



UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



**VIVÊNCIAS NUM CONTEXTO DE FORMAÇÃO DE UM CLUBE DE ELITE –
PROBLEMÁTICAS INERENTES AO TREINO E AO IMPACTO DA IDADE
RELATIVA**

Estágio Profissionalizante realizado na equipa de Futebol de Sub-14 do Sport Lisboa e
Benfica

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

Orientador: Mestre João Filipe Aroso Lopes da Silva

Júri:

Presidente

Doutor António Paulo Pereira Ferreira

Vogais

Doutor José Maria Dionísio Calado Pratas

Mestre João Filipe Aroso Lopes da Silva

Rodolfo Manuel de Almeida Vitória

2018

Relatório de Estágio em Futebol apresentado à Faculdade de Motricidade Humana, como requisito para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, sob a orientação técnica e científica do Mestre João Aroso.

Agradecimentos

Em primeiro lugar, uma palavra a todos os Docentes da Faculdade de Motricidade Humana, que desde 2012 me ajudaram a crescer enquanto profissional. Um agradecimento especial aos Professores da Especialização em Futebol, por todo o conhecimento passado e por me darem ferramentas essenciais para esta missão de ser Treinador de Futebol.

Ao meu Orientador, Mestre João Aroso, um muito obrigado pelo apoio, pelos conselhos e por toda a experiência passada ao longo deste processo de Estágio.

Ao meu Tutor no clube, Professor João Santos, pela disponibilidade que sempre revelou ao longo deste período e por ter participado diretamente no meu Evento de Estágio.

A toda a equipa técnica dos Sub-14 do Sport Lisboa e Benfica com quem trabalhei ao longo da época e que muito me ajudaram na integração e na evolução das minhas capacidades. Em especial, uma palavra aos treinadores Filipe Coelho, Diogo Teixeira e Mister Bastos Lopes por todas as oportunidades que me proporcionaram.

Aos demais treinadores e colaboradores do S.L.Benfica, com quem tive o prazer de me cruzar nos diversos momentos de atividade de estágio no clube.

Aos meus Amigos que ao longo deste trajeto me ajudaram, acreditaram e vibraram com a minha evolução como Treinador.

À minha Tia Mélima, que ao longo destes anos académicos me deu a possibilidade de chegar ao topo de mais um patamar. Por todo o apoio e carinho, muito obrigado!

Aos meus Pais e Irmã, por serem o suporte familiar necessário à minha carreira acadêmica e profissional, por todo o apoio que em todos os momentos demonstraram e pelo orgulho que têm na minha evolução, um grande Obrigado!

À minha Namorada que é e continuará a ser o meu refúgio em dias difíceis, que acredita em mim e na minha evolução e por toda a paciência para aturar os fins de semana desportivos e as conversas da “bola”, o meu agradecimento especial!

A todos dedico este Relatório... A todos um gigante Obrigado!

Índice

Agradecimentos	I
Índice de Tabelas	II
Índice de Figuras	III
Resumo	IV
Abstract	V
Lista de Abreviaturas	VI
1. Introdução.....	1
1.1. Caracterização geral do Estágio.....	1
1.2. Objetivos.....	2
1.3. Estratégias de Implementação.....	5
1.4. Estrutura do Relatório.....	6
2. Revisão de Literatura	7
2.1. Caracterização Fisiológica do Futebol.....	7
2.2. Prevenção de Lesões e Controlo das Cargas de Treino	9
2.3. Periodização do Treino	9
2.4. Treino de Coordenação e Treino Técnico.....	10
2.5. Ensino do Jogo.....	12
2.6. Controlo dos Exercícios de Treino	14
2.7. Efeito da Idade Relativa.....	15
3. Organização e gestão do processo de treino e competição	17

3.1.	Conceção e planeamento da prática.....	17
3.2.	Condução e operacionalização do treino e competição	23
3.3.	Avaliação e controlo do treino e competição.....	30
4.	Investigação no Futebol – Igualdade de oportunidades na gestão de uma equipa de formação.....	45
4.1.	Introdução	45
4.2.	Limitações à Investigação.....	47
4.3.	Metodologia.....	48
4.4.	Apresentação dos Resultados.....	48
4.5.	Discussão dos Resultados	55
4.6.	Conclusão.....	57
5.	Relação com a comunidade.....	61
5.1.	Projeto do Evento.....	61
5.1.1.	Introdução	61
5.1.2.	Público-alvo.....	62
5.1.3.	Programa.....	62
5.1.4.	Regras de Gestão do Evento e Dinâmica das Sessões.....	63
5.1.5.	Recursos	64
5.1.6.	Divulgação do Evento	65
5.1.7.	Guião da intervenção	66
5.2.	Balanço do Evento	69
6.	Reflexão final do Estágio	72

7. Referências Bibliográficas	76
8. Anexos.....	81
8.1. Anexo 1 Calendário Campeonato Sub-15 Associação de Futebol de Lisboa – 1ª Divisão	82
8.2. Anexo 2 Tabela classificativa dos dois campeonatos onde participaram os Iniciados B do S.L.Benfica	85
8.3. Anexo 3 Plano de uma sessão de treino (Sessão de Treino nº 54).....	87
8.4. Anexo 4 Mapa quantitativo com os tempos de treino de um mesociclo.....	88
8.5. Anexo 5 Mapa de presenças ao treino técnico	89
8.6. Anexo 6 Registo de tempos dos exercícios de treino.....	90
8.7. Anexo 7 Liga NASA.....	95
8.8. Anexo 8 Exercícios do programa FIFA <i>Eleven</i> +	96
8.9. Anexo 9 Relatório de Jogo.....	97
8.10. Anexo 10 Mapa quantitativo de tempos de jogo dos Iniciados B2.....	99
8.11. Anexo 11 Mapa quantitativo de tempos de jogo até às vinculações.....	100
8.12. Anexo 12 Mapa quantitativo de golos e assistências referente ao campeonato dos Iniciados B2.....	102
8.13. Anexo 13 Cartaz do Evento “Dia do Futebol FMH 2017”	103

Índice de tabelas

Tabela 1 – Legenda do mapa de presenças às sessões de treino	32
Tabela 2 – Controlo de Treino – Tempos (minutos) de exercícios das diversas sessões de treino ao longo da época separados por formas classificativas	33
Tabela 3 – Valores médios e desvio padrão dos tempos passados em cada um dos tipos de exercícios ao longo das sessões de treino que compuseram a pré época e o período competitivo	38
Tabela 4 – Datas de nascimento e respetivos trimestres de todos os jogadores que compõem o plantel de sub-14 do Sport Lisboa e Benfica (Época 2016/2017)	48
Tabela 5 – Número de jogadores do plantel de sub-14, valores médios de altura e valores médios de massa corporal distribuídos pelos 4 trimestres de nascimento do ano de 2003	50
Tabela 6 – Tempos de jogo dos diversos jogadores que compunham o plantel de sub-14 nos dois campeonatos e o número de vezes em que foram titulares em jogos dos mesmos até à jornada das vinculações	51
Tabela 7 – Valores médios de tempo de jogo total nos dois campeonatos e respetivos valores médios de titularidade até à jornada das vinculações	52

Índice de figuras

Figura 1 – Exemplo ilustrativo de um plano de treino dos sub-14.....	19
Figura 2 - Imagem com variação ideal da carga semanal no microciclo padrão com competição ao Domingo.....	21
Figura 3 - 1º Exercício de aquecimento de jogo.....	26
Figura 4 - 2º Exercício de aquecimento de jogo (4+2x4).....	27
Figura 5 - 3º Exercício de aquecimento de jogo (finalização)	28
Figura 6 - Mapa quantitativo de tempos de treino.....	31
Figura 7 - Ficha tipo utilizada para realizar o Relatório de Jogo (dados quantitativos). 39	
Figura 8 - Ficha tipo utilizada para realizar o Relatório de Jogo (dados do adversário e dados qualitativos).....	40
Figura 9 - Ficha tipo utilizada para realizar o Relatório de Jogo (esquemas táticos).....	42
Figura 10- Mapa quantitativo de tempos de jogo e titularidade	43
Figura 11 - Parte inferior do mapa quantitativo de tempos de jogo e titularidade	43
Figura 12 - Mapa quantitativo de golos e assistências	44
Figura 13 - Gráfico com valores referentes à percentagem de jogadores nascidos no 1º trimestre que permaneceram no clube na época seguinte e que foram dispensados	53
Figura 14 - Gráfico com valores referentes à percentagem de jogadores nascidos no 2º trimestre que permaneceram no clube na época seguinte e que foram dispensados	53
Figura 15 - Gráfico com valores referentes à percentagem de jogadores nascidos no 3º trimestre que permaneceram no clube na época seguinte e que foram dispensados	54
Figura 16 - Gráfico com valores referentes à percentagem de jogadores nascidos no 4º trimestre que permaneceram no clube na época seguinte e que foram dispensados	54
Figura 17 - Cartaz do Dia do Futebol FMH 2017	66

Figura 18 - Imagem do Salão Nobre da FMH no momento da sessão sob a nossa
responsabilidade direta e com a participação dos coordenadores técnicos da formação
do S.L.Benfica e do S.G. Sacavenense..... 70

Resumo

O Relatório de Estágio contém a história de todo o processo que o aluno do Mestrado em Treino Desportivo esteve sujeito. Este contém três áreas que espelham o seu trabalho ao longo da época desportiva.

A primeira área indica toda a atividade profissional do clube e as várias reflexões inerentes ao desempenho como treinador estagiário. Todo o processo de treino está nesta parte esclarecido e devidamente refletido.

A segunda área apresenta uma investigação numa problemática do futebol de formação. Nesta área procurou-se descobrir se existiam diferenças de utilização de jogadores nos campeonatos onde estive inserido, consoante o seu trimestre de nascimento. As diferenças maturacionais no período de formação continuam a ser um dos principais temas de discussão e neste relatório suscita-se uma visão sobre como lidar com este assunto num clube de elite.

A terceira área reflete todo o processo de criação de um evento para a comunidade académica e as diversas reflexões inerentes a esse acontecimento.

Por último, existe uma reflexão final de todo o processo de estágio onde voltaram a ser abordadas e vincadas, as principais conclusões e dados a retirar desta experiência.

Palavras-chave: Futebol; S.L.Benfica; Iniciados; Treino; Maturação; Idade Relativa; Formação; Técnica; Tática; Complexidade; Coordenação.

Abstract

The Internship Report contains the record of the whole process that the Master of Sports Training student was subjected to. This report is divided into three parts that show the process throughout the sportive season.

The first part explains all the professional activity of the club and the diverse reflections related to the performance as a trainee coach. The whole training process is clarified in this part and properly analyzed.

The second part presents research about a problematic of youth soccer training. In this section, we tried to find out, based on my own observations, if there were differences in the use of players based on their trimester of birth. Maturity differences in the training period remain one of the main topics of discussion and in this report it is pointed out an overview in how to deal with this issue in an elite club.

The third part shows the whole process of creating an event for the academic community and the considerations inherent to this event.

Lastly, there is a final analysis of the entire internship where the main conclusions and data to retain from this experience have been approached and highlighted again.

Keywords: Football; S.L.Benfica; Initiates; Training; Growth; Relative Age; Formation; Technique; Tactics; Complexity; Coordination.

Lista de Abreviaturas

S.L.Benfica – Sport Lisboa e Benfica

FMH – Faculdade de Motricidade Humana

FIFA – *Fédération Internationale de Football Association*

S.G. Sacavenense – Sport Grupo Sacavenense

Min. - Minutos

PSE – Perceção Subjetiva de Esforço

“A” – Ataque

“D” – Defesa

Gr – Guarda-redes

1. Introdução

1.1. Caracterização geral do Estágio

O Relatório de Estágio em Futebol surge no contexto do processo de Estágio em Treino Desportivo na modalidade de Futebol e enquadra-se no Mestrado em Treino Desportivo, da Faculdade de Motricidade Humana. Com este documento, pretende-se que todas as atividades de estágio fiquem registadas e que todas as competências inerentes a este processo de estágio sejam também demonstradas neste formato. O orientador de estágio da Faculdade de Motricidade Humana foi o Mestre João Aroso e o Tutor de estágio no clube desportivo foi o Professor João Santos.

A oportunidade de escolha do local de estágio foi possível devido aos protocolos existentes entre a Faculdade de Motricidade Humana e várias instituições. Sendo assim, e após o período de colocações e entrevistas, surgiu a oportunidade de ingressar no Sport Lisboa e Benfica para estagiar como treinador adjunto na equipa de Iniciados B - sub-14.

O estágio como treinador adjunto da equipa de sub-14 do Sport Lisboa e Benfica começou no dia 29 de Agosto, em que tive uma reunião com o treinador principal da equipa, Filipe Coelho. Nessa reunião foram-me apresentados os objetivos do clube, da equipa e as tarefas às quais estaria associado. O local de estágio foi o Caixa Futebol Campus, no Seixal. As duas equipas de sub-14 do Sport Lisboa e Benfica treinam juntas ao longo da semana e competem em dois campeonatos distintos. A equipa de Iniciados B1 compete na Liga de Honra da Divisão de Iniciados da Associação de Futebol de Lisboa e a equipa do escalão de Iniciados B2 compete na 1ª Divisão Distrital do mesmo escalão. Enquanto treinador adjunto, acompanhava todos os treinos da equipa e, nos jogos, acompanhava maioritariamente a equipa B2.

1.2. Objetivos

Os meus objetivos para este ano de formação e de estágio na equipa de sub-14 do Sport Lisboa e Benfica eram os seguintes:

- Aumentar a experiência enquanto treinador, tendo a oportunidade de pela primeira vez, estar num contexto onde o trabalho profissional é de alto nível;
- Aumentar o conhecimento da modalidade e do meio de formação de futebol, seja no contexto de estágio, com todos os elementos com quem trabalho diariamente, seja com as reuniões de estágio na faculdade, com o Mestre João Aroso;
- Conseguir o nível II de treinador de futebol, reconhecido pelo IPDJ;
- Concluir o Mestrado em Treino Desportivo, tornando-me Mestre em Treino Desportivo;
- Estabelecer contactos com pessoas importantes no meio da formação e do futebol em Portugal;
- Melhorar a minha capacidade de intervenção em treino;
- Gerir melhor os conflitos que sucedem durante as épocas no seio da equipa, seja em contexto de treino ou jogo;
- Aumentar as competências de organização e planeamento de uma época desportiva;
- Fomentar o espírito de investigação, através do estudo de investigação, procurando responder a uma das problemáticas com que me deparo no futebol de formação.

Estando a estagiar no Caixa Futebol Campus, existe um conjunto de pontos fortes e que são favoráveis ao desenvolvimento de todo o trabalho inerente ao processo de estágio em que estou envolvido:

- Distância relativa dos pais dos jogadores em relação ao trabalho do treinador, pois não podem interferir no processo de treino e permitem maior autonomia aos seus filhos, evitando interferências difíceis de controlar noutros clubes por onde já passei. Para este ponto, existe uma reunião no início da época com todo o plantel e os respetivos encarregados de educação, de modo a explicar todas as regras inerentes ao ano que se segue, bem como os objetivos propostos pelo clube, destacando-se o papel de cada uma das partes. Desta forma, é possível existir uma proteção dos atletas e do trabalho que os treinadores desenvolvem com os mesmos.

- Controlo apertado de horários, em que existe o auxílio de toda a estrutura, de proporcionar condições para que os jovens cheguem a horas ao Caixa Futebol Campus. Quando por culpa própria, algum deles não cumpre, existe uma filosofia comum para que esse comportamento seja penalizado perante todos os colegas de equipa, para que não se volte a repetir. No fundo, todas as regras são colocadas em cima da mesa e cada um toma conhecimento das mesmas e compromete-se a cumprir com as suas responsabilidades;

- Condições materiais, onde desde um campo completo para cada equipa treinar, existem condições superlativas em comparação com outros clubes. Tudo é organizado previamente e a gestão de campos e material é comunicada com 1 semana de antecedência com conhecimento de todos os elementos das várias equipas técnicas;

- Recursos humanos em quantidade e qualidade. Cada equipa técnica tem à sua disposição elementos em quantidade suficiente para satisfazer as necessidades do dia-a-dia, seja em treino ou em jogo, e existe igualmente um apoio de vários departamentos, de modo a que todo o trabalho seja desenvolvido de forma articulada. A qualidade e diversidade de recursos humanos é, sem dúvida, outro ponto muito forte, onde é possível “beber” conhecimento em vários momentos do dia-a-dia no “Seixal”;

- Jogadores de maior qualidade que facilitam todo o processo e que colaboram de forma adequada em muitos dos casos, pois percebem que têm uma oportunidade única no clube em que estão;

- Condições de apoio escolar, psicológico, entre outras, como já foi referido, que auxiliam e acompanham o crescimento dos jogadores, não só enquanto possíveis profissionais de futebol mas também como pessoas. Este é um papel muito importante e que ajuda os treinadores a estarem sempre informados do que se passa nas várias vertentes da vida do jovem;

- Oportunidade de experienciar um conjunto elevado de tarefas, seja em treino ou fora dele, que numa fase inicial pré-estágio pensei não poder participar;

- Por fim, a oportunidade de poder continuar no final da época num clube com estas dimensões e que tem apostado muito na formação é algo que me deixa expectante, a par de todo o conhecimento e experiência que conseguirei ganhar durante esta época.

Relativamente aos pontos menos positivos, prendem-se com a pouca intervenção que terei no planeamento de treino. Outro aspeto negativo é o facto de o Caixa Futebol

Campus se localizar no Seixal, que é relativamente longe do meu local de residência. Isto leva a que existam muitas horas de viagem todos os dias, comprometendo inclusive a oportunidade de estar presente em algumas aulas de disciplinas do 2º ano de Mestrado em Treino Desportivo, na Faculdade de Motricidade Humana.

1.3.Estratégias de Implementação

As estratégias que pretendo implementar para este ano de estágio passam, em primeira instância, por cumprir todos os prazos referentes às atividades de estágio e entregas e apresentações de todos os documentos inerentes a este processo. Conforme o conselho do meu Orientador de Estágio e após a entrega do Plano Individual de Estágio, pretendo iniciar no imediato a recolha bibliográfica, de modo a organizar e a fundamentar todo o trabalho que se seguirá.

No que à atividade no clube diz respeito, pretendo registar todas as minhas reflexões sobre todas as atividades e sessões de treino. Já me mostrei disponível para realizar o maior número de tarefas que conseguir. Pretendo com isso aprender o máximo possível em cada situação. Para me ajudar no crescimento enquanto treinador, pretendo também pedir conselhos e opiniões sobre as minhas intervenções aos vários treinadores que trabalham comigo. Para não acumular muitas tarefas, aproveitarei o dia de folga, geralmente à segunda-feira, para realizar todos os relatórios pendentes dos jogos da equipa que acompanho, entre outras tarefas que me estejam destinadas. Para além disso, esse será um dia igualmente dedicado a todas as pesquisas e trabalhos referentes ao Dossier de Estágio. Outra estratégia que implementei desde o início da época desportiva é a de tentar ser o primeiro elemento da equipa técnica a chegar ao clube. Dessa forma, atualizo os vários registos de treino, trabalho no processo de estágio e preparo-me para a

sessão de treino seguinte, para além de outras tarefas que variam de semana para a semana.

1.4.Estrutura do Relatório

Ao longo deste Relatório fomos encontrando diversos temas que compuseram este ano de estágio. Inicialmente, apresentaremos um enquadramento teórico que procura responder às necessidades que tive enquanto treinador estagiário e sobre algumas problemáticas sobre as quais me debrucei ao longo deste processo de estágio.

Posteriormente, entraremos no capítulo de organização e gestão do processo de treino e competição, onde serão abordadas todas as atividades diárias que realizei no clube ou ao serviço do mesmo.

De seguida, existe uma parte onde será apresentada a investigação sobre a qual me debrucei e que terá as suas conclusões.

Após este capítulo, surge a “Relação com a Comunidade”, onde será apresentado o projeto e o balanço do evento que organizei juntamente com alguns dos meus colegas do Mestrado em Treino Desportivo.

Por fim, todas as conclusões e perspetivas futuras serão compiladas de forma a poder realizar um balanço de todo o processo e das várias temáticas envolvidas. De destacar ainda o capítulo de anexos, onde constam os vários documentos que poderão servir de suporte a este relatório ou constar como meio de enriquecimento para quem estiver interessado em saber um pouco mais sobre este processo de estágio.

2. Revisão de Literatura

2.1. Caracterização Fisiológica do Futebol

Para que do processo de treino surja uma preparação adequada para a competição, é fundamental que se conheça com rigor as características gerais e as exigências físicas e fisiológicas do jogo de futebol, em particular aquelas que estão diretamente relacionadas com o próprio modelo de jogo adotado. Segundo Teodurescu (1984), modelo de jogo é um conjunto de referências que norteiam as ações individuais e coletivas dos jogadores e da equipa em que estão inseridos. Tudo isto encontra-se integrado com os fatores físicos e psíquicos característicos do próprio jogo.

Também no futebol de formação podemos ensinar o jogo com orientações que se regem pelo modelo de jogo que um determinado clube acha ser o adequado para as suas camadas jovens.

Para além do conhecimento aprofundado do modelo de jogo que se quer ver implementado e dos princípios gerais e específicos do futebol que devem orientar os treinadores no ensino do jogo, importa que estes possuam ferramentas que os auxiliem no controlo e na monitorização das cargas de treino aplicadas. Esta gestão da carga é muito importante. Toma mesmo um carácter de suma importância quando existe um período competitivo de grande exigência. A recolha de dados das sessões de treino é essencial para que seja possível planear de forma rigorosa o processo de treino da equipa e dos seus jogadores, quer seja com vista à padronização do microciclo de treino, quer seja com vista ao controlo individual das cargas.

Importa salientar quais as características dos deslocamentos de um futebolista durante um jogo. Estes deslocamentos podem ser analisados quanto à duração, frequência, tipo e intensidade (Soares, 2005). Cada modelo de jogo possui exigências

físicas distintas e cada posição apresenta igualmente diferenças assinaláveis e que devem ser consideradas quando fazemos uma análise destas. Todas estas variáveis devem ser consideradas pelo treinador ao longo do seu planeamento.

Existem muitas investigações que indicam que um jogador de futebol percorre normalmente 8 a 12 km por jogo (Rebelo, 1993). Segundo o mesmo autor, os deslocamentos a baixa intensidade têm uma expressão aproximadamente de 4/5 em relação às outras intensidades. Já os deslocamentos em velocidade máxima apresentam muita variabilidade, sendo o seu valor médio de 15 metros.

Além destas informações, é também notório que o desempenho físico é inferior nas segundas partes dos jogos quando comparadas com os primeiros tempos. O espaço total percorrido pelo futebolista diminui, da mesma forma que as distâncias em velocidade máxima são mais reduzidas (Soares, 2005). Todos estes dados são interessantes se considerarmos que existem muitos golos marcados em ações com elevada velocidade.

Realizando uma análise mais profunda, o futebol é considerado uma modalidade onde a fonte energética aeróbia assume um papel de maior relevo (Bangsbo, 1994). No entanto, existem ações de curta duração que apresentam intensidades elevadas. Estas ações ocorrem em muitos momentos decisivos do jogo, onde as jogadas com finalização têm destaque (Bangsbo, 1994). Segundo Soares (2005), quanto maior for a exigência do jogo, maiores são os níveis de concentração de lactato. Este ponto está relacionado com os maiores períodos de tempo a alta intensidade. Desta forma, o treinador não deve menosprezar a componente láctica no planeamento dos seus treinos.

2.2. Prevenção de Lesões e Controlo das Cargas de Treino

Olhando para a parte preventiva, a ocorrência de lesões no futebol de formação pode ter diversas origens. Num período sensível e com muitas alterações maturacionais é natural que surjam desequilíbrios associados ao desenvolvimento e crescimento do corpo. Segundo Fernandes, & Pezarat-Correia (2015), a prevenção de lesões de articulações dos membros inferiores é conseguida através do treino sensório-motor. De acordo com estes autores, este tipo de treino apresenta também outros pontos benéficos como a redução de casos de reincidência e a melhoria do desempenho motor. Referem ainda que a coordenação neuromuscular apresenta melhorias significativas através deste tipo de treino, devido à estimulação dos recetores propriocetivos.

Segundo Nakamura, Moreira, & Aoki (2010), o método da Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) é uma forma de controlo simples, de baixo custo e confiável para monitorizar as cargas de treino. No entanto, para resultados mais seguros, é aconselhável o uso de outras ferramentas, como os testes de desempenho e os questionários que avaliam o grau de fadiga.

2.3. Periodização do Treino

Relativamente à periodização da carga de treino, é fácil perceber que os designados “picos de forma”, que eram propostos pelos modelos mais tradicionais, não se apresentam como a melhor solução para esta modalidade. Os calendários competitivos são muito longos, pelo que se torna necessária a manutenção da forma durante grandes períodos temporais. Neste caso, é de privilegiar um nível de forma com maior estabilidade e que garanta um prolongamento da forma desportiva (Garganta, 1991). Acerca desta temática Tamarit (2007), fala-nos do princípio da alternância

horizontal, que permite ajustar a relação entre o esforço e a recuperação. Esta alternância faz com que consoante a distância para o dia da competição possamos ajustar o treino para chegarmos ao momento competitivo no máximo das nossas potencialidades. Desta forma, é possível gerir as dinâmicas de contração muscular dominante nas diversas sessões de treino. Tudo isto pode ser observado através dos parâmetros de duração, velocidade e tensão (Monge da Silva, 1985).

2.4. Treino de Coordenação e Treino Técnico

O treino de coordenação reveste-se de grande importância para os jovens praticantes, nomeadamente em idades consideradas como períodos sensíveis às aprendizagens motoras. Segundo Cortis, Tessitore, Perroni, Lupo, Pesce, Ammendolia, & Capranica (2009), a recomendação aos treinadores de futebol passa por explorar os treinos técnicos e táticos com foco na agilidade dos praticantes com níveis superiores de atenção. Consideram os autores que se aumentarmos o nível de atenção dos praticantes na tarefa e a velocidade de execução ganharemos em termos coordenativos. É importante referir que à medida que a fadiga se vai instalando, as performances coordenativas vão diminuindo. Verificando-se este aspeto, os mesmos autores sugerem que os treinadores deverão optar por realizar os exercícios técnico-táticos com agilidade no final das sessões de treino, para melhor prepararem os seus jogadores para as exigências reais do jogo.

Um dos principais problemas que os treinadores da formação se deparam ano após ano, é a incapacidade de muitos jovens em usar o membro não dominante. Esta assimetria pode provocar problemas no futuro de um futebolista. Segundo Guilherme, Garganta, Graça, & Seabra (2015), a qualidade deste é dada por um conjunto de fatores cognitivos, motores e perceptivos. Os mesmos autores referem que a capacidade

cognitiva é refletida através da competência do próprio jogador em saber o que fazer em determinado momento do jogo. Definem a capacidade motora como a apetência do jogador em executar uma ação técnico-tática, enquanto que a capacidade perceptiva está relacionada com a antecipação dos eventos do jogo. Se um jogador estiver condicionado ao uso do membro dominante, perde um conjunto de opções válidas dentro do próprio jogo. Guilherme et al. (2015) expressam que as qualidades técnicas não podem ser analisadas de forma separada do jogo, uma vez que o desempenho técnico durante o mesmo decorre de um conjunto de decisões que o jogador tem de tomar. Os mesmos autores referem ainda que a assimetria funcional é a diferença no desempenho de uma característica humana chamada “lateralidade do corpo”. Relativamente às assimetrias, consideram que as mesmas podem ser de preferência ou de proficiência. As de preferência referem-se ao membro preferido usado em ações unilaterais ou, no caso de ações bilaterais, este assumir um papel principal. Em relação às de proficiência, referem-se ao membro mais hábil para completar uma determinada tarefa.

Os resultados deste estudo indicaram que a assimetria funcional dos membros inferiores tende a reduzir quando existe um aumento do treino sistemático do membro não dominante. Concluem que se deve estimular o membro não dominante, para que dentro das necessidades contextuais do próprio jogo, os jogadores tenham um maior leque de opções e possam optar pela melhor delas. Tendo os dois membros potenciados, temos maior capacidade de dar resposta às exigências de resposta dos acontecimentos do jogo (Guilherme et al., 2015). O mesmo estudo indica que o nível de utilização do membro não dominante com êxito chega a valores próximos dos do membro dominante, quando treinado de forma sistemática. Guilherme et al. (2015) reforçam que o treino técnico específico para o membro não dominante tem altos níveis de *transfer* para o jogo, independentemente da idade do praticante. No entanto, os aumentos são

superiores em escalões etários mais baixos pelo que surge a necessidade de grande atenção a este aspeto nos escalões jovens. Teixeira, Silva, & Carvalho (2003) são perentórios em afirmar que o desenvolvimento do membro não dominante não compromete o progresso do pé dominante. Esta questão era levantada pela redução do tempo de prática do mesmo. Guilherme et al. (2015) reforçam a ideia de que o trabalho do membro inferior não dominante nos jogadores de futebol fornecerá um leque superior de opções de ação, para que consoante o contexto, estes possam responder às exigências da melhor forma. Segundo Teixeira, Silva, & Carvalho (2003), este leque de opções é superior devido ao aumento de soluções motoras disponíveis. O desenvolvimento dos jovens jogadores de forma harmoniosa é fulcral para que seja assegurado um desempenho equilibrado entre os dois membros inferiores. Segundo Teixeira, & Teixeira (2008), existirá sempre uma predominância de um membro sobre o outro, mas as diferenças podem ser significativamente esbatidas. Toda esta preocupação em idades jovens poderá conferir vantagens competitivas a longo prazo.

2.5. Ensino do Jogo

Através dos exercícios de treino, o treinador procura fazer com que os jovens jogadores percebam o jogo e consigam resolver as questões que se colocam em cada momento do mesmo. Dessa forma, também os exercícios devem seguir uma ordem de complexidade crescente para que todo o jovem tenha o desafio certo no momento certo. Queiroz (1983) sugere um conjunto de princípios que devem ser seguidos ao longo do processo de aprendizagem do jogo. Segundo este autor, inicialmente os jogadores devem deparar-se com a complexidade do próprio jogo de futebol. Posteriormente, o treinador deve organizar os exercícios de treino tendo em conta o nível dos praticantes e

definindo uma sequência crescente de dificuldade das tarefas a cumprir durante a sessão de treino (Queiroz, 1983). A evolução do mais elementar para o mais complexo deve ser algo presente ao longo da sessão de treino e também ao longo dos diversos microciclos. Apenas quando estimulamos um jovem jogador com situações de complexidade crescente é que poderemos detetar a sua evolução e a aplicação de conteúdos anteriores para resolver problemas atuais (solidificação do conhecimento). Segundo Queiroz (1983), independentemente das tarefas, a finalização deve estar bem presente, pois é dessa forma que podemos atingir o objetivo de marcar golo, mas também porque o efeito que a finalização tem sobre o jovem atleta é muito motivador. Segundo o mesmo autor, quando nos encontramos a planear um determinado exercício, temos de ter em consideração o número de jogadores envolvidos e ter a consciência do efeito que isso tem na própria oportunidade de aprendizagem para os intervenientes. Se o número de jogadores for reduzido, sabe-se que haverá maior oportunidade de participação direta no exercício. No entanto, com o aumento do número de jogadores, a complexidade do exercício aumentará. Tudo isto tem de ser considerado na altura de planear e o espaço envolvido é outro fator muito importante: Exercícios em espaços curtos vão exigir que a velocidade de execução tenha de ser superior para se obter sucesso na tarefa (Queiroz, 1983).

Também Garganta (2002) se foca na importância de apresentar uma sequenciação de níveis que devem ser superados. Segundo este autor, a construção de exercícios com complexidade e dificuldade crescente deve estar associada a uma mudança de contextos para que seja possível ao jogador adaptar-se à situação em questão. Segundo Queiroz (1983), a própria informação transmitida e a atribuição de responsabilidades dentro do exercício pode alterar o seu nível de dificuldade. Sendo assim, existem muitas ferramentas para ajustar os exercícios de treino e assim permitir

um aumento gradual e ajustado do nível em relação aos jogadores que temos à nossa frente.

2.6. Controlo dos Exercícios de Treino

Queiroz (1986) classificou os exercícios no domínio específico do futebol em dois grandes tipos: Exercícios fundamentais e exercícios complementares. Os exercícios complementares são todos aqueles que não incluem finalização na sua estrutura. O autor classifica este tipo de exercícios de forma separada, quando apenas contemplam um fator de treino ou de forma integrada, quando temos dois ou mais fatores de treino envolvidos. Os exercícios complementares, como o próprio nome indica, são um complemento e servem para aperfeiçoar e desenvolver certos comportamentos específicos. Os exercícios fundamentais são todos os exercícios que incluem finalização como estrutura elementar fundamental. O autor define três formas jogadas. A forma I é expressa por “A X 0 + Gr” onde o valor A pode ser o número de jogadores a atacar. A forma fundamental II apresenta-se como “A X D + Gr” onde o D representa o número de jogadores em situação defensiva. A forma fundamental III tem uma estrutura de “Gr + A X D + Gr” (Queiroz, 1986). Na primeira forma, existe uma mera situação de finalização com defesa da baliza. Na segunda forma, temos já incluída, a criação de situações de finalização e em oposição, o anular dessas mesmas situações. Por fim, na forma fundamental III temos a construção de ações ofensivas com a missão por parte da defesa de impedir a criação dessas mesmas situações.

2.7. Efeito da Idade Relativa

Muitos estudos têm destacado o impacto que a idade relativa dos atletas tem nas suas oportunidades em seguir uma carreira profissional. Segundo Barnsley, Thompson, & Legault (1992), a idade relativa pode ser definida como a diferença de idades entre crianças do mesmo escalão etário. Segundo Poli, Ravenel, & Besson (2015), os jogadores nascidos nos últimos meses do ano e mais atrasados maturacionalmente têm menores hipóteses de chegar ao futebol profissional de alto nível. Nesta investigação fica evidente que o efeito da idade relativa é mais vincado nos clubes com maior relevo nacional e internacional. Esta tendência de seleção precoce pelos mais dotados maturacionalmente, indica que existe urgência de resultados imediatos, mesmo estando a falar de competições de futebol juvenil. Os mesmos autores reforçam a ideia de que todos os intervenientes nestas seleções têm ainda uma forte necessidade de ter resultados imediatos (Poli, et al., 2015).

Segundo Richardson, & Stratton (1999), o efeito da idade relativa não é algo que se verifique apenas num espectro reduzido de idades. No entanto, os mesmos autores afirmam que durante a puberdade, este efeito é mais evidente. Gladwell (2008) refere que os intervalos de tempo de um escalão são muito grandes e que podem significar fortes diferenças nos estádios de desenvolvimento maturacional.

Segundo Barnsley et al. (1992) e Baxter-Jones (1995), o futebol de formação tem sido fortemente afetado por seleções condicionadas pelo efeito da idade relativa. Os mesmos autores indicam que existe uma superior percentagem de jogadores nascidos nos primeiros meses dos seus escalões. Helsen, Starkes, & Van Winckel (1998) apontam ainda a existência de uma tendência superior para o abandono da modalidade do Futebol por parte de jogadores que nasceram nos períodos finais do seu escalão até aos 12 anos.

Segundo Mush, & Hay (1999), as expectativas criadas sobre um jogador de futebol podem também influenciar a nossa maneira de agir sobre ele. Assim, a nossa predeterminação em relação a um jogador pode influenciar a nossa maneira de agir perante o mesmo. Um jogador que seja alvo desta precoce predeterminação pode estar sujeito a um condicionamento da sua evolução e seleção.

No Campeonato do Mundo Sub-17 FIFA que decorreu em 2013 verificou-se este efeito da idade relativa (Sallaoui et al., 2014). Neste estudo foi observada a distribuição dos meses de nascimento de todos os jogadores participantes. O grupo de jogadores nascidos no primeiro trimestre do ano foi de 38,7%, contrastando com os 10,5% referentes aos nascidos no último trimestre do ano. Os resultados apresentam clara tendência para maior número de jogadores nascidos nos primeiros meses do ano.

3. Organização e gestão do processo de treino e competição

3.1. Conceção e planeamento da prática

A conceção e o planeamento das sessões de treino são da responsabilidade do treinador principal dos Iniciados B1, sendo que na maioria das vezes o treino é realizado de forma conjunta, ou seja, todos os atletas sub-14 treinam juntos ao longo da semana e ao fim de semana são separados em duas convocatórias para os dois jogos da Divisão de Honra e 1ª Divisão Distrital da Associação de Futebol de Lisboa. Algumas exceções podem inviabilizar esta prática, como sendo: jogos dos dois campeonatos em dias diferentes; preparação com maior ênfase estratégico que obrigue à separação do grupo logo no início da semana; um outro motivo que se antevê como vantajosa a separação dos grupos de acordo com as convocatórias para os jogos seguintes.

No entanto, na maior parte dos microciclos o treino é realizado com todos os atletas sub-14 e é composto por 4 sessões de treino. Com os jogos a sucederem-se praticamente todos aos domingos, a segunda-feira é geralmente um dia de folga para os jogadores, pelo que as sessões de treinos ocorrem entre terça e sexta, com direito a nova folga no sábado, um dia antes do jogo de campeonato. Os treinos acontecem maioritariamente às 19 horas, devido ao horário escolar de todos os atletas e por muitos deles serem de Lisboa e demorarem a chegar ao Seixal. Em dias em que não exista escola, as sessões de treino costumam ser antecipadas para as 17 horas.

Os planos de treino são elaborados pelo Mister Filipe Coelho, que numa pequena reunião antes do treino apresenta o mesmo e esclarece alguma dúvida relativamente ao

que vamos operacionalizar. Além destas informações, são distribuídas responsabilidades individuais e aspetos a tomar maior atenção ao longo do treino, seja com um determinado jogador, seja o enfoque em determinados comportamentos nos diversos exercícios. As prioridades para cada exercício são também definidas, tentando uniformizar a linguagem entre toda a equipa técnica.

Na figura 1 apresento um exemplo do nosso plano de treino e de como poderemos retirar a informação deste documento que nos é passado todos os dias antes da sessão de treino.


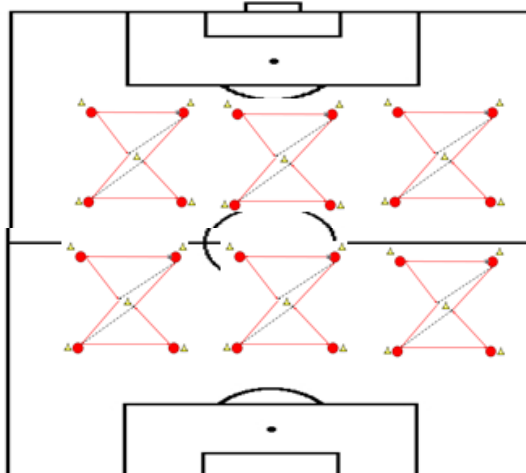
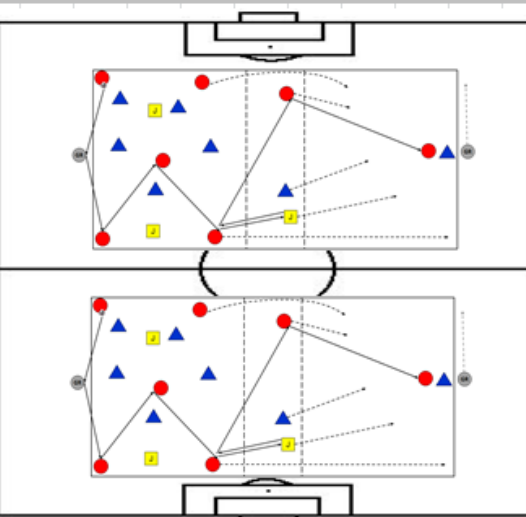
SPORT LISBOA E BENFICA				F. Coelho-D. Teixeira-B.Lopes-J.Miho-Rodolfo V.-G.Reduto-Dinis C.								
Legenda		INICIADOS ÉPOCA 2016/2017				Mesociclo	4	Microciclo	14	Treino N:	54	
LESIONADO	PROMOVIDO INI A	INICIADOS A	SELECÇÃO	FALTA	Local:	C6	Data:	07/Dez/16 - 4F	Volume	90		
					Nº	CONTEÚDOS					Min	
	AE	PL			31 + 3GR	1	Passe (combinações directas e indirectas)					15
							Forma: Complementar integrada Espaço: 15x15m Objectivos: (1) Realizar combinações indirectas. PASSE TENSÃO! (2) Competição entre 2 grupos (Ganha o 1º que realizar 50 passes) Descrição: Ver figura. Solicitação: 8' (4' dir +4' esq) + 10' competição (2'+2' flex dinâmica)					
		ME	MC	MD								
	DE				DD	2	MPB (transição espaços)					20
		DC					Forma: Complementar Integrada (4x4+4jokers) Espaço: 20x45m Objectivos: MPB. Passe e recepção. Curto-curto-longo. Jogar de frente, tirar fotografia, VCJ. Comunicação, procurar jogador livre. Descrição: Após um número de passes pré-determinado (5) a equipa em posse de bola deverá transitar para o quadrado seguinte. Após recuperação da bola deverá haver transição para o quadrado seguinte.					
		GUARDA REDES										
Planta do Treino												
												
Planta do treino												
												
Coletes: 12+10+5												
						4	Reforço Muscular + eleven					10
	AE	PL			31 + 3GR							
					AD							
		ME	MC	MD								
	DE				DD							
		DC										
		GUARDA REDES										

Figura 1 – Exemplo ilustrativo de um plano de treino dos sub-14

No canto superior esquerdo temos um local onde se colocam os vários nomes dos jogadores que compõem o plantel. As cores dos retângulos onde estão inseridos indicam a sua condição para a sessão de treino, pelo que através dessas cores consegue-se perceber se o jogador está disponível ou não para a sessão de treino. Do lado esquerdo desse esquema aparece uma contabilidade que facilita a gestão do número de jogadores em cada setor.

No canto superior direito são apresentadas um conjunto de informações que identificam a sessão de treino, como o número da sessão, a data, o mesociclo e o microciclo em que se incluem, o local e o volume.

Por baixo desse cabeçalho surgem os conteúdos do treino, onde os exercícios vêm acompanhados de uma breve explicação, objetivos, o espaço a utilizar e mais uma ou outra indicação que possa auxiliar a quem está a ler o plano. Na planta do treino que surge do lado esquerdo do plano, aparecem as ilustrações dos vários exercícios, para que de melhor forma se consiga visualizar o pretendido.

Voltando ao lado direito e mais abaixo, surge um espaço onde vem a indicação do número de coletes. Identificam-se apenas os jogadores disponíveis para a sessão de treino, o que permite ao treinador uma maior capacidade de gestão das equipas nos vários exercícios. As cores que possam surgir nesses retângulos já corresponderão às cores dos coletes dessa equipa.

O microciclo padrão com a competição a ocorrer ao Domingo foi sempre pensado numa lógica semelhante à da figura a seguir apresentada (Figura 2).

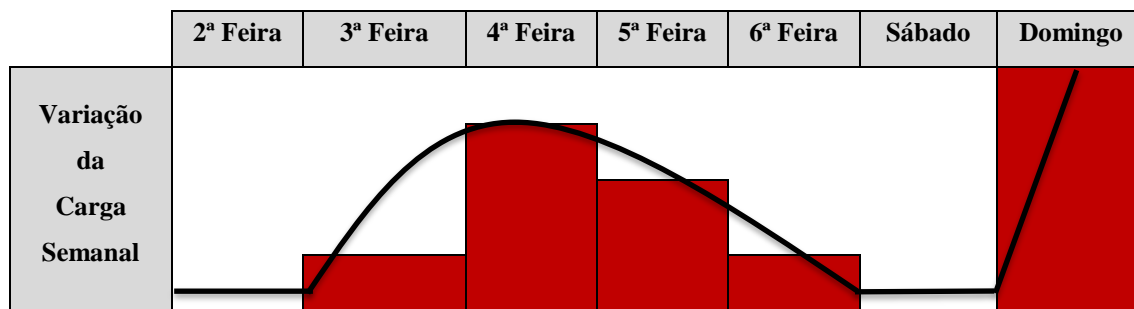


Figura 2 - Imagem com variação ideal da carga semanal no microciclo padrão com competição ao Domingo

A sessão de quarta-feira é geralmente caracterizada por possuir níveis de intensidade superiores nos diversos exercícios relativamente aos de outros dias. Na quinta-feira a intensidade baixa, apesar do volume de ação dos exercícios poder ser superior. Na sexta-feira os tempos de intervalo entre repetições influenciam claramente a carga final da sessão. Esta aumenta para o seu valor máximo em dias de competição, sendo que é necessário estar sempre atento aos tempos totais que cada jogador tem de treino e competição efetiva.

Ainda na lógica da construção da sessão de treino, procura-se sempre implementar uma tendência de aumento da dificuldade e complexidade do exercício ao longo da sessão. Esta situação também se verifica não apenas dentro das sessões de treino mas dentro do próprio mesociclo. De microciclo para microciclo, os vários exercícios de treino vão sofrendo alterações, que denominamos variantes do próprio exercício, para que o nível de dificuldade e complexidade possa também aumentar. Tudo isto permite ao jogador estar em constante adaptação à nova informação e fá-lo aplicar o que aprendeu anteriormente para poder ter sucesso no desempenho do “novo” exercício. Esta capacidade de adaptação a mais informação e à maior complexidade do próprio exercício permite-nos a nós, treinadores, identificar quais os jogadores que estão mais aptos a pensar o jogo e a realizar o *transfer* para uma situação mais próxima do jogo formal.

Relativamente às sessões de treino técnico, fiquei responsável por auxiliar o Mister Bastos Lopes nessa missão. O planeamento das sessões de treino técnico era da sua responsabilidade. No entanto, foi-me sempre dada a liberdade de poder sugerir exercícios e dinâmicas diferentes de treino. A discussão sobre a sessão de treino era realizada sempre cerca de 1 hora antes do início do treino e aí eram debatidas as principais dificuldades dos jogadores que integrariam essa sessão para serem debeladas ao longo da mesma.

As sessões de treino técnico tinham início 30 minutos antes da hora da sessão de treino geral e realizavam-se 2 ou 3 vezes por semana com diferentes grupos de jogadores que atempadamente eram informados para o efeito. Os exercícios deste tipo de sessão eram tendencialmente mais analíticos, preocupando-nos sempre mais a técnica de execução, mas nunca descurando o efeito tático de uma determinada ação.

Relativamente às sessões de treino de coordenação e de força, a responsabilidade do planeamento recaía totalmente sobre o Benfica LAB. Por vezes, era solicitada a minha intervenção nessa sessão de treino mas geralmente eram os fisiologistas que realizavam esse trabalho. As sessões de treino de coordenação e de força iniciavam cerca de 15 minutos antes da sessão de treino geral. Estas sessões eram articuladas de forma intervalada em relação aos dias de treino técnico, realizando-se às quartas-feiras ou às terças e quintas, consoante o microciclo em questão.

Não abordei o modelo de jogo para a formação do Sport Lisboa e Benfica devido ao sigilo profissional.

Uma das críticas que deixo neste espaço dedicado ao planeamento é a de não se recorrer à PSE Sessão para detetarmos casos pontuais de desgaste que possam surgir no

plantel e assim gerir melhor a carga dos treinos para o resto do microciclo. Este método apenas começa a ser utilizado no escalão de sub-15.

3.2. Condução e operacionalização do treino e competição

É comumente sabido entre os treinadores que aquilo que é planeado nem sempre é cumprido na sua plenitude. A capacidade de passar do plano de treino para a prática é uma tarefa que se reveste de grande mestria pois existem inúmeras situações que têm de ser geridas. Com efeito, o número de jogadores, as condições climatéricas, o estado físico dos jogadores, as condições materiais, entre outras situações, podem interferir com aquilo que estava pré-definido para a sessão.

Por vezes, até o decurso do próprio exercício de treino pode fazer com que determinado tema seja abordado sem que para isso tivesse sido anteriormente planeado.

Assim, a gestão de contextos tem de ser uma das principais características do treinador. Na formação de jovens jogadores onde estes mais facilmente sobem e descem de escalão etário para treinar com os mais velhos ou com os mais novos, em que frequentemente só em cima da hora do treino sabemos com que jogadores poderemos contar, a capacidade de adaptação é colocada à prova. Um dos principais desafios que pude experienciar, seja na observação dos treinadores principais, seja durante os exercícios que eu liderava, foi o de ter de me adaptar rapidamente às circunstâncias, demonstrando sempre capacidade de manter a linha condutora inicial.

Após a reunião de pré-treino, eu e o outro treinador adjunto saíamos imediatamente para o campo para proceder à marcação dos exercícios, organizando e definindo a gestão nas trocas de exercícios para que o tempo útil de treino fosse o pretendido inicialmente. Quando os jogadores chegavam ao campo já tudo se

encontrava pronto para o início da sessão. Os jogadores podiam entrar no campo quando pelo menos um treinador se encontrava presente, podendo realizar “meinhos” até tudo estar pronto para se dar início à sessão.

Como já tive a oportunidade de referir, a minha intervenção nas sessões de treino foi superior ao que à partida perspectivava. Quando se encontravam dois grupos a trabalhar, normalmente auxiliava o treinador principal que acompanhava durante os jogos. Quando surgiam mais estações, tinha a oportunidade de liderar um determinado exercício ou uma estação auxiliar. É necessário referir que em muitos exercícios a gestão era feita para que a minha atenção se centrasse numa das equipas e a do treinador principal na outra. Toda esta gestão era comunicada atempadamente e isso fazia com que todos os tempos no campo fossem aproveitados sem perdas de tempo.

Outra responsabilidade dos treinadores adjuntos era a estação complementar de *Eleven +* que podia surgir em diversas alturas da sessão. Esta situação era mais recorrente quando existia jogo mais perto da situação formal e uma das equipas ficava de fora. Esse tempo era sempre aproveitado para um trabalho de prevenção de lesões e para reforço muscular. Vários exercícios que compõem o programa *FIFA Eleven +* eram aplicados.

O trabalho de reforço muscular e de proprioceptividade revela-se da maior importância. Numa fase inicial a preocupação foi de corrigir posturas nos diversos exercícios para que os jogadores começassem a ser autónomos na tarefa em questão. Ao longo das sessões de treino o nível de dificuldade era gerido consoante o desempenho demonstrado pelos jogadores.

Outra das responsabilidades dos treinadores adjuntos era a parte inicial, de aquecimento, que podia incluir o primeiro exercício de treino e a mobilização articular.

Ministravam-se também habitualmente, na parte final do treino, os alongamentos estáticos.

Em dias de jogo, o aquecimento era da responsabilidade do treinador adjunto. A marcação do campo era realizada antes da palestra do treinador, bem como a explicação ao 11 inicial da dinâmica do aquecimento, caso existisse alguma dúvida. Toda a informação sobre os esquemas táticos era da minha responsabilidade, pelo que assim que possível chamava os jogadores individualmente ou em grupos pequenos para definir todos os posicionamentos e os movimentos ou detalhes requeridos para aquela partida. Tudo isto era realizado antes da palestra e tentava ter tudo terminado antes do treinador principal começar a falar, para que conseguisse estar presente e perceber qual a mensagem que era passada aos jogadores. Este é um ponto muito importante e que procurava capitalizar ao longo do período de aquecimento. Levar a mensagem do treinador na cabeça para que em campo conseguisse ir dando um ou outro toque nos pontos-chave para a partida em questão.

O aquecimento era composto por 4 partes. Na parte inicial promovia-se o contacto com a bola, para os jogadores se adaptarem ao piso e às condições climatéricas. Esta era a parte onde menos intervinha, pois conferíamos alguma liberdade aos jogadores para realizarem os passes e libertarem alguma tensão que pudessem ter. Intercalando com 1 a 2 minutos de passe frente a frente, realizávamos mobilização articular e alongamentos dinâmicos. Na segunda sequência de passes procurava já estar mais interventivo. Nessa altura, introduzia a comunicação que deviam ter, bem como a disponibilidade para atacar a bola no momento de receção. Nesta parte, o foco devia ser cada vez maior e os passes deviam ser mais tensos e a diferentes distâncias. Depois de um segundo momento de mobilização onde procurava aumentar a intensidade dos

exercícios, seguia-se um exercício de passe e aproximação para contenção, onde o jogador com bola conduzia na direção do jogador que realizou o passe. Neste exercício procurávamos a reação imediata de aproximação ao jogador que conduzia a bola e a contenção de forma dinâmica, com os apoios sempre em diagonal e com as pontas dos pés de forma ativa. A figura 3 ilustra a situação inicial de aquecimento já detalhada anteriormente.

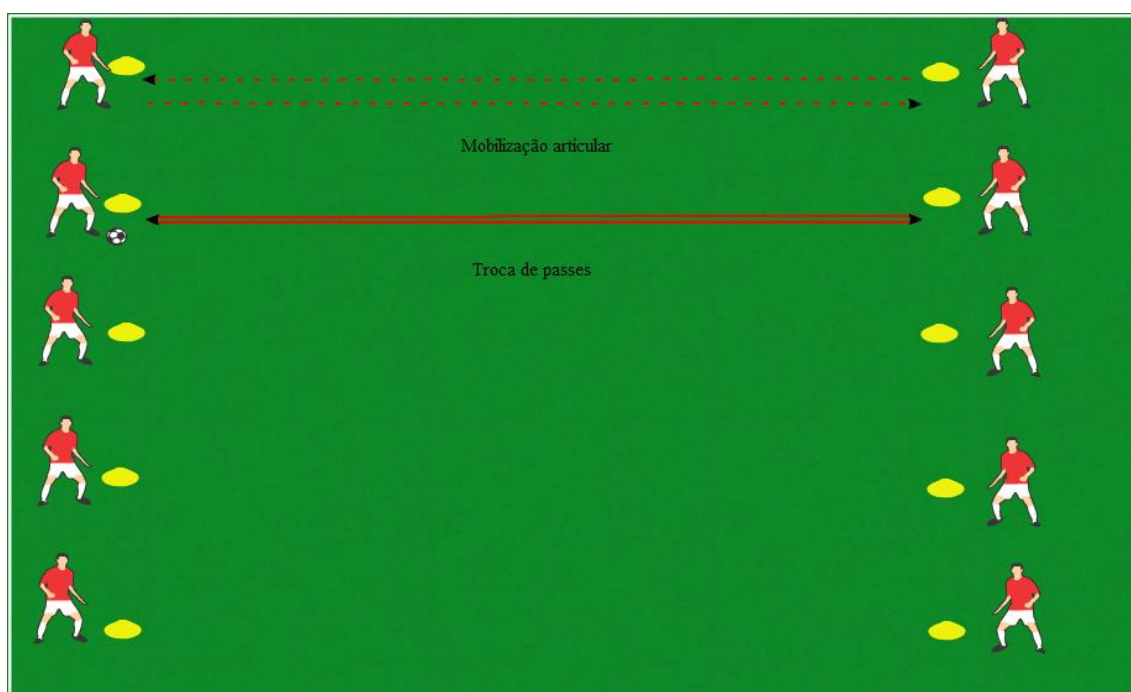


Figura 3 - 1º Exercício de aquecimento de jogo

A segunda parte do aquecimento consistia num exercício de posse de bola dentro de um quadrado, numa situação de 4+2x4 com os dois apoios em profundidade. Não existe limite de toques e o objetivo é manter a bola o maior tempo possível. Consoante o pedido na palestra inicial, ia dando ênfase a determinados comportamentos, tanto ao nível ofensivo como defensivo. O exercício decorria durante cerca de 2 a 3 minutos, como se pode ver na figura 4, sendo posteriormente introduzida uma variante.

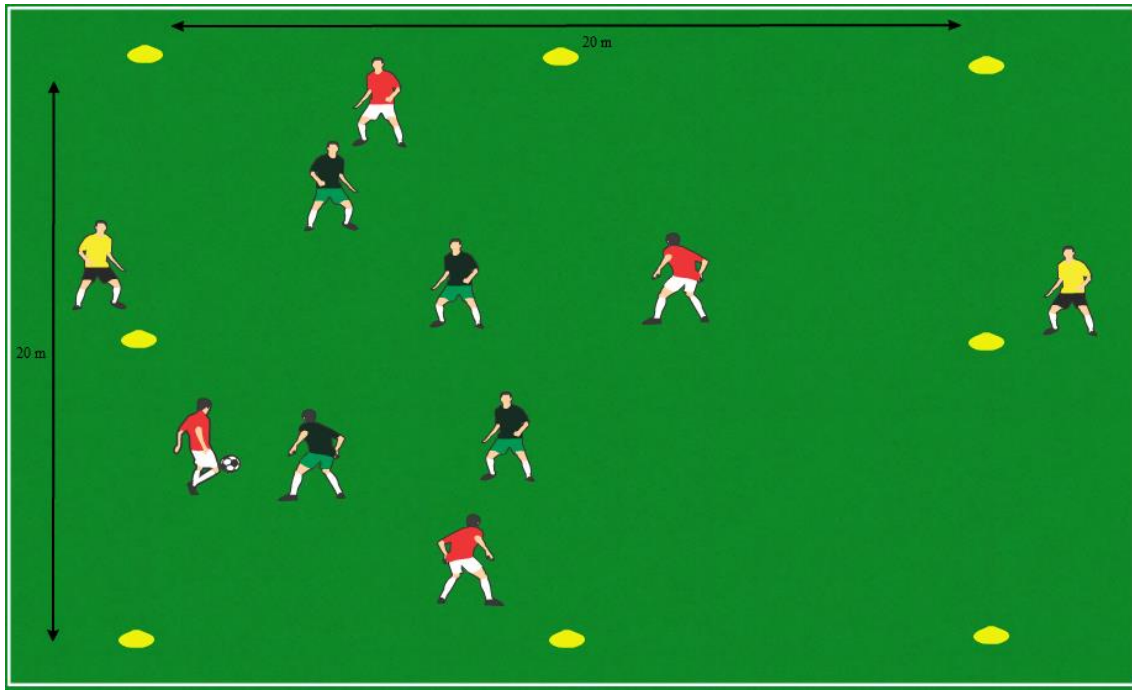


Figura 4 - 2º Exercício de aquecimento de jogo (4+2x4)

Os jogadores que estão como apoios entram para cada uma das equipes, surgindo uma situação de 5x5 no mesmo espaço. Haverá menos tempos para decidir e a intensidade tem de ser maior pelo que a bola terá de circular mais rápido de pé para pé. O tempo de pausa do exercício de posse era aproveitado para explicação e correção de alguns comportamentos e também para hidratação. Nesta variante, solicitava uma maior agressividade defensiva para potenciar a capacidade de decisão rápida da equipa em posse.

A terceira parte do aquecimento consistia num exercício de finalização (figura 5), onde existem combinações diretas e indiretas antes do remate à baliza. Inicialmente o meu foco era desviar a bola do guarda-redes, sendo que na parte final do exercício já apelava à potência do remate. A definição de objetivos quantitativos neste exercício revelou-se da maior pertinência e o número de golos subiu quando surgia uma fasquia que tinha de ser atingida num determinado espaço de tempo.

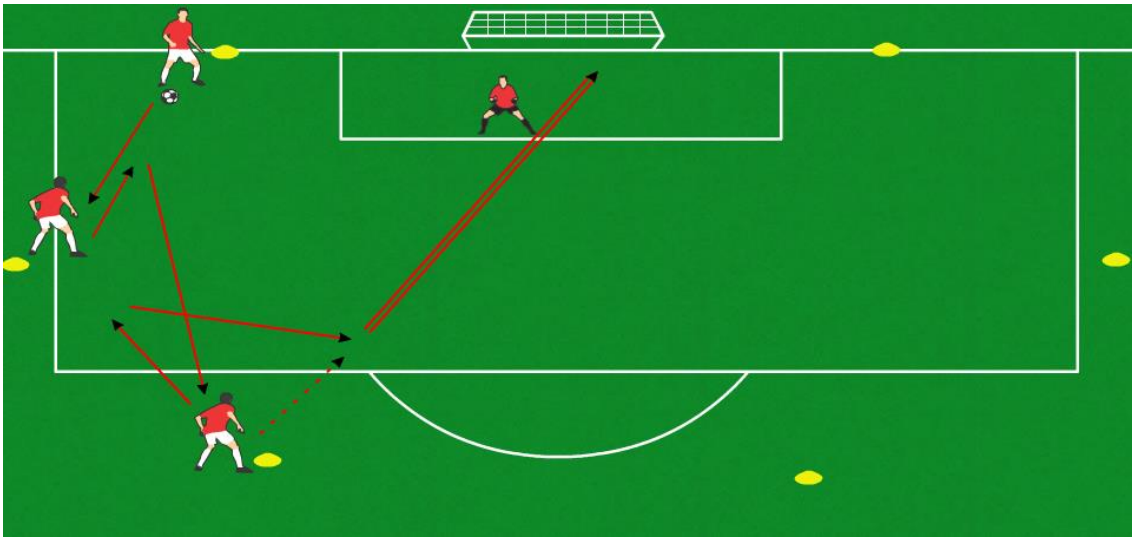


Figura 5 - 3º Exercício de aquecimento de jogo (finalização)

Na parte final do aquecimento era realizado um exercício de velocidade de reação. Dois a dois atrás de uma linha recebiam um estímulo e realizavam *sprint* com partida em *skipping* baixo. Existiam mudanças de posição de partida. Após este exercício que tinha 4 repetições, os jogadores saiam para o balneário para se preparem para o jogo.

Durante o jogo, tinha como missão toda a gestão dos esquemas táticos. Aquando de alguma substituição era eu que defenia as posições e dava as indicações. Para além desta tarefa, estava-me também destinada a recolha de dados quantitativos para o relatório de jogo que pode ser visto nos Anexos e que será explicado mais à frente. O aquecimento de algum jogador ao intervalo também era da minha responsabilidade e na parte final do jogo o trabalho de alongamentos realizava-se com auxílio do fisioterapeuta.

Nos torneios em que tive a oportunidade de participar as dinâmicas careciam de alguma adaptação consoante o contexto. Era necessário ter em conta o número de

jogos que realizávamos num dia e toda a gestão dos aquecimentos e alongamentos podia ser substancialmente diferente.

Em torneio existem ainda outras tarefas que podiam estar sob a minha responsabilidade e que eram previamente definidas pelo treinador principal. Se fosse necessário realizar alguma gravação de jogos de adversários, alguma análise dos mesmos ou da nossa prestação no jogo anterior, tudo era feito nos tempos “mortos de competição”.

Durante a época participei no Torneio de Vila Franca do Rosário (Sub-15), que se desenrolou na semana da Páscoa. Posteriormente estive presente na *Chisola Cup* em Turim, Itália, torneio que se realizou de 21 a 26 de Abril. De 26 de Maio até 29 do mesmo mês acompanhei a equipa ao *Golden Talent Tournament* na Holanda, e, por fim, estive presente no IX Torneio *Della Solidarietà*, em Milão. Para além destes torneios, existiram mais 5 torneios internacionais e 2 torneios em Portugal para o nosso escalão, em que foi a equipa técnica dos Iniciados B1.

Todas estas experiências permitiram ter contacto com outras realidades e fizeram com que o grupo de trabalho se tornasse mais forte. O nível de todos os torneios foi muito alto, pelo que surgiram bons estímulos competitivos, que em parte compensaram os défices que as competições internas possuem. A diferença de ritmo de equipas de topo mundial para as que encontramos semana após semana no campeonato é significativa, pelo que todas as experiências revelaram ser ricas, até para os jogadores do S.L.Benfica tomarem consciência que há muito que trabalhar, pois não chega ser superior nos campeonatos portugueses em que estão inseridos. A nível pessoal, todas as experiências constituíram grande aprendizagem, pois estar 24 horas sob 24 horas com a equipa em estágio é uma realidade totalmente diferente e exige uma capacidade superior para lidar com o cansaço e para gerir conflitos que possam surgir no dia-a-dia.

3.3. Avaliação e controlo do treino e competição

O controlo de treino e da competição apenas ganha expressão significativa se tiver um propósito de uso dos dados recolhidos para que possamos melhorar todo o processo no dia a dia ou de época para época. Sendo assim, mais importante do que recolher dados de forma contínua e sem filtro, é necessário perceber o porquê de estar a fazer uma determinada recolha. Neste subcapítulo do relatório procurarei expor quais os dados recolhidos ao longo da época nas diversas atividades inerentes ao estágio, mas também explicar como se processam muitas das avaliações que têm um carácter mais informal.

Iniciando pelo treino, importa dizer que a avaliação ao treinador é algo muito relevante e algo que por vezes escapa ao mesmo, que se limita apenas a observar o comportamento dos seus jogadores. Sendo assim, e acreditando que estando a corrigir-me estaria também a melhorar a intervenção junto dos jovens jogadores, procurei todos os dias fazer uma pequena retrospeção da sessão de treino ou de outra atividade que possa ter desempenhado com o plantel, tentando sempre analisar as minhas ações de um ponto de vista crítico. Em algumas situações, registei aquilo que poderia melhorar, tal como o tom de voz, a explicação de determinado exercício, a gestão de um determinado conflito, o posicionamento em campo, etc. Tudo isto fazia com que numa situação seguinte conseguisse testar outras formas de agir caso anteriormente não tivesse sido bem sucedido. Pelo facto de muitos pormenores só serem passíveis de serem detetados por uma visão exterior, pedi nalguns momentos, *feedbacks* aos restantes elementos da equipa técnica com quem trabalhava. Todas as opiniões e correções que fossem feitas por parte de treinadores que lidavam comigo em campo eram levadas em consideração e procurei sempre experimentar as novas soluções dadas pelos mesmos. Esta experiência

cada jogador num determinado mês. Para além desta informação conseguimos, através das cores e letras, perceber os motivos pelos quais um determinado jogador não esteve presente na sessão de treino. A legenda é a seguinte:

Tabela 1 - Legenda do mapa de presenças às sessões de treino

Falta Injustificada	F
Doente	D
Treino Equipa A	A
Treino Equipa JuvB	JB
Escola	E
Barco	B
Exame Médico	EM
Emprestado	EMP
Infantis	Inf.
Falta Justificada	FJ
Lesionado	L
Seleção Nacional	SN
Disciplina	D
Treino Incompleto/Atraso	I/A
Seleção Distrital	SD
Treino Recuperação	TR
Torneio	T
Campeonato - Convocado	C
Jogo de Treino	JT

Relativamente às avaliações informais, no final de cada sessão existia uma pequena conversa sobre a mesma, na qual eram abordadas várias temáticas e era feita uma avaliação dos trabalhos nesse dia.

Em relação aos registos de presenças do treino técnico, procedia-se da mesma forma, sendo igualmente da minha responsabilidade atualizar esses documentos.

Em relação ao treino de força e coordenação, eu não recolhia registos das sessões, dado que essa responsabilidade era atribuída ao departamento da fisiologia.

Para poder analisar de forma mais ampla tudo o que se fez ao longo da época no que respeita à composição das sessões de treino, realizei uma recolha de todos os tempos dos vários exercícios. Posteriormente inseria numa tabela que de seguida

apresento (Tabela 2), todos os tempos dos exercícios sessão a sessão, divididos pelos tipos de exercícios. Usei as categorias de exercícios Fundamentais e Complementares, tendo como subcategorias as fases I, II e III para a primeira categoria e Integrada e Separada para a segunda.

Tabela 2 – Controlo de Treino – Tempos (minutos) de exercícios das diversas sessões de treino ao longo da época separados por formas classificativas.

Sessão de Treino	Complementares		Fundamentais		
	Separados	Integrados	Fase I	Fase II	Fase III
1	20	40	0	0	40
2	15	15	0	20	30
3	20	10	0	20	30
4	20	20	0	65	0
5	10	50	0	0	30
6	10	25	0	20	25
7	30	20	20	0	20
8	10	10	0	0	70
9	10	35	20	20	0
10	10	35	0	0	45
11	20	25	0	15	30
12	10	20	35	0	30
13	10	10	0	0	70
14	25	20	15	0	20
15	10	10	0	0	70
16	5	40	0	0	45
17	10	10	0	0	70
18	10	30	20	0	30
19	10	20	40	0	20
20	10	20	20	0	40
21	10	10	0	0	70
22	10	20	40	0	20
23	10	15	30	0	35
24	10	35	15	0	20
25	10	10	0	0	70
26	40	0	40	0	0
27	15	25	10	0	40
28	15	20	0	15	30
29	10	10	0	0	70
30	20	0	40	0	10
31	15	20	0	15	30
32	10	10	0	0	70
33	20	0	40	0	10

Sessão de Treino	Complementares		Fundamentais		
	Separados	Integrados	Fase I	Fase II	Fase III
34	10	10	0	0	70
35	10	30	0	15	35
36	0	15	0	20	65
37	10	10	0	0	70
38	15	20	0	25	30
39	10	25	0	0	50
40	5	5	0	0	80
41	10	10	40	10	20
42	10	10	0	0	70
43	20	15	0	0	50
44	5	5	0	0	80
45	0	30	40	20	0
46	0	20	0	25	45
47	20	40	0	15	20
48	10	10	0	0	70
49	10	10	40	30	0
50	0	50	0	0	45
51	20	25	0	0	45
52	0	40	0	0	50
53	30	0	35	0	15
54	10	35	0	0	45
55	10	10	0	0	70
56	30	20	0	0	40
57	10	10	35	10	20
58	30	10	0	0	50
59	10	30	0	0	30
60	5	5	0	0	80
61	20	10	10	30	30
62	10	20	20	0	40
63	5	15	0	0	70
64	20	20	0	20	30
65	30	0	10	20	20
66	30	10	0	0	50
67	10	10	0	0	70
68	35	20	0	0	35
69	5	0	30	35	20
70	20	15	0	25	25
71	10	50	0	0	30
72	5	5	0	0	80
73	10	10	0	0	70
74	10	10	35	10	20
75	30	10	0	0	50
76	30	20	0	20	30
77	10	20	35	0	25

Sessão de Treino	Complementares		Fundamentais		
	Separados	Integrados	Fase I	Fase II	Fase III
78	10	10	0	0	70
79	10	10	40	10	20
80	25	20	0	20	25
81	0	30	30	15	15
82	10	10	0	0	70
83	5	5	0	0	80
84	10	30	10	0	40
85	10	20	0	20	30
86	10	10	0	0	70
87	10	20	35	0	25
88	5	30	25	20	20
89	15	20	0	30	20
90	10	10	0	0	70
91	10	35	0	0	45
92	0	30	60	0	0
93	10	10	0	0	70
94	5	15	0	60	20
95	15	15	40	0	20
96	10	10	0	0	70
97	5	5	0	0	80
98	15	20	0	0	45
99	10	20	40	0	20
100	10	30	0	0	50
101	10	25	0	35	20
102	5	20	10	15	45
103	10	15	35	0	30
104	10	10	0	0	70
105	5	5	0	0	80
106	25	15	0	20	30
107	10	30	45	0	0
108	15	15	0	0	60
109	10	30	0	15	25
110	5	5	0	0	80
111	10	10	55	20	0
112	15	15	0	0	60
113	20	45	0	0	25
114	20	15	0	0	55
115	10	20	40	0	20
116	10	10	35	0	35
117	15	15	0	0	60
118	10	40	0	0	40
119	10	20	20	20	20
120	10	10	35	15	15
121	10	40	0	0	40

Sessão de Treino	Complementares		Fundamentais		
	Separados	Integrados	Fase I	Fase II	Fase III
122	5	5	0	0	80
123	5	45	0	20	20
124	5	30	0	35	20
125	10	50	0	0	20
126	10	25	0	20	30
127	0	15	15	0	60
128	10	15	30	0	35
129	10	35	15	0	20
130	0	15	15	0	60
131	10	20	0	0	60
132	10	25	0	25	20
133	10	25	10	0	45
Total (min.)	1610	2515	1355	935	5385
Média (por treino)	12,105	18,910	10,188	7,030	40,489
Desvio padrão	7,663	11,703	15,852	12,062	22,817

Através dos dados compilados na tabela acima, pode-se observar um volume total de 11800 minutos de treino ao longo da época. Estes são os tempos estimados de treino para a sessão, excluindo os tempos de transição dos exercícios e outras paragens que possam ocorrer. Sendo assim temos maiores certezas dos tempos efetivos de prática. Não estão também contabilizadas as sessões de treino da fase final da época que já não se enquadravam em microciclos padrão devido aos muitos compromissos competitivos.

Através do somatório das duas grandes categorias de exercícios, pode-se referir que cerca de 35% do tempo foi empregue em exercícios Complementares (4125 min.) e 65% em exercícios Fundamentais (7675 min.). Estes dados permitem perceber uma tendência clara de tempo superior passado em exercícios de treino na forma Fundamental. Outro dado importante, e partindo para aspetos mais pormenorizados, é o tempo total da prática de exercícios em regime Fundamental - Fase III ser muito superior às demais formas de exercícios. Este tipo de exercícios aparecem com 5385

minutos e em segundo surgem os Complementares Integrados, com 2515 minutos. Esta constatação está ligada com a grande fatia de tempo dedicada ao ensino do jogo na sua forma fundamental e mais próxima do contexto formal. Também se justifica pelos minutos conseguidos em jogos de treino com outros escalões e em competições dentro do próprio treino que estimulem o “futebol de rua”, como são os casos das sessões de treino dedicadas à Liga NASA (Anexo 7). É raro existir uma sessão de treino sem ter um exercício próximo da situação de jogo formal, pelo que os resultados não são surpreendentes. O tempo atribuído aos exercícios complementares integrados evidencia a relevância atribuída aos exercícios de manutenção de posse de bola sem finalização para o ensino de algumas dinâmicas que se querem ver implementadas no jogo. O aumento da complexidade dos exercícios deve ser gradual, de modo a que o jogador seja capaz de garantir autonomia na busca de soluções para os problemas que vai encontrando.

Em termos médios, por sessão de treino existem 12 minutos de exercícios complementares separados, sendo o desvio-padrão, o menor de todas as categorias aqui presentes. A justificação dá-se pelo facto de se incluir os alongamentos, mobilização articular e exercícios de reforço muscular ou *Eleven +* em praticamente todas as sessões com duração muito semelhante. Além disso, exercícios lúdicos são também realizados em algumas sessões na parte inicial das mesmas. Os desvios-padrão superiores nos exercícios de carácter Fundamental justificam-se na medida em que os mesmos variam muito mais ao longo da semana de trabalho. Existe predominância de exercícios consoante os dias da semana. Os exercícios Fundamentais – Fase I apresentam maior tendência em ser utilizados às quintas e sextas-feiras quando existe competição ao domingo. São exercícios que se prendem essencialmente com circulações táticas e apelam à velocidade de execução. Os exercícios complementares integrados são

utilizados ao longo dos vários dias, com maior tendência nas sessões de treino de terça e quarta-feira. Apesar do grande volume de exercícios Fundamentais – Fase III, a quinta-feira é o dia em que existe maior tendência para o uso deste tipo de exercícios.

Tabela 3 – Valores médios e desvios-padrão dos tempos passados em cada um dos tipos de exercícios ao longo das sessões de treino que compuseram a pré época e o período competitivo

	Complementar Separado	Complementar Integrado	Fase I	Fase II	Fase III
Pré Época	13,409	22,500	9,545	7,273	36,591
Desvio padrão	6,103	11,256	13,892	14,903	21,234
Época	11,847	18,198	10,315	6,982	41,261
Desvio padrão	7,911	11,659	16,209	11,415	23,040

Os dados expostos na tabela acima (Tabela 3) indicam os valores médios por sessão de treino, mas desta feita separados entre a pré-época e o restante período. Como se pode ver, não existem diferenças significativas nos valores de desvio-padrão entre os dados aqui apresentados e os valores totais da época, quando tudo foi analisado em conjunto. Também os valores médios não são muito diferentes entre os verificados na pré-época e no restante período da época competitiva. Pode-se concluir que o trabalho é realizado de uma forma uniforme e com um pensamento muito mais no processo do que no lado estratégico de existir ou não competição. Com esta curta diferença entre os valores do período pré-competitivo e o período competitivo, fica claro que não é por existir competição que os treinos podem alterar a sua estrutura de forma significativa. Só demonstra que o mais importante é o ensino do jogo por fases e seguindo uma filosofia própria e não estar focado no lado estratégico. O foco está muito mais no que nós fazemos do que no que o adversário pode fazer. Nestas idades, entendemos que a prioridade deverá ser o ensino do jogo. Na observação dos tempos médios, apenas se verifica em período de pré-época um pequeno aumento do tempo despendido em

exercícios complementares integrados, em detrimento do tempo em exercícios na forma Fundamental – Fase III.

Relativamente aos dados recolhidos em competição, do ponto de vista quantitativo, são registados os tempos de jogo, golos e assistências de cada jogador. Tudo isto é compilado num relatório de jogo que é realizado até um dia após a competição e em dois documentos. De seguida apresentarei a estrutura do relatório de jogo e farei uma breve explicação de cada parte que compõe este relatório (Figuras 7, 8 e 9).

SPORT LISBOA E BENFICA – INICIADOS “B” - ÉPOCA 16 / 17								
JOGO	S.L.Benfica vs			JORNADA				
LOCAL				RESULTADO AO INTERVALO				
DATA/DIA/HORA				RESULTADO FINAL				
ONZE INICIAL			1ª PARTE		2ª PARTE			
			SUBSTITUIÇÕES					
			T'	ENTRA	SAI	T'	ENTRA	SAI
GOLOS								
T'	MARCADOR	ASSISTÊNCIA	T'	MARCADOR	ASSISTÊNCIA			

Figura 7 - Ficha tipo utilizada para realizar o Relatório de Jogo (dados quantitativos)

A parte superior deste relatório apresenta um cabeçalho com as indicações gerais do jogo, a competição que se disputa e os resultados ao intervalo e no final da

não tanto com o lado estratégico. Desta forma, não registamos muitos dados dos adversários. Uma das críticas feitas por mim nesta parte do relatório foi a de não existir um espaço destinado aos outros dois momentos do jogo, a transição ataque/ defesa e a transição defesa/ ataque. Dessa forma, incluía as minhas notas referentes às transições dentro deste espaço.

Numa segunda página do relatório de jogo (Figura 9), surge a análise aos esquemas táticos, onde é possível desenhar os posicionamentos dos jogadores na figura da parte superior da folha e escrever algumas notas sobre os aspetos positivos e negativos nos retângulos que surgem por baixo das 4 figuras.

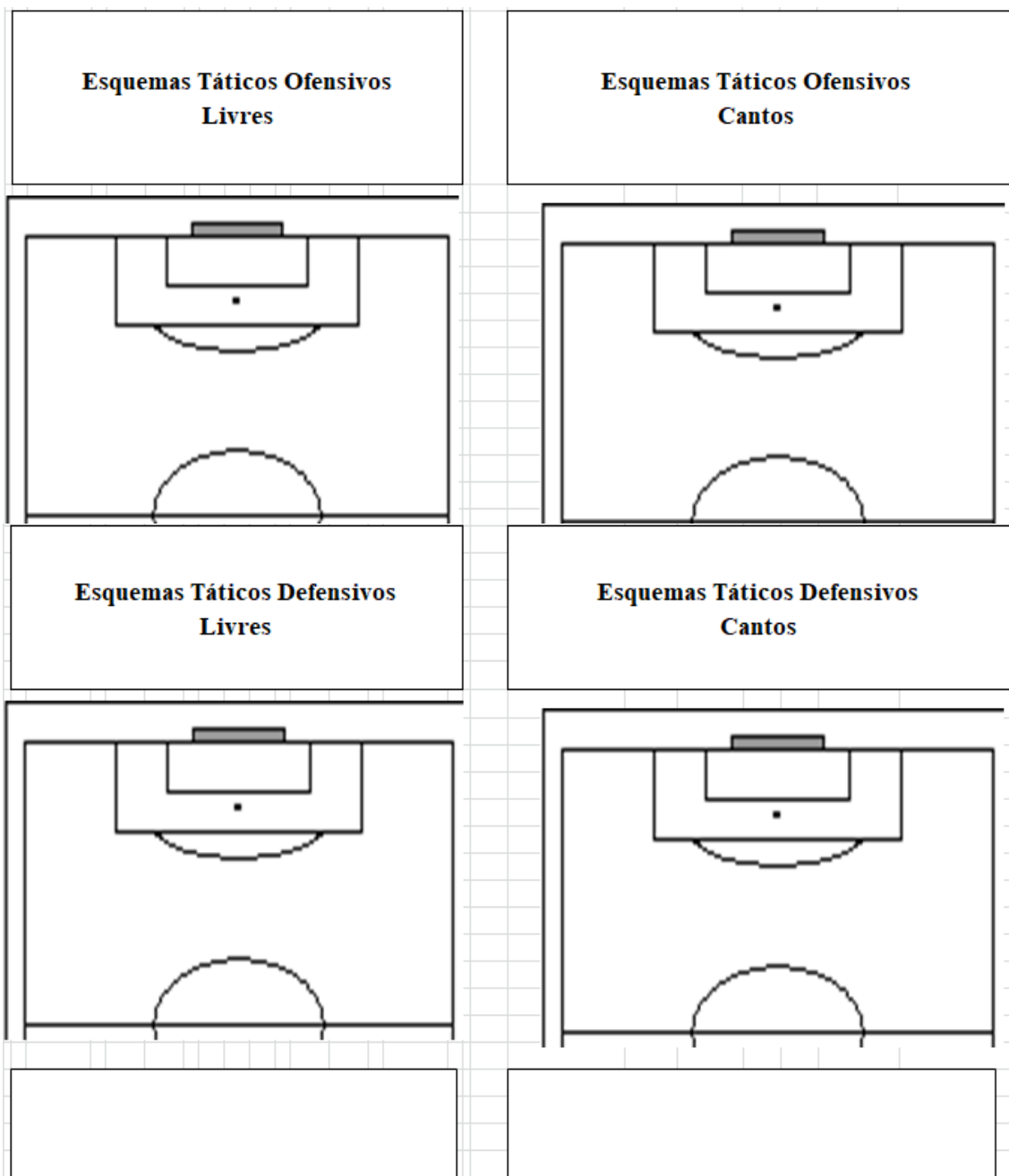


Figura 9 - Ficha tipo utilizada para realizar o Relatório de Jogo (esquemas táticos)

Como já foi referido anteriormente, todos os dados recolhidos no jogo eram também compilados numa tabela *Excel* (Figura 10, 11 e 12) onde procurávamos ter todos os dados quantitativos recolhidos. A análise desses dados é relevante por permitir visionar todos os dados anteriores com o auxílio dos dados qualitativos. Dessa forma,

nunca olhamos para um determinado dado quantitativo de forma isolada pois corremos o risco de cometer um erro por falta de informação.

Sport Lisboa e Benfica Iniciados B2 16:17		Tempo de Jogos																				TOTAL											
Tempo de Jogo		Estoril Praia	SL Olivais	Belas	Mém Martins	Damalense	GDS Cascais	Futebol Benfica	URD Tires	Belenenses	CAC Pontinha	Carcavelos	Sintreense	Unidos	Domingos Savio	Olivais Sul	Estoril Praia	SL Olivais	Belas	Mém Martins	Damalense		GDS Cascais	Futebol Benfica	URD Tires	Belenenses	CAC Pontinha	Carcavelos	Sintreense	Unidos	Domingos Savio	Olivais Sul	
Jogador 1		35			35		35	70			35	70	35			35	35	35															420
Jogador 2		35	0	35			35				35																					140	
Jogador 3				35	35	35		35				0		35	35		35	35	35	70	70	61	0	35				35	70			656	
Jogador 4				70		70		54				35	70		53	70	70	70	61	70	70	70	62	70	69			35	70	67		1206	
Jogador 5															20																20		
Jogador 6						0	47	26	24			53	39	61		35	24				30	49	51	25		51	35	56			606		
Jogador 7		27	35	70		20	42	49	35			35	35		23	43	22	35	34	7	49	36				6	56	58	35		752		

Figura 10- Mapa quantitativo de tempos de jogo e titularidade

A figura acima apresentada é uma parte da tabela onde são inseridos os tempos de jogo de cada jogador nos diversos jogos dos dois campeonatos onde estávamos inseridos, nos torneios onde participámos e nos jogos amigáveis que tivemos durante a época. No fundo desta tabela (Figura 11) surge uma linha com os resultados da equipa e com a legenda que identifica a amarelo os jogadores que foram titulares durante esse encontro.

	E	V	V	V	D	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	D	V	V	D	V	V	V	V	V	V	V	D	V	V	V	D	
	1.1	3.1	0.4	6.0	2.1	3.0	8.0	0.2	4.2	0.14	3.0	0.6	7.1	0.6	2.0	4.1	3.2	5.0	0.2	1.3	0.4	0.5	4.0	1.3	3.0	2.1	6.0	0.1	9.0	2.1				
Titular																																		
2º Ano																																		
Infantil																																		
Jogo Fora																																		
Falta	770	770	770	770	770	770	770	770	770	770	770	770	770	770	770	770	770	770	770	770	770	770	770	770	770	770	770	770	770	770	770	770	770	

Figura 11 - Parte inferior do mapa quantitativo de tempos de jogo e titularidade

Para além deste documento que é usado para todas as competições que tínhamos, havia também um outro onde eram registados os golos e assistências dos jogadores em cada uma das competições (Figura 12).

Estadística GOLOS_& Assisências Iniciados B 2016/2017	Jogos																										Total						
	Estoril Praia	SL Olivais	Beias	Mem Martins	Damalense	GDS Cascais	Futebol Benfica	URD Tires	Belenses	CAC Pontinha	Carcavelos	Sintreense	Unidos	Domingos Sávio	Olivais Sul	Estoril Praia	SL Olivais	Beias	Mem Martins	Damalense	GDS Cascais	Futebol Benfica	URD Tires	Belenses	CAC Pontinha	Carcavelos	Sintreense	Unidos	Domingos Sávio	Olivais Sul	G	A	
Nomes	G	A	G	A	G	A	G	A	G	A	G	A	G	A	G	A	G	A	G	A	G	A	G	A	G	A	G	A	G	A	G	A	
Jogador 1																																0	0
Jogador 2																																0	0
Jogador 3																																0	0
Jogador 4							1									1	1	1		1	1	1	3	1			1		1		9	4	
Jogador 5																																0	0
Jogador 6													1									1									2	0	
Jogador 7			1									2	1			1						1							1		1	6	

Figura 12 - Mapa quantitativo de golos e assistências

4. Investigação no Futebol – Igualdade de oportunidades na gestão de uma equipa de formação

4.1. Introdução

Uma das principais problemáticas do futebol de formação é a questão do processo maturacional das crianças e jovens jogadores. Os treinadores de formação têm presente a problemática da confrontação entre o rendimento atual de um jogador e o seu potencial futuro. A verdade é que existem muitos e diferentes contextos pelo país e nem sempre um treinador consegue aplicar aquilo que se apresenta como o mais correto para si próprio numa determinada situação. As pressões externas e a necessidade de atingir objetivos competitivos levam a que muitos dos jovens acabem por não ter as oportunidades suficientes para permitir a sua evolução como praticantes. Praticamente todos os treinadores afirmam que não existe melhor treino que o jogo. No entanto, são muitos os treinadores que privam alguns dos seus jogadores de tempo em competição, favorecendo aqueles que apresentam um rendimento superior.

Será que o tempo de jogo deve ser igual para todos os jogadores? Será que o rendimento atual deve ser mais valorizado do que o potencial futuro? Será que poderemos ter um meio-termo? Existe capacidade num clube de alta dimensão como o S.L.Benfica para suportar os eventuais maus resultados, em virtude de apostar em jogadores maturacionalmente mais atrasados? Existirão estratégias para combater este diferencial do ponto de vista maturacional? Estas questões revelam-se da maior pertinência e foi a pensar nelas que desenvolvi o meu estudo de investigação dentro desta problemática.

Será que o S.L.Benfica, no escalão em que estou inserido, consegue fazer face a esta problemática? Quais são os jogadores que conseguem jogar em escalões superiores? Existem diferenças significativas no tempo de jogo e a participação nos dois campeonatos destinados aos sub-14 difere em função da idade cronológica dos jogadores? Fui à procura de respostas analisando todo o plantel de Iniciados B (sub-14) do S.L.Benfica e verificando os seus tempos de jogo.

Neste escalão etário os jogadores estão sujeitos a alterações significativas na sua maturação biológica. Essas diferenças inter-individuais são facilmente observáveis empiricamente. Parece-nos relevante perceber de que forma elas têm expressão nos treinos e jogos e de que forma os atletas mais atrasados maturacionalmente conseguem “driblar” essas teóricas desvantagens.

Diversos estudos mostram forte tendência para a seleção de futebolistas nascidos nos dois primeiros trimestres do ano (Poli et al., 2015). A seleção dos melhores jogadores não se baseia só em potencial mas também na capacidade de rendimento atual dos mesmos, face à já referida pressão sobre os resultados desportivos obtidos. Tal como referido na Revisão de Literatura, as expectativas criadas sobre um jogador de futebol influenciam a nossa maneira de agir sobre ele (Mush & Hay, 1999). Desta forma, a nossa maneira de agir com um determinado jogador pode estar condicionada com a nossa opinião prévia e isso contribuir para uma atuação diferente sobre o jovem. Tudo isto faz com que possamos comprometer o desenvolvimento de um jogador que achamos à partida ser menos apto e esse mesmo jogador continuará a não ser alvo da nossa preferência em momentos competitivos que são de importância extrema para a sua evolução.

Face a estas considerações, sugerimos as seguintes hipóteses para o nosso estudo:

- 1) A maioria dos futebolistas do escalão de sub-14 nasceu nos dois primeiros trimestres do ano;
- 2) Os jogadores mais avançados maturacionalmente jogam em divisões superiores aos demais;
- 3) Os jogadores mais avançados maturacionalmente têm maior tempo de jogo;
- 4) A continuidade dos jogadores no clube no ano seguinte seguirá a tendência de eliminar os jogadores mais novos.

4.2. Limitações à Investigação

Infelizmente não foi possível ter autorização por parte do Benfica LAB para o fornecimento dos resultados dos testes de maturação nem dos resultados dos testes físicos feitos ao longo da época. Estes dados apenas são fornecidos aos estagiários do Benfica LAB, pelo que a minha investigação ficou um pouco limitada neste âmbito. Procuraria dividir os vários jogadores por estádios de desenvolvimento, criando grupos consoante os seus estádios maturacionais. Sendo assim, optei por investigar a idade relativa. Propus-me a verificar os trimestres em que os jogadores nasceram, de forma a contornar esta limitação à investigação. Consegui através desta alternativa, analisar a composição inicial do plantel, verificando qual a tendência em termos de mês de nascimento no escalão em que estava envolvido.

4.3. Metodologia

Foi efetuada uma recolha das datas de nascimento de todos os jogadores que compõem o plantel de sub-14, excluindo do estudo os jogadores que não nasceram no ano de 2003. Recolhemos os dados do Departamento de Nutrição, que realizou avaliações periódicas em termos de peso e altura e de outros dados antropométricos. Procedemos à recolha de todos os tempos de jogo nas diversas divisões do escalão de Iniciados B ao longo da época até à data das vinculações dos diversos campeonatos. Identificámos os jogadores que permaneceram no clube na época seguinte e quais os dispensados. Por fim, analisámos todos os dados recolhidos de acordo com os trimestres em que os diversos jogadores nasceram e com os dados recolhidos pela nutrição.

4.4. Apresentação dos Resultados

Na Tabela 4 encontram-se as datas de nascimento de todos os jovens jogadores que compõem o plantel de Sub-14 do S.L.Benfica.

Tabela 4 – Datas de nascimento e respetivos trimestres de todos os jogadores que compõem o plantel de sub-14 do Sport Lisboa e Benfica (Época 2016/2017)

Nomes	Datas de Nascimento	Trimestre
Jogador 1	15.05.2003	2º
Jogador 2	23.05.2003	2º
Jogador 3	30.10.2003	4º
Jogador 4	05.05.2003	2º
Jogador 5	13.01.2003	1º
Jogador 6	02.07.2003	3º

Nomes	Datas de Nascimento	Trimestre
Jogador 7	09.03.2003	1°
Jogador 8	02.03.2003	1°
Jogador 9	26.11.2003	4°
Jogador 10	18.02.2003	1°
Jogador 11	14.09.2003	3°
Jogador 12	11.03.2003	1°
Jogador 13	09.01.2003	1°
Jogador 14	12.02.2003	1°
Jogador 15	16.01.2003	1°
Jogador 16	22.02.2003	1°
Jogador 17	21.02.2003	1°
Jogador 18	03.03.2003	1°
Jogador 19	14.04.2003	2°
Jogador 20	11.08.2003	3°
Jogador 21	14.01.2003	1°
Jogador 22	26.08.2003	3°
Jogador 23	08.08.2003	3°
Jogador 24	29.07.2003	3°
Jogador 25	12.07.2003	3°
Jogador 26	24.08.2003	3°
Jogador 27	10.02.2003	1°
Jogador 28	13.06.2003	2°
Jogador Sub13	30.06.2004	Sub13
Jogador 29	11.02.2003	1°
Jogador 30	07.03.2003	1°
Jogador 31	13.11.2003	4°

Nomes	Datas de Nascimento	Trimestre
Jogador Sub13	28.12.2004	Sub13
Jogador 32	23.03.2003	1º
Jogador 33	22.09.2003	3º
Jogador 34	16.04.2003	2º

A Tabela 5 mostra as médias das alturas, peso e também o número total de jogadores por cada um dos trimestres de nascimento. Não fui autorizado pelo Benfica LAB a publicar os dados individuais referentes às avaliações do Departamento da Nutrição.

Tabela 5 – Número de jogadores do plantel de sub-14, valores médios de altura e valores médios de massa corporal distribuídos pelos 4 trimestres de nascimento do ano de 2003

Trimestre de Nascimento	1º	2º	3º	4º
Número de Jogadores	16	6	9	3
Média de Alturas (cm)	166,15	169,23	161,78	165,63
Média de Massa Corporal (kg)	51,76	56,33	48,18	53,20

Os tempos de jogo surgem nos Anexos (Anexo 12) de forma distribuída, podendo ser consultados jogo a jogo, todos os tempos e a titularidade dos vários jogadores que compõem o plantel de sub-14. Na tabela que surge de seguida, serão apresentados os tempos totais de cada jogador nos campeonatos correspondentes aos Iniciados B1 e B2. Estão também referenciadas as vezes que cada elemento iniciou o jogo como titular.

Tabela 6 – Tempos de jogo dos diversos jogadores que compunham o plantel de sub-14 nos dois campeonatos e o número de vezes em que foram titulares em jogos dos mesmos até à jornada das vinculações

	Tempos de jogo B1 (min.)	Número de vezes como titular B1	Tempos de jogo B2 (min.)	Número de vezes como titular B2
Jogador 1	228	2	420	8
Jogador 2	280	4	315	5
Jogador 3	285	5	623	9
Jogador 4	79	1	20	0
Jogador 5	35	0	309	7
Jogador 6	133	1	471	4
Jogador 7	169	2	339	4
Jogador 8	31	0	219	0
Jogador 9	75	1	249	3
Jogador 10	35	1	634	8
Jogador 11	315	4	45	1
Jogador 12	620	11	437	7
Jogador 13	305	5	456	8
Jogador 14	639	10	0	0
Jogador 15	155	1	372	2
Jogador 16	0	0	85	0
Jogador 17	82	0	394	6
Jogador 18	353	4	601	10
Jogador 19	131	1	483	7
Jogador 20	516	9	212	0
Jogador 21	629	8	143	1
Jogador 22	942	15	0	0
Jogador 23	89	2	217	2
Jogador 24	144	2	330	5
Jogador 25	51	1	224	3
Jogador 26	179	1	173	2
Jogador 27	355	4	296	4
Jogador 28	272	4	526	9
Jogador 29	656	9	408	7
Jogador 30	33	0	187	3
Jogador 31	277	4	739	13
Jogador 32	191	2	354	5
Jogador 33	133	3	410	8

Jogador 34	325	6	284	4
-------------------	-----	---	-----	---

Na Tabela 7 apresentamos, distribuídos pelos trimestres de nascimento, os tempos de jogo e número de vezes em que os jogadores foram titulares nos dois campeonatos destinados ao escalão de sub-14.

Tabela 7 – Valores médios de tempo de jogo total nos dois campeonatos e respetivos valores médios de titularidade até à jornada das vinculações

Trimestre de Nascimento	1º	2º	3º	4º
Média de Tempo total no Campeonato B1 (min.)	268,00	219,17	278,00	212,33
Média de Tempo total no Campeonato B2 (min.)	327,13	341,33	231,30	537,00
Média de número de vezes titular B1	3,56	3,00	4,00	3,33
Média de número de vezes titular B2	4,50	5,50	2,78	8,33

Os últimos resultados a serem apresentados são relativos à permanência no clube no final da época. Assim, nos gráficos que apresentamos em seguida podemos ver a relação entre quem ficou no clube e quem foi dispensado para os quatro grupos definidos.

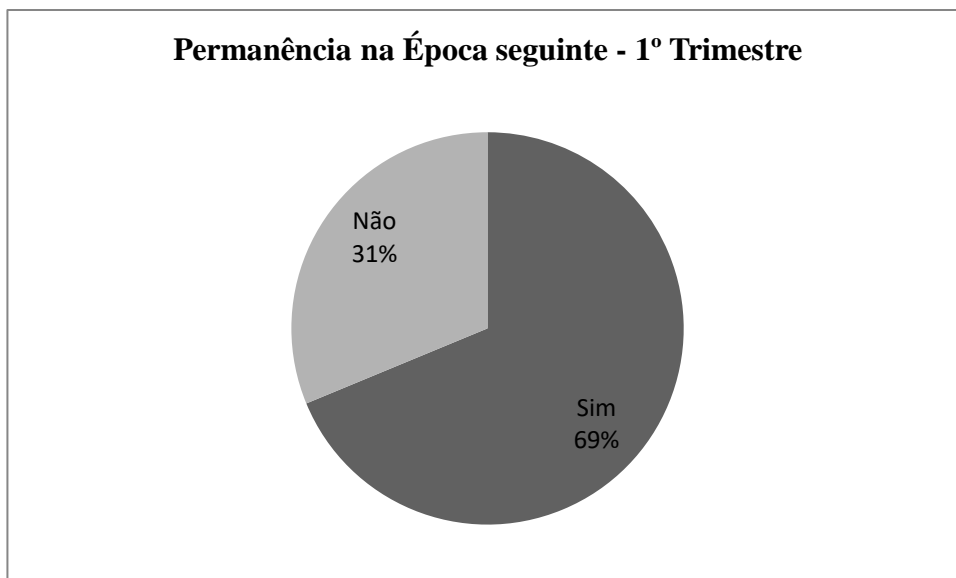


Figura 13 - Gráfico com valores referentes à percentagem de jogadores nascidos no 1º trimestre que permaneceram no clube na época seguinte e que foram dispensados

Através da Figura 13 vemos que larga maioria dos jogadores nascidos no 1º trimestre manteve-se no clube na época seguinte. Em relação aos nascidos no 2º trimestre, a permanência no clube teve uma expressão de 50% (Figura 14).

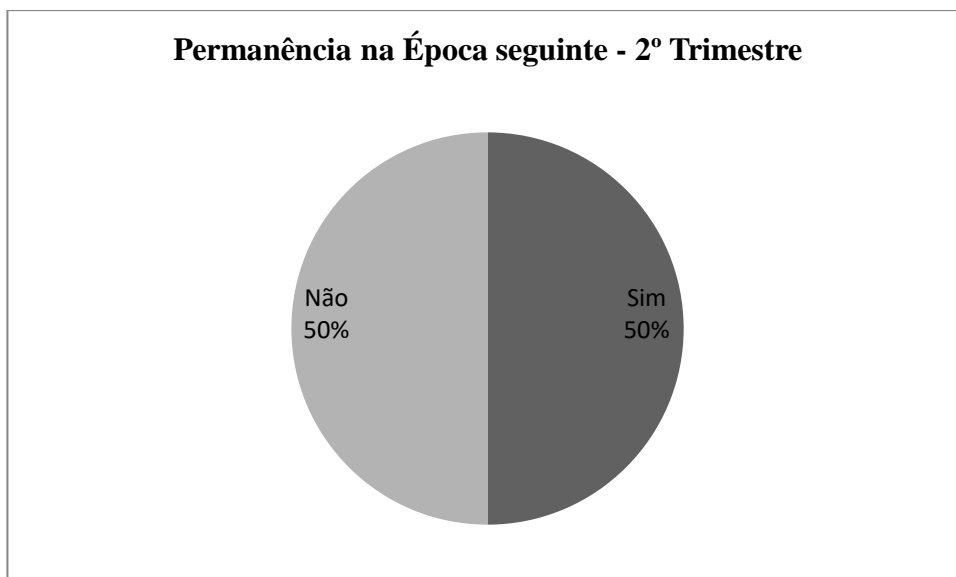


Figura 14 - Gráfico com valores referentes à percentagem de jogadores nascidos no 2º trimestre que permaneceram no clube na época seguinte e que foram dispensados

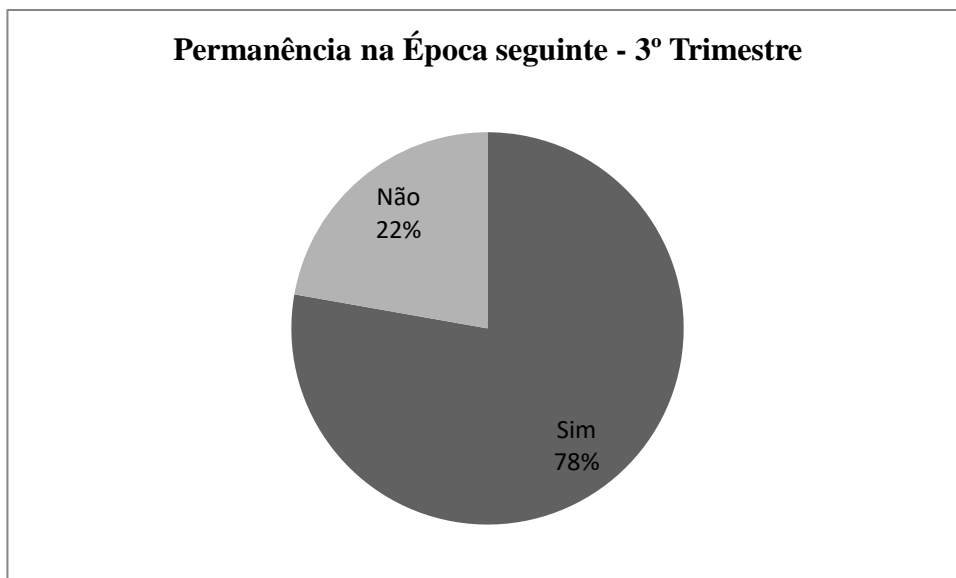


Figura 15 - Gráfico com valores referentes à percentagem de jogadores nascidos no 3º trimestre que permaneceram no clube na época seguinte e que foram dispensados

Dos jogadores nascidos no 3º trimestre, 22% não permaneceram no clube (Figura 15). Se olharmos para a Figura 16, que trata o grupo de jogadores nascidos no último trimestre de 2003, detetamos que 67% deles não se manteve no clube.

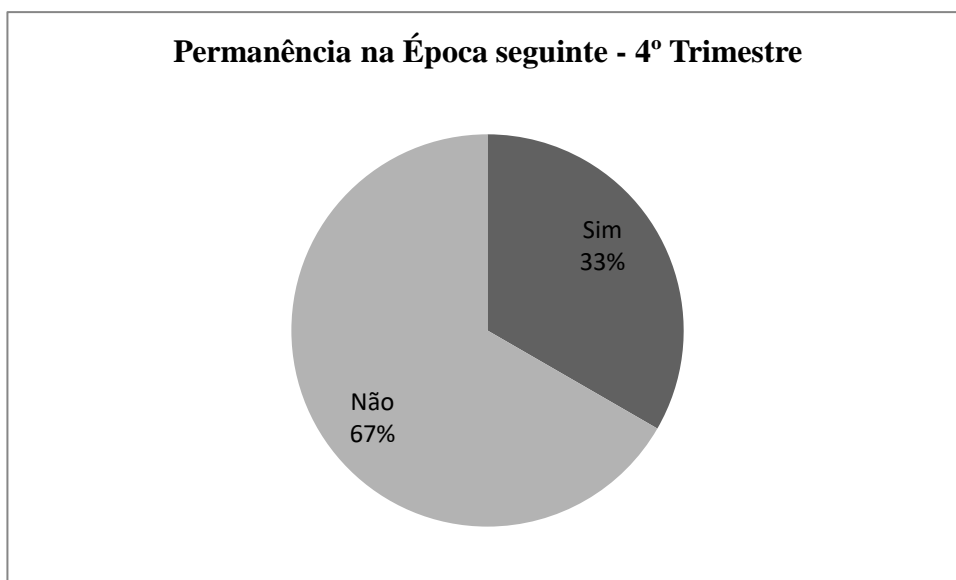


Figura 16 - Gráfico com valores referentes à percentagem de jogadores nascidos no 4º trimestre que permaneceram no clube na época seguinte e que foram dispensados

4.5. Discussão dos Resultados

O primeiro ponto de análise trata o número inicial de jogadores do plantel de sub-14 e a sua distribuição pelos 4 trimestres de nascimento. Observa-se que os nascidos no 1º trimestre estão em número bastante superior. Nestas idades, um ou dois meses podem significar alterações significativas no que ao desenvolvimento maturacional diz respeito. A relevância desta questão é grande quando se trata de rendimento dos jogadores, pois habitualmente os que o evidenciam mais conseguem mais oportunidades em competição. Esta evidência poderá acarretar alguns problemas, que nos levam a colocar esta questão: Será que a avaliação inicial pode estar enviesada pelo rendimento momentâneo do jovem jogador? Não conseguimos dar resposta na presente investigação. No entanto, ao analisarmos a restante distribuição, esta parece ser equiparada, com 6 jogadores nascidos no 2º trimestre e 9 no 3º trimestre. Já o 4º trimestre, comporta evidente menor número de jogadores.

O segundo ponto de análise recaiu sobre os valores médios de alturas e pesos correspondentes aos 4 trimestres. É necessário ter em linha de conta que o número reduzido que compõe estes 4 grupos não pode servir para retirar conclusões absolutas. No entanto, os valores parecem refletir um equilíbrio maior, o que poderá ser fruto de uma seleção rigorosa. Ora, os ritmos de desenvolvimento são díspares de indivíduo para indivíduo, pelo que podemos estar perante jogadores que apesar de serem do 3º ou 4º trimestres apresentam um nível de desenvolvimento maturacional superior e assim compensam as supostas desvantagens de terem nascido meses depois dos colegas doutros. Os resultados do peso e altura são globalmente superiores nos grupos nascidos no 1º e 2º trimestres, com exceção do peso do 1º trimestre, que é inferior ao do 4º.

Contudo, importa referir que dentro do grupo do 1º trimestre existiam jogadores com défice de peso, referenciados pelo Departamento de Nutrição.

O terceiro ponto de análise prende-se com os tempos de jogo e com o número de vezes que os jogadores foram titulares nos diversos campeonatos. Apenas dois jogadores foram regularmente aos Iniciados A e participaram em jogos do Campeonato Nacional de Sub15. Um desses jogadores pertencia ao grupo dos nascidos no 1º trimestre e o outro ao dos nascidos no 3º trimestre. Ambos apresentavam argumentos físicos superiores aos demais jogadores dos grupos em que estavam inseridos. Relativamente aos tempos de jogo, é notório o maior volume de jogo total nos Iniciados B2 em relação aos Iniciados B1. Esta situação pode estar relacionada com o maior número de atletas sub15 que jogava a Liga de Honra de Sub15, em relação ao número de atletas sub15 que baixavam ao campeonato dos Iniciados B2. Havendo menos jogadores do escalão de sub15 a baixar aos Iniciados B2, os jogadores sub14 teriam logicamente maior tempo de jogo disponível. Outro dado que importa analisar é a diferença das médias de tempo total durante a época entre os B1 e os B2 nos 4 trimestres. O 4º trimestre apresenta um valor muito superior de tempo nos B2 quando comparado com o tempo nos Iniciados B1. A diferença apenas é favorável aos Iniciados B1 no 3º trimestre, onde apresentam um valor superior aos Iniciados B2. Em relação ao número de vezes que foram titulares, existe uma maior tendência o conseguirem mais vezes nos Iniciados B2 em qualquer grupo com exceção do 3º trimestre. Os jogadores nascidos no 4º trimestre são os que apresentam uma diferença maior entre o número de vezes titular nos dois campeonatos destinados aos sub14. A justificação destes dados pode estar relacionada com a quantidade de jogadores sub15 que baixam para jogar com os Iniciados B1.

O último ponto de análise está relacionado com o destino dos jogadores na época seguinte. Os resultados indicaram a tendência para uma seleção que vai de encontro ao detetado no primeiro ponto, ou seja, maior número de jogadores dos primeiros trimestres e redução do número de jogadores dos últimos trimestres. Apenas um jogador do 4º Trimestre continuou no plantel do Benfica no ano seguinte. A relação foi bem mais positiva no 1º e 3º trimestres. Ainda assim, importa reforçar que o número reduzido de jogadores que compunham os grupos 2 e 4 fazem com que o impacto de cada jogador dispensado seja mais significativo.

Globalmente podemos afirmar que os resultados não foram tão evidentes como perspectivámos, que pode estar relacionado com o número reduzido de jogadores em estudo. Pode também estar relacionado com as estratégias que existem para reduzir as supostas desigualdades de oportunidades. Dentro da formação do S.L.Benfica essa é uma temática premente e creio que muitos destes resultados podem estar influenciados por esta preocupação. Seria interessante verificar se os tempos de jogo seriam tão equilibrados noutros clubes com a mesma dimensão do S.L.Benfica.

4.6. Conclusão

Os resultados revelaram que as diferenças nos parâmetros analisados em função do trimestre de nascimento não são tão grandes quanto perspectivámos. Conforme já referimos, algumas limitações a esta investigação impossibilitaram uma análise mais profunda desta questão, pelo que as conclusões têm de ser apresentadas com cautela.

De acordo com a nossa reflexão sobre esta matéria neste estudo e ao longo do processo de estágio, gostaríamos de expor o seguinte:

A evidência da existência de mais elementos nascidos no 1º trimestre do ano é algo que poderá carecer de maior aprofundamento e que seria interessante verificar se tal acontece nos diversos escalões de formação dos principais clubes portugueses. Obviamente que na deteção de talentos se procura olhar para além do rendimento atual de um jogador. Os indicadores observados devem reconhecer as capacidades de evolução do atleta a diversos níveis. Tudo isto se afigura uma tarefa de elevada complexidade e será difícil criar um padrão de análise comum a todos os observadores.

Os tempos totais de jogo equilibrados nos jogadores nascidos nos diversos trimestres poderão estar relacionados com uma estratégia já identificada por nós e à qual acho atribuímos a maior importância. Na definição das convocatórias, as prioridades são definidas de uma forma muito concreta. Assim, apesar de ajustes inerentes aos adversários a defrontar, consideramos que o nível de dificuldade do campeonato dos Iniciados B1 é superior ao campeonato dos Iniciados B2. Ora, se os melhores jogadores em cada posição são convocados para os Iniciados B1, a estratégia deverá passar por colocar os segundos melhores em cada posição nos Iniciados B2. Sendo assim, estes serão titulares ou terão um tempo de jogo superior do que se fossem suplentes do jogo dos B1. Esta gestão, que vai sendo articulada ao longo da época e consoante as evoluções e necessidades dos vários momentos competitivos afigura-nos como a melhor solução. cremos que os jogadores que constituem as prioridades do clube podem, desta forma, usufruir de maior tempo de jogo e assumem momentos competitivos de que seriam privados por estar “na sombra” de outros.

Outra estratégia que apontamos e que entendemos ser da maior importância é a necessidade de existirem jogadores maturacionalmente mais avançados para suportar o desenvolvimento de outros. Por vezes, são inclusive jogadores dos Iniciados A que dão

esse suporte e que permitem que outros jogadores com menores atributos físicos momentâneos suportem um campeonato de nível superior.

As oportunidades nos momentos competitivos surgem ao longo de toda a época e nesta investigação apenas foram analisados os tempos de jogo dos dois campeonatos. Existiram muitos torneios internacionais e vários jogos particulares pelo, que ao longo do ano todos os jogadores puderam ter estímulos de competição. Como sempre, existem jovens jogadores que as aproveitam melhor do que outros e isso tem impacto nas decisões que são tomadas no final da época relativamente à continuidade dos mesmos. A nós treinadores, compete-nos proporcionar o melhor contexto para que os jovens jogadores possam evoluir.

O contacto constante entre os elementos das equipas técnicas dos vários escalões permite uma comunicação permanente. Todo este ambiente favorável faz com que facilmente os jogadores subam ou desçam de escalão conforme as necessidades competitivas que mais se ajustem a determinado jogador. Não existe receio de tomar decisões em favor dos jovens jogadores. Se o contexto competitivo para um jogador sub14 é jogar o Campeonato Nacional de Sub15, ele terá a sua oportunidade, e se algum tiver de jogar abaixo devido a algum atraso maturacional relativamente aos seus companheiros, todo o contexto é preparado para que ele se sinta como suporte aos mais novos e ao mesmo tempo tenha o tempo de jogo ajustado.

Esta investigação termina com o destino final para cada um dos jogadores na época seguinte. O potencial futuro é sem dúvida aquilo que move cada um na hora de decidir. Dessa forma, temos jovens jogadores que se mantêm no S.L.Benfica, mas que

jogam com os sub14 pois ainda não atingiram determinados patamares de desenvolvimento que lhes permitam ter sucesso ao nível de um campeonato nacional.

O mais importante é ter a consciência de que existem maneiras de melhorar o que se está a fazer e penso que o caminho a seguir terá de ser o de nos focarmos cada vez mais no jogador e criar uma espécie de projeto para cada jovem, trilhando o caminho que ano após ano parece ser o mais adequado, considerando que cada ser humano é único e que para conseguir o melhor rendimento tem de se encontrar no contexto adequado.

Pensamos que esta investigação tem uma grande margem de progressão a diversos níveis. Ao nível de análise de todos os clubes de elite penso que poderíamos ter uma visão superior e consolidar os resultados pois cada clube trabalha de forma diferente. Para isso, seria necessário realizar um estudo que envolvesse um conjunto de clubes de elite. O acesso aos dados maturacionais ajudará seguramente a uma investigação mais profunda e rigorosa nesta matéria. Uma análise aos diferentes escalões do Sport Lisboa e Benfica faria com que pudéssemos ter mais material para retirar conclusões que são sempre importantes quando se projeta a política de formação de um clube de elite.

5. Relação com a comunidade

Neste capítulo será exposto o projeto do evento que organizei juntamente com um conjunto de alunos do Mestrado em Treino Desportivo e que se encontravam também em processo de estágio. Surgiu a hipótese de integrarmos a equipa que estava responsável pelo Dia do Futebol na Faculdade de Motricidade Humana e, a nossa dinâmica inseriu-se dentro do programa da manhã desse dia. Existiram reuniões para percebermos quais as modificações a realizar naquilo que já estava planeado. Pudemos igualmente entrar em contacto com os restantes colegas e participar plenamente na organização do dia. Sendo assim, o projeto que apresentarei será o do Dia do Futebol. No entanto, irei aprofundar a sessão que estava sob a nossa direta responsabilidade. A análise será realizada de forma global, mas com ênfase na sessão já enunciada, denominada “A Formação do Jogador de Futebol: A perspetiva do Coordenador Técnico”.

5.1. Projeto do Evento

5.1.1. Introdução

Em todas as modalidades desportivas, onde o Futebol não é exceção, o conhecimento é algo que nunca se esgota em si mesmo. Ou seja, todos os dias surgem novos dados, novas maneiras de atingir objetivos e nunca ninguém pode ter a certeza que sabe de tudo da forma mais otimizada possível. Assim, uma das formas de obtermos o conhecimento nesta área são precisamente as conversas que temos com outros profissionais que têm diferentes experiências de vida e atuam em diferentes contextos com outro tipo de obrigações profissionais. Como tal, surgiu a ideia de

realizar uma entrevista a dois convidados que ocupassem um cargo diferente do nosso atualmente, mas que possuíssem uma experiência que fosse enriquecedora para quem está neste momento a iniciar o seu percurso no futebol juvenil e também para aqueles que, mesmo tendo alguma experiência neste âmbito, desejassem refletir sobre alguns assuntos do futebol de formação.

Na intervenção da nossa responsabilidade, nós próprios seremos os moderadores, estando incumbidos da gestão do tempo e colocação das perguntas aos convidados. Posteriormente, a fase de perguntas da plateia também será assegurada por nós, disponibilizando um microfone para quem deseje colocar uma questão.

De seguida, serão apresentados os vários pontos do projeto final do evento que se foca fundamentalmente na intervenção direta que tivemos dentro do Dia do Futebol. No entanto, fomos também responsáveis por alguns aspetos logísticos do próprio dia.

5.1.2. Público-alvo

A nossa intervenção terá como público-alvo todos os presentes no Dia do Futebol da FMH, com especial destaque para os alunos da Faculdade de Motricidade Humana e com especialização em Futebol, apesar de procurarmos ter em conta que o evento será aberto a pessoas exteriores à faculdade.

5.1.3. Programa

Data: 18 de Maio de 2017 (Quinta-Feira)

8h30 – Abertura de Portas;

8h45 – Sessão de Abertura;

9h00 – 10h00 – Sessão 1: “O treino complementar no Futebol: Prevenção e Potenciação” - José Herculano (Vitória FC);

10h00 – 11h00 – Sessão 2: “Da Análise ao Plano de Jogo: como treinar a estratégia?” – Ricardo Santos (Seleção Nacional A);

11h00 – 11h30 – Pausa para café;

11h30 – 12h30 – Sessão 3: “A Formação do Jogador de Futebol: a perspetiva do Coordenador Técnico” - João Santos (Coordenador Técnico SL Benfica) & Válder Dias (Coordenador Técnico SG Sacavenense);

12h30 – 14h00 – Almoço;

14h00 – 15h45 – Sessão 4: “Coach do Coach: treinar o Treinador” – José Couceiro e Rui Lança (Vitória FC);

15h00 – 15h40 – Sessão Prática 1: “O treino do Guarda-Redes de Futebol” – Carlos Ribeiro (Vitória FC);

15h45 – 16h45 – Sessão Prática 2: “Treinar em Função de uma Ideia de Jogo” – Tuck & Bruno Dias (SG Sacavenense).

5.1.4. Regras de Gestão do Evento e Dinâmica das Sessões

As sessões teóricas terão a duração total de 1 hora, num formato de 40+20 minutos, onde os 40 minutos iniciais serão destinados à preleção dos convidados e os últimos 20 minutos para discussão e colocação de perguntas.

A sessão em que o meu grupo de estágio intervirá diretamente é denominada “A Formação do Jogador de Futebol: A perspetiva do Coordenador Técnico” e terá a

duração de 50 minutos de entrevista conjunta e 10 minutos abertos às questões da plateia.

No que diz respeito às sessões práticas (excepto a destinada ao treino de Guarda-Redes), as mesmas terão também uma duração total de 1 hora num formato de 5+45+10 minutos, com os primeiros 5 minutos a serem destinados a uma breve introdução da sessão, 45 minutos destinados à sessão prática propriamente dita e os últimos 10 minutos para discussão e colocação de questões. A sessão prática referente ao treino do Guarda-Redes decorre na mesma lógica, com uma relação de 5+35+5 minutos.

5.1.5. Recursos

Os oradores convidados para a sessão relacionada com o futebol de formação são o Professor João Santos e o Válder Dias. O Professor João Santos é licenciado em Educação Física e Ciências do Desporto pela Universidade Técnica de Lisboa, na Faculdade de Motricidade Humana. Desenvolve a sua atividade profissional como Diretor Técnico do Centro de Formação e Treino do Sport Lisboa e Benfica – Caixa Futebol Campus, desde 2010. Conta também no seu histórico com o cargo de Treinador da Seleção Nacional Portuguesa de Sub-15 entre 2006 e 2009 e Treinador da Equipa B do Sport Lisboa e Benfica entre 2004 e 2006. Possui o título Profissional de Treinador UEFA PRO e pertence ao grupo de trabalho UEFA *Study Group*. Foi premiado pela Associação Nacional de Treinadores de Futebol (ANTF), com os prémios “Cândido de Oliveira” e “José Maria Pedroto”, em 1998, 2011 e 2012. O nosso outro convidado para a sessão é o Coordenador Técnico da Formação do SG Sacavenense, Válder Dias. Válder Dias é Mestre em Futebol pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Foi coordenador técnico de duas escolas de futebol e presentemente ocupa o cargo de Coordenador Técnico no SG Sacavenense.

Para além dos oradores convidados para a apresentação de cada um dos temas, serão necessários os seguintes recursos materiais e humanos:

Espaço: O Evento decorrerá no Salão Nobre da Faculdade de Motricidade Humana e no Campo Sintético do Complexo Desportivo do Jamor.

Materiais: Microfones para intervenções da plateia; Câmara de filmar para assegurar a filmagem do evento; Bolas de Futebol, Coletes, Marcas e Cones que são propriedade da Faculdade de Motricidade Humana.

Participantes: Os participantes necessários para as sessões práticas da parte da tarde serão os alunos de especialização em Futebol da Faculdade de Motricidade Humana.

Alimentação: O almoço será da responsabilidade de cada um dos participantes no evento, excepto as refeições dos oradores convidados. Os convidados poderão almoçar no refeitório da Faculdade de Motricidade Humana com as despesas a ficarem por conta da organização do evento.

5.1.6. Divulgação do Evento

Para a divulgação do Evento será criado um cartaz com o programa do dia. A divulgação ficará a cargo da Faculdade de Motricidade Humana e de todos os participantes através das redes sociais.

O cartaz que se segue foi o utilizado para a divulgação do Dia do Futebol FMH (Figura 17).



**TREINAR PARA COMPETIR:
AS DIFERENTES DIMENSÕES
DO PROCESSO DE
TREINO NO FUTEBOL**

**18 DE MAIO DE 2017
SALÃO NOBRE.**

8h30
Abertura de Portas

8h45
Sessão de Abertura

9h00
"Da Análise ao Plano de Jogo: como treinar a estratégia?"
Ricardo Santos (Seleção Nacional A)

10h00
"O treino complementar no Futebol: Prevenção e Potenciação"
José Herculano (Vitória FC)

11h30
"A Formação do Jogador de Futebol: a perspetiva do Coordenador Técnico"
João Santos (Coordenador Técnico SL Benfica)
& Valter Dias (Coordenador Técnico SG Sacavenense)

12h30
Almoço Livre

14h00
"Coach do Coach: treinar o Treinador"
José Couceiro e Rui Lança (Vitória FC)

15h00
Sessão Prática 1: "O treino do Guarda-Redes de Futebol"
Carlos Ribeiro (Vitória FC)

15h45
Sessão Prática 2: "Treinar em Função de uma Ideia de Jogo"
Tuck & Bruno Dias (SG Sacavenense)

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE FUTEBOL

UNIVERSIDADE DE LISBOA

TO 2017

Logos of the Portuguese Football Federation, University of Lisbon, and various football clubs.

Figura 17 - Cartaz do Dia do Futebol FMH 2017

5.1.7. Guião da intervenção

1. Apresentação dos moderadores e convidados
2. Apresentação da dinâmica
3. Fase de entrevista/ debate

Prof. João Santos | Válter Dias

Visto que temos perante nós dois coordenadores técnicos, achamos adequado começar a discussão falando um pouco sobre a forma como a competição do futebol jovem está organizada em Portugal.

Considera que o modelo competitivo a partir dos infantis até aos juniores é adequado às várias fases de formação de um futebolista? Ou acha que existem alterações a ser feitas?

- Calendários (equipas que só têm duas fases... ficam paradas?)
- Formato da competição (mais ou menos equipas)
- Campeonatos distritais/ nacionais
 - E o que acha da passagem do futebol 7 para o futebol 11 e se o futebol 9 é ou não, uma boa solução para a resolução dos problemas? Porquê?

Prof. João Santos | Válter Dias

- Como é que olha para as seleções nacionais e de que forma influencia o trabalho nos clubes com os atletas que são chamados?
- O que acha dos calendários das seleções e do tempo que passam fora dos clubes?

Prof. João Santos | Válter Dias

Mudando agora de assunto e falando um pouco da parte interna e daquilo que mais podemos controlar...

Quais considera ser os indicadores de potencial futuro que temos de estar atentos ao longo do desenvolvimento do atleta?

Prof. João Santos

Como gerimos um jogador que tem pouco rendimento desportivo atual mas que apresenta bons indicadores para o futuro?

- Joga abaixo, não joga?
- E aqueles que apresentam um estado maturacional mais avançado, devem jogar acima ou ficar na mesma equipa para servir de suporte aos restantes?
- Por exemplo, para uma competição como a *Youth League* faz sentido os jogadores que estão a jogar na equipa b sénior, baixarem para terem um estímulo diferente? E o mesmo se aplica a outros escalões quando entramos em fases finais mais competitivas?

Válter Dias

Falando um pouco mais do treino em si, considera que devem existir mudanças significativas no processo de treino quando se participam em competições nacionais? Exemplo: Quando surgem os Iniciados A que já participam em campeonato nacional, o foco muda para a competição ou continua a existir prioridade no processo de desenvolvimento do jogador?

Válter Dias

Como treinar um aspeto individual deficitário dentro do coletivo? Devemos fracionar exercícios ou corrigir no todo?

Prof. João Santos

Considera importante o apoio de um psicólogo nos vários escalões da formação ou um treinador é suficiente para tratar deste tipo de questões?

Outra questão importante e muito mais nas academias, é o acompanhamento escolar especialmente dos jogadores que vivem nos centros de estágio... Acha que o mau rendimento escolar ou o mau comportamento seja na escola ou no dia a dia, deve ser castigado no futebol? De que forma? Tipo de abordagem...Seja nos treinos ou nos jogos...

Válter Dias | Nuno - Prof. João Santos

Olhando para os dias de hoje e com o aparecimento das escolas de formação, como olham para a formatação dos jogadores e como veem as ameaças que isso pode ter para o desaparecimento da liberdade criativa do jogador?

Como combater o desaparecimento do futebol de rua?

4. Questões da plateia

Pergunta adicional:

Cada vez mais o tempo de treino é integrado. Como tal, deve existir um treino complementar? Técnico, de coordenação, de força?

5.2. Balanço do Evento

O evento começou a horas, tendo os organizadores do evento marcado presença mais cedo para ultimar alguns pormenores da sala e fazer um teste a todos os instrumentos que iriam ser utilizados. À hora prevista, as portas do salão nobre foram abertas e a sessão solene de abertura do Dia do Futebol foi realizada pelo Presidente da Faculdade de Motricidade Humana, Professor Doutor José Diniz.

A aderência ao nível de alunos e docentes da faculdade, bem como de pessoas vindas do meio externo à mesma revelou ser muito positiva, pois o Salão Nobre da FMH esteve cheio durante toda a manhã. O local escolhido para o evento parece continuar a ser o mais indicado, não só pela importância do Salão Nobre, mas também em relação à lotação prevista.

Todos os recursos materiais solicitados, foram experimentados atempadamente e todos os pormenores logísticos revelaram estar a altura dos vários momentos. Uma melhoria que pode ser implementada num futuro evento será a existência de um *coffee break* no intervalo da manhã. Ainda assim, foram dadas informações da existência de um bar na faculdade para quem quisesse consumir algo.

O tempo de cada uma das sessões foi cumprido criteriosamente e a intervenção à responsabilidade do meu grupo de estágio não foi exceção. Todos os convidados foram recebidos por um elemento da organização e foram encaminhados para lugares que se encontravam reservados.



Figura 18 - Imagem do Salão Nobre da FMH no momento da sessão sob a nossa responsabilidade direta e com a participação dos coordenadores técnicos da formação do S.L.Benfica e do S.G. Sacavenense

Incidindo particularmente na sessão com intervenção dos Coordenadores Técnicos do Benfica e do Sacavenense podemos fazer um balanço positivo. Conforme é possível ver na imagem acima, os moderadores ocuparam uma posição central, ficando cada um dos convidados nas pontas da mesa. Também é possível verificar a grande afluência de pessoas a este evento, não sobrando praticamente nenhum lugar livre no Salão Nobre.

Foi realizada uma curta apresentação de cada um dos convidados com referências aos seus percursos profissionais de cada um.

Posto isto, foi explicada a dinâmica da sessão, uma vez que diferia de todas as outras. As perguntas tiveram por base uma introdução ao tema e procuravam auscultar dos convidados, apelando àquilo que já experienciaram no terreno. Os assuntos abordados foram diversos mas a pertinência e o fio condutor da conversa nunca foi perdido. Por vezes, existiram momentos em que seria possível cortar a palavra um pouco mais cedo de modo a obter resposta a outras problemáticas que iam sendo postas em cima da mesa. No entanto, a gestão acabou por se revelar eficaz. A plateia ficou esclarecida sobre os pontos de vista dos dois convidados, que foi comum em muitos dos temas abordados. Fica a lamentar-se a falta de tempo para cumprir todo o guião, uma vez que a sessão original estava destinada a um maior intervalo temporal que permitiria abordar mais assuntos. Na parte final foi dada à plateia a possibilidade de colocar questões, que foram todas elas respondidas de forma clara pelos convidados.

6. Reflexão final do Estágio

Terminada a época desportiva, só posso ver como muito positivo este ano de trabalho, que serviu de grande aprendizagem para o futuro imediato. Nem sempre foram dias fáceis, nem sempre foram possíveis alcançar os objetivos intercalares. Mas acima de tudo fico com o sentimento de dever cumprido. Entrei neste processo de estágio com o intuito de “dar tudo o que tinha”, empenhando-me até ao limite. Assim o fiz e apesar de muitos sacrifícios, tudo valeu a pena. Como se costuma dizer, “quem corre por gosto não cansa”.

Estar inserido num contexto profissional de nível mundial fez-me experienciar situações e rotinas de trabalho que nunca tinha tido noutros contextos do futebol de formação. O nível é alto e quem está lá dentro percebe porquê. Toda a estrutura contribui para que o grande “organismo” trabalhe sem falhas. Essas sabemos que existem, mas está na capacidade de deteção do erro e correção do mesmo a grande diferença para se chegar ao sucesso. Como já referi anteriormente, só posso estar grato a todas as pessoas com quem tive a oportunidade de trabalhar ao longo desta época.

Todo este processo de estágio é construído por nós próprios. Eu sabia que teria de ter iniciativa, mas sem a ajuda e disponibilidade de todos os que comigo trabalharam não teria sido possível. Conteí com a presença próxima de toda a equipa técnica, que fez com que todos os meus desempenhos fossem tendo um *feedback*. Felizmente consegui adaptar-me rápido à dinâmica de trabalho já existente. A minha integração em determinadas tarefas, nas quais nunca pensei estar envolvido por ser um treinador estagiário, permitiram-me crescer, pois diferente de observar, é aplicar aquilo que observamos, juntamente com aquilo que somos. Esta simbiose foi sendo conseguida e penso que todos os objetivos foram sendo alcançados. Apenas algumas datas de entrega

de fases deste relatório tiveram de ser alteradas, uma vez que fui acumulando responsabilidades no trabalho que desenvolvia no S.L.Benfica.

Surgindo a oportunidade de estar envolvido nas sessões de treino técnico, não pensei duas vezes. Pude ter outra visão sobre algumas áreas do treino e permitiu-me contactar com outros treinadores, aumentando assim o leque de pessoas com quem trabalhei.

Os vários departamentos existentes no trabalho de formação permitem também uma reflexão forte sobre “o que é formar”. Formar vai muito para além dos habituais treinos e jogos ao fim de semana. Passa por um acompanhamento transversal, com diversos domínios aos quais deveremos estar atentos. Se nos preocuparmos apenas e só com o treino e o jogo do fim de semana, estamos a ignorar mais de metade do processo de formação de um jogador. Existem áreas humanas que deveremos ter atenção e que são fundamentais para o crescimento harmonioso do jovem. A preocupação com o ser humano deve ser a prioridade. Aspectos psicológicos, por exemplo, são de suma importância em idades tão vulneráveis e com tantas alterações maturacionais que ocorrem. Por isso, saber e interessar-se apenas pelo treino não deve ser a opção de um treinador. Um treinador de formação tem de estar permanentemente alerta e tem de, conjuntamente com a equipa de trabalho, detetar qualquer comportamento que possa ser fora do considerado padrão para cada jogador. E digo “para cada jogador”, porque cada caso é um caso e não podemos generalizar. Esta análise do individual dentro do coletivo é difícil, mas tem de ser feita. Só estando o jovem em excelentes condições físicas, emocionais e com a estabilidade necessária ao seu desenvolvimento, conseguirá desafiar os seus limites, procurando a superação tão necessária à evolução.

As estratégias seguidas pela equipa técnica para gestão dos vários casos que se foram sucedendo ao longo da época foram sempre discutidas e penso que o trabalho foi

muito proveitoso. O sentimento de dever cumprido vem também de hábitos de trabalho corrigidos e de uma evolução geral da equipa. Quando verificamos que determinada estratégia surtiu efeito, sentimos desde logo que tudo vale a pena. As horas extra em reuniões, o trabalho de casa que teve de ser completado... Tudo isto vale a pena quando o rumo se acerta para o caminho que entendemos ser o melhor. As convicções discutidas e partilhadas têm de convergir para o mesmo lugar e essa foi também a chave do sucesso da equipa técnica com quem trabalhei.

À medida que a época foi avançando, senti também que cada vez mais tinha autonomia para desenvolver o meu trabalho e isso ajudou-me a ganhar confiança. A acrescentar às várias tarefas que me iam sendo confiadas, surgiram as oportunidades já enunciadas e que fizeram com que aumentasse responsabilidades dentro daquilo que se perspectivava inicialmente.

Outro objetivo nunca escondido era o de continuar no S.L.Benfica na época seguinte. Fruto do trabalho e empenho, consegui alcançar esta meta. Sabia que estava a ter uma oportunidade única ao entrar “neste mundo” e tudo fiz para a aproveitar da melhor forma. Sei que nada é garantido e o foco do trabalho e da evolução como treinador tem de continuar presente.

As minhas perspetivas para o futuro passam por continuar o meu desenvolvimento individual enquanto treinador. Não tenho pressa em ter uma experiência como treinador principal. Quero continuar a aprender e gosto das tarefas inerentes a um treinador adjunto, desde que este faça parte do projeto de forma muito interventiva. As diversas pessoas com quem me cruzei enriqueceram e moldaram muito do que hoje sou como treinador. O conhecimento da faculdade aliado às influências dos vários treinadores com quem já tive a oportunidade de trabalhar fazem com que tudo se torne mais rico. A evolução é algo constante e sinto que este ano foi muito importante

para ter ainda mais a certeza de que o caminho não é fácil, mas assim tudo se torna mais desafiador. Como tal, irei procurar continuar o meu trajeto no futebol de formação como treinador adjunto, preparando-me quem sabe para ser treinador principal um dia, ou ter uma experiência como treinador adjunto no futebol sénior profissional. Tenho também como ambição continuar a procurar conhecimento fora da esfera prática. Quero tirar o nível III de treinador profissional e assim continuar este percurso que iniciei com a licenciatura em Ciências do Desporto.

7. Referências Bibliográficas

Bangsbo J. (1994). The physiology of soccer: with special reference to intense physical exercise. *Acta Physiologica Scandinavia Supplementum*, 619, 1–155.

Barnsley R. H., Thompson, A. H., Legault, P. (1992). Family planning: football style: the relative age effect in football. *International Review for the Sociology of Sport*, 27 (1), 77-87.

Baxter-Jones, A. (1995). Growth and development of young athletes: should competition levels be AGR related? *Sport Medicine*, 20, 59-64.

Casarin, R., & Oliveira, R. (2010). Periodização tática: princípios estruturantes e erros metodológicos na sua aplicação no futebol. *Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 15 (144). Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd144/periodizacao-tactica-sua-aplicacao-no-futebol.htm>.

Cortis, C., Tessitore, A., Perroni, F., Lupo, C., Pesce, C., Ammendolia, A. & Capranica, L. (2009). Interlimb coordination, strength, and power in soccer players across the lifespan. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(9), 2458-2466.

Fernandes, O. & Pezarat-Correia (2015). Treino sensoriomotor. In Mil-Homens, P., Pezarat-Correia, P., Mendonça, G. *Treino da força: princípios biológicos e métodos de treino*. Volume 1. (pp. 211-226). Cruz-Quebrada: Edições FMH.

Garganta, J. (1991). *Estudo descritivo e comparativo da força veloz e força explosiva em jovens praticantes de futebol*. Porto: Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. *Revista Digital, Buenos Aires*, 8 (45). Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd45/ensino1.htm>.

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

Guilherme, J., Garganta, J., Graça, A. & Seabra, A. (2015). Influence of non-preferred foot technical training in reducing lower limbs functional asymmetry among young football players. *Journal of Sports Sciences*, 33(17), 1790-1798.

Helsen, W., Starkes, J. & Van Winckel, J. (1998). The influence of relative age on success and dropout in male soccer players. *American Journal of Human Biology*, 10, 791-798.

Monge da Silva, D. (1985). *Que qualidades físicas? Que classificação?*. Documento não publicado.

Musch, J. & Hay, R. (1999). The relative age effect in soccer: cross-cultural evidence for a systematic discrimination against children born late in the competition year. *Sociology of Sport Journal*, 16, 54-64.

Nakamura, F.Y., Moreira, A. & Aoki, M.S. (2010). Monitoramento da carga de treinamento: a percepção subjetiva do esforço da sessão é um método confiável?. *Maringá*, 21 (1), 1-11.

Poli, R., Ravanel L. & Besson, R. (2015). *Relative age effect: a serious problem in football*. Neuchâtel, Switzerland: CIES Football Observatory. (Monthly Report Issue; 10).

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 de treino em futebol*. 1ª edição. Lisboa: Edições Federação Portuguesa de Futebol.

Rebelo, A. (1993). *Caracterização da actividade física de futebolistas em competição: provas de aptidão pedagógica e de capacidade científica*. Porto: ISEF. Universidade do Porto.

Richardson, D. & Stratton, G. (1999). Preliminary investigation of the seasonal birth distribution of England World Cup campaign players (1982-98). *Journal of Sports Sciences*, 17, 821-822.

Sallaouil, R., Chamari, K., Chtara, M., Manail, Y., Ghrairi, M., Belhaouz, M. & Baroon, A. (2014). The relative age effect in the 2013 FIFA U-17 Soccer World Cup competition. *American Journal of Sports Science*. 2(2), 35-40.

Santos, P., Castelo, J., Silva, P. (2011). O processo de planeamento e periodização do treino em futebol nos clubes da principal liga portuguesa profissional de futebol na época 2004/2005. *Revista Brasileira da Educação Física e do Esporte*, 25 (3), 455-472.

Soares, J., (2005). *O treino do futebolista*. Volume 1. Lisboa: Porto Editora.

Tamarit, X. (2007) *Que es la "periodización táctica"? Vivenciar el "juego" para condicionar el juego*. Madrid: MCSports.

Teixeira, L., Silva, M & Carvalho, M. (2003). Reduction of lateral asymmetries in dribbling: the role of bilateral practice. *Laterality: Asymmetries of Body, Brain and Cognition*. 8(1), 53-65.

Teixeira, M. & Teixeira, L. (2008). Leg preference and interlateral performance asymmetry in soccer player children. *Developmental Psychobiology*, 50(8), 799-806.












Teodorescu, L. (1984). *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos*. Lisboa: Livros Horizonte.

























ZOS. (2018). Benfica: jogos realizados: totais por competição. *Zerozero.pt*,
2016-11-02. Disponível em
http://www.zerozero.pt/team_results.php?id=25801&epoca_id=146








8. Anexos

**8.1. Anexo 1 | Calendário Campeonato Sub-15 Associação de Futebol de Lisboa –
1ª Divisão**

CALENDÁRIO COM OS RESULTADOS

D	2017-05-28	09:00	(F)	Olivais Sul (Jogo comparecido pelos Infantis B devido a presença num Torneio Internacional)	2-1	 AF Lisboa Jun.C 1D S2 16/17	J30
V	2017-05-21	11:00	(C)	Domingos Sávio	9-0	 AF Lisboa Jun.C 1D S2 16/17	J29
V	2017-05-14	11:00	(F)	CF Unidos	0-1	 AF Lisboa Jun.C 1D S2 16/17	J28
V	2017-05-07	11:00	(C)	Sintrense	6-0	 AF Lisboa Jun.C 1D S2 16/17	J27
D	2017-04-30	11:00	(F)	Carcavelos	2-1	 AF Lisboa Jun.C 1D S2 16/17	J26
V	2017-04-19	20:30	(C)	CAC B (Falta de comparência adversária)	3-0	 AF Lisboa Jun.C 1D S2 16/17	J25
V	2017-04-09	11:00	(F)	Belenenses C	1-3	 AF Lisboa Jun.C 1D S2 16/17	J24
V	2017-04-02	11:00	(C)	U. Tires	4-0	 AF Lisboa Jun.C 1D S2 16/17	J23
V	2017-03-26	11:00	(F)	Fut. Benfica	0-5	 AF Lisboa Jun.C 1D S2 16/17	J22
V	2017-03-19	11:00	(F)	Cascais	0-4	 AF Lisboa Jun.C 1D S2 16/17	J21
D	2017-03-12	11:00	(C)	Damaiense	1-3	 AF Lisboa Jun.C 1D	J20

	2017-03-05	10:30	(F)	Mem Martins	0-2	 AF Lisboa Jun.C 1D S2 16/17	J19
	2017-02-19	11:00	(C)	CD Belas	5-0	 AF Lisboa Jun.C 1D S2 16/17	J18
	2017-02-12	10:30	(F)	SL Olivais	3-2	 AF Lisboa Jun.C 1D S2 16/17	J17
	2017-02-05	11:00	(C)	Estoril Praia B	4-1	 AF Lisboa Jun.C 1D S2 16/17	J16
	2017-01-29	11:00	(C)	Olivais Sul	2-0	 AF Lisboa Jun.C 1D S2 16/17	J15
	2017-01-21	17:30	(F)	Domingos Sávio	0-6	 AF Lisboa Jun.C 1D S2 16/17	J14
	2017-01-15	11:00	(C)	CF Unidos	7-1	 AF Lisboa Jun.C 1D S2 16/17	J13
	2017-01-07	15:00	(F)	Sintrense	0-6	 AF Lisboa Jun.C 1D S2 16/17	J12
	2016-12-18	11:00	(C)	Carcavelos	3-0	 AF Lisboa Jun.C 1D S2 16/17	J11
	2016-12-11	11:00	(F)	CAC B	0-14	 AF Lisboa Jun.C 1D S2 16/17	J10
	2016-12-04	11:00	(C)	Belenenses C	4-2	 AF Lisboa Jun.C 1D S2 16/17	J9
	2016-11-27	11:00	(F)	U. Tires	0-2	 AF Lisboa Jun.C 1D S2 16/17	J8

V	2016-11-20	11:00	(C)	Fut. Benfica	8-0	 AF Lisboa Jun.C 1D S2 16/17	J7
V	2016-11-13	11:00	(C)	Cascais	3-0	 AF Lisboa Jun.C 1D S2 16/17	J6
D	2016-11-06	11:00	(F)	Damaiense	2-1	 AF Lisboa Jun.C 1D S2 16/17	J5
V	2016-11-01	11:00	(C)	Mem Martins	6-0	 AF Lisboa Jun.C 1D S2 16/17	J4
V	2016-10-23	09:00	(F)	CD Belas	0-4	 AF Lisboa Jun.C 1D S2 16/17	J3
V	2016-10-15	16:00	(C)	SL Olivais	3-1	 AF Lisboa Jun.C 1D S2 16/17	J2
E	2016-10-08	15:00	(F)	Estoril Praia B	1-1	 AF Lisboa Jun.C 1D S2 16/17	J1

8.2. Anexo 2 | Tabela classificativa dos dois campeonatos onde participaram os Iniciados B do S.L.Benfica

ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE LISBOA | LIGA DE HONRA | JUN. C S15 2016/17

CLASSIFICAÇÃO FINAL


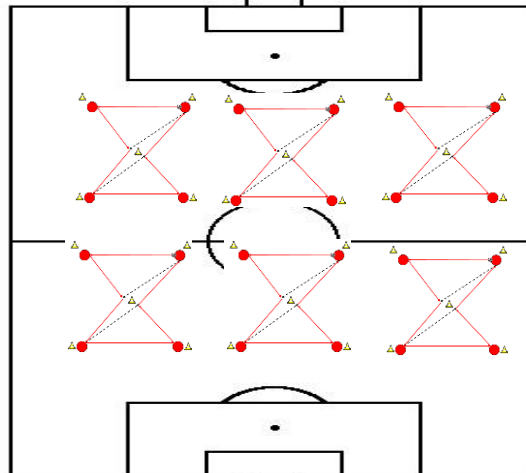
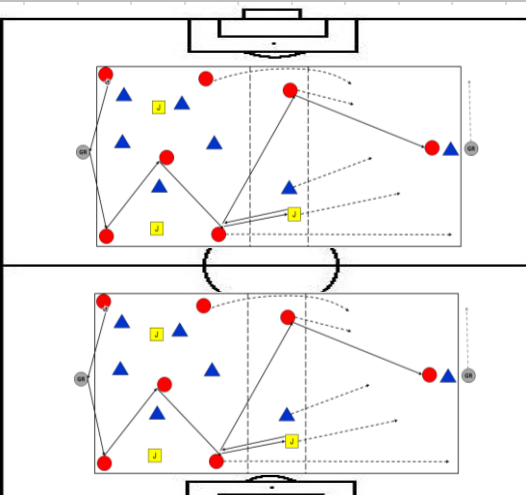
		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Benfica B	85	30	28	1	1	99	13	+86
2	Sporting B	75	30	24	3	3	106	15	+91
3	CIF	62	30	19	5	6	55	34	+21
4	Belenenses B	58	30	17	7	6	68	29	+39
5	Vilafranquense	53	30	15	8	7	64	35	+29
6	Oeiras B	50	30	15	5	10	57	37	+20
7	Alverca	45	30	13	6	11	53	34	+19
8	Real B	44	30	13	5	12	46	37	+9
9	Sacavenense B	43	30	12	7	11	51	36	+15
10	Mafra	40	30	11	7	12	32	42	-10
11	1º Dezembro	38	30	11	5	14	42	43	-1
12	ADCEO	33	30	9	6	15	48	58	-10
13	Linda-a-Velha	28	30	7	7	16	44	58	-14
14	Casa Pia	19	30	5	4	21	32	91	-59
15	At. Cacém	4	30	1	1	28	14	104	-90
16	Atlético CP	4	30	1	1	28	20	165	-145

ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE LISBOA | 1ª DIVISÃO | SÉRIE 2 | JUN. C S15 2016/17

CLASSIFICAÇÃO FINAL

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	Damaiense	78	30	25	3	2	94	19	+75
2	Benfica C	73	30	24	1	5	121	19	+102
3	Carcavelos	70	30	23	1	6	90	24	+66
4	Belenenses C	65	30	20	5	5	86	36	+50
5	Estoril Praia B	65	30	20	5	5	87	25	+62
6	SL Olivais	59	30	19	2	9	81	43	+38
7	Cascais	58	30	19	1	10	83	49	+34
8	CF Unidos	39	30	11	6	13	64	51	+13
9	Olivais Sul	39	30	12	3	15	64	68	-4
10	U. Tires	34	30	10	4	16	32	51	-19
11	Fut. Benfica	33	30	10	3	17	66	86	-20
12	Mem Martins	30	30	8	6	16	54	54	0
13	CD Belas	17	30	5	2	23	30	89	-59
14	Sintrense	17	30	5	2	23	20	105	-85
15	Domingos Sávio	14	30	4	2	24	25	138	-113
16	CAC B	5	30	1	2	27	13	153	-140

8.3. Anexo 3 | Plano de uma sessão de treino (Sessão de Treino nº 54)

SPORT LISBOA E BENFICA				F.Coelho-D.Teixeira-B.Lopes-J.Milho-Rodolfo V.-G.Reduto-Dinis C.													
Legenda		INICIADOS ÉPOCA 2016/2017				Mesociclo	4	Microciclo	14	Treino N:	54						
LESIONADO	PROMOVIDO INI A	INICIADOS A	SELECÇÃO	FALTA	Local:	C6	Data:	07/Dez/16 - 4F	Volume	90							
		PL			31 + 3GR	Nº	CONTEÚDOS				Min						
	AE	L. Semedo	Juan	AD	1	Passe (combinações diretas e indiretas)				15							
	Xico	G. Pio	Rodrigo P.	Tomé	Forma: Complementar integrada Espaço: 15x15m Objectivos: (1) Realizar combinações indiretas. PASSE TENSO! (2) Competição entre 2 grupos (Ganha o 1º que realizar 50 passes) Descrição: Ver figura. Solicitação: 8' (4' dir +4'esq) + 10' competição (2'+2' flex dinâmica)												
	Quenda	Filipe	Bruno Santos	PT													
	M. Pinto	ME	MC	MD							Rocha						
	M. Teixeira	Diogo A.	Gustavo	Porfirio							Umaro						
	Flávio	Rodri	Jojo	Neto							Smary						
	Benny	Ferrão	Lourenço	P. Santos													
	DE	Afonso		DD													
	Montoia	DC									Daniel S.	2	MPB (transição espaços)				20
	Lucas	Barros	António	Dário M.							Forma: Complementar Integrada (4x4+4jokers) Espaço: 20x45m Objectivos: MPB. Passe e recepção. Curto-curto-longo. Jogar de frente, tirar fotografia, VCJ. Comunicação, procurar jogador livre. Descrição: Após um número de passes pré-determinado (5) a equipa em posse de bola deverá transitar para o quadrado seguinte. Após recuperação da bola deverá haver transição para o quadrado seguinte.						
	Guilherme A.	Muller	Ramos	Mota													
		Leandro	Rafa														
		GUARDA REDES															
		Dédé	J. Paulo														
		R. Ribeiro															
Planta do Treino																	
																	
Planta do treino																	
																	
Coletes: 12+10+5																	
4 Reforço Muscular + eleven											10						
		PL			31 + 3GR												
	AE	L. Semedo	Juan	AD													
	Quenda	G. Pio	Rodrigo P.	PT													
	Flávio			Smary													
	M. Pinto	ME	MC	MD	Short												
	M. Teixeira	Diogo A.	Afonso	Porfirio													
		Rodri	Jojo	Neto													
		Lourenço	P. Santos														
	DE				DD												
	Guilherme A.	DC			Daniel S.												
	Lucas	Barros	António	Dário M.													
	Xico	Rafa	Ramos	Mota													
		Leandro															
		GUARDA REDES															
		Dédé	J. Paulo														
		R. Ribeiro															

8.5. Anexo 5 | Mapa de presenças ao treino técnico



SPORT LISBOA E BENFICA Iniciados 2016/2017 Treino Técnico

INICIADOS B							
NOMES	02/03/2017	08/03/2017	14/03/2017	16/03/2017	22/03/2017	28/03/2017	30/03/2017
Daniel Semedo	F	20'	F	F	30'	F	10'
David Quenda	F	F	10'	F	20'	F	15'
Diogo Antunes	30'	F	30'	30'	F	30'	L
Diogo Ramos	L	L	L	L	L	L	F
Flávio Silva	F	20'	F	5'	30'	20'	15'
Guilherme Amaral	30'	20'	10'	F	25'	F	L
Guilherme Montoia	Iniciados A	Iniciados A	Iniciados A	Iniciados A	Iniciados A	Iniciados A	Iniciados A
Jorge Matias	10'	20'	F	25'	25'	20'	15'
José Muller	F	20'	20'	10'	30'	20'	L
Lourenço Machado	10'	30'	F	L	25'	20'	15'
Luís Semedo	5'	10'	5'	F	L	L	10'
Pedro Rocha	F	20'	F	5'	25'	F	10'
Rafael Afonso	30'	20'	30'	5'	30'	F	10'
Rodrigo Pereira	30'	F	30'	25'	F	F	30'
Rodrigo Ramos	F	20'	10'	10'	30'	F	10'
Úmaro Candé	L	L	L	L	L	F	15'

F – Falta / JC – Jogo Campeonato / L – Lesionado / D – Doente

Bastos Lopes | Rodolfo Vitória

8.6. Anexo 6 | Registo de tempos dos exercícios de treino

Sessão de Treino	Complementares		Fundamentais		
	Separados	Integrados	Fase I	Fase II	Fase III
1	20	40	0	0	40
2	15	15	0	20	30
3	20	10	0	20	30
4	20	20	0	65	0
5	10	50	0	0	30
6	10	25	0	20	25
7	30	20	20	0	20
8	10	10	0	0	70
9	10	35	20	20	0
10	10	35	0	0	45
11	20	25	0	15	30
12	10	20	35	0	30
13	10	10	0	0	70
14	25	20	15	0	20
15	10	10	0	0	70
16	5	40	0	0	45
17	10	10	0	0	70
18	10	30	20	0	30
19	10	20	40	0	20
20	10	20	20	0	40
21	10	10	0	0	70
22	10	20	40	0	20
23	10	15	30	0	35
24	10	35	15	0	20
25	10	10	0	0	70
26	40	0	40	0	0
27	15	25	10	0	40
28	15	20	0	15	30
29	10	10	0	0	70
30	20	0	40	0	10

Sessão de Treino	Complementares		Fundamentais		
	Separados	Integrados	Fase I	Fase II	Fase III
31	15	20	0	15	30
32	10	10	0	0	70
33	20	0	40	0	10
34	10	10	0	0	70
35	10	30	0	15	35
36	0	15	0	20	65
37	10	10	0	0	70
38	15	20	0	25	30
39	10	25	0	0	50
40	5	5	0	0	80
41	10	10	40	10	20
42	10	10	0	0	70
43	20	15	0	0	50
44	5	5	0	0	80
45	0	30	40	20	0
46	0	20	0	25	45
47	20	40	0	15	20
48	10	10	0	0	70
49	10	10	40	30	0
50	0	50	0	0	45
51	20	25	0	0	45
52	0	40	0	0	50
53	30	0	35	0	15
54	10	35	0	0	45
55	10	10	0	0	70
56	30	20	0	0	40
57	10	10	35	10	20
58	30	10	0	0	50
59	10	30	0	0	30
60	5	5	0	0	80
61	20	10	10	30	30
62	10	20	20	0	40

Sessão de Treino	Complementares		Fundamentais		
	Separados	Integrados	Fase I	Fase II	Fase III
63	5	15	0	0	70
64	20	20	0	20	30
65	30	0	10	20	20
66	30	10	0	0	50
67	10	10	0	0	70
68	35	20	0	0	35
69	5	0	30	35	20
70	20	15	0	25	25
71	10	50	0	0	30
72	5	5	0	0	80
73	10	10	0	0	70
74	10	10	35	10	20
75	30	10	0	0	50
76	30	20	0	20	30
77	10	20	35	0	25
78	10	10	0	0	70
79	10	10	40	10	20
80	25	20	0	20	25
81	0	30	30	15	15
82	10	10	0	0	70
83	5	5	0	0	80
84	10	30	10	0	40
85	10	20	0	20	30
86	10	10	0	0	70
87	10	20	35	0	25
88	5	30	25	20	20
89	15	20	0	30	20
90	10	10	0	0	70
91	10	35	0	0	45
92	0	30	60	0	0
93	10	10	0	0	70
94	5	15	0	60	20

Sessão de Treino	Complementares		Fundamentais		
	Separados	Integrados	Fase I	Fase II	Fase III
95	15	15	40	0	20
96	10	10	0	0	70
97	5	5	0	0	80
98	15	20	0	0	45
99	10	20	40	0	20
100	10	30	0	0	50
101	10	25	0	35	20
102	5	20	10	15	45
103	10	15	35	0	30
104	10	10	0	0	70
105	5	5	0	0	80
106	25	15	0	20	30
107	10	30	45	0	0
108	15	15	0	0	60
109	10	30	0	15	25
110	5	5	0	0	80
111	10	10	55	20	0
112	15	15	0	0	60
113	20	45	0	0	25
114	20	15	0	0	55
115	10	20	40	0	20
116	10	10	35	0	35
117	15	15	0	0	60
118	10	40	0	0	40
119	10	20	20	20	20
120	10	10	35	15	15
121	10	40	0	0	40
122	5	5	0	0	80
123	5	45	0	20	20
124	5	30	0	35	20
125	10	50	0	0	20
126	10	25	0	20	30

Sessão de Treino	Complementares		Fundamentais		
	Separados	Integrados	Fase I	Fase II	Fase III
127	0	15	15	0	60
128	10	15	30	0	35
129	10	35	15	0	20
130	0	15	15	0	60
131	10	20	0	0	60
132	10	25	0	25	20
133	10	25	10	0	45

8.7. Anexo 7 | Liga NASA

Competição de 5 equipas (pretos, vermelhos, amarelos, brancos e roxos) num formato de GR+6X6+GR, com a equipa que se encontra entre parêntesis a jogar como apoio a 1 toque. Pontuação para todas as equipas consoante os resultados dos vários jogos, prestação como equipa de apoios e desempenho na estação secundária.

CALENDÁRIO

1ª Jornada

Pretos __ x Brancos__ (Vermelhos) Eleven: Amarelos | Futevolei: Roxos

Roxos __ x Amarelos__ (Vermelhos) Eleven: Pretos | Futevolei: Brancos

2ª Jornada

Brancos__ x Vermelhos__ (Amarelos) Eleven: Roxos | Futevolei: Pretos

Pretos__ x Roxos__ (Amarelos) Eleven: Brancos | Futevolei: Vermelhos

3ª Jornada

Vermelhos__ x Amarelos__ (Pretos) Reforço Muscular: Roxos | Futevolei: Brancos

Brancos__ x Roxos__ (Pretos) Eleven: Vermelhos | Futevolei: Amarelos

4ª Jornada

Amarelos__ x Pretos__ (Brancos) Reforço Muscular: Vermelhos | Futevolei: Roxos

Roxos__ x Vermelhos__ (Brancos) Reforço Muscular: Amarelos | Futevolei: Pretos

5ª Jornada

Amarelos__ x Brancos__ (Roxos) Reforço Muscular: Pretos | Futevolei: Vermelhos

Vermelhos__ x Pretos__ (Roxos) Reforço Muscular: Brancos | Futevolei: Amarelos

8.8. Anexo 8 | Exercícios do programa FIFA Eleven +

11+

PARTE 1 EXERCÍCIOS DE CORRIDA · 8 MINUTOS

1 CORRIDA PARA A FRENTE

Objetivo: Correr para a frente por 10 segundos com o pé direito e o pé esquerdo alternadamente. Depois de 10 segundos, correr para trás por 10 segundos com o pé direito e o pé esquerdo alternadamente. Repetir o exercício por 2 minutos.

2 CORRIDA QUADRIL PARA FORA

Objetivo: Correr para a frente com o quadril para fora por 10 segundos. Depois de 10 segundos, correr para trás com o quadril para fora por 10 segundos. Repetir o exercício por 2 minutos.

3 CORRIDA QUADRIL PARA DENTRO

Objetivo: Correr para a frente com o quadril para dentro por 10 segundos. Depois de 10 segundos, correr para trás com o quadril para dentro por 10 segundos. Repetir o exercício por 2 minutos.

4 CORRIDA CIRCULOS

Objetivo: Correr em círculo para a frente por 10 segundos. Depois de 10 segundos, correr em círculo para trás por 10 segundos. Repetir o exercício por 2 minutos.

5 CORRIDA SALTAR COM CONTATO DE OMBROS

Objetivo: Correr para a frente com saltos com o contato dos ombros por 10 segundos. Depois de 10 segundos, correr para trás com saltos com o contato dos ombros por 10 segundos. Repetir o exercício por 2 minutos.

6 CORRIDA RÁPIDA PARA A FRENTE E PARA TRÁS

Objetivo: Correr rapidamente para a frente por 10 segundos e depois rapidamente para trás por 10 segundos. Repetir o exercício por 2 minutos.

PARTE 2 FORÇA · PLIOMETRIA · EQUILÍBRIO · 10 MINUTOS

NÍVEL 1

7 PRANCHA ESTÁTICA

Objetivo: Manter a posição de prancha por 30 segundos. Depois de 30 segundos, fazer um exercício de alongamento para o abdômen e costas por 10 segundos. Repetir o exercício por 2 minutos.

8 PRANCHA LATERAL ESTÁTICA

Objetivo: Manter a posição de prancha lateral por 30 segundos. Depois de 30 segundos, fazer um exercício de alongamento para o abdômen e costas por 10 segundos. Repetir o exercício por 2 minutos.

9 ISQUIOTIBIAIS INICIAL

Objetivo: Alongar os isquiotibiais por 30 segundos. Depois de 30 segundos, fazer um exercício de alongamento para o abdômen e costas por 10 segundos. Repetir o exercício por 2 minutos.

10 EQUILÍBRIO LANÇAR A BOLA

Objetivo: Lançar a bola com o pé direito e o pé esquerdo alternadamente por 30 segundos. Depois de 30 segundos, fazer um exercício de alongamento para o abdômen e costas por 10 segundos. Repetir o exercício por 2 minutos.

11 AGACHAMENTO COM PASSADA

Objetivo: Fazer agachamento com passada por 30 segundos. Depois de 30 segundos, fazer um exercício de alongamento para o abdômen e costas por 10 segundos. Repetir o exercício por 2 minutos.

12 SALTAR IMPULSÃO VERTICAL

Objetivo: Saltar verticalmente por 30 segundos. Depois de 30 segundos, fazer um exercício de alongamento para o abdômen e costas por 10 segundos. Repetir o exercício por 2 minutos.

NÍVEL 2

7 PRANCHA ALTERNAR O MEMBRO

Objetivo: Manter a posição de prancha alternando os membros por 30 segundos. Depois de 30 segundos, fazer um exercício de alongamento para o abdômen e costas por 10 segundos. Repetir o exercício por 2 minutos.

8 PRANCHA LATERAL ELEVAR E BAIXAR O QUADRIL

Objetivo: Manter a posição de prancha lateral elevando e baixando o quadril por 30 segundos. Depois de 30 segundos, fazer um exercício de alongamento para o abdômen e costas por 10 segundos. Repetir o exercício por 2 minutos.

9 ISQUIOTIBIAIS INTERMEDIÁRIO

Objetivo: Alongar os isquiotibiais por 30 segundos. Depois de 30 segundos, fazer um exercício de alongamento para o abdômen e costas por 10 segundos. Repetir o exercício por 2 minutos.

10 EQUILÍBRIO LANÇAR A BOLA

Objetivo: Lançar a bola com o pé direito e o pé esquerdo alternadamente por 30 segundos. Depois de 30 segundos, fazer um exercício de alongamento para o abdômen e costas por 10 segundos. Repetir o exercício por 2 minutos.

11 AGACHAMENTO COM PASSADA

Objetivo: Fazer agachamento com passada por 30 segundos. Depois de 30 segundos, fazer um exercício de alongamento para o abdômen e costas por 10 segundos. Repetir o exercício por 2 minutos.

12 SALTAR IMPULSÃO LATERAL

Objetivo: Saltar lateralmente por 30 segundos. Depois de 30 segundos, fazer um exercício de alongamento para o abdômen e costas por 10 segundos. Repetir o exercício por 2 minutos.

NÍVEL 3

7 PRANCHA ELEVAR O MEMBRO

Objetivo: Manter a posição de prancha elevando o membro por 30 segundos. Depois de 30 segundos, fazer um exercício de alongamento para o abdômen e costas por 10 segundos. Repetir o exercício por 2 minutos.

8 PRANCHA LATERAL ELEVAR O MEMBRO INFERIOR

Objetivo: Manter a posição de prancha lateral elevando o membro inferior por 30 segundos. Depois de 30 segundos, fazer um exercício de alongamento para o abdômen e costas por 10 segundos. Repetir o exercício por 2 minutos.

9 ISQUIOTIBIAIS AVANÇADOS

Objetivo: Alongar os isquiotibiais por 30 segundos. Depois de 30 segundos, fazer um exercício de alongamento para o abdômen e costas por 10 segundos. Repetir o exercício por 2 minutos.

10 EQUILÍBRIO PROVOCAR Desequilíbrio

Objetivo: Manter o equilíbrio com a bola por 30 segundos. Depois de 30 segundos, fazer um exercício de alongamento para o abdômen e costas por 10 segundos. Repetir o exercício por 2 minutos.

11 AGACHAMENTO EM EQUILÍBRIO

Objetivo: Fazer agachamento com equilíbrio por 30 segundos. Depois de 30 segundos, fazer um exercício de alongamento para o abdômen e costas por 10 segundos. Repetir o exercício por 2 minutos.

12 SALTAR IMPULSÃO "NA CAIXA"

Objetivo: Saltar em uma caixa por 30 segundos. Depois de 30 segundos, fazer um exercício de alongamento para o abdômen e costas por 10 segundos. Repetir o exercício por 2 minutos.

PARTE 3 EXERCÍCIOS DE CORRIDA · 2 MINUTOS

13 CORRIDA NA LARGURA DO CAMPO

Objetivo: Correr na largura do campo por 2 minutos.


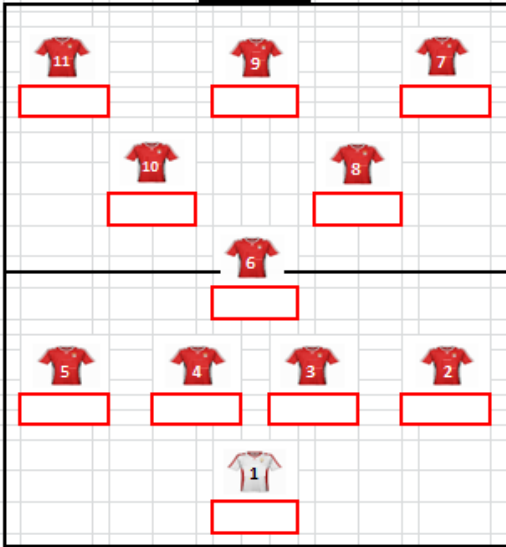
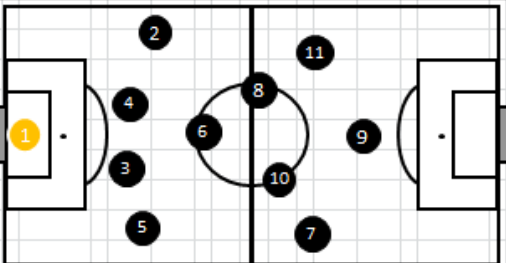
14 CORRIDA CORRIDA SALTADA

Objetivo: Correr com saltos por 2 minutos.

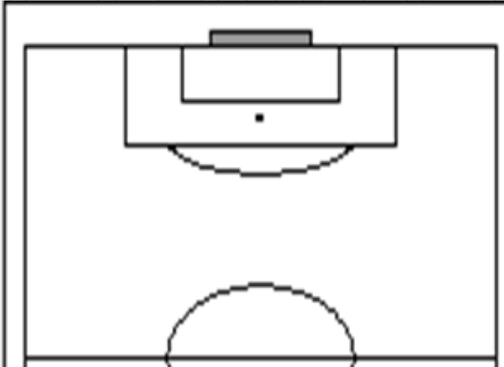
15 CORRIDA PARAR / MUDAR DIREÇÃO

Objetivo: Correr e parar/mudar direção por 2 minutos.

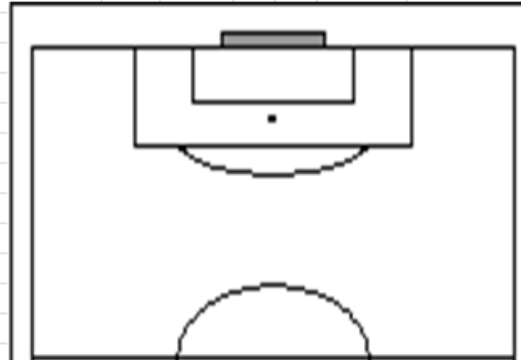
8.9. Anexo 9 | Relatório de Jogo

 SPORT LISBOA E BENFICA – INICIADOS “B” - ÉPOCA 16 / 17							
JOGO	S.L.Benfica vs	JORNADA					
LOCAL		RESULTADO AO INTERVALO					
DATA/DIA/HORA		RESULTADO FINAL					
ONZE INICIAL		1ª PARTE		2ª PARTE			
		SUBSTITUIÇÕES					
		T'	ENTRA	SAI	T'	ENTRA	SAI
GOLOS							
T'	MARCADOR	ASSISTÊNCIA	T'	MARCADOR	ASSISTÊNCIA		
ADVERSÁRIO							
	SISTEMA TÁTICO 1		GOLOS				
	SISTEMA TÁTICO 2						
	JOGADORES MAIS INFLUENTES		T'	MARCADOR			
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA							
ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA							

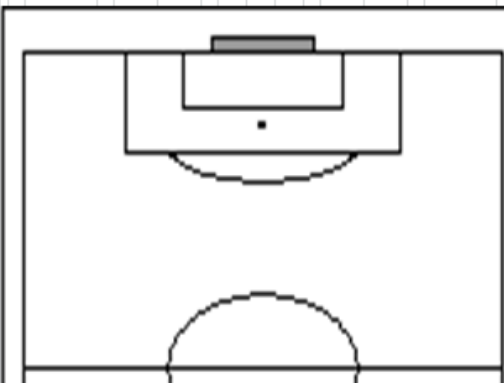
Esquemas Táticos Ofensivos Livres



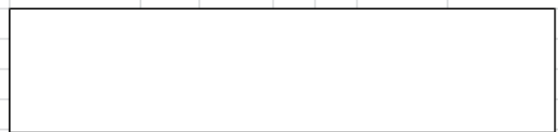
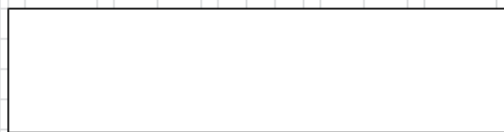
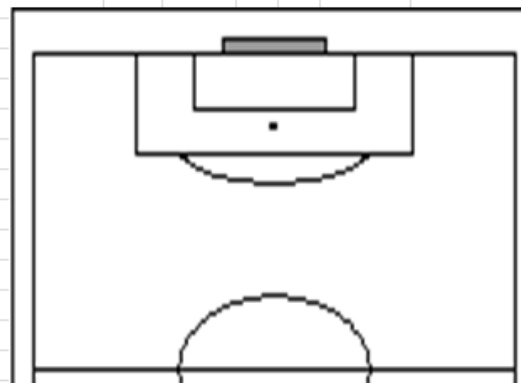
Esquemas Táticos Ofensivos Cantos



Esquemas Táticos Defensivos Livres



Esquemas Táticos Defensivos Cantos



8.11. Anexo 11 | Mapa quantitativo de tempos de jogo até às vinculações

- Tempos de jogo do campeonato dos Iniciados B1

Tempo de Jogo	Tempo de Jogos														TOTAL				
	CIF	Sacavenense B	Vilafranquense	1º Dezembro	Real Massamá B	Mafra	ADCEO	Oeiras B	Sporting B1	Linda-a-Velha	Casa Pia	Alverca	Atlético Cacém	Atlético CP		Belenenses B	CIF	Sacavenense	Vilafranquense
Jogador 1			0	35			35		0				35	35			18	70	228
Jogador 2		0		35		35		35	70	70		0			35				280
Jogador 3	3			47		48		47	35	35			70						285
Jogador 4										25		35				19			79
Jogador 5											35				0			0	35
Jogador 6	28			35						35				35					133
Jogador 7						22	42	35			70								169
Jogador 8						16								15					31
Jogador 9				40								35							75
Jogador 10													35						35
Jogador 11					35	70	70		70		70								315
Jogador 12		40			70	70	35	59	70	70	50	70		51	35				620
Jogador 13	70	35	70	44	16							70							305
Jogador 14	54	70	60		48		52		45		31			43	70	61	35	70	639
Jogador 15	35	35	50	35															155
Jogador 16																			0
Jogador 17	24							35				23							82
Jogador 18	53		70	35								35				43	47	70	353
Jogador 19						20							64	35			12		131
Jogador 20	35	35	54	57	35	35	36		46	37	35		41	35		35			516
Jogador 21	34	51	35	35			35	35	45	38	35	27	46	35	70	21	23	64	629
Jogador 22	70	65	35	58	38	50	41	61	70	70	35	35	35	35	65	51	58	70	942
Jogador 23											35		35	19	0			0	89
Jogador 24						26							35				13	35	144
Jogador 25					6			45											51
Jogador 26	52				31						35	20					20	21	179
Jogador 27					35	50	40	60	25		35		35		26	27	16	6	355
Jogador 28	36	32	43							51		35	35	35	5				272
Jogador Sub13				53		37	59		16			20	55	47	35		54	35	411
Jogador 29		35		35	61		35		35	35		70		70	70	70	70	70	656
Jogador 30										33						0			33
Jogador 31				52	57	38	35	35	25		35								277
Jogador Sub13																			0
Jogador 32							52	42	24				15						133
Jogador 33												70		55	57	44	50	49	325
Jogador 34													59			70	62	0	191

- Tempos de jogo do campeonato dos Iniciados B2

Tempo de Jogo	Tempo de Jogos															TOTAL			
	Estoril Praia	SL Olivais	Belas	Mem Martins	Damaense	GDS Cascais	Futebol Benfica	URD Tires	Belenses	CAC Pontinha	Carcavelos	Sintreense	Unidos	Domingos Sávio	Olivais Sul		Estoril Praia	SL Olivais	Belas
Jogador 1	35			35		35		70		35	70	35			35	35	35		420
Jogador 2			35	35	35		35				0		35	35		35	35	35	315
Jogador 3			70		70		54				35	70		53	70	70	70	61	623
Jogador 4															20				20
Jogador 5					0		47	26	24			53	39	61		35	24		309
Jogador 6	27	35	70		20	42	49	35			35	35		23	43	22	35	471	
Jogador 7			35	10	70				70				70	35	5			44	339
Jogador 8		11	39		0			2	51		43	35						38	219
Jogador 9				34	46	39	37			35	58								249
Jogador 10	14	70	52	35	30	35		8	49			37		53	65	70	64	52	634
Jogador 11			0	45															45
Jogador 12	70		70	70									70			52	70	35	437
Jogador 13		22		70		70	51	62	21	70	38	52							456
Jogador 14																			0
Jogador 15		34			35	35	35		35	47	6	35	22	35		18	0	35	372
Jogador 16	50																	35	85
Jogador 17	70	59	49	45	70	39	35			27									394
Jogador 18		64			60	62	35	70	43	35	70		48	44	70				601
Jogador 19	35	70	50	37	35			2	46	35	9	35			50	35		44	483
Jogador 20	50	36						44							47		35		212
Jogador 21		50			50	43													143
Jogador 22																			0
Jogador 23							44			47		52				44	30		217
Jogador 24	20	22	49	0	24			44		35	12	35	41	25	23				330
Jogador 25		20				35	33		43	43	15							35	224
Jogador 26			41	33		47							31			21			173
Jogador 27	41	35	70	70								35		45					296
Jogador 28				64	70	28	52	70	62		48					27	70	35	526
Jogador Sub13				35	50														85
Jogador 29	55	48	35	60		70		70					70						408
Jogador 30							24	35	26				26	52	5		19		187
Jogador 31	70	54	70	57						46	55	52	35	53	65	60	70	52	739
Jogador Sub13																			0
Jogador 32										47	70	51	29	35	23	54	51	50	410
Jogador 33							35	68	70	42		25	44						284
Jogador 34								35	70	35	64	45		35	70				354

8.12. Anexo 12 | Mapa quantitativo de golos e assistências referente ao campeonato dos Iniciados B2

Estadística GOLOS & Assistências Iniciados B 2016/2017	Jogos																								Total													
	Estoril Praia	SL Olivais	Belas	Mem Martins	Damalense	GDS Cascais	Futebol Benfica	URD Tires	Belenenses	CAC Pontinha	Carcavelos	Sintreense	Unidos	Domingos Sávio	Olivais Sul	Estoril Praia	SL Olivais	Belas	Mem Martins	Damalense	GDS Cascais	Futebol Benfica	URD Tires	Belenenses	CAC Pontinha	Carcavelos	Sintreense	Unidos	Domingos Sávio	Olivais Sul	G	A						
André Mendes																																0	0					
João Paulo																																	0	0				
Ricardo Ribeiro																																	0	0				
António Silva							1									1	1	1			1	1	1	3	1			1	1			9	4					
Daniel Semedo														1																			0	0				
Dário Miranda																							1										2	0				
Diogo Antunes				1								2	1			1							1						1				1	6				
Diogo Ramos																																		0	0			
Flávio Silva			1															1					1								1		4	2				
Francisco Dias(Chico)						1	2				1																						2	2				
Guilherme Amaral				1														1														2		4	1			
Guilherme Monteiro			1	1	2																													0	2			
Gustavo Mendonça																1																1		3	2			
João Barros							1																											2	0			
João Tomé Batista																																		0	0			
Jorge Matias(Jojo)							1																									1		0	2			
José Muller																																			1	0		
Juan Gomez				1	1	1						1																			2	1		5	3			
Laurenço Machado												1	1		1	1																		2	3			
Lucas Alves			2																																0	2		
Luis Semedo	1	3					1												1		1													8	3			
Martim Neto						1																													1	0		
Miguel Mota																																			0	0		
Miguel Pinto											2	3		1	1		1																		3	5		
Miguel Teixeira			1																																	1	0	
Pedro Tomás							1																1													1	1	
Pedro Rocha						1																														1	0	
Pedro Santos															1																					1	0	
Porfírio Gomes																																				2	2	
Quenda					1																			1												1	1	
Rafael Afonso																																				0	0	
Rodrigo Pereira							1								1	1																				4	1	
Rodrigo Ramos(Rodr)			1	3							2	4			2	1		2	1			1	1	1											11	8		
Úmaro Candé																																				0	0	
Guilherme Pio												2											2													7	1	
Bruno "Cuba" Santos						2	1	3		6	1												1													17	1	
Alfonso Soares								1							1																					1	1	
André Gomes																																				0	0	
António Maior						1					1																										2	0
Bernardo Ribeiro			1																																		0	1
Francisco Domingues					1							2	2																								4	2
Daniel Ferrão																																					0	0
Filipe Short														1																							1	0
Martim Malaquias																																					0	0
Helder Pereira																																					0	0
Miguel Pires							1	1									1	1				1															3	5
Francisco Falcão																																					0	0
Gonçalo Sousa																																					0	0
Smary Piedade																																					0	0
Diogo Nascimento																																					0	0
Diogo Pinto																																					1	0
Florentino Júnior																																					1	1
Leandro Victor																																					0	0
Bruno Carregosa																																					0	0
Bernardo Silva															1																						4	2
Pedro Pontes																																					0	0
André Grave																																					1	2
Diogo Águas																							1														0	0
João Carvalho																																					0	0
João Neves																																					1	0
Hugo Félix																																					2	0

8.13. Anexo 13 | Cartaz do Evento “Dia do Futebol FMH 2017”

TREINAR PARA COMPETIR: AS DIFERENTES DIMENSÕES DO PROCESSO DE TREINO NO FUTEBOL

**18 DE MAIO DE 2017
SALÃO NOBRE.**

f **MH** **U LISBOA** | UNIVERSIDADE
DE LISBOA

8h30
Abertura de Portas

8h45
Sessão de Abertura

9h00
“Da Análise ao Plano de Jogo: como treinar a estratégia ?”
Ricardo Santos (Seleção Nacional A)

10h00
“O treino complementar no Futebol: Prevenção e Potenciação”
José Herculano (Vitória FC)

11h30
“A Formação do Jogador de Futebol: a perspetiva do Coordenador Técnico”
João Santos (Coordenador Técnico SL Benfica)
& Valter Dias (Coordenador Técnico SG Sacavenense)

12h30
Almoço Livre

14h00
“Coach do Coach: treinar o Treinador”
José Couceiro e Rui Lança (Vitória FC)

15h00
Sessão Prática 1: “O treino do Guarda-Redes de Futebol”
Carlos Ribeiro (Vitória FC)

15h45
Sessão Prática 2: “Treinar em Função de uma Ideia de Jogo”
Tuck & Bruno Dias (SG Sacavenense)



