C e D. Para cada escalão, o clube tem um treinador responsável pelo mesmo. No caso dos Infantis B, o treinador foi o Tiago Pina, licenciado em ciências do Desporto e com mestrado em Treino Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana e nível um acreditado pelo IPDJ.

Os Infantis B têm ainda outro treinador principal, Carlos Veloso, que acompanhou a equipa inserida no campeonato de futebol sete. É licenciado em Motricidade Humana pelo Instituto Piaget e possui o nível um acreditado pelo IPDJ. É de longe o treinador da equipa técnica com mais experiência, pois tem vindo a trabalhar na formação do SLB e nos últimos anos como treinador principal de Infantis B.

Para estas duas equipas, o clube tem ao seu serviço dois treinadores adjuntos, o Pedro Lameiro, que acompanhou de forma mais regular a equipa que participou no campeonato distrital de futebol sete. É licenciado em Educação Física e Desporto e mestrando na Universidade Lusófona e detentor de grau II (UEFA B) pela IPDJ. É ainda o único elemento novo desta equipa técnica que trabalha junta desde a época anterior, no mesmo escalão, com a geração de atletas nascidos em 2004.

Já o treinador Rui Cordeiro, acompanhou os momentos competitivos da equipa que joga futebol nove no campeonato distrital e é licenciado em Educação Física e Desporto pela Universidade Lusófona.

Ainda a acompanhar a equipa, o clube tem um treinador de guarda-redes, o Claudio Viegas que é responsável pelo escalão de Infantis B. É licenciado em Treino Desportivo pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior e tem o nível de treinador dois (UEFA B) pelo IPDJ.

3.2 Caracterização da equipa

Este escalão de Infantis B é um pouco particular, já que é composto por duas equipas que partilham um mesmo plantel e que a cada momento competitivo é dividido de forma pensada e previamente analisada. Um jogador poderá por isso jogar no campeonato de futebol sete ou de futebol nove, dependendo da decisão dos treinadores, tomada no final de cada semana.

Foram vinte e sete jogadores que compuseram o plantel. Vinte e dois dos quais já pertenciam ao clube na época anterior, já outros quatro jogadores foram convidados a ingressar no Sport Lisboa e Benfica após observação e treinos integrados.

Nascidos durante o ano de 2005, eles estavam no escalão de Benjamin A durante a última época. Para estes jogadores, esta será a última época antes da transição para o futebol onze e é por isso uma época difícil em que muitas decisões são tomadas relativamente ao seu futuro no clube.

3.3 Objectivos específicos para a equipa

No início de cada época, no Sport Lisboa e Benfica, treinadores, coordenadores e jogadores reúnem-se para falar daquilo que será a nova época desportiva. Entre apresentações e boas vindas, são traçados os objetivos para uma nova época desportiva. Definir objetivos de grupo, mas também individuais é uma parte crucial do processo de treino. Objetivos para a época, mas não só. Todos os momentos poderão ter objetivos associados, todos os jogos, todos os torneios, todos os treinos e até todos os exercícios. Ainda assim no SL Benfica o processo é visto como um caminho longo e com um grande fim: o de formar jogadores que possam representar a equipa principal do Sport Lisboa e Benfica. Para este objetivo geral e de longo prazo, muitos outros se juntam para que possam ser melhoradas as hipóteses de tal facto poder acontecer.

Chegamos portanto ao escalão de Infantis B, momento da formação dos atletas que é muito crítico por diversas razões. Um jogador desta equipa chega a esta época, depois de alguns anos de experiência, embora, neste escalão, esses anos de experiência já não façam tanta diferença como faziam no passado. No início do percurso, um ou dois anos a mais de experiência fazem imensa diferença no rendimento dos jovens atletas. E, por isso, a facilidade que eles encontraram em tempos passados dilui-se, aparecendo a dificuldade do presente, marcada por um jogo mais equilibrado e complexo com a introdução do fora-de-jogo, neste escalão.

Muitas são as novidades para estes jogadores no seu último ano antes do futebol onze. Oficialmente, é o primeiro ano destes em jogos com fora-de-jogo, uma lei que ajuda as defesas a protegerem a sua baliza de forma mais eficiente, dificultando assim o processo ofensivo. Obviamente, no SL Benfica os jogadores são preparados previamente para que o choque não seja tão óbvio e por isso o contacto com esta lei de jogo vem já de anos anteriores. Muitas vezes graças à subida de escalão de alguns jogadores, ou com o facto de uma equipa jogar no campeonato de jogadores um ano

mais velhos, assim como a participação de jogadores em torneios também eles de equipas de escalão superior, faz com que tenham já tido contacto anterior com esta mesma regra.

Por estas razões, um dos objetivos é o da adaptação às novas realidades de jogo, o fora-de-jogo e a forma de criar situações de golo que possam contrariar a presença da lei nos jogos de Infantis. A adaptação ao futebol nove e posteriormente ao futebol onze são também objetivos para a época 2016/2017. A assimilação do modelo de jogo para o futebol nove tem de ser rápida e permitir à equipa ser competitiva.

Mas mais importantes que estes objetivos específicos, para os Infantis B, são sempre os objetivos transversais a todas as equipas de formação do clube e de todos os escalões: o melhoramento individual de cada jogador. O grande objetivo do clube para os seus escalões de formação é o de abastecer as suas equipas profissionais com jogadores. Para tal, é vital melhorar individualmente cada atleta. Para isso, teremos por vezes, de abdicar do sucesso coletivo e desportivo. Todos os jogadores chegarão ao final do ano com novas competências adquiridas e melhoradas. É da responsabilidade do treinador assegurar que promove o contexto mais favorável para que seja cumprido este objetivo.

Uma das ferramentas para esta evolução multilateral dos jogadores é a diversidade das experiências em competição e por isso os jogadores da formação do SL Benfica são utilizados regularmente em várias posições nos seus jogos para que tenham um entendimento mais completo do jogo e das diferentes posições, mas sobretudo, para que possam ter um vasto leque de recursos e de vivências.

Por fim, o Sport Lisboa e Benfica forma também pessoas e por isso existe uma preocupação com o desenvolvimento da personalidade e capacidades psicológicas. Para isso, é necessário entender e conhecer as características específicas da idade e dos próprios atletas.

3.4 Avaliação inicial, intermédia e final individual

No Sport Lisboa e Benfica, existe uma avaliação individual em setembro (inicial), janeiro (intermédia) e junho (final). Esta avaliação consiste no preenchimento de uma ficha pela equipa técnica igual para todos os jogadores de campo. Nesta ficha, foram listadas todas as ações de um jogador. As ações técnico-táticas ofensivas (individuais e coletivas), ações técnico-táticas defensivas (individuais e coletivas), componentes físicas, componentes psicológicas e de carácter/personalidade. São

centenas de itens avaliados sob uma mesma escala: executa, executa com dificuldade ou não executa.

Para o preenchimento desta ficha é necessária uma atenção dos treinadores a todas as competências dos atletas e a consciência de quais são as dificuldades e facilidades de cada um dos atletas.

O grande objetivo é por isso que esta ficha, ao longo dos anos, seja repleta de “executa” na sua quase totalidade, já que se acredita que estes são os itens necessários para conseguir ter uma performance satisfatória no alto rendimento.

3.5 Caracterização dos contextos competitivos em que a equipa participa.

A equipa de Infantis B do Sport Lisboa e Benfica participa no campeonato distrital de Juniores D de futebol nove assim como no campeonato distrital de Juniores D de futebol sete.

Relativamente ao campeonato de futebol nove, existem duas fases distintas. A primeira é composta por três séries de nove equipas em que os três primeiros classificados e o melhor quarto lugar se juntam para um apuramento de campeão.

Já no futebol sete, existem sete séries de treze equipas que disputam jogos entre si. No final desses jogos, o primeiro classificado e o melhor segundo qualificam-se para o apuramento de campeão, disputado a duas voltas, tal como no futebol nove.

3.6 Calendário competitivo

A primeira fase do campeonato de futebol sete é sempre uma fase pouco competitiva, ainda mais, quando clubes como o Sporting Clube de Portugal, Belenenses ou Sacavenense não são colocados na mesma série que o SL Benfica. Os treinadores têm o difícil trabalho de trazer competitividade a uma equipa que não é confrontada com nenhum tipo de adversidade ao longo de mais de treze semanas do início da época. Psicologicamente é também importante moderar o valor destas vitórias desniveladas, procurar melhorar as capacidades individuais e coletivas, assim como os processos de jogo e as diferentes fases do mesmo, sem se deixar deslumbrar pelos resultados obtidos. Já no futebol nove, existe alguma competitividade pela presença do Sporting Clube de Portugal na mesma série e por isso o primeiro lugar é decidido teóricamente entre as duas equipas. Como esta primeira fase tem apenas uma volta, todos os jogos poderão dar vantagem ao adversário directo caso uma das duas equipas não ganhe o seu jogo. Obviamente que o ponto alto desta primeira fase será o jogo entre o Sport Lisboa e

Benfica e o Sporting Clube de Portugal, um jogo que deverá decidir qual dos clubes ficará em primeiro lugar da série. Não podemos esquecer que este campeonato é jogado contra jogadores nascidos em 2004, um ano mais velhos que os jogadores da nossa equipa e também por isso, esta primeira fase, apesar de ter pouca competitividade, será sempre mais difícil que a primeira fase do campeonato de futebol sete.

3.7 Regulamento Interno do Sport Lisboa e Benfica

O Sport Lisboa e Benfica é uma instituição prestigiada e de dimensão mundial, este reconhecimento traz responsabilidades e uma delas é um comportamento exemplar de todo e qualquer indivíduo que represente o clube de maneira oficial. Todos os dirigentes, treinadores, funcionários e jogadores devem reger-se pelas diretivas do clube para que a imagem do mesmo não possa ser afetada.

No que diz respeito aos jogadores, estes deverão obedecer a regras gerais, como a de ter uma atitude profissional e de respeito face às instruções de todos os responsáveis. Mas também têm regras sobre o equipamento desportivo, material e as instalações do clube, sobre o posto médico, deslocações, participação em torneios, telemóveis e bens pessoais. O não cumprimento das regras terá a devida medida disciplinar que em caso extremo poderá levar o jogador a abandonar o clube.

Já os treinadores têm uma responsabilidade ainda maior pelo simples facto que são adultos e com um contrato que os liga ao clube. Tal como os jogadores, os treinadores têm regras gerais tais como a obrigação de ser assíduo e pontual, mas também de ter uma atitude profissional e de respeito face a todos os departamentos profissionais do clube. Têm ainda regras sobre o equipamento desportivo, treino, jogos, participação em torneios, reuniões, envio de documentos e avaliação de jogadores. Mais uma vez, como os atletas, os treinadores também sofrerão consequências, caso não cumpram as regras.

Capítulo 4 – Modelos do Sport Lisboa e Benfica

4.1 Modelo de jogo

Numa instituição como o Sport Lisboa e Benfica existe uma coordenação que vai para além dos escalões. O modelo de jogo é por isso o espelho de anos de reflexão que culminam num modelo mutável e à prova em cada momento competitivo. Este modelo de jogo é por isso transversal a todas as equipas de futebol sete do SLB, um modelo cujo principal objetivo é o de potenciar a capacidade de jogadores com qualidade e potencial acima da média, mas também de facilitar a transferência para o futebol de onze. A mesma lógica é aplicada à equipa que compete no campeonato de futebol nove, apesar de ser um caso singular no clube. Os objetivos e o foco são os mesmos. No caso da equipa onde na qual estive inserido como treinador estagiário, o grupo procura estar pronto para jogar em futebol sete e nove já que os jogadores permutam entre um campeonato e o outro e por isso deverão estar confortáveis em ambos os formatos e modelos de jogo.



Figura 2- Sistema táctico – Futebol sete



Figura 3 - Sistema táctico – Futebol nove

Nas figuras apresentadas podemos verificar os sistemas tácticos para os momentos competitivos de futebol sete (figura 2) e futebol nove.(figura 3)

Processo Ofensivo:

Construção do processo ofensivo

Quando a bola se encontra em poder do guarda-redes, o modelo de jogo do SL Benfica privilegia uma re-introdução da bola em jogo em passe curto (figura 4), para um dos elementos da defesa ou que se movimente para esse sector. Por exemplo, o médio centro que poderá vir receber um passe do guarda-redes, ou até médios alas a darem uma linha de passe mais recuada.

Caso esses jogadores sejam pressionados de maneira a não conseguirem receber o passe do guarda-redes, os médios ala deverão aclarar para permitir que o avançado esteja numa situação de 1 contra 1. Se tal acontecer, a oportunidade deverá ser explorada, em apoio frontal ou em rotura, o avançado terá sempre uma situação favorável. Caso a equipa adversária não deixe o avançado em 1v1, haverá sempre um jogador sem marcação e terá de ser este o jogador a receber a bola.

Para que tal seja possível é necessário que este momento de jogo seja caracterizado por uma velocidade de decisão e execução muito elevadas (figura 5). Desta maneira, a equipa adversária terá pouco tempo para reagir a esta primeira fase de construção do processo ofensivo, o que poderá dar origem a desequilíbrios ofensivos logo a partir do sector defensivo. Para além da velocidade, é também obrigatório haver confiança em todos os elementos da equipa para que tomem a melhor decisão e executem da melhor maneira, mesmo quando estão sob pressão do adversário ou até do próprio jogo.



Figura 4 - Primeira Fase de construção



Figura 5 - Segunda Fase de construção

Criação de oportunidades e finalização

Quando o modelo de jogo se destina a jovens jogadores é necessário ter em conta que a evolução individual dos últimos tem de ser considerada. Por isso a liberdade de ações e de decisões tem de ser fomentada. O modelo de jogo para o futebol sete e nove são modelos abertos com muito espaço para a criatividade individual e coletiva da equipa.

Ainda assim, neste momento de jogo estão presentes alguns princípios básicos que têm de ser respeitados constantemente. O modelo SL Benfica baseia-se na manutenção da posse da bola e na criação constante de oportunidades. Para isso, a equipa tem de mostrar profundidade e largura para que o jogador com bola tenha sempre opções e linhas de passe disponíveis para continuar o processo ofensivo. Para criar oportunidades é, no entanto, necessário haver desequilíbrios e para isso a equipa tem de ter a capacidade individual ou coletiva para ultrapassar linhas de pressão ou vencer duelos individuais. Esses duelos podem ser iniciativas de condução pelos centrais (movimento muito promovido no modelo de jogo), duelos individuais pelo médio centro ou pelos alas, tudo isto para criar situações de desequilíbrio por superioridade numérica, obrigando a defesa a reagir e explorar os espaços concedidos. Para isto, muito contribuí o princípio de "fixar e soltar" em que o portador da bola procura obrigar a defesa a fazer a contenção para depois conseguir passar ao jogador em melhor posição para prosseguir o processo ofensivo. (figura 6)

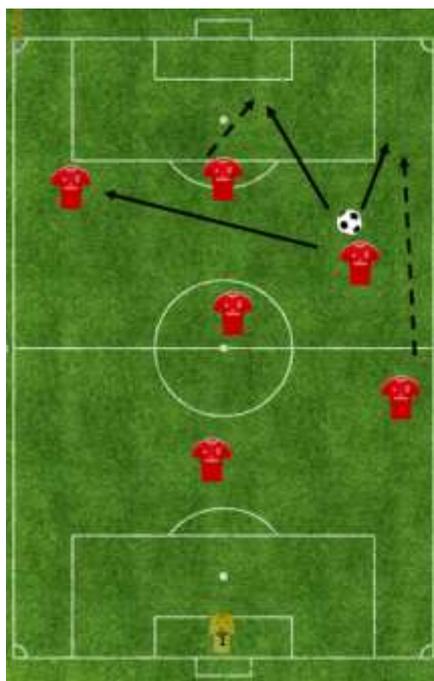


Figura 6- Criação de Oportunidades

Transições Ofensivas e Defensivas:

Transição Ofensiva

A transição ofensiva é um processo caracterizado pela velocidade das ações promovidas, quer sejam ações sobre a bola como também de deslocamento. O objetivo é de aproveitar o espaço e superioridade numérica para conseguir chegar em pouco tempo a zonas de finalização. Em situações de superioridade numérica, o jogador com bola deverá manter pelo menos duas linhas de passe para dar sequência à transição, pelo que deverá conduzir a bola pelo corredor central e tomar a decisão condizente com a reação dos defesas, para que o processo possa ter sucesso. Isto quando existe espaço e relação numérica que permita aos jogadores optarem por situações de ataque rápido ou contra-ataque. Quando não é possível, o jogador que recupera a posse da bola deve em primeiro lugar assegurar que a bola ficará com a sua equipa. O importante neste processo é retirar a bola de uma zona com alta densidade de jogadores, zona de pressão, para uma zona menos povoada para que os jogadores tenham tempo e espaço para darem seguimento ao processo ofensivo. Para isso, o jogador mas também a equipa terão de ter a capacidade de decisão necessária para definir o ritmo de jogo com critério, ou seja, escolher o tipo de processo ofensivo a utilizar consoante o equilíbrio do adversário, o espaço disponível e as características individuais. Em atletas desta idade, a decisão não será muito afetada pelo cansaço, pelo que os jogadores correm o risco de cair em transições rápidas constantes, perdendo o critério pelo sucesso que têm nas suas ações com bola.

Transição Defensiva

A transição defensiva começa ainda quando a equipa tem a posse de bola, neste momento é importante que a equipa se mantenha equilibrada e que haja jogadores suficientes para que o ataque adversário possa ser parado ou pelo menos retardado. Para tal as permutas de posição são promovidas e entendidas como uma maneira de manter a equipa em equilíbrio ainda que conseguindo manter a imprevisibilidade e criatividade do processo ofensivo. A partir do momento em que a equipa perde a posse de bola, pretende-se que os jogadores reajam de forma a dificultar o desenvolvimento do processo ofensivo da equipa adversária.

Para tal, é necessário que o jogador mais próximo da bola quando esta é recuperada pela equipa adversária, pressione o portador. Será ainda necessário após esta primeira abordagem ao jogador com bola, que as linhas de passe mais perto e em frente

destes jogadores sejam cortadas pelos jogadores em transição defensiva. Como isto, pretende-se retirar tempo e espaço ao jogador adversário para que tenha mais dificuldade em decidir, com isto a recuperação da posse de bola é facilitada. A agressividade colocada nas ações individuais dos jogadores neste processo definirá o sucesso do mesmo e é por isso uma característica muito fomentada no S.L Benfica.

Processo Defensivo:

Pressão à saída de bola adversária

O modelo de jogo do Sport Lisboa e Benfica tem como preferência, uma pressão às primeiras fases de construção da equipa adversária. Para isso as equipas do clube utilizam um bloco alto, pressionante, intenso e agressivo. É normalmente escolhido um dos médios ala para fazer uma pressão a um dos centrais adversários, o avançado procura condicionar o outro central (figura 7). Já o defesa central do lado do ala que subiu para pressionar mais à frente, tem também ele de subir e pressionar o ala adversário desse corredor. O médio centro procura dar cobertura ao jogador em contenção ao mesmo tempo que controla o médio centro adversário. O médio ala do lado contrário à pressão apenas controla o ala adversário, ao mesmo tempo que procura ajudar em espaços mais centrais. O defesa central desse mesmo corredor faz marcação ao avançado contrário, controlando a profundidade e comunicando tudo o que se está a passar em termos de movimentações. Este é o padrão de pressão à saída de bola da equipa adversária, ainda assim a equipa muitas vezes procura deixar a bola entrar nos defesas centrais da equipa adversária, para depois ser eficaz na pressão e recuperação da posse de bola. Caso contrário o guarda-redes irá optar pelo passe longo que será sempre uma bola dividida, algo em que a equipa do Benfica pode ou não ter vantagem mas será sempre mais incerto.



Figura 7 - Zonas de pressão na primeira fase de construção adversária

Defesa em bloco baixo

Ainda assim, nem sempre a equipa irá conseguir recuperar a posse de bola no início do processo ofensivo da equipa adversário. Em muitas situações ao longo do jogo e do campeonato, a equipa contrária irá sair de zonas de pressão e atacar em ataque posicional. Nessas situações, os jogadores do SL Benfica terão de fazer com que o corredor central esteja coberto de maneira a não haver uma linha de progressão para a baliza. O jogador com posse de bola terá também de ser submetido a uma contenção activa, agressiva e cujo objectivo é recuperar a bola ou dificultar a ação do jogador (figura 8).

Quando o jogador com bola se encontra no corredor central, a equipa deverá dispor-se em pirâmide, com uma contenção e duas coberturas. Já quando a bola se encontra num dos corredores laterais, a equipa deverá colocar-se em diagonal (ver imagem seguinte). Desta forma a equipa estará sempre equilibrada e se o jogador em contenção for ultrapassado, a equipa consegue ainda assim anular esse desequilíbrio causado pela equipa contrário.

As equipas do Sport Lisboa e Benfica têm de estar preparadas para jogar em vários tipos de registos defensivos, diferentes estratégias, zonas de pressão, e métodos de jogo. É esta riqueza e diversidade de formas de jogar que farão destes jogadores,

jogadores prontos a reagir a todo tipo de problemas que possam enfrentar na sua longa carreira até chegar a jogador adulto.



Figura 8 - Defesa em bloco baixo – Bola no corredor lateral

4.2 Modelo de Treino

Todo este processo de evolução e aprendizagem assentam em princípios delineados pela coordenação da formação do clube. Estes princípios são o resultado de anos de experiência na formação de atletas e homens, e acredita-se que seguindo coletivamente este modelo de treino chegar-se-á mais facilmente ao sucesso. O sucesso das equipas de formação do Sport Lisboa e Benfica é determinado pela quantidade e qualidade dos jogadores provenientes destes escalões jovens. Por outras palavras, o objetivo do clube é de abastecer a equipa principal com jogadores formados no clube.

Para isso, é importante o clube ter ao seu dispor os melhores profissionais da área e como é natural, os treinadores são uma peça fundamental neste modelo de treino. Estes treinadores utilizam técnicas e ferramentas que fazem com que o modelo possa ser operacionalizado eficazmente. Uma das ferramentas mais presentes no dia- a -dia dos treinadores é o “feedback”, uma arma poderosa para um treinador, mas que deve ser utilizada de forma consciente.

O questionamento e o feedback descritivo são por isso duas formas preferênciais que devem estar sempre presentes para uma comunicação mais eficaz. Ainda no que

toca ao feedback e comando de um exercício, a intensidade é a imagem de marca do clube e deve ser por isso um foco quando se dirige um exercício de treino. A intensidade deve ser alta e a agressividade controlada deve ser promovida, o tempo de pausas e transições deverá ser sempre mínimo, pois desta forma, os atletas irão evoluir em condições favoráveis.

As sessões de treino também têm as suas especificidades, quer na sua composição como também no seu conteúdo. Uma sessão de treino é composta por uma parte introdutória, durante a qual o treinador comunica à sua equipa alguma mensagem, poderá ser sobre o jogo passado, treinos passados ou o que ainda poderá estar para vir. A parte preparatória onde a equipa entra em atividade física através de exercícios de preparação geral e exercícios específicos de preparação geral. Já na parte principal, exercícios mais dirigidos para um objetivo coletivo são utilizados. Finalmente, a parte final com algum trabalho de reforço muscular, alongamentos, regresso à calma e possivelmente o feedback do treinador sobre o sucesso da unidade de treino.

Em termos de conteúdo, o modelo de treino do Benfica pretende uma evolução individual dos seus atletas. Tal como já foi referido, o objectivo do clube é o de formar jogadores profissionais de alto nível e não de ter as melhores equipas de escalões jovens possível. Os exercícios de treino são por isso direccionados para o melhoramento de capacidades individuais que naturalmente se refletem coletivamente. Esse foco não significa que os jogadores não se sabem comportar coletivamente e taticamente, esses princípios também são transmitidos desde muito cedo e fazem parte da bagagem obrigatória que todos os jogadores do SL Benfica devem adquirir.

4.3 Modelo de Observação

Observação da própria equipa

A observação da equipa é sobretudo feita em treino, a equipa técnica procura estar sempre atenta a tudo o que se passa durante a sessão de treino, dando uma resposta imediata sobre o que pretendem para a equipa. Ainda assim, em momentos competitivos, diversos jogos são filmados para poderem ser analisados com o distanciamento necessário, para uma posterior análise de qualidade.

Observação de adversários

Ao analisar as equipas adversárias, a equipa técnica procura perceber qual o sistema tático, quais os seus elementos mais fortes, quais os menos fortes e decifrar

alguns princípios de jogo que as mesmas equipas seguem. Este tipo de observações são normalmente feitas durante curtas competições como torneios, durante os quais alguns elementos estratégicos podem trazer muitos benefícios à equipa.

Observação individual

Mais uma vez, o foco do SL Benfica é no processo de evolução individual, por esta razão, o clube tem ao seu dispor um leque de ferramentas para avaliar e potenciar esta evolução individual. Tudo começa com o processo simples de observação em treino que pode servir para diagnosticar lacunas demonstradas pelos jogadores. Esta observação irá ser depois uma ajuda preciosa para o preenchimento de fichas de evolução dos jogadores. As fichas de evolução avaliam um grande número de ações táticas, técnicas, capacidades físicas, capacidades cognitivas etc... Cada atleta é avaliado três vezes no curso de cada época e é uma forma de concluir quais os parâmetros em que cada um evolui.

Mas esta não é a única forma de motivar os jogadores a evoluírem nestes determinados elementos. Os treinadores fazem também planos bi-mensais para cada atleta nos quais são propostos objetivos e ações a melhorar. No final desses dois meses, os atletas são avaliados e novos objetivos são propostos.

4.4 Modelo de Recrutamento

Ser jogador do SL Benfica é sinal de qualidade, de potencial e de ser um dos melhores naquilo que faz. O recrutamento do SL Benfica procura tomar constantemente as melhores decisões sempre tendo em vista o objetivo principal, o de formar jogadores. É um processo difícil que requer experiência e muito conhecimento.

Os jogadores são observados em equipas de todo o país, estes jogadores destacam-se no seu contexto e são normalmente convidados a vir treinar com a equipa do seu escalão. Desta maneira os treinadores podem avaliar o jogador num contexto em que a diferença entre as suas qualidades e as dos jogadores que o rodeiam são menores.

Por outro lado, o SL Benfica construiu um grande projecto chamado Centros de Formação e Treino (CFT), estas equipas são equipas do Benfica mas espalhadas pelo país, em Faro, Aveiro, Viseu e Braga. Estas equipas dão a oportunidade ao SL Benfica de ter os melhores jogadores nestas áreas e desta maneira atrair os melhores jogadores sem os obrigar a sair da sua zona de residência quando ainda são apenas crianças.

Capítulo 5 – Processo de Treino

O futebol, tal como qualquer outro desporto, está em constante mutação e evolução. Muitas décadas foram necessárias para chegar a níveis de profissionalismo e competitividade máximos. A evolução do desporto aliado à evolução tecnológica, assim como o próprio estudo de todos os envolventes, fazem do futebol um jogo coletivo muito diferente daquilo que era na sua Génesis.

Um dos pontos mais evidentes desta evolução é claramente o processo de treino, onde todo o trabalho é realizado, e um dos momentos que distingue um bom profissional de um profissional pouco competente. É este o momento que está na origem de uma indústria, de um espetáculo. É a parte que ocupa a maior parte do tempo de um treinador, quer seja pela concessão dos exercícios, microciclos e mesociclos, articulação com a equipa técnica, foco do feedback, e ainda claro, a realização dessas mesmas sessões de treino. Historicamente, este processo de treino evoluiu para algo mais específico para a modalidade, apesar de ter uma base comum física, o treino de futebol é diferente do treino de basquetebol ou de andebol. Mas nem sempre foi o caso; o treino de futebol foi no seu início quase exclusivamente dominado pelo culto do físico e por uma influência do treino de atletismo.

Para isso, muito contribuíram as mentes dominantes da altura e as crenças sobre a importância da força, velocidade e resistência na performance desportiva. Hoje em dia, estas capacidades motoras continuam a ser vistas como vitais para a boa performance de um atleta e de uma equipa, mas a maneira como são incorporadas no processo de treino é bastante diferente. Muitos anos de estudos, procura e desenvolvimento do futebol enquanto “ciência” foram necessários para chegar a este ponto, ponto no qual, uma sessão de treino engloba o treino das capacidades motoras, técnicas e táticas num mesmo exercício, num mesmo microciclo.

Compreendendo esta evolução do processo de treino, evolução da própria modalidade é o ponto inicial para observar aquilo que é feito nos tempos que correm, entendendo e tendo a abertura necessária para respeitar várias visões diferentes sobre o treino, mas tendo sempre em conta aquilo que foi a evolução do mesmo, à luz dos estudos feitos sobre a matéria.

Por outro lado, o treino não deve ser visto sempre da mesma maneira sendo que o contexto pode ditar a natureza do treino e do processo enquanto fenómeno geral. O futebol de formação e o futebol profissional/rendimento têm propósitos diferentes e por

isso objetivos diferentes, naturalmente o processo também tem uma natureza distinta. O futebol de jovens não deve ser visto como minituras de jogadores adultos, nem sequer como projetos de jogadores profissionais. O objetivo do futebol profissional ou senior é claro, a performance para alcançar os resultados pretendidos. No caso do futebol de formação e sabendo que as vitórias são um elemento importante deste longo processo, o objetivo principal não é o mesmo. O objetivo é o divertimento no treino, aprender a treinar e evoluir tecnicamente e taticamente, sendo que cada um destes objetivos ganha uma importância diferente, consoante a fase da formação que possa estar em causa.

Outro fator que poderá influenciar o tipo de sessão de treino e os objetivos desta mesma sessão é o momento da época em que este é realizado. No futebol profissional, é do conhecimento geral que, o período pré-competitivo tem objetivos diferentes do competitivo. O período pré-competitivo é normalmente um período pós repouso prolongado e por isso caracterizado pela componente física inserida em cada exercício de treino. É uma fase da época em que o volume de treino é acrescido pela falta de competição e necessidade em atingir os objetivos de preparação física o mais rapidamente possível. Já o período competitivo, período dominante de uma época desportiva, apesar de continuar a haver uma preparação física e treino das capacidades motoras, estes objetivos passam a ser secundários, dominados pela importância do rendimento e da preparação para cada jogo. Esta preparação para cada jogo pode ser feita de formas diferentes, sendo que muitos treinadores preferem adaptar o microciclo à equipa que irá defrontar no próximo jogo. Outros preferem focar-se no que a equipa tem de melhorar ou potenciar, dentro do seu modelo de jogo.

Quando se trata de crianças e jovens, estes períodos apesar de fazerem algum sentido, têm também objetivos diferentes. O período pré-competitivo, por exemplo, não terá de ter um foco na preparação física tão grande como com adultos, pelo simples facto que o corpo de uma criança não é o mesmo que o de um adulto. Antes da maturação corporal esteja concluída, o corpo de um jovem atleta não irá ganhar ou perder massa muscular como um adulto, da mesma maneira que a resistência não é tão afetada por uma pausa mais ou menos prolongada de treinos. Por outro lado, o período competitivo não deve focar de maneira tão intensa o jogo em vista e o resultado desse momento competitivo. Esta parte do processo deve -se focar em desenvolver os seus jogadores individualmente e coletivamente, sendo o rendimento da equipa, um resultado natural de um processo saudável.

Estes são os pressupostos necessários para iniciar a observação de dois microciclos distintos em fases da época bem diferentes, um período pré-competitivo e um período competitivo. Nestas duas semanas de treino, uma de pré-época e outra em pleno momento competitivo, serão comparados exercícios e objetivos dos mesmos, mas também o tipo de feedback e atitude geral da equipa técnica em treino.

5.1 Período Pré-competição

Treino	Treino n.º 1	Treino n.º 2	Treino n.º 3	Treino n.º 4	JOG.O. Programado	
Hora / Local	10:15h / Casa-Pia	10:15h / Casa-Pia	10:15h / Casa-Pia	10:15h / Puzilhos	Concentração às 14h00	
Conteúdos	<p>Desenv. Funcional</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a vol. de recuperação física, cardíaca, respiratória e metabólica. <p>Técnico-Tático</p> <p>Objetivos</p> <p>Indicadores</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar 1000 metros em 10 minutos e 1/2 a 2 metros de cada 100 metros, sem a utilização de oxigênio (Praxair ou Oxymeter), no desenvolvimento do jogo. <p>Soluções</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver, através da respiração, o controle da vol. de oxigênio e a frequência cardíaca. <p>Técnico-Tático</p> <p>Definições</p> <p>Indicadores</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a velocidade, a técnica e a força. - 100 metros de 10 segundos. <p>Soluções</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a técnica e a força através da utilização de oxigênio e da frequência cardíaca. <p>Modelo de Jogo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a técnica e a força através da utilização de oxigênio e da frequência cardíaca. <p>Psicológicos, Sociais e Afetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respeito. - Trabalho. - União da Equipa. - Comunicação. - Auto-estima. <p>Cognitivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a capacidade de concentração e a capacidade de análise e decisão. - Desenvolver a capacidade de análise e decisão. - Desenvolver a capacidade de análise e decisão. <p>Reforço Muscular</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão de Braço - 2x10 rep. - Abdução de Braço - 2x10 rep. - Elevação de Braço - 2x10 rep. - Elevação de Braço - 2x10 rep. <p>Flexibilidade</p>	<p>Desenv. Funcional</p> <p>Objetivos</p> <p>Indicadores</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a vol. de recuperação física, cardíaca, respiratória e metabólica. <p>Técnico-Tático</p> <p>Objetivos</p> <p>Indicadores</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a vol. de recuperação física, cardíaca, respiratória e metabólica. <p>Soluções</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver, através da respiração, o controle da vol. de oxigênio e a frequência cardíaca. <p>Técnico-Tático</p> <p>Definições</p> <p>Indicadores</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a velocidade, a técnica e a força. - 100 metros de 10 segundos. <p>Soluções</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a técnica e a força através da utilização de oxigênio e da frequência cardíaca. <p>Modelo de Jogo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a técnica e a força através da utilização de oxigênio e da frequência cardíaca. <p>Psicológicos, Sociais e Afetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respeito. - Trabalho. - União da Equipa. - Comunicação. - Auto-estima. <p>Cognitivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a capacidade de concentração e a capacidade de análise e decisão. - Desenvolver a capacidade de análise e decisão. - Desenvolver a capacidade de análise e decisão. <p>Reforço Muscular</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão de Braço - 2x10 rep. - Abdução de Braço - 2x10 rep. - Elevação de Braço - 2x10 rep. - Elevação de Braço - 2x10 rep. <p>Flexibilidade</p>	<p>Desenv. Funcional</p> <p>Objetivos</p> <p>Indicadores</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a vol. de recuperação física, cardíaca, respiratória e metabólica. <p>Técnico-Tático</p> <p>Objetivos</p> <p>Indicadores</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a vol. de recuperação física, cardíaca, respiratória e metabólica. <p>Soluções</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver, através da respiração, o controle da vol. de oxigênio e a frequência cardíaca. <p>Técnico-Tático</p> <p>Definições</p> <p>Indicadores</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a velocidade, a técnica e a força. - 100 metros de 10 segundos. <p>Soluções</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a técnica e a força através da utilização de oxigênio e da frequência cardíaca. <p>Modelo de Jogo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a técnica e a força através da utilização de oxigênio e da frequência cardíaca. <p>Psicológicos, Sociais e Afetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respeito. - Trabalho. - União da Equipa. - Comunicação. - Auto-estima. <p>Cognitivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a capacidade de concentração e a capacidade de análise e decisão. - Desenvolver a capacidade de análise e decisão. - Desenvolver a capacidade de análise e decisão. <p>Reforço Muscular</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão de Braço - 2x10 rep. - Abdução de Braço - 2x10 rep. - Elevação de Braço - 2x10 rep. - Elevação de Braço - 2x10 rep. <p>Flexibilidade</p>	<p>Desenv. Funcional</p> <p>Objetivos</p> <p>Indicadores</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a vol. de recuperação física, cardíaca, respiratória e metabólica. <p>Técnico-Tático</p> <p>Objetivos</p> <p>Indicadores</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a vol. de recuperação física, cardíaca, respiratória e metabólica. <p>Soluções</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver, através da respiração, o controle da vol. de oxigênio e a frequência cardíaca. <p>Técnico-Tático</p> <p>Definições</p> <p>Indicadores</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a velocidade, a técnica e a força. - 100 metros de 10 segundos. <p>Soluções</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a técnica e a força através da utilização de oxigênio e da frequência cardíaca. <p>Modelo de Jogo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a técnica e a força através da utilização de oxigênio e da frequência cardíaca. <p>Psicológicos, Sociais e Afetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respeito. - Trabalho. - União da Equipa. - Comunicação. - Auto-estima. <p>Cognitivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a capacidade de concentração e a capacidade de análise e decisão. - Desenvolver a capacidade de análise e decisão. - Desenvolver a capacidade de análise e decisão. <p>Reforço Muscular</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flexão de Braço - 2x10 rep. - Abdução de Braço - 2x10 rep. - Elevação de Braço - 2x10 rep. - Elevação de Braço - 2x10 rep. <p>Flexibilidade</p>	<p>JOG.O. Programado</p> <p>Concentração às 14h00</p>	<p>JOG.O. Programado</p> <p>Concentração às 14h00</p>
		F	F	F	F	
		O	O	O	O	
		L	L	L	L	
	G	G	G	G		
	A	A	A	A		
					<p>Papelão do Estádio 15h00</p> <p>S. L. Benfica x G.D. Fabril</p>	

Figura 9– Microciclo Pré-Competição

Este microciclo não foi escolhido ao acaso. Esta é a primeira semana completa de treinos por parte da equipa de Infantis do Sport Lisboa e Benfica. Um período em que a equipa técnica continua a fazer a primeira avaliação do plantel e a conhecer os seus novos jogadores (ver figura 9). É ainda uma altura crucial para a formação de espírito coletivo, de grupo. Para isso é também muito importante estabelecer as bases para o funcionamento da equipa através de regras e diretrizes do clube. A maior parte dos jogadores já está no clube há várias temporadas e por isso, não é necessário os treinadores focarem este ponto. Outros treinadores, em outros clubes terão de o fazer.

Ao longo das três sessões de treino, todos os treinadores estiveram alinhados no tipo de feedback utilizado e direcionado aos atletas. Através de feedback interrogativo procuraram ajudar os jogadores a descobrir a melhor solução para cada um dos problemas encontrados. Apesar disso, o volume de feedback foi pouco, já que o

principal objetivo destes treinos era a avaliação geral do grupo, tal como já foi referido. Para tal, muitas situações de jogo reduzido e jogo formal, mas sem nunca perder o nível de intensidade desejado pelos treinadores da equipa de Infantis.

Fazendo um levantamento de todos os exercícios utilizados ao longo das três unidades de treino, é possível ver qual o foco da equipa para cumprir os objetivos indicados na imagem anteriormente apresentada. (ver tabela 2, 3 e 4)

É importante referir também que o treino das capacidades motoras está interligado com o treino da modalidade em exercícios mais ou menos específicos. A natureza do exercício, o tempo, o tipo ou simplesmente o objetivo do exercício pode determinar a capacidade motora mais focada em cada momento de treino. Para tal, aqui fica um levantamento das capacidades motoras mais promovidas e a sua percentagem em número de exercícios e volume de treino.

Tabela 2 – Unidade de treino número 1 do periodo pré competitivo

Exercício	Tempo	Tipo de exercício	Capacidade motora
Speed, agility, quickness (SAQ)	15'	Específico de preparação geral	Coordenação
Drible finta e simulação (DFS)	30'	Específico de preparação geral	Velocidade
Modelo de jogo defensivo	20'	Competitivo	Resistência
Jogo formal	20'	Competitivo	Resistência
Reforço muscular	10'	Preparação Geral	Força
Alongamentos	10'	Preparação Geral	Flexibilidade

Tabela 3 – Unidade de treino número 2 do periodo pré competitivo

Exercício	Tempo	Tipo de exercício	Capacidade motora
Futebol de Rua	25'	Específico de preparação geral	Resistência
Modelo de jogo defensivo	20'	Competitivo	Resistência
SAQ + Finalização	15'	Finalização	Força
Jogo formal	30'	Competitivo	Resistência
Reforço muscular	10'	Preparação Geral	Força
Alongamentos	10'	Preparação Geral	Flexibilidade

Tabela 4 – Unidade de treino número 3do periodo pré competitivo

Exercício	Tempo	Tipo de exercício	Capacidade motora
Passe, recepção e condução	10'	Específico de preparação geral	Velocidade
SAQ + Finalização	20'	Finalização	Força
Jogo técnico/tático	35'	Competitivo	Resistência
Jogo formal	40'	Competitivo	Resistência
Reforço muscular	10'	Preparação Geral	Força
Alongamentos	10'	Preparação Geral	Flexibilidade

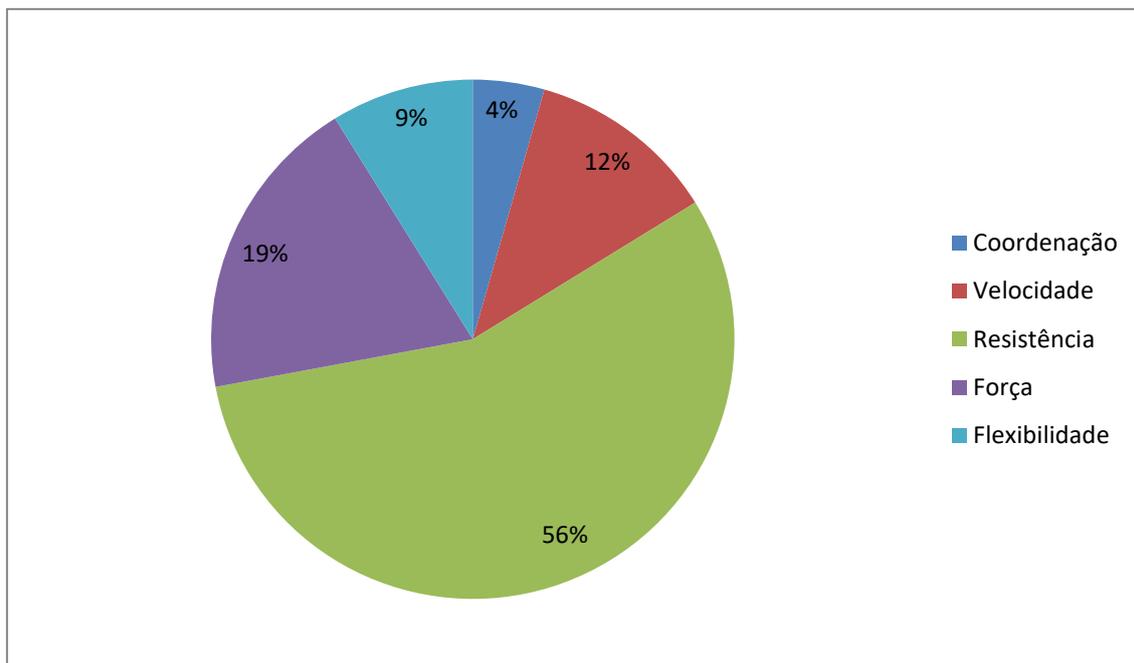


Figura 10 - Percentagem de volume de treino das capacidades motoras período pré competitivo

É muito importante ter sempre em conta que o treino das capacidades motoras não deve ser visto de forma dissociativa já que não é possível treinar a capacidade de resistência sem treinar força ou velocidade. Apesar de haver 56% de tempo dedicado a exercícios em que existe um maior domínio de treino de resistência, não significa que nesses mesmos exercícios as restantes capacidades motoras não sejam elas também treinadas ou focadas.

O alto rendimento é o ponto mais alto de competitividade e complexidade que a competição pode chegar. Para atingir esse patamar os atletas têm de ser de excelência e para isso, muitos anos de treino e de devoção à modalidade são necessários. O Sport Lisboa e Benfica, procura formar jogadores desse calibre, jogadores de alto rendimento, mas sabendo sempre respeitar os passos para chegar a esse patamar. Dentro destes moldes e consciente de que nenhuma capacidade, seja ela física, motora ou mental, é puramente independente, é impossível determinar uma capacidade motora mais importante no alto rendimento. Todas elas são vitais, todas elas assumem importância em diversos momentos do jogo e do treino e mais que isso, todas elas interagem entre elas. Por isso, apenas um atleta muito desenvolvido nas várias capacidades motoras, poderá estar mais próximo de um desempenho ótimo. No meu entender, a única

capacidade que é realmente mais importante no alto rendimento, é a capacidade de trabalho. Apesar disso, muitos autores referem a velocidade como a capacidade motora mais importante no futebol moderno. Um futebol mais rápido, mas também mais intenso e por isso penso que a capacidade de resistência tem de estar ligada à velocidade. A duração de um jogo de futebol não permite que um jogador possa ter um elevado rendimento em apenas dez ou vinte minutos de jogo e por isso a resistência faz com que os jogadores mantenham uma performance elevada ao longo de noventa minutos.

É por isso que este modelo de treino do SL Benfica pretende que os seus jogadores disfrutem do processo de evolução ao longo de todos os seus anos de formação no clube, mas existe uma identidade que se pretende transversal a todas as equipas do clube. Uma mentalidade de respeito e compromisso que em campo se traduzem em seriedade, intensidade e claro qualidade, para que tal seja possível, o treino das capacidades motoras que determinam o sucesso no futebol profissional, são progressivamente introduzidas e treinadas desde cedo.

5.2 Período Competitivo

Hora / Local	16: 15h / Casa-Pia	18: 15h / Casa-Pia	18: 15h / Pupilos	Concentração às 08h45			
Conteúdos	F O L G A	F O L G A	F O L G A	F O L G A Campo nº 6 Academia Sporting (relvado sintético) 10h30 Sporting CP x SL Benfica			
					Desenv. Funcional - Desenvolver nível de consciência global, a flexibilidade e a sensibilidade. Técnico-Tático Defensivos - Desenvolver a capacidade de controlar a posse de bola, a capacidade de fazer o passe de apoio (Passante, 1º e 2º Passe), as deslocações de apoio. Defensivos - Desenvolver, ao nível da equipa, a capacidade de fazer o passe de apoio (Passante, 1º e 2º Passe), as deslocações de apoio. Técnico-Tático Defensivos - Desenvolver a capacidade de fazer o passe de apoio (Passante, 1º e 2º Passe), as deslocações de apoio. Modelo de Jogo - Sistema 4-2-3-1. - Desenvolver a capacidade de fazer o passe de apoio (Passante, 1º e 2º Passe), as deslocações de apoio. Psicológicos, Sociais e Afetivos - Defesa. - Posição. - Capacidade de Trabalho. - Concentração. - Resiliência. Cognitivos - Desenvolver a capacidade de fazer o passe de apoio (Passante, 1º e 2º Passe), as deslocações de apoio. Reforço Muscular - Flexão de Braço (3x10 rep). - Abdução de Braço (3x10 rep). - Desnovo (3x10 rep). - Elevação de Braço (3x10 rep).	Desenv. Funcional - Desenvolver nível de consciência global, a flexibilidade e a sensibilidade. Técnico-Tático Defensivos - Desenvolver a capacidade de controlar a posse de bola, a capacidade de fazer o passe de apoio (Passante, 1º e 2º Passe), as deslocações de apoio. Defensivos - Desenvolver, ao nível da equipa, a capacidade de fazer o passe de apoio (Passante, 1º e 2º Passe), as deslocações de apoio. Técnico-Tático Defensivos - Desenvolver a capacidade de fazer o passe de apoio (Passante, 1º e 2º Passe), as deslocações de apoio. Modelo de Jogo - Sistema 4-2-3-1. - Desenvolver a capacidade de fazer o passe de apoio (Passante, 1º e 2º Passe), as deslocações de apoio. Psicológicos, Sociais e Afetivos - Defesa. - Posição. - Capacidade de Trabalho. - Concentração. - Resiliência. Cognitivos - Desenvolver a capacidade de fazer o passe de apoio (Passante, 1º e 2º Passe), as deslocações de apoio. Reforço Muscular - Flexão de Braço (3x10 rep). - Abdução de Braço (3x10 rep). - Desnovo (3x10 rep). - Elevação de Braço (3x10 rep).	Desenv. Funcional - Desenvolver nível de consciência global, a flexibilidade e a sensibilidade. Técnico-Tático Defensivos - Desenvolver a capacidade de controlar a posse de bola, a capacidade de fazer o passe de apoio (Passante, 1º e 2º Passe), as deslocações de apoio. Defensivos - Desenvolver, ao nível da equipa, a capacidade de fazer o passe de apoio (Passante, 1º e 2º Passe), as deslocações de apoio. Técnico-Tático Defensivos - Desenvolver a capacidade de fazer o passe de apoio (Passante, 1º e 2º Passe), as deslocações de apoio. Modelo de Jogo - Sistema 4-2-3-1. - Desenvolver a capacidade de fazer o passe de apoio (Passante, 1º e 2º Passe), as deslocações de apoio. Psicológicos, Sociais e Afetivos - Defesa. - Posição. - Capacidade de Trabalho. - Concentração. - Resiliência. Cognitivos - Desenvolver a capacidade de fazer o passe de apoio (Passante, 1º e 2º Passe), as deslocações de apoio. Reforço Muscular - Flexão de Braço (3x10 rep). - Abdução de Braço (3x10 rep). - Desnovo (3x10 rep). - Elevação de Braço (3x10 rep).

Figura 11 – Microciclo em Competição

Mais uma vez não foi por acaso que esta semana de treinos foi escolhida. Foi uma semana de muita intensidade em treino e de alguma pressão psicológica nos jogadores, isto porque o jogo do fim-de-semana que conclui este microciclo seria um jogo com o Sporting Clube de Portugal, jogo esse que provavelmente decidiria o vencedor do campeonato distrital de Lisboa de futebol nove. (ver figura 11)

Esta era, portanto, uma semana diferente apesar de ser igual a muitos outros microciclos desta equipa de Infantis do Sport Lisboa e Benfica. Uma semana em que os objetivos e a construção das unidades de treino se mantiveram fiéis ao modelo de treino do clube. Mas em que o ambiente geral da equipa foi claramente o de uma equipa mais adulta; um grupo de jogadores de onze anos, jogadores estes que mostraram um nível de compromisso, seriedade e motivação acima da norma.

Apesar deste comportamento geral diferente, os exercícios mantiveram uma grande presença de formas jogadas para que a aquisição dos conteúdos seja feita de forma prática e mais uma vez, através da descoberta por tentativa e erro. A equipa técnica focou o feedback nos comportamentos técnico-táticos dos seus jogadores, de forma individual e pontualmente de forma coletiva. De maneira geral, houve uma revisão geral do modelo de jogo de futebol nove e as diferentes fases desse mesmo modelo, os exercícios tiveram um foco maior na articulação dos vários sectores nas fases defensivas e ofensivas do jogo.

A intensidade no treino foi também um dos pontos mais focados pelos treinadores da equipa, fazendo com que o nível de empenho, intensidade e concentração em treino estivesse sempre em níveis elevados. Este requisito por parte da equipa técnica não se deve apenas ao momento competitivo que sucede estas três sessões de treino, mas que é algo próprio do clube e da forma como se treina, nas equipas de formação do clube. (ver figura 5,6 e 7)

Tabela 5 – Unidade de treino número um do período competitivo

Exercício	Tempo	Tipo de exercício	Capacidade motora
Jogo técnico – Relação com Bola	20'	Específico de preparação geral	Coordenação
Jogo Reduzido	10'	Competitivo	Força
Manutenção da Posse de Bola	15'	Manutenção da posse de bola	Resistência
Modelo de Jogo – Organização Ofensiva	15'	Competitivo	Resistência
Jogo Formal	40'	Competitivo	Resistência
Reforço muscular	10'	Preparação Geral	Força
Alongamentos	10'	Preparação Geral	Flexibilidade

Tabela 6– Unidade de treino número dois do período competitivo

Exercício	Tempo	Tipo de exercício	Capacidade motora
DFS + Finalização	15'	Finalização	Força
Futebol de Rua	20'	Competitivo	Resistência
Modelo de jogo – Fases de Construção	15	Competitivo	Resistência
Jogo Formal	45'	Competitivo	Resistência
Reforço muscular	10'	Preparação Geral	Força
Alongamentos	10'	Preparação Geral	Flexibilidade

Tabela 7– Unidade de treino número três do período competitivo

Exercício	Tempo	Tipo de exercício	Capacidade motora
SAQ	15'	Preparação Geral	Velocidade
Jogo técnico-tático	15'	Competitivo	Força
Jogo Formal	70'	Competitivo	Resistência
Reforço muscular	10'	Preparação Geral	Força
Alongamentos	10'	Preparação Geral	Flexibilidade

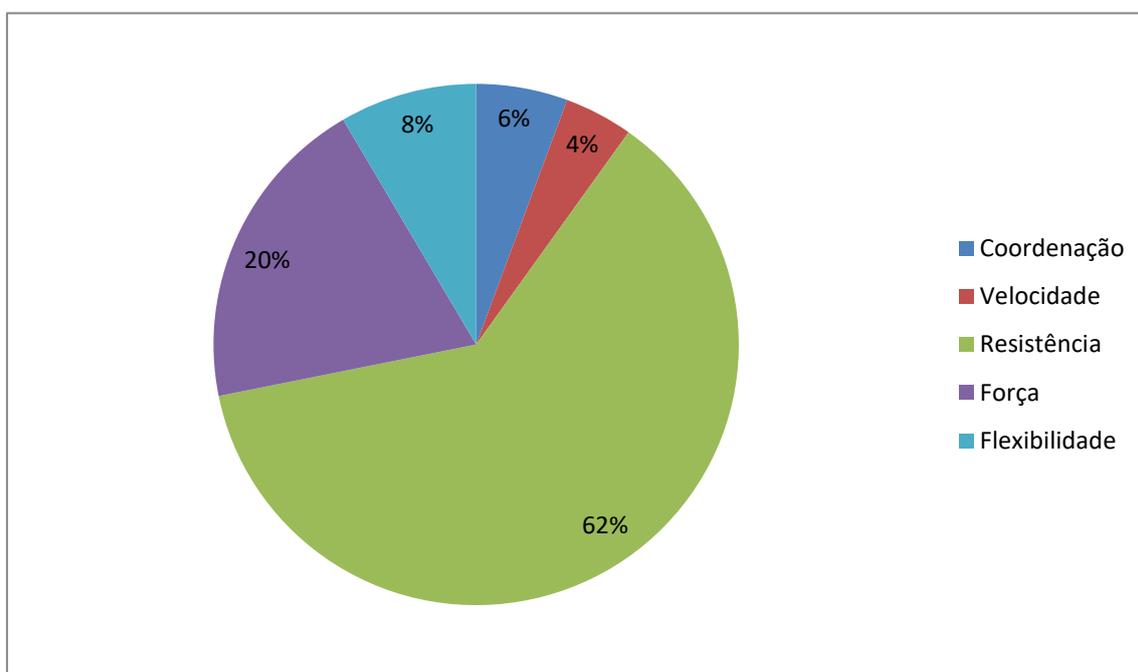


Figura 12 - Percentagem de volume de treino das capacidades motoras período competitivo

Mais uma vez, é importante salientar que a capacidade motora mais treinada num exercício de futebol não significa que seja a única a ser treinada e por isso, estes números devem ser apenas lidos para poder ser feita uma comparação entre dois períodos distintos da época e conseguir ver uma grande discrepância ou pelo contrário, números bastante idênticos. (ver figura 12)

Aquilo que salta à vista é o domínio de formas jogadas, através de exercícios de jogo reduzido ou de jogo formal, muito pela natureza deste microciclo que pretendia

melhorar os princípios coletivos da equipa e para tal, é necessário colocar em prática e à prova. Estes momentos foram utilizados para treinar diferentes momentos, mas de forma coletiva, para que todos os sectores pudessem colaborar num mesmo momento de evolução. Este microciclo acontece, sete meses após o início da época e por isso é normal que todos os momentos do modelo de jogo já tenham sido abordados em momentos da época anteriores, em microciclos diferentes. É por isso normal que a equipa técnica opte por fazer uma revisão de várias situações coletivas que fazem parte do modelo de jogo, mais ainda, faz sentido que seja feita antes de um jogo tão importante para a classificação desta equipa.

Poderia ser dito que a prioridade durante esta semana da equipa do Sport Lisboa e Benfica não foi a formação, mas sim o resultado no momento competitivo, o que não seria verdade. O tipo de treino ao longo das unidades de treino respeitou os jovens atletas e o seu processo evolutivo. O mais importante ao longo desta semana continuou a ser o desenvolvimento destes jogadores. Este desenvolvimento fez-se com foco na própria equipa, nos seus princípios, no seu modelo de jogo e não na adaptação de comportamentos em treino para simular o que seria encontrado no jogo contra o Sporting Clube de Portugal. Por isso, e apesar de todo o ambiente ser naturalmente diferente de qualquer outra semana de treino, o processo, a metodologia e o modelo de treino não foi alterado com vista a alcançar determinado resultado nesse jogo em específico.

5.3 Período Pré-competitivo vs Período Competitivo

Depois de fazer uma análise e observação de duas fases da época da mesma equipa, entendemos as diferenças e similaridades existentes. Penso que é necessário sublinhar, mais uma vez, que é importante ter em conta o contexto desta observação, o escalão desta equipa de formação dita, o modelo de treino e as características de um modelo de treino focado na evolução dos jogadores de maneira mais individual. Pelo contrário, noutro contexto, em que os jogadores já passaram pelo processo de formação e chegam agora a um momento em que o foco passa a ser o resultado nos momentos competitivos, o modelo de treino seria certamente diferente. Ambos os momentos pré-competitivos e competitivos seriam adaptados a de maneira a promover o rendimento e a performance desses atletas. Neste caso concreto, o Sport Lisboa e Benfica vê o rendimento como secundário e procura desenvolver potencial de maneira saudável e sustentada.

No período pré-competitivo, a equipa esteve sob avaliação, muitas formas jogadas, mais ou menos reduzidas foram uma constante durante o treino da equipa de Infantis B. Tudo isto para que fosse feito um “teste diagnóstico” aos jogadores com vista a decidir quais os conteúdos mais urgentes para os próximos mesociclos. De destacar ainda, os primeiros exercícios que incidiram sobre o modelo de jogo da equipa tiveram como objetivo, melhorar o processo defensivo, algo que foi feito intencionalmente e deliberadamente pela equipa técnica. Já durante o período competitivo e pelo momento já tardio da época, a principal diferença do treino foi o tempo reservado para jogo formal durante a unidade de treino, bastante superior ao que era praticado na pré-época. Isto porque sete meses após o início da época, todos os momentos do modelo de jogo já tinham sido abordados e por isso, fazia sentido fazer uma revisão desses mesmos processos e incorporar todos os setores da equipa nessa revisão. Um dos exercícios de treino que permite fazer esse tipo de trabalho é um exercício competitivo, de jogo formal.

O tipo de exercícios utilizado manteve-se nestes dois períodos, o que seria de esperar já que o modelo de treino do Sport Lisboa e Benfica é o mesmo para todos os períodos da temporada. Como tal, podemos observar uma maioria de exercícios competitivos ou específicos de preparação geral, raramente são realizados exercícios em que a bola não é parte do mesmo e por isso haverá sempre um número reduzido de exercícios de preparação geral, sendo que uma activação física pré treino não é considerada neste tipo de observação. Apesar da diferença não ter sido grande, o tipo de feedback foi também ele muito similar. Um feedback que promove a descoberta da melhor solução por parte do jogador, um feedback que não pretende interditar ou limitar certos comportamentos, mas é também uma interação que promove a evolução, a consciencialização de cada ação no jogo e sempre muita intensidade num processo que se quer energético e proactivo. A única diferença na abordagem dos treinadores nestes dois momentos foi talvez um nível diferente de tolerância ao que era feito. Nunca houve um foco no erro ou uma culpabilização exagerada depois de momentos de fracasso, mas é natural que o que é pedido na primeira semana da época não é o mesmo que sete meses depois.

Já no que toca às capacidades motoras, as percentagens por volume de treino dessas capacidades consoante o foco dos diferentes exercícios é bastante similar. Sendo que a resistência é a capacidade que sobressai em ambos os momentos, 56% no período

pré-competitivo e 62% no período competitivo. São percentagens bastante similares, assim como para as restantes capacidades motoras.

A razão pela qual esta é a capacidade motora mais focada prende-se pela natureza do treino desta equipa, treinos de duas horas ou contrário de uma hora e quinze minutos ou uma hora e trinta minutos como em muitos outros clubes que permitem que cada um dos exercícios tenha também mais tempo de prática. Isto leva a que o exercício se prolongue, menos tempo de pausa durante o exercício e por isso a capacidade motora mais visada passa a ser a resistência, de forma natural ainda mais se tivermos em conta que os exercícios mais realizados são exercícios competitivos. Nestes exercícios as capacidades motoras são todas elas bem evidentes: a velocidade em movimentos explosivos, a força em momentos de contacto com adversários ou com a bola, a flexibilidade em mudanças de direção com ou sem bola e claro a resistência, neste caso específica da modalidade e também da posição de cada um dos jogadores. É importante salientar que todas as capacidades motoras estão em constante interação e por isso não devem ser vistas de forma isolada, mas a realidade é que estas percentagens poderiam ser bastante diferentes se tivesse sido observada uma equipa adulta e/ou profissional. Num contexto diferente, o período pré-competitivo é visto como um período em que o foco no treino das capacidades motoras é muito superior ao que é feito ao longo da época. Isto porque o corpo adulto tem características diferentes, que obrigam a um treino com cargas físicas superiores para poder voltar a um nível de performance desejado. Crianças pelo contrário não têm esse problema, por terem menos massa muscular, menor quebra na resistência mesmo tendo pouco tempo de prática etc. Por isso uma equipa adulta teria muito mais tempo de exercícios não específicos, treino físico e um maior equilíbrio das capacidades motoras. Apesar disso, a resistência continuaria a ser a capacidade mais focada, uma capacidade muito importante na performance, já que no futebol moderno é vital que o rendimento continue estável ao longo de noventa minutos de um jogo cada vez mais intenso, cada vez mais exigente e pressionante.

Estas são as características de dois momentos muito distintos: o período pré-competitivo e o período competitivo, mas que em muito são também similares, tudo depende do contexto, da filosofia e do que procuramos observar.

Capítulo 6 – Processo Competitivo

6.1 Análise ao Campeonato da AF Lisboa

A equipa de infantis do Sport Lisboa e Benfica participa nos campeonatos de futebol sete Sub-12 e de futebol nove Sub-13.

Os jogos do campeonato de futebol sete são momentos competitivo que permitem aos jogadores com menos rendimento imediato de conseguir ter sucesso num contexto mais simples e que conhecem há já várias épocas. Desta maneira acredita-se que os jogadores poderão adquirir as bases necessárias para ter uma transição para o futebol nove ao longo do ano e depois para o futebol onze no final da época.

Já o campeonato de futebol nove é um momento bem mais complexo, é uma variante nova para estes atletas que tiveram por isso de se adaptar a esta nova realidade. Para tornar este campeonato mais desafiante, a maior parte dos participantes utilizam as suas equipas de atletas nascidos em 2004, ao contrário do SL Benfica e outras equipas que utilizam jogadores nascidos em 2005.

Ainda assim, o clube tem observado que os campeonatos da AFL não satisfazem as necessidades do mesmo por jogos com resultados incertos até ao seu termino, a primeira fase destas competições não promove a superação de equipas como a do SL Benfica. Assim como se pode observar pela tabela classificativa desta fase, assim como os resultados obtidos em cada jogo. (ver figura 13 e 14)

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Benfica B	36	12	12	0	0	133	10	+123	+
2	Sintrense	31	12	10	1	1	78	31	+47	+
3	Real	30	12	10	0	2	75	29	+46	+
4	1º Dezembro	25	12	8	1	3	61	25	+36	+
5	Sp. Lourel	22	12	7	1	4	50	17	+33	+
6	Estoril Praia B	22	12	7	1	4	72	25	+47	+
7	EF Belém C	18	12	6	0	6	31	21	+10	+
8	CD Belas	15	12	5	0	7	44	44	0	+
9	Algueirão	12	12	4	0	8	27	41	-14	+
10	Rio Mouro	9	12	3	0	9	18	73	-55	+
11	Vila Verde	7	12	2	1	9	18	77	-59	+
12	At. Cacém	3	12	1	0	11	21	103	-82	+
13	Mem Martins	1	12	0	1	11	7	139	-132	+

Figura 13- Classificação final da primeira fase do campeonato de futebol sete

	DATA	HORA	CASA	FORA	FASE
V	2016-10-22	11:00	CD Belas	0-12 Benfica B	J1
V	2016-10-29	10:30	Benfica B	6-0 1º Dezembro	J2
V	2016-11-01	11:00	At. Cacém	0-14 Benfica B	J3
V	2016-11-05	10:30	Benfica B	32-0 Mem Martins	J4
V	2016-11-19	10:30	Benfica B	7-1 Sp. Lourel	J6
V	2016-11-26	11:00	Estoril Praia B	1-3 Benfica B	J7
V	2016-12-03	10:30	Benfica B	5-1 Algueirão	J8
V	2016-12-10	09:00	Vila Verde	0-10 Benfica B	J9
V	2016-12-17	11:00	Benfica B	16-4 Sintrense	J10
V	2017-01-07	10:30	Benfica B	18-0 Rio Mouro	J11
V	2017-01-14	14:30	Real	3-7 Benfica B	J12
V	2017-01-21	09:00	Benfica B	3-0 EF Belém C	J13

Figura 14- Evolução de resultados durante a primeira fase do campeonato de futebol sete

É apenas durante a fase final que a equipa é obrigada a competir de maneira mais constante. Menos de uma dezena de jogos em cada época são realmente desafiantes e competitivos, é muito pouco para a formação de jogadores de topo. (ver figura 15 e 16.

Por esta razão clubes como o SL Benfica contam com diversos torneios nacionais e internacionais em que todos os jogos levam à superação dos seus jogadores. Muitas das derrotas advêm destes momentos competitivos e são muito importantes na formação destes atletas.

Para além dos torneios internacionais e ligas internas, momentos em que jogadores do SLB jogam uns contra os outros numa competição organizada pelo clube com o grande objectivo de colocar os jogadores em situações de intensidade, competitividade e de dificuldade tática extremamente elevadas. O clube promove também essas mesmas alterações de posição durante jogos que se revelam níveis de competitividade reduzidos, mas também é pedido aos jogadores que procurem diferentes recursos técnicos e utilização do pé menos preferencial. Isto sem nunca perder o respeito pela competição, adversário e seriedade do processo.

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Belenenses	33	14	10	3	1	68	20	+48	+
2	Benfica B	32	14	10	2	2	64	19	+45	+
3	Vilafranquense	27	14	8	3	3	42	40	+2	+
4	Sacavenense C	20	14	6	2	6	42	46	-4	+
5	Alverca	19	14	6	1	7	33	56	-23	+
6	Sporting	15	14	5	0	9	28	38	-10	+
7	Estoril Praia	12	14	4	0	10	34	49	-15	+
8	Sintrense	4	14	1	1	12	18	61	-43	+

Figura 15 - Classificação final da fase final do campeonato de futebol sete

	DATA	HORA	CASA	FORA	FASE
V	2017-02-11	09:30	Estoril Praia	2-4 Benfica B	J1
E	2017-02-18	09:00	Benfica B	2-2 Belenenses	J2
D	2017-03-04	09:00	Benfica B	0-1 Sporting	J3
V	2017-03-11	09:00	Vilafranquense	3-6 Benfica B	J4
V	2017-03-18	09:00	Benfica B	9-1 Alverca	J5
V	2017-03-25	12:00	Sacavenense C	0-4 Benfica B	J6
V	2017-04-01	10:30	Benfica B	6-0 Sintrense	J7
E	2017-04-22	09:00	Belenenses	2-2 Benfica B	J9
V	2017-04-25	09:00	Benfica B	6-0 Estoril Praia	J8
V	2017-04-29	11:00	Sporting	1-5 Benfica B	J10
D	2017-05-06	10:30	Benfica B	1-2 Vilafranquense	J11
V	2017-05-13	09:00	Alverca	1-8 Benfica B	J12
V	2017-05-20	09:00	Benfica B	4-2 Sacavenense C	J13
V	2017-05-27	11:00	Sintrense	2-7 Benfica B	J14

Figura 16- Evolução de resultados durante a fase final do campeonato de futebol sete

Já no campeonato de futebol nove, a equipa enfrentava um desafio maior pelas razões já assinaladas. A própria natureza desta versão da modalidade faz com que haja

um acréscimo de quatro jogadores no terreno de jogo, terreno este que nem sempre é significativamente superior ao dos jogos de futebol sete. Se ainda tivermos em conta que os adversários são na sua maioria jogadores um ano mais velhos, o que nesta fase do desenvolvimento muscular e cerebral tem uma importância no desempenho desportivo, podemos concluir que estes momentos competitivos teriam tudo para ser um momento de extrema superação dos atletas. Possivelmente o clube estaria também à espera de algum insucesso a nível de resultados assim como alguma variação de desempenho por parte da equipa como um todo mas também de jogador a jogador.

Ainda assim essas fragilidades não foram evidenciadas nos resultados obtidos ao longo do campeonato, a equipa teve uma prestação imaculada ao longo das duas fases do campeonato. (ver figura 17, 18, 19 e 20)

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	▲ Benfica	27	9	9	0	0	65	2	+63	+
2	▲ Sporting	24	9	8	0	1	54	8	+46	+
3	▼ At. Povoense	18	9	6	0	3	25	12	+13	+
4	▼ Olivais Sul	16	9	5	1	3	26	15	+11	+
5	▲ Amavita	13	9	4	1	4	23	31	-8	+
6	CD Belas	12	9	3	3	3	15	23	-8	+
7	▼ Real	10	9	3	1	5	17	13	+4	+
8	▲ Azambuja	7	9	2	1	6	14	46	-32	+
9	▲ FC Despertar	3	9	1	0	8	8	60	-52	+
10	▼ CAC	1	9	0	1	8	11	48	-37	+

Figura 17 - Classificação Final da primeira fase do campeonato de futebol nove

CLASSIFICAÇÃO

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Benfica	46	16	15	1	0	73	7	+66	+
2	Sporting B	43	16	14	1	1	61	7	+54	+
3	▲ 1º Dezembro	25	16	7	4	5	26	15	+11	+
4	▼ Olivais Sul	23	16	7	2	7	28	33	-5	+
5	▲ At. Cacém	21	16	6	3	7	19	22	-3	+
6	▼ U. Tires	21	16	6	3	7	15	22	-7	+
7	At. Povoense	13	16	3	4	9	14	35	-21	+
8	Real B	10	16	3	1	12	17	47	-30	+
9	Aqualva	4	16	1	1	14	9	74	-65	+

Figura 18- Classificação Final da fase final do campeonato de futebol nove

	DATA	HORA	CASA	FORA	FASE
V	2016-10-22	15:00	CD Belas	0-7 Benfica	J1
V	2016-10-29	15:00	Benfica	5-1 Sporting	J2
V	2016-11-05	15:00	Olivais Sul	0-3 Benfica	J3
V	2016-11-12	15:00	Benfica	2-1 Real	J4
V	2016-11-19	09:30	Azambuja	0-15 Benfica	J5
V	2016-11-26	15:00	Benfica	11-0 Amavita	J6
V	2016-12-03	14:00	CAC	0-7 Benfica	J7
V	2016-12-10	15:00	FC Despertar	0-9 Benfica	J8
V	2016-12-17	15:30	Benfica	6-0 At. Povoense	J9

Figura 19- Evolução de resultados durante a primeira fase do campeonato do futebol nove

	DATA	HORA	CASA	FORA	FASE
V	2017-01-14	17:30	Real B	0-3 Benfica	J1
E	2017-01-21	15:00	Benfica	2-2 Sporting B	J2
V	2017-01-28	15:00	Olivais Sul	0-2 Benfica	J3
V	2017-02-04	15:00	Benfica	2-1 1º Dezembro	J4
V	2017-02-18	14:00	U. Tires	0-3 Benfica	J6
V	2017-03-04	15:00	Benfica	4-0 At. Povoense	J7
V	2017-03-11	14:00	At. Cacém	1-2 Benfica	J8
V	2017-03-18	15:00	Benfica	14-0 Aqualva	J9
V	2017-03-25	15:00	Benfica	5-1 Real B	J10
V	2017-04-01	10:30	Sporting B	0-1 Benfica	J11
V	2017-04-08	16:00	Benfica	7-0 Olivais Sul	J12
V	2017-04-22	16:30	1º Dezembro	0-1 Benfica	J13
V	2017-05-06	16:00	Benfica	3-0 U. Tires	J15
V	2017-05-13	16:00	At. Povoense	2-5 Benfica	J16
V	2017-05-20	15:30	Benfica	3-0 At. Cacém	J17
V	2017-05-27	17:00	Aqualva	0-16 Benfica	J18

Figura 20 - Evolução de resultados durante a fase final do campeonato de futebol nove

Estes resultados em ambas as competições, de futebol sete e futebol nove, são contraditórias ao que foi descrito sobre a natureza de ambas as versões da modalidade. Os jogos do campeonato de futebol deveriam por isso ser os jogos em que a equipa teria mais sucesso e melhores resultados. Ainda assim foi também dito que o clube obteve por colocar nestes jogos do campeonato de futebol sete, jogadores com um nível de maturação biológica retardada, que evidenciavam em treino uma lacuna no entendimento de um jogo mais complexo ou simplesmente um desempenho aquém do nível desejado. Quando o nível de competição aumentou, na segunda fase do campeonato, esta escolha do clube e dos seus treinadores levou a alguns resultados negativos contra Sporting, Belenenses e Vilafranquense.

6.2 Rotinas dia de jogo

As rotinas de jogo na equipa de Infantis do SL Benfica foram sempre muito simples, o ponto de encontro para jogos em casa era sempre uma hora antes do apito inicial no campo dos pupilos do exército. Em jogos fora, normalmente uma hora e trinta minutos antes, junto ao campo de futebol dos Pupilos do Exército para em seguida dirigirem-se ao local onde a equipa jogaria.

Após chegarem ao local do jogo, os atletas recebem os seus equipamentos para este jogo e equipam-se. O treinador fala em seguida do jogo, da estratégia e dos objetivos para o jogo, até a equipa sair para aquecer. O aquecimento poderá ter um tempo variado, ainda que o tempo seja de aproximadamente quinze a vinte minutos. O próprio aquecimento não é estanque ainda que deva respeitar algumas regras de progressão. Os jogadores começam com movimentos de corrida com bola, efectuando alguns gestos técnicos, a intensidade é aumentada progressivamente em situações simples e sem adversário.

Em seguida o treinador faz um exercício competitivo com uma predominância de manutenção da posse de bola, obrigando os jogadores a decidir com pouco tempo e espaço. O treinador pode optar por dedicar menos tempo aos diferentes exercícios específicos de preparação geral, se essa for a escolha a equipa faz um exercício simples de finalização antes de fazer curtos sprints.

A equipa apresenta-se depois ao árbitro antes de entrar em campo e saudar o público presente.

Capítulo 7 – Considerações Finais

- Chegada ao clube

Após quatro anos de experiência como treinador, muitos foram os treinos, os jogos e sobretudo as aprendizagens. Cheguei por isso a um novo clube, com uma realidade bastante diferente, mas com a certeza que seria um estímulo que me permitiria evoluir enquanto treinador.

O que mais me surpreendeu foi o profissionalismo de toda uma estrutura, desde coordenadores a jogadores. O foco é claro, a evolução constante é regra e a superação é mandatória. Um dos sinais mais importantes, para mim, enquanto treinador estagiário, foi o respeito de todos os jogadores para com todos os treinadores, sem diferenciar treinadores principais, de treinadores adjuntos ou estagiários.

Os jogadores entendem que neste processo toda a ajuda é válida e compete aos treinadores mostrarem-lhes que podem realmente ajudá-los. Mas à partida todos os atletas respeitam de igual forma todos os membros da equipa técnica. Apesar de poder parecer algo sem importância é, como disse, o sinal de uma estrutura baseada no respeito, no foco em formar jogadores e homens com aspirações a representarem o SL Benfica, ao mais alto nível.

- Nova metodologia de treino

Relativamente ao treino em concreto e ao planeamento para as equipas, na área de formação, aquilo que retiro como algo completamente diferente daquilo com o qual tinha tido contacto até hoje, é a valorização do desenvolvimento individual acima do desenvolvimento coletivo. O que faz sentido, já que o derradeiro objetivo é o de formar jogadores que possam chegar a profissionais, mas também pela simples razão de melhorar uma equipa em futebol sete ou nove é parcialmente perder tempo, já que, na transição para o futebol onze, muito será perdido e o jogo mudará em muitos aspetos.

No treino, como sabemos, o tempo é um dos bens mais preciosos que temos e por isso tem de ser utilizado de maneira condizente com os nossos objetivos. No SL Benfica é isso mesmo que acontece. Obviamente isto não é sinónimo de jogadores anárquicos taticamente, bem pelo contrário, já que desde cedo os princípios básicos do modelo de jogo são treinados e adquiridos. Também não será verdade que este sentido

de treino leva a demasiados exercícios analíticos, existem sim, mas têm razão de ser, assim como tudo o que é feito. Nada é feito ao acaso, tudo já foi pensado e o que é posto em prática, tem fundamento numa metodologia adoptada para a formação do SL Benfica.

- Dificuldades específicas do clube

Por fim, houve ainda outros factos de que também me apercebi rapidamente, após a minha chegada ao clube. Um deles é a dificuldade em gerir egos e personalidades em formação de jovens de onze anos. É difícil prepará-los para a adversidade e para o erro, já que estes jovens estão habituados a ganhar semanalmente e a pensar que estão num patamar de topo na sua performance e potencial. Este ego é ainda frequentemente alimentado pelos pais dos jogadores, pelo estatuto que advém de ser jogador do SL Benfica, bem como pelo meio social em que estão inseridos. Este processo é ainda mais complicado se tivermos em conta que, nestas idades, os jovens ainda estão em plena formação de carácter e personalidade. Se os treinadores não souberem lidar com esta realidade, poderá haver consequências a médio e longo prazo. A médio prazo, a curva de evolução dos jogadores poderá tender a estagnar. O jogador sente que não precisa de se esforçar para manter aquele estatuto, ou para continuar a ganhar jogos ou campeonatos e isso tem influência na sua performance, no seu treino e na aquisição de novas competências e melhoramento das já adquiridas. A longo prazo, poderá levar o jogador a ser uma pessoa pouco esforçada, um atleta incapaz de se superar, um jogador que não vê o treino como parte crucial do seu desenvolvimento etc.

Foi esta dificuldade que encontrei na chegada à geração de 2005 SL Benfica, jogadores habituados a ganhar contra as melhores equipas durante os últimos anos. Hoje em dia, já não é tão verdade como o era até há bem pouco tempo. Creio que não será por um relaxamento completo no processo de treino, mas mais pela maturação física dos atletas das outras equipas ponto, que neste momento da formação, ainda faz muita diferença.

Os jogadores do SL Benfica têm também o problema de não terem contacto com o insucesso que faz parte da formação de qualquer atleta. Estes contactos com a derrota e insucesso são tão raros que os jogadores se esquecem do que se sente depois de um jogo perdido e a forma como esses jogos podem servir de motivação para se esforçarem ao máximo. Ainda assim, é um ponto-chave que, na minha opinião, deve ser pensado de forma a se evitar muitos dos casos que pude observar.

- Evolução pessoal ao longo da época

A nível pessoal, a minha adaptação foi muito positiva quer face aos jogadores quer também relativamente à estrutura e equipa técnica. Esta minha capacidade tem-se revelado importante no meu percurso profissional assim como a facilidade de me relacionar com as pessoas. Ambas me ajudaram a entrar no processo mais confortavelmente e a criar uma boa empatia. Sempre procurei ganhar o meu espaço dentro da equipa técnica, apesar de saber qual o meu papel real em todo este processo. Pela qualidade da minha intervenção, do meu trabalho de observação, mas também pelo interesse demonstrado e serviço à equipa ganhei também o respeito da equipa técnica e do clube. Durante as minhas primeiras semanas ao serviço do clube procurei ter uma atitude mais discreta. Foi uma opção minha que respeita a minha maneira de ser, uma pessoa que não gosta de criar impactos e que prefere ganhar o reconhecimento dos outros dessa maneira. Ao longo da época desportiva fui ganhando confiança nas minhas capacidades, mas também no meu estatuto e papel no seio da equipa, até que passei a ser visto não como estagiário, mas como mais um treinador adjunto. No final da época, sinto que contribuí para a evolução de jovens atletas com um enorme potencial, mas também ajudei ao bom funcionamento de uma equipa técnica composta por treinadores muito diferentes.

Após esta época de sucesso, fui convidado a permanecer no clube enquanto treinador adjunto, oferta que tive de recusar já que não devo permanecer no país até ao término da época 2017/2018.

Concluindo, foi um ano de muitas experiências novas, uma novidade na minha vida de treinador foi a ida a torneios internacionais, mais uma vez, algo que já é visto como “normal” por atletas e até treinadores do clube. Este tipo de momentos competitivos são uma grande oportunidade para evoluir, quer para jogadores como para nós treinadores. Confrontados com outras metodologias, outros princípios e diferentes ideias, os treinadores têm de se adaptar e combater estes novos desafios. A partilha de experiências com treinadores de todo o mundo enriquece também este momentos de competição e leva-nos a uma abertura maior sobre todo este mundo do futebol.

- Outras experiências em diferentes áreas da modalidade e clube

A outra grande experiência que retiro deste ano envergando o símbolo do SL Benfica é a constante avaliação e prospeção de jovens atletas. Ao longo de todo o ano, houve sempre uma grande preocupação em avaliar os nossos próprios jogadores assim como jogadores adversários. Este processo de avaliação baseia-se em factos e muita experiência, um processo longo e pensado em que treinadores e coordenação partilham opiniões. Este escalão é um momento crítico em termos de decisões do clube, de mais de cem jogadores que o clube tem nos seus quadros (SLB + CFT's) têm de escolher à volta de quarenta e cinco jogadores, e ainda procurar jogadores de qualidade em equipas adversárias. É um processo muito interessante e desafiante do qual fiz parte e que gostaria de fazer de forma profissional. *Scouting* é um misto de ciência, intuição e experiência e é um desafio constante que me propociona uma satisfação profissional inigualável.

- Avaliação pessoal e perspectivas de futuro

Apesar de um ano repleto de experiências, continuo a denotar várias áreas de melhoria mas também algumas reflexões para o futuro. A grande reflexão foi feita com o coordenador Rodrigo Magalhães e ambos traçamos o meu potencial perfil em termos de profissional de futebol. Concordo com ele quando diz que não tenho algumas das características necessárias para ser um treinador principal no SL Benfica, mas que por outro lado tenho fortes qualidades que me permitem ser um treinador adjunto com bastante potencial. Sei que a minha comunicação ainda não é a que desejo, uma comunicação algo fraca em intensidade e fraca na sua capacidade em emocionar e “mexer” com os atletas.

Por outro lado a minha capacidade de analisar e prever comportamentos de equipas adversárias também é algo que gostaria de melhorar, sobretudo em futebol nove e onze. Em muitos torneios ao longo do ano, senti que a informação que passei para a equipa técnica era insuficiente e que poderia ser mais aprofundada. Esperava mais de mim neste capítulo, sobretudo após ter realizado um bom trabalho com a equipa de Juvenis B do Sacavenense na época anterior.

Foi concluída mais uma época, desta vez ao serviço do SL Benfica e com muitos bons momentos, momentos de grande aprendizagem, de superação e descoberta pessoal e profissional. Após este ano ganho uma nova visão sobre as minhas perspectivas de futuro, sobre o que posso melhorar enquanto treinador e prospector mas também sobre o

que é o futebol jovem em Portugal, sobre os reais problemas da formação de atletas de elite e como nós, os seus treinadores, podemos potenciar ou minimizar esses mesmos problemas.

Referências Bibliográficas

- Blood, a J., & Zatorre, R. J. (2001). *Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion*. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 98 (20), 11818–23. doi:10.1073/pnas.191355898
- Eliakim, M., Meckel, Y., Nemet, D. & Eliakim, A. (2007). *The Effect of Music during Warm-Up on Consecutive Anaerobic Performance in Elite Adolescent Volleyball Players*. Int J Sports Med, 28 (4), 321-325.
- Muszkat, M., Correia, C. M. F., & Campos, S. M. (2000). *Música e Neurociências*. Revista Neurociências, 8, 70–75.
- Priest, David-Lee, Karangeorghis, C. I. (2008). *A qualitative investigation into the characteristics and effects of music accompanying exercise*. European Physical Education Review, 14 (3), 347-366.