

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA

Conceptualização do Jogo de Futebol: da teoria à prática

Relatório de Estágio no escalão de sub-14 do Sport Lisboa e Benfica

Relatório de Estágio elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino
Desportivo

Orientador: Pedro Miguel de Sousa Fatela

Júri:

Presidente:

Doutor Fernando Paulo Oliveira Gomes, professor auxiliar da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Vogais:

Doutor Pedro Miguel de Sousa Fatela , professor auxiliar convidado da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Doutor Fernando Jorge Lourenço dos Santos, professor auxiliar convidado da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Doutor João Brito de Oliveira Fernandes, professor auxiliar convidado da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Pedro Sardinha Fernandes

2024

O desporto não mobiliza só o corpo, mas também o espírito e a inteligência porque requer pensamento e estratégia; mobiliza também a identidade de cada um, localmente ou mesmo nacionalmente, como mobiliza todo um setor económico que vai tentar utilizá-lo para as suas próprias campanhas de publicidade e os seus próprios interesses. O desporto é, portanto, uma realidade profunda e viva das nossas sociedades.

Edgar Morin

Agradecimentos

Em primeiro lugar, como é natural, quero agradecer à minha família mais próxima, em especial ao meu irmão e aos meus pais, a estes últimos por me permitirem desenvolver o meu percurso académico sem sobressaltos.

À minha namorada, Catarina, pela disponibilidade e pelo constante acompanhamento neste ano de estágio e relatório.

Aos meus colegas e companheiros de curso, que me permitiram durante estes anos, fazer esta caminhada mais tranquila e interessante; em especial ao meu amigo Gonçalo, o meu colega e amigo para todas as vicissitudes e momentos distintos.

A todos os clubes e equipas onde joguei, que me permitiram conhecer métodos de trabalho diversificados, com treinadores diferentes e desenvolver espírito de equipa com atletas e amigos que foram importantes para a minha formação como indivíduo.

Em termos pedagógicos e científicos, quero enaltecer a qualidades dos Professores ao longo do percurso académico, cinco anos ricos de várias experiências diversificadas e aliciantes, tanto pelo conhecimento teórico, como pelas questões práticas.

Ao meu orientador, Professor Doutor Pedro Fatela pela disponibilidade e acompanhamento deste relatório; pelo seu conhecimento, relevância pedagógica e espírito reflexivo, que me permitiu novos conhecimentos sobre matérias tão vastas quanto as que são abordadas neste documento.

Ao Sport Lisboa e Benfica, Instituição que me permitiu a realização deste estágio, com condições físicas de eleição e o rigor da componente humana e profissional. A todos os colaboradores da Instituição, nas mais diversas tarefas, que me permitiram uma qualidade de trabalho excecionais.

Ao Coordenador Rodrigo Magalhães pela oportunidade que me concedeu de realizar este estágio e por todo o profissionalismo demonstrado ao longo deste percurso.

A todo o Staff Técnico dos Iniciados B e C por me permitirem o acesso à informação, pelos debates e conversas que muito me fizeram aprender e desenvolver novas capacidades de extrema importância e relevância para um futuro profissional.

E, por fim, mas não em último, a todos os atletas; é para eles que o trabalho é realizado, com o intuito de permitir atingir os seus sonhos, dotando-os de condições para desenvolverem valores como a ética, a ambição, a simplicidade, o trabalho, o rigor, o esforço, mas sem nunca perderem o espírito de companheirismo, lealdade e alegria, só com esta última e pelo gosto da profissão se podem atingir patamares elevados.

Resumo

O presente relatório de estágio, enquadrado no Mestrado em Treino Desportivo, pretende relatar as vivências experienciadas, como treinador estagiário, na equipa de Iniciados B/C (sub-14) do Futebol de Formação do Sport Lisboa e Benfica.

Em primeira instância é feito um enquadramento do estágio na entidade formadora, com descrição da historicidade, cultura, missão, visão e valores do clube, seguida de uma caracterização do contexto vivido, do plantel, dos jogadores, das funções da equipa técnica e do organograma diretivo.

Seguidamente, foram realizadas três áreas com o objetivo de apresentar um entendimento integral e holístico do estágio. Na área um são descritos os processos relativos ao planeamento e periodização do treino e competição, dos conteúdos formativos e das metodologias organizacionais utilizadas no decorrer da época desportiva; posteriormente, na área dois, é realizado um estudo de investigação com a finalidade de analisar a relação entre o enquadramento do jogador no clube e a percentagem de tempo total de jogo no processo competitivo; a área três, proporciona uma visão da passagem da teoria à prática, através de um evento de relação com a comunidade, no qual, dois treinadores abordam diferentes métodos de treino para o processo ofensivo e defensivo do jogo de futebol associados à criação de exercícios com uma lógica progressiva relacionados com uma determinada forma de jogar; o evento teve a denominação – Modelação do Jogo de Futebol.

O presente relatório procurou proporcionar a transmissão de conhecimentos relativos ao processo de treino e de competição, assentes no desenvolvimento integral e formativo dos jovens jogadores e, das relações interpessoais estabelecidas entre treinador-jogador, guiadas por princípios e valores educativos, nos quais, o formador tem, através da intervenção, o dever de sugerir e cooperar com os atletas.

Assim, este relatório é baseado num conjunto de experiências que refletem a compreensão dos fenómenos, sem descuidar a dimensão académica e científica; base imprescindível para o suporte de um trabalho desta natureza. Suportada por uma revisão de literatura que advém da leitura e análise de informação. Um passado dedicado à prática do futebol, também ajudou a compreender um conjunto de circunstâncias que os atletas enfrentaram, no entanto, a nossa atenção primordial e objetivo principal foi proporcionar um desenvolvimento individual dos jovens jogadores nas mais diversas áreas do treino.

Palavras-Chave: futebol, formação, estágio, SLB, iniciados B e C, pré-especialização, treino, planeamento, metodologia, modelo formativo.

Abstract

The present internship report, framed within the Master's in Sports Training, aims to narrate the experiences as a trainee coach in the Under-14 (B/C) team of the Sport Lisboa e Benfica Football Academy.

Initially, the report provides an overview of the internship at the training institution, including a description of its history, culture, mission, vision, and values. This is followed by a characterization of the experienced context, the squad, players, the functions of the coaching staff, and the organizational structure.

Subsequently, three areas were addressed to offer a comprehensive understanding of the internship. In the first area, the processes related to training and competition planning and periodization, formative content, and organizational methodologies used throughout the sports season are described. Posteriorly, in the second area, a research study was conducted to analyze the relationship between the player's integration into the club and the percentage of total playing time in the competitive process. The third area provides insight into the transition from theory to practice through a community engagement event. In this event, two coaches discuss different training methods for offensive and defensive aspects of football, linked to the creation of exercises with a progressive logic related to a specific style of play. The event was titled "Modeling the Game of Football."

This report sought to convey knowledge related to the training and competition process, focusing on the integral and formative development of young players and the interpersonal relationships established between coach and player. These relationships are guided by educational principles and values, where the coach, through intervention, has the duty to suggest and cooperate with the athletes.

Thus, this report is based on a set of experiences that reflect the understanding of phenomena, without neglecting the academic and scientific dimension, essential support for work of this nature. Supported by a literature review derived from reading and analyzing information, it draws on a past dedicated to football practice to comprehend various circumstances faced by athletes. However, the primary attention and main objective were to foster the individual development of young players in various areas of training.

Keywords: football, training, internship, SLB, U14 (B/C), pre-specialization, coaching, planning, methodology, formative model.

Lista de Acrónimos

AD – Avançado Direito

AE – Avançado Esquerdo

CFT'S – Centros de Formação e Treino

DC – Defesa Central

DD – Defesa Direito

DE – Defesa Esquerdo

DFS – Drible, Finta, Simulação

GR – Guarda - Redes

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

LLL – Lançamento Linha Lateral

MC – Médio Centro

MCD – Médio Centro Direito

MCE – Médio Centro Esquerdo

MCO – Médio Centro Ofensivo

MD – Médio Direito

ME – Médio Esquerdo

MID – Médio Interior Direito

MIE – Médio Interior Esquerdo

MPB – Manutenção Posse de Bola

OD – Organização Defensiva

OO – Organização Ofensiva

PL – Ponta de Lança

PSE – Pontuação Subjetiva de Esforço

SLB – Sport Lisboa e Benfica

SWOT – Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats

VAC – Velocidade, Agilidade e Coordenação

Índice de Conteúdos

Agradecimentos.....	IV
Resumo	V
Abstract	VI
Lista de Acrónimos	VII
Índice de Tabelas	XI
Índice de Figuras	XII
1. Introdução.....	1
1.1 Objetivos do Processo e do Relatório de Estágio	1
1.2 Metodologia.....	2
1.3 Estrutura do Relatório de Estágio	3
1.4 Caracterização Geral do Contexto de Estágio	4
1.4.1 História	4
1.4.2 Cultura	6
1.4.3 Missão, Visão e Valores.....	6
1.4.4 Formação.....	7
1.4.4.1 Centros de Formação e Treino	8
1.4.5 Organograma Diretivo do Futebol de Formação	8
1.4.6 Equipa	9
1.4.7 Competição.....	10
1.4.8 Staff Técnico.....	11
1.5 Objetivos de formação e Estratégias a implementar.....	13
1.6 Análise <i>swot</i>	15
2. Revisão da Literatura.....	16
2.1 O Jogo de Futebol como um Sistema Complexo.....	16
2.1.1 Caracterização do jogo de Futebol como Jogo Desportivo Coletivo.....	16
2.1.2 Propriedades dos Sistemas Complexos.....	17
2.1.3 Relação entre os Sistemas Complexos e o Jogo de Futebol.....	19
2.1.4 Operacionalização dos Sistemas Complexos do Jogo no Treino	21
2.2 Modelação do Jogo de Futebol	24
2.2.1 Modelação sistémica do Jogo de Futebol	24
2.2.2 Modelo Organizativo do Jogo de Futebol.....	25
2.2.3 Modelo de Jogo	30
2.2.3.1 Dimensão estrutural	33
2.2.3.2 Dimensão Comportamental.....	33
2.2.3.3 Dimensão Relacional	34

2.2.3.4 Simbiose Dimensional.....	35
2.2.4 Modelo Conceptual Técnico-Tático	35
3. Área 1 – Gestão do Processo de Treino e Competição	37
3.1 Caracterização e Objetivos do Escalão para a Época 2022/23	37
3.2 Modelo Formativo.....	38
3.3 Sistemas Táticos e relação com Modelo Formativo.....	40
3.4 Princípios Fundamentais do Modelo Formativo	41
3.4.1 Processo Ofensivo – Organização Ofensiva	42
3.4.2 Transição Defensiva	45
3.4.3 Processo Defensivo – Organização Defensiva	46
3.4.4 Transição Ofensiva	49
3.5 Planeamento e Operacionalização do Processo de Treino	49
3.5.1 Planeamento Época 2022/2023.....	51
3.5.2 Mesociclo.....	54
3.5.3 Microciclo Padrão	55
3.5.3.1 Sessões de Ginásio - Iniciação e Potência	56
3.5.3.2 Treino Técnico	57
3.5.3.3 Velocidade, Agilidade, Coordenação (VAC) e Resistência.....	57
3.5.3.4 Aulas de Dança.....	58
3.5.4 Estrutura de treino	59
3.5.5 Exercício de treino	60
3.5.6 Operacionalização do processo	62
3.6 Controlo do Processo de Treino e Competição	69
3.6.1 Controlo do Processo de Treino.....	69
3.6.1.1 Questionário PSE	69
3.6.1.2 Controlo do Processo de Treino.....	70
3.6.2 Controlo do Processo de Competição.....	74
3.6.3 Relação entre o Processo de Treino e de Competição	76
4. Área 2 – Projeto de Investigação	77
4.1 Resumo	77
4.2 Introdução.....	77
4.3 Objetivo geral e objetivos específicos	79
4.4 Hipóteses dos objetivos específicos.....	80
4.5 Metodologia	80
4.5.1 Caracterização da Amostra.....	80
4.5.2 Variáveis.....	82
4.5.3 Desenho Experimental.....	83

4.5.4 Recolha de Dados	84
4.5.5 Tratamento Estatístico	86
4.6 Apresentação e Discussão de Resultados	87
4.7 Conclusões	93
4.8 Limitações do Estudo	93
4.9 Propostas de Investigação Futuras	94
5. Evento Relação com a Comunidade	95
5.1 Enquadramento e Objetivo	95
5.2 Apresentação da Atividade e Público-alvo.....	96
5.3 Data e Local da Atividade.....	97
5.4 Organização da Atividade	97
5.5 Dinamização da Atividade	97
5.6 Logística da Atividade	98
5.7 Treinadores Convidados	98
5.8 Resumo e Ideias-Chave das Sessões Práticas	99
5.9 Questionário de Satisfação e Reflexão Final	102
6. Considerações Finais.....	106
7. Bibliografia	108
7.1 Bibliografia Analógica	108
7.2 Webgrafia	111
8. Anexos.....	112

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Plantel Iniciados Sub-14 época 2022/2023.	9
Tabela 2 - Classificação campeonato nacional fase apuramento campeão.	10
Tabela 3 - Classificação campeonato nacional fase manutenção.	10
Tabela 4 – Classificação campeonato distrital.	11
Tabela 5 - Constituição do staff técnico.	11
Tabela 6 - Princípios gerais e operacionais do jogo de futebol (Queiroz, 1983; Bayer, 1994; Garganta & Pinto, 1994; adaptado de Costa et al., 2009).	27
Tabela 7 - Princípios fundamentais ou específicos do jogo de futebol (adaptado de Costa et al., 2009; Garganta et al., 2013).	28
Tabela 8 - Fases do ataque e da defesa no jogo de futebol (Queiroz, 1983; 1986). ...	28
Tabela 9 - Formas do jogo de futebol (Queiroz, 1983; 1986).	29
Tabela 10 - Fatores do jogo de futebol (Queiroz, 1983; 1986).	29
Tabela 11 - Tipologia de Mesociclos.	54
Tabela 12 - Microciclo Padrão.	55
Tabela 13 - Estrutura Sessão de Treino.	59
Tabela 14 - Carga Média de Treino Diária.	70
Tabela 15 - Volume Total (min.) por Categoria de Treino.	71
Tabela 16 - Volume Total (min.) por Conteúdo de treino na sessão de campo.	72
Tabela 17 - Utilização dos jogadores por competição.	74
Tabela 18 - Minutos por Posição.	75
Tabela 19 - Caracterização da Amostra.	81
Tabela 20 - Estatísticas da Amostra.	81
Tabela 21 - Teste de normalidade entre as variáveis "Número de épocas no clube" e "Percentagem de tempo total de jogo, no campeonato distrital e no campeonato nacional" com nível de significância utilizado de 0,05.	87
Tabela 22 - Teste de correlação de <i>Pearson</i> entre as variáveis "Número de épocas no clube" e "Percentagem de tempo total de jogo, no campeonato distrital e no campeonato nacional" com nível de significância utilizado de 0,05.	88
Tabela 23 - Estatísticas do grupo.	89
Tabela 24 - Teste T para amostras independentes para as variáveis " Percentagem de tempo total de jogo, no campeonato distrital e no campeonato nacional" com nível de significância utilizado de 0,05.	90
Tabela 25 - Respostas ao questionário "Organização do evento".	102
Tabela 26 - Respostas ao questionário "Recomendaria esta formação a um colega ou outra pessoal envolvida no meio".	103
Tabela 27 - Respostas ao questionário "Consideram que os conteúdos abordados estão relacionados com os conteúdos académicos".	103
Tabela 28 - Respostas ao questionário "Sentiram diferença no feedback dado pelos convidados relativamente ao contexto em que estão inseridos".	104
Tabela 29 - Respostas ao questionário "Sentem que o workshop desenvolvido possa ter contribuído para o vosso desenvolvimento como futuros treinadores".	104

Índice de Figuras

Figura 1 - Símbolo Sport Lisboa e Benfica.....	5
Figura 2 - Organograma Diretivo do Futebol de Formação	8
Figura 3 - Análise <i>Swot</i>	15
Figura 4 - Fases e Momentos do jogo (adaptado de Garganta et al., 2013).....	26
Figura 5 - Modelo de jogo (adaptado de Casarin et al., 2011; Garganta, 2002; Garganta, 1997; Costa et al., 2011; Sarmento, 2013).....	32
Figura 6 - Modelo conceptual técnico-tático do jogo de futebol (Teixeira, 2020).	36
Figura 7 - Sistemas táticos utilizados na época desportiva 2022/2023.	40
Figura 8 - Fase de construção.	44
Figura 9 - Fase de criação.	44
Figura 10 - Pressão alta.....	47
Figura 11 - Bloco médio-alto.	48
Figura 12 - Bloco médio-baixo.	48
Figura 13 - Planeamento anual da época desportiva 2022/2023.	53
Figura 14 - Exercício de Passe	63
Figura 15 - Exercício MPB	63
Figura 16 - Exercício Organização Ofensiva.....	64
Figura 17 - Exercício de Cruzamento.....	65
Figura 18 - Exercício Jogo Reduzido	65
Figura 19 - Exercício Organização Coletiva	66
Figura 20 - Exercício Jogo Formal	67
Figura 21 - Exercício de Princípios.	68
Figura 22 - Desenho experimental.	84
Figura 23 - Instrumento de recolha de dados.....	85
Figura 24 – Base de Dados para estudo de caso.	86
Figura 25 - Cartaz do workshop "modelação do jogo de futebol" (fmh.ulisboa.pt).....	96
Figura 26 - João Tralhão a dinamizar a 1ª sessão prática.....	99
Figura 27 - Tiago Matos a dinamizar a 2ª sessão prática.....	100
Figura 28 - 2º exercício da sessão prática orientada pelo treinador João Tralhão.....	101

1. Introdução

1.1 Objetivos do Processo e do Relatório de Estágio

O presente relatório de estágio tem em vista a conclusão de um ciclo académico da Faculdade de Motricidade Humana, que visa a obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo. Os objetivos do processo de estágio têm como possibilidade a transmissão e aplicação dos conhecimentos adquiridos durante o percurso de formação, através de uma participação ativa na vida da instituição do Sport Lisboa e Benfica; bem como, refletir criticamente sobre a prática vivida em contexto real de treino e competição, baseando a sua análise no conhecimento científico.

Foram definidos determinados objetivos pessoais de formação para as experiências vividas no decorrer do processo de estágio. Estas metas pretendem uma boa integração do formando na equipa e na entidade formadora, tendo em vista que seja possível:

1. Vivenciar todas as vertentes do futebol de formação: processos de planeamento e organização do treino e da competição, gestão de grupo, treino complementar para as capacidades técnicas e físicas, trabalho de prevenção e recuperação de lesões, entre outras;

2. Aprofundar os conhecimentos e competências relacionadas com a capacidade de organização, planeamento e condução dos processos de treino, nomeadamente a intervenção num contexto didático-pedagógico;

3. Melhorar a capacidade de análise dos comportamentos individuais em treino e em competição, com base no perfil do jogador, do clube e no modelo de jogo;

4. Refletir criticamente o desenvolvimento dos comportamentos coletivos alicerçados aos processos de planeamento e organização do treino e competição, do treino complementar das capacidades técnicas e físicas, bem como da gestão de grupo;

5. Promover os princípios científicos da psicologia do desporto, tendo em conta a eficaz organização dos comportamentos, afetos e cognições;

6. Incentivar e diligenciar as competências psicológicas necessárias ao rendimento desportivo, aprofundando e desenvolvendo o autoconhecimento, o controlo do pensamento, a motivação, a autoestima, a comunicação e a organização pessoal (Serpa, 2017);

7. Providenciar os aspetos instrumentais sociais e afetivos, tais como o nível de maturidade dos atletas, a prontidão psicológica, as exigências de treino e as exigências de competição.

Para terminar, salientamos que, o jogo de futebol atual, pelo mediatismo e procura frenética frequente do sucesso, da vitória, da fama e dos títulos; desvaloriza o valor e a recompensa pela aprendizagem. Assim, na maior parte das vezes, a evolução e transcendência dos jogadores enquanto homens passa para segundo plano; homens esses como seres detentores de autonomia e liberdade. Neste âmbito, tal como refere o professor Manuel Sérgio, “Não há jogos, há pessoas que jogam” e, por consequência, enquanto professores, treinadores, torna-se primordial o entendimento e a passagem de valores humanos, sociais e éticos para os mais jovens jogadores. Neste caso, a formação deve estar assente num ensino didático-pedagógico e, é dever dos formadores proporcionar o desenvolvimento do autoconhecimento, da autoestima, da motivação, do pensamento processual e declarativo para o consequente desenvolvimento integral dos jovens jogadores.

1.2 Metodologia

Tal como na maior parte das restantes áreas disciplinares, ou qualquer investigação de carácter científico, a metodologia baseia-se numa componente teórica e prática. Se durante um longo período elas se pensaram como contraditórias e opostas, hoje um conjunto de pensadores e filósofos dão como certa a sua complementaridade. De uma maneira pragmática o filósofo alemão Otl Aicher sugere que o primeiro, a teoria, divide, separa, mede e localiza, o segundo, a prática, junta, associa e conecta. Assim, não devemos pensar numa unilateralidade, mas numa conexão, numa profunda complementaridade.

Referimos este ponto, por consideramos que este relatório representa de uma maneira muito clara esta posição. Fui jogador de futebol federado durante quase década e meia, essa experiência acumulada, pode colmatar a inexperiência do treino e, dar sensibilidade para a relação com os atletas e nalgumas situações de jogo.

Mas a experiência e a prática, só podem ser alicerçadas numa epistemologia, do desporto em geral e do futebol em particular. Assim a revisão de literatura permite-

nos uma análise mais cuidada sobre determinadas matérias e uma reflexão e espírito crítico, tão necessário nesta sociedade atual.

A metodologia por nós utilizada foi cuidada e segmentada temporalmente. Com treinos desde terça-feira até sexta-feira e com jogos ao fim de semana, recebíamos os planos de treino na parte da manhã para posterior operacionalização na parte da tarde. Seguindo uma lógica progressiva, são os exercícios presentes nos planos de treino que nos fazem concretizar os objetivos para determinada unidade de treino e, consoante o planeamento semanal, microciclo; as metas a atingir-se no fim dessa semana. Seguidamente, o conjunto de microciclos, o mesociclo, levou-nos a alcançar etapas intermediárias pretendidas, para que, no fim, com um processo consolidado e contínuo, os jogadores tenham uma formação integral e atinjam os objetivos balizados no início da época, macrociclo.

1.3 Estrutura do Relatório de Estágio

A estrutura do relatório de estágio assenta numa matriz institucional presente para documentos desta natureza. Seguidamente aos objetivos do relatório e do processo de estágio, fez-se uma caracterização geral do contexto de estágio, a qual contempla a definição da instituição, dos quadros competitivos e das funções a desempenhar pelo treinador estagiário. De seguida realizámos estratégias de implementação após uma análise *swot* e, posteriormente, executou-se a revisão da literatura de suporte à prática profissional, onde são tratadas as temáticas importantes que sustentam e organizam o molde referencial do relatório.

Este molde referencial do relatório é constituído por três grandes áreas abordadas em separado:

Área 1: Organização e Gestão do processo de treino e competição - Neste capítulo são abordadas as temáticas referentes à conceção e planeamento do treino e da competição; condução e operacionalização das funções e tarefas de treino, bem como da avaliação e controlo do treino e da competição.

Área 2: Projeto de Investigação – Neste capítulo é definido um problema de estudo, hipóteses e metodologias de investigação perante uma problemática presente

no contexto do estágio, tal como, a apresentação e discussão dos resultados com consequente exposição das conclusões retiradas.

Área 3: Relação com a Comunidade – Neste capítulo é realizado um evento na área do futebol sobre uma temática devidamente identificada ao longo da literatura, a qual irá incluir um projeto, a descrição da atividade e um balanço final, com o objetivo de suportar a formação académica dos participantes.

Por fim, será feita uma reflexão crítica sobre o desenvolvimento pessoal e profissional proporcionado pelo processo de estágio, enfatizando as experiências vividas e as aprendizagens obtidas, com as principais conclusões retiradas e consequentes perspetivas futuras. Deve ser assim, um momento crucial de todo este relatório.

1.4 Caracterização Geral do Contexto de Estágio

O processo de estágio no âmbito do ramo profissionalizante foi realizado na equipa de Iniciados B/C (Sub-14) do Sport Lisboa e Benfica, sob a tutoria do coordenador Rodrigo Magalhães e do treinador João Tudela.

1.4.1 História

O Sport Lisboa e Benfica, clube centenário, fundado a 28 de fevereiro de 1904, sediado na freguesia de São Domingos de Benfica é conhecido como um dos três grandes clubes nacionais e, para muitos, consensualmente, o maior clube de Portugal.

O clube reporta em si uma historicidade grandiosa desde os 24 elementos que o fundaram, de entre os quais, Cosme Damião, elemento que viria a tornar-se principal dirigente das primeiras décadas da vida do novo Clube e, José Rosa Rodrigues, 1º presidente do Sport Lisboa e Benfica. Daí em diante foram 34 os nomes que marcaram a história da instituição, que fizeram do Benfica o maior clube português e, um dos maiores clubes mundiais, com o mais recente presidente, Rui Costa.

A narrativa do Benfica não se retrata somente aos fundadores e presidentes do clube, existem ainda aditivamente os estádios e os símbolos caracterizantes das diferentes épocas do mesmo. A biografia dos campos assina uma página brilhante na história do clube, paradigmática do modo como cresceu o Benfica, uma odisseia dentro

da gloriosa história Benfiquista, assim, por ordem cronológica: Campo Terras do Desembargador, Campo da Feiteira, Campo de Sete Rios, Campo do Benfica, Campo das Amoreiras, Campo Grande e o Estádio da Luz. Em pouco mais de meio século, o Benfica conseguiu, através dum esforço gigantesco, transformar o seu Estádio no melhor de Portugal e num dos maiores do mundo, com uma capacidade de aproximadamente 65000 lugares (slbenfica.pt consultado a 15/12/2022).

O Emblema do Sport Lisboa e Benfica foi elaborado entre 1903, quando surgiu a ideia de criar o clube e 1904, data da sua fundação. A par da maior parte das tradições e símbolos do clube, o emblema é uma imagem de marca que corre o mundo. O emblema atual resulta da sobreposição de dois emblemas e tem em si uma composição fortemente simbólica, caracterizada por: um escudo bipartido com as cores do equipamento, a metade esquerda de cor vermelha e a direita de cor branca, que significam alegria; o colorido e a vivacidade como base de entusiasmo na luta em desporto; ao meio do escudo, um listão com a abreviatura (sigla) do nome do clube, sobre uma bola de futebol, a principal razão de ser da nova agremiação desportiva; ao encimar o escudo uma águia de asas abertas, animal heráldico de grande significado de autoridade, força, vitória e orgulho, símbolo de elevação de propósitos e de espírito de iniciativa; por baixo da águia, nas suas garras, entre ela e o escudo, uma faixa com a divida E PLURIBUS UNUM, fazendo a apologia à união e espírito de família que caracterizou a criação do Clube, (slbenfica.pt consultado a 15/12/2022).



FIGURA 1 - SÍMBOLO SPORT LISBOA E BENFICA.

A grandeza do Sport Lisboa e Benfica é fatualmente aceite pela quantidade de troféus conquistados; sendo o futebol a principal modalidade sénior masculina em Portugal e no Mundo, o Clube é detentor a nível interno, de 38 títulos de Campeão Nacional, 26 Taças de Portugal, 9 Supertaças e 7 Taças da liga, sendo o clube com maior número de troféus em todas as competições à exceção das Supertaças. A dimensão do clube é ainda enaltecida no maior panorama europeu onde o mesmo é detentor de 2 Taças dos Clubes Campeões Europeus.

1.4.2 Cultura

A cultura de um clube reporta-se nos comportamentos e nas tradições, o Sport Lisboa e Benfica é considerado um clube eclético, variado, diversificado e completo, ao ponto de apresentar inúmeras modalidades, masculinas e femininas, para os diferentes escalões etários, como: andebol, artes marciais, atletismo, basquetebol, bilhar, campismo, canoagem, desportos de combate, futebol, futsal, ginástica, golfe, hóquei em patins, judo, natação, patinagem artística, pesca desportiva, polo aquático, rugby, ténis de mesa, triatlo e voleibol.

Com umas das maiores massas associativas de adeptos no mundo, o Benfica detém tradições individuais que caracterizam a paixão e os Valores do Clube, representando uma cultura assente na mística Benfiquista. Deste modo, são tradições: antes da apresentação da equipa em jogos caseiros, uma águia, a Águia Vitória, mascote do Sport Lisboa e Benfica, sobrevoa o Estádio da Luz e aterra, de seguida, sobre o símbolo do clube; após a entrada dos jogadores, os adeptos, ainda antes do apito inicial, cantam o hino oficial do clube “Ser Benfiquista”; é ainda durante este momento que os jogadores realizam uma vénia, ato tradicional de reverência no Japão para mostrar a importância de quem cumprimenta e de quem é cumprimentado, que surgiu após uma digressão em 1970, onde depois de vencer a seleção do Japão, os príncipes japoneses desceram ao relvado e cumprimentaram os jogadores do Benfica. Desde então que é hábito dos jogadores fazerem uma vénia aos adeptos como forma de agradecimento, uma vez que era o valor das receitas da bilheteira que pagava os salários aos jogadores. Deste modo, como sinal de união e gratidão pela presença dos adeptos, atualmente é realizada esta tradição única.

1.4.3 Missão, Visão e Valores

O Sport Lisboa e Benfica encerra em si competências a atingir enquanto entidade formadora de jovens futebolistas. O clube tem como Missão, formar jovens jogadores para o mais elevado nível competitivo, capazes de vir a integrar a equipa A do S.L.B., com base nos melhores princípios metodológicos, numa formação integral e na Mística Benfiquista. Esta assenta em princípios de: família, responsabilidade, espírito de equipa, ética, *fair play*, paixão, resiliência, superação e trabalho.

A Visão do clube é ser referência mundial no futebol de formação, proposta ambiciosa, que pelas condições da estrutura e títulos conquistados se tem mostrado concretizada ao longo do tempo.

Existem determinados Valores exigidos a quem trabalha na instituição, de entre os quais, ambição, compromisso, humildade, solidariedade, ecletismo, inovação e determinação.

1.4.4 Formação

A formação do Sport Lisboa e Benfica tem como sede principal a Academia Benfica Campus, centro de formação e treino do clube, inaugurada a 22 de setembro de 2006. Com localização no Seixal, o complexo moderno apresenta 9 campos de futebol, 2 ginásios, 28 balneários, 55 gabinetes de trabalho, 2 auditórios, 8 salas de reunião, 2 refeitórios, sala de jogos e lazer, 3 salas de fisioterapia, sala de estudo, entre muitos outros. O centro de formação e treino integra ainda um edifício para os serviços administrativos, departamentos do futebol profissional e do futebol de formação, outro para os profissionais da comunicação social e um edifício com todas as condições para a acomodação dos jogadores que são residentes.

O Centro de Formação e Treino do Sport Lisboa e Benfica proporciona a melhor formação desportiva associada aos valores da mística benfiquista, fortalecendo a ambição desportiva, total compromisso para com o clube, equipa e colegas por parte dos jogadores; caracterizado por uma formação eclética enquanto Homens e Cidadãos, fomentada pela humildade nos atos e nos comportamentos, baseados numa cultura de respeito, educação, ética e *fair play*.

O grande objetivo de formar à Benfica é de proporcionar a cada jogador um desenvolvimento integral a nível desportivo e pessoal, suportado pelos melhores técnicos, vivências e metodologias, através das várias áreas de suporte ao crescimento e evolução dos jovens jogadores, com técnicos que trabalham de forma interdisciplinar com a finalidade de valorizar e fazer emergir o talento de cada um, promovendo uma postura positiva em torno do jogo de futebol, para que, no futuro, estes jovens jogadores possam jogar pela Equipa Principal do S.L.B..

Desde a inauguração do Benfica Campus foram conquistados 17 títulos nacionais nas camadas de formação e ainda 2 títulos internacionais, a *Uefa Youth League* em 2021/2022 e a Taça Intercontinental Sub-20 em 2022, entre muitos outros distritais. A academia ganhou ainda o prémio de Academia do Ano em dezembro de 2015, em 2019 e, num recente estudo do Observatório do Futebol, o Sport Lisboa e

Benfica tem a formação mais valiosa do mundo. Através de todo este tipo de dados, é factual afirmar-se que a Visão do clube não só é possível como se tornou concretizável.

1.4.4.1 Centros de Formação e Treino

“Os Centros de Formação e Treino (CFT’s) representam um fator estruturante e diferenciador no Futebol de Formação do SL Benfica” (slbenfica.pt). Os CFT’s têm localização nos distritos de Faro, Aveiro, Viseu, Vila Real, Braga e Leiria, zonas longínquas de Lisboa, com o intuito de identificar e captar jovens de elevado potencial até ao escalão de sub-12. Após o recrutamento e fidelização dos jovens jogadores em áreas mais abrangentes de Portugal, o SL Benfica pretende um desenvolvimento progressivo dos jogadores, através de uma metodologia de treino e de um enquadramento competitivo que garantam a evolução e aprendizagem pretendidas para cada jovem talento transitar para a principal academia. Este mesmo projeto encontra a sua sede em Lisboa, através da Área de Iniciação do SL Benfica, o que provoca a necessidade de uma forte articulação com a estrutura dos diferentes CFT’s e com o Departamento de Prospeção do Clube.

1.4.5 Organograma Diretivo do Futebol de Formação

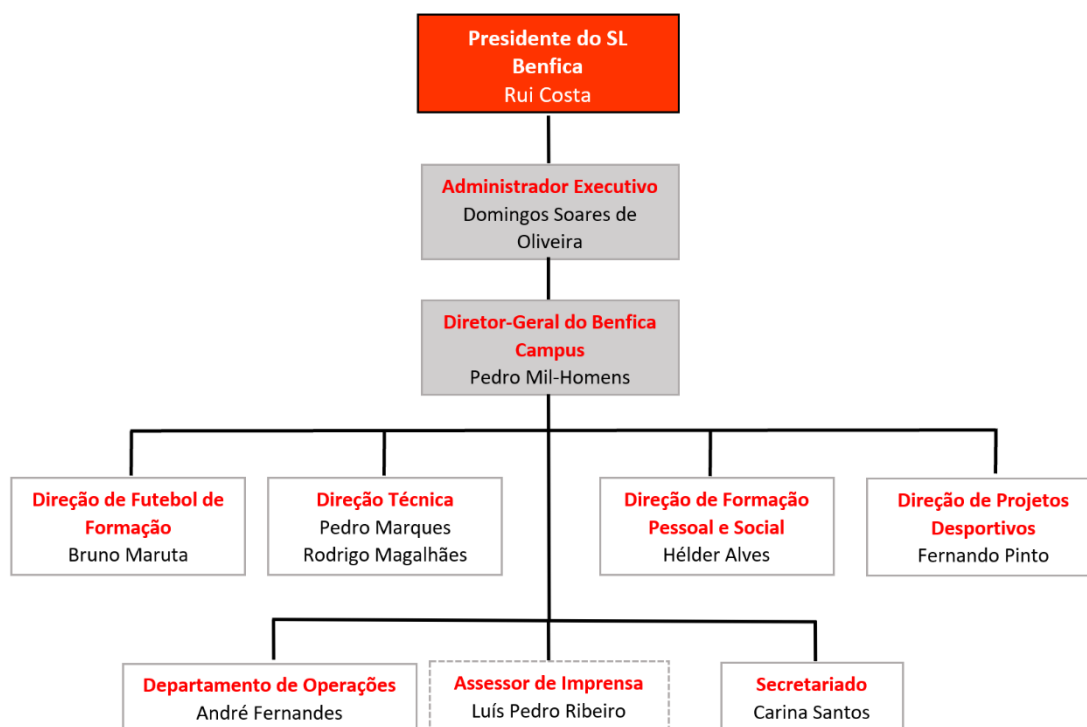


FIGURA 2 - ORGANOGAMA DIRETIVO DO FUTEBOL DE FORMAÇÃO.

1.4.6 Equipa

O plantel de Iniciados B (Sub-14) do Sport Lisboa e Benfica na época 2022/2023 é constituído por 32 atletas, no qual integraram 2 atletas no decorrer do período competitivo. Tendo a maioria transitado do escalão de Infantis A (Sub-13) na época anterior, tinham ingressado, no início da época desportiva, 2 jogadores na equipa.

O plantel da equipa de Iniciados, jogadores nascidos no ano de 2009, foi constituído por 34 atletas, de entre os quais: 3 Guarda-Redes, 11 Defesas, 10 Médios e 10 Avançados. Por motivos de sigilo profissional, os seguintes dados dos jogadores são limitados ao nome, dia de nascimento, posição e pé dominante.

TABELA 1 - PLANTEL INICIADOS SUB-14 ÉPOCA 2022/2023.

Nome	Nascimento	Posição	Pé
António Luís	26/04/2009	GR	Direito
Gustavo Santos	06/01/2009	GR	Direito
Tiago Ferreira	12/01/2009	GR	Direito
David Fernandes	03/04/2009	DD	Direito
Marco Figueiredo	25/02/2009	DD	Direito
Filipe Magalhães	16/07/2009	DC	Direito
Ismail Araújo	22/04/2009	DC	Direito
Miguel Vieira	10/06/2009	DC	Direito
Tiago Brás	21/11/2009	DC	Direito
Tomás Ferreira	30/01/2009	DC	Esquerdo
Felipe Santos	19/03/2009	DE	Esquerdo
Ricardo Batista	05/03/2009	DE	Esquerdo
Leonardo Tavares	19/07/2009	DE	Esquerdo
Wagner Barros	06/06/2009	DD/DE	Ambidestro
David Almeida	22/05/2009	MID/MIE	Esquerdo
Dylan Patel	14/05/2009	MID/MIE	Esquerdo
Gonçalo Aguiar	02/12/2009	MID/MIE	Esquerdo
Guilherme Figueiredo	27/03/2009	MID/MIE	Direito
Miguel Galinho	12/03/2009	MC	Direito
Eros Monteiro	15/01/2009	MID/MIE	Esquerdo
Hugo Gomes	26/01/2009	MID/MIE	Direito
Paulo Souza	11/03/2009	MC	Esquerdo
Simão Constatino	25/02/2009	MC	Direito
Rafael Soares	30/09/2009	MID/MIE	Direito
Andreson Semedo	04/06/2009	AD/AE	Esquerdo
Bernardo Nunes	15/05/2009	AD/AE	Direito
Fábio Sousa	14/03/2009	AD/AE	Direito
Tiago Rodrigues	25/01/2009	AD/AE	Esquerdo
Tomás Almeida	07/05/2009	AD/AE	Direito
Gustavo Alves	26/01/2009	PL	Esquerdo
Igor Pires	27/02/2009	PL	Direito
Ednilson Pequeno	23/09/2009	PL	Direito
Sevastian Belov	06/04/2009	PL	Direito
João Marta	16/01/2009	PL	Direito

1.4.7 Competição

O plantel de Iniciados B (sub-14), equipas de Iniciados B e C, participa em 2 campeonatos distintos, pelo que, os jogadores constituintes do plantel podem jogar ambas as competições.

O plantel joga a 2ª Divisão Nacional Juniores C (tabela X), campeonato constituído por 5 séries de 8 equipas, que se defrontam 2 vezes e, que posteriormente, se divide em 2 fases, uma de apuramento de campeão, composta pelos primeiros classificados de todas as séries mais os dois melhores segundos classificados, para subida à 1ª Divisão Nacional; e por uma fase de manutenção (tabela Y) onde somente o primeiro classificado mais o melhor segundo classificado se mantêm na divisão, enquanto os restantes são despromovidos às respetivas primeiras Divisões Distritais. O plantel participa ainda na Associação Futebol Lisboa na 1ª Divisão Juniores C (tabela L), onde o formato competitivo é um campeonato composto por 16 equipas, jogando entre elas em casa e fora, no

qual o primeiro classificado sobe à 2ª Divisão Nacional de Sub-15 e os três últimos classificados descem para a 2ª Divisão Distrital de Sub-15.

TABELA 2 - CLASSIFICAÇÃO CAMPEONATO NACIONAL FASE APURAMENTO CAMPEÃO.

Campeonato Nacional Juniores C 2ª Divisão Série D 2022/2023								
Classificação	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1. Sporting B	35	14	11	2	1	43	8	35
2. Benfica B	27	14	8	3	3	34	11	23
3. Torrense	27	14	8	3	3	38	13	25
4. O Elvas	27	14	8	3	3	27	14	13
5. Oeiras	22	14	6	4	4	30	19	11
6. Fronteirense	13	14	4	1	9	18	36	-18
7. Peniche	5	14	1	2	11	11	48	-37
8. U. Tomar	2	14	0	2	12	6	58	-52
Qualificação	Apuramento Campeão							
Qualificação	Apuramento Manutenção/Despromoção							

TABELA 3 - CLASSIFICAÇÃO CAMPEONATO NACIONAL FASE MANUTENÇÃO.

Campeonato Nacional Juniores C 2ª Divisão Manutenção Série 4 2022/2023								
Classificação	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1. Benfica B	28	10	9	1	0	35	4	31
2. O Elvas	18	10	5	3	2	15	7	8
3. Odemirense	15	10	4	3	3	16	17	-1
4. Lusitano Évora	11	10	3	2	5	14	20	-6
5. NDS Guarda	8	10	2	2	6	9	23	-14
6. AEF João Moutinho	4	10	1	1	8	4	22	-18
Despromoção	4 Piores 2ºs das 5 Séries							
Despromoção								

TABELA 4 – CLASSIFICAÇÃO CAMPEONATO DISTRITAL.

AF Lisboa 1ª Divisão Juniores C S15								
Classificação	P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1. Casa Pia AC	72	30	23	3	4	73	27	46
2. Oriental	68	30	21	5	4	89	42	47
3. Benfica C	56	30	17	5	8	76	47	29
4. 1º Dezembro	56	30	18	2	10	74	43	31
5. Sporting C	53	30	16	5	9	76	44	32
6. UDR Santa Maria	51	30	15	6	9	66	60	6
7. CD Mafra	50	30	14	8	8	86	57	29
8. CIF	46	30	14	4	12	82	60	22
9. Vilafranquense	44	30	13	5	12	65	63	2
10. CAC	41	30	12	5	13	50	55	-5
11. FC Alverca B	38	30	11	5	14	39	57	-18
12. Sintrense	33	30	10	3	17	44	63	-19
13. Algés	29	30	7	8	15	50	69	-19
14. Damaiense	24	30	6	6	18	46	84	-38
15. Sacavenense B	11	30	2	5	22	25	75	-50
16. Carcavelos	7	30	2	1	26	30	125	-95
	Campeão e Promoção à 2ª Divisão Nacional							
	Despromoção (2ª Divisão Nacional)							
	Despromoção							

1.4.8 Staff Técnico

TABELA 5 - CONSTITUIÇÃO DO STAFF TÉCNICO.

Nome	Função
João Tudela	Treinador Principal - Responsável Escalão
João Milho	Treinador Principal
Emílio Sarnago	Treinador Adjunto
Dinis Cruz	Treinador de GR
André Rocha	Treinador de GR
João Moreira	Treinador Analista
Rafael Antunes	Fisiologista
Pedro Fernandes	Treinador Adjunto - Estagiário
Tomás Rosado	Fisioterapeuta
João Pais	Nutricionista
Ricardo Pires	Psicólogo
Hugo Ribeiro	Team Manager
Pedro Malaquias	Team Manager - Estagiário
Pedro Cotrim	Técnico de Equipamentos

A equipa técnica do plantel B de iniciados, equipas B e C, do Sport Lisboa e Benfica da época desportiva 2022/2023 é composta por 14 elementos, incluindo o estagiário; cada um especializado em determinada área, formando uma equipa interdisciplinar capaz de trabalhar de forma holística para um propósito final. A equipa

técnica divide-se aos fins de semana, uma vez que o plantel joga em 2 competições distintas, embora, o processo de organização e gestão de treino seja o mesmo para as duas equipas.

O treinador responsável pelo escalão, pelo processo de planeamento, organização e gestão do treino e da competição, pelo acompanhamento da equipa de iniciados B em competição, pela condução e operacionalização das funções e tarefas de treino, bem como pela comunicação e ligação entre os diferentes departamentos foi o treinador João Tudela. O treinador principal da equipa de iniciados C em competição, que ajuda todo o processo de gestão, planeamento, organização, condução, operacionalização do treino, e ainda, responsável pelo treino complementar técnico individual, coletivo, geral e específico foi o treinador João Milho. O treinador-adjunto da equipa de iniciados B em competição, Emílio Sarnago, ficou encarregue de apoiar todo o processo de planeamento, de conduzir exercícios de treino, do momento relativo às bolas paradas da equipa, do tipo de *feedback* mais pormenorizado ao nível dos comportamentos técnico-táticos individuais e, do controlo e gestão dos conteúdos de treino.

O treinador de guarda-redes incumbido do planeamento, organização, condução do treino específico dos guarda-redes e de acompanhar a equipa B em competição era o treinador Diniz Cruz, apoiado pelo treinador André Rocha, que integrava a comitiva da equipa C em competição e que estava delegado a conduzir exercícios de treino específicos de guarda-redes. O treinador analista João Moreira tinha como função a filmagem de treinos e jogos de ambas as equipas, compilar dados estatísticos dos jogadores, com posterior análise qualitativa coletiva e individual relacionada com o modelo formativo e o perfil de jogador.

O fisiologista responsável pelo escalão, Rafael Antunes, ficou incumbido de realizar as sessões relativas à velocidade, agilidade e coordenação (VAC) no treino de campo e pelo período de aquecimento em treino e competição. Adicionalmente, era responsável pelo planeamento e operacionalização das sessões complementares de ginásio, tanto das sessões de iniciação e introdução ao ginásio como das sessões de prevenção de lesões, com o intuito de uma integração progressiva dos jogadores nas sessões de treino de equipa; pelo registo dos dados de controlo do treino, a perceção subjetiva de esforço dos atletas e; pela realização dos testes físicos da equipa.

Como complemento ao treino de campo e com um trabalho de suporte fulcral ao desenvolvimento dos jogadores, o Tomás Rosado, João Pais e Ricardo Pires foram os responsáveis pela área da Fisioterapia, Nutrição e Psicologia, respetivamente. O fisioterapeuta, Tomás Rosado, estava encarregue dos casos médicos dos jogadores,

desde o diagnóstico de lesão em contexto de prática, como do tratamento e recuperação dos jogadores lesionados; do acompanhamento da equipa em treino e competição e, de transmitir informação diária à equipa técnica dos casos clínicos dos jogadores. Na área da nutrição, João Pais, realizou as avaliações trimestrais antropométricas e de composição corporal dos jogadores, com um posterior acompanhamento individual e coletivo através de planos alimentares e nutricionais; adicionalmente, o nutricionista tinha a função de preparar as *boxes* de comida para o treino e competição, bem como, a ementa da refeição em caso de estágio. O psicólogo Ricardo Pires efetuou as avaliações psicológicas iniciais para identificar os diferentes perfis de jogadores; definiu métodos individuais de ajuda aos jogadores; realizou reuniões com os atletas de forma a acompanhá-los individualmente; acompanhou a equipa em treino e competição e sugeriu formas e tipos de intervenção a ter com os jogadores, com o objetivo de uma melhoria do ambiente de grupo, bem como das relações interpessoais e bem-estar dos jogadores, tendo em conta o momento da equipa, da época e das necessidades dos atletas.

Como trabalho suplementar, mas não menos importante, Hugo Ribeiro e Pedro Malaquias ficaram responsáveis pela organização e logística de horários, transportes, convocatórias, torneios e estágios; enquanto Pedro Cotrim, técnico de equipamentos, pelos equipamentos para treino e competição dos jogadores e *staff* técnico.

A equipa técnica funciona como um todo, em que todos se relacionam uns com os outros, em prol do desenvolvimento integral dos atletas e do seu crescimento enquanto Homens e Jogadores.

1.5 Objetivos de formação e Estratégias a implementar

Os objetivos de formação do processo de estágio advêm do tempo de prática, das aprendizagens resultantes das experiências vividas e, aliadas à constante curiosidade pelo conhecimento e reflexão diária, procuram proporcionar a melhor formação integral possível. Enquanto treinador estagiário, fomos responsáveis pelas seguintes funções, nas diferentes áreas:

Planeamento e organização do processo de treino:

- Participação e intervenção em reuniões de equipa técnica relativas à organização das sessões de treino e sua operacionalização;
- Auxílio na divisão de jogadores nas sessões complementares de treino técnico.

Operacionalização e condução do processo de treino:

- Disposição dos materiais e cronometragem dos exercícios de treino no campo;
- Auxílio na instrução e condução da parte inicial do treino, sessões complementares de velocidade, agilidade e coordenação (VAC);
- Instrução e condução da parte inicial da sessão, realizada em exercícios de cariz analítico;
- Instrução e condução integral e/ou partilhada de exercícios de treino;
- Instrução e condução de sessões complementares de desenvolvimento técnico geral e específico por posição;
- Controlo e transmissão de *feedback* durante os exercícios consoante objetivos e conteúdos previamente estabelecidos.

Competição:

- Participação e intervenção em reuniões de equipa técnica relativas à convocatória e ao onze para a competição;
- Condução da preparação para a competição – aquecimento;
- Registo estatístico no banco;
- Condução das bolas paradas – cantos e livres ofensivos/defensivos;
- Participação e intervenção nas breves reuniões de equipa técnica realizadas durante o intervalo.

Fisiologia:

- Recolha dos dados relativos ao controlo do treino e competição, PSE, em casos pontuais;
- Condução e instrução da prevenção e reforço muscular realizados no final da sessão de treino, em casos pontuais.

1.6 Análise swot

A análise *swot* serve como preparação e avaliação dos possíveis cenários a ter em consideração quando se inicia o processo de estágio. A análise pretende facilitar a adaptação, ao proporcionar um diagnóstico completo da situação e do ambiente da entidade formadora, de forma a evitar possíveis problemáticas, a correr menos riscos, aproveitar as oportunidades e, a apoiar boas tomadas de decisão. De seguida, são apresentadas as forças e fraquezas a nível pessoal, associadas às ameaças e oportunidades proporcionadas pelo contexto.

No plano pessoal, o passado como jogador de futebol, bem como a atual integração num clube de elite foram características facilitadoras e essenciais para se criarem forças. Por outro lado, a falta de experiência em treino de jovens jogadores, no planeamento e condução do processo de treino foram fraquezas perspetivadas para o contexto de elite apresentado. A integração do estágio curricular numa academia de elite promoveu oportunidades únicas de desenvolvimento profissional, pela possibilidade de aprender com treinadores experientes e aplicar as metodologias na prática; de acesso a instalações e recursos de treino de excelência, que permitem aprimorar e melhorar as sessões de treino e; de participação em competições de prestígio. Contrariamente, uma concorrência intensa caracterizada pelo ambiente competitivo onde a presença de outros treinadores talentosos e clubes fortes tem lugar, ainda como a resistência à mudança, no sentido em que novas abordagens e metodologias podem dificultar a implementação de novas ideias, surgiram como possíveis ameaças do estágio.

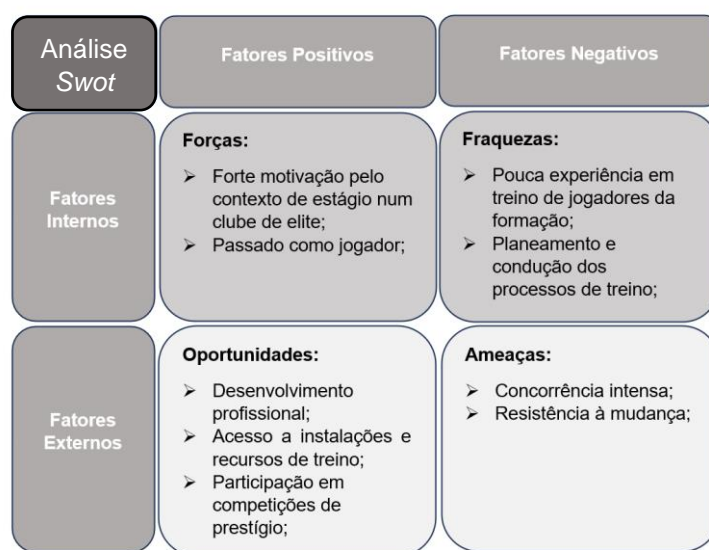


FIGURA 3 - ANÁLISE SWOT.

2. Revisão da Literatura

2.1 O Jogo de Futebol como um Sistema Complexo

2.1.1 Caracterização do jogo de Futebol como Jogo Desportivo Coletivo

Os Jogos Desportivos Coletivos (JDC) tendem a integrar cadeias de acontecimentos descontínuos e imprevistos, mas implicitamente relacionados com os eventos antecedentes e com as probabilidades de ocorrência de acontecimentos subsequentes. As situações que ocorrem no contexto dos JDC devem ser entendidas como unidades de ação que possuem uma natureza complexa decorrente, não apenas, do número de variáveis em jogo, mas também da imprevisibilidade e aleatoriedade das situações que se colocam aos jogadores e às equipas (Garganta & Gréhaigne, 1999).

O Futebol é considerado o JDC mais imprevisível, variável e aleatório, no qual, as equipas em confronto, disputam objetivos comuns, lutam para gerir em proveito próprio, o tempo e o espaço; realizando, em cada momento, ações reversíveis de sinal contrário (i.e., ataque/defesa) alicerçadas em relações de oposição/cooperação (Manuel & Da Silva, 1997). Estas características conferem imprevisibilidade às ações, o que, implica uma constante necessidade de adaptação tática, técnica e física dos jogadores ao contexto apresentado (Da Silva et al., 2013). As ações realizam-se em contextos aleatórios, complexos e imprevisíveis; portanto, o aspeto tático assume notável importância para se ter um bom desempenho na competição (Sousa et al., 2015). Costa e os seus colaboradores (2002) acrescentam que as características de imprevisibilidade e aleatoriedade resultam de um envolvimento aberto, do elevado número de jogadores e da dimensão do espaço de jogo, bem como, da duração do tempo de jogo. Neste sentido, o jogo de Futebol exige dos praticantes uma elevada capacidade perceptiva e maiores exigências relativamente à componente visual que a maioria dos restantes JDC.

A evolução da construção do conhecimento nos JDC tem surgido a partir de perspectivas que se focalizam na lógica interna ou natureza do jogo. Neste sentido, segundo Bayer (1994), a lógica do jogo resulta do conflito entre os objetivos inerentes ao ambiente e circunstâncias do próprio jogo e, eclode da interação entre as referências estruturais e funcionais que compõem o jogo. As referências estruturais compreendem os elementos formais que compõem o jogo, de entre os quais, os companheiros, adversários, bola, alvo, espaço e regras. Por sua vez, as referências funcionais, são caracterizadas à luz de duas dimensões orientadas pela posse ou não da bola, pelos princípios operacionais e pelas regras de ação. A lógica interna do jogo de Futebol é identificada na prática através dos processos intelectuais de análise e síntese de abstração e generalização que os jogadores efetuam em plena situação de jogo (Castelo, 1999).

Conforme destacam Scaglia et al. (2013), a lógica do jogo requer o domínio de aptidões motoras e cognitivas. Os jogadores devem apresentar uma adequada e eficiente relação com a bola, de forma a conseguirem executar as ações motrizes necessárias, sendo que, ao mesmo tempo, devem ter a capacidade e disponibilidade para interpretar as circunstâncias contextuais do jogo, aliando um amadurecimento cognitivo a uma ampliação contextualizada dos seus comportamentos, através da comunicação e inter-relação das suas ações com os demais jogadores. Devido à natureza do jogo, uma das tarefas mais exigentes e complexas que se coloca ao nível dos JDC é a relação entre a lógica didática com a lógica interna do jogo, segundo Teodorescu (1984), a análise do jogo deve processar-se a partir da estreita dependência entre o próprio conteúdo do jogo e a estrutura da atividade, expressos na dimensão da *performance* individual e coletiva.

2.1.2 Propriedades dos Sistemas Complexos

Os sistemas complexos resultam da interação dos seus próprios constituintes e da relação do sistema com o seu contexto. As interações que ocorrem, são de tal natureza, que o sistema não pode ser entendido como um todo simplesmente pela análise das suas componentes; deste modo, as relações que se estabelecem, alteram-se em resultado de uma recorrente auto-organização que pode resultar em novas características e, conseqüentemente, em propriedades emergentes do sistema (Paul Cilliers, 1998). Segundo este autor, os sistemas complexos apresentam determinadas propriedades que os definem. Assim, os sistemas são: i) não-lineares, isto é, as componentes interagem dinamicamente umas com as outras sem linearidade; ii) emergentes, o que significa que as interações que se estabelecem são emergentes, ou seja, pequenos comportamentos no sistema promovem grandes alterações (i.e., o todo é mais que a soma das partes); iii) apelantes, pelo facto de existirem conseqüências nas recorrentes interações, isto é, o efeito de determinada atividade pode influenciar-se a si mesma, tanto como às outras componentes do sistema, através de um ciclo de *feedback* positivo ou negativo; iv) abertos, ou seja, os sistemas complexos são abertos devido à dificuldade em definirem os limites com os quais interagem, tanto têm influência sobre o ambiente, como são influenciados pelo mesmo e; v) dinâmicos, porque não operam em estados de equilíbrio. Neste contexto, a ciência da complexidade, procura compreender e responder a problemas que são dinâmicos, imprevisíveis e multidimensionais, com o objetivo de entender as componentes dos sistemas, as suas inter-relações e os comportamentos emergentes daí resultantes (Salmon & McLean,

2019). De seguida, para um entendimento holístico do fenómeno dos sistemas complexos são definidas, individualmente, as propriedades dos sistemas complexos.

A não-linearidade é uma pré-condição da complexidade uma vez que nos indica que as componentes de um sistema interagem dinamicamente umas com as outras sem linearidade, ou seja, pequenas causas podem gerar grandes resultados e vice-versa, (Paul Cilliers, 1998). Conforme apresentam Passos et al. (2013), a auto-organização e a não-linearidade são características intrínsecas dos sistemas complexos. A auto-organização é o mecanismo que procura explicar o surgimento de determinadas tendências nas interações intra equipa, através da coordenação interpessoal existente. Segundo estes autores os indivíduos interagem constantemente através de campos visuais e informativos, nos quais, influenciam os comportamentos uns dos outros e originam padrões coletivos mais complexos que a soma das suas individualidades; esta visão de continuidade e co-adaptação é reveladora da não-linearidade de um sistema.

A propriedade da emergência nos sistemas complexos é apresentada por Duarte et al. (2012) através das tendências comportamentais que emergem das diferentes somas individuais. A resposta coletiva é mais significativa quando os indivíduos baseiam as suas decisões em fontes de informação (i.e., posicionamentos relativos, alterações do movimento ou mudanças de direção), o que, implica uma relação entre a perceção, intenção e ação dos indivíduos que se relacionam num sistema complexo, com o objetivo de coordenarem os seus comportamentos padronizados; o todo é mais que a soma das partes. Em consonância, segundo Mitchell (2006), a noção de emergência num sistema complexo refere-se ao facto de que o comportamento global de um sistema não é apenas complexo como surge de ações coletivas referentes às componentes simples do sistema e que, o mapeamento das ações individuais para o comportamento coletivo não é trivial.

Os sistemas complexos são apelantes pela capacidade de recorrência que apresentam através das consequências existentes nas recorrentes interações. O efeito de determinada atividade pode influenciar-se a si mesma tanto como às outras componentes do sistema, através de um ciclo de *feedback* positivo ou negativo, (Paul Cilliers, 1998).

Para Drożdż & Kwapień (2012) os sistemas complexos são sistemas abertos que trocam informações com o ambiente e, conseqüentemente, modificam constantemente a sua estrutura interna bem como os seus padrões de atividade através de um processo de auto-organização; como resultado, são flexíveis, adaptando-se facilmente a condições externas variáveis. No entanto, segundo os autores, a existência de fenómenos emergentes é a propriedade mais marcante dos sistemas, pois indicam-nos

abordagens holísticas que exigem descrições paralelas do mesmo sistema nos diferentes níveis da sua organização; isto é, diferentes sistemas complexos, mesmo aparentemente díspares, podem apresentar características surpreendentemente semelhantes tanto a nível estrutural como comportamental.

Os sistemas complexos são compostos por interações que posteriormente produzem adaptabilidade. As recorrentes interações entre as componentes de um sistema promovem modificações contínuas no sistema que moldam a consequente resposta perante acontecimentos endógenos e exógenos. A dinâmica de um sistema participa da capacidade de adaptação e mudança a estas novas condições que surgem desde os níveis mais baixos do sistema e estabelecem relações não lineares entre os agentes, com posteriores efeitos de feedback entre eles (Philip et al, 2018). No entanto, mais universais que os constituintes dos sistemas, são os processos dinâmicos de variação na seleção de respostas que fazem com que os organismos evoluam (Yaneer Bar-Yam, 1997).

2.1.3 Relação entre os Sistemas Complexos e o Jogo de Futebol

“As equipas, enquanto sistemas complexos adaptáveis, (...) apresentam três propriedades que têm claras implicações no mapeamento das ideias e na operacionalização das estratégias para jogar... são elas: a não-linearidade, a interdependência e a emergência (Garganta, 2005).”¹

Segundo Garganta & Barreira (2013), a não-linearidade está relacionada com a identidade dos sistemas em jogo não ser consequência da sobreposição de efeitos; por exemplo, não raramente subsiste a ideia de que no futebol, para se conseguir eficácia do ponto de vista ofensivo, é aconselhável jogar-se rápida e diretamente na direção da baliza adversária, tentando atingi-la o mais depressa possível. Contudo, pode constatar-se que em grande parte das vezes que se consegue maior eficácia é quando se opta por caminhos que, embora teoricamente mais demorados, tornam-se mais acessíveis por não apresentarem tantos, nem tão difíceis, obstáculos. Podemos concluir que o mais importante não é a distância métrica da baliza, mas sim a dificuldade que se tem de vencer até se chegar à baliza adversária.

1 – Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). **Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol**. In F. Tavares (Ed.), Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP, p.13.

A interdependência subsiste na consequência de que determinado comportamento de um elemento do sistema tenha repercussão nos restantes (Garganta & Barreira, 2013). Deste modo, durante as competições desportivas, como resultado das constantes interações entre as trocas de informação compartilhadas entre as equipas e os jogadores, emergem comportamentos coordenados provenientes da auto-organização da equipa (McGarry et al. 2002). António Silva et al. (2005) referem que as situações que ocorrem durante o jogo são realizadas a partir de processos sistémicos de auto-organização e autotransformação, nos quais, as equipas se adaptam ao adversário, através de comportamentos caracterizados pelo antagonismo (i.e., ataque/defesa), provocados pelos diferentes elementos do sistema (i.e., ações individuais e coletivas). As equipas operam como sistemas adaptativos complexos, criando redes a partir do comportamento dos jogadores, de acordo com o modo como passam por vários estádios de equilíbrio e desequilíbrio, regulados pelos princípios de jogo (Garganta, 2015).

Os padrões de coordenação de uma equipa (i.e., auto-organização) emergentes das interações são flexíveis e adaptáveis às informações locais, isto é, os jogadores podem quebrá-los de maneiras imprevisíveis (Vaughan et al., 2021). Concomitantemente, Hewitt et al. (2016) apresentam o jogo como uma competição entre duas equipas, envolvendo momentos de ataque frenéticos com o objetivo de se criar desequilíbrios na posição e no número de jogadores adversários num ambiente homeostático de rápida reorganização, no qual, há cooperação e coordenação entre os jogadores, que ajudam a criar uma certa ordem e estabilidade num ambiente de confronto e desordem caótica ocasional.

O futebol pode ser visto como um sistema emergente dinâmico, isto é, em que existem interações dinâmicas complexas e não-lineares entre os seus elementos constituintes no espaço e no tempo. Segundo Araújo e Davids (2016), a dinâmica ecológica fornece um referencial teórico para justificar o quão específicas as restrições podem ter impacto nas sinergias da equipa durante o processo competitivo; as restrições ecológicas que emergem durante o mesmo, moldam a perceção dos recursos disponíveis para os jogadores e sustentam a criação de sinergias interpessoais expressas em ações coletivas. A propriedade da emergência surge da produção de propriedades coletivas qualitativamente diferentes originadas pelas competências e atribuições de cada jogador (Garganta & Barreira, 2013).

A complexidade inerente ao próprio jogo de Futebol, passa também pela dicotomia de paradigmas. Se por um lado existe uma separação do jogo em quatro dimensões: tática, técnica, física e psicológica; por outro, de acordo com Israel Teoldo

et al. (2015), o estudo da totalidade da dimensão ou da particularidade são inseparáveis da complexidade que lhe é intrínseca. O conceito de tática também deve ser equacionado relativamente à complexidade, uma vez que pode ser concebido como a gestão (i.e., posicionamento e deslocamento) do espaço de jogo pelos jogadores e pelas equipas, no qual se promove, através da interação dos diferentes intervenientes em determinado contexto, um processo emergente de identidade coletiva. A dimensão tática trata-se de um conceito específico que contextualiza, dá sentido e consistência a todas as outras dimensões; deste modo, deve ser considerada como uma construção singular que se caracteriza pela sua complexidade e dinâmica não-linear. Em comunhão com esta lógica, constata-se que os estudos relativos ao futebol se centram cada vez mais na dimensão tática, com o intuito de se compreender os processos específicos da tomada de decisão, bem como, do modo como os jogadores e as equipas entendem o jogo (Da Silva et al., 2013).

O jogo de futebol, enquanto sistema complexo, deriva do confronto entre duas equipas que se encontram em situações de cooperação/oposição, nas quais, os comportamentos individuais e coletivos dos jogadores são emergentes de uma auto-organização e dinâmica constantes do próprio sistema. Os sistemas têm propriedades que resultam do ambiente de incerteza do jogo de futebol, no qual existem constrangimentos e possibilidades de ação sentidas por cada jogador. O futebol é caracterizado como sistema complexo porque apresenta determinadas propriedades como: a identidade do sistema, que resulta de uma sequência de efeitos não lineares, decorrentes de acontecimentos descontínuos e imprevistos; a interdependência, um elemento tem influência sobre os outros, ou seja, o comportamento de um jogador conforme determinada possibilidade de ação irá condicionar os restantes; e emergência, as diferentes competências e atribuições de cada jogador fazem emergir propriedades coletivas qualitativamente mais completas, isto é, o todo é mais importante que a soma das partes.

2.1.4 Operacionalização dos Sistemas Complexos do Jogo no Treino

Travassos et al. (2012) apresentam o conceito de representatividade como fundamental para a operacionalização do processo de treino. Segundo estes autores, a representatividade denota-se como a capacidade de reproduzir em treino o que acontece no jogo, para tal, devem-se aumentar as oportunidades de ação durante a prática com a finalidade de refletir as dimensões, físicas, técnicas, táticas e psicológicas presentes no jogo real. A partir do aumento das oportunidades de ação, os jogadores

terão mais oportunidades para tomarem decisões semelhantes às da competição aumentando, concomitantemente, a capacidade de transferir conhecimento do treino para o jogo e preservando as relações perceptivo-motoras que sustentam os comportamentos pretendidos.

Concorrentemente, Pinder et al (2011) refere que, para se atingir a representatividade, é necessário criarem-se tarefas representativas de treino, isto é, projetar intervenções dinâmicas que apresentem variáveis do ambiente específico do jogo e que garantam os acoplamentos percepção-ação. Assim, as informações mais relevantes para a tomada de decisão dos atletas são emergentes da relação entre a percepção (i.e., informação) com a ação (i.e., movimento), resultantes da interação entre o indivíduo e o ambiente. Para Davids et al., (2013), a dinâmica ecológica sugere que as fontes de informação mais relevantes para a tomada de decisão e que regulam a ação em ambientes dinâmicos são emergentes das constantes interações entre os indivíduos e o meio ambiente, deste modo, o principal objetivo dos aprendizes é o de montar uma solução de movimento pessoal, funcional e ótima a qualquer instante. Para se estabelecerem os acoplamentos funcionais de percepção-ação e controlar o sucesso dos comportamentos, os indivíduos devem ser capazes de identificar as informações específicas variáveis, assim como, ter a capacidade de propria-las às suas próprias capacidades de ação.

Segundo Chow et al., (2007), o conceito da “Pedagogia Não Linear” tem como objetivo desenvolverem-se as capacidades de aprendizagem através de um processo de exploração, no qual os atletas, adaptem o seu comportamento às restrições e ambientes das tarefas; sendo que, este processo de aprendizagem é dinâmico e complexo, emergente da interação (i.e., indivíduo-tarefa-ambiente). Segundo os autores, a abordagem centrada nos constrangimentos (i.e., *Constraints Led-Approach*) é vista como um processo da pedagogia não-linear eficaz para aperfeiçoar a aprendizagem. Esta abordagem concentra-se em manipular a tarefa, o ambiente e o executante, com o objetivo de facilitar o desenvolvimento de aquisição de aptidões específicas, tendo em consideração que cada ser é único e que a aprendizagem ocorre por meio de um processo de exploração e adaptação.

Paralelamente, para Pinder et al. (2011), a pedagogia não-linear é baseada na mútua interdependência entre a percepção e a ação, sugerindo que, estes processos não devem funcionar separadamente nas tarefas de aprendizagem e que, a criação de restrições, promovem comportamentos específicos. Para estes autores, as tarefas representativas de treino surgem a partir da pedagogia não-linear, através da realização de tarefas em que o grau de sucesso das ações dos jogadores seja controlado e

comparado entre contextos, ou seja, tarefas em que os jogadores sejam capazes de alcançarem os objetivos específicos ao praticarem em contextos de aprendizagem com informações semelhantes às dos contextos competitivos. Num estudo de Coutinho et al. (2023) foram investigados os efeitos de exercícios com diferentes patamares de tomada de decisão ao nível do controlo de bola, do passe e da carga externa. O estudo concluiu que os exercícios devem promover um processo de co dependência entre o indivíduo e o ambiente através de situações que exponham os jogadores à descoberta guiada no contexto de jogo, proporcionando os acoplamentos informação-ação necessários para se alcançar o sucesso.

No futebol, a relação entre as interações dos jogadores com o ambiente é designada como intencionalidade (Vaughan et al., 2021). A intencionalidade promove uma ampla orientação para o meio ambiente, sendo a mesma, flexível e adaptável a múltiplas possibilidades de ação; essas mesmas possibilidades de ação, são influenciadas pelo contexto social, histórico e cultural dos jogadores. Para os autores, os treinadores devem promover uma orientação para as possibilidades informacionais do ambiente, uma vez que, estas são dinâmicas e resultam de vários fatores: companheiros, adversários, bola e espaço. Os jogadores, consoante as possibilidades de ação, preconizam determinados comportamentos em detrimento de outros, na tentativa de garantir o sucesso coletivo. Com efeito, segundo Jorge Castelo (2009), a promoção de um espaço de base próprio individualizado e a atribuição de um conjunto de missões táticas de carácter geral e específico a cada jogador, bem como a articulação interna, relativamente ao sector de jogo em que este se encontra e da equipa na sua globalidade, visa, em última análise, atingir uma organização mais eficaz e eficiente no diálogo com a complexidade dos diferentes contextos situacionais que o jogo de futebol em si encerra.

A operacionalização do sistema complexo que é o jogo de futebol no processo de treino deriva da representatividade que conseguimos colocar nos exercícios de treino através dos constrangimentos que colocamos para influenciar os comportamentos pretendidos. Assim, para o treino ser o mais parecido possível com o jogo, os exercícios mais aquisitivos têm de ter: bola, baliza/direccionalidade, cooperação e oposição. O fundamental é percebermos que, para a melhoria de boas tomadas de decisão dos nossos atletas, temos de preservar as fontes de informação presentes no jogo quando planeamos qualquer tipo de treino, objetivando sempre prepará-los o máximo possível para as dificuldades que irão encontrar em competição.

2.2 Modelação do Jogo de Futebol

2.2.1 Modelação sistémica do Jogo de Futebol

O jogo de futebol, visto como um macro sistema, reporta em si outros sistemas com diferentes níveis de organização, cada um dos quais, dotado de autonomia própria face ao objetivo a cumprir. Se pretendemos modelar o jogo de futebol, importa que sejamos capazes de distinguir os diferentes níveis de pertinência, descortinando a sua própria coerência interna, ou seja, a sua organização (Garganta, J., 1997). O início da modelação do jogo de futebol reside na observação e na procura de entender o jogo, pelo que, é necessário explicarem-se os respetivos níveis de evidência, uma vez que são eles que permitem modelar os indicadores e os critérios que viabilizam a seleção, identificação e conseqüente avaliação dos eventos (Garganta, J., 2015). Segundo este autor, cada equipa, enquanto sistema complexo aberto e dinâmico, possui uma anatomia e fisionomia mutáveis que se vão configurando à medida a que o jogo se desenrola, sendo alteradas por formas e fluxos de energia que evoluem no espaço e no tempo para produzirem informação; para tal, pressupõe-se a existência de um “*metanível*” – modelo/conceção/princípios de jogo – que rege a dinâmica do sistema e condiciona a respetiva evolução.

O jogo de futebol, conforme sustenta Castelo (1994), trata-se de um sistema aberto, dinâmico, complexo e não-linear no qual, os subsistemas hierarquizados, interagem através de conexões múltiplas que fazem emergir novas disposições estruturais e funcionais dos sistemas; deste modo, essas mesmas disposições devem ser observadas, analisadas, identificadas, conceptualizadas e interrelacionadas com os fatores que as constituem. A modelação de um sistema dinâmico e complexo como o jogo de futebol serve para: mapear os comportamentos dos jogadores (i.e., princípios de jogo), para controlar as variáveis que emergem da interação e da inter-relação dos executantes (i.e., relação treinador-jogador, jogador-companheiro e jogador-adversário) e, para dividir os momentos do jogo didaticamente, a fim de o entender na sua plenitude (i.e., modelo de jogo), (Casarin et al., 2011). A sustentar a ideia anterior, Garganta (2015) diz-nos que, modelar um sistema dinâmico significa mapear, não apenas as suas componentes e comportamentos, mas também, e sobretudo, as variáveis emergentes da interação entre os executantes.

A sistémica constitui um método de compreensão e resolução de problemas que visa aumentar a eficácia das ações face às adversidades de realidades complexas, através do modo de observação, representação, modelação ou simulação dessas totalidades. A finalidade da sistémica no jogo de futebol prende-se com a possibilidade de identificar, avaliar e regular os acontecimentos representativos da dinâmica do jogo

na tentativa de priorizar princípios teleológicos que orientem o comportamento e definam a organização dos sistemas implicados, não reduzindo o jogo a uma noção abstrata de sistema, mas sim, através da identificação de regras de gestão e funcionamento dos jogadores e das equipas, bem como, pela descrição das recorrentes variações nas ações do jogo (Garganta & Francis Gréhaigne, 1999).

A modelação advém da necessidade de tornar a complexidade das interações entre os elementos do sistema inteligível (Silva, H., 2008); assim, como refere Le Moigne (1990), se pretendemos construir a inteligibilidade de um sistema complexo, isto é, entendê-lo, devemos modelá-lo. Para o mesmo autor, modelar um sistema complexo é elaborar e conceber modelos (i.e., construções simbólicas), com a ajuda das quais, podemos definir projetos de ação para posteriormente avaliarmos a eficácia dos seus processos. Segundo Faria (1999), a modelação sistémica obriga a uma decomposição do fenómeno jogo/complexidade, articulando-o em ações comportamentais também elas complexas que originam uma determinada forma de jogar.

2.2.2 Modelo Organizativo do Jogo de Futebol

O jogo de futebol é composto por duas dimensões estruturais que procuram modelar e organizar o jogo enquanto sistema complexo. Se por um lado denota de uma estrutura formal (i.e., terreno de jogo, bola, regulamento, companheiros, adversários e árbitros), por outro, apresenta uma estrutura funcional, proveniente das recorrentes interações entre companheiros e adversários, nas quais se originam sucessivas configurações, conseqüentes da forma como as equipas gerem essas relações em função das regras, dos princípios e do objetivo do jogo. Assim, o desenvolvimento de um jogo, resulta da interação entre uma dimensão mais previsível, induzida pelas leis e princípios do jogo, e uma dimensão mais imprevisível, materializada através da autonomia dos jogadores que incorporam a diversidade e singularidade espaço-temporal dos acontecimentos (Garganta, 1997).

Segundo Garganta et al., (2013), o desempenho durante um jogo é condicionado pela forma como os praticantes lidam com os múltiplos constrangimentos: posicionamento e movimentação de companheiros/adversários, zona do campo onde ocorrem as ações, distância às balizas a defender ou atacar, velocidade e trajetória da bola; nas diferentes fases e momentos que o jogo atravessa. De acordo com estes autores, as situações de oposição no decorrer de um jogo são de tal forma evidentes que podem ser perspetivadas como uma sequência contingente de fases (i.e., ataque, quando a equipa tem a posse de bola, na procura de criar situações de finalização e,

defesa, quando a equipa não tem a posse de bola e procura recuperá-la, não permitindo ao adversário finalizar) e momentos (i.e., transições ataque-defesa e defesa-ataque que acontecem através de alterações na posse de bola). A identificação das diferentes fases e momentos de jogo torna-se imprescindível pela influência que tem nos comportamentos individuais e coletivos adotados. Adicionalmente, pela sua especificidade e influência no desfecho dos jogos, importa também considerar os fragmentos fixos de jogo, frequentemente designados como lances de bola parada (Garganta et al., 2013).

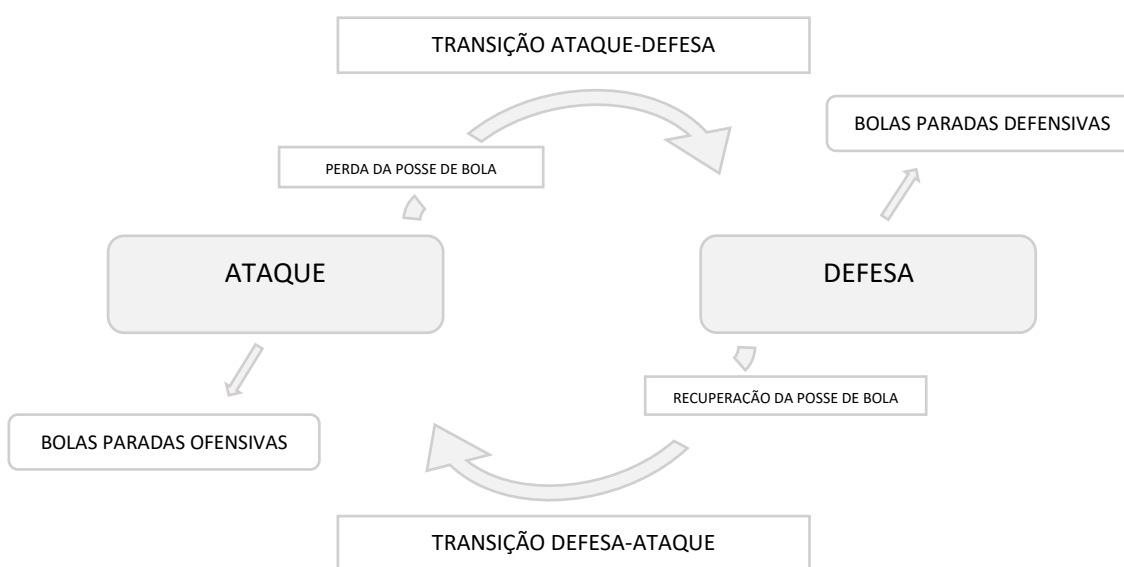


FIGURA 4 - FASES E MOMENTOS DO JOGO (ADAPTADO DE GARGANTA ET AL., 2013).

O sucesso individual e coletivo no futebol depende de um conjunto de regras de ação e de gestão do jogo que definem propriedades invariáveis sobre as quais se estrutura o desenvolvimento dos acontecimentos do jogo, ou seja, os princípios de jogo (bayer, 1994; Garganta et al., 2013). Estas referências orientam o comportamento dos jogadores na procura de soluções mais eficazes nas diferentes fases e momentos do jogo (Garganta & Pinto, 1994; Garganta et al., 2013), pelo que, quanto mais ajustada e qualificada for a aplicação dos princípios táticos durante o jogo, melhor poderá ser o desempenho da equipa ou do jogador na partida (Costa et al., 2009). Esta perspetiva tática confere um destaque especial às movimentações dos jogadores e ao respetivo posicionamento no campo, que se reflete na capacidade de os jogadores ocuparem e/ou criarem espaços livres em função dos princípios táticos adequados aos diferentes momentos do jogo (Costa et al., 2011). Os princípios táticos configuram um conjunto de normas sobre o saber fazer no jogo e, portanto, proporcionam aos jogadores a possibilidade de encontrarem soluções táticas eficazes para os problemas recorrentes

das situações que enfrentam (Garganta & Pinto, 1994). Uma vez entendidos e adotados pelos jogadores, os princípios táticos auxiliam a equipa num melhor controlo do jogo, na qualidade da posse de bola, na gestão do ritmo de jogo, nas tarefas defensivas e nas transições entre fases (Costa et al., 2011).

Para a definição e descrição dos princípios táticos são vários os autores que, na literatura especializada em Futebol, exibem ideias congruentes em torno de conceitos análogos. Neste seguimento, os vários autores (Queiroz, 1983; 1986; Bayer, 1994; Garganta & Pinto, 1994; Castelo, 1999; Costa et al., 2011) indicam-nos, como princípios do jogo: princípios gerais, princípios operacionais e princípios fundamentais ou específicos.

➤ **Princípios Gerais (Tabela 6):** são os princípios comuns que orientam os jogadores e a equipa nas diferentes fases do jogo; consideram as relações espaciais e numéricas entre companheiros e adversários.

➤ **Princípios Operacionais (Tabela 6):** relacionam-se com as duas fases do jogo; são as operações necessárias para tratar uma ou várias categorias de situações.

TABELA 6 - PRINCÍPIOS GERAIS E OPERACIONAIS DO JOGO DE FUTEBOL (QUEIROZ, 1983; BAYER, 1994; GARGANTA & PINTO, 1994; ADAPTADO DE COSTA ET AL., 2009).

PRINCÍPIOS GERAIS	PRINCÍPIOS OPERACIONAIS	
	ATAQUE	DEFESA
(i) não permitir a inferioridade numérica	(i) conservar a bola	(i) anular as situações de finalização
(ii) evitar a igualdade numérica	(ii) construir ações ofensivas	(ii) recuperar a bola
(iii) procurar a superioridade numérica	(iii) progredir pelo campo de jogo adversário	(iii) impedir a progressão do adversário
	(iv) criar situações de finalização	(iv) proteger a baliza
	(v) finalizar à baliza adversária	(v) reduzir o espaço de jogo adversário

- Princípios fundamentais ou específicos (Tabela 7): conjunto de regras de base que orientam as ações dos jogadores e da equipa nas duas fases do jogo, com a finalidade de criar desequilíbrios na organização da equipa adversária, estabilizar a organização da própria equipa e propiciar uma intervenção ajustada no centro de jogo.

TABELA 7 - PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS OU ESPECÍFICOS DO JOGO DE FUTEBOL (ADAPTADO DE COSTA ET AL., 2009; GARGANTA ET AL., 2013).

PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS OU ESPECÍFICOS	
ATAQUE	DEFESA
(i) Penetração	(i) Contenção
(ii) Cobertura Ofensiva	(ii) Cobertura Defensiva
(iii) Mobilidade	(iii) Equilíbrio
(iv) Espaço	(iv) Concentração
(v) Unidade Ofensiva	(v) Unidade Defensiva

Em adição aos princípios acima descritos, segundo Queiroz (1983; 1986), o jogo de futebol é indivisível e requer uma análise sistemática para caracterizar os diferentes níveis de complexidade da estrutura do jogo; deste modo, o autor considera ainda as fases (tabela 8), as formas (tabela 9) e os fatores (tabela 10) do Jogo de Futebol.

- Fases – são as Fases que caracterizam as situações fundamentais do jogo e representam as etapas percorridas tanto no ataque como na defesa:

TABELA 8 - FASES DO ATAQUE E DA DEFESA NO JOGO DE FUTEBOL (QUEIROZ, 1983; 1986).

ATAQUE	FASE	DEFESA
Construção das Ações Ofensivas	III	Impedir a construção das Ações Ofensivas
Criação de Situações de Finalização	II	Anular Situações de Finalização
Finalização	I	Impedir a Finalização

- Formas – são as Formas que caracterizam as estruturas de complexidade do jogo no decorrer das Fases do jogo:

TABELA 9 - FORMAS DO JOGO DE FUTEBOL (QUEIROZ, 1983; 1986).

FORMA		FASE
Guarda-Redes + Ataque X Defesa + Guarda-Redes	↔	III
Ataque X Defesa + Guarda-Redes	↔	II
Ataque X 0 + Guarda-Redes	↔	I

- Fatores – são os Fatores que caracterizam as ações individuais e coletivas, ofensivas e defensivas, em consonância com as suas Fases e Formas, sendo os meios pelos quais os jogadores aplicam os princípios:

TABELA 10 - FATORES DO JOGO DE FUTEBOL (QUEIROZ, 1983; 1986).

FATORES
Ações Individuais
Ações Coletivas Elementares
Ações Coletivas Complexas

2.2.3 Modelo de Jogo

O modelo de jogo encerra em si a possibilidade de se criar uma determinada forma de jogar norteada por padrões comportamentais, os princípios de jogo, nos diversos momentos do jogo: organização ofensiva/defensiva, transição ofensiva/defensiva, e bolas paradas ofensivas/defensivas. No modelo de jogo devem constar os comportamentos dos jogadores nas diversas escalas: individual, grupal, setorial, intersectorial e coletiva, interpolados com as diferentes dimensões: técnica, física, psicológica e tática (Casarin et al., 2011). Segundo Gomes (2008), o modelo de jogo deve ser entendido como um sistema dinâmico que apresenta variabilidade e criatividade, ao permitir uma evolução para níveis de complexidade mais elevados, sem que se perca a identidade. Assim, para este autor, não existe um modelo de jogo único porque cada clube possui uma cultura de jogo característica e, cada treinador, define as concepções e adaptações necessárias a essa mesma cultura; todos estes fatores têm influência nos padrões comportamentais particulares de cada equipa. O estudo realizado por Sarmiento et al., (2013) permite-nos concluir que, para os treinadores implementarem a sua filosofia de jogo com maior eficácia, têm de analisar as características contextuais, tendo em consideração a história dos clubes, que por sua vez é influenciada por fatores sociais, políticos e culturais dos jogadores e treinadores que passaram pelo mesmo.

O modelo de jogo serve como um referencial que determina uma forma de jogar e dirige o modo como devem ser tratadas as diversas componentes do jogo. Neste âmbito, na definição e implementação de uma concepção do jogo, são os treinadores que assumem a responsabilidade, pelo que, as suas opiniões e ideias são fundamentais para identificar, para além de padrões, acontecimentos aleatórios e imprevisíveis que ocorrem em determinadas configurações do jogo e que, produzem alterações significativas nos acontecimentos subsequentes (Castelo et al., 2011). Neste contexto, segundo Oliveira (2004), os momentos de transição defesa-ataque e ataque-defesa são de extrema importância por caracterizarem as equipas que têm a capacidade de assumir novas funções perante momentos de desorganização espontânea.

Apesar da incerteza e imprevisibilidade do conteúdo do jogo, entende-se a necessidade de identificar e categorizar indicadores de qualidade, através da análise qualitativa e quantitativa dos comportamentos expressos pelos jogadores no jogo. Este tipo de informação, uma vez sistematizada, permite racionalizar os designados padrões de jogo e por extensão os modelos de jogo, que no contexto do futebol, funcionam como referenciais para a posterior concretização de objetivos, elaboração e avaliação das situações de ensino e treino do jogo (Garganta, 1997). Assim, segundo o autor,

permitem, não só articular e organizar o conhecimento, mas também verificar e corrigir a ação; deste modo, a apreensão de um modelo de jogo torna-se profícua a partir das sínteses entre este e o modelo de treino. A modelação do jogo permite a emergência de problemas que posteriormente determinam os objetivos de aprendizagem e de treino e que, conseqüentemente, constata o processo de desenvolvimento dos praticantes, em relação aos modelos de referência (Gréhaigne, 1989). Quanto maior for a aproximação entre as situações vivenciadas e experienciadas em treino e jogo, mais qualitativos e eficientes serão os resultados atingidos; neste sentido, procura-se perceber quais as características contextuais competitivas em questão para se criarem os exercícios de treino em contextos semelhantes aos da competição (Queiroz, 1986).

O jogo de futebol pode ser considerado como um macro sistema que contempla diferentes subsistemas, no qual, as ações dos jogadores são integradas numa estrutura que segue determinado modelo, de acordo com certos princípios e regras que geram comportamentos específicos. Os princípios táticos fundamentais do jogo de futebol proporcionam aos jogadores a possibilidade de encontrarem as soluções mais eficazes para as respetivas movimentações em campo, tal acontece coletivamente, através da forma e da dinâmica das interações desses mesmos princípios, bem como, da sua aplicação no contexto de jogo, onde, deste modo, operacionalizam e caracterizam o modelo de jogo de cada equipa (I. T. Costa et al., 2011). Num estudo realizado aos comportamentos ofensivos de seleções nacionais de futebol de alto rendimento, Castelão et al. (2015) concluíram que as equipas de futebol de alto rendimento privilegiam diferentes padrões e métodos de jogo ofensivo; independentemente dos métodos e padrões de jogo adotados pelas equipas, o mais importante é que o seu desempenho tático tenha em conta o modelo de jogo específico aplicado às características dos seus jogadores. Para Teoldo da Costa e colaboradores (2011), no plano coletivo, a equipa que estiver mais bem organizada e posicionada no campo de jogo terá melhores condições de conquistar os seus objetivos, uma vez que poderá controlar a velocidade e precisão das ações através da gestão do espaço de jogo.

No contexto do Futebol, o conhecimento, a identificação e a definição do jogo passam pela utilização de modelos explicativos capazes de interpretar a lógica do seu conteúdo, a partir da integração das dimensões consideradas como essenciais ou mais representativas do fenómeno (Garganta, 1997). A construção do modelo de jogo orientado para o processo de ensino-aprendizagem pressupõe a observação e modelação dos diferentes níveis de jogo, registando as invariantes e singularidades estruturais e funcionais que os caracterizam (i.e, dimensão estrutural); induzindo a evolução dos comportamentos e atitudes dos praticantes em conformidade com os

diferentes modelos (i.e., dimensão comportamental) e; referindo-se à interação e inter-relação dos executantes em função dos princípios de jogo (i.e., dimensão relacional) (Casarin et al., 2011; Garganta, 2002; Garganta, 1997).

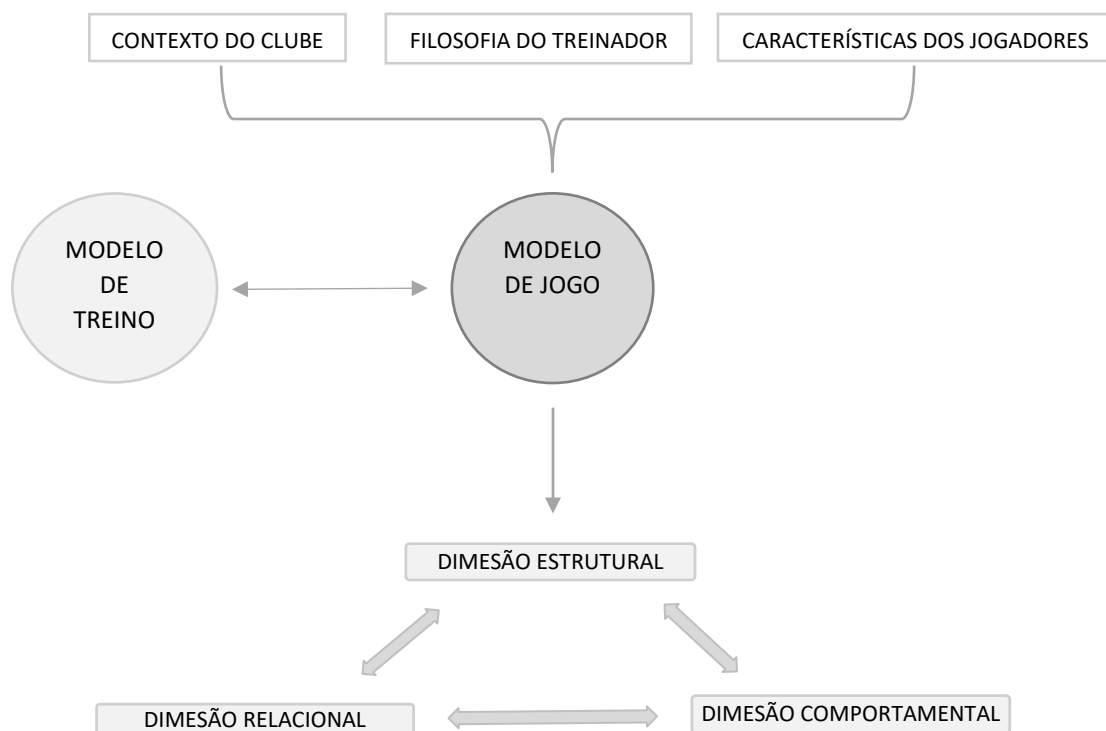


FIGURA 5 - MODELO DE JOGO (ADAPTADO DE CASARIN ET AL., 2011; GARGANTA, 2002; GARGANTA, 1997; COSTA ET AL., 2011; SARMENTO, 2013).

Para se modelar a forma de jogar de uma equipa é necessário basearmo-nos num modelo de jogo que consiga atingir uma organização mais eficaz e eficiente no diálogo com a complexidade das diferentes realidades situacionais que o jogo em si encerra, (Castelo, 2009), para tal, as diferentes dimensões (i.e., estrutural, comportamental e relacional) apresentam uma importância fulcral. Deste modo, torna-se pertinente caracterizá-las.

2.2.3.1 Dimensão Estrutural

A estrutura do jogo de futebol exprime uma dupla dimensão que deriva da organização dinâmica de uma equipa de futebol, definida, pelo enquadramento posicional dos jogadores no terreno de jogo e, paralelamente, pelas funções táticas gerais e específicas de cada jogador. A natureza da estrutura do jogo subdivide-se em duas dimensões: a estática, denominada por sistema de jogo, que representa o modo de colocação dos jogadores sobre o terreno de jogo (i.e., 4-4-2, 4-3-3, etc...), onde a racionalização e gestão do espaço apresenta a sua orientação fundamental; e dinâmica, caracterizada pelas diferentes funções atribuídas aos jogadores, com o intuito de indicar os limites orientadores dos seus comportamentos técnico-táticos (Castelo, 2009).

A importância da estrutura do jogo passa, além de estabelecer a colocação de base dos jogadores no terreno de jogo, por proporcionar igualmente uma base racional de conjugação das ações dos jogadores. Assim, pode dizer-se que não é apenas a estrutura que engendra o sistema, mas é também o sistema que impõe alterações na estruturação, o que implica que o conceito de organização transcenda largamente a dimensão estrutural (i.e., estática), e preconize, sobretudo a dimensão funcional (i.e., dinâmica) (Castelo, 2009; Garganta, 1997).

2.2.3.2 Dimensão Comportamental

As ações individuais e coletivas do jogo de futebol são executadas com oposição do adversário, pelo que, fazem parte do conteúdo e do carácter específico do jogo. As ações individuais constam de comportamentos técnicos integrados que advêm de estruturas específicas de atos motores, os quais, permitem ao jogador a execução de movimentos específicos e necessários para a obtenção de sucesso. Um repertório vasto de ações técnicas permite aos jogadores terem a capacidade de adaptação às situações que, pela dinâmica intrínseca do próprio jogo, estão em constante alteração (Castelo, 2006). As ações coletivas representam a forma como a equipa é capaz de coordenar os seus comportamentos; tanto a nível defensivo, ao ocupar os espaços de jogo, reduzindo o tempo de reação da equipa adversária, diminuindo a precisão das ações e possibilitando assim à equipa a recuperar a posse de bola, bem como, a nível ofensivo, ao conseguir ampliar o espaço de jogo efetivo, dificultando à equipa adversária reconquistar a bola (Teoldo da Costa et al., 2011).

A equipa constitui-se como uma totalidade em permanente construção, na qual, as ações pontuais dos jogadores, mesmo que aparentemente isoladas, influenciam o

comportamento coletivo da equipa. Quando as equipas se confrontam, operam como coletivos em função de regras e princípios, com o intuito dos comportamentos individuais serem direcionados no sentido de satisfazer as finalidades e objetivos comuns à equipa; deste modo, as ações dos jogadores da mesma equipa tendem a ser convergentes. Perante uma situação do jogo, cada jogador privilegia determinados comportamentos em detrimento de outros, estabelecendo uma hierarquia de relações de exclusão e de preferência, com posteriores implicações no comportamento da equipa enquanto sistema (Garganta, 1997).

2.2.3.3 Dimensão Relacional

A dimensão relacional do jogo de futebol relaciona a dimensão estrutural do jogo com a dimensão comportamental, através dos princípios táticos propostos à equipa; em função do modelo de jogo. A aplicação dos princípios táticos por parte da equipa auxilia a garantir um conjunto de normas que permitem aos jogadores descobrirem as soluções mais rápidas e eficazes para os problemas advindos do jogo, conseqüentemente, o desempenho da equipa e dos jogadores irá melhorar. A adoção de princípios táticos no processo de ensino e treino torna-se fulcral por proporcionar aos jogadores a possibilidade de estes, encontrarem as soluções táticas mais eficazes para as situações do jogo (Teoldo da Costa et al., 2009).

O jogo de futebol apresenta a impossibilidade de padronizar sequências de ações relacionadas com a execução de respostas rápidas e eficazes, neste sentido, o processo de ensino e treino do futebol deve ser baseado em princípios de jogo, os quais emergem da construção teórica (i.e., lógica interna do jogo) e são operacionalizados em comportamentos no decorrer do jogo. Os princípios táticos possuem um determinado grau de generalização das movimentações e relacionam-se, estritamente, com as ações dos jogadores, através dos mecanismos motores e do conhecimento tático (Castelo, 1994). Num estudo realizado por Teoldo da Costa et al., (2011) os autores chegaram à conclusão de que a adoção de princípios fundamentais nas diferentes fases do jogo auxilia o desenvolvimento do conhecimento e dos comportamentos dos jogadores, promovendo o aumento da capacidade de reconhecerem as situações do jogo. Concomitantemente, a adoção de tais princípios, facilita o processo de transferência para outros contextos que exijam tomada de decisão e execução motora condizentes com os problemas típicos e atípicos do jogo.

2.2.3.4 Simbiose Dimensional

A simbiose dimensional criada entre as três diferentes dimensões inerentes ao modelo de jogo tem em vista potenciar a adaptabilidade da equipa e dos jogadores a qualquer contexto. Nesta ótica, o modelo de jogo nunca se encontra encerrado, é aberto e flexível, estando em constante adaptação; as dimensões estrutural, relacional e comportamental interagem de forma cíclica, isto é, interligam-se e são dependentes umas das outras para sua evolução. Assim, segundo Teoldo da Costa et al., (2011) os aspetos táticos implicam a disposição e movimentação dos jogadores no campo de jogo com relação direta na dimensão estrutural e funcional da equipa, em função dos acontecimentos do jogo, do modelo de jogo e da compreensão do jogo por parte dos jogadores. A relação que se cria emerge do pressuposto de que uma equipa se apresenta consoante uma estrutura estática e dinâmica, emergente da complexidade e da não-linearidade do próprio jogo; deste modo, é necessário conceberem-se princípios para dar suporte às dinâmicas da estrutura que, por sua vez, geram comportamentos desejados para se atingirem os objetivos pretendidos.

2.2.4 Modelo Conceptual Técnico-Tático

A análise dos modelos técnico-táticos tem como objetivos fundamentais: identificar os fatores através dos quais se desenvolve o conteúdo do jogo; reconhecer e caracterizar os sistemas de organização (relações) dos fatores de ataque e de defesa e; determinar os índices de eficácia no jogo de acordo com um nível de rendimento estipulado (Teodorescu, 1977). Para Queiroz (1986) a análise dos modelos técnico-táticos assume um papel decisivo no processo de obtenção de rendimento desportivo, pelo que, a sua definição deve resultar numa conceção de jogo que se foque nos modelos de ação mais eficazes no futebol atual, bem como nas tendências evolutivas do jogo, com o intuito de estimular no treino as exigências do jogo. Em consonância, Garganta & Gréhaigne (1999) indicam que da reflexão conceptual do jogo de futebol emerge a necessidade da construção e unificação de um modelo técnico-tático do jogo, de forma a definir a sua lógica interna; neste contexto, a elevação do jogo como objeto de estudo, serve para que o conhecimento da sua lógica e dos seus princípios tenha implicações importantes no controlo da prestação dos jogadores e das equipas em processo de treino e de competição.

O modelo conceptual técnico-tático encontra as condições necessárias para que os treinadores sistematizem as ideias que querem ver preconizadas na sua equipa, de forma mais metódica, nos diferentes processos antagónicos, mas paralelamente complementares, determinados pela condição de posse de bola, ou não, denominados por processo ofensivo e defensivo. A finalidade do modelo subentende a delineação de comportamentos (ou princípios) técnico-táticos organizados do geral para o específico e com todas as ações táticas elementares expressas nos fundamentos do jogo (base do modelo) (Teixeira, 2020).



FIGURA 6 - MODELO CONCEPTUAL TÉCNICO-TÁTICO DO JOGO DE FUTEBOL (TEIXEIRA, 2020).

O autor refere que este modelo apenas permite auxiliar na construção do Modelo de Jogo, através dos comportamentos que as equipas devem adotar em cada momento do jogo, sendo que, a partir da dimensão técnico-tática do mesmo, pode-se optar pela conceção teórica das ideias de jogo dando-lhe uma lógica sequencial.

3. Área 1 – Gestão do Processo de Treino e Competição

3.1 Caracterização e Objetivos do Escalão para a Época 2022/23

No contexto formativo do Sport Lisboa e Benfica, os jogadores dos Iniciados B/C (Sub-14) jogam a 2ª Divisão Nacional de Sub-15, a 1ª Divisão Distrital de Lisboa de Sub-15 e são, maioritariamente, provenientes do escalão de Infantis A (Sub-13), onde têm o 1º ano de futebol 11. Com uma idade entre os 13 e 14 anos, é nesta fase que, devido ao pico de velocidade em altura, os atletas sofrem grandes alterações na sua morfologia, o que provoca instabilidade nos deslocamentos e na coordenação dos movimentos fundamentais.

Esta faixa etária é caracterizada por ser uma etapa de desenvolvimento e consolidação dos conteúdos abordados anteriormente para aplicação em contextos mais exigentes. O processo de ensino-aprendizagem objetiva uma melhor compreensão, interpretação e utilização dos princípios específicos do jogo (Progressão, Cobertura Ofensiva, Mobilidade e Espaço; Contenção, Cobertura Defensiva, Equilíbrio e Concentração) bem como o melhoramento das ações técnico-táticas individuais e coletivas. No decorrer da etapa de desenvolvimento da pré-especialização, caracterizada por uma melhor capacidade de representação abstrata dos jogadores, começam a ser introduzidos os conceitos de sistema tático, métodos de jogo ofensivos/defensivos e outras ações coletivas elementares como desmarcações, combinações, marcações e compensações. Neste período os jogadores iniciam a consciência tática pelo que, os métodos de ensino-aprendizagem no treino devem ter momentos explícitos em que os jogadores tomam conhecimento dos princípios e conceitos basilares do jogo, através de um contexto didático-pedagógico.

Em consequência dos fatores acima referidos pretende-se que cada jogador tenha um desenvolvimento integral a nível desportivo e pessoal, congruente com os princípios assentes na Mística Benfiquista. Os **objetivos formativos** delineados para a evolução dos jovens jogadores foram:

- Preparar os jogadores para integrar o plantel do escalão seguinte – Iniciados A (Sub-15);
- Desenvolver jogadores preparados para a exigência tática, técnica, física e psicológica do futebol de pré-especialização;
- Desenvolver e aperfeiçoar as ações técnico-táticas individuais e coletivas, bem como fortalecer o conhecimento dos princípios e conceitos basilares do jogo, possibilitando uma adaptação facilitada em contextos mais complexos.

Devido ao contexto onde os jogadores estão inseridos, não foram definidos objetivos classificativos *à priori*, mas sim uma predisposição de encarar todos os jogos para ganhar de modo a formar jogadores com a mentalidade da equipa A do Sport Lisboa e Benfica.

3.2 Modelo Formativo

Na etapa de desenvolvimento, o modelo formativo do Sport Lisboa e Benfica no escalão de Iniciados B/C tem como principal objetivo desenvolver e potenciar os jovens jogadores para os seguintes patamares, como tal, é constituído por princípios que orientam e promovem dinâmicas nas diferentes escalas organizativas da equipa (i.e., coletiva, intersectorial, setorial, grupal, individual), com vista a um melhor entendimento do jogo.

O modelo formativo é variável consoante a etapa de desenvolvimento dos atletas. Assim, conforme os padrões comportamentais perspetivados para a etapa de desenvolvimento respetiva, os jogadores devem vivenciar situações com estímulos diferentes que os submetam a inúmeras configurações ofensivas e defensivas do jogo. Desta forma, para os atletas evoluírem para níveis de complexidade mais exigentes, o modelo deve ser dinâmico e promover a variabilidade necessária para os jogadores explorarem e desenvolverem a sua criatividade, sem que se perca a identidade, isto é, dentro de uma identidade coletiva guiada por princípios fundamentais que servem como referência para a equipa, cada jogador tem espaço para explorar a sua própria individualidade.

No decorrer desta etapa de desenvolvimento dos jogadores (i.e., sub-14), balizada pelos princípios de jogo e fundamentada por um modelo assente na compreensão, interpretação e resolução dos problemas contextuais do jogo de futebol; pretende-se que os jogadores explorem muitas possibilidades de ação bem como os comportamentos e ações emergentes da capacidade de cada um, enquanto indivíduos únicos de inteligência criadora. No decorrer deste processo de ensino-aprendizagem, os conteúdos abordados são transmitidos maioritariamente em situações jogadas.

O processo de formação dos jovens jogadores do Sport Lisboa e Benfica, em consonância com a missão do clube, procura desenvolver e potenciar os jogadores para a equipa principal. Uma vez que equipa principal joga maioritariamente contra equipas em bloco médio-baixo, com linhas muito compactas e organizadas defensivamente, o processo formativo procura promover jogadores inteligentes, independentes e autónomos para elegerem os melhores caminhos para as suas ações onde, durante

todo o processo, os jogadores apresentem autonomia consciente ao agirem de acordo com o modelo pretendido, mas sem que o seu grau de liberdade seja afetado, respeitando a individualidade e criatividade de cada jogador. Desta forma, tendo em conta a realidade competitiva da equipa A, uma equipa de formação do Sport Lisboa e Benfica deve respeitar os princípios que assegurem aos jogadores experienciar e vivenciar as configurações e singularidades com que a equipa principal se depara, não obstante, com a intenção de prepará-los para todas as restantes fases e dimensões do jogo de futebol.

A preparação dos jogadores advém de um modelo formativo aberto, flexível e dinâmico capaz de introduzir uma elevada variabilidade contextual, na qual os jogadores tenham de encontrar as soluções para diversos estímulos sem que tornem as suas ações mecanizadas. A exemplo, a adaptabilidade posicional, através de implicações práticas como estar numa posição mais avançada ou mais recuada, numa zona do terreno lateral ou central, estimula uma heterogeneidade nos comportamentos e nas decisões necessárias ao desenvolvimento dos jogadores, bem como a um melhor entendimento integral do jogo.

O modelo serve como fio condutor para uma determinada filosofia de jogo e assenta, maioritariamente, em duas dimensões, estrutural e funcional. Como já referido anteriormente, a dimensão estrutural é apresentada através do sistema tático em que a equipa se dispõe, enquanto, a dimensão funcional representa as funções e missões de cada jogador associadas à posição que estes ocupam na estrutura da equipa. Os princípios fundamentais do modelo exprimem as referências coletivas que a equipa deve adotar em cada fase e momento do jogo e que caracterizam a forma de jogar. De seguida são apresentados os sistemas táticos e os princípios fundamentais para o escalão de sub-14, no entanto, por motivos éticos e de sigilo profissional, não serão apresentadas as dinâmicas e comportamentos relacionados com a organização funcional da equipa ainda que, inevitavelmente, alguns princípios os espelhem.

3.3 Sistemas Táticos e relação com Modelo Formativo

No decorrer da época 2022/23 foram treinados diferentes sistemas táticos de acordo com um único modelo formativo, como pode ser observado na figura X.



FIGURA 7 - SISTEMAS TÁTICOS UTILIZADOS NA ÉPOCA DESPORTIVA 2022/2023.

O modelo formativo é a base dos comportamentos e das dinâmicas da equipa, assim sendo, é único. No entanto, para a operacionalização do modelo, a disposição estrutural dos jogadores apresentou distintas configurações: 1:4:3:3, 1:4:3:3 invertido e 1:3:4:3. A variabilidade de sistemas táticos exibidos, realizou-se tendo em conta o momento da época desportiva, e consequente consolidação dos princípios do modelo formativo, como também, para o desenvolvimento e aquisição de diferentes características por parte dos jogadores.

Os conteúdos do modelo foram transmitidos de forma pedagógica e assentes numa lógica sequencial progressiva, de modo a facilitar a assimilação dos princípios fundamentais do modelo. Primeiramente, partiu-se do sistema para o modelo, isto é, sustentado no 1:4:3:3 como sistema base, foram introduzidos os princípios e as dinâmicas coletivas, intersectoriais, setoriais, grupais e individuais para a equipa, com o objetivo de que os jogadores tivessem o conhecimento dos espaços e das zonas do campo a ocupar, bem como dos comportamentos a realizar em cada fase e momento do jogo. Posteriormente, já com a consolidação das relações estabelecidas na equipa, o modelo assume-se como base fundamental para a diversificação dos sistemas, onde a organização funcional da equipa se sobrepõe à organização estrutural. A grande

finalidade desta lógica é que, independentemente do sistema tático, a organização funcional e as dinâmicas coletivas da equipa sejam sempre congruentes com os princípios caracterizantes do modelo formativo, de modo a possibilitar aos jogadores uma maior variabilidade contextual e de tomada de decisão. A autonomia e liberdade resultantes da variabilidade de sistemas, são fatores concordantes para a evolução dos jogadores e preconizados para esta etapa de aprendizagem.

3.4 Princípios Fundamentais do Modelo Formativo

O Modelo Formativo é composto por princípios fundamentais e específicos que incorporam um conjunto de regras e fundamentos que orientam as ações dos jogadores e da equipa nos diferentes momentos do jogo, com o intuito de criar desequilíbrios na organização da equipa adversária e de estabilizar a organização da própria equipa. Deste modo, os princípios fundamentais gerais que procuram governar o comportamento dos jogadores em todos os momentos do jogo são:

1. Organização coletiva forte atenta aos indicadores dados em todos os momentos do jogo, capaz de se impor contra qualquer adversário;
2. Capacidade de explorar as várias dimensões do jogo, ofensivamente pela procura de soluções antagónicas (i.e., jogo curto/longo, interior/exterior, em largura/profundidade, apoio/rotura) e defensivamente pelo condicionamento do jogo adversário através de um bloco compacto (i.e., diversidade defensiva entre pressão ou organização nas diferentes zonas do campo, bloco alto, bloco médio e bloco baixo);
3. Ocupação racional do espaço de jogo de forma a criar diferentes vantagens (i.e., numéricas, qualitativas e posicionais) no processo ofensivo, com vista à baliza adversária, como no processo defensivo, com o propósito de provocar o erro do adversário e recuperar a bola em zonas próximas da baliza adversária.

3.4.1 Processo Ofensivo – Organização Ofensiva

O Processo Ofensivo da equipa ocorre quando a mesma tem a posse da bola na procura de criar desequilíbrios na estrutura adversária. Os princípios fundamentais da Organização Ofensiva da equipa são:

1. A equipa deve privilegiar o ataque organizado, em bloco, e desde o GR que participa ativamente na 1ª fase de construção;
2. O jogo ofensivo promove a mobilidade dos jogadores e, por consequência, trocas posicionais. O objetivo é que, independentemente do jogador, as posições e os espaços estejam ocupados de maneira que a equipa explore todo o tipo de vantagens: numéricas, posicionais e qualitativas;
3. O portador da bola deve ter linhas de passe interiores/exteriores, curtas/longas e em apoio/rotura. Os restantes jogadores devem posicionar-se em diferentes linhas horizontais e verticais para que não existam linhas de passe sobrepostas;
4. Nas diferentes fases da Organização Ofensiva a equipa deve ser capaz de variar o centro de jogo para encontrar o espaço livre. A variação do centro de jogo deve ser explorada através da alternância entre jogo interior/exterior, jogo curto/longo, movimentos de apoio/rotura, combinações diretas/indiretas, com o objetivo de atrair a um corredor, para posteriormente circular e acelerar pelo outro. A variação do centro de jogo acontece quando a equipa não beneficia de vantagem numérica, qualitativa ou posicional no centro de jogo;
5. A equipa deve garantir sempre a máxima largura nos corredores laterais;
6. O portador da bola deve olhar de longe para perto, isto é, se existir um colega com espaço longe do centro de jogo e com a possibilidade de criar desequilíbrio, a solução de passe deve ser essa em primeira instância, através de um passe direto ou de uma combinação indireta.

Os princípios fundamentais da Organização Ofensiva da equipa têm como principal objetivo encontrar o espaço livre para os jogadores poderem explorar o seu reportório criativo. No entanto, consoante a zona do campo e/ou os jogadores adversários à frente da linha da bola, este processo divide-se em três fases: a fase de construção, a fase de criação e a fase de finalização.

➤ Fase de Construção:

1. Caracterizada por iniciar a construção de ações ofensivas através da progressão da equipa no campo;
2. Ocorre maioritariamente no meio-campo defensivo e o principal objetivo é que a equipa seja capaz de ultrapassar a primeira linha de pressão adversária, através de passe ou de condução de bola;
3. A fase de construção inicia-se, por norma, no Guarda-Redes e/ou Defesas Centrais (DC). A disposição da equipa nesta fase é caracterizada pela seguinte configuração (figura 8): defesas centrais à largura da área, defesas laterais abertos e profundos, médio centro à frente dos defesas centrais, médios interiores nas costas da linha de pressão adversária, extremos profundos no limite da linha defensiva adversária e avançado o mais longe possível. O médio centro pode baixar para criar uma linha de três (i.e., a linha de três é formada pelo médio centro e os dois defesas centrais) caso haja essa necessidade;
4. Os pressupostos de sucesso para esta fase da equipa são: progressão (i.e., fixar adversários para libertar posteriormente nos colegas livres), passe tenso, receção orientada, mobilidade (i.e., os jogadores não se devem dar à marcação, isto é, devem realizar aclaramentos para criar espaço livre).

➤ Fase de Criação:

1. O principal objetivo é a criação de situações de finalização;
2. Ocorre no meio-campo ofensivo e pretende que a equipa seja capaz de ultrapassar a linha defensiva adversária através de combinações, passes de rotura e promover situações de 1x1/1x2 dando total liberdade aos jogadores.
3. No decorrer desta fase a equipa utiliza toda a largura do campo (Figura 9), os médios interiores são móveis, os extremos estão abertos, mas prontos para movimentos de rotura em direção da baliza e o avançado está no limite da linha defensiva adversária pronto para receber em apoio/rotura. O defesa lateral do lado da bola integra o ataque da equipa enquanto os restantes elementos dão cobertura ofensiva e equilíbrio à equipa no caso de uma perda de posse de bola;
4. Os pressupostos de sucesso nesta fase são: passe tenso, receção orientada, progressão, velocidade de execução nas ações técnicas individuais, desmarcações (i.e., rotura/apoio, os jogadores devem realizar contra-movimentos para conseguirem espaço).

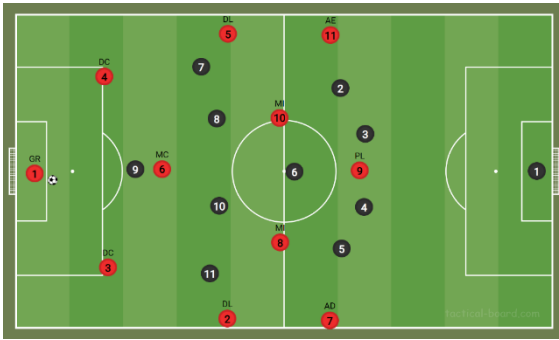


FIGURA 8 - FASE DE CONSTRUÇÃO.

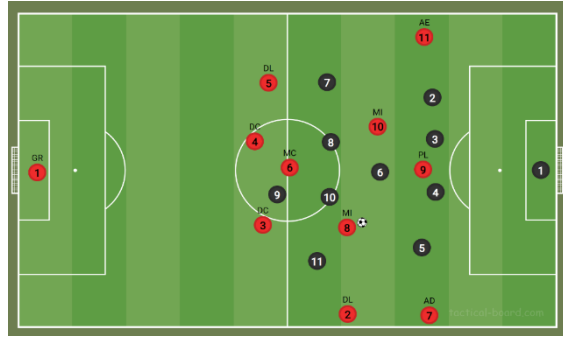


FIGURA 9 - FASE DE CRIAÇÃO.

➤ Fase de Finalização:

1. O objetivo principal desta fase é marcar golo ao finalizar as jogadas;
2. A zona de finalização pode ser mais central ou mais lateral em função do decorrer da jogada, resultando posteriormente num remate ou num cruzamento;
3. Com a bola na última fase do processo ofensivo as zonas de finalização devem estar sempre ocupadas com, no mínimo, dois jogadores no interior da área e um à entrada da área para uma segunda bola ou para um passe atrasado.
4. Para o sucesso nesta fase pressupõem-se o remate (i.e., em potência/jeito) e o cruzamento (i.e., rasteiro, 1º poste ou 2º poste) como as ações técnicas individuais ofensivas de maior relevo.

A equipa deve ser capaz de se impor perante qualquer adversário através da imprevisibilidade e variabilidade nas ações no processo ofensivo, nomeadamente, na criação de espaços livres pela mobilidade dos jogadores. Os fundamentos ofensivos do modelo formativo objetivam jogadores corajosos, audazes, destemidos, capazes de aproveitar as vantagens que o jogo oferece através de boas tomadas de decisão, com vista a procurar a baliza adversária. Durante o processo de desenvolvimento, os jovens jogadores têm a autonomia e liberdade necessárias para explorarem todo o seu repertório de ações ofensivas.

3.4.2 Transição Defensiva

A transição defensiva ocorre no momento de perda da posse de bola da equipa, para tal, esse momento deve ser antecipado e preparado para que a equipa não se encontre desorganizada, deste modo, a preparação do processo defensivo começa durante o processo ofensivo. Quando a equipa perde a posse de bola existem duas fases consequentes: a fase da reação à perda, caracterizada pela reação instantânea dos jogadores perto do centro de jogo e a fase da recuperação defensiva, determinada pela capacidade de reorganização defensiva da equipa. Estas duas fases acontecem em simultâneo com o objetivo de recuperar de imediato a posse de bola sem que o adversário tenha a possibilidade de se organizar ofensivamente, caso o consiga, a equipa deve baixar no campo e proteger a baliza. Assim, os princípios fundamentais que caracterizam as diferentes fases da transição defensiva são:

➤ Fase de Reação à Perda:

1. Pressão rápida e forte sobre o portador da bola, de forma a deixar a bola coberta e manter a equipa compacta defensivamente;
2. Dar passos em frente e anular as linhas de passe mais próximas, diminuir ao máximo o período temporal para o portador da bola decidir.

➤ Fase de Recuperação Defensiva:

1. Equilíbrio e aproximação dos jogadores que não realizam a pressão sobre o portador da bola (i.e., a equipa deve concentrar-se em no máximo em dois corredores, se a bola estiver no corredor central a equipa fecha esse corredor, caso a bola esteja num corredor lateral, a equipa condiciona esse mesmo corredor e o corredor central);
2. As recuperações defensivas são realizadas atrás da linha da bola, em direção à baliza e com a máxima velocidade;
3. Na recuperação defensiva, devemos controlar as referências adversárias (i.e., jogadores mais próximos da nossa baliza).

3.4.3 Processo Defensivo – Organização Defensiva

O Processo Defensivo da equipa ocorre quando a mesma não tem a posse da bola e procura condicionar o adversário a errar na tentativa de a recuperar. Os princípios fundamentais da Organização Defensiva da equipa são:

1. O método defensivo preferencial é a zona pressionante. A bola e o espaço são as referências principais e dentro da nossa zona adotamos uma postura pressionante para recuperar a posse de bola;
2. A equipa em organização defensiva inicia num bloco médio/alto com o intuito de recuperar a bola o mais alto possível no campo.
3. A equipa prioriza defender o corredor central e condicionar o jogo adversário para os corredores laterais onde, de seguida, intensifica a pressão na procura de recuperar a posse de bola;
4. Bloco compacto com controlo da largura e profundidade (i.e., a equipa deve defender no máximo em dois setores e dois corredores). Uniformemente, é necessário que a equipa seja capaz de: dividir espaços, fechar as linhas de passe mais próximas do portador da bola, contenção e coberturas dos restantes jogadores da mesma linha e controlo da profundidade através de indicadores de bola coberta ou descoberta.

Quando a equipa está em Organização Defensiva pode optar por uma abordagem mais cautelosa ou de maior pressão, em função dos objetivos formativos definidos para o jogo em questão. Consoante a zona do campo e o adversário, a equipa pressiona alto (i.e., pressão efetuada desde a bola de saída do adversário), mantêm-se organizada em bloco (i.e., bloco médio-alto e bloco médio-baixo) e procura evitar o golo da equipa adversária em caso de perigo iminente para a baliza (i.e., emergência defensiva).

➤ Pressão Alta:

1. O propósito da pressão é de recuperar a posse de bola o mais rápido possível;
2. Ocorre na saída de bola do adversário. A equipa procura condicionar a 1ª fase de construção do adversário, obrigando-o ao erro ou ao jogo direto;
3. O indicador de pressão é quando a bola chega a um dos defesas centrais adversários;

4. Para a pressão ser bem sucedida existem vários pressupostos que têm de acontecer: a pressão do Ponta de Lança ser em L a condicionar o adversário para o corredor lateral (i.e., impedir primeiro a linha de passe para o Guarda-Redes ou para o outro Defesa Central e de seguida condicionar a tomada de decisão do portador da bola), contenção (i.e., não ir à queima, os jogadores devem adotar a Posição Base Defensiva e desacelerar quando chegam perto do adversário), coberturas defensivas, equilíbrio dos jogadores do lado contrário (i.e., devem fechar no corredor central) e agressividade na procura de recuperar a bola.

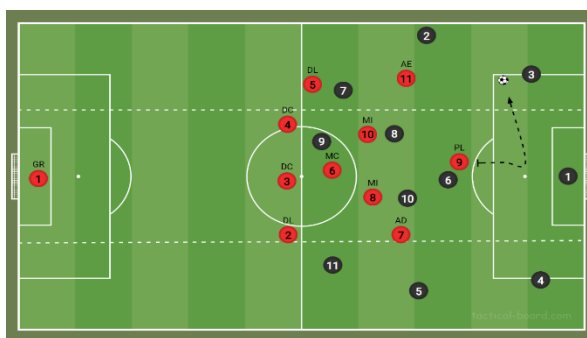


FIGURA 10 - PRESSÃO ALTA.

➤ Bloco Médio-alto:

1. O objetivo é impedir a construção de ações ofensivas do adversário a partir de determinada zona;
2. A zona na qual a equipa se coloca em bloco é no 2º terço do campo (i.e., as referências são os dois bancos de suplentes);
3. A equipa fecha o corredor central não permitindo passes entre linhas e obriga o adversário a ir para o corredor lateral onde intensifica a pressão;
4. São indicadores de pressão: passe para o corredor lateral, má receção e/ou jogador adversário receber de costas;
5. Os pressupostos de sucesso na organização em bloco médio-alto são: bloco compacto e coeso, pressão sobre o portador da bola de modo a orientá-lo para a linha lateral, anular as linhas de passe mais próximas, equilíbrio dos jogadores do lado contrário e agressividade.

➤ Bloco Médio-baixo:

1. Tem como principal finalidade impedir a criação de situações de finalização;
2. A equipa coloca-se em bloco no meio-campo defensivo (i.e., as referências posicionais são entre a linha da área e o meio-campo);
3. A equipa deve bascular horizontalmente de modo que a bola não entre dentro da estrutura no corredor central e seja condicionada para o corredor lateral. Os indicadores de pressão e os pressupostos de sucesso são idênticos aos do bloco médio-alto;



FIGURA 11 - BLOCO MÉDIO-ALTO.

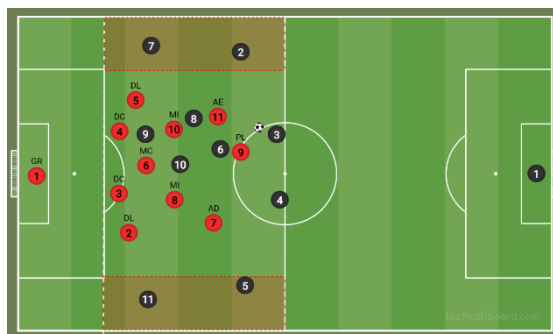


FIGURA 12 - BLOCO MÉDIO-BAIXO.

➤ Emergência Defensiva:

1. O objetivo primordial é evitar a finalização;
2. A equipa deve manter-se compacta e com pressão sobre o portador da bola para manter a bola coberta. A emergência defensiva ocorre quando há perigo iminente, ou seja, quando a bola está descoberta;
3. Em zonas de remate a equipa deve obstruir o remate colocando-se entre a bola e a baliza, o mais próximo possível do portador da bola. Em zonas de cruzamento, a equipa deve posicionar-se compacta na zona da área e com os apoios colocados de modo a controlar a bola e o adversário. Nestas situações, a equipa deve “jogar feio”, isto é, cortar a bola para fora dessa zona da maneira que for possível.

Todos os fundamentos defensivos objetivam uma equipa coesa, compacta, agressiva e pressionante, na tentativa de anular e condicionar qualquer jogo adversário.

3.4.4 Transição Ofensiva

A equipa procura tirar o máximo de vantagem neste momento do jogo uma vez que a equipa contrária se encontra desorganizada. Após a recuperação da bola, a equipa adota comportamentos para explorar de imediato as vantagens numéricas, qualitativas e posicionais existentes através do método de ataque, o contra-ataque. Deste modo, os princípios da transição ofensiva são:

1. Objetividade e verticalidade;
2. Tirar a bola da zona de pressão de preferência em passe, evitando a condução de bola, de modo a evitar uma pressão imediata dos adversários;
3. Ocupação dos três corredores para variação do centro de jogo;
4. Movimentos contrários, um jogador vem em apoio dar uma solução para a saída de pressão enquanto outro procura o espaço nas costas da defesa através de uma rotura. Os jogadores de apoio devem ter um colega para apoio frontal caso tenham a pressão de um defesa;
5. Coesão, a equipa deve subir junta e compacta.

3.5 Planeamento e Operacionalização do Processo de Treino

O planeamento e consequente operacionalização do processo de treino surgiu, mais do que como preparação para a competição, para o desenvolvimento integral dos atletas, tanto a nível humano como futebolístico. No decorrer da época, foram estabelecidas diversas etapas para a transmissão dos conteúdos essenciais à evolução dos jogadores.

Entendidos como divergentes no que em si emerge, o planeamento, como parte que teoriza, divide, reflete, analisa e questiona, e a operacionalização, que junta, associa, pratica e executa, tiveram espaços, também eles, diferentes. O espaço de pré-treino teve como principal preocupação questionar e analisar todo o processo de planeamento, através de perguntas que fomentassem uma reflexão crítica, tais como: que conteúdos se devem transmitir primeiro aos jogadores? Como se devem transmitir? E quando? Será que foram bem interpretados? Deve-se ter uma postura mais interventiva e afirmativa ou interrogativa? Entre muitas outras preocupações que fundamentam a reflexão sobre o processo de treino. Num outro espaço, o do treino propriamente dito, caracterizado por um ambiente de inovação e competitividade, foi

onde podemos encontrar as respostas para muitas das nossas perguntas, por consequência das atitudes e dos comportamentos que os jogadores executavam. Os fundamentos do modelo formativo foram transmitidos com base nos princípios de jogo, que se apresentam como base de sustentabilidade do modelo, seguindo uma lógica de dificuldade e complexidade progressivas. Para uma aprendizagem contínua, assente num contexto didático-pedagógico, enquanto treinadores e formadores, a intervenção da equipa técnica teve como guia determinadas características pedagógicas. Deste modo: os treinadores recorreram à demonstração para facilitar a compreensão por parte dos jogadores; o feedback teve um maior foco na aprendizagem comparativamente com o resultado; houve um equilíbrio entre a quantidade de feedback descritivo e prescritivo e; a quantidade de feedback positivo foi superior à de feedback negativo servindo de estímulo motivacional para os atletas. Este tipo de intervenção teve a intenção de incentivar os jogadores a pensarem por si mesmos e a encontrarem as soluções para os problemas através de uma descoberta guiada, com o intuito de que desenvolvessem o seu conhecimento processual e, posteriormente, o declarativo.

A periodização correta do treino é a base fundamental para o sucesso do clube, dos atletas e da equipa, deste modo, as escalas organizativas do planeamento do processo de treino, consoante uma ordem decrescente, do mais geral para o mais específico, foram: planeamento geral da época (Macro ciclo); composição dos Mesociclos pré-competitivos e competitivos; constituição do Microciclo padrão; organização de uma sessão de treino e, o exercício de treino como meio de consolidação dos objetivos formativos a atingir na fase de desenvolvimento dos jogadores. No decorrer desta área, serão ainda abordadas algumas das áreas complementares presentes no processo de desenvolvimento dos jogadores.

3.5.1 Planeamento Época 2022/2023

O planeamento anual serviu para regular e direccionar os objetivos formativos a cumprir e atingir na época desportiva 2022/23. O planeamento a longo prazo foi subdividido em períodos temporais, mesociclos, consoante o momento da época, a evolução dos jogadores e, principalmente, segundo objetivos fundamentais de cada componente de desenvolvimento considerada prioritária. Seguidamente são apresentados os objetivos preconizados para cada período da época.

- Agosto/setembro: Avaliação diagnóstica; Princípios de jogo; Ações técnico-táticas ofensivas e defensivas (i.e., drible, finta, simulação, contenção); Fase de construção; Pressão alta; Organização defensiva macro (i.e., bloco médio-alto/bloco médio-baixo); Transição ofensiva; Esquemas Táticos; Dança (i.e., coordenação óculo-manual).
- Outubro/novembro: Princípios de jogo; Ações técnico-táticas individuais ofensivas e defensivas (i.e., passe, receção, contenção, desarme); Fase de criação; Fase de finalização; Transição defensiva; Introdução ao treino de força no ginásio; Treino específico de resistência; Esquemas Táticos; Dança (i.e., mobilidade articular).
- Dezembro: Ações técnico-táticas individuais ofensivas e defensivas (i.e., remate, cabeceamento ofensivo/defensivo); Treino complementar de prevenção de lesões; Organização defensiva (i.e., controlo de largura/profundidade).
- Janeiro/fevereiro: Treino específico de resistência (i.e., adaptação ao esforço devido a pausa de duas semanas em dezembro); Ações técnico-Táticas individuais ofensivas e defensivas (i.e., cruzamento, passe longo, interceção, 1º toque); Princípios de jogo; Organização ofensiva macro (i.e., ligação entre a fase de construção, criação e finalização); Transição defensiva; Esquemas táticos; Ginásio; Dança (i.e., flexibilidade).
- Março/abril: Princípios de jogo; Ações técnico táticas específicas por posição (i.e., centrais – cabeceamento, médios – passe, avançados – remate); Organização defensiva (i.e., coordenação intersectorial entre linha média/linha defensiva); Transição ofensiva; Esquemas táticos; Treino de força; Dança (i.e., equilíbrio).
- Maio/junho: Ações técnico táticas específicas por posição; Consolidação de todos os momentos de jogo (i.e., em função da necessidade da equipa).

Os objetivos acima descritos foram os que apresentaram uma maior incidência nos períodos preconizados, não obstante, treinaram-se outras componentes de

desenvolvimento. A evolução das capacidades dos jogadores dependeu de fatores como o tempo de aquisição das aprendizagens, a maturação dos atletas e, objetivos a curto, médio e longo prazo. A evolução dos jogadores seguiu uma lógica de desenvolvimento progressiva:

- A nível físico, a progressão ocorreu na transição de um treino de maior volume e menor intensidade para um treino com uma maior intensidade para o mesmo volume. Este facto é explicado pela melhor preparação dos atletas a nível físico (i.e., iniciação ao treino de força, de resistência, velocidade) como pela quantidade de informação passada (i.e., no início da época, por ser um período de adaptação e transição, a quantidade de feedback é maior). O aumento das capacidades físicas (i.e., resistência, força, velocidade, flexibilidade) ocorreu, em primeira instância, pela melhoria da técnica de execução dos movimentos e, de seguida, pelo aumento dos valores absolutos;
- A nível técnico, o desenvolvimento seguiu uma lógica progressiva do mais geral para o mais específico. Primeiramente, a curto prazo, foram treinadas as ações técnicas individuais mais gerais (i.e., passe e receção) que apresentam uma maior incidência no jogo. Seguidamente, a médio/longo prazo, foram desenvolvidas ações técnicas individuais mais complexas e específicas por posição (i.e., cruzamento, cabeceamento, remate, interceção) que necessitam de um maior tempo de aquisição.
- A nível tático, tal como a nível técnico, a equipa evoluiu do mais geral para o mais específico. No início, através de uma organização macro, foram trabalhados os princípios mais gerais e coletivos (i.e., em organização defensiva defender em dois corredores) e, posteriormente, treinaram-se os princípios mais específicos e intersectoriais (i.e., coordenação intersectorial entre linha média/linha defensiva, colocação de apoios, coberturas defensivas, controlo largura/profundidade, bola descoberta/coberta).



INICIADOS B

SPORT LISBOA E BENFICA

CALENDARIZAÇÃO ANUAL

2022 / 2023

AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO	JANIRO	FEBREIRO	MARÇO	ABRIL	MAIO	JUNHO
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31										

FIGURA 13 - PLANEAMENTO ANUAL DA ÉPOCA DESPORTIVA 2022/2023.

A época desportiva teve início a dia 20 de agosto de 2023 e término a 25 de junho de 2024. O escalão de Iniciados B/C do Sport Lisboa e Benfica realizou 131 jogos, de entre os quais: 24 jogos oficiais para o 2ª Divisão Nacional Sub-15; 30 jogos oficiais para a 1ª Divisão Distrital Sub-15 de Lisboa; 22 jogos particulares; 55 jogos em torneios, com presença nos torneios internacionais de ST-Nicolas Cup na Suíça e *Sardegna Talent Trophy* em Itália.

3.5.2 Mesociclo

TABELA 11 - TIPOLOGIA DE MESOCICLOS.

Mesociclo	Meso 1 (4 semanas)		Meso 2 (5 semanas)		Meso 3 (6 semanas)			
	Opção 1	Opção 2	Opção 1	Opção 2	Opção 1	Opção 2	Opção 3	Opção 4
1ª semana	Microciclo A	Microciclo A	Microciclo A	Microciclo A	Microciclo A	Microciclo A	Microciclo A	Microciclo A
2ª semana	Microciclo B	Microciclo A	Microciclo B	Microciclo A	Microciclo B	Microciclo A	Microciclo B	Microciclo A
3ª semana	Microciclo A	Microciclo B	Microciclo A	Microciclo B	Microciclo A	Microciclo B	Microciclo C	Microciclo B
4ª semana	Microciclo B	Microciclo B	Microciclo B	Microciclo B	Microciclo B	Microciclo B	Microciclo A	Microciclo B
5ª semana			Microciclo A/B	Microciclo A/B	Microciclo A	Microciclo A	Microciclo B	Microciclo C
6ª semana					Microciclo B	Microciclo B	Microciclo C	Microciclo C

No decorrer da época 2022/23 foram abordadas diferentes tipologias de mesociclos em função do momento da época, do nível de assimilação e consolidação dos princípios por parte dos jogadores, da dificuldade e importância dos conteúdos transmitidos, entre outros. Como é possível de observar na figura anterior, um mesociclo pode apresentar as mais variadas formas, desde a sua duração, à sua organização.

Relativamente à duração de um mesociclo, o mesmo pode durar entre quatro, cinco ou seis semanas consoante os fundamentos a serem transmitidos e o grau de assimilação dos jogadores. Por exemplo: o objetivo de um mesociclo é que a linha defensiva seja capaz de diferenciar os momentos para retirar profundidade ou para pressionar o portador da bola, para tal, é preciso que tenham assimilados certos precedentes como a colocação correta dos apoios em função do posicionamento da bola. Perante este exemplo, caso os antecedentes estejam assimilados e a capacidade de aprendizagem dos jogadores seja elevada, o mesociclo pode durar quatro semanas; caso a capacidade de aprendizagem dos jogadores não seja elevada, pode durar cinco semanas e; se os predecessores não estiverem consolidados pode durar até seis semanas. O nível de importância do fundamento treinado poderá, também ele, ter influência no tempo do mesociclo.

O mesociclo é composto por uma quantidade de microciclos que propõem objetivos parcelares e progressivos para se atingirem as etapas de desenvolvimento dos jogadores. A organização dos microciclos pode ser: intercalada (A/B/A/B), onde os estímulos de treino são complementares e por isso alterna-se entre os mesmos para uma melhor consolidação dos conteúdos; consecutiva (A/A/B/B), para a qual o aperfeiçoamento de determinada dinâmica ou princípio de jogo necessita que os precedentes estejam alcançados ou; progressiva (A/A/B/B/C/C), na qual existe um aumento progressivo da dificuldade e complexidade dos exercícios de treino.

O mesociclo pré-competitivo, por se tratar de um período transitório e de adaptação ao esforço, foi diferente em relação aos demais. Caracterizado pela introdução dos princípios e comportamentos a adotar em cada fase do jogo, pretendeu treinar todos os momentos do jogo de forma a preparar a equipa para o processo competitivo. Por estes fatores, o mesociclo pré-competitivo foi distinto, apresentando uma duração superior.

No final de um mesociclo, caso a equipa técnica reflita que os objetivos não foram atingidos, de acordo com os períodos temporais acima apresentados, procura a implementação dos mesmos num mesociclo posterior.

3.5.3 Microciclo Padrão

TABELA 12 - MICROCICLO PADRÃO.

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
	Reunião 16:30					
Folga	Iniciação Gin: G1 18:40 Treino Técnico: G2 18:40	Iniciação Gin: G2 18:40 Treino Técnico: G1 18:40	Potência Gin: G1 18:20 Treino Técnico: G1/G2 18:20	Potência Gin: G2 18:20 "Dança": G1/G2 18:20	Jogo 2ª Divisão Nacional Sub-15	Jogo 1ª Divisão Distrital Lisboa Sub-15
	Treino/Torneio (VAC): 19:05 Resistência	Treino / Jogo Particular (VAC): 19:05	Treino (VAC): 19:05 Resistência	Treino (VAC): 19:05/19:45		

A equipa de iniciados B/C do Sport Lisboa e Benfica, como referido anteriormente, compete em duas competições distintas, dividindo o plantel ao fim de semana. O microciclo padrão, por norma, foi o acima apresentado e posteriormente descrito, havendo, em função do momento competitivo da equipa, possibilidade de alteração.

O 1º dia da semana, Segunda-Feira, é um dia de folga e descanso para os atletas. Na maior parte das Terças-Feiras, costumamos reunir às 16:30 para refletir sobre o que correu bem e mal na semana anterior, de como correram os jogos do fim de semana e, para fazer um acompanhamento individual dos jogadores nos diferentes departamentos do clube. De seguida, a equipa divide-se em dois grupos para realizar

trabalho complementar de treino de força no ginásio e de treino técnico. Posteriormente, os jogadores juntam-se para a sessão de treino ou para um torneio com diferentes estímulos e, depois do treino, têm um momento para a melhoria da resistência. Às Quartas-Feiras os dois grupos trocam de funções, onde quem tinha feito ginásio faz treino técnico e vice-versa, seguido de um jogo particular ou de uma sessão de treino. No 4º dia da semana, Quinta-Feira, a incitação no grupo de ginásio é diferente e, seguidamente, todos os atletas efetuam o treino técnico, o treino de equipa e o trabalho de resistência. No último dia útil da semana, Sexta-Feira, faz ginásio o grupo que ficou em falta do dia anterior e, quinzenalmente, os grupos dividem-se para uma aula de dança antes do treino. Nos fins de semana, o plantel divide-se em duas equipas para disputar a 2ª Divisão Nacional Sub-15 e a 1ª Divisão Distrital Sub-15 de Lisboa onde os jogadores podem repetir as convocatórias e fazer os dois jogos, caso exista uma diferença horária de 15 horas entre o campeonato nacional e distrital.

Deste modo, devido à quantidade de componentes presentes, o microciclo padrão pode sofrer algumas alterações semanalmente, no entanto, é sempre perspectivado com o intuito de promover o desenvolvimento individual dos jovens jogadores.

3.5.3.1 Sessões de Ginásio - Iniciação e Potência

As sessões de ginásio foram uma prática recorrente ao longo da época, exceto numa 1ª fase da época onde a densidade de treino era maior e, em períodos excecionais, tais como, torneios, jogos a meio da semana, treinos da seleção distrital, formações educacionais para os jogadores, entre outros. A equipa dividiu-se em dois grupos para os treinos de ginásio, com o grupo 1 a treinar às 3ªs e 5ªs feiras enquanto, o grupo 2, às 4ªs e 6ªs feiras.

As sessões de ginásio tiveram como principais fundamentos a introdução desta realidade aos atletas, o trabalho da força geral e a prevenção de lesões. Deste modo, uma vez que as sessões de ginásio apresentaram diferentes tipologias de trabalho, também as suas nomenclaturas são distintas. As sessões de iniciação, procuraram introduzir, de forma educacional, uma boa utilização do ginásio, desde os perigos, às técnicas de segurança, às formas mais corretas de realizar os exercícios, caracterizadas, adicionalmente, pela inclusão de exercícios sem carga ou com carga reduzida, usando todo o tipo de contrações para os jogadores adquirirem os padrões de movimento e, para serem introduzidos aos vários estímulos. As sessões de potência foram predominantemente realizadas com o peso corporal ou com carga reduzida,

através do uso de bandas elásticas ou com pesos muito leves em exercícios executados com máxima intenção, isto é, o mais rápido e forte possível, com foco principalmente nas ações concêntricas, mas também por vezes nas ações excêntricas.

3.5.3.2 Treino Técnico

Antes das sessões de treino de equipa tiveram lugar as sessões complementares de treino técnico. Estas sessões aconteceram em todos os dias do microciclo, exceto à sexta-feira, por motivos fisiológicos, e com a equipa dividida em dois grupos para um maior acompanhamento individual. Os treinos técnicos foram abordados consoante as componentes críticas dos movimentos, zonas de contacto com a bola e orientação corporal, através de exercícios analíticos que incidiram sobre as ações técnico-táticas individuais: passe curto/longo, cruzamento, remate em potência/colocado, cabeceamento defensivo/ofensivo, com alternância entre pé dominante/pé não dominante. Com o decorrer da época, devido a um maior grau de aprendizagem e exigência, foi integrado o treino técnico por posição, no qual, os exercícios promoveram situações mais contextualizadas com a realidade do jogo. As sessões complementares demonstraram melhorias significativas ao nível da intensidade e precisão das ações, apoiadas num melhor controlo da trajetória da bola em função do objetivo pretendido.

3.5.3.3 Velocidade, Agilidade, Coordenação (VAC) e Resistência

No futebol atual, os jogadores estão cada vez mais preparados para a exigência tática e física que o jogo tem ganho, deste modo, os protagonistas têm de correr mais, em menos tempo e, para tal, precisam de pensar e executar mais rápido para terem sucesso. As sessões complementares de VAC (velocidade, agilidade e coordenação) e resistência tiveram em consonância com um dos objetivos formativos, preparar os jogadores para a exigência física das seguintes etapas de especialização, sem forçar o processo de aprendizagem e desenvolvimento dos atletas.

O programa de VAC estruturado ao longo do ano propôs-se a treinar componentes físicas que têm ganhos significativos nestas idades, mais especificamente, a velocidade, a agilidade e a coordenação. As sessões de VAC ocorreram na maioria dos treinos, com diferentes propósitos. No primeiro treino da semana houve um maior foco na técnica de corrida, nomeadamente nas superfícies de contacto com o solo através de exercícios pliométricos de baixa intensidade. No segundo treino, 4ª feira, a maior ênfase foi para a técnica de mudança de direção e de

aceleração com a elaboração de exercícios destinados a mudanças de direção, aceleração e agilidade. No treino de 5ª feira, os jogadores tiveram uma maior exposição a exercícios de velocidade máxima e pliometria de alta intensidade para a melhoria da técnica de corrida ao nível do tronco e braços. No último treino, 6ª feira, intercalado como as aulas de dança, quinzenalmente, era realizada a sessão de VAC com situações maioritariamente lúdicas e com estímulos cognitivos, reativos e de agilidade. Os exercícios promoveram a consciência corporal e o controlo das extremidades, pelo que, por consequência, a coordenação esteve presente em praticamente todas as sessões.

O treino da resistência teve presença nos treinos de 3ª e 5ª feira com a equipa dividida em três grupos através de um trabalho de corrida intermitente com aproximadamente 10 minutos. O objetivo destas sessões complementares foi o de estimular e promover a adaptabilidade necessária para os jogadores desenvolverem esta capacidade e serem atletas mais competitivos em relação ao contexto.

3.5.3.4 Aulas de Dança

As aulas de dança ocorreram às sextas-feiras, quinzenalmente, repartidas por duas sessões com duração de 40 minutos, a primeira entre as 18:20h e as 19:00h, e a segunda entre as 19:00h e as 19:40h.

As sessões de dança como treino complementar revelaram melhorias significativas em vários parâmetros que contribuem para uma melhor preparação desportiva por parte dos jogadores. As aulas promoveram benefícios ao nível da postura e da flexibilidade dos atletas, com exercícios que fortaleceram a musculatura do tronco; do equilíbrio, através de uma solicitação do abdominal e do core e; de memória, a partir de coreografias que obrigavam os atletas a coordenar os seus movimentos consoante o ritmo da música. Deste modo, a dança, contribuiu de forma benéfica para a melhoria da movimentação corporal, para a coordenação dos movimentos em função de estímulos externos e, para uma melhor destreza dos segmentos corporais.

3.5.4 Estrutura de treino

TABELA 13 - ESTRUTURA SESSÃO DE TREINO.

Treino				
VAC (10/15')	Exercício Inicial (10/15')	Exercício Fundamental (20/25')	Jogo (25/30')	Parte Final 5'
Velocidade	Passé	OF/OD: Organização Ofensiva/Defensiva (setorial, intersectorial, coletiva)	Formal	Alongamentos
Agilidade	DFS (Drible/Finta/Simulação)		Princípios de Jogo	
	Técnico	Reduzido/Apoios		
Coordenação	Meinho		Finalização	
		MPB (Manutenção Posse de bola)		

A estrutura do treino representa uma metodologia de treino segundo os conteúdos a privilegiar em cada uma das partes do treino. O treino, por norma, teve uma duração média de 1h30min, desde a instrução dos exercícios, à transição entre exercícios, à prática dos exercícios, sendo o mesmo dividido em cinco partes distintas em função dos propósitos pretendidos.

Numa 1ª fase do treino foi feito o aquecimento, desde uma ativação muscular inicial ao trabalho de VAC acima descrito, para uma estimulação progressiva tanto do sistema cardiorrespiratório dos jogadores como dos níveis de concentração, com duração entre os 10 a 15 minutos.

Na 2ª fase do treino, após uma breve instrução dos objetivos do treino, é realizado um exercício inicial, com duração entre os 10 e os 15 minutos, que pode divergir entre um exercício de passe numa forma geométrica; um exercício que estimule o drible, a finta ou a simulação dos jogadores; um exercício puramente técnico, geral ou específico por posição ou; um exercício de meinho, o qual pode apresentar um cariz mais tático em relação aos restantes. Nesta fase inicial do treino, seja qual for a tipologia dos exercícios, procura-se estimular o desenvolvimento individual dos jogadores ao nível das habilidades motoras específicas, das ações técnicas individuais e coletivas elementares, com maior preponderância na dimensão técnico-tática do jogo de futebol.

O 3º exercício do treino foi, recorrentemente, um exercício fundamental com duração entre os 25 e os 30 minutos. A tipologia destes exercícios variou entre: exercícios de organização ofensiva/defensiva nas diferentes escalas (setorial, intersectorial e coletiva); exercícios com um foco maior para os princípios de jogo; exercícios de finalização e; exercícios de manutenção de posse de bola. Os exercícios convergem para a introdução dos conceitos basilares do(s) sistema(s) tático(s), para o desenvolvimento dos princípios fundamentais do processo ofensivo e do processo defensivo, de acordo com o modelo formativo. Deste modo, uma vez que são exercícios

que fazem a ligação entre os objetivos parcelares da fase inicial do treino e a parte final do treino, o jogo, são caracterizados como exercícios fundamentais.

O último exercício do treino, salvo raras exceções, foi jogo. Em consonância com as características metodológicas do treino se centrarem no jogo nestas etapas de aprendizagem, o jogo pode adotar diferentes formas. As formas do jogo servem para a promoção de uma variabilidade de estímulos necessária ao desenvolvimento dos jogadores, caracterizadas por contextos onde há espaço para a liberdade e autonomia destes, relacionadas com um aumento progressivo da exigência da velocidade de execução e da tomada de decisão. Geralmente, a duração do jogo foi de cerca de 30 minutos, podendo este adotar diferentes tipologias: jogo formal, onde não houve restrições; jogo condicionado, onde houve um aumento progressivo da estruturação, desde constrangimentos relativos a setores e corredores; jogos reduzidos/apoios, foram situações jogadas com menos espaço, com um grau de complexidade mais exigente e onde a dimensão física teve implicações diferentes.

Na parte final do treino foram realizados alongamentos com o intuito de retornar à calma, acelerar a recuperação, prevenir a formação de encurtamentos musculotendinosos e melhorar a flexibilidade.

3.5.5 Exercício de treino

O exercício de treino assume-se como o meio principal para se atingirem as dinâmicas e os comportamentos do modelo formativo nas diferentes fases do jogo. A equipa técnica teve como função definir os exercícios, manipular os constrangimentos dos mesmos, desde o espaço, ao número, às demais variáveis contextuais, com o intuito de aumentar ou restringir as possibilidades de ação dos jogadores. Como características metodológicas do treino, assumiu-se como preponderante realizarem-se variações na complexidade e intensidade dos exercícios, sem descurar o elevado tempo de prática necessário ao desenvolvimento dos jogadores, deste modo, os exercícios de treino apresentaram um grau de complexidade médio. Um dos princípios basilares dos exercícios de treino foi o de garantir representatividade, ao tentar recriar contextos o mais próximos possível das situações reais do jogo, para tal, os exercícios contaram com relações numéricas e posicionais dos elementos presentes da estrutura, com referências visuais semelhantes às do jogo e com o mesmo sentido de orientação do jogo. As tipologias de exercícios utilizadas para cada componente de desenvolvimento dos jogadores foram as seguintes:

- Exercícios para Princípios de jogo:
 1. Formas jogadas abertas (i.e., 1x0 até ao 4x3, complexidade média-alta);
 2. Superioridade ou igualdade numérica;
 3. Oposição, direccionalidade e transitoriedade;

- Exercícios para Ações Técnicas Individuais Ofensivas/Defensivas:
 1. Exercícios analíticos (i.e., individuais, complexidade baixa);
 2. Formas jogadas abertas/fechadas;
 3. Oposição variável;
 4. Representatividade variável;

- Exercícios para Ações Técnicas Individuais Específicas por posição:
 1. Exercícios analíticos (i.e., individuais/grupais, complexidade baixa);
 2. Formas jogadas abertas/fechadas;
 3. Oposição variável;
 4. Representatividade alta;

- Exercícios para o Modelo Formativo (i.e., fases/momentos do jogo):
 1. Formas jogadas abertas/condicionadas (i.e., até ao 11x11, complexidade alta);
 2. Superioridade ou igualdade numérica;
 3. Oposição, direccionalidade e representatividade;

As diferentes tipologias e características de exercícios derivam dos propósitos que se querem servir, isto é, em função do processo formativo, os objetivos que se pretendem atingir a curto, médio e longo prazo. O processo de desenvolvimento e evolução das capacidades dos jogadores passa por vários estádios e é distinto pelos diferentes tempos de aquisição. Deste modo, é, em primeira instância, objetivo dos treinadores, fornecerem um reportório vasto de ações técnicas e soluções para os problemas que os jogadores possam encontrar no processo competitivo.

A curto prazo tenciona-se que os jogadores sejam capazes de resolver formas analíticas e fechadas, através de uma melhoria na sua técnica (i.e., zonas de contacto, velocidade de execução, orientação corporal) sem oposição e com pouca representatividade. A médio prazo tem-se como objetivo a passagem dessas mesmas

ações técnicas para contextos mais abertos ou condicionados, com oposição, superioridade numérica e que apresente alguma representatividade. A longo prazo, objetivam-se jogadores capazes de, em situações jogadas abertas, com oposição, representatividade e igualdade numérica, terem sucesso. Assim, a lógica de desenvolvimento dos jogadores parte do individual para o coletivo. Primeiramente, os exercícios de treino devem promover a melhoria das mais diversas ações técnicas, de seguida, a sua contextualização e, posteriormente, a execução das mesmas em contextos abertos, variáveis e imprevisíveis. O processo de ensino aprendizagem baseado na descoberta guiada não é linear, pelo que, podem existir diferenças na lógica de desenvolvimento, sem nunca esquecer o espaço e liberdade necessários para os jogadores explorarem toda a sua criatividade.

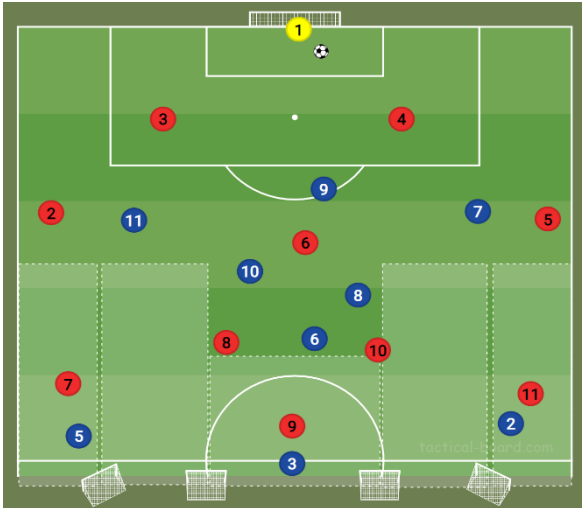
3.5.6 Operacionalização do processo

A operacionalização do processo está relacionada com a transição da tipologia de cada exercício para os conteúdos abordados na prática. Os conteúdos de treino dos exercícios estão interligados ao longo da sessão de treino e do mesociclo através dos princípios do modelo formativo, dos princípios fundamentais e das ações técnico-táticas individuais. De seguida, são demonstrados exemplos da lógica de desenvolvimento dos jogadores em determinado mesociclo, com a respetiva correspondência de exercícios de treino presentes nessas etapas da aprendizagem.

➤ Mesociclo 1 (Ago/Set)

1. Exercícios para a Fase de construção (i.e., modelo formativo);
2. Exercícios para promover a progressão no terreno (i.e., princípio inerente à fase de construção treinada no mesociclo);
3. Exercícios complementares para a melhoria do passe, receção e condução de bola (i.e., ações técnicas individuais ofensivas presentes na progressão);

Organização Ofensiva – Construção Macro



Forma: Fase Fundamental II

GR+10x9

Espaço: Meio Campo

Solicitação: 3x9' c/1' pausa (30')

Objetivo: 1ª fase de construção.
Posicionamento e dinâmicas.

FIGURA 16 - EXERCÍCIO ORGANIZAÇÃO OFENSIVA.

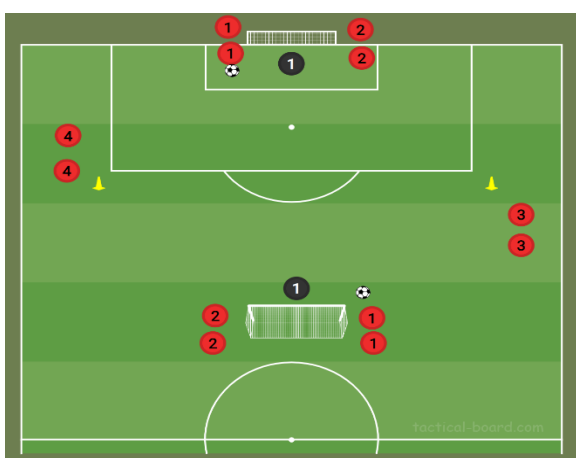
Descrição: Equipa que sai a jogar procura marcar numa das 4 balizas pequenas. Equipa contrária tenta recuperar a bola e marcar na baliza grande. Dentro dos retângulos divididos ao meio, numa fase inicial, lateral da equipa que pressiona só pode defender fora. PL da equipa que constrói não pode passar do setor marcado para trás (estrutura passiva).

Os três exercícios ilustrados apresentam uma sequência progressiva e complementar. A conjugação destes exercícios pode ocorrer ao longo de uma unidade de treino bem como ao longo do mesociclo. O primeiro exercício, pretende treinar as ações técnicas individuais do passe, receção e condução de bola de forma descontextualizada, sem oposição, com um maior foco na técnica de execução e nas componentes críticas dos movimentos. Posteriormente, o segundo exercício, com direccionalidade e oposição, tem como objetivo colocar essas ações técnicas em situações jogadas para as contextualizar. Seguidamente, o terceiro exercício, com uma maior complexidade, tenciona que os jogadores adaptem as ações técnicas às situações táticas existentes.

➤ Mesociclo 2 (Out/Nov)

1. Exercícios para a Fase de criação/finalização (i.e., modelo formativo);
2. Exercícios para promoverem os princípios da mobilidade e espaço (i.e., princípios preponderantes nas fases treinadas no mesociclo);
3. Exercícios complementares para o desenvolvimento do passe, remate, cruzamento, cabeceamento (i.e., ações técnicas individuais ofensivas presentes nos princípios);

Cruzamentos e ataque à bola



Forma: Fase Fundamental I 2XGR

Espaço: Como na imagem
(1/3º Campo)

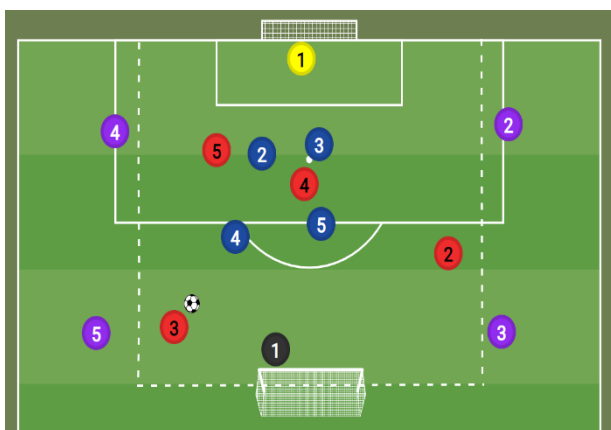
Solicitação: 2x12' c/1' pausa (25')

Objetivo: Técnica de cruzamento,
ataque à bola.

FIGURA 17 - EXERCÍCIO DE CRUZAMENTO.

Descrição: Jogador 1 passa para Jogador 2 e este de primeira coloca bola no espaço para situação de cruzamento de jogador 3. A dupla ataca a área onde tentará fazer golo contra o GR. Na bola seguinte, do lado contrário, a situação repete-se para o jogador 4. Cada dupla conta os seus golos.

Jogo de apoios com cruzamento



Forma: Fase Fundamental III
(GR+4X4+GR)+4

Espaço: 2 Grandes áreas

Solicitação: 25'

Objetivo: Técnica de cruzamento,
movimentos de ataque a zonas de
finalização

FIGURA 18 - EXERCÍCIO JOGO REDUZIDO.

Descrição: Duas equipas de 4 em campo, mais 4 apoios nas laterais. Sempre que a bola é jogada no apoio, este deverá fazer um cruzamento para a equipa que apoia, deve fazê-lo em 3 toques, sendo que poderá ser pressionado. Caso a equipa marque após cruzamento, a equipa ganha e a equipa que estava de apoio passa a estar no campo contra a equipa que acabou de marcar. Caso seja um golo que não venha de cruzamento, o mesmo acontecerá após o segundo golo

Organização Coletiva – Fase de Criação



Forma: Fase Fundamental III

GR+10x10+GR

Espaço: Meio Campo

Solicitação: 3x9' c/1' pausa (30')

Objetivo: Criação de situações de finalização

FIGURA 19 - EXERCÍCIO ORGANIZAÇÃO COLETIVA.

Descrição: Equipa que ataca para poder fazer golo deve cumprir uma de duas condicionantes: ou desbloquear a caixa no corredor central, ou ir aos 3 corredores. A equipa contrária tenta defender a baliza e marcar golo nas balizas pequenas / baliza formal após o meio campo.

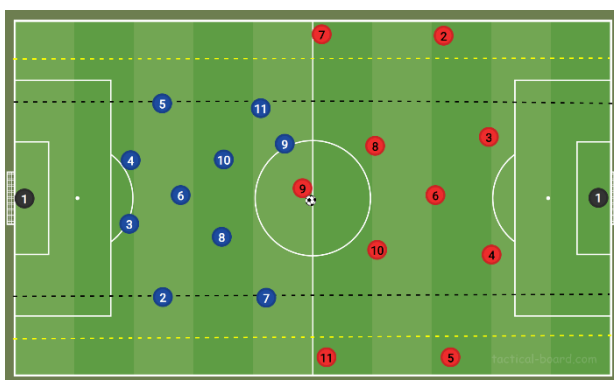
No seguimento da lógica acima descrita, o primeiro exercício pretende treinar as ações técnicas de cruzamento e de remate após cruzamento, com maior incidência nas componentes críticas do movimento e na velocidade de execução, derivada da falta de oposição. Seguidamente, numa situação de jogo de apoios onde estão presentes os vários princípios de jogo, tenciona-se a utilização das ações técnicas anteriormente treinadas num contexto mais representativo. Por último, numa situação mais complexa, quando for necessária a utilização das ações técnicas do cruzamento e da finalização após o mesmo, os jogadores encontram-se mais preparados para executá-las.

A intensidade e a complexidade dos exercícios estão indiretamente relacionadas, isto é, se a complexidade aumenta, a intensidade tende a diminuir. Este facto é explicado pelas variáveis existentes num exercício de 10x10 serem mais do que num exercício de 3x3. Deste modo, como o espaço dos exercícios tem influência sobre os deslocamentos dos jogadores, em função das dificuldades dos jogadores e tendo em conta as diferentes solicitações dos exercícios, os mesmos foram planeados de forma a requisitarem as necessidades dos atletas.

Adicionalmente à tipologia e conteúdos apresentados pelos exercícios de treino, no processo de planeamento e operacionalização do treino, foram considerados os aspetos físicos dos exercícios, isto é, em função do processo formativo e dos objetivos de desenvolvimento, os exercícios tinham determinadas características físicas inerentes. Assim, o espaço e solicitação dos exercícios têm diferentes impactos físicos nos jogadores; são exemplos:

- Exercícios com espaço médio/grande (i.e., entre 60/120 m² por jogador)
 1. Garantir maiores distâncias de corrida;
 2. Atingir velocidades consideráveis;
 3. Formatos de jogo médios a grandes, formas jogadas a partir do 5x5;
 4. Exercícios técnico-táticos, maior preponderância da componente tática associada às fases e momentos do modelo formativo (i.e., por norma, exercício fundamental);

Jogo Formal



Forma: Fase Fundamental III
GR+10x10+GR

Espaço: Campo inteiro

Solicitação: 3x9' c/1' pausa (30')

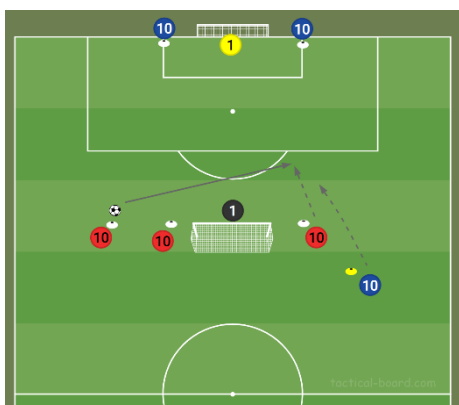
Objetivo: Organização coletiva,
ofensiva e defensiva

FIGURA 20 - EXERCÍCIO JOGO FORMAL.

Descrição: Jogo Formal. Traçar 3 corredores (e dividir corredor lateral ao meio de outra cor), equipa defende a 2 corredores e ataca a 3 corredores. Se bola passar pelos 3 corredores em meio-campo ofensivo, golo vale 3. Dar feedback para ter os dois corredores laterais ocupados com bola.

- Exercícios com espaço pequeno (i.e., 30/60 m² por jogador)
- 1. Garantir uma maior frequência de acelerações e desacelerações;
- 2. Intensificar a frequência cardíaca;
- 3. Formas jogadas entre 1x1 a 4x4;
- 4. Exercícios de princípios de jogo, ações técnicas individuais; manutenção de posse de bola e reação à perda (i.e., por norma, exercício inicial);

Finalização - Princípios



Forma: Fundamental III: 1x0 / 2x1 / 3x2

Espaço: como na imagem (25m comprimento)

Solicitação: 4x5'30" c/1'pausa (25')

Objetivo: Princípios em situação de finalização

FIGURA 21 - EXERCÍCIO DE PRINCÍPIOS.

Descrição: Jogo de princípios em superioridade numérica. Sai uma bola para uma situação de 1x0 com perseguição. Quando este jogador remata, saem dois azuis em 2x1 contra este. Quando estes finalizam, saem 2 vermelhos para se juntar ao que defendeu para um 3x2. Rotação dentro da própria equipa. A meio equipas trocam funções.

3.6 Controlo do Processo de Treino e Competição

No âmbito da avaliação e controlo do processo de treino e competição, enquanto equipa técnica, definimos objetivos parcelares para cada microciclo e para cada treino, com posterior visualização desses mesmos objetivos em competição. A metodologia de controlo de treino serviu para definir as metas ajustáveis ao nível de aprendizagem e desenvolvimento dos jogadores, para redirecionar comportamentos, exercícios e tipos de feedback a utilizar consoante a evolução dos mesmos. O processo de treino e competição foi controlado através de dados qualitativos e quantitativos. Os dados qualitativos estão relacionados com os conteúdos de treino abordados ao longo da época desportiva. Os dados quantitativos são representados pela quantidade de presenças, volumes e pelos valores da pontuação subjetiva de esforço (PSE) de cada atleta.

3.6.1 Controlo do Processo de Treino

3.6.1.1 Questionário PSE

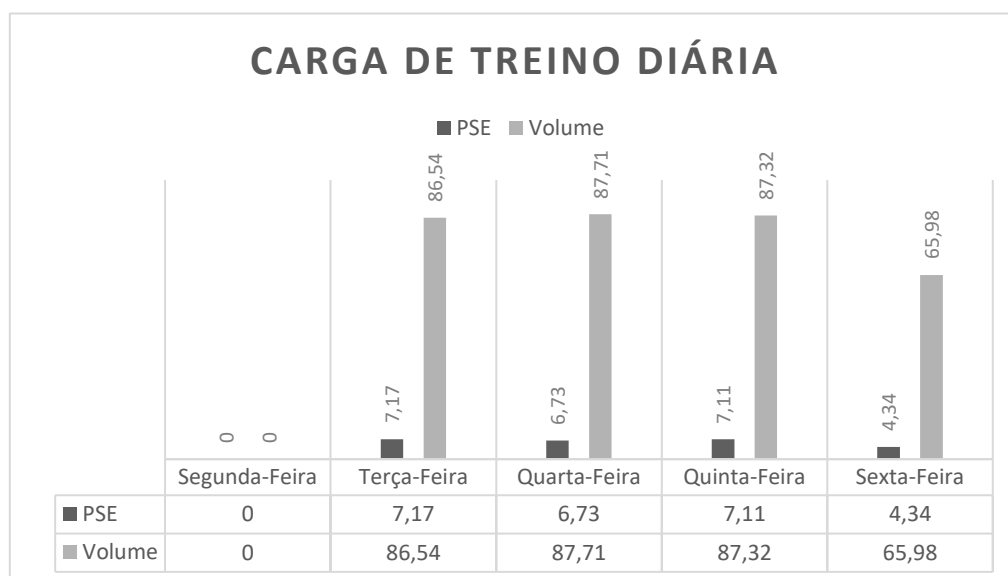
Ao longo da presente época desportiva foram realizados, para controlo do treino, os questionários relativos à PSE. A escala PSE utilizada foi a de Borg, modificada por Foster, com valores entre o 0 e os 10, de acordo com a intensidade da sessão de treino. Deste modo, os valores denominados para a sessão foram: 0 – repouso; 1 – muito fácil; 2 – fácil; 3 – moderado; 4 – um pouco difícil; 5 – difícil; 6 e 7 – muito difícil; 8, 9 e 10 – máximo. A perceção subjetiva de esforço foi recolhida diariamente, após o término da sessão de treino de equipa, com o objetivo de aferir a intensidade global do treino percecionada por cada jogador.

Os dados tratados após a recolha do questionário serviram como referência para analisar a Carga da Sessão de Treino, a Carga de Treino Semanal da equipa e a Carga de Treino Semanal por jogador. Posteriormente, a partir da avaliação dos dados, poderia existir a possibilidade de se ajustar a solicitação do treino e, conseqüentemente, a gestão do volume e intensidade da sessão de treino.

Uma das finalidades da realização dos questionários, tendo em conta a etapa de aprendizagem e desenvolvimento dos jogadores, foi de inserir o estímulo aos atletas, para que estes tenham uma noção mais crítica da sessão de treino. Por este facto, maioritariamente, os valores obtidos serviram meramente como referência para a equipa técnica. O grande objetivo dos questionários foi educacional, ao introduzir esta realidade as atletas.

3.6.1.2 Controlo do Processo de Treino

TABELA 14 - CARGA MÉDIA DE TREINO DIÁRIA.

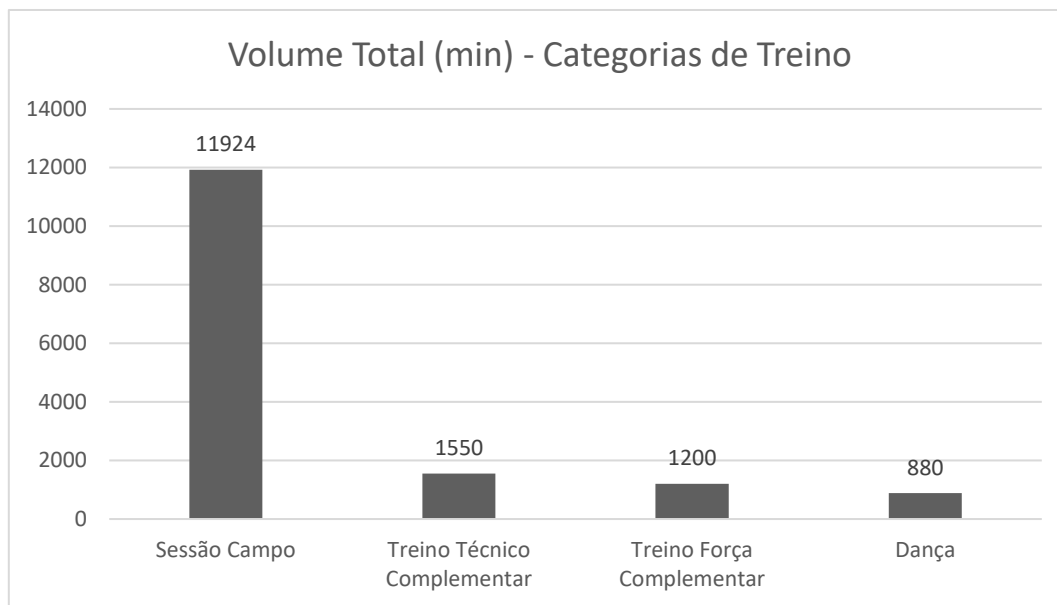


A tabela ilustrada mostra-nos os valores médios da pontuação subjetiva de esforço (PSE) e dos volumes de treino por cada dia do microciclo ao longo da época desportiva 2022/2023. Os dados apresentados são explicados por vários fatores:

Relativamente à análise da perceção subjetiva de esforço dada pelos atletas, é-nos possível observar que os maiores valores foram verificados nos treinos de terça-feira (7,17) e quinta-feira (7,11), seguidos pelo treino de quarta-feira (6,73) e, por último, no treino de sexta-feira (4,34). A queda abrupta dos valores no último treino da semana é explicada pela presença de competição no dia seguinte ao treino (sábado), pelo que, o treino incidiu pontualmente em questões táticas de menor intensidade (i.e., esquemas táticos). Os treinos de terça e quinta-feira, comparativamente com o de quarta-feira, apresentaram valores superiores de PSE que são explicados pela presença do treino complementar de resistência nesses dois dias do microciclo, aumentando a exigência física do treino.

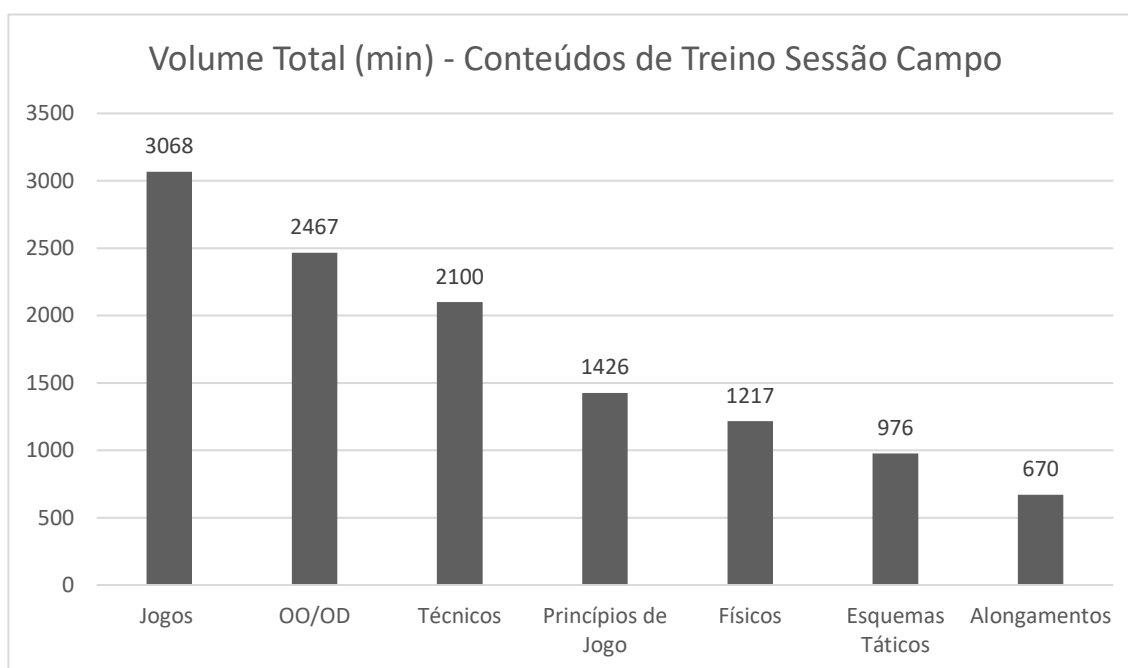
No que concerne ao volume de treino, exceto à sexta-feira (65,98), os valores não tiveram alterações significativas, terça-feira (86,54), quarta-feira (87,71) e quinta-feira (87,32). No que diz respeito ao treino de sexta-feira, a queda do volume de treino é compreensível, mais uma vez, pela presença de competição no dia seguinte, bem como pela frequência quinzenal do treino complementar de dança. Apesar dos restantes volumes apresentarem proximidade, o facto do treino de quarta-feira exibir um maior valor pode ser explicado pela regularidade com que foram realizados jogos particulares neste dia.

TABELA 15 - VOLUME TOTAL (MIN.) POR CATEGORIA DE TREINO.



Ao longo da época desportiva 2022/2023 o volume total de treino foi de 15554 minutos. Este tempo foi dividido por quatro categorias com maior destaque: sessões de treino propriamente dito, o treino de campo; sessões complementares de treino técnico analítico; sessões de treino de força complementar, realizadas no ginásio e; sessões de dança. A percentagem de treino de cada categoria relativamente ao volume total de treino foi, respetivamente, 77%,10%,8% e 5%. As categorias complementares extra treino tiveram em conta os objetivos formativos preconizados para esta etapa de aprendizagem e, conseqüentemente, a percentagem de volume de treino em cada uma delas é correspondente ao seu grau de importância.

TABELA 16 - VOLUME TOTAL (MIN.) POR CONTEÚDO DE TREINO NA SESSÃO DE CAMPO.



A tabela exposta apresenta os valores totais ao longo da época desportiva de cada conteúdo treinado nas sessões de campo. Os valores obtidos permitiram-nos refletir sobre o processo de planeamento e periodização do treino e retirar algumas conclusões:

- A categoria dos Jogos, com cerca de 26% do tempo de treino, englobou os jogos particulares realizados, jogos formais durante o treino, jogos de apoios, condicionados e reduzidos. O maior volume de treino nesta categoria é explicado pelo método de ensino “aprender a jogar jogando” com a correspondente liberdade e autonomia para os jogadores explorarem as suas capacidades.
- A categoria dos conteúdos OO e OD, Organização Ofensiva/Organização Defensiva, abrangeu os exercícios de escala coletiva, setorial e intersectorial, bem como, as manutenções de posse de bola. Neste sentido, com 21% do tempo total, o principal objetivo deste elevado volume de treino foi a transmissão dos fundamentos e princípios perspetivados pelo modelo formativo.
- A categoria Técnicos incorporou os exercícios padronizados de passe, meinhos, exercícios de carácter técnico geral e específico por posição. Com sensivelmente 18% do tempo de treino total, os exercícios de índole técnica importam extrema importância por representarem um dos maiores objetivos formativos, o desenvolvimento das ações técnicas individuais, como também, adicionalmente, por constituírem uma das bases de suporte e consolidação aos princípios do modelo formativo.

- A categoria Princípios de Jogo integrou os exercícios de vagas com formas jogadas entre o 1x0 e 4x4. Correspondente a aproximadamente 12% do tempo de treino total, os princípios de jogo apresentam, a par das ações técnicas individuais, uma das bases de suporte aos fundamentos relacionados com o modelo formativo. Os princípios de jogo denotaram ainda extrema importância ao nível da melhoria do entendimento do jogo, nomeadamente, na ocupação racional do espaço de jogo.
- Na categoria dos Físicos foram aglomerados os exercícios complementares de trabalho de força e de resistência realizados no campo, assim como, o trabalho de velocidade, agilidade, aceleração e coordenação efetuado no VAC. Os conteúdos físicos treinados tiveram como principal intuito o desenvolvimento das capacidades físicas dos atletas, como ainda, preparar os jogadores para a exigência física da competição. Deste modo, o volume de treino físico corresponde a 10% do tempo total de treino.
- Na categoria dos Esquemas Táticos foram treinados exercícios de bolas paradas como cantos, livres, penaltis e lançamentos, tanto ofensivos como defensivos. Equivalente a perto de 8% do tempo total de treino, o propósito fundamental dos esquemas táticos foi de promover e melhorar comportamentos num momento de jogo presente no desenvolvimento formativo dos jogadores.
- Por último, mas não menos importante, com 5% do tempo de treino total, a categoria dos Alongamentos teve como finalidade o retorno à calma na fase final do treino e um momento para a prevenção de lesões.

3.6.2 Controlo do Processo de Competição


TABELA 17 - UTILIZAÇÃO DOS JOGADORES POR COMPETIÇÃO.

Jogador	Distrital				Competição Nacional 1ª Fase				Competição Nacional Fase Manutenção				Jogos Totais época desportiva 2022/23				
	Jogos Totais	Titular	Suplente	Tempo Total de Logo (min)	Jogos Totais	Titular	Suplente	Tempo Total de Logo (min)	Jogos Totais	Titular	Suplente	Tempo Total de Logo (min)	Jogos Totais	Titular	Suplente	Tempo Total de Logo (min)	
Jogador 1	22	14	8	936	8	4	0	294	2	2	0	160	32	20	8	1390	
Jogador 2	18	9	9	808	7	4	2	411	7	5	1	400	32	18	12	1619	
Jogador 3	13	6	7	601	8	5	0	424	5	3	1	240	26	14	8	1265	
Jogador 4	19	11	8	1155	3	2	1	126	1	1	0	40	23	14	9	1321	
Jogador 5	14	7	7	721	2	0	2	38	4	2	2	158	20	20	11	917	
Jogador 6	10	10	0	765	11	11	0	854	6	6	0	480	27	27	0	2099	
Jogador 7	19	14	5	1141	7	3	2	297	3	3	0	240	29	20	7	1678	
Jogador 8	17	17	0	1281	8	7	0	510	6	3	2	292	31	27	2	2083	
Jogador 9	19	17	2	1028	1	0	1	10	3	1	2	104	23	18	5	1142	
Jogador 10	12	7	5	748	12	9	3	805	6	3	3	301	30	19	11	1854	
Jogador 11	22	18	4	1378	8	5	3	409	4	2	1	172	34	25	8	1959	
Jogador 12	9	6	3	536	13	10	3	759	8	8	0	624	30	24	6	1919	
Jogador 13	3	2	1	141	0	0	0	0	5	5	0	372	8	7	1	473	
Jogador 14	19	9	10	754	2	0	1	28	0	0	0	0	21	9	11	782	
Jogador 15	15	9	6	750	8	5	1	334	4	3	1	201	27	17	8	1285	
Jogador 16	11	4	7	571	4	3	1	194	8	7	1	491	23	14	9	1256	
Jogador 17	23	7	16	888	2	0	2	42	1	0	1	25	26	7	19	955	
Jogador 18	18	11	7	850	3	1	2	115	3	1	2	115	24	13	11	1080	
Jogador 19	22	17	5	1193	5	2	3	191	3	3	0	213	30	22	8	1597	
Jogador 20	6	3	3	284	2	0	2	53	8	1	7	167	16	4	12	504	
Jogador 21	10	9	1	616	14	14	0	1067	8	8	1	640	32	31	1	2323	
Jogador 22	18	12	6	865	6	1	5	168	3	2	2	98	27	14	13	1131	
Jogador 23	19	14	5	972	10	6	4	494	5	1	3	126	34	21	12	1592	
Jogador 24	8	8	2	517	11	11	0	875	7	6	1	477	26	23	3	1869	
Jogador 25	10	6	2	586	8	6	2	567	7	7	0	517	25	21	4	1670	
Jogador 26	11	6	5	500	12	11	2	872	8	8	0	523	31	25	6	1895	
Jogador 27	20	12	8	917	2	0	1	22	3	0	3	63	25	12	12	1002	
Jogador 28	13	9	4	724	10	7	3	537	7	5	2	371	30	21	9	1632	
Jogador 29	20	18	2	1137	8	5	3	427	3	3	0	212	31	26	5	1776	
Jogador 30	12	8	5	659	7	3	4	281	3	3	2	96	23	12	11	1036	
Jogador 31	20	12	8	897	6	1	5	202	1	1	1	6	27	13	14	1105	
Jogador 32	14	6	8	540	2	1	1	77	4	0	3	143	20	8	8	760	
Jogador 33	10	5	5	509	9	9	0	710	3	2	1	147	22	16	6	1366	
Jogador 34	12	6	6	599	5	1	4	144	8	7	1	506	25	14	11	1249	

O controlo do processo competitivo foi realizado através do registo e análise da utilização de cada jogador. Na tabela acima ilustrada podemos observar os tempos de jogo, por jogador, em cada competição. A tabela é dividida em quatro categorias: o Campeonato Distrital, a 1ª fase do Campeonato Nacional, a fase de manutenção do Campeonato Nacional e a totalidade de jogos no decorrer da época desportiva. A análise da tabela permitiu-nos ter uma visão integral da quantidade de jogos por competição que cada jogador fez e, adicionalmente, os jogos que fez como titular, como suplente e o tempo total de jogo.

Como complemento à informação referida, para um melhor controlo individual, foi efetuada a divisão do tempo total de jogo de cada jogador pelo tempo por posição. Deste modo, foi-nos permitido ter um maior grau de detalhe do tempo de jogo que cada jogador jogou em determinada posição e observar a elevada variabilidade e diversidade de estímulos a que a maioria dos jogadores foram expostos, de acordo com os objetivos de desenvolvimento formativos. De seguida, é exposta a tabela que retrata os dados.

TABELA 18 - MINUTOS POR POSIÇÃO.

	Minutos por Posição											
	Posição 1		Posição 2		Posição 3		Posição 4		Posição 5		Posição 6	
	Posição	Tempo (min)	Posição	Tempo (min)	Posição	Tempo (min)	Posição	Tempo (min)	Posição	Tempo (min)	Posição	Tempo (min)
Jogador 1	GR	1390										
Jogador 2	GR	1619										
Jogador 3	GR	1265										
Jogador 4	DC	1086	DD	180	MC	38	DE	17				
Jogador 5	DC	859	DD	29	MD	29						
Jogador 6	DC	2099										
Jogador 7	DC	1678										
Jogador 8	DC	2083										
Jogador 9	DD	1027	MD	36	DC	29	DE	26	ME	24		
Jogador 10	DE	1458	AE	131	DD	110	ME	66	MD	53	DC	36
Jogador 11	DE	1800	DD	60	DC	52	ME	39	AE	8		
Jogador 12	DD	1874	MD	45								
Jogador 13	DE	442	ME	20	AD	11						
Jogador 14	DD	318	DE	267	AE	102	DC	80	ME	15		
Jogador 15	MID	493	MIE	461	MCO	128	AE	115	MD	44	MC	44
Jogador 16	MIE	554	MID	497	MC	147	MCO	51	ME	7		
Jogador 17	MID	372	MIE	280	MCO	185	AE	72	AD	35	PL	11
Jogador 18	MID	428	MIE	378	MC	190	MCO	46	AD	38		
Jogador 19	MIE	598	MID	504	MC	488	AE	7				
Jogador 20	MID	267	MIE	186	AD	51						
Jogador 21	MC	725	DC	698	MID	538	DD	273	MIE	89		
Jogador 22	MIE	391	MID	360	MC	356	DC	16				
Jogador 23	MID	716	MC	427	MIE	394	AE	44	MCO	11		
Jogador 24	MC	1481	MID	310	MIE	59	DC	19				
Jogador 25	MIE	733	AE	704	AD	181	PL	44	MCO	8		
Jogador 26	AD	1610	AE	215	PL	29	MD	18	DD	13	MIE	10
Jogador 27	AE	476	AD	399	PL	83	MCO	17	ME	14	MD	13
Jogador 28	AE	1153	AD	406	MIE	38	MCO	23	PL	12		
Jogador 29	AD	1043	AE	432	MD	154	PL	75	MIE	44	MCO	28
Jogador 30	PL	716	AE	233	AD	65	MIE	22				
Jogador 31	PL	741	AD	177	AE	134	ME	30	DD	23		
Jogador 32	PL	687	MCO	73								
Jogador 33	PL	1261	AE	85	AD	20						
Jogador 34	PL	999	AE	142	AD	108						

3.6.3 Relação entre o Processo de Treino e de Competição

O processo de avaliação e controlo foi realizado a partir da complementaridade entre uma avaliação dos jogadores por parte dos treinadores no processo de competição, segundo os objetivos pretendidos no processo de treino e, da análise de vídeo. Através da análise de vídeo foi-nos possível determinar se os jogadores estavam a realizar os comportamentos desejados em conformidade com o plano de desenvolvimento formativo e com os conteúdos abordados em treino. Posteriormente, foram apresentados aos jogadores, em formato de vídeo, clips de jogadas com os comportamentos realizados de forma correta e/ou incorreta.

A transmissão e correspondente visualização destes vídeos por parte dos jogadores aconteceu no espaço pré-treino e de várias formas:

- Escala individual – clips mostrados individualmente a um erro que era característico de um único jogador;
- Escala sectorial – clips mostrados a um setor (i.e., defensivo, médio e atacante), quando os comportamentos desse setor eram similares entre os demais jogadores;
- Escala coletiva – clips mostrados a toda a equipa quando se verificava o mesmo erro por vários jogadores dos diferentes setores.

O tipo de intervenção tida pelos treinadores foi, maioritariamente, interrogativo, de forma que os jogadores entendessem o porquê de estarem a fazer bem ou mal as suas ações.

Para cada jogo, os jogadores tiveram missões propostas pelos treinadores de acordo com os conteúdos treinados semanalmente. Após o jogo, foi feita uma avaliação qualitativa de cada jogador em função do cumprimento ou não das respetivas missões. Este tipo de controlo entre o treino e competição foi realizado, no entanto, não é exibido pelo facto de apresentar uma elevada taxa de subjetividade inerente ao avaliador, tornando-se uma grande limitação a este nível científico.

4. Área 2 – Projeto de Investigação

4.1 Resumo

O presente estudo de caso teve como finalidade analisar, em função do número de épocas dos jogadores no clube e do local de residência, a percentagem de tempo total jogado nas duas competições distintas nas quais o plantel participou, a 2ª Divisão Nacional de Sub-15 e a 1ª Divisão Distrital de Lisboa Sub-15; bem como, a percentagem de tempo total de jogo ao longo da época desportiva. Dado que a amostra apresentou uma distribuição normal, foram aplicados testes inferenciais paramétricos. Deste modo, procurou-se compreender a relação do número de épocas no clube com a percentagem de tempo total de jogo, através do Teste de Correlação de *Pearson*, tendo-se observado que existe uma correlação fraca entre estas variáveis ($r < 0,03$). Relativamente à comparação entre os grupos com locais de residência diversos (i.e., residentes vs. Não residentes), foi aplicado o Teste T para amostras independentes, observando-se que não existiram diferenças estatisticamente significativas entre os jogadores residentes no centro de treino do clube e os não residentes, quanto à percentagem de tempo total jogado ($p > 0,05$). Importa salientar que todos os dados foram tratados através do *IBM SPSS Statistics 28*, tendo o nível de significância sido estabelecido em 0,05.

4.2 Introdução

Perante o enquadramento vivenciado ao longo da época desportiva, a equipa de Sub-14 do Sport Lisboa e Benfica apresentou uma heterogeneidade de contextos sociais considerável para o escalão e faixa etária em questão. A diversidade presente no escalão resultou de:

1. Atletas que residem no centro de treinos do clube, oriundos do norte do país (i.e., Porto, Braga, Varzim), do centro (i.e., Coimbra, Santarém) e do sul (i.e., Portimão, Faro, Olhão);
2. Atletas que residem em regiões próximas do centro de treinos do clube (i.e., Lisboa, Barreiro, Setúbal).

O tempo de deslocação até ao treino com o cansaço acumulado da escola, a heterogeneidade contextual dos jogadores oriundos das mais diversas zonas do país, a relação interpessoal e os diferentes contextos sociais são fatores que têm influência no processo de treino e competição dos atletas. Segundo Rossing, et al. (2017), a probabilidade de se tornar um atleta de elite está dependente do tamanho e da

densidade populacional do local de nascimento, bem como da proximidade do local de desenvolvimento inicial de um atleta à localização dos clubes de talentos.

No processo psicológico, um elemento-chave é a autorregulação, que permite aos indivíduos adaptarem as suas condições sociais e físicas ao ambiente (Toering, et al. 2009). Segundo este autor, a autorregulação está relacionada com o processo de planeamento, avaliação, reflexão, esforço e autoeficácia que os jogadores fazem, sendo que, os que se empenham nesses aspetos, têm mais hipóteses de chegarem a jogadores de elite. No entanto, a variável que distinguiu os atletas de maior sucesso dos demais foi manter o compromisso, facto conseguido através da quantidade de horas investidas na prática, tanto em treino como em competição.

Com o objetivo de investigar a relação entre o contexto social e as experiências de desenvolvimento dos jogadores no futebol juvenil de elite, Taylor & Bruner (2012) concluíram que os jogadores percebem uma atmosfera coesa quando os seus treinadores os preparam psicologicamente para os jogos e que, ao terem um bom relacionamento interpessoal com os mesmos, promovem um desenvolvimento positivo, consequente das suas necessidades psicológicas serem satisfeitas (i.e., oportunidades de liderança, regulação emocional e estabelecimento de metas).

No desporto, a teoria das metas de realização está relacionada com o enquadramento social, funcionamento moral e com a perceção das normas de equipa que aprovam/reprovam os comportamentos desejados/indesejados. Neste sentido, é determinante considerar o significado de conquista no contexto de cada atleta e dos respetivos objetivos que pretendem alcançar. Um clima social positivo de uma equipa está relacionado com as normas sociais e morais construtivas da equipa, com o funcionamento moral e espírito desportivo, Ommundsen, et al (2002).

A especificidade e volume de prática, influência sociocultural e competências psicológicas revelam uma elevada preponderância na identificação de jovens talentos, Sarmiento, et al. (2018). Segundo os autores, nas diferentes áreas existem padrões favoráveis para os jogadores chegarem a patamares profissionais de elite. Relativamente ao volume de prática, os jogadores que apresentam um maior tempo de prática e volume de competição tendem a apresentar um desenvolvimento mais rápido. Quanto às competências psicológicas, os jogadores mais talentosos expressam níveis mais elevados de motivação, confiança, concentração, comprometimento, disciplina e resiliência. No que concerne à influência sociocultural, a significativa interferência do ambiente social no desenvolvimento dos jovens jogadores depende da compatibilidade da prática desportiva com os contextos familiares, sociais e escolares.

O enquadramento competitivo do escalão de Sub-14 (Iniciados B/C) tem como novidade a presença, pela primeira vez na vida dos atletas, num campeonato nacional. O clima da equipa deriva de um ambiente de bem-estar criado pelos treinadores e, influenciado pelos jogadores. Assim, é importante refletir e analisar o enquadramento de cada atleta no clube, através de:

1. O número de épocas que cada jogador tem no clube e, que pelo passado vivido, poderá apresentar uma maior facilidade de adaptação ao novo contexto e da idealização de metas mais reais e atingíveis;
2. Os jogadores apresentam vivências e experiências passadas bastante diversas por serem das mais variadas zonas do país e de classes sociais distintas, deste modo, existem jogadores que residem no centro de treino do clube, o que influencia a relação com outros colegas (nomeadamente os que vivem juntos) e o tempo de deslocação para o treino.

4.3 Objetivo geral e objetivos específicos

O presente estudo tem como principal objetivo analisar a relação entre o tempo de prática dos jogadores no processo competitivo e o seu enquadramento no clube, designadamente, o número de épocas no clube e se o local de residência é no centro de treinos do clube. A finalidade da investigação é de perceber se a historicidade dos jogadores no clube tem influência no desenvolvimento formativo dos mesmos, através da percentagem de tempo total de jogo, da percentagem de tempo total de jogo no campeonato distrital e da percentagem de tempo total de jogo no campeonato nacional.

Para a concretização do estudo foram definidos objetivos específicos com o intuito de complementar a investigação. Neste sentido, para cada objetivo, foi definida uma abordagem distinta:

1. 1º objetivo específico – Verificar se existe relação entre o número de épocas no clube e a percentagem de tempo total de jogo, a percentagem de tempo total de jogo no campeonato distrital e a percentagem de tempo total de jogo no campeonato nacional;
2. 2º objetivo específico – Comparar as diferenças da percentagem de tempo total de jogo, da percentagem de tempo total de jogo no campeonato distrital e da percentagem de tempo total de jogo no campeonato nacional entre os grupos de jogadores residentes e não residentes no clube.

4.4 Hipóteses dos objetivos específicos

- 1º objetivo específico, hipóteses:
 - H0 – O coeficiente de correlação entre o número de épocas no clube e a percentagem de tempo total de jogo, no campeonato distrital e no campeonato nacional é zero (ou seja, não há correlação entre as duas variáveis);
 - H1 – O coeficiente de correlação entre o número de épocas no clube e a percentagem de tempo total de jogo, no campeonato distrital e no campeonato nacional é diferente de zero (ou seja, há correlação entre as variáveis).
- 2º objetivo específico, hipóteses:
 - H0 – Não existem diferenças significativas entre os atletas residentes e não residentes no clube com a percentagem de tempo total de jogo, no campeonato distrital e no campeonato nacional;
 - H1 – Existem diferenças significativas entre os atletas residentes e não residentes no clube com a percentagem de tempo total de jogo, no campeonato distrital e no campeonato nacional.

4.5 Metodologia

4.5.1 Caracterização da Amostra

O presente estudo dispôs de uma amostra constituída por 34 jogadores de futebol do sexo masculino com idades compreendidas entre os 13 e os 14 anos. Os jovens jogadores pertencem a uma equipa do contexto de futebol de elite, que participou em dois campeonatos distintos, a 2ª Divisão Nacional Sub-15 e a 1ª Divisão Distrital de Lisboa Sub-15, tutelados, respetivamente, pela Federação Portuguesa de Futebol e pela Associação de Futebol de Lisboa.

TABELA 19 - CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA.


	Caracterização da Amostra		
	Épocas no Clube	Idade	Peso (kg)
Jogador 1	4	13	64
Jogador 2	4	14	65,9
Jogador 3	4	14	68,5
Jogador 4	4	13	55,6
Jogador 5	3	13	58,7
Jogador 6	4	13	58,3
Jogador 7	4	13	71,1
Jogador 8	5	14	60,5
Jogador 9	4	13	49,6
Jogador 10	4	14	58,5
Jogador 11	1	13	46,1
Jogador 12	6	14	53,7
Jogador 13	4	14	67
Jogador 14	4	13	53
Jogador 15	7	13	39,7
Jogador 16	4	13	48,8
Jogador 17	4	13	46,3
Jogador 18	4	14	50
Jogador 19	3	14	55
Jogador 20	1	14	46,4
Jogador 21	3	14	53,9
Jogador 22	5	14	51,6
Jogador 23	2	13	50,9
Jogador 24	5	14	56,5
Jogador 25	5	13	61,2
Jogador 26	6	13	64,7
Jogador 27	5	14	39,9
Jogador 28	4	14	42,8
Jogador 29	6	13	39,1
Jogador 30	3	14	71,1
Jogador 31	3	14	53,3
Jogador 32	3	14	51,7
Jogador 33	4	13	64,4
Jogador 34	1	13	56

TABELA 20 - ESTATÍSTICAS DA AMOSTRA.

	Caracterização da Amostra		
	Épocas no Clube	Idade	Peso (kg)
Média	3,91	13,5	55,11
Desvio Padrão	$\cong 1,36$	0,5	8,69
Máx.	7	14	71,1
Min.	1	13	39,1

4.5.2 Variáveis

A variáveis investigadas ao longo do estudo foram subdivididas em duas categorias:

1. Variáveis dependentes – percentagem de tempo total de jogo, percentagem de tempo total de jogo no campeonato distrital e percentagem de tempo total de jogo no campeonato nacional;

➤ Definição das variáveis dependentes

- A percentagem de tempo total de jogo é feita através da divisão entre o tempo total de utilização (i.e., minutos totais individuais jogados) e o tempo máximo possível de utilização (i.e., multiplicação entre os jogos utilizados e os minutos totais de cada jogo);
- A percentagem de tempo total de jogo no campeonato distrital é realizada pela divisão entre o tempo total de utilização (i.e., minutos totais individuais jogados no campeonato distrital) e o tempo máximo possível de utilização (multiplicação entre os jogos utilizados no campeonato distrital e os minutos totais de cada jogo);
- A percentagem de tempo total de jogo no campeonato nacional é efetuada através da divisão entre o tempo total de utilização (i.e., minutos totais individuais jogados no campeonato nacional) e o tempo máximo possível de utilização (multiplicação entre os jogos utilizados no campeonato nacional e os minutos totais de cada jogo).

2. Variáveis independentes – número de épocas no clube e local de residência;

➤ Definição das variáveis independentes

- O número de épocas no clube representa a quantidade de anos a que o jogador se encontra ligado ao clube, tanto nas sedes principais como nos centros de treino e formação espalhados ao longo do país;
- O local de residência dos jogadores é definido: residem/não residem nas instalações do Benfica Campus, o centro de treinos do clube.

4.5.3 Desenho Experimental

A metodologia utilizada foi diferente para os dois objetivos específicos em questão:

- 1º objetivo específico – metodologia utilizada
 - 1) Divisão da amostra em vários grupos (i.e., entre 1 e 7 épocas no clube);
 - 2) Relação entre o número de épocas no clube e a percentagem de tempo total de jogo, no campeonato distrital e no campeonato nacional;
 - 3) Utilização do *software* estatístico *SPSS* para verificar se existe correlação entre as variáveis, Teste de Correlação de *Pearson*;
 - 4) Análise a cada competição feita de forma separada;

- 2º objetivo específico – metodologia utilizada
 - 1) Divisão dos jogadores em dois grupos (i.e., 1 – Residentes, 2 – Não Residentes);
 - 2) Comparação entre os dois grupos e a percentagem de tempo total de jogo, no campeonato distrital e no campeonato nacional;
 - 3) Utilização do *software* estatístico *SPSS* para comparar os dados, Teste T de amostras independentes;
 - 4) Análise a cada competição e grupo de forma separada.

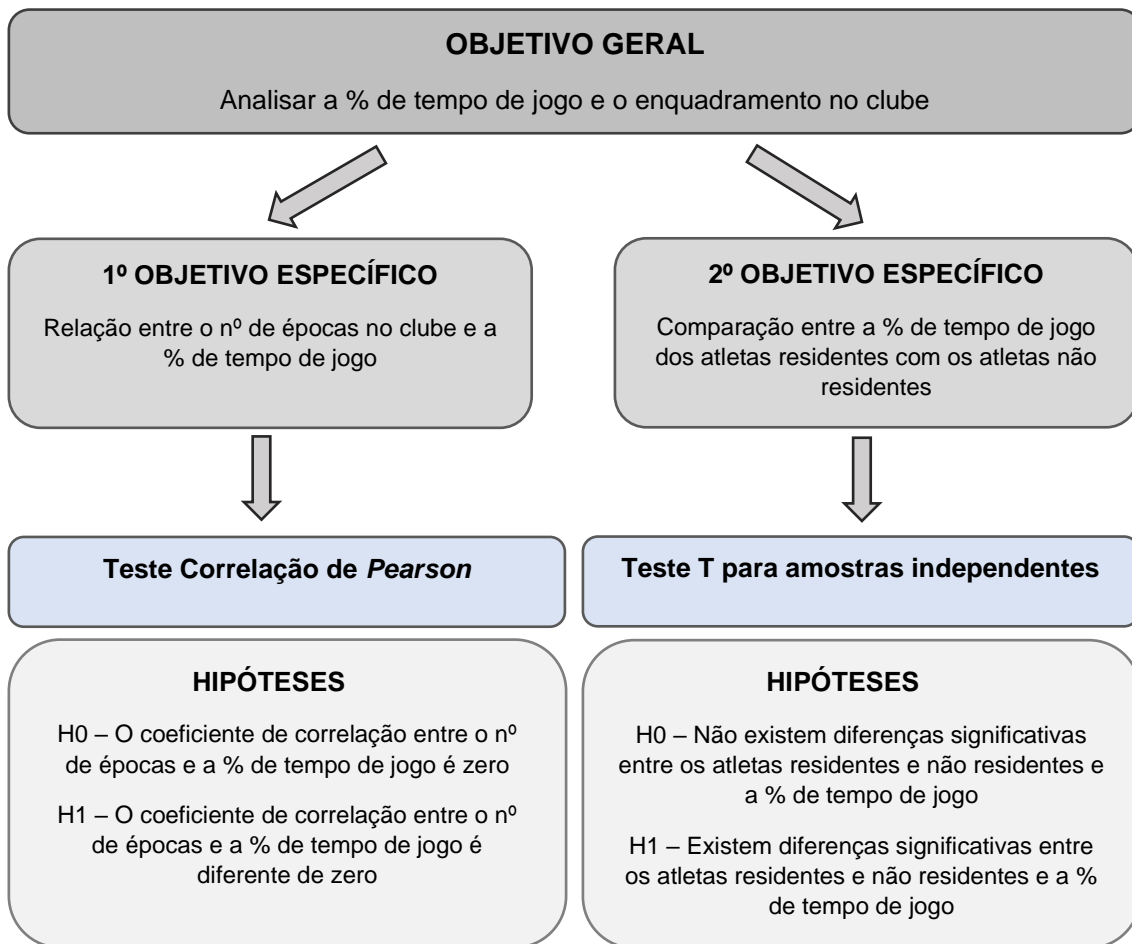


FIGURA 22 - DESENHO EXPERIMENTAL.

4.5.4 Recolha de Dados

Os dados para o estudo foram recolhidos através de arquivos digitais do clube, para a recolha do número de épocas dos jogadores no clube e para aferir os atletas residentes e não residentes no centro de treinos do clube, e das fichas de jogo oficiais, para a recolha do tempo de jogo total e do tempo jogado por cada jogador.

Após a recolha das fichas de jogo oficiais foi elaborada uma ferramenta de trabalho para se colocarem os dados relativos a cada jogo e que serviu para os dados serem analisados e tratados corretamente.

A ferramenta elaborada para a recolha de dados foi composta, tendo em conta as seguintes linhas:

- Jogo, colocar a jornada
- Data do Jogo
- Adversário
- Resultado
- Tempo Total (min.), tempo total do jogo
- Plantel, linha para cada jogador

Relativamente às colunas apresentadas, as mesmas procuraram distinguir:

- T/S/SÑU, se o jogador foi titular, suplente ou suplente não utilizado
- P1/P2, 1ª Posição e 2ª Posição (caso haja) onde o jogador jogou
- T, Tempo jogado em cada posição
- TT, Tempo Total jogado no jogo

No fim da época, com os dados de cada jogo colocados, foi realizada a tabela Z anteriormente apresentada para registo dos tempos totais de jogo por competição e por jogador. De seguida, para a concretização do presente estudo, os dados foram tratados no *Excel* para as categorias da percentagem de tempo total de jogo, percentagem de tempo total de jogo no campeonato distrital e percentagem de tempo total de jogo no campeonato nacional. Após o tratamento e associação de todos os dados necessários para a realização do estudo, a tabela final foi a seguinte:

JOGO						
DATA						
ADVERSÁRIO						
RESULTADO						
TEMPO TOTAL (MIN.)						
Plantel	T/S/SÑU	P1	T	P2	T	TT
Guarda - Redes						0
Jogador 1						0
Jogador 2	T	GR	40			40
Jogador 3	S	GR	40			40
Defesas						
Jogador 4						0
Jogador 5						0
Jogador 6						0
Jogador 7	T	DD	80			80
Jogador 8	SNU					0
Jogador 9	T	DC	80			80
Jogador 10						0
Jogador 11	T	DC	50			50
Jogador 12	T	DE	80			80
Jogador 13						0
Jogador 14	S	DC	30			30
Médios						
Jogador 15						0
Jogador 16	T	MC	60			60
Jogador 17	S	MC	20			20
Jogador 18	T	MID	80			80
Jogador 19	T	MIE	80			80
Jogador 20						0
Jogador 21						0
Avançados						
Jogador 22						0
Jogador 23						0
Jogador 24	S	AD	40			40
Jogador 25						0
Jogador 26	T	AE	50			50
Jogador 27	S	AE	30			30
Jogador 28	T	AD	40			40
Jogador 29						0
Jogador 30						0
Jogador 31	S	PL	35			35
Jogador 32	T	PL	45			45
Jogador 33						0
Total						880

FIGURA 23 - INSTRUMENTO DE RECOLHA DE DADOS.


	Residente	Épocas no Clube	% tempo total de jogo	% tempo distrital	% tempo nacional
Jogador 1		4ª	0,54	0,53	0,57
Jogador 2		4ª	0,63	0,56	0,72
Jogador 3	X	4ª	0,61	0,58	0,64
Jogador 4	X	4ª	0,72	0,76	0,52
Jogador 5	X	3ª	0,57	0,64	0,41
Jogador 6	X	4ª	0,97	0,96	0,98
Jogador 7	X	4ª	0,72	0,75	0,67
Jogador 8		5ª	0,84	0,94	0,72
Jogador 9	X	4ª	0,62	0,68	0,36
Jogador 10		4ª	0,77	0,78	0,77
Jogador 11		1ª	0,72	0,78	0,61
Jogador 12		6ª	0,80	0,74	0,82
Jogador 13		4ª	0,74	0,59	0,93
Jogador 14	X	4ª	0,47	0,50	0,18
Jogador 15		7ª	0,59	0,63	0,56
Jogador 16	X	4ª	0,68	0,65	0,71
Jogador 17	X	4ª	0,46	0,48	0,28
Jogador 18		4ª	0,56	0,59	0,48
Jogador 19	X	3ª	0,67	0,68	0,63
Jogador 20		1ª	0,39	0,59	0,28
Jogador 21		3ª	0,91	0,77	0,97
Jogador 22		5ª	0,52	0,60	0,37
Jogador 23		2ª	0,59	0,64	0,52
Jogador 24		5ª	0,90	0,81	0,94
Jogador 25		5ª	0,84	0,73	0,90
Jogador 26		6ª	0,76	0,57	0,87
Jogador 27		5ª	0,50	0,57	0,21
Jogador 28	X	4ª	0,68	0,70	0,67
Jogador 29		6ª	0,72	0,71	0,73
Jogador 30		3ª	0,56	0,69	0,47
Jogador 31	X	3ª	0,51	0,56	0,37
Jogador 32	X	3ª	0,48	0,48	0,46
Jogador 33		4ª	0,78	0,64	0,89
Jogador 34		1ª	0,62	0,62	0,63

FIGURA 24– BASE DE DADOS PARA ESTUDO DE CASO.

4.5.5 Tratamento Estatístico

A normalidade da amostra foi testada através do Teste de normalidade, tendo esta sido verificada e considerada para a amostra com distribuição normal. Dada que existiu normalidade, foram aplicados testes paramétricos.

Para a correlação entre a variável “número de épocas no clube” e “percentagem de tempo total de jogo/campeonato distrital/campeonato nacional”, foi aplicado o Teste Correlação de *Pearson*, tendo sido aplicado a um nível de significância 0,05.

Para a análise comparativa entre os grupos “residentes/não residentes” e a “percentagem de tempo total de jogo/campeonato distrital/campeonato nacional” foi utilizado o Teste T para amostras independentes.

Todo o processamento e consequente tratamento dos dados foi realizado em duas etapas distintas, primeiramente no *Microsoft Excel 2016 for Windows* e, posteriormente, no *IBM SPSS Statistics 28*.

4.6 Apresentação e Discussão de Resultados

Posteriormente ao tratamento de dados efetuado no *Excel*, a base de dados final foi transportada para o *SPSS* para ser feito um controlo estatístico de acordo com os objetivos específicos propostos.

Em primeira instância, em consonância com o primeiro objetivo específico, verificar a relação entre o número de épocas no clube e a percentagem de tempo total de jogo, foi perspetivado o Teste de Correlação Bivariada. O teste de Correlação implica, como pressuposto, a verificação da normalidade da amostra.

TABELA 21 - TESTE DE NORMALIDADE ENTRE AS VARIÁVEIS "NÚMERO DE ÉPOCAS NO CLUBE" E "PERCENTAGEM DE TEMPO TOTAL DE JOGO, NO CAMPEONATO DISTRITAL E NO CAMPEONATO NACIONAL" COM NÍVEL DE SIGNIFICÂNCIA UTILIZADO DE 0,05.

	Testes de Normalidade	
	Nº de épocas no clube	Shapiro-Wilk Sig. (p = 0,05)
Percentagem de tempo total de jogo	1,00	0,57
	3,00	0,12
	4,00	0,68
	5,00	0,06
	6,00	1,00
Percentagem de tempo total de jogo no campeonato distrital	1,00	0,28
	3,00	0,90
	4,00	0,39
	5,00	0,71
	6,00	0,32
Percentagem de tempo total de jogo no campeonato nacional	1,00	0,10
	3,00	0,07
	4,00	0,84
	5,00	0,37
	6,00	0,69

Após o teste paramétrico de normalidade ter sido realizado, como hipóteses, foram definidas:

H0 – a amostra tem distribuição normal vs. H1 – a amostra não tem distribuição normal

Como é possível de constatar a partir da observação da figura, os valores referentes à coluna (Sig.) apresentam todos um *p-value* > 0,05. Como o valor de teste ($p > 0,05$) é confirmado então, conclui-se que H0 é verdadeiro e, conseqüentemente, a amostra tem uma distribuição normal. Como a amostra tem distribuição normal é verificado o pressuposto da normalidade e por consequência o teste a ser efetuado de seguida é o Teste de Correlação de *Pearson*.

TABELA 22 - TESTE DE CORRELAÇÃO DE PEARSON ENTRE AS VARIÁVEIS "NÚMERO DE ÉPOCAS NO CLUBE" E "PERCENTAGEM DE TEMPO TOTAL DE JOGO, NO CAMPEONATO DISTRITAL E NO CAMPEONATO NACIONAL" COM NÍVEL DE SIGNIFICÂNCIA UTILIZADO DE 0,05.

	Teste de Correlação de Pearson	
	Nº de épocas no clube	
	Correlação - Sig. (2 extremidades)	
Percentagem de tempo total de jogo		0,28
Percentagem de tempo total de jogo no campeonato distrital		0,09
Percentagem de tempo total de jogo no campeonato nacional		0,26

Foram definidas, para cada correlação, as seguintes hipóteses e conclusões:

➤ **Relação entre o número de épocas e a percentagem de tempo total de jogo;**

H0 – O coeficiente de correlação entre o número de épocas e a percentagem de tempo total de jogo é estatisticamente igual a zero;

Vs.

H1 – O coeficiente de correlação entre o número de épocas e a percentagem de tempo total de jogo não é estatisticamente igual a zero;

Conclusão: Para esta relação os valores observados são ($p = ,103$) e ($r = ,284$). Como $p > 0,05$ conclui-se que a hipótese nula é verdadeira e que não existe correlação significativa entre o número de épocas e a percentagem de tempo total de jogo. A correlação entre as duas variáveis é considerada positiva fraca ($r < 0,3$).

➤ **Relação entre o número de épocas e a percentagem de tempo total de jogo no campeonato distrital;**

H0 – O coeficiente de correlação entre o número de épocas e a percentagem de tempo total de jogo no campeonato distrital é estatisticamente igual a zero;

Vs.

H1 – O coeficiente de correlação entre o número de épocas e a percentagem de tempo total de jogo no campeonato distrital não é estatisticamente igual a zero;

Conclusão: Para a relação em questão os valores de teste são ($p = ,601$) e ($r = ,093$). Como $p > 0,05$ conclui-se que a hipótese nula é verdadeira e que não existe correlação entre o número de épocas e a percentagem de tempo total de jogo no campeonato distrital. A correlação entre as duas variáveis é considerada positiva fraca ($r < 0,3$).

➤ **Relação entre o número de épocas e a percentagem de tempo total de jogo no campeonato nacional;**

H0 – O coeficiente de correlação entre o número de épocas e a percentagem de tempo total de jogo no campeonato nacional é estatisticamente igual a zero;

Vs.

H1 – O coeficiente de correlação entre o número de épocas e a percentagem de tempo total de jogo no campeonato nacional não é estatisticamente igual a zero;

Conclusão: Para a relação apresentada, os valores de teste são ($p = ,143$) e ($r = ,257$). Como $p > 0,05$ conclui-se que a hipótese nula é verdadeira e que não existe correlação entre o número de épocas e a percentagem de tempo total de jogo no campeonato nacional. A correlação entre as duas variáveis é considerada positiva fraca ($r < 0,3$).

No seguimento do segundo objetivo específico, comparar os dois grupos de jogadores residentes e não residentes no clube, o teste utilizado no SPSS foi o Teste T para amostras independentes de forma a comparar as médias da percentagem de tempo total de jogo, no campeonato distrital e no campeonato nacional nos dois grupos. Antes de serem observadas as hipóteses e conclusões finais, foi necessário, verificar a igualdade de variâncias de modo a perceber qual o valor estatístico do teste.

TABELA 23 - ESTATÍSTICAS DO GRUPO.

	Estatísticas de grupo		
	Residente/Não Residente	Média	Desvio Padrão
Percentagem de tempo total de jogo	Residente	0,63	0,14
	Não Residente	0,68	0,14
Percentagem de tempo total de jogo no campeonato distrital	Residente	0,65	0,13
	Não Residente	0,67	0,10
Percentagem de tempo total de jogo no campeonato nacional	Residente	0,57	0,19
	Não Residente	0,66	0,22

TABELA 24 - TESTE T PARA AMOSTRAS INDEPENDENTES PARA AS VARIÁVEIS " PERCENTAGEM DE TEMPO TOTAL DE JOGO, NO CAMPEONATO DISTRITAL E NO CAMPEONATO NACIONAL " COM NÍVEL DE SIGNIFICÂNCIA UTILIZADO DE 0,05.

Teste de amostras independentes		Teste de Levene para igualdade de variâncias		Teste T para igualdade de médias		
		z	Sig. (p = 0,05)	t	df	Sig.(bilateral)
Porcentagem de tempo total de jogo	Variâncias iguais assumidas	0,57	0,46	-1,04	32,00	0,30
	Variâncias iguais não assumidas			-1,05	26,11	0,30
Porcentagem de tempo total de jogo no campeonato distrital	Variâncias iguais assumidas	0,23	0,64	-0,54	32,00	0,60
	Variâncias iguais não assumidas			-0,51	21,02	0,62
Porcentagem de tempo total de jogo no campeonato distrital	Variâncias iguais assumidas	1,44	0,24	-1,29	32,00	0,21
	Variâncias iguais não assumidas			-1,34	28,96	0,19

➤ **Comparação entre os jogadores residentes/não residentes e a percentagem de tempo total de jogo;**

H0 – As variâncias são homogêneas vs. H1 – As variâncias não são homogêneas

Com o valor de ($p = ,456$) constata-se que $p > 0,05$, assim, conclui-se que não se rejeita a hipótese nula e é observada a homogeneidade de variâncias para as variáveis.

H0 – A média da percentagem de tempo total de jogo no grupo de residentes é igual à média da percentagem de tempo total de jogo no grupo de não residentes;

Vs.

H1 – A média da percentagem de tempo total de jogo no grupo de residentes é diferente da média da percentagem de tempo total de jogo no grupo de não residentes;

Conclusão: Perante a presente comparação o valor de teste corresponde a ($t(32) = -1,044$; $p > 0,05$). Deste modo, conclui-se que não se rejeita a hipótese nula e que não existem diferenças significativas nas médias da percentagem de tempo total de jogo nos dois grupos.

➤ **Comparação entre os jogadores residentes/não residentes e a percentagem de tempo total de jogo no campeonato distrital;**

H0 – As variâncias são homogêneas vs. H1 – As variâncias não são homogêneas

Com o valor de ($p = ,638$) constata-se que $p > 0,05$, assim, conclui-se que não se rejeita a hipótese nula e é observada a homogeneidade de variâncias para as variáveis.

H0 – A média da percentagem de tempo total de jogo no campeonato distrital no grupo de residentes é igual à média da percentagem de tempo total de jogo no campeonato distrital no grupo de não residentes;

Vs.

H1 – A média da percentagem de tempo total de jogo no campeonato distrital no grupo de residentes é diferente da média da percentagem de tempo total de jogo no campeonato distrital no grupo de não residentes;

Conclusão: Perante a presente comparação o valor de teste corresponde a $t(32) = -0,536$; $p > 0,05$). Deste modo, conclui-se que não se rejeita a hipótese nula e que não existem diferenças significativas nas médias da percentagem de tempo total de jogo no campeonato distrital nos dois grupos.

➤ **Comparação entre os jogadores residentes/não residentes e a percentagem de tempo total de jogo no campeonato nacional;**

H0 – As variâncias são homogéneas vs. H1 – As variâncias não são homogéneas

Com o valor de ($p = 0,239$) constata-se que $p > 0,05$, assim, conclui-se que não se rejeita a hipótese nula e é observada a homogeneidade de variâncias para as variáveis.

H0 – A média da percentagem de tempo total de jogo no campeonato nacional no grupo de residentes é igual à média da percentagem de tempo total de jogo no campeonato nacional no grupo de não residentes;

Vs.

H1 – A média da percentagem de tempo total de jogo no campeonato nacional no grupo de residentes é diferente da média da percentagem de tempo total de jogo no campeonato nacional no grupo de não residentes;

Conclusão: Perante a presente comparação o valor de teste corresponde a $t(32) = -1,286$; $p > 0,05$). Deste modo, conclui-se que não se rejeita a hipótese nula e que não existem diferenças significativas nas médias da percentagem de tempo total de jogo no campeonato nacional nos dois grupos.

Pode-se comprovar no final deste capítulo que foram eleitos alguns autores para nos auxiliarem nesta análise. Como em todos os trabalhos científicos as escolhas podem ser, por vezes, difíceis.

Apesar do que nos apresentaram Toering, et al. (2009) e Sarmiento, et al. (2018), de que o tempo de prática tem influência no sucesso dos jogadores de elite; neste estudo, os resultados obtidos não mostram evidências na relação que a percentagem de tempo total de jogo dos jogadores tem com as épocas no clube e que, o local de residência dos jogadores, também não revela evidências na percentagem de tempo total de jogo. Não obstante dos jogadores que estão há mais tempo no clube reconhecerem com maior facilidade os valores e a mística benfiquista, o passado não define o presente. Assim sendo, no desenvolvimento formativo dos jovens atletas, como treinador e formadores privilegiamos a meritocracia, preocupamo-nos em transmitir valores e princípios relacionados com o compromisso, dedicação, esforço, capacidade de trabalho, pelo que, os jogadores que apresentem estas características têm maior probabilidade de jogar.

Outro facto que pode estar fortemente implícito nos resultados é a presença do plantel em duas competições, o que contribui para uma divisão da equipa em dois jogos e promove uma maior percentagem de tempo total de jogo por atleta. Não obstante, o elevado volume competitivo de cada atleta vai ao encontro dos objetivos formativos preconizados para esta etapa de aprendizagem.

Os jogadores residentes no clube convivem entre si diariamente o que, fortalece as relações interpessoais, no entanto, a percentagem de tempo total de jogo parece não sofrer alterações. Apesar da logística pré treino (i.e., deslocação até ao local do treino), relação familiar, escolar e pessoal serem afetadas, o tempo de jogo parece não sofrer alterações significativas. Em consonância com uma das preocupações do clube, a igualdade de oportunidades para os jogadores, o local de residência como fator externo, parece não estar diretamente relacionado com o rendimento competitivo. Deste modo, não se demonstram evidências significativas entre a influência sociocultural e o relacionamento interpessoal positivo com a percentagem de tempo total jogado, ao contrário do que nos desenvolvem Taylor & Bruner (2012) e Ommundsen, et al (2002).

Quanto à problemática apresentada por Rossing, et al. (2017), a densidade populacional do local de nascimento de cada jogador, bem como a proximidade do local de desenvolvimento inicial de um atleta à localização dos clubes de talentos, não nos pareceu relevante para este estudo.

4.7 Conclusões

O estudo propôs-se a investigar a relação entre o número de épocas no clube e a percentagem de tempo total de jogo, bem como, comparar a percentagem de tempo total de jogo entre dois grupos, os jogadores residentes no clube dos jogadores não residentes. Os resultados extraídos permitem aferir determinadas conclusões:

A presença de uma correlação estatisticamente igual a zero parece indicar que não existem diferenças estatisticamente significativas e, conseqüentemente, não existe relação entre o número de épocas no clube e a percentagem de tempo total de jogo. Este facto é considerado positivo, nomeadamente na integração de novos jogadores no plantel, uma vez que a percentagem de tempo total de jogo parece não ser influenciada pelo número de épocas no clube e, por esse motivo, os atletas que ingressam na equipa têm igualdade de oportunidades de desenvolvimento formativo.

Relativamente à comparação entre os dois grupos, a análise estatística concluiu que as médias da percentagem de tempo total de jogo, no campeonato distrital e no campeonato nacional são semelhantes entre o grupo de jogadores residentes e não residentes. Sendo o local de residência um parâmetro que não está diretamente relacionado com o rendimento competitivo, a ausência de diferenças significativas entre os dois grupos parece ser um dado positivo e que vai ao encontro dos objetivos propostos no escalão de desenvolvimento em questão.

4.8 Limitações do Estudo

No processo de análise e investigação do presente estudo foram encontradas as seguintes limitações:

A análise realizada foi apenas referente a dados quantitativos relativos, a percentagem de tempo total de jogo, pelo que não existiu uma diferença entre os jogadores que tiveram uma boa performance e cumpriram os objetivos com os restantes. Neste sentido, a percentagem de tempo total de jogo poderá não estar relacionada diretamente com o tempo de jogo uma vez que depende dos jogos em que o jogador participou.

O estudo apresentou uma amostra relativamente pequena e foi baseado somente numa época desportiva, pelo que, o grau de aferência das conclusões obtidas é dependente de situações contextuais da época em questão (i.e., lesões, suspensões).

Outra das limitações do estudo foi a presença do plantel em dois campeonatos, sendo que um deles, o campeonato distrital, tinha substituições volantes. Esta restrição

teve influência nos resultados, uma vez que todos os jogadores tinham oportunidade de jogar ao fim de semana pela baixa quantidade de jogadores para cada jogo (cerca de 16/17) e ao poderem repetir convocatórias, os jogadores poderiam ser convocados simultaneamente para o jogo do campeonato nacional e distrital.

4.9 Propostas de Investigação Futuras

No seguimento dos resultados obtidos, seriam interessantes, análises futuras sobre o contexto de cada jogador e a influência no rendimento desportivo, tanto no processo de treino como de competição. Para esse tipo de pesquisa, outras variáveis teriam de ser incluídas e, com um maior prazo longitudinal de investigação. Correlativamente às limitações do estudo, algumas das variáveis que poderiam ser introduzidas e investigadas no futuro seriam: volume total do tempo de prática em competição e em treino, para perceber se existe relação entre o volume de treino/competição e a percentagem do tempo total de jogo dos atletas; variáveis qualitativas de desempenho, para analisar se os jogadores tiveram melhoria nos seus comportamentos e se os jogadores com mais tempo jogado têm um melhor nível de performance; relações interpessoais, através de métodos observacionais ou de questionário, tentar compreender as ligações entre os jogadores e se essas mesmas relações têm influência no desempenho; logística entre o local de residência e o treino, para se investigar o trajeto até ao treino e a relação com o volume prático de treino e o cansaço acumulado pelos jogadores.

Embora haja uma grande quantidade de fatores envolventes ao processo de treino e competição, com estudos mais completos e complexos, seria benéfico procurar alguma relação entre as variáveis externas e o rendimento desportivo. Deste modo, seria possível ter em atenção essas contrariedades e potenciar o desenvolvimento dos jogadores ao longo do seu percurso formativo.

5. Evento Relação com a Comunidade

5.1 Enquadramento e Objetivo

No âmbito de qualquer área, a aprendizagem é construída através das experiências vividas, da partilha de informação e da junção entre a dimensão teórica e prática. A evolução resulta da consistência e da disciplina com que se encaram as situações de aprendizagem, onde, através de um conjunto de vivências, os estudantes desfrutam ao longo do seu percurso. No processo de aprendizagem, a multiplicidade de estímulos permite-nos abrir horizontes, criar diferentes pontos de vista e refletir sobre as temáticas para que, ao se efetuar uma análise mais profunda, seja possível um entendimento integral dos acontecimentos. A observação e reflexão de abordagens distintas permite desenvolver um pensamento crítico que, consoante cada indivíduo, estimula a inovação e promove a instabilidade que enriquece e dá origem à mudança, Nicolau, 2022 (p.15).

No futebol, como em qualquer desporto, a dependência entre o treino e a competição está intrinsecamente relacionada com o aperfeiçoamento de qualquer atleta e equipa. A simbiose que se estabelece entre estas duas dimensões decorre da aquisição de comportamentos no treino para posterior transferência no desempenho durante o período competitivo. Cabe ao treinador fazer uma avaliação e adequar a dificuldade dos conteúdos transmitidos ao nível dos praticantes, assim, o treino é o meio e o espaço onde se experimenta, concebe e aprimora as ideias. Cada treinador tem a sua própria visão e filosofia, portanto, a maneira de intervir, de ver o treino e o jogo é única, não obstante do propósito ser semelhante, o desenvolvimento dos seus atletas, Pinheiro, Baptista, & Santos, 2021 (p.123).

Enquadrado na semana do *Carrer Forum FMH*, o *Workshop* com o tema “Modelação do Jogo de Futebol” possibilitou aos estudantes a observação “*in loco*” da operacionalização de processos de treino visando o desenvolvimento de um modelo de jogo, a partir dos constrangimentos colocados nos exercícios de treino e do *feedback* dado pelo treinador. A escolha dos convidados permitiu essa diversidade tanto na intervenção durante o decorrer da sessão, como nos conteúdos abordados que foram predominantemente para fases opostas do jogo, permitindo uma visão holística de como se direciona uma equipa para uma forma de jogar específica. A atividade teve a finalidade dos alunos poderem vivenciar, num contexto didático-pedagógico, uma situação real de treino perante profissionais da área e refletirem sobre o sucedido.

5.2 Apresentação da Atividade e Público-alvo

Em Busca das Oportunidades. Histórias de Vida.

f MH
CAREER
FORUM 2023

Campo de Futebol// 14h00 -16h00 **3 maio 2023**

Workshop
“Modelação do Jogo de Futebol”

Organização: Pedro Fernandes e Gonçalo Fernandes (Estudantes Mestrado em Treino Desportivo)


João Tralhão
(Treinador de Futebol)


Tiago Matos
(Treinador Adjunto da Seleção Portuguesa de Sub19)


programa completo

U LISBOA | UNIVERSIDADE DE LISBOA | **f MH** FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA | **REDE ALÚMNI** |  | **OEIRAS VALLEY** | MUNICÍPIO OEIRAS

FIGURA 25 - CARTAZ DO WORKSHOP "MODELAÇÃO DO JOGO DE FUTEBOL" (FMH.ULISBOA.PT).

A promoção da atividade foi divulgada pela página institucional da Faculdade de Motricidade Humana e posteriormente partilhada entre os grupos de alunos da faculdade, através das redes sociais. A escolha dos convidados foi decorrente da qualidade científica e de trabalho demonstradas ao longo dos seus percursos profissionais e académicos.

5.3 Data e Local da Atividade

A atividade foi realizada no dia 3 de maio de 2023, quarta-feira, entre as 14:00h e as 16:00h, no Campo sintético nº 2 do Jamor.

5.4 Organização da Atividade

3 de maio de 2023 – Modelação do Jogo de Futebol

13h30 – Abertura de Portas, com a receção e registo de todos os participantes.

13h50 – Sessão de Abertura, efetuada por Pedro Fernandes, onde se apresentaram os convidados a todos os participantes e se realizou uma contextualização dos objetivos do evento.

14h00 – 15h00 – Sessão Prática 1: “Modelação do Jogo de Futebol – Dinâmica do 3º Homem” com João Tralhão (Treinador de Futebol)

15h00 – 16h00 – Sessão Prática 2: “Modelação do Jogo de Futebol – Organização Defensiva nas diferentes fases defensivas” com Tiago Matos (Treinador Assistente nas seleções jovens da Federação Portuguesa de Futebol)

16h00 – Encerramento do Evento

5.5 Dinamização da Atividade

A atividade teve uma duração de 120 minutos divididos equitativamente em 2 sessões, uma com o treinador João Tralhão e outra com o treinador Tiago Matos. Cada sessão prática teve um formato de 5+45+10, com os primeiros 5 minutos para uma pequena introdução; os 45 minutos seguintes para a prática, separados em 3 exercícios de 15 minutos e; os últimos 20 minutos, para discussão, questões e uma breve reflexão final. As particularidades intrínsecas ao evento como a introdução dos convidados, moderação da sessão, enquadramento teórico, explicação dos exercícios, transição entre exercícios e *feedback* interventivo contribuíram para o prolongar da duração total.

5.6 Logística da Atividade

A preparação da logística da atividade foi concretizada com a Vice Presidente da Faculdade de Motricidade Humana, a professora Ana Rodrigues, através do preenchimento de um formulário, de modo a requisitar os recursos necessários à sessão prática, de entre os quais: o campo de futebol do Centro Desportivo Nacional do Jamor; sinalizadores, marcas e pinos; bolas e coletes.

5.7 Treinadores Convidados

João Tralhão (Treinador de Futebol) – Licenciado em Educação Física pela Faculdade de Motricidade Humana e detentor da mais alta licença ao nível do panorama mundial de futebol, o UEFA 'PRO'; o treinador de 42 anos começou a sua carreira com 20 anos. Como treinador teve passagens por clubes como o Sport Lisboa e Benfica, onde esteve cerca de 19 anos, desde a época 2000/01 até à época de 2018/19, com ligação a todos os escalões, culminando como treinador principal do escalão de sub-23; posteriormente pelo AS Monaco como treinador-adjunto durante a época de 2018/19 e, mais recentemente, como treinador principal do UD Vilafranquense na época 2020/21. O treinador conquistou por 2 vezes a 1ª Divisão Nacional de Juniores, nas épocas 2012/13 e 2017/18, a nível individual, ganhou os prémios de Treinador do Ano no desenvolvimento dos jovens em 2018 pela Federação Portuguesa de Futebol e de Treinador do Ano do Sport Lisboa e Benfica em 2019.

Tiago Matos (Treinador assistente nos escalões de formação da Federação Portuguesa de Futebol) – O treinador de 29 anos licenciado em Ciências do Desporto e Mestre em Treino Desportivo pela Faculdade de Motricidade Humana, onde lecionou as disciplinas de Metodologia Específica do Treino de Futebol e Didática de Futebol, é atualmente treinador assistente nas seleções jovens portuguesas, desde os sub-15 aos sub-20. No seu percurso o treinador passou por diferentes contextos, desde o futebol de formação ao profissional, em diferentes clubes: treinador-adjunto da equipa de sub-15 do Sporting Clube de Portugal nas épocas 2014/15 e 2015/16 onde foi Campeão Nacional na 1ª época; treinador-adjunto nas equipas de sub-17, sub-23 e equipa principal do Vitória Futebol Clube e Coordenador Técnico das escolas de formação do clube; treinador-adjunto na Seleção Moçambicana na época de 2021/22; entre outros.

5.8 Resumo e Ideias-Chave das Sessões Práticas

1. Sessão Prática João Tralhão – Dinâmica do 3º Homem

Na 1ª sessão prática com o treinador João Tralhão foi abordada a temática do 3º homem nas diferentes fases do processo ofensivo. O treinador começou por referir que a evolução do jogo tem originado equipas técnicas cada vez mais disciplinares que treinam todos os pormenores e que, conseqüentemente, apresentam jogadores cada vez mais preparados para as exigências físicas, táticas, técnicas e psicológicas da competição. Assim, o jogo de futebol atual tem cada vez menos espaço disponível para se jogar, o que provoca uma maior dificuldade em desequilibrar o adversário e necessita de jogadores mais rápidos a pensar, analisar e tomar decisões. No seguimento do enquadramento feito, a dinâmica do 3º homem consiste na procura do jogador que se encontra livre, mas sem linha de passe direta, isto é, primeiro tem de se encontrar um jogador com linha de passe direta para, de seguida, se encontrar esse jogador, o 3º homem, e criar o desequilíbrio no adversário. O convidado referiu que para uma equipa adquirir este princípio, os exercícios de treino devem promover os comportamentos associados ao mesmo, deste modo, os três exercícios apresentados consistiam em jogos reduzidos com superioridade numérica de quem atacava e transitoriedade de espaços para permitir chegar ao jogador livre de diferentes formas, tanto a explorar primeiro o espaço exterior e de seguida o espaço interior como o contrário.



FIGURA 26 - JOÃO TRALHÃO A DINAMIZAR A 1ª SESSÃO PRÁTICA.

2. Sessão Prática Tiago Matos – Organização Defensiva

No decorrer da 2ª sessão prática foi tratada a organização defensiva de uma equipa nas diferentes fases do jogo. O treinador Tiago Matos referiu que os pontos chave para uma equipa bem organizada defensivamente consistem, sobretudo, no controlo da largura e da profundidade bem como no impedimento da progressão da equipa contrária pelo corredor central. Foram apresentados indicadores para a equipa saber quando pressionar de forma a obrigar o adversário a errar, tais como, a bola estar em trajetória aérea, o adversário ter a bola mal controlada com o pé não dominante, más receções e o adversário estar de costas com a posse de bola. Os exercícios feitos pelo convidado concentraram-se numa escala coletiva uma vez que o objetivo da sessão era para a equipa, assim, os exercícios permitiram à equipa defender nas diferentes fases de forma compacta e zonal, isto é, definir uma zona onde, e a partir da qual, a equipa procura condicionar e impedir a progressão adversária de modo a recuperar a posse de bola.



FIGURA 27 - TIAGO MATOS A DINAMIZAR A 2ª SESSÃO PRÁTICA.

3. Pontos-Chave comuns entre as 2 sessões

Ambos os treinadores referiram que, para se modelar a equipa a uma determinada forma de jogar, é necessário implementarem-se comportamentos através dos exercícios de treino; para tal, indicaram a abordagem ecológica como uma metodologia, a partir da qual os jogadores encontram as soluções pela descoberta guiada, conseqüente dos constrangimentos colocados nos exercícios. Indicaram que são as condicionantes colocadas nos exercícios que guiam os jogadores a ter certos comportamentos e que, se colocadas negativamente, criam comportamentos opostos aos pretendidos. Foram exemplos práticos dados pelos convidados: o treinador João Tralhão num dos exercícios colocou a marcação de golo com uma ligação a um 3º homem a valer por 2, incentivando os jogadores a procurarem essa solução; o treinador Tiago Matos deu o exemplo de uma mini-baliza na diagonal virada para a linha lateral, a disposição da baliza neste sentido condicionava o defesa lateral a fechá-la com os apoios para fora, posição que se pretende a defender, inconscientemente, o jogador tinha um comportamento que se procura. João Tralhão mencionou que os exercícios de treino devem estar próximos do jogo formal, recriando-os da melhor maneira possível; segundo este princípio, devem ter oposição, direccionalidade e transição de fases.



FIGURA 28 - 2º EXERCÍCIO DA SESSÃO PRÁTICA ORIENTADA PELO TREINADOR JOÃO TRALHÃO.

5.9 Questionário de Satisfação e Reflexão Final

A avaliação da atividade foi realizada através de dois parâmetros distintos: o número de participantes nas sessões práticas e um questionário de satisfação relativo à atividade. A avaliação destes dois critérios teve como objetivo diferenciar a análise da atividade em duas escalas, uma quantitativa e outra qualitativa.

O número de participantes na atividade foi de 47, de entre os quais, alunos de secundário, licenciatura e mestrado. A atividade pode ser considerada como muito positiva em termos quantitativos, para tal, o processo de promoção do evento pode estar relacionado, tanto através da divulgação da faculdade nas suas páginas principais, como pela promoção dos organizadores entre os demais grupos de alunos da faculdade nas redes sociais.

Posteriormente à dinamização das sessões práticas foi disponibilizado um link, nos grupos de alunos nas redes sociais, para um questionário de satisfação da atividade. O questionário objetivou uma reflexão da qualidade do evento e consistiu em cinco perguntas: Como foi a organização do evento? Sentem que o *Workshop* desenvolvido possa ter contribuído para o vosso desenvolvimento como futuros treinadores? Consideram que os conteúdos abordados estão relacionados com os conteúdos académicos? Sentiram diferença no *feedback* dado pelos convidados relativamente ao contexto onde estão inseridos? Recomendaria esta formação a um colega ou outra pessoa envolvida no meio? Após as cinco questões houve espaço para os participantes deixarem notas de apreço à qualidade do evento. De seguida, são apresentados os gráficos de respostas ao questionário.

TABELA 25 - RESPOSTAS AO QUESTIONÁRIO "ORGANIZAÇÃO DO EVENTO".

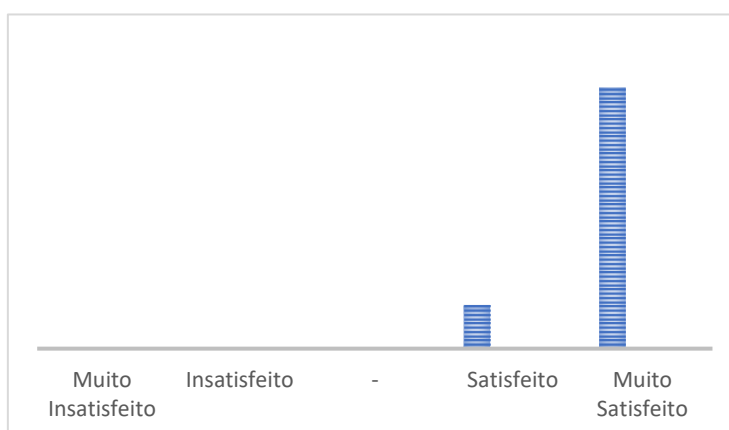


TABELA 26 - RESPOSTAS AO QUESTIONÁRIO "RECOMENDARIA ESTA FORMAÇÃO A UM COLEGA OU OUTRA PESSOAL ENVOLVIDA NO MEIO".



Após a análise ao questionário realizado aos participantes foi-nos possível aferir que, no geral, o evento teve uma boa organização e foi bastante produtivo ao nível da área específica do treino, numa vertente direcionada para o treino de futebol, culminando com unanimidade à pergunta: Recomendaria esta formação a um colega ou outra pessoa envolvida no meio? Na qual 100% das respostas foram dadas como - Concordo Plenamente.

TABELA 27 - RESPOSTAS AO QUESTIONÁRIO "CONSIDERAM QUE OS CONTEÚDOS ABORDADOS ESTÃO RELACIONADOS COM OS CONTEÚDOS ACADÉMICOS".

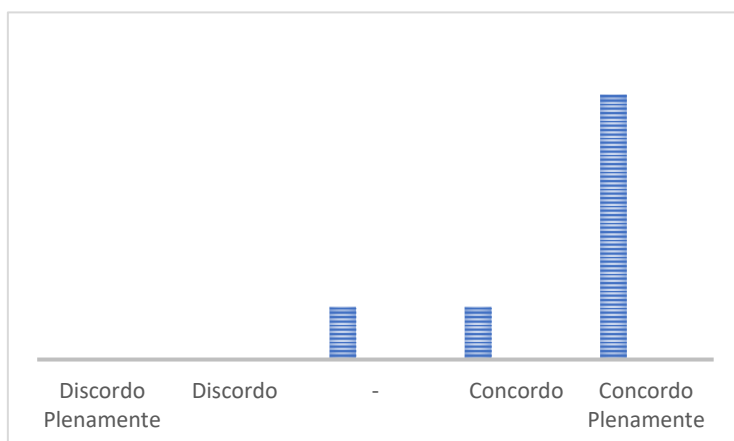
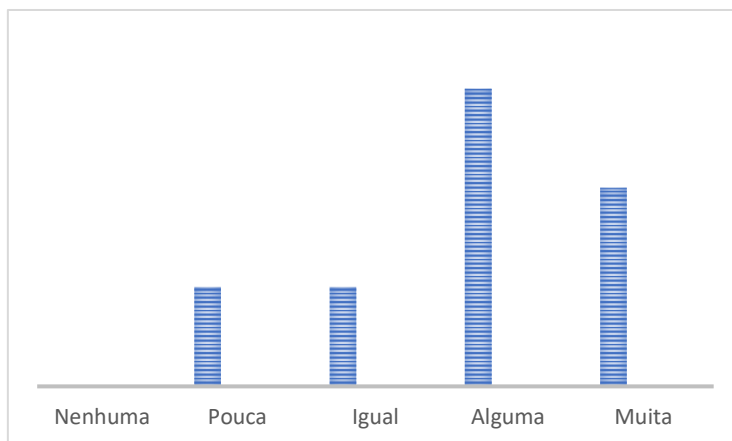


TABELA 28 - RESPOSTAS AO QUESTIONÁRIO "SENTIRAM DIFERENÇA NO FEEDBACK DADO PELOS CONVIDADOS RELATIVAMENTE AO CONTEXTO EM QUE ESTÃO INSERIDOS".



No que concerne à relação entre os conteúdos abordados pelos treinadores estar em consonância com os conteúdos académicos, as respostas foram bastante positivas e similares. No que diz respeito ao *feedback* prescrito pelos treinadores estar relacionado com o *feedback* académico, apesar das respostas positivas, foi a questão que apresentou maior disparidade de respostas. Este facto pode estar relacionado com uma maior especificidade consequente da diferença contextual dos treinadores convidados, enquadrados em contextos de maior rendimento, com uma menor preocupação didático-pedagógica, em comparação com os professores universitários.

TABELA 29 - RESPOSTAS AO QUESTIONÁRIO "SENTEM QUE O WORKSHOP DESENVOLVIDO POSSA TER CONTRIBUÍDO PARA O VOSSO DESENVOLVIMENTO COMO FUTUROS TREINADORES".



Os participantes, de forma unânime, consideraram ainda que o workshop desenvolvido contribuiu para o seu futuro desenvolvimento como treinadores, o que, neste âmbito é muito positivo.

Apesar das respostas positivas, a consistência que as mesmas apresentam é relativamente baixa, uma vez que apenas 7 dos alunos responderam ao questionário. Esta baixa quantidade de respostas deriva da divergência de alunos presentes na sessão, bem como da dificuldade em entrar em contacto com todos eles, deste modo, no futuro, seria um dos aspetos a ter em consideração. No entanto, tendo em conta a quantidade de alunos participantes e das respostas relativas à qualidade do evento, pode assumir-se que foi benéfico para o desenvolvimento académico e profissional dos alunos.

6. Considerações Finais

Concluído o processo de estágio e a época desportiva 2022/2023, em julho, só agora terminamos o documento referente ao relatório. Esta décalage temporal deve-se ao fato de ser necessário um período, mais ou menos extenso, para se poder de uma maneira natural, mas também lógica e reflexiva se poder analisar o período em questão; podendo desta forma descrever de forma o mais criteriosa possível, as componentes estruturantes no processo de desenvolvimento formativo dos jovens jogadores, tendo em conta as experiências vividas no contexto apresentado.

Terminamos como começámos socorrendo-nos do filósofo alemão Otl Aicher (pág.2), percebendo que teoria e prática são complementares. Este período da nossa vida académica é a demonstração expressa desta situação; o estágio incidiu na componente prática, enquanto este documento representa a componente teórica. Esta vertente, alicerçada no capítulo dois, em que a revisão da literatura funciona como alavanca e motor de todo o material aqui apresentado. Ao referirmos um conjunto de autores, que exprimem um conjunto de opiniões, revemo-nos na sua forma de pensar nas diversas dimensões técnicas, táticas, metodológicas e processuais. É sem dúvida sempre uma escolha, como em todas as profissões ou nas diversas áreas científicas; a escolha de uns em detrimento de outros; não de uma forma determinista, até porque o nosso conhecimento não nos permite essas certezas “absolutas” ou dogmáticas, mas como metodologia de trabalho, a qual persegue um conjunto de objetivos.

Se tivéssemos de expressar três palavras fortes ao longo de todo o processo, ocorre-nos, de uma forma natural, as palavras: Observação, Análise e Operacionalização. Elas são fundamentais para estabelecer uma metodologia de trabalho, de treino e uma estratégia de consolidação de conceitos e atitudes. Sabemos que treino e jogo são diferentes, mas duas faces da mesma moeda, se no primeiro a experimentação é relevante, no segundo os imprevistos acontecem tendo em conta um conjunto de variantes. Sempre consciente que o resultado do jogo é importante, a questão da ação e reação é fundamental. Assim, a reação deve ser uma componente basilar presente no processo de treino e evolução dos jovens jogadores, através de uma constante adaptação e progressão nos objetivos preconizados para cada etapa de aprendizagem. Mas, estas três expressões nada validam se o carácter de recolha de toda a informação não servir para uma reflexão crítica, sempre amparada por uma questão humana para com todos os atletas. Nunca devemos descurar que trabalhamos com jovens, de uma idade sensível; em que os atos praticados por vezes, podem ter repercussões futuras, tanto negativas, como positivas. Voltamos novamente a Manuel

Sérgio, por nossas palavras, cada atleta é um indivíduo único e irrepetível. Mas é necessária perspicácia, como referimos frequentemente neste relatório, é fulcral um equilíbrio, e uma abordagem ajustada entre os aspetos coletivos e individuais, sabemos que é uma tarefa por vezes ingrata, mas ela tem que ter princípios bem definidos e regras estabelecidas e conhecidas por todos; só assim valores éticos se podem sobre a questões menores.

Tivemos a perceção clara, que a instituição que nos acolheu, o Sport Lisboa e Benfica, nos proporcionou um contexto e um conjunto de atividades e informação, que são difíceis de igualar em termos nacionais e internacionais. É certo, que ao dia de hoje, nos sentimos mais capazes para conseguir planear e realizar um conjunto de ações, que quando começámos esta tarefa, não era evidente nem sequer provável que os objetivos fossem atingidos de uma forma profissional.

Sabemos que o percurso é longo, o trilho de um caminho que se vai construindo lentamente, mas não é uma situação peculiar apenas desta profissão.

A nossa perspetiva futura encerra, sem otimismo exagerado, mas percebendo uma realidade complexa, evoluir ao nível do treino, como tutor de atletas no futebol. Foi este o desporto escolhido e, será esta opção que nos permitirá conhecer novas situações, sejam elas culturais, económicas e sociais, como treinador.

As diversas experiências foram e serão cumulativas, será essa diversidade e heterogeneidade que nos fará crescer conscientemente, nunca abandonando a reflexão, o espírito crítico e a opinião de colegas, dirigentes e atletas. Vamos assim, tentar progredir em vários escalões, nas várias etapas, sempre com o objetivo de atingir o último patamar, Treinador Principal de alto rendimento.

1. Bibliografia

1.1 Bibliografia Analógica

Aicher, Otl. (2011) Analógico y digital. Barcelona: Editorial Gustavo Gili, AS.

Araújo D and Davids K. (2016). Team Synergies in Sport: Theory and Measures. *Front. Psychol.* 7:1449. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01449.

BAR-YAM, Y. (1997). *Dinamics of Complex Systems*. Readings Massachusetts: AddisonWesley.

Bayer, C. (1994). *O ensino dos desportos coletivos*. Dinalivro, Lisboa.

Brito E Sousa, R; Soares, V O V; Praça, G M; Matias, C J A S; Costa, I T; Greco, P J. (2015). Avaliação do comportamento tático no futebol: princípios táticos fundamentais nas categorias sub-14 e sub-15. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, 23 (2), 59-65.

Bruno Travassos, Ricardo Duarte, Luís Vilar, Keith Davids & Duarte Araújo (2012): Practice task design in team sports: Representativeness enhanced by increasing opportunities for action, *Journal of Sports Sciences*, DOI:10.1080/02640414.2012.712716

Casarin, R., Reverdito, R., Grebogg, D., Afonso, C. & Scaglia, A. (2011). Modelo de jogo e processo de ensino no futebol: princípios globais e específicos. *Revista Movimento*, 17 (3), 133-152.

Castelo, J. (1994). *Futebol – Modelo técnico-tático do jogo*. Edições FMH, Lisboa.

Castelo, J. (2006). Análise do conteúdo do jogo de futebol – Identificação e caracterização das grandes tendências do futebol atual.

Castelo, J. (2009). *Futebol – Organização dinâmica do jogo*. Edições Universitárias Lusófonas.

Chow, J.Y., Davids, K., Button, C., Shuttleworth, R., Renshaw, I. & Araújo, D. (2007). The role of nonlinear pedagogy in physical education. *Review of Educational Research*, 77 (3), 251-278.

Cilliers, P. (1998). *Complexity and postmodernism*. London. Routledge.

Costa, J., Garganta, J., Fonseca, A., Botelho, M. (2002). Inteligência e conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes níveis competitivos. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física Universidade do Porto. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2 (4), 7-20.

Davids, K., Araújo, D., Vilar, L., Renshaw, I., & Pinder, R. (2013). An ecological dynamics approach to skill acquisition: Implications for development of talent in sport. *Talent Development & Excellence*, 5 (1), 21-34.

Drożdż, J.K. (2012). Physical approach to complex systems. *Physics Reports*, 515 (3-4), 115-126.

Duarte, R., Araujo, D., Correia, V., Davids, K. (2012). Sports Teams as Superorganisms: Implications of Sociobiological Models of Behaviour for Research and Practice in Team Sports Performance Analysis. *Sports Medicine*, 42 (8), 633-642.

- Faria, R. (1999). *Periodização Tática: Um Imperativo Conceptometodológico do Rendimento Superior em Futebol*. Porto: Rui Faria. Dissertação de Licenciatura apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Dissertação de Doutoramento (Não Publicada). FCDEF-UP, Portugal.
- Garganta, J. & Gréhaigne, J. F. (1999). Abordagem sistémica do jogo de futebol: moda ou necessidade? *Movimento*, 5 (10), 40-50.
- Garganta, J. (2015). *A propósito da modelação tática e da relevância da síntese da performance nos jogos desportivos coletivos*. Centro de Pesquisa e Desenvolvimento Desportivo, Comité Olímpico de Portugal
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). *Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol*. Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar. F. Tavares (Ed.). Editora FADEUP, Porto.
- Garganta, J. & Pinto, J. (1994). *O ensino do futebol. O Ensino dos Jogos Desportivos*. A. Graça & J. Oliveira (Eds). Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. FCDEF-UP, Portugal.
- GOMES, M. *O desenvolvimento do jogar segundo a periodização tática*. Madrid: MCSports, 2008.
- GRÉHAIGNE, J.F. (1989). "Football de Mouvement". *Vers une approche systémique du jeu*. Thèse de doctorat en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives. Université de Bourgogne. UFR-STAPS.
- Hewitt, A., Greenham, G., & Norton, K. (2016). Game style in soccer: What is it and can we quantify it? *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 16 (4), 355-372.
- LE MOIGNE, J.L. (1990). *La modélisation des systèmes complexes*. Paris: Bordas.
- Matos, T. (2017). *Vivências e reflexões por dentro do futebol de alto rendimento (Relatório de estágio de Mestrado não publicado)*, Lisboa, UL – Faculdade de Motricidade Humana.
- McGarry, T., Anderson, D. I., Wallace, S. A., Hughes, M. D., & Franks, I. M. (2002). Sport competition as a dynamical self-organizing system. *Journal of Sports Sciences*, 20 (10), 771-781.
- Mitchell, M. (2006). Complex systems: Network thinking. *Artificial Intelligence*, 170, 1194-1212.
- MORIN, Edgar – *Os sete saberes para a educação do futuro*. Lisboa: Instituto Piaget, 2002.
- MORIN, Edgar – *O desporto contém nele o todo da sociedade*. Lisboa: Instituto Piaget, 2020.
- Nicolau, J. (2022). *Aprender a ser treinador. Partilha de visões*. Lisboa. Cultura editora.
- OLIVEIRA, J. G. *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo*. 2004. 214f.

Dissertação (Mestrado Ciência do Desporto) - Faculdade de Ciências do Desporto, Universidade do Porto, 2004.

Passos, P., Araujo, D., Davids, K. (2013). Self-Organization Processes in Field-Invasion Team Sports. *Sports Medicine*, 43, 1-7.

Paul M. Salmon & Scott McLean (2019): Complexity in the beautiful game: implications for football research and practice, *Science and Medicine in Football*.

Philip, T.R., Bradshaw, M., Brockman, B.K. (2018). The emergence of entrepreneurial ecosystems: A complex adaptive systems approach. *Journal of Business Reserach*. Elsevier, 86, 1-10.

Pinder, R., Davids, K., Renshaw, I., & Araujo, D. (2011). Representative learning design and functionality of research and practice in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31 (1), 146-155.

Queiroz, C. (1983). Para uma teoria do ensino/treino do futebol. *Futebol em Revista*, 4 (4), 47-49.

Queiroz, C. (1986). Estrutura e organização dos exercícios em futebol. FPF, Portugal.

Rodrigues, J. (2019). Controlo Tático do treino: o conhecimento declarativo do modelo de jogo (Relatório de estágio de Mestrado não publicado), Lisboa, UL – Faculdade de Motricidade Humana.

Teixeira, E., A construção do modelo de jogo. In Santos, F & Pinheiro, V [Coord.] (2021). *Futebol. Do treino à Competição. Planeamento e operacionalização*. Alcabidexe, Prime Books, 11-25.

Valter, P., Baptista, B., Santos, F. Organização e Planeamento da Sessão de Treino no Futebol. In Santos, F & Pinheiro, V [Coord.] (2021). *Do treino à Competição. Planeamento e operacionalização*. Alcabidexe, Prime Books, 123-139.

Sarmiento, H., Pereira, A., Matos, N., Campaniço, J., Anguera, M. T., & Leitão, J. (2013). English Premier League, Spain's La Liga and Italy's Serie A – What's Different? *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13 (4), 773-789.

Scaglia, A.J., Reverdito, R.S., Leonardo, L., Lizana, C.J.R. (2013). O ensino dos jogos esportivos coletivos: as competências essenciais e a lógica do jogo em meio ao processo organizacional sistêmico. *Revista da Escola de Educação Física Movimento*, Porto Alegre, 19 (4), 227-249.

Silva, A., Sánchez Bañuelos, F., Garganta, J., & Anguera, M. T. (Ano). Patrones de juego en el fútbol de alto rendimiento. *Análisis secuencial del proceso ofensivo en el Campeonato del Mundo Corea-Japón 2002*. 1 (2), 65-72.

Silva, H. (2008). A organização de jogo de uma equipa de futebol. Uma abordagem sistémica na construção de uma forma de jogar. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Silva RNB., Costa I.T., Garganta J.M., Muller E.S., Castelão D.P., Santos J. (2013). Desempenho tático de jovens jogadores de futebol: comparação entre equipas vencedoras e perdedoras em jogo reduzido. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 21 (1), 75-90.

Sérgio, M. (2023) *Obra Seleta (Vol. 1)*. Edições Afrontamento, Porto.

TEODORESCU, L. (1977). *Théorie et méthodologie des jeux sportifs*. Paris. Les Editeurs Français Réunis.

Teodorescu, L. (1984). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos*. Lisboa: Livros Horizonte.

Teoldo da Costa, I., Garganta da Silva, J. M., Greco, P. J., & Mesquita, I. (2009). Princípios Táticos do Jogo de Futebol: conceitos e aplicação. *Motriz, Rio Claro*, 15 (3), 657-668.

Teoldo da Costa, I., Garganta, J., Greco, P. J., Mesquita, I., & Muller, E. (2011). Relação entre a dimensão do campo de jogo e os comportamentos táticos do jogador de futebol. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25 (1), 79-96.

Teoldo, I., Garganta, J., Guilherme, J. (2015). *Para um Futebol Jogado Com Ideias*. Annris.

Vaughan J, Mallett CJ, Potrac P, López-Felip MA and Davids K. (2021). Football, Culture, Skill Development and Sport Coaching: Extending Ecological Approaches in Athlete Development Using the Skilled Intentionality Framework. *Front. Psychol.* 12:635420. doi: 10.3389/fpsyg.2021.635420.

1.2 Webgrafia

Castelão, D. P., Garganta, J., Afonso, J., & Teoldo da Costa, I. (2015). Análise sequencial de comportamentos ofensivos desempenhados por seleções nacionais de futebol de alto rendimento. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 37 (3), 230-236. Disponível em www.rbceonline.org.br.

Castelo, J. (1999). A lógica interna do jogo de futebol. <https://www.jorgecastelo.com/pt/article/4#>

Coutinho, D.; Kelly, A.L.; Santos, S.; Figueiredo, P.; Pizarro, D.; Travassos, B. Exploring the Effects of Tasks with Different Decision-Making Levels on Ball Control, Passing Performance, and External Load in Youth Football. *Children* 2023, 10, 220. <https://doi.org/10.3390/children10020220>

Ommundsen, Y., Roberts, G. C., Lemyre, P. N., & Treasure, D. (2003). Perceived motivational climate in male youth soccer: relations to social–moral functioning, sportspersonship and team norm perceptions. *Psychology of Sport and Exercise*, 4 (4) 397-413. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00038-9](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00038-9)

Rossing, N. N., Stentoft, D., Flattum, A., Côté, J., & Karbing, D. S. (2017). Influence of population size, density, and proximity to talent clubs on the likelihood of becoming elite youth athlete. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. <https://doi.org/10.1111/sms.13009>

Sarmiento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., & Araújo, D. (2018). Talent Identification and Development in Male Football: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 48 (4), 907–931. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0835-6>

<https://www.slbenfica.pt/pt-pt/futebol-formacao>

Taylor, I. M., & Bruner, M. W. (2012). The social environment and developmental experiences in elite youth soccer. *Psychology of Sport and Exercise*, 13 (4) 390-396. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.01.008>

Toering, T. T., Elferink-Gemser, M. T., Jordet, G., & Visscher, C. (2009). Self-regulation and performance level of elite and non-elite youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 27 (14), 1509-1517. <https://doi.org/10.1080/02640410903369919>

2. Anexos

1. Sessão de treino prática do treinador Tiago Matos

UT / Estágio:		FMH Career Forum 2023	Data:	03/05/23	Hora:	14h00	Local:	Sintético - Jamor
Objetivos da Sessão		Geral: Organização Defensiva Coletiva; Específicos: Impedir a Construção (Pressão); Defesa em bloco; Defesa da Baliza;	Match Day (+/-)	MD - 3	Regime	Aeróbio	Volume	45'
EX	Cronograma da Sessão		TP	TT	Material			
1	Concentração Defensiva (10x10)		10	10	Bolas;			
2	Intersectorial Defensivo - Impedir a Construção (GR+7x6)		10	20	Marcadores;			
3	Rondo em Circulo		15	35	Mini-Balizes; Coletes;			

Concentração Defensiva	Exercício	1	Objetivos				
			Manter o bloco compacto em largura e profundidade - coesão defen/.				
			Descrição				
			Joga-se 10x10 dentro do espaço delimitado; Uma equipa ataca num sentido e outra no outro; Golos nas mini-balizes do corredor central = 2 pontos; Progredir com a bola controlada pelas portas nos CL = 1 ponto; Passe completado entre a porta no CC no sentido do ataque = 1 ponto.				
			Nº Jog	Forma	Espaço (LxC)	TP	TT
			20	10x10	60 x 68	10	10
Pontos-Chave			Manter o bloco compacto em largura e profundidade; Equipa defende como um todo; Fechar o lado da bola; Preservar a organização defensiva;				

Inters. - Imp. Constru.	Exercício	2	Objetivos				
			Comport. de org. defensiva para impedir a construção (pressão).				
			Descrição				
			A bola inicia sempre no GR. O objetivo da equipa amarela é sair a jogar e finalizar numa das mini-balizes (= 1 Ponto) ou progredir por porta no CC (= 1 Ponto); Equipa vermelha tenta recuperar e finalizar.				
			Nº Jog	Forma	Espaço (LxC)	TP	TT
			1GR + 13	GR+7x6	12x12	10	20
Pontos-Chave			Pressão forte e coordenada; Trajetórias de pressão a fechar linhas de passe; Fechar o lado da bola; Manipular as intenções do adversário;				
Outras Observações			Ter em consideração o plano estratégico para o jogo; Organizar a equipa vermelha de acordo com a forma como iremos pressionar o próximo adversário. Possibilidade de condicionar Amarelos;				

Jogo Condicionado	Exercício	3	Objetivos				
			Organização Defensiva nas diferentes etapas;				
			Descrição				
			A bola inicia do GR da equipa atacante. A equipa que defende procura pressionar o adversário e recuperar a bola para finalizar. Sempre que a equipa que inicia a jogada consegue criar uma situação de finalização, a equipa que defende inicia a jogada seguinte num setor mais recuado; Sempre que recupera a bola e finaliza sobre um setor.				
			Nº Jog	Forma	Espaço (LxC)	TP	TT
			2GR+20	GR+11x11+GR	Campo Inteiro	15	35
Pontos-Chave			Unidade defensiva - a equipa comporta-se como um todo; Respeitar indicadores e zonas de pressão definidas; Todos os comportamentos defensivos associados a cada uma das etapas;				
Outras Observações			Zona Amarela - Defesa em Pressão (Impedir a Construção); Zona Vermelha - Defesa em Bloco (Impedir a Progressão); Zona Branca - Defesa da Baliza;				

2. Formulário “Modelação do Jogo de Futebol”

Reflexão - Modelação do Jogo de Futebol - Workshop

Sessão prática com os treinadores: João Tralhão e Tiago Matos

Organização do evento? *

Muito Insatisfeito 1 2 3 4 5 Muito Satisfeito

Sentem que o Workshop desenvolvido, possa ter contribuído para o vosso desenvolvimento como futuros treinadores? *

Discordo Plenamente 1 2 3 4 5 Concordo Plenamente

Consideram que os conteúdos abordados estão relacionados com os conteúdos académicos? *

Discordo Plenamente 1 2 3 4 5 Concordo Plenamente

Sentiram diferença no feedback dado pelos convidados relativamente ao contexto em que estão inseridos? *

Nenhuma diferença 1 2 3 4 5 Muita diferença

Recomendaria esta formação a um colega ou outra pessoa envolvida no meio? *

Discordo Plenamente 1 2 3 4 5 Concordo Plenamente

O evento correu bem? O que não correu tão bem? Sugestões de melhoria? *

Texto de resposta longa

.....