



Universidade de Lisboa

Faculdade de Motricidade Humana



**A “Essência” de uma Equipa B – Pressupostos Metodológicos  
e Justificação da sua Eficiência no seio do Sport Lisboa e  
Benfica**

Relatório de uma experiência de estágio como treinador adjunto na equipa B do Sport  
Lisboa e Benfica.

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

Orientador: Professor Doutor Ricardo Filipe Lima Duarte

Júri:

Presidente

Professor Doutor Fernando Paulo Oliveira Gomes

Vogais

Professor Doutor Ricardo Filipe Lima Duarte

Professor Doutor José Maria Dionísio Pratas

Marco Aurélio Carvalho Pimenta

2017

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

## **Agradecimentos**

A concretização deste relatório foi o culminar de muito trabalho desenvolvido, esforço e dedicação, só acontecendo devido à colaboração e ao apoio de algumas pessoas, às quais não podia deixar de fazer o meu agradecimento público.

Agradecer à Faculdade de Motricidade Humana, na pessoa do Professor Doutor Ricardo Duarte, pela orientação no decorrer do trabalho desenvolvido, pelos inúmeros conselhos que me foi transmitindo desde a primeira vez que nos conhecemos e por não julgar as diferentes opiniões e ideias, mas sim abrindo o leque a novas discussões e pondo-me a pensar e a reflectir. A modalidade de Futebol na Faculdade está bem entregue. Ao Professor Fernando Gomes, pelos conselhos e capacidade crítica em tudo, obrigado por me obrigar a pensar. É uma referência.

Agradecer ao mister Hélder Cristóvão, pelo apoio total para que concluísse este mestrado, mas sobretudo pela disponibilidade e transparência em todo o processo, sei que não é fácil integrar uma pessoa nova no seio de uma equipa já estruturada e profissional e por isso o meu muito obrigado pela oportunidade e confiança.

Aos meus colegas de equipa técnica, Néelson Veríssimo, Fernando Ferreira, André Sousa, Nuno Alves juntamente com o Bruno Maruta, Nuno Matias, Hugo Zagalo, Rui Pires, David Amaro, Luís Ribeiro, João Montez, Hélder Pinho e ao Sr. Araújo e todos aqueles com quem pude aprender e assim contribuir para a minha evolução enquanto treinador.

A todos os jogadores com quem tive o prazer de trabalhar. Espero ter ajudado na sua evolução enquanto profissionais, mas também como seres humanos e tenho a certeza que muito aprendi com cada um deles.

Agradecer também aos meus amigos, conselheiros e confidentes, o Luís Pinheiro, Ricardo Laranjo, André Lourenço, Bruno Pereira e ao Carlos Silva. O Futuro com vocês só pode ser risonho e de muito sucesso.

A todos aqueles que, certamente contribuíram direta e indiretamente para o meu crescimento enquanto pessoa e enquanto treinador.

Por fim às pessoas mais importantes na minha vida e que orientam tudo aquilo que faço, por eles e para eles.

Aos meus pais e ao meu irmão. Maria da Conceição Pimenta, obrigado pela disponibilidade, capacidade de ouvir e por todo o sacrifício por nós. O meu obrigado ao Aurélio de Almeida Pimenta por todos os conselhos que me deste e exemplo de vida pelo teu sacrifício e rigor na tua vida. Ao meu irmão Rui Alexandre Pimenta por me teres aturado este tempo todo e obrigado por tudo em especial pelas aprendizagens que me dás todos os dias.

Obrigado e isto é só início...

## Resumo

A equipa B é um patamar intermédio entre a formação do clube e a sua equipa principal. Tem objetivos distintos das demais equipas, por se tratar de uma equipa com características diferentes, sendo um espaço para desenvolvimento dos jovens jogadores oriundos da formação do clube.

Este relatório procura demonstrar as ideias e objetivos por detrás da equipa B do Sport Lisboa e Benfica, sendo apresentado a forma de operacionalizar o processo de treino e de jogo através do seu i) modelo de treino, ii) modelo de jogo e iii) modelo de observação e avaliação do desempenho em jogo. Estes três ‘pilares’ representam de forma concisa o processo de desenvolvimento de jogadores na equipa B do Sport Lisboa e Benfica e os seus procedimentos específicos de operacionalização do trabalho desenvolvido.

A recolha do conhecimento destas áreas mencionadas, conseguiu-se pela integração na equipa técnica da equipa B. Com integração e experiência vivenciada nestas diferentes áreas, à qual se adicionou a pesquisa e revisão de literatura, resultou uma reflexão aprofundada sobre os referenciais teórico-práticos subjacentes ao trabalho desenvolvido. Mais especificamente: i) analisaram-se os comportamentos pretendidos, coletiva e individualmente, compondo assim o modelo de jogo da equipa B; ii) analisou-se um exemplo de um microciclo padrão com exercícios que dão forma e corpo à ideia de jogo que se pretendeu implementar; iii) clarificou-se o foco e objetivo da observação e análise da própria equipa e do adversário, tanto coletiva como individualmente.

Desenvolveu-se ainda um projeto de investigação, utilizando métodos mistos, com o objetivo de estudar a eficiência da equipa B na transição dos jogadores da formação para o Futebol profissional. Este estudo comparou os volumes de jogo em dois períodos distintos. No primeiro período não existia equipa B no clube. No segundo período já existia a possibilidade de os jogadores da formação competirem na equipa B do Sport Lisboa e Benfica. Aliado à análise dos volumes de jogo dos jogadores do Sport Lisboa e Benfica, foi realizado um conjunto de entrevistas à equipa técnica de modo a extrair, de uma forma qualitativa, as ideias-chave do projeto da equipa B no seio do clube. Os resultados ajudam a esclarecer que a equipa B reúne inúmeras vantagens no que respeita à eficiência da transição para o futebol profissional no contexto do clube analisado.

Na área de relação com a comunidade, desenvolveu-se na Faculdade de Motricidade Humana, o 4º Dia do Futebol da FMH, sob o título: “As Diferentes Dimensões do Processo de Treino no Futebol”. Este evento teve como objetivo dar a conhecer a todos os agentes desportivos as diversas especializações e formas de intervenção profissional no âmbito de uma equipa técnica, como por exemplo, a observação e análise, a fisiologia e a preparação física, o desenvolvimento individual dos jogadores, a planificação estratégico-tática e o treino de guarda-redes.

**Palavras Chaves:** Equipa B; Futebol; Modelo de Jogo; Modelo de Treino; Modelo de Observação e Análise; Sport Lisboa e Benfica; Treinador; Jogador

## **Abstract**

The B team is an intermediary level between the formation of the club and its main team. It has different goals from the other teams, because it is a team with different characteristics, where it is intended to be a space for the development of young players from the formation of the club.

This report has a demonstration of ideas and goals behind the Sport Lisboa Benfica B team, presenting a form of operation of the training and game process through its, training model, ii) game model and iii ) model of observation and evaluation of the performance in game. These three 'pillars' represent in a concise way the process of developing players in B Team of Sport Lisboa Benfica and their own procedures to operationalize the work developed.

A collection of knowledge about the areas mentioned was achieved through integration into the technical team. Integration and lived experience in these areas, as the literature research and revision was added, a thorough reflection on the theoretical-practical frameworks resulted. underlying the work developed.

More specifically: i) the intended behaviors were analyzed collectively and individually, composing as game model of B team ii) analyze an example of a standard microcycle with exercises that give shape and body to the idea of the game that was intended to be implemented; iii) clarified the focus and objective of the analysis and observation of the team and the opponent, both collectively and individually.

A research project was developed, using mixed methods, aiming to study the efficiency of B team in the transition of players from the formation to the professional football. This study compares game volumes into two distinct periods. In the first period did not exist B team in the club. In the second period there was already a possibility of the players of the formation competing in the B team of Sport Lisboa Benfica. Combined with the analysis of the game volumes of the players of Sport Lisboa and Benfica, a set of interviews to the technical team were carried out in order to extract, in a qualitative way, the key ideas of the B team project within the club. The results help to clarify that B Team has many advantages in terms of the economy of transition to professional football in the context of the club analyzed.

In the area of relationship with a community, the 4º FMH Football Day was developed at the Faculty of Human Kinetics under the title: "The Different Dimensions of the Football Training Process". This event had the objective of making all sports agents known as various specializations and forms of professional intervention, such as observation and analysis, physiology and physical preparation, individual player development, strategic-tactical planning and goalkeeper training.

**Key Words:** B Team; Soccer ; Football; Game Model; Training Model; Analysis and Observation Model; Sport Lisboa and Benfica; Coach; Player

# Índice

<b>1. Introdução</b> .....	1
Caracterização geral do estágio.....	1
Clube .....	1
Quadro Competitivo.....	3
Relação Equipa Técnica.....	3
Plantel – Jogadores.....	5
Objetivos .....	6
Estrutura do relatório.....	7
<b>2. Revisão de Literatura</b> .....	9
A Conceção e Modelação do Jogo .....	10
Modelo de Treino.....	13
Modelo de Observação.....	15
Função do Treinador .....	16
<b>3. Realização da Prática Profissional na Equipa B do Sport Lisboa e Benfica</b> .....	1
Concepção e Planeamento.....	2
Modelo de Jogo.....	2
Organização Defensiva .....	3
Transição Ofensiva.....	9
Organização Ofensiva .....	11
Transição Defensiva.....	15
Esquemas Tácticos Ofensivos .....	17
Esquemas Tácticos Defensivos .....	18
Condução e Operacionalização do Treino.....	20
Operacionalização do Modelo de Jogo – “Do Treino ao Jogo” .....	26
Avaliação e Controlo do Treino e Competição .....	31
Modelo de Observação e Análise.....	31
Recolha de Informação.....	31
"Filtragem" da Informação.....	32
<b>4.Importância de uma Equipa B – Estudo de Caso Sport Lisboa e Benfica</b> .....	1
Método .....	5
Amostra .....	5
Procedimentos .....	6
Apresentação dos Resultados .....	8

1ª etapa - Análise Quantitativa .....	8
Examinar as diferenças entre os minutos jogados dos jogadores que passaram de Sub-19 a Sênior sem a existência de equipa B do Sport Lisboa e Benfica e depois com a posterior existência da equipa B.....	8
Examinar a equipa B como um espaço importante para rentabilizar e potenciar um espaço de competição a jogadores da equipa A do Sport Lisboa e Benfica. ....	17
2ª etapa - Análise Qualitativa .....	19
Equipa Técnica.....	20
Conclusões .....	33
Examinar a equipa B como um espaço importante para rentabilizar e potenciar um espaço de competição a jogadores da equipa A do Sport Lisboa e Benfica .....	33
Examinar os minutos jogados dos jogadores que passaram de Sub-19 a Sênior sem a existência de equipa B do Sport Lisboa e Benfica e depois com a posterior existência da equipa B .....	35
Clube: .....	40
Jogadores:.....	41
<b>5. Dia do Futebol da FMH: “As Diferentes Dimensões do Processo de Treino no Futebol”.</b> .....	<b>43</b>
Introdução .....	44
Planeamento .....	45
Balanço do Evento .....	47
<b>6. Conclusões e Perspetivas Futuras.....</b>	<b>50</b>
<b>Referências Bibliográficas .....</b>	<b>55</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>58</b>

## Índice de Figuras

Figura 1: Fases e Princípios do ataque e da defesa (Queiroz, 1986).....	12
Figura 2:O comportamento emergente do jogador (Araújo, 2005).....	14
Figura 3: O ciclo de treino, com o foco na importância da observação e análise (adaptado de Carling et al., 2005).....	15
Figura 4: Tarefas de um treinador (Figueiredo, 2015).....	18
Figura 5: Sistema Tático Preferencial.....	3
Figura 6: Impedir Construção Curta.....	5
Figura 7: Basculação Defensiva.....	6
Figura 8:Bloco Defensivo.....	6
Figura 9:Triângulos Defensivos.....	7
Figura 10:Bola Descoberta/Coberta.....	8
Figura 12:Posicionamento e Ocupação do Espaço – Grande Área.....	9
Figura 11:Comportamento Linha Defensiva.....	8
Figura 13: 3 Corredores Ocupados.....	10
Figura 14: Movimentação Ofensiva.....	10
Figura 15: Saída de Jogo Curta Defesas Centrais.....	12
Figura 16:Saída de Jogo Curta Médios Centros.....	13
Figura 17: Combinações Ofensivas – Jogo Exterior.....	14
Figura 18:Combinações Ofensivas – Jogo Interior.....	14
Figura 19:Movimentação Ofensiva Grande Área.....	15
Figura 20: Reação à Perda da Bola.....	16
Figura 21: Reduzir Profundidade.....	16
Figura 22: Cantos Ofensivos.....	17
Figura 23: Livres Ofensivos.....	17
Figura 24: Cantos Defensivos.....	18
Figura 25: Livres Defensivos.....	19

Figura 26: Gráfico com o Volume de Treino de 21 Microciclos Competitivos.....	21
Figura 27: Gráfico com o Volume de Treino de Microciclo 15.....	23
Figura 28: Gráfico com a Classificação das Formas de Exercício do Microciclo 15 .....	23
Figura 29: Gráfico com o Volume de Treino de Microciclo 16.....	24
Figura 30: Gráfico com a Classificação das Formas de Exercício do Microciclo 16 .....	24
Figura 31: Gráfico com a Classificação das Formas de Exercício.....	25
Figura 32: Gráfico com o Microciclo Padrão.....	27
Figura 33: Modelo de Jogo.....	32
Figura 34: Observação e Análise dos Adversários.....	34
Figura 35: Observação e Análise Individual .....	34
Figura 36: Observação e Análise da Treino/Jogo .....	35
Figura 37: Gráfico de Volume de Jogo da Época 2006/2007 .....	8
Figura 38: Gráfico de Volume de Jogo da Época 2007/2008 .....	9
Figura 39: Gráfico de Volume de Jogo da Época 2008/2009 .....	10
Figura 40: Gráfico de Volume de Jogo da Época 2009/2010 .....	11
Figura 41: Gráfico de Volume de Jogo da Época 2010/2011 .....	12
Figura 42: Gráfico de Volume de Jogo da Época 2011/2012 .....	13
Figura 43: Gráfico de Volume de Jogo da Época 2012/2013 .....	14
Figura 44: Gráfico de Volume de Jogo da Época 2013/2014 .....	15
Figura 45: Gráfico de Volume de Jogo da Época 2014/2015 .....	16
Figura 46: Gráfico com a Percentagem de Utilização e Volume de Jogo da Época 2012/2013..	17
Figura 47: Gráficos de Percentagem de Utilização e Volume de Jogo da Época 2013/2014 .....	18
Figura 48: Gráficos de Percentagem de Utilização e Volume de Jogo da Época 2014/2015 .....	18
Figura 49: Gráficos de Percentagem de Utilização e Volume de Jogo da Época 2015/2016 .....	19
Figura 50: Evolução da Percentagem de Utilização de Jogadores da Equipa A do SLB.....	34

# **1. Introdução**

O estágio realizou-se no clube Sport Lisboa e Benfica no escalão de Séniores, na Equipa B no período de uma época desportiva sendo correspondente à época 2016/2017.

Este relatório de estágio aborda três áreas principais de intervenção do treinador: a conceção ou modelação/ideia do modelo do jogo, a operacionalização do modelo de treino e a observação e análise do jogo.

O modelo de jogo pretende mencionar os princípios de jogo da equipa que regem os comportamentos coletivos e individuais, enquanto o modelo de treino é referente à operacionalização das sessões de treino. A observação e análise do jogo abrange todo o processo de análise e processamento da informação acerca dos comportamentos, individuais e coletivos, da própria equipa e dos adversários. Pretendeu-se compreender a forma como a interação destas três áreas fundamentais contribuíram para o desempenho da equipa.

Este relatório inclui também um projecto de investigação sobre a eficiência da equipa B do Sport Lisboa e Benfica

## **Caracterização geral do estágio**

### **Clube**

O Sport Lisboa e Benfica é uma instituição eclética, apresentando uma grande diversidade de modalidades desportivas, como o futsal, hóquei, basquetebol, andebol, voleibol, para além da modalidade mais representativa, o futebol. A somar a estas modalidades, temos ainda o atletismo, artes marciais, bilhar, canoagem, ginástica, boxe olímpico, golfe, karting, kickboxing, judo, lutas olímpicas, natação, patinagem artística, a pesca desportiva, rugby, ténis de mesa, triatlo, vela, xadrez, campismo e as escolas de modalidades SLB.

No que diz respeito ao futebol, o SLB tem 13 equipas no futebol de formação que vão desde os traquinas A até aos juniores. Noutro patamar, o profissional, encontram-se as equipas séniores B e A.

O Sport Lisboa e Benfica é um dos grandes clubes de Portugal e um dos clubes com mais prestígio no mundo. É, reconhecidamente, o clube no mundo com mais associados, cerca de 235.000, tendo no seu palmarés 36 títulos nacionais, 26 taças de Portugal, 5 supertaças, 5 taças da liga, 2 taças dos clubes campeões europeus e 1 taça latina sendo este o melhor registo entre clubes portugueses. A estes títulos, somam-se 10 “dobradinhas” e 10 finais europeias.

Em 2014 tornou-se o primeiro clube em Portugal a conquistar o “tripleto” (Título nacional + Taça de Portugal + Taça da Liga).

Em 2017 conquistou pela primeira vez na sua História enquanto clube a conquista pela quarta vez consecutivamente o campeonato nacional de futebol.

Nos últimos 10 anos, sob presidência de Luís Filipe Vieira, assistiu-se a um grande crescimento do clube, nomeadamente no que diz respeito às infra-estruturas com a construção do novo estádio da Luz, do museu Cosme Damião, e do centro de estágio que actualmente integra um edifício com 3 andares para 130 jogadores, 6 campos com relva natural mais 1 de uso intensivo e 2 sintéticos.

Paralelamente existem 2 auditórios, 3 ginásios (formação, equipa B e equipa A) e mais recentemente construiu-se um edifício que aloja o simulador 360S, máquina que reproduz virtualmente aos jogadores situações reais com o objetivo de elevar o seu nível.

## **Quadro Competitivo**

Esta equipa disputou o campeonato Ledman LigaPro, que corresponde ao 2º Nível de competições em Portugal sendo que a equipa A disputa a 1ªLiga – Liga NOS e a equipa B a 2º Liga – Ledman LigaPro.

A 2ªLiga – Ledman LigaPro tem nesta competição um total de 22 equipas, competindo 5 equipas B, sendo estas o Sport Lisboa e Benfica, o Futebol Clube do Porto, Sporting Clube de Portugal, o Sporting Clube de Braga e o Vitória Sport Clube.

A equipa B para além de disputar a 2º Liga Portuguesa, integrado nos quadros competitivos em Portugal, disputa também um torneio internacional *Premier League International Cup*.

No total, a equipa B do Sport Lisboa e Benfica disputou um total de 45 jogos oficiais, sendo que 42 jogos estão integrados na competição da 2ªLiga Portuguesa e os restantes 3 jogos correspondem aos jogos da fase de grupos do torneio internacional.

## **Relação Equipa Técnica**

A equipa técnica é formada por 6 elementos, sendo que o treinador principal é o Hélder Cristóvão e é coadjuvado por Néelson Veríssimo, André Sousa, Nuno Alves, Fernando Ferreira e Marco Pimenta (eu próprio). Em baixo estão descritas as funções específicas de cada um dos treinadores pertencentes à equipa técnica:

Treinador Principal: Hélder Cristóvão

- ✓ Responsável pela operacionalização do processo de treino e jogo, pela gestão e organização dos elementos da equipa técnica e jogadores.
- ✓ Comunicação entre a equipa de Sub-19 e a Equipa A.
- ✓ Decisão sobre a gestão dos jogadores e staff técnico.

Treinador Adjunto: Néilson Veríssimo

- ✓ Responsável pelo auxílio na operacionalização do processo treino e jogo
- ✓ Principal responsável pelo desenvolvimento do trabalho do aspeto técnico-tático do processo de treino e jogo.
- ✓ Responsável pelo registo diário de diversas componentes relacionados com o processo de treino.

Treinador Adjunto: André Sousa

- ✓ Responsável pelo auxílio na operacionalização do processo treino e jogo
- ✓ Principal responsável pelo desenvolvimento do trabalho do aspeto físico do processo de treino e jogo.
- ✓ Coordenação e comunicação entre o Benfica Lab, com objetivo de articulação do processo de treino diário.

Treinador Adjunto: Nuno Alves

- ✓ Responsável pelo auxílio na operacionalização do processo treino e jogo
- ✓ Principal responsável pela observação e análise das equipas adversárias do quadro competitivo.
- ✓ Coordenação e comunicação entre o Benfica Lab, com objetivo de articulação do processo de observação e análise diário.

Treinador Adjunto: Marco Pimenta

- ✓ Responsável pelo auxílio na operacionalização do processo treino e jogo.
- ✓ Principal responsável pela observação e análise do processo de jogo e treino da equipa B do Sport Lisboa e Benfica.

- ✓ Auxílio em qualquer tarefa relativamente ao processo de treino e de análise e observação.

Treinador Guarda Redes: Fernando Ferreira

- ✓ Responsável pelo auxílio na operacionalização do processo treino e jogo.
- ✓ Principal responsável pelo desenvolvimento dos aspetos relacionados dos jogadores da posição específica de guarda-redes.
- ✓ Comunicação e Coordenação entre o trabalho específico de Guarda-Redes, entre a equipa de Sub-17, Sub-19 e Equipa A.

A auxiliar esta equipa técnica, existiu também uma estrutura de elementos com características e funções bem definidas que potenciou o desenvolvimento do processo de treino e jogo:

- 1 Director
- 1 Team Manager
- 1 Assessor de Imprensa
- 2 Técnicos de Equipamentos
- 2 Fisiologistas – Benfica LAB
- 2 Médicos
- 3 Fisioterapeutas
- 1 Nutricionista

### **Plantel – Jogadores**

O plantel da equipa B do Sport Lisboa e Benfica, foi constituído por um grupo base de 29 jogadores, sendo que este valor é muito relativo devido à equipa A e à equipa de

sub-19, que poderia gerar o aparecimento ao longo da época desportiva de um número total de jogadores superior ao actual.

Este plantel teve uma média de idade de 19,07 anos, sendo a equipa do campeonato *Ledman LigaPro*, com a média de idade mais nova entre as 22 equipas a competir.

## **Objetivos**

O principal objetivo com a realização deste estágio foi alcançar uma melhor compreensão de um conjunto de fatores que compõem o processo de construção de uma equipa de um clube e estrutura profissional como o Sport Lisboa e Benfica.

Com a evolução e especialização em cada dimensão que o futebol engloba, sentia a necessidade de perceber como seria a interdependência de todas estas áreas num contexto de grande rigor e excelência.

Tendo como base esta perspetiva global e a abrangência de intervenção numa equipa profissional como a equipa B do Sport Lisboa e Benfica, apresentam-se os objetivos iniciais traçados:

- Analisar o processo de treino com o modelo de jogo, através do reconhecimento dos exercícios e perceber a sua relação com os princípios de jogo definidos pela equipa técnica;
- Relacionar o processo de treino com o processo de observação, procurando deduzir a forma como o treino é manipulado pela observação da equipa e dos adversários;
- Compreender a relação entre modelo de jogo, modelo de treino e modelo de observação, análise e interpretação do jogo;
- Identificar as diferenças no processo de treino entre um microciclo com uma competição e um microciclo com dois momentos de competição.

- Identificar e perceber a importância da tomada de decisão no que toca à gestão dos diversos recursos humanos estando relacionado com o processo desenvolvido.
- Compreender a importância dos outros departamentos, a forma como se relacionam e participam no processo de treino e jogo.

## **Estrutura do relatório**

A estrutura deste relatório de estágio encontra-se subdividido em 6 capítulos.

O atual capítulo tem como fim apresentar o enquadramento e a caracterização do contexto de estágio, as finalidades e os objetivos deste documento e a estrutura do relatório de estágio.

No segundo capítulo será apresentado uma breve revisão de literatura de suporte à atividade profissional do estagiário, bem como do trabalho a ser desenvolvido. Os temas relacionados com a experiência do estágio prendem-se com a revisão da literatura acerca da caracterização do jogo de futebol, a modelação do jogo de modo a simplificar e representar a sua complexidade tendo como fim o modelo de jogo. Também existe a preocupação na revisão de literatura na conceção da ideia, construção e operacionalização de um processo de jogo, sendo este atingindo através do modelo de treino, tal como o modelo de observação e a sua importância na observação e análise da própria equipa e do adversário. Por fim, aborda-se a importância do papel do treinador no contexto de uma equipa de futebol.

O terceiro capítulo trata da realização da prática profissional, onde se encontram 3 subcapítulos:

- A conceção e planeamento da prática profissional, onde se encontra explicado o modelo de jogo da equipa B do Sport Lisboa e Benfica.

- Condução e Operacionalização do Processo de Treino, onde existe uma demonstração da diferença dos métodos de treino entre 2 microciclos padrão com diferentes densidades competitivas.
- Avaliação e Controlo do Treino e da Competição, sendo descrito o modelo de observação e análise, tendo em conta a própria equipa B do Sport Lisboa e Benfica e dos seus adversários.

O quarto capítulo deste relatório de estágio consiste na apresentação do projeto de investigação sobre a eficiência da equipa B do Sport Lisboa e Benfica. Analisou o volume de jogo dos jogadores que transitaram de júnior para sénior com e sem equipa B instituída no clube. Extraiu-se ainda as perceções qualitativas dos atuais treinadores relativamente à importância desta equipa no seio do clube.

O quinto capítulo trata o planeamento, operacionalização e análise de uma ação de formação para a comunidade, resultando no Dia do Futebol “As Diferentes Dimensões no Processo de Treino no Futebol”, evento este organizado na Faculdade de Motricidade Humana. Este seminário procurou abordar as áreas de intervenção profissional que compõem atualmente um staff técnico no âmbito do futebol profissional.

No sexto capítulo é apresentada uma reflexão crítica sobre o conjunto de experiências que foram desenvolvidas no decorrer do processo de estágio na equipa B do Sport Lisboa e Benfica, assim como a conclusão e as perspetivas futuras.

## **2. Revisão de Literatura**

O jogo de futebol insere-se na categoria dos desportos coletivos de invasão, ou seja, é um desporto caracterizado pela interação entre a oposição e cooperação dos elementos das equipas em confronto, desenvolvida num cenário de imprevisibilidade e caos (Garganta & Pinto, 1998). O jogo de futebol, segundo Castelo (2003), confronta duas equipas formadas por 11 elementos numa área de jogo pré-definido, onde estes efetuam um conjunto de ações coletivas e individuais, com o principal objetivo de colocar o maior número de vezes possível a bola na baliza adversária e evitar que esta entre na sua própria baliza, atingindo assim o derradeiro objetivo do jogo, a vitória.

O estudo da organização do jogo de Futebol, desenvolvido através da observação do comportamento dos jogadores e das equipas, presenteia a possibilidade de assinalar ações/sequências de jogo que se afiguram representativas da dinâmica dos jogos e constituem aspectos importantes a reter para o ensino e treino da modalidade (Garganta, 1997). De acordo com Garganta e Gréhaigne (1999), o jogo de futebol pode ser analisado como um sistema, visto conter determinadas características como:

- possuir componentes que integram outros sistemas
- existência de processos de decisão
- possibilidades de modificação
- existência de um objetivo
- conter padrões de avaliação para o sucesso.

Segundo as afirmações de Duarte e Frias (2011), as equipas podem ser observadas como sistemas complexos, pois os movimentos dos jogadores durante o jogo são exactamente coordenados, dando origem aos comportamentos coletivos produzidos no contexto da competição.

Na mesma linha de pensamento, McGarry (2002) define equipa como um sistema não linear auto-organizado. Button (2012) afirma que as equipas desportivas regem – se pela auto-organização devido a dois princípios essenciais:

1. As interações que se criam entre os componentes do sistema possibilitam atingir objetivos, que individualmente não seriam possíveis.
2. Devido à interação dos elementos do sistema, uma ligeira alteração pode originar efeitos de grandes ou pequenas dimensões.

Dessa forma, tem-se compreendido que não sendo o Futebol uma ciência, muito poderá favorecer dos seus contributos (Garganta, 2001a), nomeadamente ao nível dos processos de organização, prescrição e avaliação do processo de treino e jogo, funcionando como uma ferramenta – chave no que toca ao desempenho qualitativo do treinador de futebol do século XXI.

### **A Conceção e Modelação do Jogo**

O Modelo de Jogo deve conter, de forma metódica e sistemática, um conjunto de ideias, de como se pretende que o jogo seja “jogado”, definindo de modo claro as tarefas e os comportamentos técnico-táticos a exigir e definir junto dos jogadores (Queiroz, 1986).

Segundo Garganta & Pinto (1989), o modelo de jogo é a forma de jogar concebida pelo treinador, na qual os aspetos que condicionam a estratégia da equipa, devem estar inseridos, com vista a concretizar o objetivo final – a vitória.

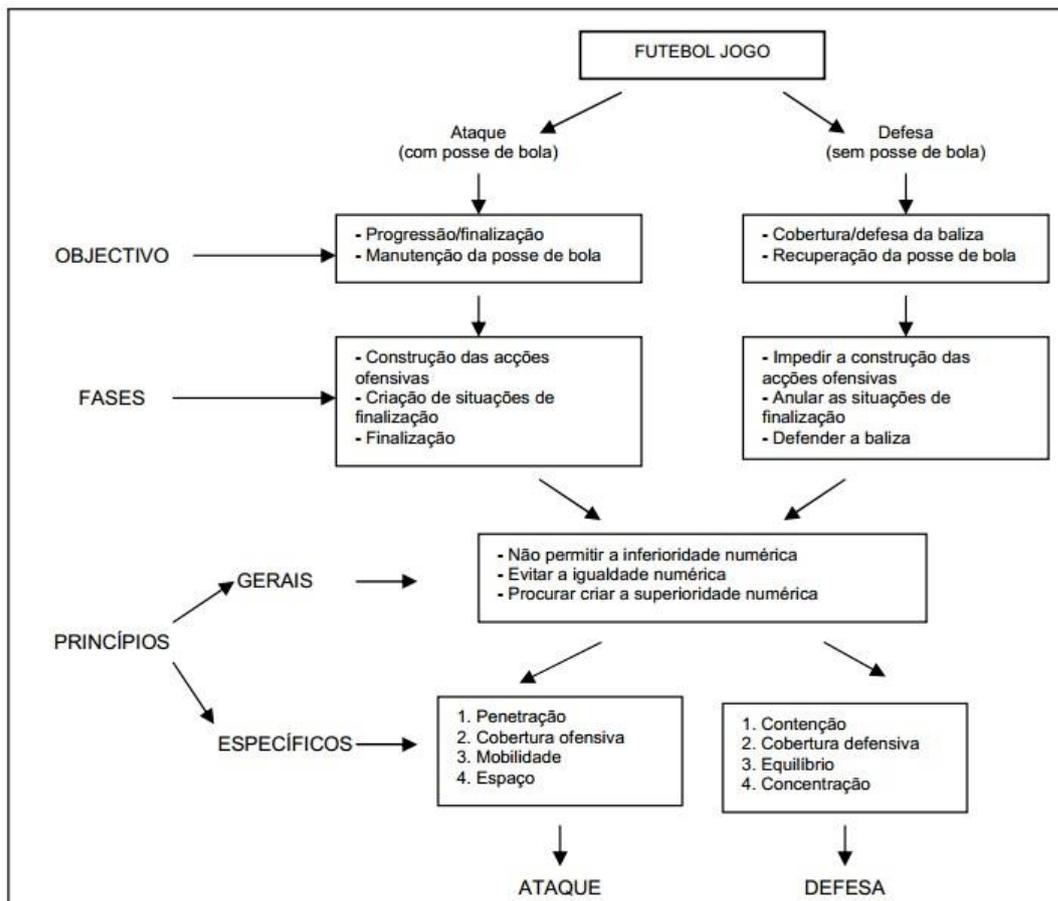
Esta forma de jogar é constituída por princípios que guiam o comportamento dos elementos que constituem a equipa, podendo ser organizados em diferentes fases do jogo e que se relacionam e influenciam entre si para criar uma identidade coletiva.

No mesmo trilho de ideias, Leal e Quinta (2001), o modelo de jogo baseia-se naquilo que é a ideia que o treinador tem na conceção de jogo. Esta ideia, materializada na

forma de jogar da equipa, deve reunir diferentes fatores necessários para a organização dos processos defensivos e ofensivos da equipa. A integração desses fatores, tais como, os princípios de jogo, os métodos utilizados e os sistemas de jogo, procuram estabelecer e potenciar um conjunto de atitudes e comportamentos que representam a organização dos processos individuais e coletivos da equipa.

De acordo com Garganta & Pinto (1998), os princípios do modelo de jogo, não são mais do que um conjunto de normas orientadoras que procuram guiar a ação dos jogadores, para atingirem a solução aos problemas causados pela característica caótica que o jogo apresenta aos jogadores e equipa, como um todo.

Os comportamentos realizados pelos jogadores devem respeitar estes princípios de ação que se baseiam nas regras de ação presentes no caos do próprio jogo (Gréhaigne & Godbout 1995). Estes princípios articulados entre si em cada fase do jogo, criam uma organização funcional própria e característica de uma equipa, resultando numa identidade própria, de acordo com Azevedo, (2011).



**Figura 1:** Fases e Princípios do ataque e da defesa (Queiroz, 1986)

O nível de concordância de uma equipa aumenta exponencialmente à medida que os jogadores percecionam e consciencializam as suas tarefas, responsabilidades e direitos que lhes cabem dentro do coletivo (Castelo, 2004).

Sendo assim, a reprodução e utilização prática do modelo de jogo deve admitir a possibilidade, a partir das experiências reunidas, de extrair novas conclusões, não subsistindo num sistema fechado. Deve sim, ter um carácter aberto e criativo, de forma a otimizar novas ideias e conceções, de modo a ter a capacidade de solucionar e resolver eficientemente as diferentes situações – problemas possíveis de decorrer ao longo do jogo. Desta forma, é de todo adequado que o Modelo de Jogo não deve ter em si mesmo, um «objetivo final», pode e deve ser sujeito à interrogação sistemática e

contínua, podendo ser sempre construído, desconstruído, reconstruído, embora deva estar constantemente a ser alvo de reflexão do treinador, equipa técnica e jogadores.

## **Modelo de Treino**

O processo de jogo e de treino deve se basear numa relação de interdependência e reciprocidade entre aquilo que se procura desenvolver no processo de treino e aquilo que se pretende atingir no contexto de competição.

Desta forma, a modelagem de jogo permite despontar problemas, de modo a determinar objetivos de aprendizagem no processo de treino. Construir, seleccionar e criar exercícios para resolver problemas (Castelo, 1996), e avaliar os progressos dos praticantes em relação aos modelos de referência definidos (Gréhaigne, 1991).

Esta relação intrínseca entre o processo de treino e o processo de jogo, esta interligada ao princípio da representatividade (Queiroz, 1986), que defende que estejam presentes no processo de treino os aspetos/variáveis do jogo. No processo de treino deve estar presente a sua característica caótica, no sentido de possibilitar a maior transferência possível das aquisições, no que toca à aprendizagem dos jogadores, realizadas no processo de treino para o contexto específico do jogo (Garganta, 1997).

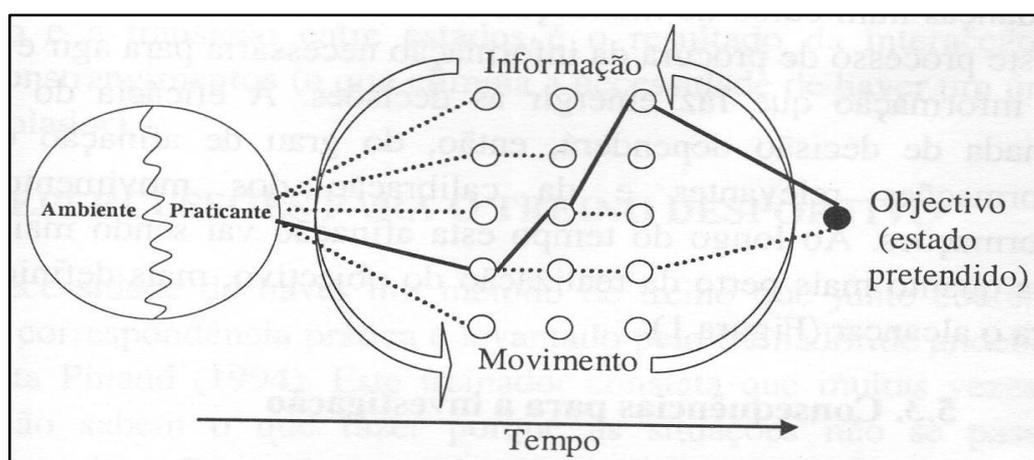
Dessa forma, a determinação de uma relação entre a lógica interna do jogo de Futebol e o modelo de jogo adotado pelo treinador, a ser desenvolvido através do processo de treino, passa pela criação e aplicação de cenários de treino onde estejam replicados os elementos que representam o próprio jogo (Garganta, 2005).

Segundo Mesquita (2000), o exercício de treino é uma ferramenta utilizada pelo treinador para comunicar as suas ideias e intenções, sendo este um momento-chave para a aquisição dessas ideias por parte dos jogadores. Essa intenção deve ter suporte nos conteúdos de treino e na ideia de jogo pretendida pelo treinador. A estrutura e

organização dos exercícios deve procurar representar as condições de variabilidade da forma e conteúdo do jogo, ou seja, os exercícios devem estar ajustados à realidade dos contextos parciais do jogo onde os comportamentos-alvo são potenciados (Queiroz, 1986).

O exercício deve conter uma configuração específica e representativa dos comportamentos, individuais e coletivos, pretendendo desenvolver e consolidar o desempenho dos jogadores e da equipa a uma melhoria qualitativa e quantitativa (Oliveira, 2004).

A especificidade refere-se à conexão entre o estímulo e a adaptação do indivíduo, enquanto a representatividade relata a forma como os exercícios e o processo de treino possuem os constrangimentos informacionais, que guiam a percepção e ação dos jogadores nos comportamentos que se pretende serem treinados e que permite manter uma relação entre os ambientes de treino e de competição (Pinder et al., 2011). Esta representatividade da tarefa, no treino, dota-se com a existência e a criação de um cenário que possua os elementos-chave para a criação de acoplamentos percepção-ação por parte do jogador, através da interação deste com o próprio contexto da tarefa (Araújo & Volossovitch, 2005).

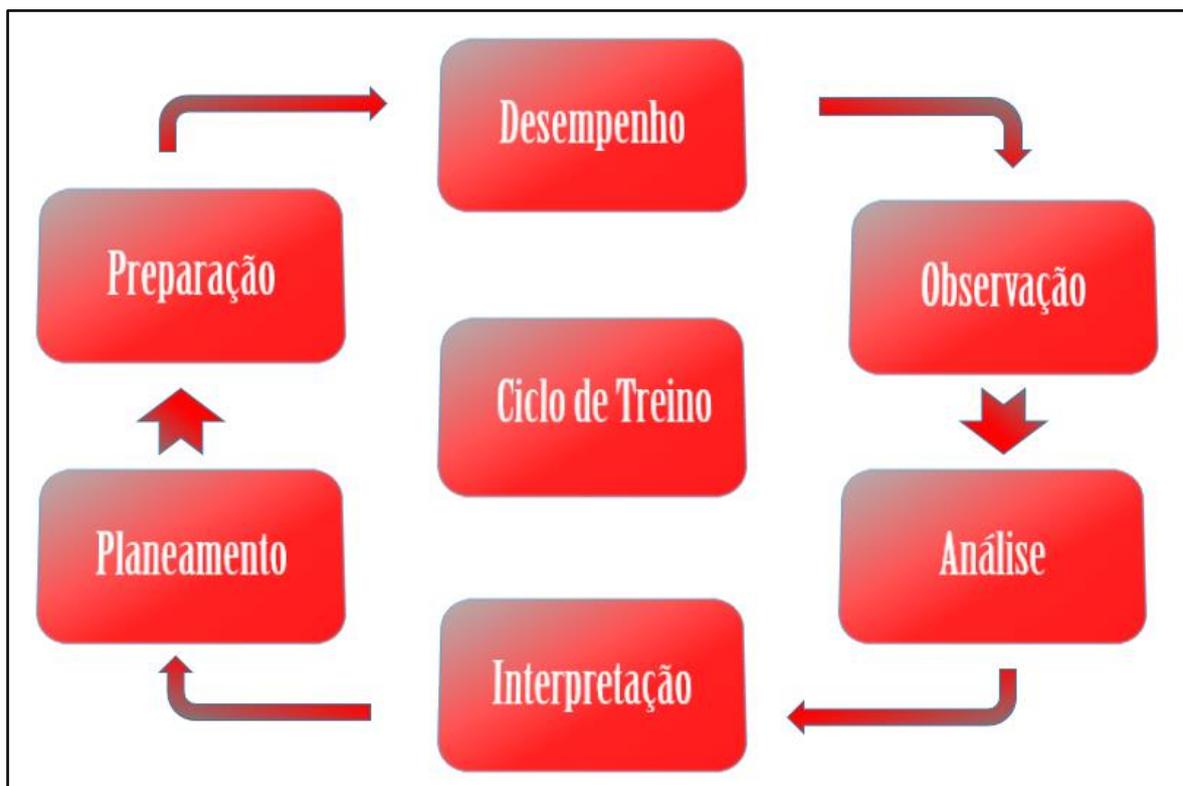


**Figura 2:O comportamento emergente do jogador (Araújo, 2005).**

## Modelo de Observação

O modelo de observação e análise é considerado como uma peça essencial para a avaliação e controlo do processo de treino, em função do modelo de jogo definido pelo treinador e do desempenho das equipas em competição (Sousa, 2005; Vazquez, 2012).

Seguindo as mesmas ideias, Ventura (2013) define que o principal objetivo da observação e análise de jogo é obter informação pormenorizada e de qualidade, do funcionamento competitivo da sua equipa, dos seus jogadores e dos adversários. Com a finalidade de controlo e operacionalização do processo de treino, permitindo uma avaliação acerca do processo desenvolvido em conjunto com os jogadores a nível individual e coletivo.



**Figura 3: O ciclo de treino, com o foco na importância da observação e análise (adaptado de Carling et al., 2005)**

Caixinha (2004), citado por Ventura (2013), refere que as equipas técnicas se esforçam para desenvolver um trabalho pormenorizado de caracterização das suas equipas e adversários, tendo como propósito controlar e conhecer o maior número possível de variáveis que possam influenciar o rendimento desportivo.

De certa forma, pretende-se otimizar os comportamentos dos jogadores e da equipa na competição, influenciando através do processo de treino, com base nas informações retiradas sobre o jogo (Franks & McGarry, 1996, citado por Maçãs, 1997).

Uma das outras potencialidades de um Modelo de Observação e Análise, prende-se também com a análise da própria equipa. Esta “auto-avaliação” pode tornar-se uma ferramenta indispensável para o trabalho do treinador, de forma a identificar forças e fragilidades da sua equipa (Pacheco, 2005) e posteriormente prescrever e operacionalizar as ideias definidas no decorrer do processo de treino.

Reforçando a ideia Vazquez (2012), refere que a observação e análise da própria equipa pretende entender e confirmar em que medida um conjunto de ações trabalhadas pelos jogadores durante o processo de treino, vão ao encontro do plano de jogo preparado para a competição a disputar.

## **Função do Treinador**

A tomada de decisão acerca da operacionalização dos exercícios que dão forma ao modelo de jogo que se pretende desenvolver juntos dos jogadores, são da exclusiva responsabilidade do treinador e equipa técnica de suporte.

Desta forma, tendo o treinador uma conceção/ideia acerca do modelo de jogo que pretende desenvolver e potenciar junto dos jogadores, este de uma forma mais ou menos criativa, tem o objetivo principal de utilizar as características dos jogadores de modo a potenciar as suas qualidades a nível individual e coletiva.

Isso só acontece se o treinador procurar estabelecer e criar as condições mais vantajosas à concretização das finalidades e dos objetivos pré-estabelecidos no processo de treino e jogo (Castelo, 1996).

Do mesmo modo, Oliveira (2003) afirma que a ideia de jogo do treinador é um fator determinante na organização de uma equipa de Futebol. Se o treinador tiver de forma clara como quer que a sua equipa jogue e quais os comportamentos que deseja dos seus jogadores, tanto a nível individual como coletivo, o processo de treino e jogo serão mais coerentemente estruturados, organizados, realizados e controlados.

Tendo em conta esta realidade, o poder de intervenção do treinador como ser pensante do processo de treino é imprescindível. De acordo com Castelo (2002), este assemelha o procedimento médico ao procedimento do treinador, na medida em que tal como o médico, o treinador tem que efectuar um diagnóstico (“*conhecimento das capacidades momentâneas dos praticantes e da equipa*”) e uma prescrição (“*exercícios de treino que definam, orientem e modifiquem o processo de formação e desenvolvimento destes*”).

Segundo as afirmações de Araújo (2008), ser treinador inclui:

- melhorar as competências dos jogadores
- modificar as atitudes e comportamentos dos elementos da equipa
- responsabilidade de planear o processo de treino da equipa para a competição
- observar as execuções dos jogadores e as dinâmicas da própria equipa, de acordo com a definição de estratégias para defrontar os adversários
- observar e analisar o comportamento dos jogadores em competição

Concluindo e reforçando, o papel do treinador, de uma forma geral, passa pela responsabilidade do sucesso desportivo da sua equipa e pelo alcance dos objetivos do

clube definidos pela organização desportiva à qual desempenha funções (Flores, Forrest & Tena, 2012).

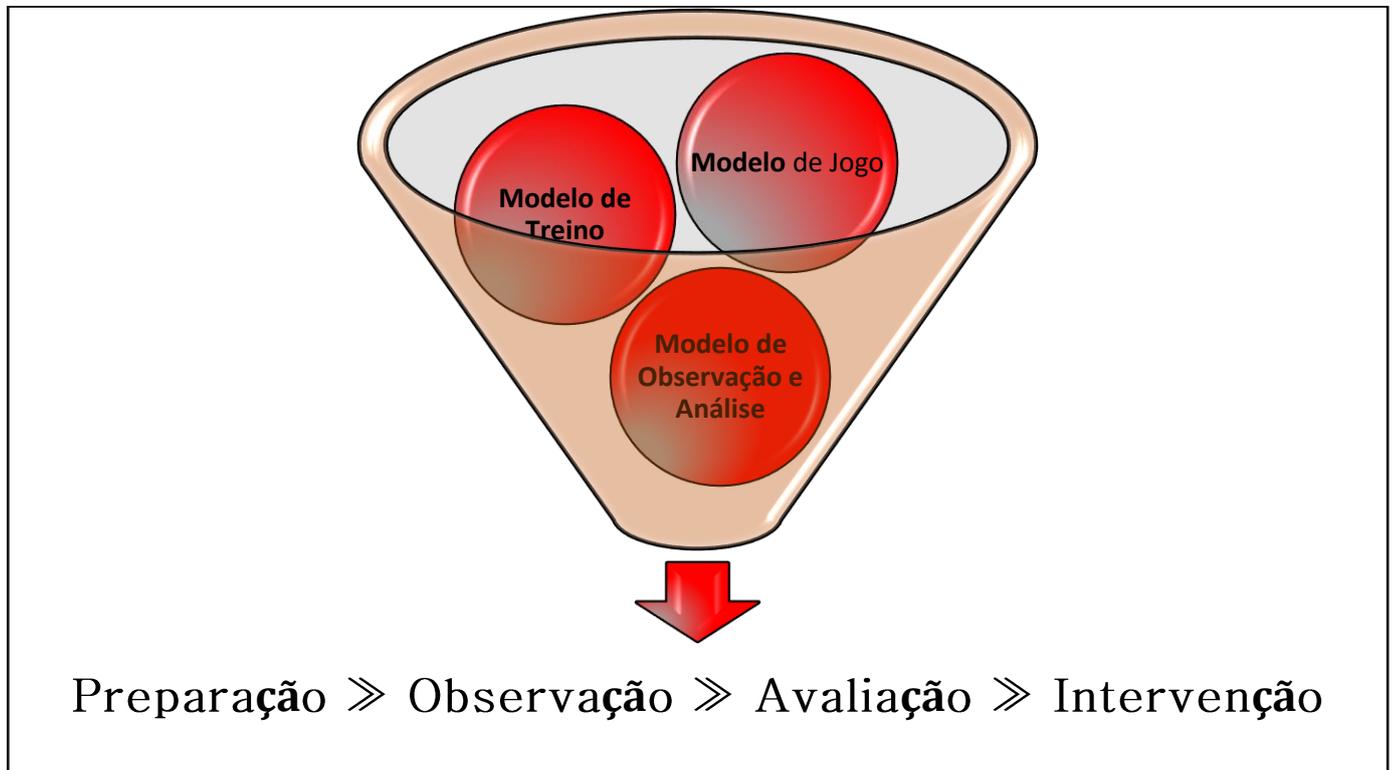


Figura 4: Tarefas de um treinador (Figueiredo, 2015)

## **Àrea 1**

**Realização da Prática Profissional na Equipa B do Sport**

**Lisboa e Benfica**

### **3. Realização da Prática Profissional na Equipa B do Sport Lisboa e Benfica**

O objetivo principal deste capítulo é demonstrar a forma como a equipa técnica trabalha e implementa as ideias definidas no contexto da Equipa B do Sport Lisboa e Benfica.

Com a missão de perceber e desvendar o trabalho desenvolvido ao longo da época 2016/2017, ao nível do processo de treino e do processo de competição/jogo, o capítulo encontra-se dividido em 3 grandes áreas:

- **A conceção e planeamento da equipa B do Sport Lisboa e Benfica**, ao nível da conceção do Modelo de Jogo e daquilo que é o processo de trabalho da equipa técnica liderada pelo treinador principal Hélder Cristóvão.
- **Condução e Operacionalização do Processo de Treino**, direcionado ao processo de treino com a explicação das ideias táticas do Modelo de Jogo através do Modelo de Treino (Microciclo de Treino) e verificar as diferenças entre um microciclo com apenas 1 jogo e um microciclo com 2 jogos relativamente aos conteúdos abordados e estando relacionado com o nível do volume de treino.
- **Avaliação e Controlo do Treino e da Competição**, explicação do Modelo de Observação, avaliação do desempenho em competição e a relação entre o exercício de treino e jogo.

## **Concepção e Planeamento**

### **Modelo de Jogo**

A caracterização do modelo de jogo tem por base um documento criado pelo Treinador Principal Hélder Cristóvão, auxiliado pela equipa técnica e pela observação e presença em processo de treino e jogo, analisando a operacionalização dos comportamentos táticos que dão corpo ao conjunto de ideias do treinador principal e da sua equipa técnica.

Estes comportamentos táticos, quer a nível coletivo quer a nível individual, estão pensados tendo em conta a qualidade individual dos seus jogadores, mas também pela ideologia cultural presente no Sport Lisboa e Benfica, onde este modelo procura ser uma equipa a dominar o adversário, através de uma posse de bola que consiga desequilibrar as linhas defensivas adversárias, procurando no momento da perda da bola uma rápida reação e recuperação da mesma, de modo a controlar e dominar a bola e consequentemente o jogo.

Estes comportamentos táticos estão divididos em 2 fases do jogo juntamente com a Transição entre Fases e os esquemas táticos no modelo de jogo da equipa B do Sport Lisboa e Benfica:

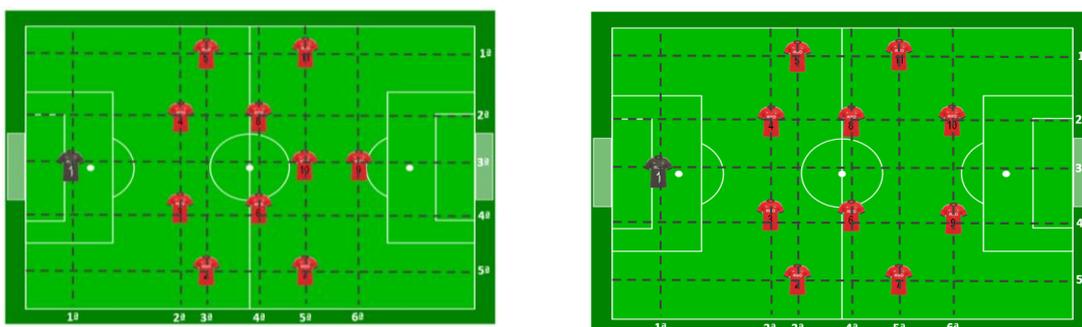
- Fase Defensiva (Organização Defensiva)
- Fase Ofensiva (Organização Ofensiva)
- Transição entre Fases (Transição Ofensiva e Defensiva)
- Esquemas Táticos

Esta divisão em fases de jogo distintas, tem como objetivo principal a capacidade de sistematizar e organizar aquilo que deve ser o Modelo de Jogo da equipa B do Sport

Lisboa e Benfica, tendo o cuidado de analisar o jogo como um sistema dinâmico e sendo considerado como um todo e não como uma soma de partes distintas.

### **O sistema Tático utilizado**

O sistema tático preferencial é o GRx4x2x3x1 (podendo evoluir para um GRx4x4x2) com 5 linhas em largura, 6 linhas em profundidade, de modo a ocupar de forma racional o terreno de jogo.



**Figura 5: Sistema Tático Preferencial**

## **Fases do Jogo**

### **Organização Defensiva**

Nesta fase do jogo, o objetivo principal é condicionar as ações ofensivas da equipa adversária, de modo a potenciar a criação de erros, que nos permita recuperar a posse de bola o mais rápido possível. Dessa forma utilizamos como método de jogo defensivo, a defesa em zona pressionante.

No processo ofensivo, pretendemos que a equipa procure estar sempre equilibrada posicionalmente, procurando ocupar o espaço de jogo de uma forma racional para que no momento da perda da posse de bola estejamos preparados para recuperar a bola (*equilíbrio defensivo*).

No momento da recuperação da posse de bola, pretende-se que os jogadores reajam rapidamente à perda da bola (*reação à perda*). Isto significa, que os jogadores mais próximos do centro de jogo executam uma pressão intensa e imediata ao portador da bola adversário eliminando possíveis linhas de passe.

Caso não consigamos recuperar a bola de forma imediata, tentamos condicionar a ação do adversário, preenchendo os espaços vitais, (*recuperação defensiva*), onde os jogadores passam de uma posição de “campo aberto” (*espaço*) para um posicionamento de “campo fechado” (*concentração*), mantendo a equipa compacta (*linhas próximas e espaços fechados*). O comportamento da linha defensiva assume especial importância, naquilo que é o devido controlo da profundidade tendo em conta a pressão exercida sobre o adversário com a bola, sendo importante o conceito da bola coberta e descoberta.

Com a equipa organizada defensivamente (*bloco defensivo*), os jogadores devem se encontrar posicionados para recuperar a bola. É uma ação coletiva em que temos como objetivo orientar a posse de bola do adversário para zonas mais favoráveis onde a possamos recuperar, nomeadamente para os corredores laterais (redução de espaço devido à linha lateral) e para o ½ campo ofensivo (mais próximo da baliza adversária).

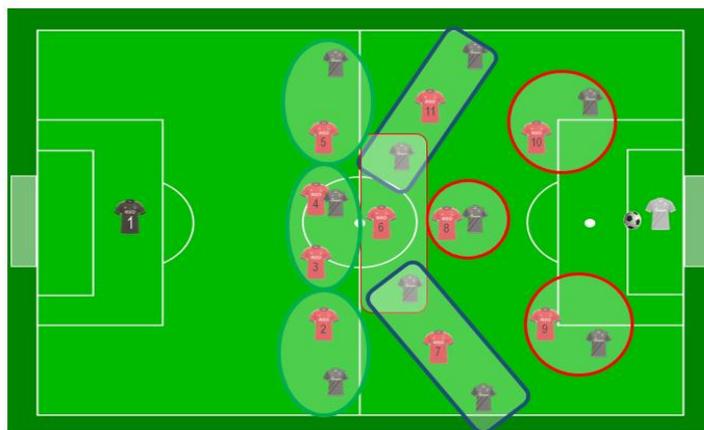
Com o propósito de melhor caracterizar os comportamentos pretendidos na fase de Organização Defensiva, dividimo-la em 3 etapas:

- **1ª Etapa – Evitar a construção do jogo ofensivo do adversário**
- **2ª Etapa – Evitar a criação de situações de finalização**
- **3ª Etapa - Evitar a finalização com êxito do adversário.**

## 1ª Etapa – Evitar a construção do jogo ofensivo do adversário

O objetivo desta etapa é impedir a progressão do adversário com a bola controlada e preparar a recuperação da posse de bola. É iniciada quando a bola está com o guarda-redes adversário ou nos defesas com a posse de bola no seu terço defensivo.

<u>Informação Contextual</u>	<u>Comportamento em Jogo</u>
Reposição da bola pelo pontapé de baliza ou na fase de construção do adversário	Bloco alto para obrigar a jogar longo. O avançado e o médio ofensivo pressionam os defesas centrais. Os médios alas impedem a saída pelos defesas laterais adversários, dividindo o espaço entre estes e os médios interiores adversários. Um dos médios interiores pressiona o médio defensivo adversário e o 2º médio divide o espaço entre os dois médios interiores adversários.



**Figura 6: Impedir Construção Curta**

<u>Informação Contextual</u>	<u>Comportamento em Jogo</u>
Equipa sem a posse de bola, meio campo ofensivo	Equipa mantém as linhas próximas e estreitas de modo a impedir que o adversário jogue dentro da nossa estrutura – concentração defensiva / campo pequeno. Protegemos o corredor central, orientando o adversário para espaços em que possamos tirar vantagem (corredores laterais e ½ ofensivo). Quando a bola entra num corredor lateral, e a bola está fechada, assumimos uma atitude de grande pressão - basculação defensiva para o lado da bola de forma organizada.

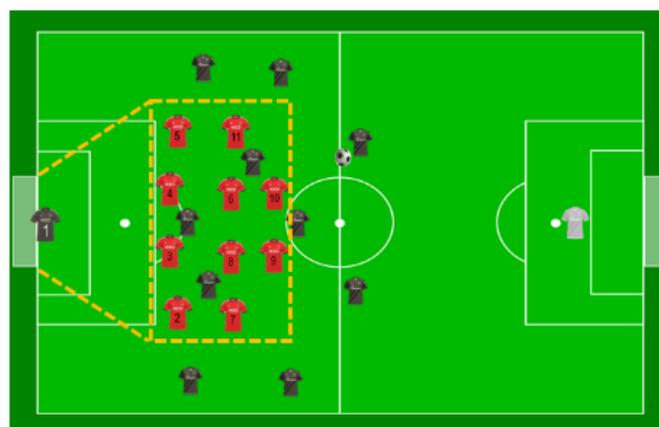


**Figura 7: Basculação Defensiva**

**2ª Etapa – Evitar a criação de situações de finalização**

O objetivo desta etapa é dificultar as ações do adversário promovendo o “erro”. Esta fase inicia-se quando a posse de bola do adversário, encontra-se entre a linha de ½ campo (início do meio campo defensivo).

<b><u>Informação Contextual</u></b>	<b><u>Comportamento em Jogo</u></b>
Equipa sem a posse de bola, meio campo defensivo	Setores próximos - impedir o aproveitamento do espaço entre linhas por parte do adversário;  O bloco defensivo é médio/alto. Existem sinais que devem ser interpretados por todos e que regulam a subida (passe recuado; recepção orientada para trás; recebe a bola de costas; má recepções; bola a ser disputada no ar) ou descida do bloco (bola descoberta). Em qualquer uma das situações, os setores devem manter-se juntos e sem espaços interiores.



**Figura 8: Bloco Defensivo**

<b><u>Informação Contextual</u></b>	<b><u>Comportamento em Jogo</u></b>
Circulação da posse de bola, pelo adversário (procura de espaço nos corredores laterais no meio campo defensivo)	<p>Basculação defensiva. Ocupação dos espaços próximos no local da bola. Quando a bola se encontra num corredor lateral, toda a equipa deve bascular para esse corredor, ocupando o corredor lateral e o corredor central. O defesa lateral, o médio ala e o médio interior mais próximos da bola criam a superioridade numérica defensiva.</p> <p>Se o adversário realizar uma variação do centro de jogo para o corredor lateral contrário toda a equipa deve bascular rapidamente para esse corredor, sem deixar espaço entre-linhas.</p>



**Figura 9: Triângulos Defensivos e Bloco Defensivo**

<b><u>Informação Contextual</u></b>	<b><u>Comportamento em Jogo</u></b>
Adversário c/bola sem pressão defensiva	<p>Bola Descoberta - Promover a profundidade defensiva, ou seja, a nossa linha defensiva recua para acompanhar possíveis penetrações (nas costas) dos atacantes adversários;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Em situação de inferioridade numérica concentramos no corredor central até à entrada da área de grande penalidade (zona do semicírculo)</li> <li>2. Em situação de igualdade e superioridade numérica baixamos e concentramos no corredor central e a partir do momento em que exista estabilidade posicional colocamos pressão no portador da bola, formando duas linhas defensivas;</li> </ol>

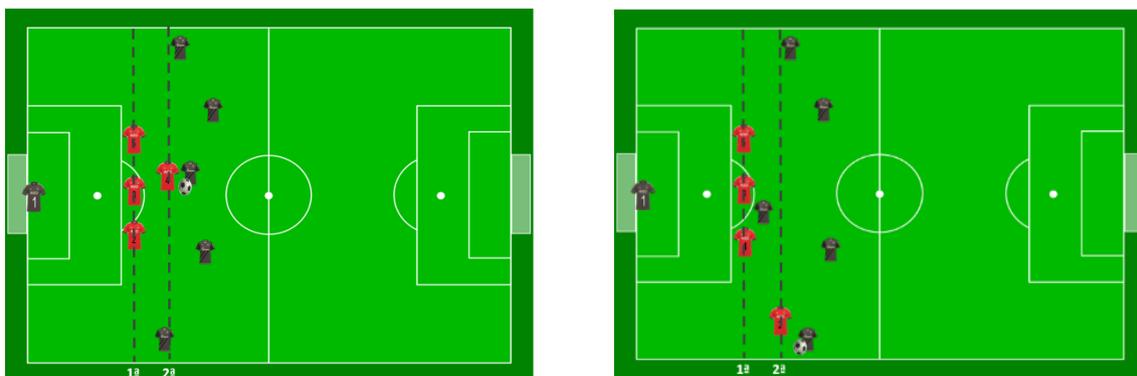


**Figura 10: Bola Descoberta/Coberta**

**3ª Etapa - Evitar a finalização com êxito do adversário.**

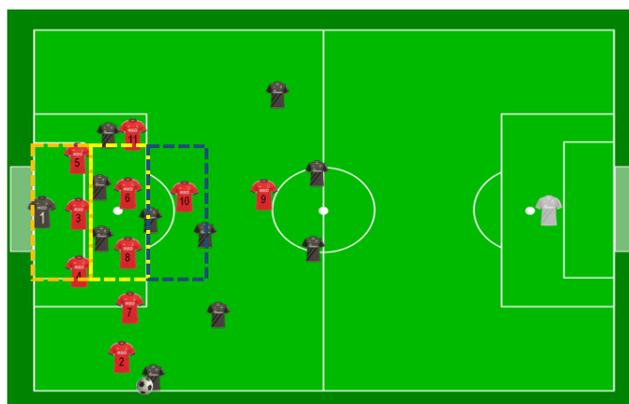
Esta etapa tem como objetivo principal a proteção com êxito, dos espaços prováveis de finalização pelo adversário. É realizada no último terço - setor defensivo.

<b>Informação Contextual</b>	<b>Comportamento em Jogo</b>
<p>Posicionamento a Situação de Cruzamento Adversário e/ou Finalização (Remate) – Função da Bola</p>	<p>Com a equipa organizada defensivamente, (na área definida pela linha de ½ campo e pelo prolongamento da linha da área de penalidade até às linhas laterais), a linha defensiva forma sempre duas linhas posicionadas, com a seguinte lógica:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bola no corredor central – defesa central sai na pressão (1ª linha), restantes defesas formam a 2ª linha;</li> <li>2. Bola no corredor lateral – defesa lateral sai na pressão (1ª linha), defesa central do lado da bola faz cobertura defensiva e os restantes dois defesas alinha por ele (2ª linha).</li> </ol> <p>Quando a bola entra na área definida pela linha da pequena área, linhas laterais e linha da área de penalidade, existe apenas 1 linha defensiva alinhada pelo jogador que pressiona o portador da bola.</p>



**Figura 11: Comportamento Linha Defensiva**

<b>Informação Contextual</b>	<b>Comportamento em Jogo</b>
Posicionamento Defensivo – Zonas de Finalização Adversário	Ocupação dos espaços mais perigosos para adversário finalizar, preenchendo-os antecipadamente; Agressividade defensiva na disputa das 2 <sup>as</sup> bolas. Evitar que o adversário consiga criar perigo através da conquista das 2 <sup>os</sup> bolas, para posterior finalização.



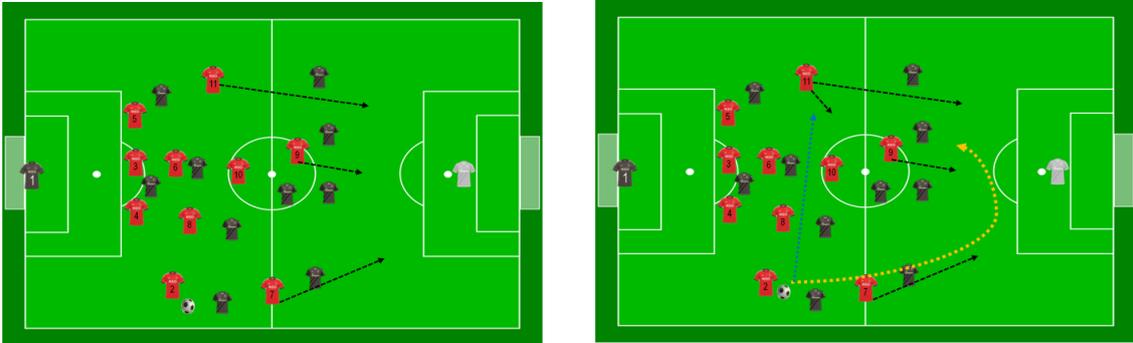
**Figura 12: Posicionamento e Ocupação do Espaço – Grande Área**

### **Transição Ofensiva**

O objetivo desta transição entre a fase defensiva e ofensiva do jogo, é aproveitar a desorganização defensiva da equipa adversária para fazer golo. A forma como pretendemos rentabilizar e potenciar este momento começa com o retirar a bola da zona de pressão e colocamos a bola em profundidade, caso contrário, iniciamos a construção da organização do processo ofensivo.

<b>Informação Contextual</b>	<b>Comportamento em Jogo</b>
Momento da Pré - Recuperação da Posse de Bola	<p>Capacidade de ajustar mentalmente à situação da recuperação da posse de bola, através de uma atitude mental forte e agressiva; Ocupação dos 3 corredores do campo;</p> <p>Ao recuperarmos a posse de bola retiramos a bola da zona de pressão:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. privilegiando a segurança para entrar em organização ofensiva (campo grande).</li> <li>2. jogamos na profundidade (nas costas da linha</li> </ol>

	defensiva para ponta de lança ou médio ala) ou na largura (médio ala contrário ao corredor da recuperação da posse de bola);
--	--



**Figura 13: 3 Corredores Ocupados**

<b><u>Informação Contextual</u></b>	<b><u>Comportamento em Jogo</u></b>
Momento da Pós-Recuperação da Posse de Bola	<p>Relevância das receções orientadas para a frente (sentido do ataque);</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Importância da manutenção dos triângulos de modo a que ao recuperar a bola o jogador em sua posse tenha pelo menos duas linhas de passe;</li> <li>2. Realização de movimentos de apoio e de rutura perto do portador da bola que possibilitem linhas de passe seguras e mais ofensivas;</li> </ol> <p>Ao iniciar o contra-ataque, as linhas mais recuadas devem juntar-se rapidamente ao centro de jogo (equipa compacta).</p>



**Figura 14: Movimentação Ofensiva**

## **Organização Ofensiva**

O objetivo principal desta fase do jogo é a manutenção e circulação da posse de bola em profundidade e largura, procurando desequilibrar o adversário com o objetivo de criar o máximo de situações de finalização favoráveis para fazer golo.

Utilização preferencial do método de jogo ofensivo em ataque posicional, secundado pelo ataque rápido e pelo contra-ataque.

Partindo da ideia de que aos termos a posse de bola, controlamos o jogo, pretendemos velocidade na circulação da bola, realizando passes curtos e tensos na tentativa de desmarcação sempre que possível;

A ocupação racional do terreno de jogo deve permitir a formação de triângulos entre jogadores, promovendo assim coberturas ofensivas e defensivas e também, pelo menos, 2 linhas de passe ao portador da bola;

Na 1ª Fase de construção pretende-se que a construção seja curta procurando quebrar linhas, recorrendo ao passe vertical (passe entre linhas). Atacamos preferencialmente pelos corredores laterais, onde buscamos as superioridades numéricas relativas (defesa lateral, médio ala, médio interior);

Atacamos sempre em equilíbrio defensivo, estando sempre a preparar o processo defensivo;

Com o intuito de melhor caracterizar os comportamentos pretendidos neste momento do jogo, dividimo-lo em 3 fases.

- **1ª Etapa de construção de jogo ofensivo**
- **2ª Etapa de construção de situações de finalização**
- **3ª Etapa de finalização**

## **1ª Etapa – Construção do jogo ofensivo**

Em organização ofensiva, nesta 1ª Etapa de Construção, tem como objetivo a progressão com a posse de bola controlada superando as linhas defensivas do adversário. É executada no nosso meio campo defensivo.

<b>Informação Contextual</b>	<b>Comportamento em Jogo</b>
Construção Curta, bola situada no Guarda Redes – Sem pressão adversária	<p>É efetuada preferencialmente pelos defesas centrais e/ou laterais e pelo médio defensivo;</p> <p>Segurança máxima, risco mínimo.</p> <p>Os defesas centrais colocam-se na largura da área de penalidade e os defesas laterais junto à linha de ½ campo com o objetivo de criar espaço para que os centrais recebam a bola sem a pressão do adversário;</p> <p>Sempre que possível, potenciar o passe entre linhas de modo a quebrar a 1ª linha de pressão do adversário.</p> <p>O médio mais defensivo, numa 1ª fase, coloca-se perto do círculo central para depois dar uma linha de passe ao guarda-redes e aos centrais.</p>



**Figura 15: Saída de Jogo Curta Defesas Centrais**

<b><u>Informação Contextual</u></b>	<b><u>Comportamento em Jogo</u></b>
<p>Construção Curta, bola situada no Guarda Redes – pressão adversária</p>	<p>Se o adversário pressionar os DCs, o nosso médio centro, sai do espaço ocupado e movimenta-se para o sentido contrário obrigando os outros dois médios a realizarem uma troca posicional para oferecerem linha de passe ao guarda-redes / defesas centrais;</p> <p>Os médios alas posicionam-se junto à linha defensiva adversária em espaços mais interiores (desalinhados dos defesas laterais), para libertar corredores laterais. O ponta de lança e os médios alas dão profundidade à equipa (2ª Opção - Bola Longa).</p>



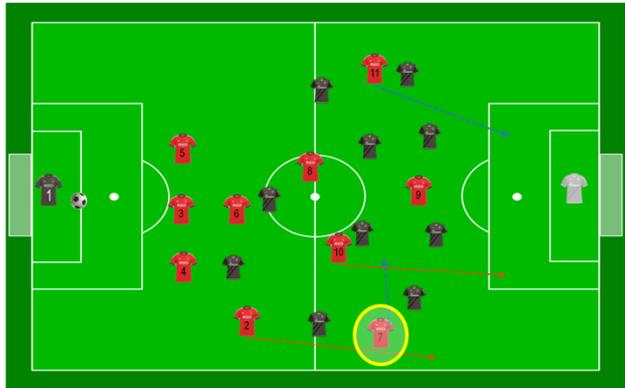
**Figura 16:Saída de Jogo Curta Médios Centros**

### **2ª Etapa - Construção de situações de finalização**

Nesta etapa da fase de organização ofensiva, tem como objetivo provocar situações de desequilíbrios no bloco compacto defensivo do adversário, sendo normalmente iniciada quando a bola está no início do meio campo ofensivo (linha de meio campo).

<b><u>Informação Contextual</u></b>	<b><u>Comportamento em Jogo</u></b>
<p>Criação de Jogo Exterior</p>	<p>Velocidade na circulação da bola, agressividade ofensiva, trocas posicionais;</p> <p>Jogo com muita mobilidade em que as trocas posicionais sejam uma constante, criação dos triângulos ofensivos.</p> <p>Movimentos interiores dos médios ala de modo a receber a bola nas costas dos médios adversários e fugir à marcação do defesa lateral adversário (zona difícil de controlar pelo defesa lateral adversário). Ao mesmo tempo aclara espaço para entrada do defesa lateral do mesmo lado.</p>

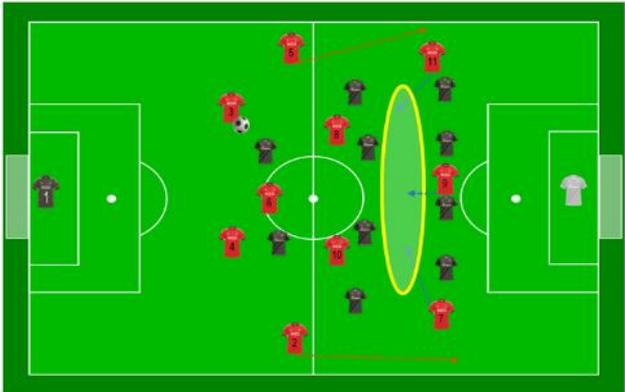
	Aclarar espaço para entrada do médio interior / ofensivo;
--	---



**Figura 17: Combinações Ofensivas – Jogo Exterior**

**Fig.17 – Combinações Ofensivas – Jogo Exterior**

<b><u>Informação Contextual</u></b>	<b><u>Comportamento em Jogo</u></b>
Criação de Jogo Interior	<p>Procura jogar, em segurança, curto, na profundidade, eliminando linhas defensivas adversárias (passe entre linhas);</p> <p>Movimentos interiores dos médios alas de modo a promover o jogo entre linhas, com desmarcações de rutura entre defesa central e lateral adversário.</p> <p>No corredor central, o médio ofensivo e o ponta de lança oferecem linhas de passe interiores, para potenciar o passe entre linhas;</p> <p>Os médios alas e o ponta de lança juntam-se à linha defensiva adversária para depois descolarem e aproveitarem o espaço entre a linha defensiva e a linha média adversária.</p>



**Figura 18: Combinações Ofensivas – Jogo Interior**

### **3ª Etapa - Finalização**

Nesta eapa tem como objetivo a ocupação das zonas importantes para rematar à baliza.

É realizada entre o semicírculo da grande área e a linha de fundo.

<b><u>Informação Contextual</u></b>	<b><u>Comportamento em Jogo</u></b>
Situação de Cruzamento	<p>Cruzamentos perto da linha de fundo (no solo ou em trajetória aérea) e que explorem o espaço entre a linha defensiva e o guarda-redes adversário;</p> <p>Colocamos, pelo menos,4 jogadores em posição de finalizar. Um jogador na zona do 1º poste (ponta de lança), um jogador na zona do penálti (médio ofensivo), um jogador na zona do 2º poste (médio ala contrário à bola) e 1 médio interior junto à entrada da grande área. Se o cruzamento não for realizado, os três jogadores que estão dentro da grande área devem realizar uma rotação de modo a atacar novos espaços, dificultando deste modo a marcação dos adversários;</p>

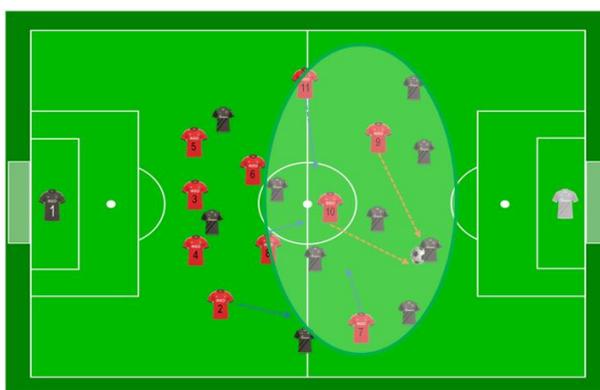


**Figura 19: Movimentação Ofensiva Grande Área**

### **Transição Defensiva**

O objectivo principal desta transição de fase é evitar que a equipa adversária consiga progredir com bola recuperando-a rapidamente ou, não sendo possível, dar tempo suficiente para a equipa organizar-se defensivamente. Dessa forma pretende-se que a equipa tenha de estar sempre equilibrada defensivamente.

<b>Informação Contextual</b>	<b>Comportamento em Jogo</b>
Momento da Pré-Perda da Posse de Bola	<p>Capacidade de ajustar mentalmente à situação da perda da posse de bola, através de uma atitude mental forte e agressiva, de modo a que o jogador mais próximo pressione a bola;</p> <p>Sem a posse de bola os jogadores que estão no centro de jogo exercem pressão imediata ao portador da bola e ao espaço circundante fechando linhas de passe (intercepção ou provocando erro do adversário). Acção continua, os restantes jogadores aproximam posições e linhas (equipa compacta / campo pequeno);</p>



**Figura 20: Reação à Perda da Bola**

<b>Informação Contextual</b>	<b>Comportamento em Jogo</b>
Momento da Pós-Perda da Posse de Bola	<p>1x1 defensivo agressivo, de forma a evitarem ser ultrapassados;</p> <p>Se adversário ultrapassar esta 1ª linha de pressão, reformulação do bloco compacto;</p> <p>Linha defensiva atenta ao controlo da profundidade, bola coberta/descoberta</p>



**Figura 21: Reduzir Profundidade**

## Esquemas Tácticos Ofensivos

### Cantos ofensivos

Os posicionamentos pré-definidos nos cantos ofensivos são os seguintes:

4 Jogadores na área de penalidade (4 zonas de ataque), 1 jogador na área de baliza (junto ao guarda-redes adversário), 2 jogadores na entrada da área de penalidade, 1 jogador a marcar o canto, 1 jogador no corredor da bola e 1 jogador à entrada do ½ ofensivo da equipa. Existem 6 variantes de cantos que são utilizadas em função do tipo de marcação que a equipa adversária exerce (zona, mista ou HxH).



Figura 22: Cantos Ofensivos

### Livres laterais ofensivos

Os posicionamentos pré-definidos nos livres ofensivos são os seguintes:

2 Jogadores sobre a bola, 2 jogadores na entrada da área, 1 jogador na entrada do ½ campo ofensivo e 4 (1ª linha) + 1 (2ª linha) jogadores que atacam as zonas pré-definidas. Em função da lateralidade da zona onde a bola se encontra, podemos abdicar de um jogador na área e colocá-lo entre a posição da bola e a linha lateral para tirar um adversário da área.



Figura 23: Livres Ofensivos

## **Livres frontais ofensivos**

Os posicionamentos pré-definidos nos livres ofensivos são os seguintes:

2 a 3 Jogadores sobre a bola, 2 jogadores à entrada do ½ campo ofensivo, 2 jogadores posicionados entre a bola e os colegas que estão à entrada do ½ campo ofensivo e 4 a 3 jogadores para atacar as zonas pré-definidos ou para as 2ª bolas.

Note-se que o número de jogadores que nestas 3 situações ficam à entrada do nosso ½ ofensivo depende do número de jogadores adversários colocados na mesma zona. A ideia é ficarmos sempre em superioridade numérica.

## **Esquemas Tácticos Defensivos**

### **Cantos defensivos**

Os posicionamentos pré-definidos nos cantos defensivos são os seguintes:

5 Jogadores numa zona em L, cujo posicionamento depende do facto de o canto ser “aberto” ou “fechado”, 2 jogadores que podem ter uma posição zonal ou marcar individualmente os adversários mais fortes nestas situações, 1 jogador mais próximo da local onde se encontra a bola (canto curto), 1 jogador na entrada da área e 1 jogador à saída do ½ campo defensivo do lado da bola.



**Figura 24: Cantos Defensivos**

### **Livres laterais defensivos**

Defendemos os livres laterais à zona. A posição da linha defensiva depende da posição da barreira. Dois jogadores ficam na barreira, 1 jogador na 2ª linha, 1 jogador à saída do ½ campo defensivo e 6 jogadores defendem a zona.

A linha defensiva mantém a sua posição até ao momento em que o adversário que vai bater o livre. Um dos jogadores sinaliza a redução do espaço entre a linha defensiva e a baliza com o objetivo de conquistar o espaço aí existente.

Quando o livre lateral é marcado numa zona definida entre o prolongamento da linha da área de baliza e a linha de fundo, marcamos individualmente. Dois jogadores na barreira, 2 jogadores à saída do ½ defensivo, 1 jogador na linha do 1º poste e 5 jogadores marcam HxH.



**Figura 25: Livres Defensivos**

### **Livres frontais defensivos**

Nos livres frontais defensivos colocamos 5 jogadores na barreira (defesa lateral, ponta de lança e os três médios) em que um deles sai na bola curta. Na barreira os jogadores mais altos ficam mais próximos do 1º jogador da barreira (DL). O médio ala do corredor onde se encontra a bola ocupa o espaço entre a barreira e a linha lateral e os restantes quatro jogadores definem uma linha defensiva mais recuada. Esta linha, cuja distância com a barreira é a mais curta possível, tem como objetivo impedir o sucesso de

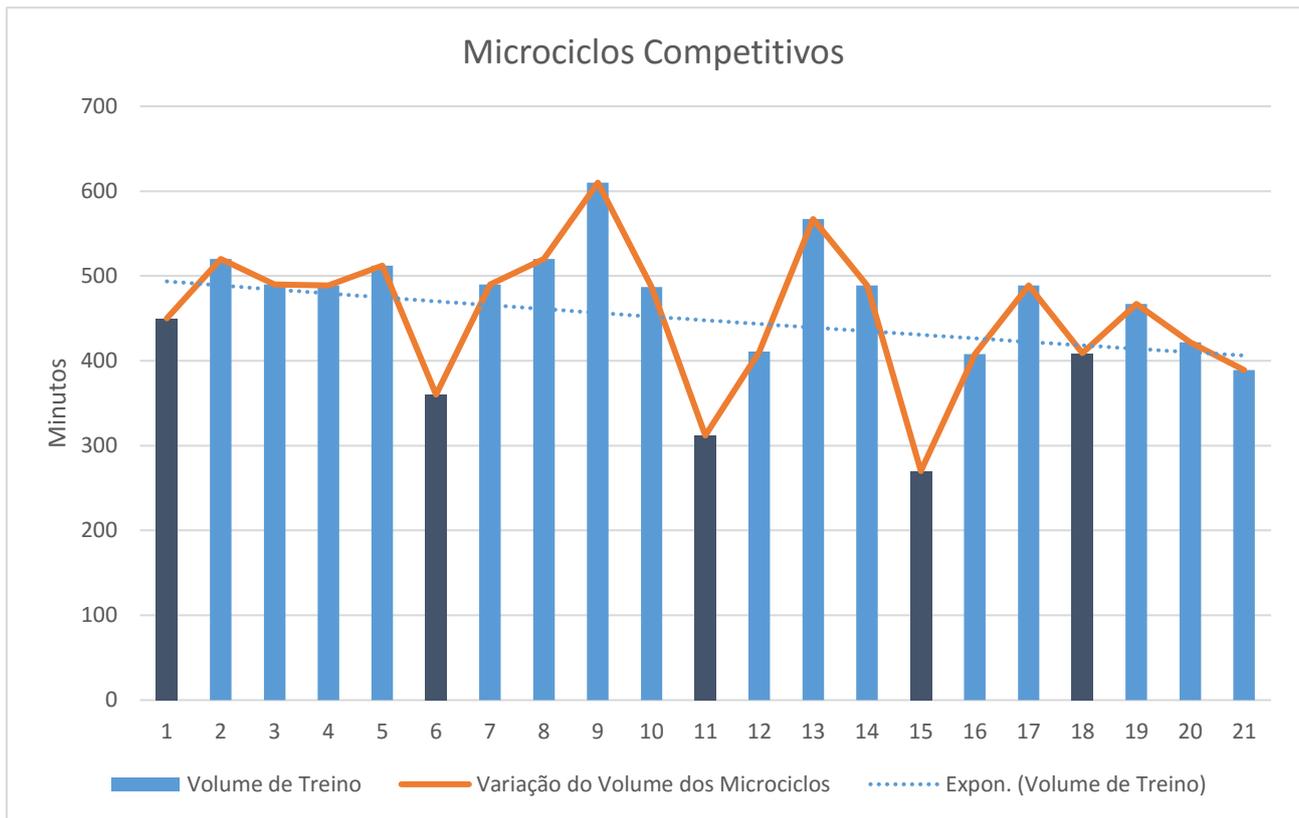
combinações que os adversários possam eventualmente realizar e proteger o nosso guarda-redes numa 2ª bola.

As ideias acerca da forma de jogar da equipa B do Sport Lisboa e Benfica, representadas pelo treinador principal Hélder Cristóvão auxiliado pela sua equipa técnica e que estão descritas anteriormente, ganham “corpo” através do processo de treino desenvolvido.

Através de um modelo de treino consolidado, este modelo de jogo é potenciado em situação de treino e jogo, sempre com uma reflexão cuidada com vista a melhorar adaptar aquilo que são as características da equipa e dos jogadores, que baseado nestas ideias, geram os seus comportamentos nas diversas fases do jogo.

### **Condução e Operacionalização do Treino**

De forma a analisar descrever o processo de treino da equipa B do Sport Lisboa e Benfica, apresenta-se o volume de treino de 21 microciclos de treino. Serão ainda apresentados 2 microciclos distintos, tendo em conta a densidade competitiva (1 ou 2 jogos a disputar), analisando o volume de treino e classificando os respetivos exercícios de treino. Com o objetivo de perceber a dinâmica da variação da carga de treino e a estrutura dos exercícios adotados.



**Figura 26: Gráfico com o Volume de Treino de 21 Microciclos Competitivos**

Com base no gráfico apresentado é facilmente entendível que existem no decorrer destes microciclos algumas variações no que toca ao volume de treino apresentado sendo que os microciclos 1, 6, 11, 15 e 18 são microciclos com duas competições e os restantes microciclos só com uma competição.

Visto que no decorrer do período competitivo a equipa realizou 42 jornadas, onde no caso da equipa B do Sport Lisboa e Benfica ainda participou no torneio organizado pela Liga Inglesa, “*Premier League International Cup*”, contando com a participação de um conjunto de equipas inglesas e estrangeiras, ainda se deu o aumento do total de jogos a realizar nessa época desportiva.

Tendo em conta esta elevada densidade competitiva existem uma série de microciclos onde estão presentes dois momentos de competição e nesses microciclos é necessário ter em conta alguns aspectos no processo de treino, como por exemplo:

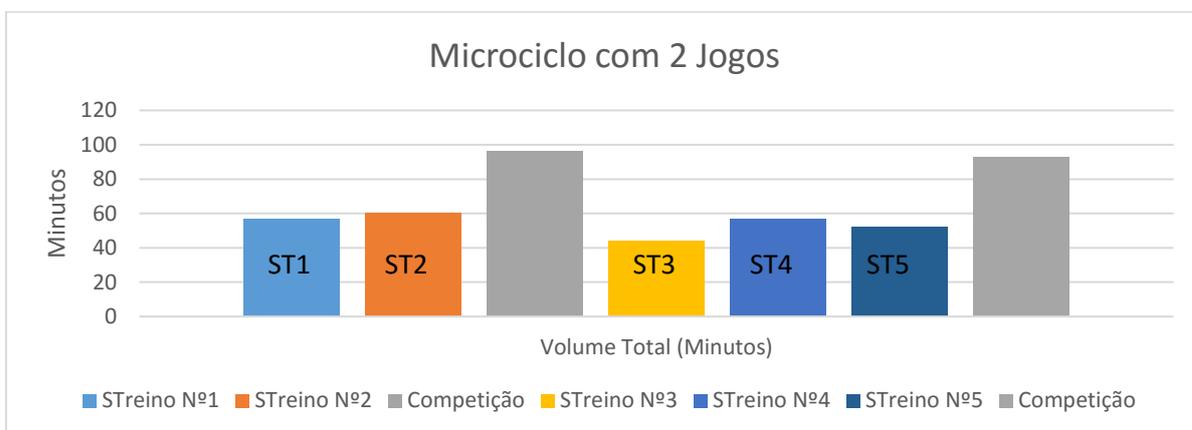
- Controlo e Adaptação das necessidades físicas dos jogadores tendo em conta os dois momentos de competição
- Reduzido tempo útil de treino, visto que em muitos dos jogos, existem associadas viagens e estágios o que dificulta a implementação do processo de treino.

De modo a conhecer de forma mais específica as diferenças entre um microciclo com apenas uma competição comparando com um microciclo com dois momentos diferentes de competição, foram analisados quanto ao volume de treino e classificação dos exercícios de treino, as diferenças entre os dois microciclos. Foram escolhidos para esta análise os microciclos 15 e 16, sendo o microciclo 15 corresponde a um microciclo com dois jogos e o microciclo 16 com apenas um jogo.

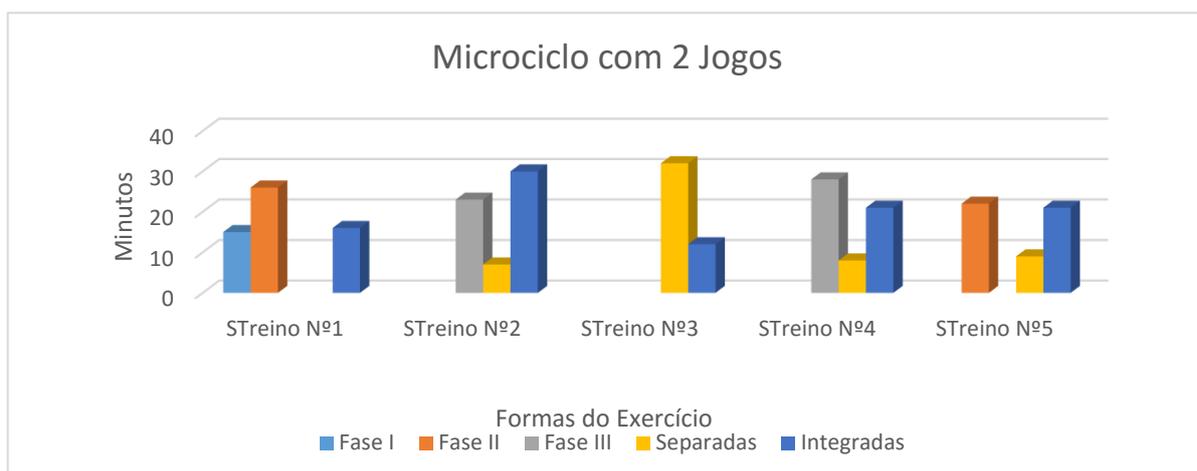
A escolha destes microciclos foi realizada de uma forma aleatória do período competitivo com o objetivo de ilustrar a forma como a equipa técnica operacionalizou as sessões de treino destes microciclos.

A classificação dos exercícios de treino analisados tem por base a classificação proposta por Queiroz (1986). Os exercícios escolhidos, foram exercícios utilizados pela equipa técnica nos dois microciclos competitivos analisados.

## Microciclo 15

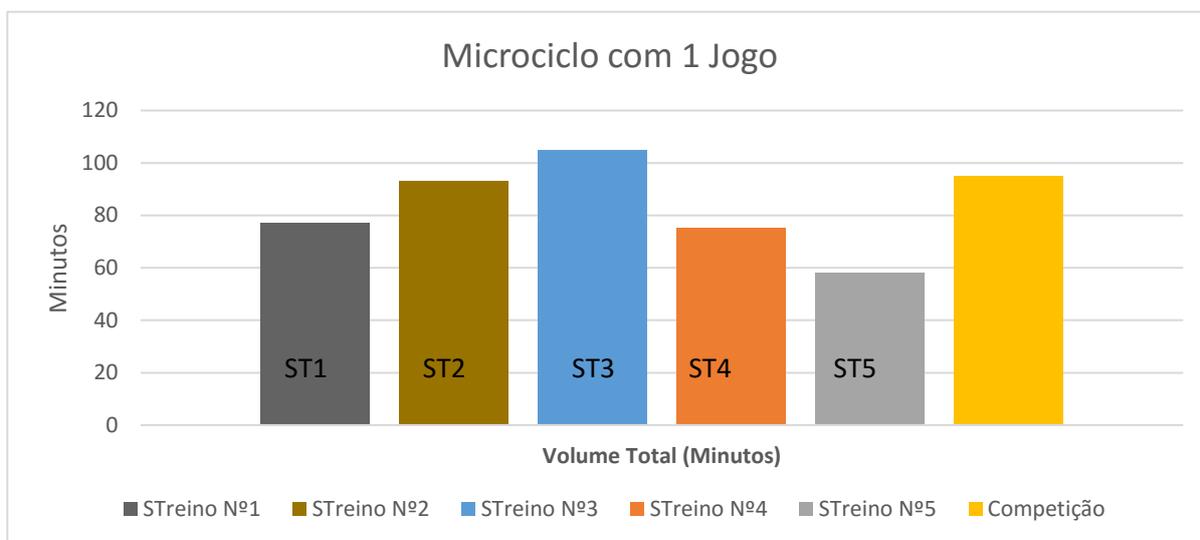


**Figura 27: Gráfico com o Volume de Treino de Microciclo 15**

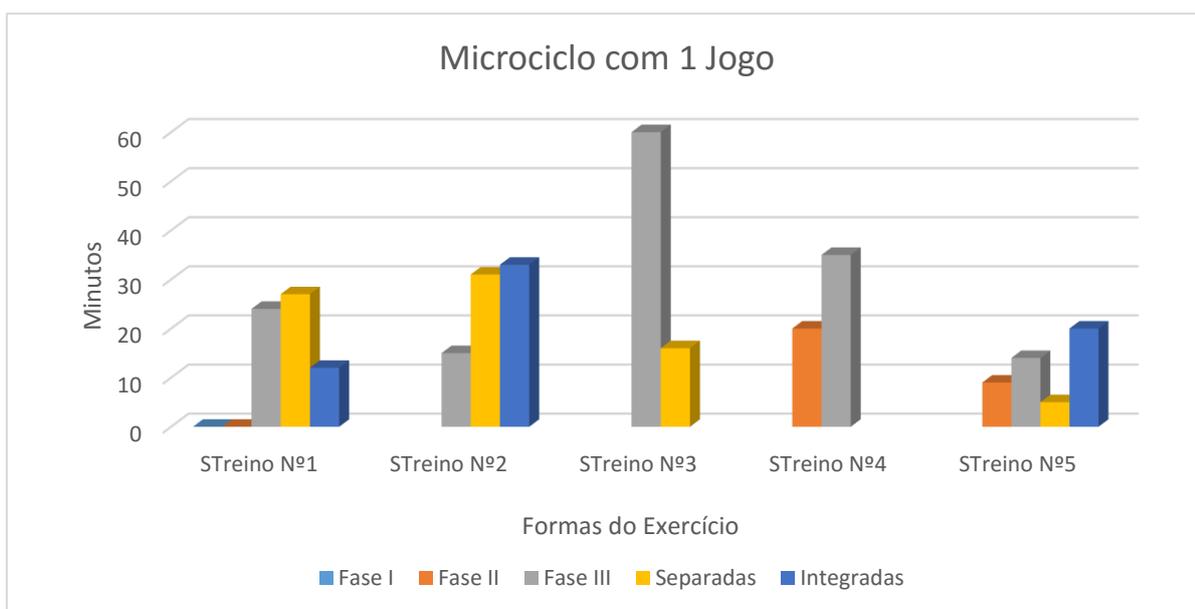


**Figura 28: Gráfico com a Classificação das Formas de Exercício do Microciclo 15**

## Microciclo 16



**Figura 30: Gráfico com o Volume de Treino de Microciclo 16**

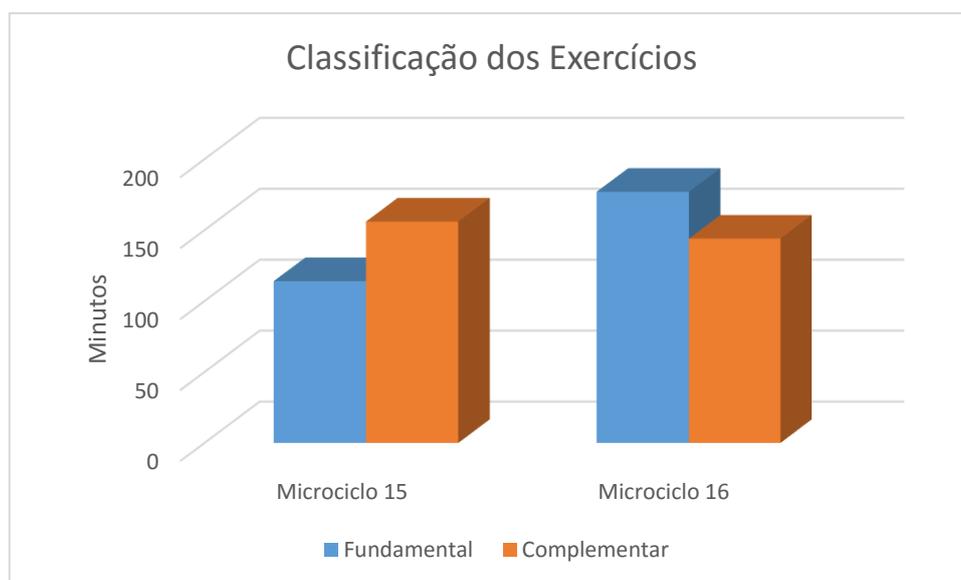


**Figura 29: Gráfico com a Classificação das Formas de Exercício do Microciclo 16**

Nos gráficos acima expostos, podemos observar as diferenças entre o microciclo com apenas uma competição e com um microciclo com dois momentos de competição, no que toca ao volume do processo de treino e à classificação dos exercícios nos respectivos microciclos.

Relativamente às diferenças no volume de cada sessão de treino, podemos observar que no microciclo 16 se aproxima do microciclo padrão da equipa B do Sport Lisboa e Benfica, devido à existência de apenas uma competição, enquanto no microciclo 15 devido à existência de dois jogos numa semana existe um maior decréscimo do volume de treino de cada sessão de treino, de modo a não potenciar um aumento do índice de cansaço de cada jogador promovendo assim uma quebra no rendimento individual e colectivo da equipa B do Sport Lisboa e Benfica.

Analisando os microciclos competitivos 15 e 16, de acordo com a classificação dos exercícios de treino, segundo a taxonomia desenvolvida por Queiroz (1986), podemos reparar em alguns aspetos importantes dos microciclos descritos.



**Figura 31: Gráfico com a Classificação das Formas de Exercício**

No microciclo 15 existe uma maior percentagem de tempo despendido em exercícios de forma complementar comparativamente com o microciclo 16, visto que sendo um microciclo com 2 momentos de competição existe uma preocupação superior com o factor físico, com um maior foco na recuperação adequada dos jogadores de jogo

para jogo onde são realizados um conjunto de exercícios mais analíticos como exercícios de corrida ou alongamentos. Os exercícios de forma fundamental, neste microciclo, têm um menor volume visto existir uma maior preocupação com a recuperação dos jogadores, mas não sendo descurado a operacionalização da preparação estratégica do jogo.

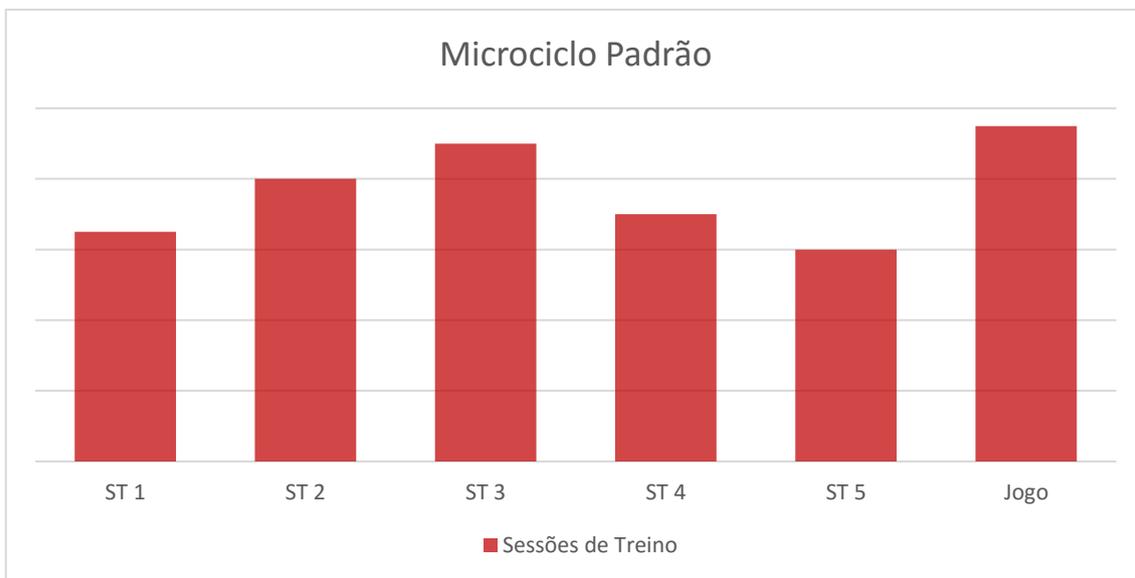
Comparativamente ao microciclo 16, com apenas 1 momento de competição, podemos aferir que existiu um grande predomínio de exercícios de forma fundamental de fase III e exercícios complementares de forma integrada como os exercícios de manutenção de posse de bola. Os exercícios complementares de forma integrada e separada neste tipo de microciclo tem um objectivo diferente em comparação com o microciclo 15, onde o conjunto de exercícios nesta forma complementar tem com objetivo o aquecimento e a preparação física e mental dos jogadores na parte inicial da sessão de treino. A parte final da sessão de treino fica destinada ao retorno à calma e aos exercícios de alongamento.

### **Operacionalização do Modelo de Jogo – “Do Treino ao Jogo”**

Os exercícios de treino criados pela equipa técnica têm como objetivo principal a preparação e construção do modelo de jogo da equipa B do Sport Lisboa e Benfica, através da criação de exercícios com um conjunto de conteúdos definidos, onde se pretende desenvolver determinados princípios que dão suporte ao modelo de jogo da equipa B.

Sendo as suas características um modelo de jogo extremamente ofensivo, onde se pretende controlar o jogo e dominar o adversário através da manutenção da posse de bola, os exercícios criados e operacionalizados vão de acordo com esta ideia de jogo ofensivo.

O microciclo padrão apresentado tem como objectivo retratar a operacionalização deste modelo através de exemplos práticos de exercícios de treino, que pretendem potenciar os princípios de jogo que dão corpo ao modelo de jogo idealizado e que materializem a expressão tática da equipa.



**Figura 32: Gráfico com o Microciclo Padrão - Nível de Intensidade**

<b>Tabela1: Exercício de Treino 1</b>	
	<p><b>Posse de Bola Posicional</b></p> <p>Exercício de 4x4+3, com objectivo principal de manutenção de posse de bola.</p> <p>Ataque – Campo Grande, potenciar mobilidade e criação de linhas de passe. Percepção e tomada de decisão, procura do jogador livre.</p> <p>Defesa – Campo Pequeno, encurtar distâncias, impedir jogo interior, recuperação rápida da posse de bola, cobertura defensiva e formação de triângulo defensivo.</p> <p>Variáveis de evolução:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ou 2 Toques</li> <li>• Livre</li> <li>• Nº de Passes - Pontuação</li> <li>• Objectivo Apoios - Pontuação</li> </ul>
<p><b>Tempo:</b> 3 min  <b>Espaço:</b> 18m x 15m  <b>Número:</b> 11 jogadores</p>	

**Tabela 2: Exercício de Treino 2**



**Tempo:** 15 min  
**Espaço:** 105m x 58m  
**Número:** 26 jogadores

**Jogo de Transições – Holandês**

Exercício de GR+8x8+GR+(8), com objectivo principal de ataque posicional.

Ataque – Campo Grande, potenciar mobilidade e criação de linhas de passe. Capacidade de Variar Jogo Interior vs Jogo Exterior

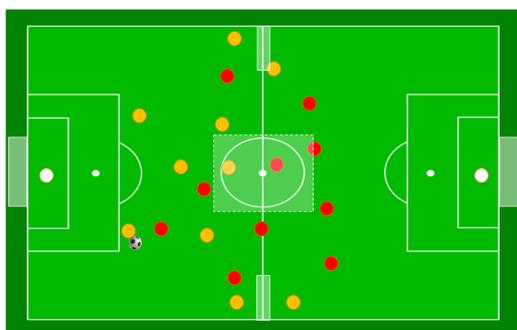
Defesa – Campo Pequeno, encurtar distâncias, impedir jogo interior.

Formação de Bloco Coeso, coordenação da Basculação Defensiva

Variáveis de Evolução:

- 1 Toque
- 2 Toques
- Livre
- Sectores/Corredores

**Tabela 3: Exercício de Treino 3**



**Tempo:** 20 min  
**Espaço:** 105m x 68m  
**Número:** 22 jogadores

**Jogo de Formal - Coletivo**

Exercício de GR+10x10+GR, com objectivo principal desenvolvimento colectivo do modelo de jogo.

Ataque – Campo Grande, potenciar mobilidade e criação de linhas de passe. Capacidade de Variar Jogo Interior vs Jogo Exterior. Objectividade e Critério na Tomada de Decisão

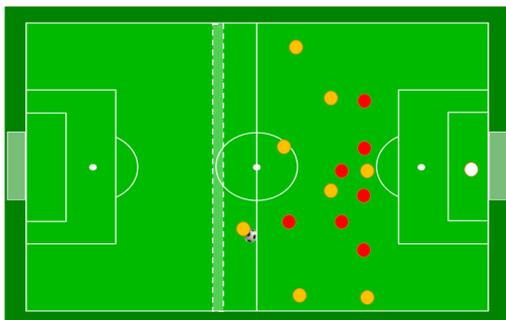
Defesa – Campo Pequeno, encurtar distâncias, impedir jogo interior.

Formação de Bloco Coeso, coordenação da Basculação Defensiva, Bola Descoberta/Coberta. Gestão Tempo e Resultado

Variáveis de Evolução:

- Zonas de Pontuação
- Sectores/Corredores
- Nº de Toques

**Tabela 4: Exercício de Treino 4**



**Tempo:** 15 min  
**Espaço:** 65m x 68m  
**Número:** 16 jogadores

#### **Exercício Setorial**

Exercício de 8x7+GR, com objectivo principal da criação de jogo exterior no último terço.

Ataque – Largura, potenciar movimentos de arrastamento, criação de espaço livre, análise à superioridade numérica.

Capacidade de Variar Jogo Interior vs Jogo Exterior.

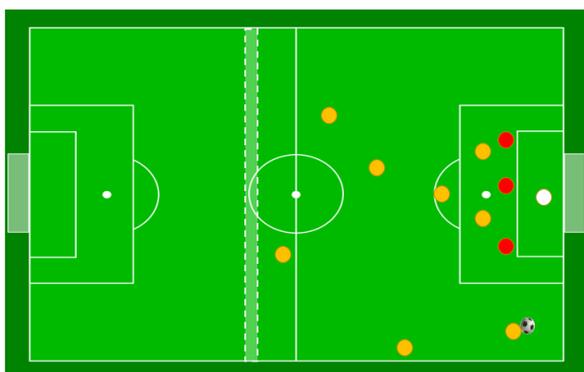
Defesa – Campo Pequeno, encurtar distâncias, impedir jogo interior.

Coordenação da linha Média/Defensiva, Bola Descoberta/Coberta

Variáveis de Evolução:

- Zonas de Pontuação
- Sectores/Corredores
- Nº de Toques

**Tabela 5: Exercício de Treino 5**



**Tempo:** 10 min  
**Espaço:** 65m x 68m  
**Número:** 14 jogadores

#### **Exercício de Finalização**

Exercício de 8x3+GR, com objectivo principal da criação de situações de finalização.

Ataque – Movimentos de arrastamento, criação de espaço livre, Combinações Corredores laterais.

Posicionamento Situação de Cruzamento.

Defesa – Encurtar distâncias, Posicionamento Defensivo,

Coordenação da linha Defensiva, Bola Descoberta/Coberta

Variáveis de Evolução:

- Zonas de Pontuação
- Contagem de Golos - Desafio

Os exercícios propostos procuram retratar a forma como se pretende que a equipa se apresente em jogo, onde através destes exercícios se consiga orientar o jogador de uma forma individual, e a equipa de uma forma coletiva, a um conjunto de ideias que dão corpo ao modelo de jogo da equipa B do Sport Lisboa e Benfica.

A equipa B assume-se como uma equipa que se encontra num patamar profissional do clube onde se pretende potenciar o crescimento tático, técnico e físico dos jovens jogadores oriundos da formação base do clube.

Dessa forma, através do modelo de jogo e modelo de treino da equipa B, procura-se preencher as lacunas específicas de muitos jogadores antes de se poderem afirmar definitivamente na equipa principal do Sport Lisboa e Benfica.

Estando em estreita relação com o modelo de jogo, o processo de treino procura retratar os “cenários” possíveis de acontecer em situação de competição. Os exercícios apresentados anteriormente procuram dar a perceber a organização e operacionalização do processo de treino.

O modelo de treino encontra-se em consonância com o modelo de observação, quer da própria equipa quer do adversário, sendo que os exercícios podem ter duas visões distintas podendo ser com o objetivo de melhorar ou potenciar algum comportamento coletivo ou individual do modelo de jogo ou promover alguma adaptação estratégica tendo em vista o adversário a defrontar.

## **Avaliação e Controlo do Treino e Competição**

### **Modelo de Observação e Análise**

No processo de trabalho no âmbito da equipa B do Sport Lisboa e Benfica, existe uma importância muito grande naquilo que é a observação e análise das equipas adversárias, mas também da própria equipa.

A área da observação e análise de jogo apresenta uma enorme importância para a melhoria da performance no futebol pretendendo otimizar a prestação desportiva da equipa, especialmente ao mais alto nível competitivo.

No contexto de equipa B, existe um modelo de observação que tem como principal objetivo sustentar os jogadores, com um conjunto de informação pertinente e previamente filtrada, de modo a não dificultar o seu entendimento.

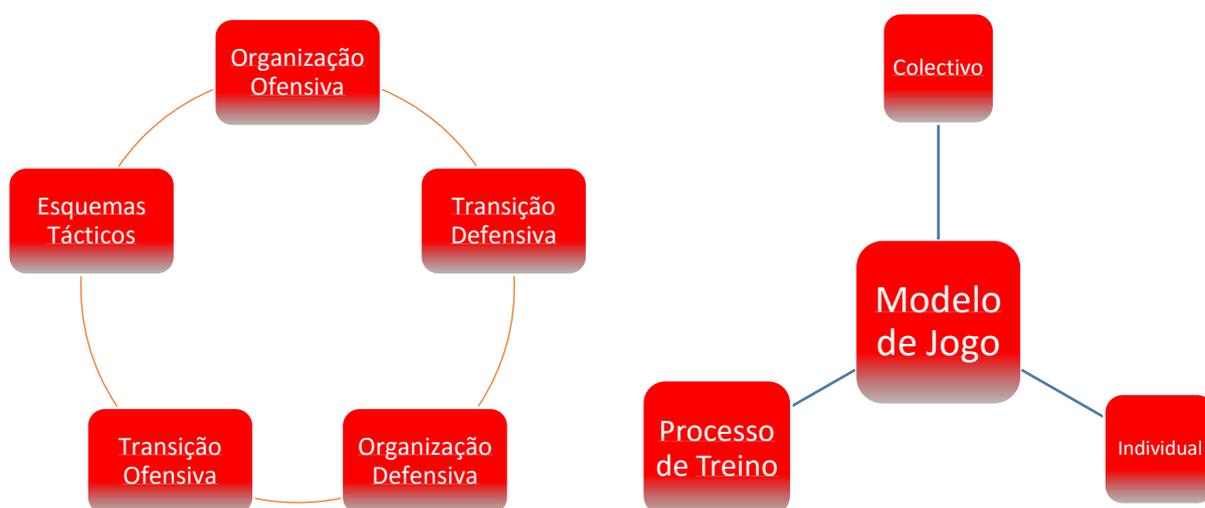
A observação e análise dos adversários e da própria equipa auxilia a equipa técnica a recolher um conjunto de informações importantes acerca do processo de treino/jogo e da evolução dos jogadores, de forma a facilitar o processo da tomada de decisão tendo em conta o sucesso e o rendimento desportivo.

### **Recolha de Informação**

Relativamente à observação e análise do adversário existe uma preocupação na recolha de informação e dados sobre o modelo de jogo do adversário sendo analisado o processo ofensivo e defensivo como também os esquemas tácticos defensivos e ofensivos.

O objetivo desta análise à forma de jogar do adversário, tem como ponto de vista o conhecer os pontos fortes e fracos, de maneira a conseguir anular e explorar as suas fraquezas e debilidades.

A equipa B tendo como principal objetivo a formação dos jovens jogadores que integram o seu plantel, existe um foco importante na análise do modelo de jogo da equipa B, observando os comportamentos coletivos e individuais. Existe também a observação e análise do processo de treino, tendo como principal propósito o controlo e desenvolvimento do nível de entendimento dos conteúdos abordados por parte dos jogadores e perceber se as ideias da equipa técnica estão a ser assimiladas corretamente.



**Figura 33: Modelo de Jogo**

### **"Filtragem" da Informação**

No modelo de observação construído e definido no contexto de equipa B existe um maior predomínio pela análise qualitativa devido ao melhor entendimento por parte dos jogadores e equipa técnica relativamente às informações que se pretendem ser assimiladas e entendidas, sendo que dessa forma subsiste um foco maior para uma análise mais subjectiva e qualitativa quer do adversário quer pela própria equipa.

Após a observação e análise, existe posteriormente, um processo de interpretação dos dados, possibilitando verificar os pontos onde a equipa técnica define as prioridades necessárias a trabalhar de forma mais intensa junto da equipa, podendo ter o foco estratégico tendo em vista o adversário ou foco de melhorar ou potenciar um comportamento específico do modelo de jogo da equipa.

Essas informações são organizadas de modo a facilitar a comunicação do treinador aos jogadores tal como o feedback recolhido pelos jogadores seja facilmente retido, proporcionando assim um conhecimento útil e prático aos jogadores para atingir o devido desenvolvimento coletivo e individual.

### **Exposição da Informação**

A apresentação da informação aos jogadores é realizada através de um conjunto de palestras, pré-definidas no microciclo competitivo, onde é demonstrado através do visionamento de vídeo o conjunto de conteúdos que se pretende ver assimilados pelos jogadores. Existem dois momentos no microciclo para apresentação de informação acerca do jogo anterior realizado pela equipa B e a nova informação acerca do próximo adversário a defrontar.

No 1º momento, os vídeos apresentados recaem sobre as informações recolhidas do jogo anterior, de modo a perceber a evolução (positiva ou negativa) da forma de jogar que caracteriza a equipa. São apresentados aos jogadores as informações acerca do conjunto de comportamentos que se pretende ver desempenhados de uma forma individual e coletiva.

No 2º momento, os vídeos apresentados têm o propósito de demonstrar os pontos fortes e fracos do próximo adversário a defrontar, sendo observado pelos jogadores, tendo em conta o processo ofensivo e defensivo, tal como as situações de esquema tático.



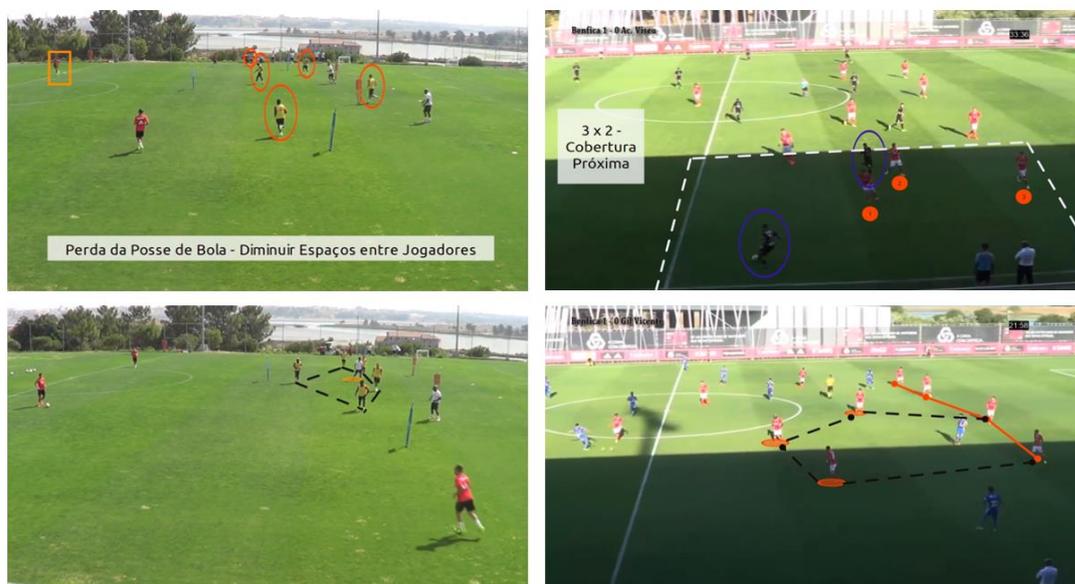
**Figura 34: Observação e Análise dos Adversários**

Podem ainda existir outros momentos no microciclo competitivo no decorrer da época desportiva, onde a equipa técnica assume que seja necessário demonstrar junto dos jogadores um conjunto de diferentes informações, como por exemplo, a realização de um vídeo individual onde se pretende demonstrar a evolução desportiva, tendo como objetivo principal o seu crescimento e desenvolvimento individual.



**Figura 35: Observação e Análise Individual**

Outro exemplo importante é a análise do processo de treino, sendo este processamento da informação mais pertinente para a reflexão da equipa técnica, permitindo controlar o processo de treino, analisando a concretização dos objetivos definidos na sessão de treino e definir/criar novas abordagens que permita potenciar o entendimento do modelo de jogo por parte dos jogadores potenciando a sua evolução e crescimento desportivo.



**Figura 36: Observação e Análise da Treino/Jogo**

## **Área 2**

### **Projeto de Investigação sobre a Importância de uma Equipa**

#### **B - Estudo Caso do Sport Lisboa e Benfica**

## **4.Importância de uma Equipa B – Estudo de Caso Sport Lisboa e Benfica**

A proposta desta investigação surge devido ao trabalho desenvolvido no contexto de equipa B do Sport Lisboa e Benfica, sendo esta uma equipa criada para a continuação do processo de formação dos jovens jogadores, que acabando o seu processo de formação júnior e não existindo espaço de forma imediata no plantel da equipa principal, a equipa B é um espaço para o qual estes jogadores tem uma oportunidade de competir e jogar.

Atualmente as equipas B procuram potenciar um espaço de desenvolvimento e formação a estes jovens oriundos da formação base do clube, sendo este um processo que deve ser sustentado e próximo dos jogadores, treinadores e escalões de formação de modo a evitar a quebra momentânea de competição no desenvolvimento do futebolista e arriscando, assim, um retrocesso na evolução desportiva do jogador.

Sem este espaço de desenvolvimento e competição, o destino destes jogadores jovens seria um possível empréstimo a outros clubes ou a presença directa no plantel principal. Mas podem existir alguns problemas com estes dois cenários:

- Plantel Principal – Muitos dos jogadores que tem a possibilidade de permanecer nos plantéis principais dos clubes onde são formados como jogadores, onde aí não contam com muitos jogos ou minutos jogados nas diferentes competições devido à forte concorrência dos jogadores com mais experiência e onde muitos desses jovens jogadores não se encontram numa fase de prontidão competitiva elevada, necessária ao contexto de equipa principal.

- Situação de Empréstimo - Deve ser muito bem ponderado as vantagens e desvantagens de um possível empréstimo de um jogador, devido à separação obrigatória dos hábitos e rotinas de treino dos clubes ao qual já se encontravam familiarizados e adaptados.

Relativamente ao processo de empréstimo, deve ser considerado algumas condicionantes importantes na tomada dessa decisão tais como:

- clube para onde vai em termos de objetivos desportivos
- a divisão ou escalão competitivo
- modelo de jogo do clube e o processo de treino
- qualidade do treinador em promover e desenvolver as melhores características do jogador emprestado.
- volume de jogo em competição

O papel do treinador é extremamente importante na medida em que se trata de um elemento facilitador de uma melhor transição júnior-sénior, pois é o treinador que influencia e determina a qualidade do processo de treino e jogo, podendo contribuir para a correta evolução do jogador e assim conseguir atingir todo o potencial determinado por parte do clube de origem (Silva, 2014).

As Equipas B criadas foram permitidas aos clubes que já tivessem Equipa B activa na época 2010/2011, caso do Club Sport Marítimo, e aos 5 clubes melhor classificados na 1ª Liga da mesma época (Sport Lisboa e Benfica, Sporting Clube de Portugal, Futebol Clube do Porto, Sporting Clube de Braga e Vitória Sport Clube).

Na realidade nacional, a Liga Ledman Liga Pro é a segunda competição mais importante, correspondente à II Liga portuguesa, sendo a competição que permite a ascensão à competição mais importante dos campeonatos em Portugal, sendo possível a

ascensão de 2 equipas à I Liga Portuguesa estando as equipas B de fora desta possibilidade mesmo que terminem a classificação nos lugares cimeiros.

O Regulamento atual, da época 2016/2017 prevê algumas diferenças substanciais, comparativamente com a época anterior, estando expostos de seguida as regras e normas principais da competição a disputar a equipa B do Sport Lisboa e Benfica:

- é vedada a participação das equipas B na Taça de Portugal e na Taça da Liga.
- uma equipa B poderá ascender à II Liga quando a sua classificação desportiva assim o determine.
- no caso de uma equipa B, obter classificação que desportivamente lhe confira o direito de acesso à I Liga, apurar-se-á, para efeitos de subida, o clube classificado imediatamente abaixo;
- em caso, de descida da Equipa A do clube a disputar a I Liga, a sua Equipa B desce automaticamente para o escalão abaixo.
- Os clubes podem inscrever na ficha técnica dos jogos a disputar pelas equipas B:
  - jogadores com idades compreendidas entre os 16 e os 23 anos de idade
  - um máximo de 3 jogadores sem limite de idade,
  - um mínimo de 10 jogadores formados localmente.
  - Para efeitos do número anterior, considera-se jogador formado localmente aquele que tenha sido inscrito na Federação Portuguesa de Futebol, pelo período correspondente a três épocas desportivas, entre os 15 e os 21 anos de idade, inclusive;
- o regulamento também permite aos jogadores da equipa B disputarem a competição onde estão inseridos, podendo disputar uma outra competição pela equipa A sem existir o mínimo exigido de 72 horas.

- não é permitido um jogador disputar qualquer jogo pela equipa B, caso tenha disputado anterior uma qualquer competição pela equipa A sem distar entre jogos um prazo mínimo de 72 horas.
- O disposto nos dois pontos anteriores abrange igualmente os jogadores que tenham participado nas competições oficiais de juniores.

Tendo em conta a problemática anteriormente enquadrada, este estudo teve como objetivo examinar a eficiência da equipa B do Sport Lisboa e Benfica na promoção de jovens jogadores oriundos da formação do clube. Mais especificamente, determinam-se como objetivos específicos do estudo:

1. Examinar as eventuais diferenças nos minutos jogados por jogadores que passaram de Sub-19 a Sénior sem e com a existência de equipa B no Sport Lisboa e Benfica;
2. Extrair as percepções dos atuais treinadores sobre a eventual relevância da equipa B como uma etapa de potenciação dos jogadores na etapa de transição júnior-sénior no seio do clube.

## **Método**

### **Amostra**

Este estudo seguiu uma metodologia mista composta por duas etapas:

- Análise quantitativa do número de minutos jogados dos diversos jogadores analisados.
- Análise qualitativa de forma a tentar extrair as percepções dos atuais treinadores acerca da estrutura do processo de treino e de jogo, e da sua influência no desenvolvimento do jogador.

A amostra do estudo para a primeira etapa consistiu em 110 jogadores, selecionados através dos seguintes critérios de inclusão no período sem e com a existência da Equipa B:

Sem a Equipa B existente:

- Ter 4 anos de formação realizados no Sport Lisboa e Benfica

Os jogadores analisados tiveram em conta este critério para fazerem parte da amostra analisada.

Com a Equipa B existente:

- Pelo menos 1 dos 2 anos de Júnior (Sub-19), terem sido realizados no Sport Lisboa e Benfica
- Terem no mínimo 5 jogos realizados na equipa B

Os jogadores analisados tiveram em conta pelo menos um destes 2 critérios para fazerem parte da amostra analisada.

Tendo por base estes critérios, foi realizado a pesquisa do número de minutos e número de jogos.

1. Examinar as diferenças entre os minutos jogados dos jogadores que passaram de Sub-19 a Sénior sem a existência de equipa B do Sport Lisboa e Benfica e depois com a posterior existência da equipa B

Neste tema analisou-se os tempos totais de jogo em minutos, ao longo dos 2 anos de Júnior (Sub-19) e os 2 anos seguintes de Sénior.

2. Examinar a equipa B como um espaço importante para rentabilizar e potenciar um espaço de competição a jogadores da equipa A do Sport Lisboa e Benfica.

Neste tema analisou-se a percentagem de utilização dos jogadores definidos, no contexto de equipa B e o número total de jogos realizados no mesmo escalão.

A amostra do estudo para a segunda etapa da investigação consistiu em 5 elementos da atual equipa técnica.

## **Procedimentos**

Relativamente ao primeiro tópico em estudo, referente à comparação entre as épocas sem existência de equipas B e às épocas seguintes com a presença de equipas B no contexto competitivo da 2ª Liga, foram analisadas os minutos jogados pelos jogadores em quatro momentos diferentes:

- 1º Ano de Júnior (Sub-19),
- 2º Ano de Júnior (Sub-19),
- 1º Ano de Sénior,
- 2º Ano de Sénior.

Nesta análise foi utilizado o período temporal desde a época de 2006/2007 até à época de 2015/2016, sendo que apenas na época 2012/2013 é que surgiu a equipa B nos quadros competitivos em Portugal.

É importante referir que estes jogadores analisados, tem como ponto inicial de análise, o seu 1º Ano de Júnior (Sub-19), independentemente da presença no escalão de sub-19 de forma mais precoce.

A fonte dos dados recolhidos, assenta na base de dados interna do Sport Lisboa e Benfica.

Na segunda etapa do estudo, foi realizado uma entrevista contendo 7 perguntas, aos 5 elementos da equipa técnica de modo a retirar um conjunto de ideias relativas à eficiência e propósito da equipa B.

## Apresentação dos Resultados

### 1ª etapa - Análise Quantitativa

**Examinar as diferenças entre os minutos jogados dos jogadores que passaram de Sub-19 a Sénior sem a existência de equipa B do Sport Lisboa e Benfica e depois com a posterior existência da equipa B**

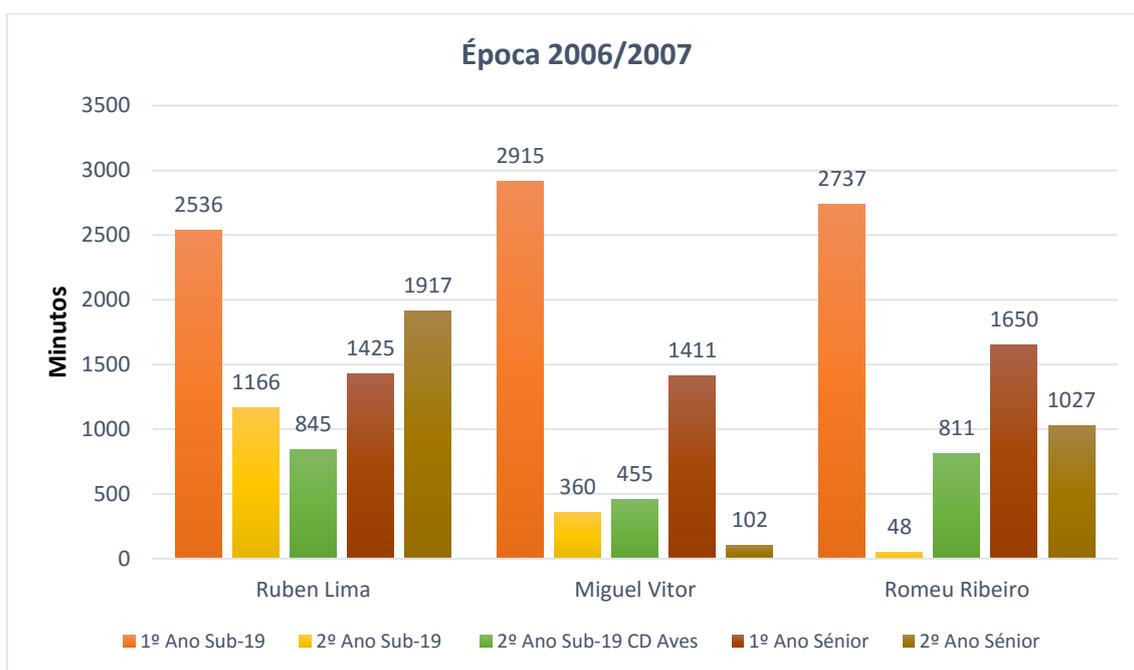


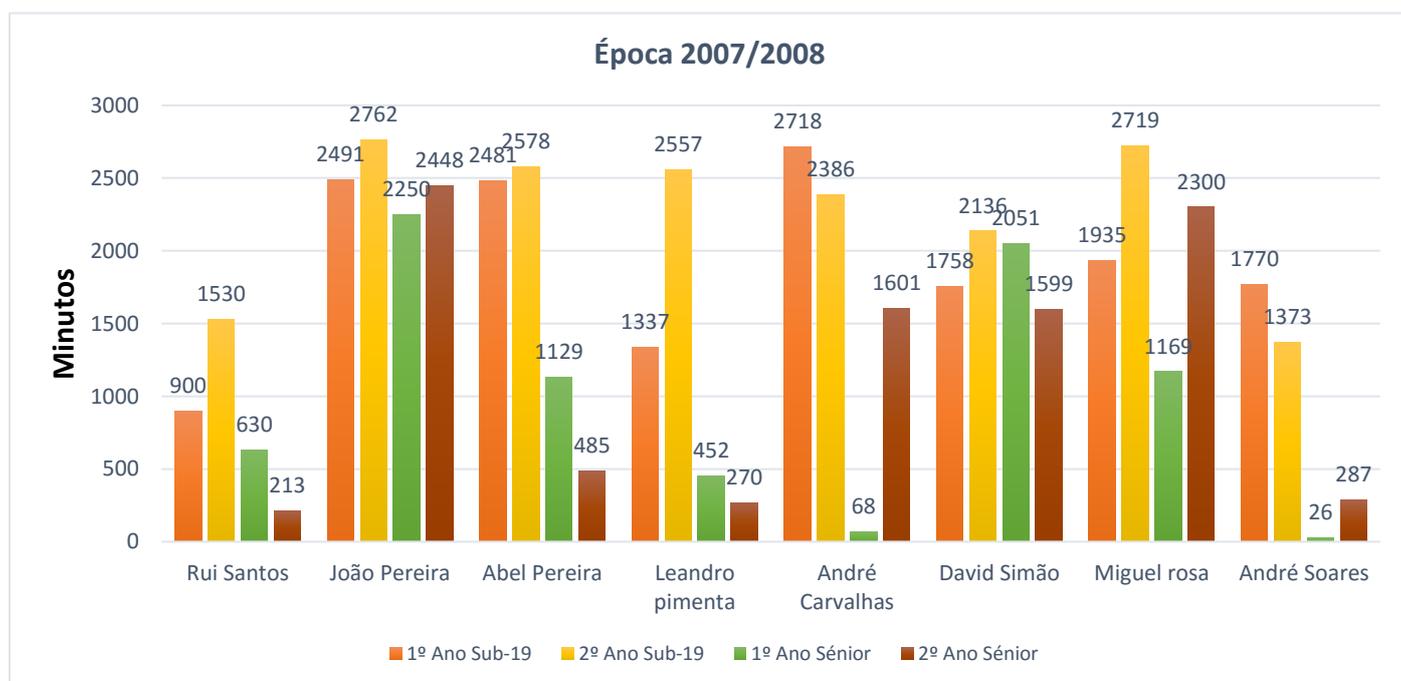
Figura 37: Gráfico de Volume de Jogo da Época 2006/2007

Nesta época foram analisados estes 3 jogadores: o Ruben Lima, o Miguel Vitor e o Romeu Ribeiro. Ambos os jogadores realizaram os 2 anos de Sub-19 no Sport Lisboa e Benfica, sendo que na última metade da 2ª época de sub-19 tenham ingressado na equipa principal do Clube Desportivo de Aves, mas aí ainda com idade de júnior.

Com base nos dados recolhidos podemos observar que no 1ºano de sub-19 ambos tiveram muitos minutos de jogo, sendo que no 2ºano tiveram um decréscimo os jogadores Miguel Vitor e Romeu Ribeiro onde só disputaram 815 e 859 minutos

respectivamente como júnior de 2ºano no Sport Lisboa e Benfica e no Clube Desportivo de Aves. O Rúben Lima teve como 2ºano de júnior um total de 2011 minutos.

No 1º ano de sénior, o Ruben Lima teve 1425 minutos no CD Aves, o Miguel Vítor teve 1411 minutos no plantel principal do Sport Lisboa e Benfica e o Romeu teve 1650 minutos no CD Aves. No 2ºano de sénior, o Ruben Lima teve 1917 minutos no Vitória de Setúbal sendo o único a aumentar o total de minutos em competição, o Miguel Vítor teve menos minutos no plantel principal do Sport Lisboa e Benfica contabilizando apenas 102 minutos e o Romeu teve 1027 minutos no Trofense.



**Figura 38: Gráfico de Volume de Jogo da Época 2007/2008**

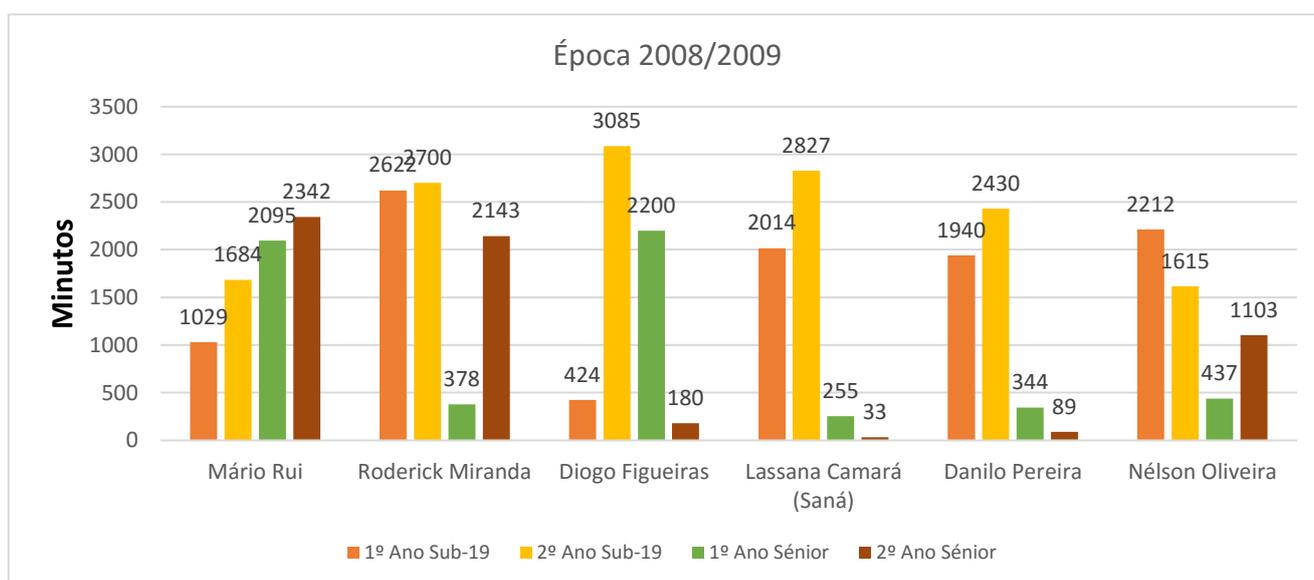
Na época 2007/2008 foram analisados 8 jogadores oriundos dos sub-19 do Sport Lisboa e Benfica, onde se consegue analisar o total de minutos disputados pelos jogadores, no 1º e 2º ano de júnior e sénior.

Destes resultados podemos reparar em 3 grupos de jogadores diferentes: os jogadores como o João Pereira, David Simão, podemos observar que no que toca ao

número total de minutos existe uma estabilidade nas 4 épocas analisadas, sendo que o João Pereira e o Miguel Rosa no seu 2º ano de sénior conseguiram aumentar o número total de minutos.

O outro grupo de jogadores consiste no Abel Pereira, Leandro Pimenta e o André Soares, que nos seus 2 anos como sub-19, tiveram muitos minutos de competição e nos 2 anos de sénior seguintes, tiveram pouca utilização nos clubes por onde passaram.

Por fim o grupo do Rui Santos e do André Carvalhas, sendo 2 casos um pouco especiais, onde o Rui Santos teve poucos minutos como júnior em comparação com os restantes colegas e o André no seu 1º ano de Sénior teve apenas 68 minutos podendo isto ter sido causado devido algum constrangimento específico da modalidade.



**Figura 39: Gráfico de Volume de Jogo da Época 2008/2009**

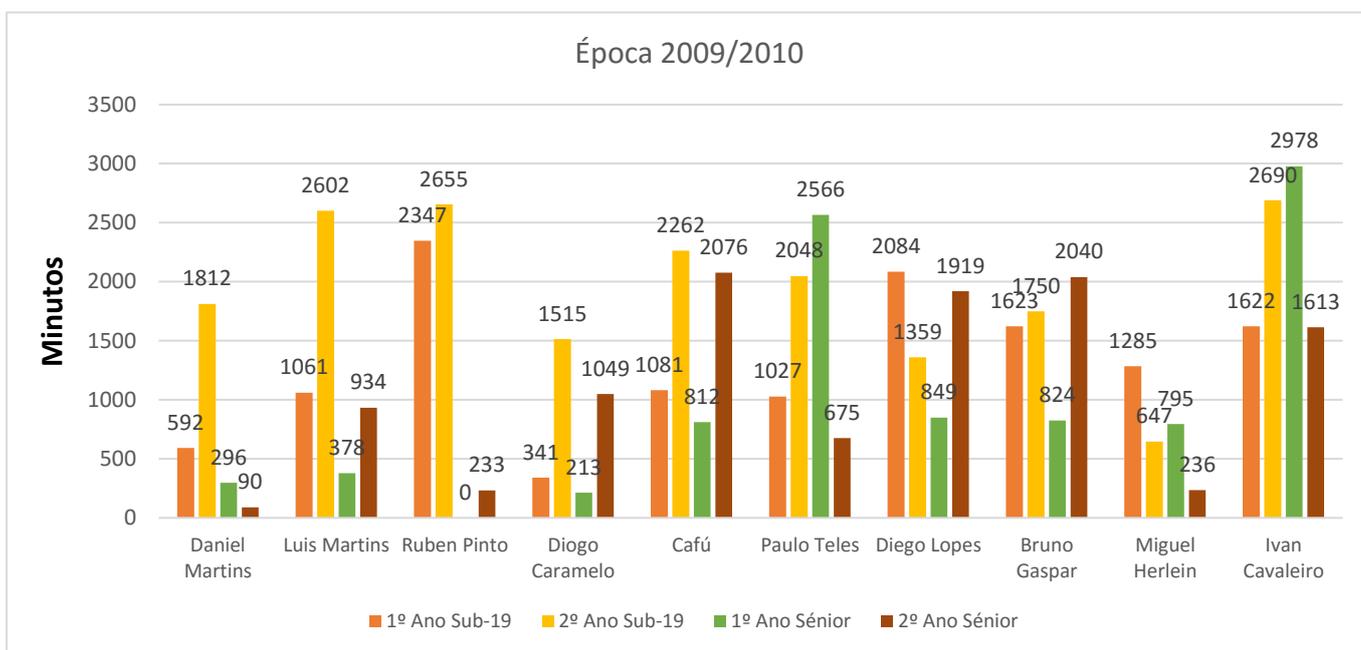
Com base nos dados recolhidos, podemos observar que o jogador Mário Rui, tem um processo um pouco anormal, visto que contabiliza um maior número de minutos

como jogador sénior ultrapassando os 2000 minutos de competição quer no seu 1ºano, quer como no seu 2ºano de sénior.

O Roderick Miranda e o Nélson Oliveira tiveram uma maior quantidade de minutos enquanto juniores, tendo diminuindo no seu 1º ano de sénior e aumentando no seu 2ºano de sénior. No caso do Nélson Oliveira nunca atingiu um valor próximo naquilo que eram os minutos jogados nos Sub-19 do Sport Lisboa e Benfica.

O Danilo Pereira e o Lassana Camará, são dois jogadores muito parecido naquilo que é o total de minutos nos sub-19 e nos 2 anos seguintes de séniores, onde se consegue perceber a diminuição de minutos nas competições onde participavam.

O Diogo Figueiras teve como 2ºano de Sub-19 um grande aumento no total de minutos disputados e como 1º ano de sénior teve um elevado número minutos jogados, sendo que no seu 2ºano de sénior esse valor diminui drasticamente.

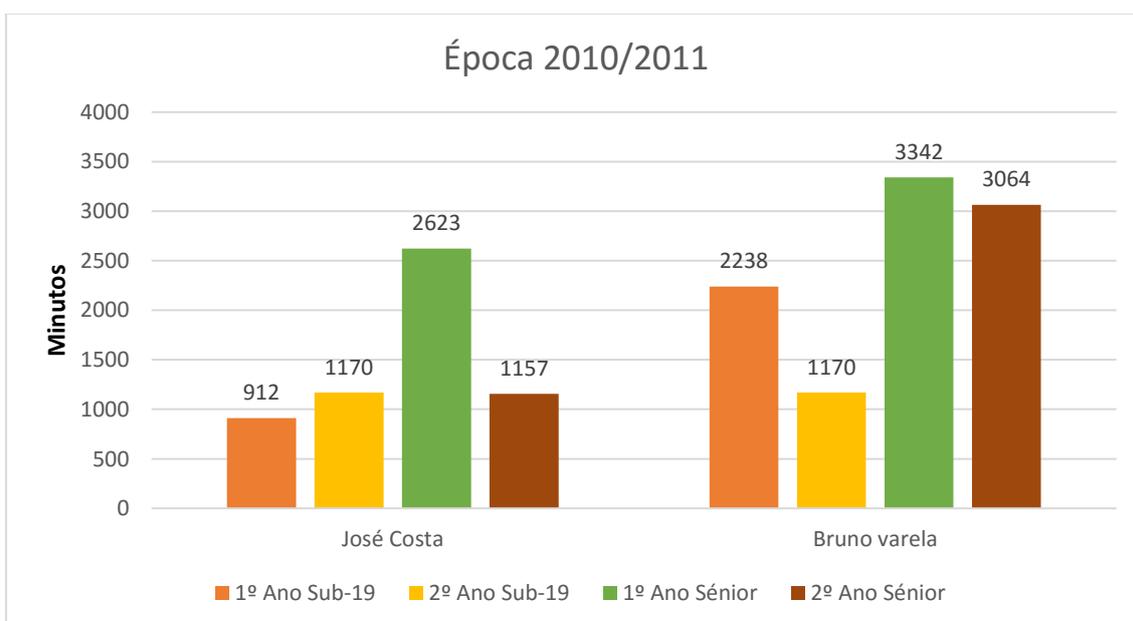


**Figura 40: Gráfico de Volume de Jogo da Época 2009/2010**

O Daniel Martins, o Luís Martins e o Ruben Pinto apesar de ter disputados alguns jogos pela equipa B do Sport Lisboa e Benfica, tiveram poucos minutos devido a algumas condicionantes inerentes ao processo de carreira de cada jogador (transferências, lesões, etc).

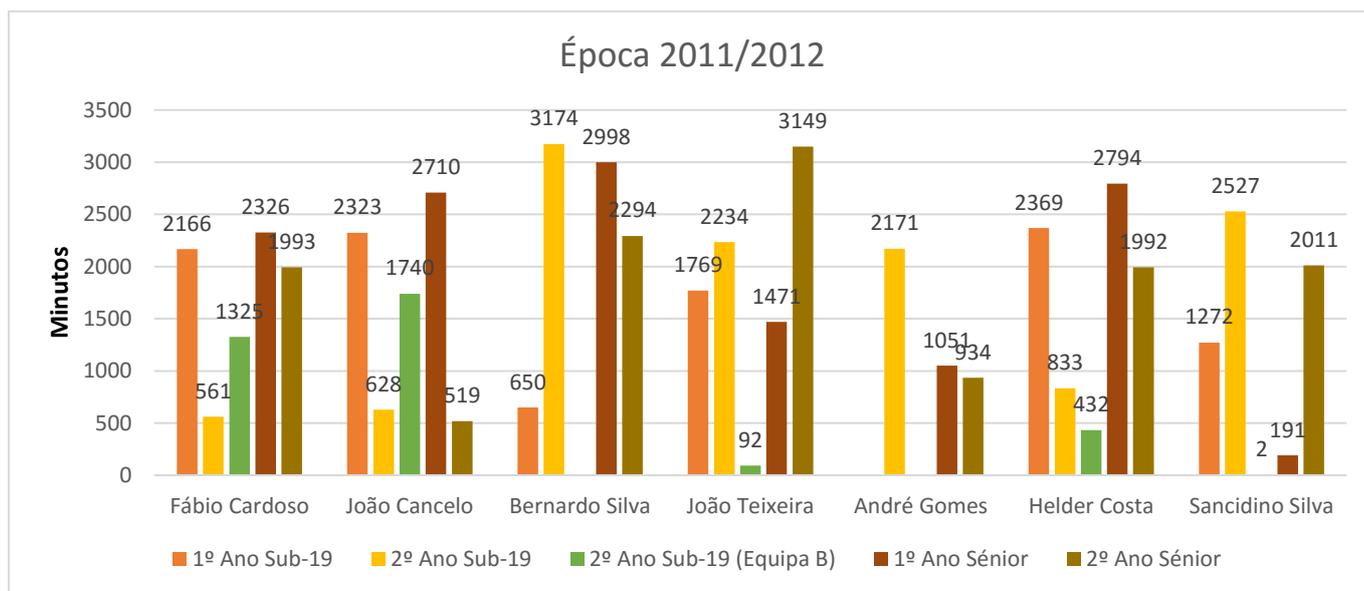
Existe um outro grupo de jogadores como o Diogo Caramelo, o Paulo Teles, o Diego Lopes e o Miguel Herlein que na transição entre os sub-19 para o escalão de séniores não estiveram na equipa B do Sport Lisboa e Benfica sendo que tiveram utilização noutras equipas de divisão inferior excepto o caso do Diego Lopes que esteve ao serviço do Rio Ave no campeonato principal em Portugal.

Os jogadores Cafú, Bruno Gaspar e Ivan Cavaleiro tiveram o percurso normal na sua formação, passando os 2 anos de Sub-19 e no 1ºano de sénior tiveram minutos na equipa B do Sport Lisboa e Benfica, sendo que no 2º ano o Cafú esteve ao serviço do Vitória de Guimarães, o Bruno Gaspar e o Ivan Cavaleiro continuaram ao serviço da equipa B do SLB.



**Figura 41: Gráfico de Volume de Jogo da Época 2010/2011**

Dois casos semelhantes, sendo que no caso do José Costa existiu um decréscimo acentuado na totalidade de minutos. Nestes dois jogadores, têm como 1ºano de sénior, muitos minutos disputados, no entanto o José Costa esteve ao serviço do Oliveira do Bairro e o Bruno Varela esteve ao serviço da equipa B do Sport Lisboa e Benfica.



**Figura 42: Gráfico de Volume de Jogo da Época 2011/2012**

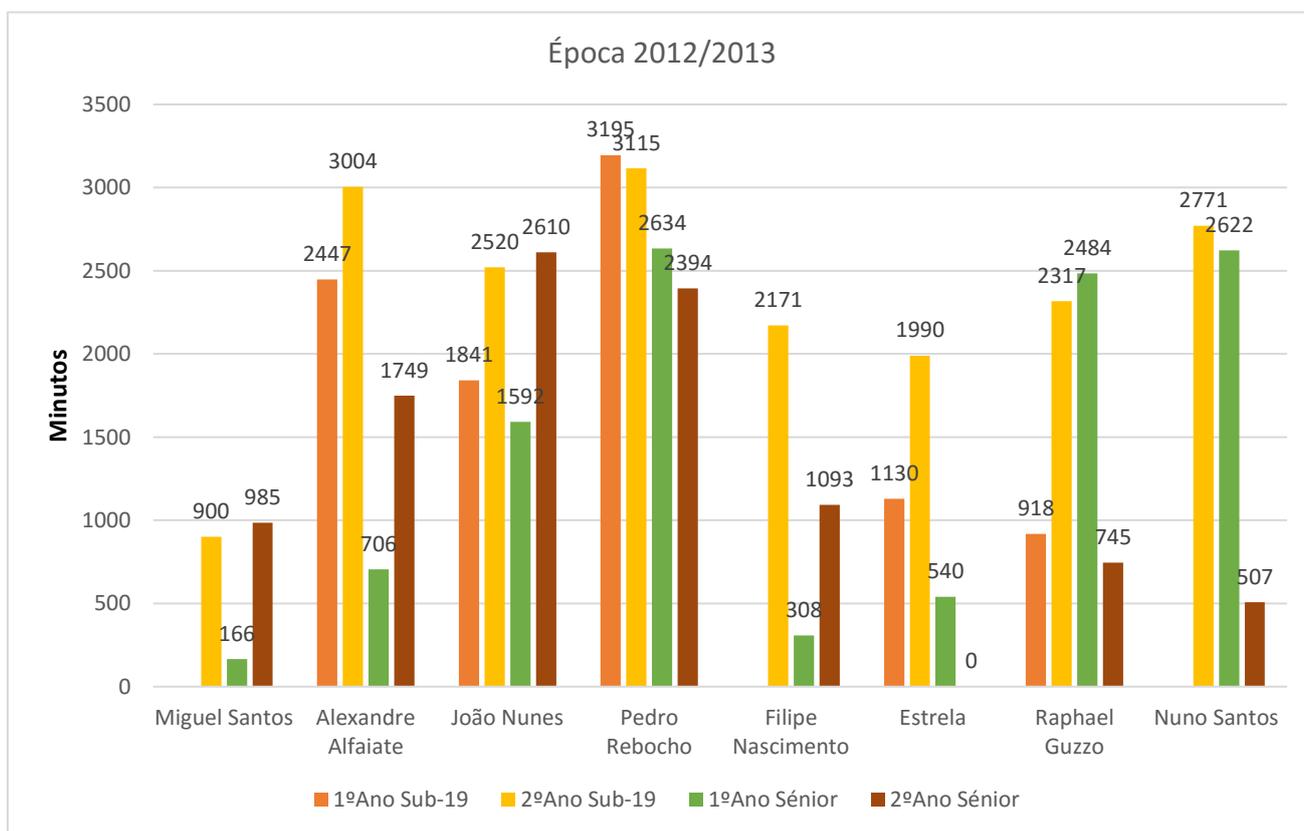
Neste conjunto de jogadores existem alguns dados importantes acerca da utilização enquanto 2ºano de júnior. O Fábio Cardoso, o João Cancelo, o João Teixeira e o Hélder Costa, tiveram enquanto juniores de 2ºano, uma utilização considerável em termos de minutos no contexto de equipa B e dessa forma utilização, com idade de júnior, no campeonato profissional da 2ªLiga Portuguesa.

Como podemos observar os jogadores como o Fábio Cardoso e o João Cancelo até tiveram uma maior utilização no contexto de competição sénior do que na competição oficial de sub-19.

De uma forma geral a transição de sub-19 para sénior, na análise da totalidade de minutos disputados no contexto de sub-19 e no contexto de sénior, ao observar-mos o

1ºano sénior de cada jogador podemos ver que não existe uma discrepância no que toca à diferença de minutos jogados por cada um deles nas respectivas competições, exceto talvez no caso do André Gomes visto que ele era classificado como jogador da equipa A e possivelmente devido à “concorrência” não permitiu uma utilização regular no contexto competitivo da equipa principal do Sport Lisboa e Benfica.

Todos estes jogadores fizeram a sua transição de júnior para sénior de uma forma normal, ou seja, transitaram do escalão de sub-19 para a equipa B do Sport Lisboa e Benfica.

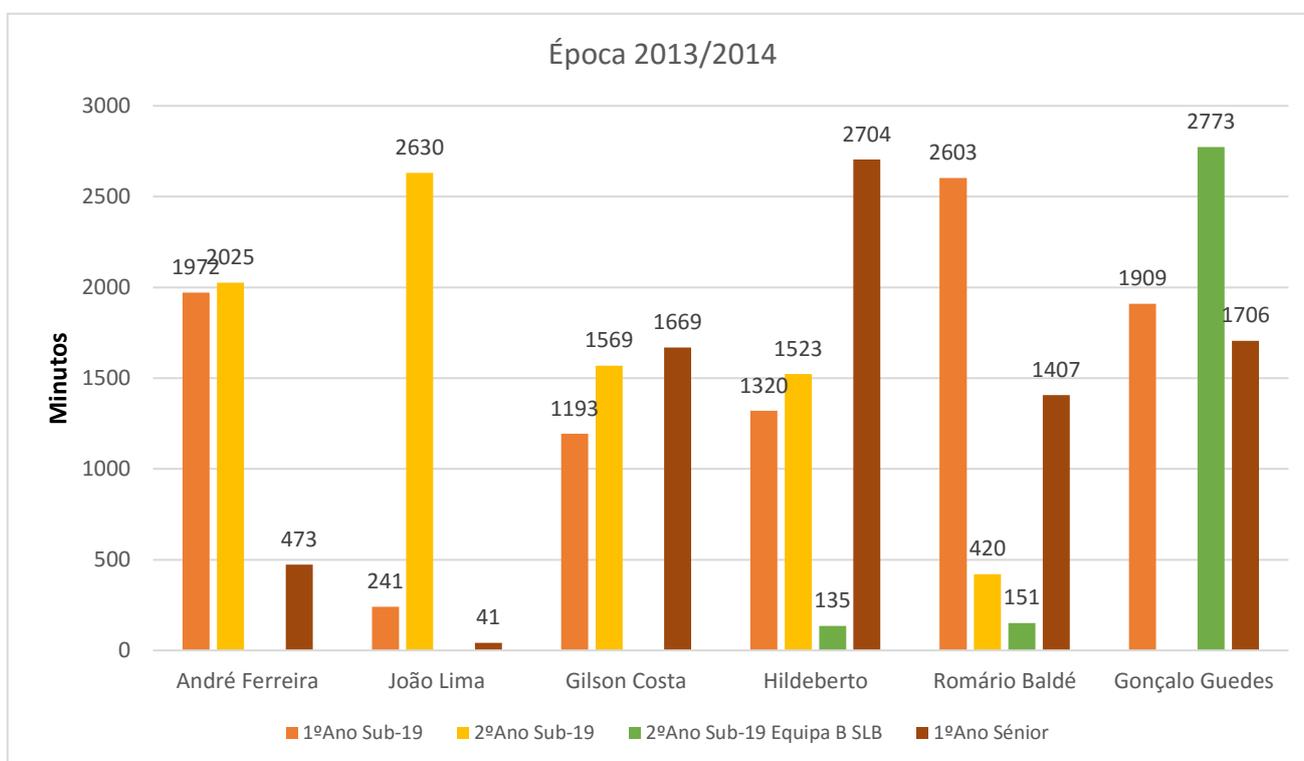


**Figura 43: Gráfico de Volume de Jogo da Época 2012/2013**

Os jogadores Alexandre Alfaiate, João Nunes, Pedro Rebocho, Raphael Guzzo e o Nuno Santos tiveram uma totalidade de minutos bastante elevada, pois nalguns casos já como jogadores séniores, tiveram mais minutos já como jogadores juniores como são

os casos do João Nunes e do Raphael Guzzo, sendo que estes jogadores em conjunto com o Guarda-Redes Miguel Santos fizeram a sua transição de sub-19 para a equipa B do Sport Lisboa e Benfica.

Os casos do Filipe Nascimento, Estrela fizeram como 1º ano de sénior noutra realidade competitiva como é o caso do Estrela que no seu 1ºano de sénior na competição dos Estados Unidos da América na Major League Soccer e o Filipe Nascimento transitou de clube, neste caso para o Académico de Viseu.

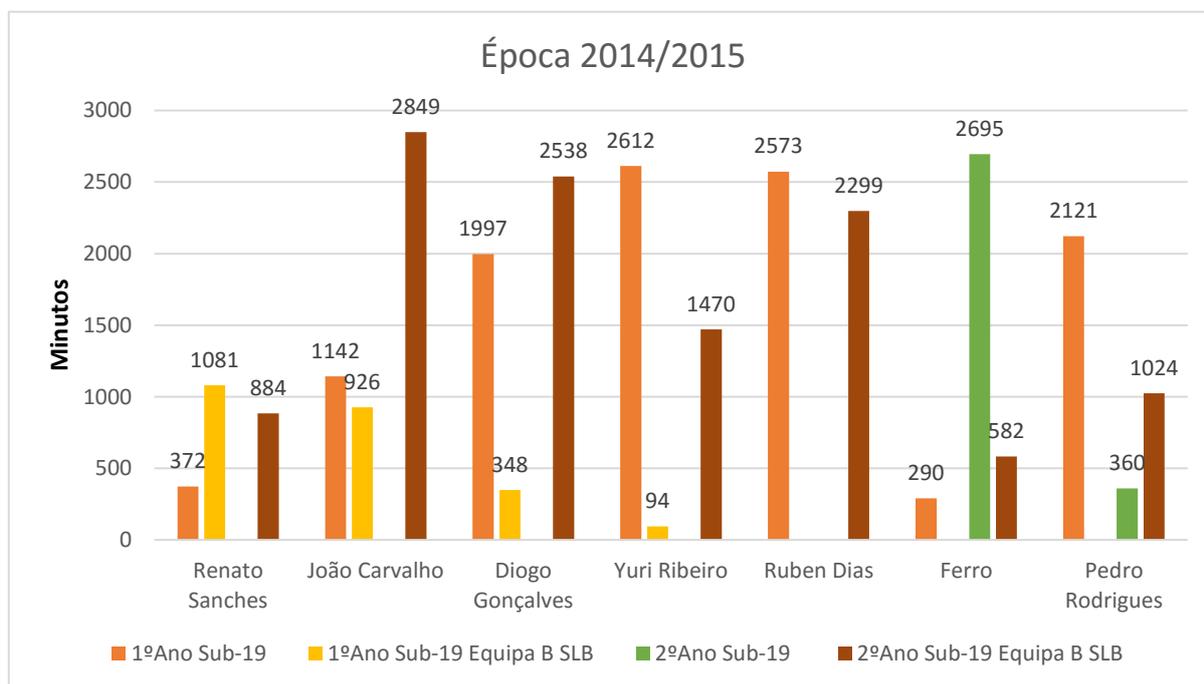


**Figura 44: Gráfico de Volume de Jogo da Época 2013/2014**

Com base neste gráfico podemos observar que existem alguns jogadores com uma utilização no contexto de equipa B do Sport Lisboa e Benfica mesmo ainda como júnior, como são os casos do Hildeberto Pereira, o Romário Baldé e o Gonçalo Guedes, onde este último não realizou nenhum minuto no contexto de sub-19 tendo realizado

uma elevada percentagem de minutos no contexto de 2ª Liga Portuguesa ainda como 2º ano de sub-19.

Nos casos do André Ferreira, o João Lima e o Gilson Costa fizeram o processo normal na sua formação enquanto jogadores de futebol, transitando do escalão de sub-19 para sénior onde no caso do Gilson Costa teve uma utilização superior na realidade de equipa B do que no escalão de sub-19 do Sport Lisboa e Benfica.



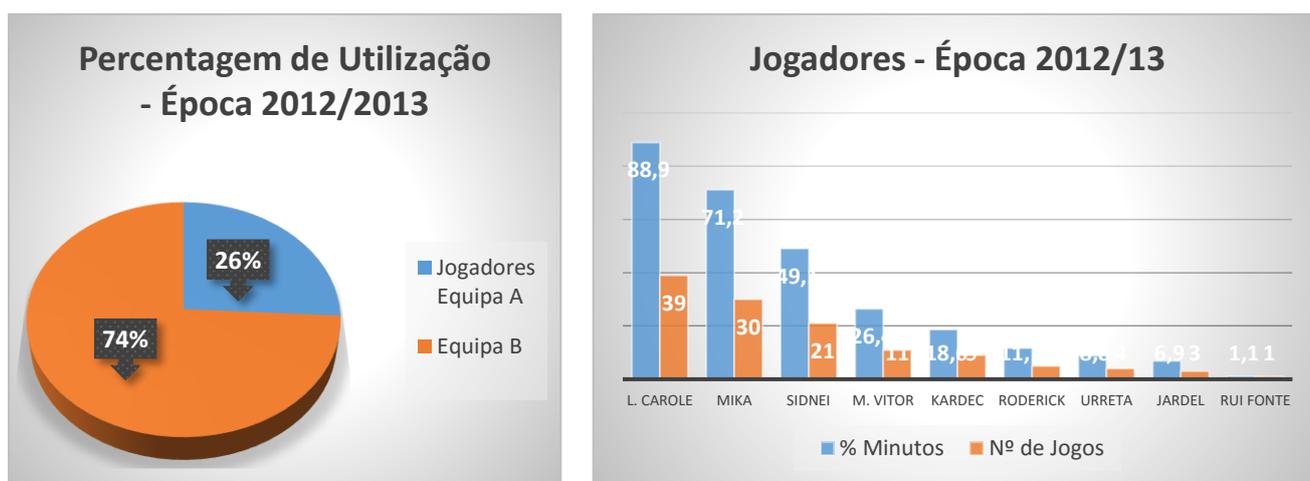
**Figura 45: Gráfico de Volume de Jogo da Época 2014/2015**

Todos estes jogadores têm mais de 4 anos de formação no Sport Lisboa e Benfica e todos eles passaram pelo escalão de Sub-19 e pela Equipa B do SLB.

Os jogadores como o Renato Sanches, o João Carvalho, o Diogo Gonçalves e o Yuri Ribeiro têm utilização no contexto de equipa B do Sport Lisboa e Benfica mesmo sendo como juniores de 1ºano e podemos mesmo ver que no caso do Renato, este tem mais minutos no contexto competitivo da equipa B do que no escalão de Sub-19.

Um dos dados a retirar com base neste gráfico é que todos estes jogadores tem uma utilização expressiva na equipa B do Sport Lisboa e Benfica, ainda tendo a idade de Sub-19 estando no seu 2º ano de formação no escalão de júnior.

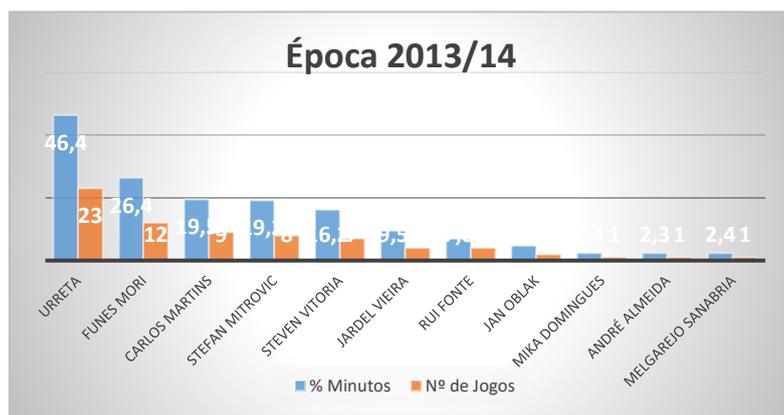
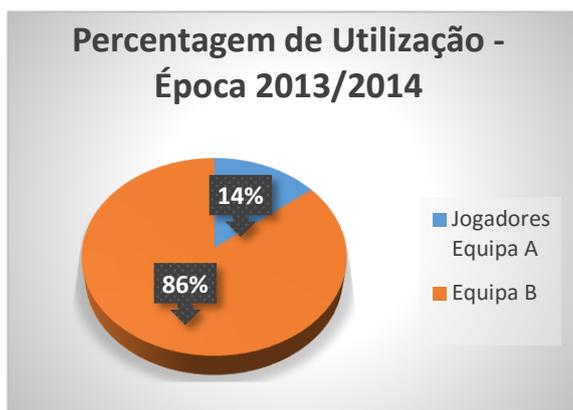
**Examinar a equipa B como um espaço importante para rentabilizar e potenciar um espaço de competição a jogadores da equipa A do Sport Lisboa e Benfica.**



**Figura 46:Gráfico com a Percentagem de Utilização e Volume de Jogo da Época 2012/2013.**

Na época 2012/2013, existiu uma utilização de 26% dos jogadores pertencentes à equipa principal do Sport Lisboa e Benfica em termos de minutos de jogos disputados no contexto da competição da equipa B.

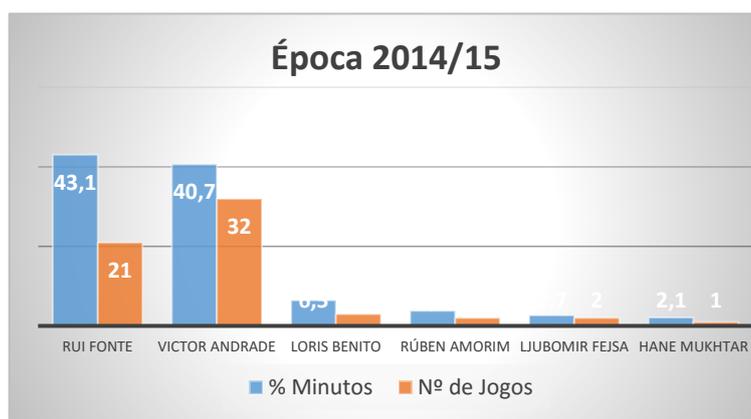
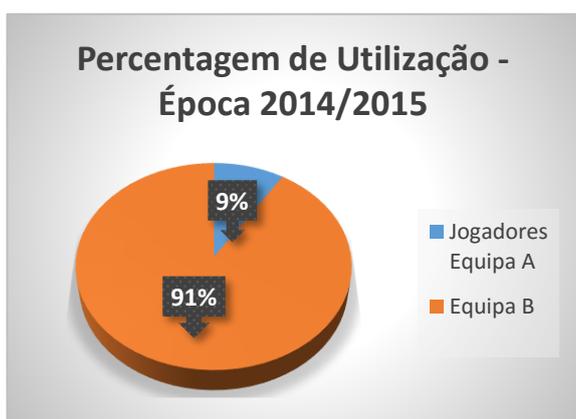
No gráfico em cima podemos ver as diferenças, em termos de percentagem de utilização e totalidade de jogos disputados dos 9 jogadores que estiveram presentes na equipa B podendo ver a influência de cada jogador oriundo da equipa principal no contexto de equipa B.



**Figura 47: Gráficos de Percentagem de Utilização e Volume de Jogo da Época 2013/2014**

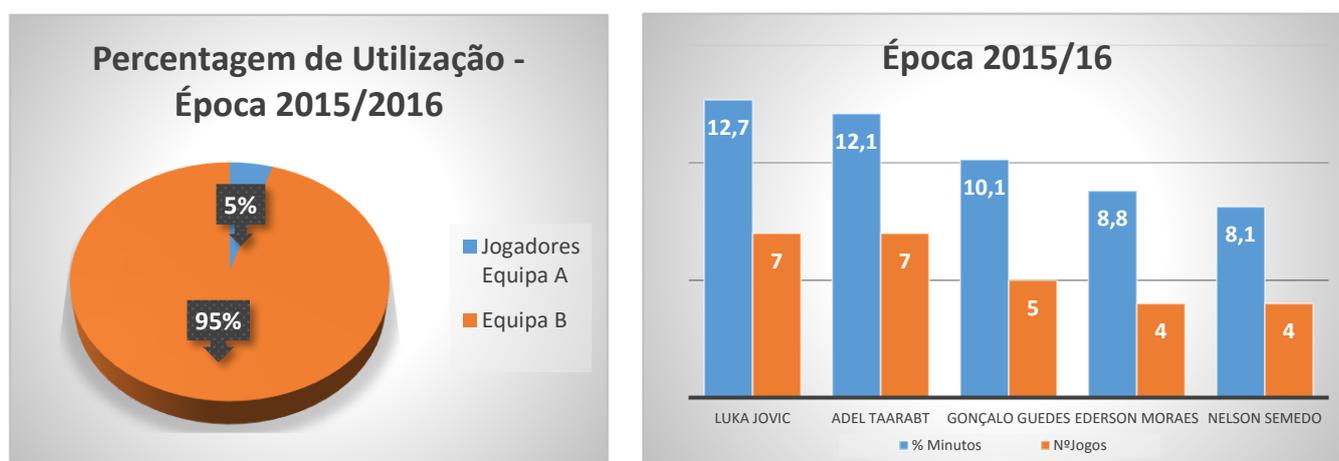
Na época 2013/2014, em comparação com a época anterior a percentagem de utilização de jogadores da equipa A no contexto da competição onde está inserida a equipa B reduziu para 14%.

No decorrer dessa época estiveram a competir 11 jogadores provenientes da equipa A para a competição da 2ª Liga Portuguesa e com base no gráfico acima apresentado podemos observar o “peso” que cada jogador teve em competição na equipa B do Sport Lisboa e Benfica.



**Figura 48: Gráficos de Percentagem de Utilização e Volume de Jogo da Época 2014/2015**

Na época 2014/2015 a percentagem de utilização de jogadores oriundos da equipa principal do Sport Lisboa e Benfica foi apenas de 9% possibilitando um maior tempo de utilização aos jogadores pertencentes à equipa B. Nesta decorrente época apenas 6 jogadores tiveram utilização no campeonato da 2ª Liga Portuguesa, sendo que destes 6 jogadores o Rui Fonte e o Victor Andrade tiveram acima dos 40% de utilização.



**Figura 49: Gráficos de Percentagem de Utilização e Volume de Jogo da Época 2015/2016**

De todas as épocas analisadas, a época de 2015/16, foi a época com a menor percentagem de utilização em termos de minutos de jogadores provenientes da equipa A do Sport Lisboa e Benfica. Apenas 5 jogadores tiveram utilização no campeonato da 2ª Liga Portuguesa sendo que 3 deles tiveram acima dos 10% de utilização na equipa B.

## 2ª etapa - Análise Qualitativa

De modo a analisar os dados recolhidos, foi analisado pergunta a pergunta, promovendo o confronto das diversas ideias declaradas por cada um dos entrevistados.

## **Equipa Técnica**

Relativamente à 1ª pergunta, em que se pretendia perceber qual o papel da equipa B no desenvolvimento dos jovens jogadores provenientes da formação do Sport Lisboa e Benfica, o treinador Nelson Veríssimo afirma que: “Com a criação das equipas B, proporcionou-se um espaço competitivo de grande exigência e competitividade, onde permite aos jovens competirem na 2ª Liga, sendo um contexto de dificuldade que é propício ao seu desenvolvimento”. Outro aspecto também referido foi que: “as equipas B permitiram aos jovens jogadores de 18, 19 anos alguns até mais novos tivessem uma regularidade competitiva que de outra forma provavelmente não teriam, estando controlados, ao nível do treino, da alimentação, do trabalho individual relativamente ao trabalho a desenvolver no ginásio, existindo um controlo e acompanhamento mais próximo que não existiria se estes tivessem emprestados.”

Segundo Fernando Ferreira partilha a ideia de uma “ponte” entre o futebol profissional e o futebol de formação: “Eu vejo a equipa B como um patamar intermédio entre o futebol de formação e o futebol profissional. Podemos enquanto equipa B fazer parte do departamento do futebol de profissional, mas também temos de estar ligados com o futebol de formação.”

“A grande maioria dos jogadores provenientes dos Sub-19 não se encontram devidamente preparados e necessitam de um patamar intermédio como a equipa B.”

Seguindo a mesma linha de ideia, Nuno Alves afirma que: “A equipa B é mais um patamar, sendo este um patamar intermédio, onde oferece a possibilidade de minutos de jogo num contexto onde no passado seria quase impossível visto os jogadores passarem imediatamente de sub-19 para sénior.”

O treinador principal Hélder Cristóvão, reforça esta ideia, completando: “O papel é complementar tudo aquilo que os jogadores aprenderam enquanto jogadores do clube numa fase não profissional, e a equipa B serve como o 1º patamar do profissionalismo e ao mesmo tempo procura englobar todas essas componentes já apreendidas.”

No que toca aos aspetos críticos (mais importantes) a ter em conta na fase de transição de um jogador júnior para a realidade do futebol sénior, Veríssimo refere que um dos aspetos críticos são as diferenças no que toca à intensidade e dificuldade da competição que encontram no contexto de equipa B: “no contexto de formação em 90% do jogo, os nossos jogadores estão em processo ofensivo, ou seja, dominam claramente o jogo, tem poucas situações que se expõem ao erro, porque o grau de dificuldade das equipa que defrontam não é muito elevado e não são colocados em situações de dificuldade, de erro.”

As diferenciações de exigência e intensidade da competição entre os sub-19 e os séniores são tão diferentes que segundo o treinador André Sousa, “no caso de equipa B, podemos dizer que este é um dos contextos mais difíceis no que toca a gerir “a cabeça do jogador”. Porque? Porque estes jogadores juniores ao longo da sua formação de base desde os infantis até juniores é lhe muito difícil sentir o sabor da derrota, pois eles são muito bons e os seus colegas também os são, (...), enquanto no contexto de equipa B os pormenores contam e de que maneira, onde um pequeno erro é aproveitado pelo adversário, onde uma situação falhada potencia uma hipótese de golo ou uma situação de perigo, onde a experiência e a qualidade dos adversários é muito superior. Quando o erro ou a derrota aparecem, estes jogadores oriundos da formação é lhes muito difícil conseguir lidar com estes aspectos.”

O treinador Fernando Ferreira, reforça esta ideia da “pobreza competitiva” dos quadros competitivos: “os quadros de competição sendo poucos competitivos e muito fáceis para os jogadores dos “3 grandes” (e só falando nos juniores pois se formos vermos os escalões de iniciados e juvenis ainda menos competitivos são), se compararmos as diferenças no impacto do treino entre a equipa principal do Sport Lisboa e Benfica e a equipa de juniores, sem querer comparar a qualidade do processo de treino, mas a intensidade e a exigência são seguramente diferentes. As equipas B ao estarem a competir no contexto profissional de 2ª Liga ao invés de estarem a jogar em níveis mais baixos como em anos passados, também promovem que os jogadores subam mais um “degrau”.

O treinador Nuno Alves partilha as diferenças no que toca à constituição da equipa: “O facto de jogares com jogadores mais velhos, mais experientes onde esses jogadores têm capacidade de fazer outro tipo de coisas, onde não baseiam o seu jogo apenas naquilo que é a técnica, sendo este um aspeto muito presente no contexto de formação base, um jogador que esteja no contexto de sénior sofre uma evolução nos aspetos mais táticos e físicos”

Um ponto de vista diferente é partilhado pelo treinador principal Hélder Cristóvão: “O aspeto é o profissionalismo, porque muitos jogadores vivenciaram uma exigência diferente principalmente em comportamentos e depois isso reflete-se no seu rendimento. Uns são mais fortes e conseguem aguentar essa transição.”

As repostas recolhidas acerca do papel ocupado pelo modelo de jogo e pelo modelo de treino do processo de desenvolvimento de jogadores, o treinador Néilson Veríssimo afirma que: “podemos utilizar o modelo de jogo de forma a potenciar os pontos fortes desses jogadores e melhorar as suas fragilidades. Sendo que a evolução

dos jogadores é uma questão de tempo, pois devemos em primeiro lugar perceber e diagnosticar os pontos que pretendemos evoluir e o próximo passo passa por promover em situação de treino os cenários que cada jogador necessita de evoluir em treino. Por exemplo, através de jogos reduzidos, jogos de 3x3, situação de jogos de inferioridade, sempre relacionados com os diversos momentos e fases do jogo, ora ofensivo ora defensivo.”

A perspectiva do treinador Fernando Ferreira em resposta a esta pergunta é muito interessante: “Penso que existem 2 factores: o estímulo de treino e o estímulo de jogo. Muitos jogadores, depois de verificar o seu rendimento no contexto de equipa B, devem ser colocados num contexto de maior exigência e dificuldade para promovermos o seu desenvolvimento. Esse contexto deve ser um contexto de 1ª Liga, para procurar desenvolvê-los num contexto de dificuldade superior. Claro que devemos ter em conta o processo de treino dos clubes para onde vamos emprestar esses jogadores e não tanto o processo de jogo.”

Segundo André Sousa, reforça a importância do aspeto físico no desenvolvimento e evolução do jogador no âmbito profissional: “um dos aspetos que também é muito importante para um jogador jovem ter sucesso num contexto de sénior, prende-se muito com o aspeto físico.

Uma das diferenças entre os sub-19 e os séniores é que no contexto competitivo de rendimento do futebol sénior onde o “futebol é mais rápido e mais forte”, e devido a isso é que no modelo de treino de equipa B, existe uma preocupação grande com o desenvolvimento da capacidade atlética e física dos jovens oriundos da formação, visto que as diferenças entre estes jogadores e os adversários, que encontram no jogo à quarta-feira e ao domingo, são muito grandes e dessa forma procuramos potenciar esse

desenvolvimento muscular, sendo que este tipo de trabalho é integrado e potenciando em treino de campo”.

O treinador Hélder Cristóvão partilha a importância do processo de treino e jogo na formação dos jovens jogadores: “estes jogadores oriundos dos juniores ao estarem integrados na equipa B, terão mais oportunidades de jogo.”

“Porque muitas vezes um jogador é emprestado de forma precoce e depois por uma ou outra razão, o clube onde esse jogador é emprestado, o processo de treino e o modelo de jogo trazem muitas dificuldades aos jogadores apesar da qualidade estar lá, mas não se conseguem adaptar.”

“Dessa forma o modelo de treino e jogo é fundamental, a equipa B assume um jogo ofensivo, de “equipa grande”, com domínio da posse de bola dominando o jogo e o adversário, com o foco nos jogadores em atingirem o maior escalão do clube.”

Relativamente à questão acerca das razões de muitos jogadores rotulados como “promessas” não corresponderem às expectativas no momento em que atingem a realidade competitiva sénior, existem algumas ideias importantes a ter em conta. No seguimento da resposta do treinador André Sousa, afirma que “uma das razões talvez seja as diferenças entre os campeonatos da formação e o campeonato de rendimento, do contexto de sénior.”

“Muitas vezes esse problema decorre por demérito do adversário contra qual eles disputam o campeonato de iniciados, juvenis ou juniores, porque nesses contextos devido uma grande qualidade técnica, chega para atingir os objectivos e conseguir superar o adversário.”

“E neste contexto de equipa B, naquilo que toca aos treinadores e staff técnico temos este pensamento bem presente, muitas vezes o difícil é fazer passar esta

mensagem aos jogadores, mas sobretudo eles praticarem “estas dificuldades” no ambiente de treino e competição. Sendo que uma das razões destes jovens jogadores com muita qualidade não conseguirem singrar num ambiente competitiva de sénior, prende-se com isto mesmo a falta de sacrifício e capacidade de trabalho que muitos dessas jovens promessas nunca tiveram a necessidade de estimular”.

O ponto de vista do Fernando Ferreira reforça esta ideia acerca dos quadros competitivos: “As razões, para além dos quadros competitivos serem de facto pouco competitivos, podem ser por exemplo a pouca competitividade interna, pois muitos jogadores “encostam-se” um bocadinho nos diversos escalões (em iniciados é um craque, nos juvenis continua a ser bom, em juniores ainda dá uns toques) e quando chegam a uma realidade sénior vêem que a diferença é muito grande.”

Nélson Veríssimo diz que existem 3 questões importantes, “a gestão da carreira desportiva. Por vezes as opções escolhidas para prosseguir a sua carreira não é a melhor. Outra questão que julgo ser importante tem a ver com a capacidade de adaptação do jogador a novos contextos. Nesta realidade de SLB, que é a exceção e não a regra, existem todas as condições de trabalhado para jogadores e treinadores, não falta nada!! Quando saem, os jogadores encontram contextos de maior dificuldade e aqueles que se conseguirem adaptar mais rapidamente serão melhores. E outra questão é quem aconselha os jogadores, onde fazem acreditar o jogador que consegue chegar a um patamar superior, criando expectativas às quais podem, em muitos casos, não serem reais.”

De acordo com a ideia por Nuno Alves, este defende que devido à qualidade individual dos jogadores que está presente no contexto de formação não permite uma evolução e superação: “Uma das razões poderá ser a falta de exigência, pois o que

acontece nessas camadas jovens, o facto que, de forma individual esses jogadores serem melhores que os outros tecnicamente e conseguirem resolver os jogos. Mas a partir de determinada idade, a partir da idade de júnior, as diferenças começam se a esbater.”

Hélder Cristóvão aprofunda esta ideia da exigência necessário num contexto sénior, composto por rendimento e resultados: “A expectativa exterior depositada nesses jovens jogadores, é atingir o nível profissionalismo, que nós procuramos potenciar aqui na equipa B. Outra razão é o “saber lidar com a dificuldade”, onde muitos jogadores vivem numa zona de conforto, na formação sempre foram as figuras principais, e muitas vezes dizemos que o jogador talento muitas vezes não atinge o nível do jogador trabalho e onde um sem outro não chega.”

Naquilo que a próxima pergunta aborda, nas principais características presentes no contexto da equipa A do SLB e que são diferentes do contexto de formação da equipa de sub-19, o treinador Néilson Veríssimo, afirma que “na equipa A o que interessa é o rendimento e os resultados. Já no sub-19 e na formação, não descurando o ganhar, aí é o objetivo passa por potenciar o jogador e faze-lo evoluir com vista a colocá-lo na equipa principal, (...), as características são diferentes ao nível da dificuldade, pois na equipa A vai ser maior, porque vai jogar com jogadores mais velhos, com mais experiência, com outro conhecimento do jogo e que até então jogou contra miúdos da mesma idade, no mesmo nível da dificuldade da competição dos”.

A perspetiva do treinador da equipa B Fernando Ferreira, direcciona nos para dois fatores diferentes, quer ao nível do processo de treino como para o aspeto psicológico do jogador. “Se olharmos de uma forma pormenorizada tendo em conta o nível que tu exiges a cada um desses patamares, as coisas não são muito diferentes, todos os escalões têm de ser campeões porque estás no Sport Lisboa e Benfica. Agora,

na equipa principal existe um cuidado individual com os jogadores, no que toca ao treino das capacidades físicas, enquanto nos juniores também tem de existir um desenvolvimento geral.”

“Outra diferença é ao nível do aspecto psicológico, porque jogares no Estádio da Luz com 65 mil pessoas e saíres à rua e toda a gente te reconhecer é diferente do que jogares com 100 pessoas, sendo 60 delas familiares dos jogadores.”

“Cada qual no seu estágio, mas um atleta júnior não encontra grandes diferenças, porque sendo júnior esse é o patamar dele e só se consegue preparar para o contexto de equipa A quando estiver definitivamente lá integrado.”

Segundo o treinador adjunto Nuno Alves, afirma que o conhecimento do jogo é importantíssimo para se conseguir atingir um nível de sucesso aceitável no contexto competitivo de sénior, reforçando o papel da equipa B na formação dos jogadores jovens oriundos da formação do Sport Lisboa e Benfica: “A principal diferença assenta no conhecimento do jogo, onde se marca a diferença de muitos jogadores e a presença de um período na equipa B ajuda a esses jogadores a adquirirem essa competência”

O treinador principal da equipa B do Sport Lisboa e Benfica, Hélder Cristóvão, aborda de forma sucinta as grandes diferenças entre o contexto de sub19 e o contexto de sénior: “A equipa A vive num contexto diferente, na qualidade dos jogadores, na exigência pedida e o nível de treino é muito superior, pois o treino é muito mais intenso, exigente na equipa principal. O modelo de jogo também não é igual, pois os jogadores são diferentes, a carga de treino é diferente, o pensamento tem que ser mais rápido, a qualidade dos jogadores é outra, mas este é um desafio aliciante que os jogadores gostam e trabalham para melhorar.”

No seguimento da pergunta anterior de como é que a equipa B pode ajudar a atenuar essas diferenças, de acordo com as respostas de Néilson Veríssimo, “a equipa B encontra-se num patamar competitivo intermédio, onde os jogadores oriundos dos juniores, integram uma competição de exigência, mas aí o grau de dificuldade, na minha opinião, é menor na 2ª Liga visto que os melhores jogadores encontram-se na 1ª Liga, no entanto na 2ª Liga estão jogadores que conseguem colmatar a falta de qualidade técnica individual, com o “querer”, com a raça e com a agressividade que colocam em todos os lances.”

Já a resposta de André Sousa toca mais a questão dos recursos disponíveis, “as condições mais importantes na formação dos jogadores são os recursos humanos, estes fazem a diferença, o conjunto de profissionais que estão presentes ao longo da formação do jogador detêm muita competência e qualidade, (...) como é exemplo disso o Benfica Lab, que oferece um acompanhamento a diferentes níveis ao jovem jogador procurando potenciar a sua evolução enquanto jogador de futebol.”

Na mesma ideia anterior, Fernando Ferreira, partilha o seu ponto de vista sobre o auxílio da equipa B na formação do jogador jovem, “Um atleta que chega à equipa B (falando em capacidades físicas) o que é que falta a este atleta para estar preparado para integrar a equipa A? Antes da equipa B este espaço de desenvolvimento não existia.”

“Existem alguns exemplos de jogadores, que chegavam pouco desenvolvidos do ponto de vista físico, técnico, tático, mas por uma razão ou outra eram vistos como capazes de integrar o plantel da equipa principal do Sport Lisboa e Benfica. Assim, com a possibilidade de os jogadores provenientes dos sub-19 terem um espaço importante para potenciar essas dificuldades individuais enquanto jogadores, tendo um contexto ideal para a sua evolução, onde os jogadores trabalham quase numa espécie de “bunker”, sendo protegidos da urgência de ganhar pois muitas vezes, isso é impossível.”

No seguimento da resposta dada na pergunta anterior pelo treinador principal Hélder Cristóvão, afirma que o trabalho na equipa B foca o aproximar à exigência de trabalho da equipa A: “Tentamos na equipa B, tentar implementar alguns comportamentos que aproxime os nossos jogadores de equipa B aos jogadores da equipa A, naquilo que toca ao rigor, à exigência ao profissionalismo em diversos aspetos”

Nuno Alves partilha desta ideia da importância da equipa B como papel importante na adaptação dos jogadores à equipa A: “A equipa B tem muito a ver com o modelo de jogo que é trabalhado com os jogadores, a forma como se trabalha os aspectos técnicos, táticos, físicos neste caso a forma de trabalho junto do Benfica LAB que é muito próximo com aquilo que a equipa principal faz, ou seja, já os prepara para um contexto competitivo mais semelhante com aquilo que é a equipa A.”

Tendo em conta a pergunta que aborda o contexto da equipa B, qual a preponderância dada à preparação futura dos jogadores (formação), comparativamente aos objetivos competitivos (ou resultado), o treinador André Sousa permite perceber a formação dos jogadores, “o objetivo principal de um jogador que saia da equipa B, é adaptação ao futebol sénior, (...) este espaço de equipa B, permite isto mesmo, esta cultura de exigência, onde para muitos dos jogadores mais jovens, não vêm habituados e esta mudança de comportamento necessita de tempo e de jogo e é aí que cada jogador experiencia e pratica, pois só através de jogos e minutos é que cada jogador consegue evoluir e muitas vezes é necessário algum tempo para se fazer notar essa evolução agora claro que tu estás no Sport Lisboa e Benfica e tens de ganhar.”

Veríssimo reforça esta ideia de formar jogadores, mas com a exigência da vitória, “nós jogamos sempre para ganhar desde os infantis até à equipa A, porque acho que nenhum treinador prepara os jogos para perder.”

“Agora no meu entendimento o objetivo de ganhar deve estar ao mesmo nível do objetivo de formar os jogadores. E acho que em termos de equipa B tem de existir 2 objetivos: é formar e ganhar. Formar os jogadores individualmente, identificando as lacunas de cada jogador e potenciar aquilo que tem de bom e inculcar a necessidade e importância de ganhar todos os jogos visto que estamos no Sport Lisboa e Benfica.”

De acordo com a resposta dada pelo treinador Nuno Alves, a equipa B foca-se na formação, mas onde os resultados têm uma elevada relevância: “Na equipa B é formação, onde o resultado é muito importante, mas é a formação aliada aos resultados, é a formação individual dos jogadores de modo a tentar colocar jogadores no contexto de equipa A do clube ou mesmo tentar integrar os jogadores que não tem lugar no Sport Lisboa e Benfica noutro contexto competitivo e noutro clube.”

Tal como a opinião partilhadas pela equipa técnica, o treinador principal Hélder Cristóvão, toca na importância na evolução individual do jogador do Sport Lisboa e Benfica: “Na equipa B o foco é o jogador, muitas vezes em detrimento da equipa, pois olhamos à evolução individual, o que é que cada jogador precisa, para atingir ao patamar alto do clube, e temos feito isso, mesmo muito, somos rigorosos, nos minutos que cada jogador necessita, para evoluir.”

As vantagens e desvantagens do projeto da Equipa B, segundo as respostas do treinador Nelson Veríssimo, reflecte a vantagem de uma equipa B na formação dos jogadores: “para o clube existe sempre o renovar de jogadores e assim permite um conjunto de jogadores possam pertencer à equipa principal e/ou transferências desses mesmo jogadores e assim permite um encaixe financeiro ao clube.”

“Outra das vantagens está relacionado com a evolução do jogador, pois existe um espaço na equipa B para poderem competir e cada vez mais muitos jogadores ainda

com idade de júnior, onde na competição de sub-19 já não são estimulados pois a dificuldade é muito reduzida, integrarem os trabalhos da equipa B e terem minutos na equipa B potenciando o processo de evolução individual de cada jogador.”

A ideia do Fernando Ferreira continua na mesma linha de ideias, “as vantagens para os jogadores são muitas, pois estar na equipa B é confortável, dessa forma esses jogadores não têm de ir para um CD Aves ou um Famalicão (por exemplo) e assim têm mais 1 ou 2 anos num clube com as melhores condições e com bons treinadores, a fazerem o seu trabalho de desenvolvimento individual e preparação, para um patamar superior. É diferente estar num CD Aves na 2ª Liga como sénior de 1º ano ou ser sénior de 3º ano e já conseguir ter nível para entrar num Paços de Ferreira na 1ª Liga. Para aqueles jogadores que têm potencial de atingir a equipa principal, ganham algum tempo para se preparem devidamente e conseguirem rendimento no contexto sénior de equipa A do Sport Lisboa e Benfica.”

O treinador adjunto Nuno Alves, refere a importância da oportunidade de competição a estes jogadores que transitam de júnior para sénior e a capacidade de realizá-lo no contexto de equipa B do Sport Lisboa e Benfica: “As vantagens acho que são óbvias, onde os jogadores com 2º ano de júnior, que acabam a sua formação, eles tem mais um ano para crescerem e conseguirem evoluir no contexto do clube sem perderem os recursos e a qualidade que o clube põe ao dispor desses jogadores.”

Tal como a opinião partilhada anteriormente, Hélder Cristóvão, reforça da possibilidade de mais um ano de formação na carreira destes jovens jogadores que transitam para a realidade sénior da equipa B do SLB: “As vantagens são muitas, é o acelerar processos, é a capacidade de mais jovens integrarem de uma forma mais rápida um projeto profissional, o contato com o profissionalismo é mais cedo e a promoção de

jogadores para campeonatos nacionais e internacionais. Veremos nestes últimos 4 anos a quantidade de jogadores que saíram do contexto de equipa B, quer para a equipa principal como para outros clubes nacionais e internacionais.”

“Dessa forma podemos ver a importância da equipa B, porque permite a esses jovens um 3º ano de júnior e permite que eles continuem no contexto de clube do Sport Lisboa e Benfica.”

## **Conclusões**

### **Examinar a equipa B como um espaço importante para rentabilizar e potenciar um espaço de competição a jogadores da equipa A do Sport Lisboa e Benfica**

Com base nos dados recolhidos podemos perceber a diminuição progressiva da utilização B dos jogadores provenientes do contexto da equipa principal do Sport Lisboa e Benfica na equipa B.

Ao analisar mos época a época podemos perceber que além de uma redução de percentagem de utilização ao nível individual, podemos observar que na época de 2015/16, nenhum dos jogadores passou a barreira dos 15% de utilização.

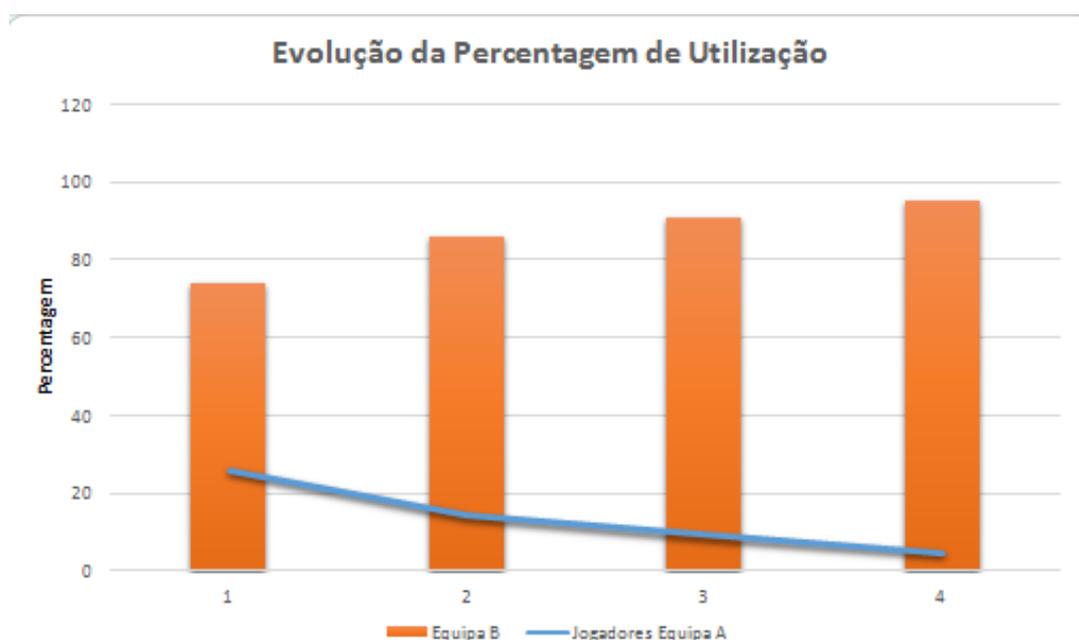
A equipa B do Sport Lisboa e Benfica é um espaço importante para um conjunto de jogadores vindos da equipa principal, pois existem situações específicas onde pode ser importante colocar um jogador da equipa A na competição da equipa B, como por exemplo em caso de lesão de um jogador. Com a existência de uma equipa B no campeonato da 2ª Liga Portuguesa, tem a oportunidade de ser utilizado e poder recuperar o ritmo competitivo, de uma forma mais ponderada e acompanhada, devido às diferenças no que toca à qualidade e intensidade nas diferentes competições.

Existem ainda outros objetivos importantes para a equipa B ser utilizada como um espaço para jogadores da equipa principal, como por exemplo dar a oportunidade a um conjunto de jogadores disputarem uma competição ao invés de estarem grandes períodos de tempo sem serem utilizados na equipa principal e dessa forma terem tempo de utilização no contexto competitivo onde a equipa B está inserida, podendo ser

importante para recuperarem o ritmo competitivo para posteriormente serem reintegrados no contexto de equipa A.

Tendo em conta estas 4 épocas analisadas, podemos perceber um pouco as mudanças naquilo que são os objetivos da utilização de jogadores oriundos da equipa principal do Sport Lisboa e Benfica para a equipa B, onde se conclui que a equipa B passou de uma “equipa de reservas”, para um a equipa de “potenciação” dos diferentes jovens oriundos da formação base do Sport Lisboa e Benfica.

Esse espaço de potenciação é engrandecido, pois sem a presença dos jogadores vindos da equipa principal, existe uma oportunidade de utilização, de oferecer espaço e tempo de jogo aos jovens jogadores provenientes dos escalões de formação.



**Figura 50: Evolução da Percentagem de Utilização de Jogadores da Equipa A do SLB**

**Examinar os minutos jogados dos jogadores que passaram de Sub-19 a Sênior sem a existência de equipa B do Sport Lisboa e Benfica e depois com a posterior existência da equipa B**

Com base nos dados recolhidos na análise quantitativa e qualitativa, é possível perceber e formular algumas ideias sobre a importância de uma equipa B no percurso formativo de um jogador jovem oriundo da formação do Sport Lisboa e Benfica com consequências positivas ou negativas no que toca à sua carreira desportiva.

Na análise quantitativa, foi analisado os minutos jogados no decorrer de 4 anos, sendo 2 anos de juniores e de 2 anos de séniores, para observar a evolução do volume de jogo em contexto de competição, de cada um dos diversos jogadores analisados. Subdividido em 2 momentos específicos, um momento onde existia a presença de uma equipa B no clube, em contraste, com o período de tempo onde não existia esse mesmo escalão, entre o escalão de sub-19 e a equipa A do Sport Lisboa e Benfica.

Nos resultados analisados, no período sem a existência de uma equipa B no contexto formativo do clube e analisando os jogadores que transitava de júnior para sénior, podemos observar que o aproveitamento, no que aborda a inclusão dos jogadores oriundos do escalão de sub-19 no contexto da equipa principal, é muito reduzida.

Esses jogadores que não tinham “espaço” no plantel principal do Sport Lisboa e Benfica, teriam 2 caminhos a percorrer: caso não fosse do interesse do clube a nível desportivo, esses jogadores seriam dispensados e por sua vez teriam de encontrar um novo clube. Aqueles jogadores que demonstravam capacidade de integrar o plantel da equipa A numa fase posterior, seriam emprestados a clubes de 1ª ou 2ª Liga, sendo um dos clubes descritos nos gráficos analisados, como exemplo disso, o Clube Desportivo de Aves.

Com base nos gráficos e das análises realizadas, podemos observar que no final do período de formação no clube, o 1º e o 2º anos de sub-19, onde a grande maioria dos jogadores tiveram um elevado volume de minutos através de jogos na competição do escalão de juniores, no momento de transição de júnior para a realidade sénior, ou seja, o 1º ano como séniores, a grande maioria de jogadores dá-se uma acentuada redução no volume em competição, como são os exemplos, do Rui Santos, Abel Pereira, Leandro Pimenta, André Carvalhas, André Soares, Danilo Pereira e Néilson Oliveira.

Esta diferença em termos de volume de jogo, tem uma influência negativa no desenvolvimento sustentado e equilibrado na sua evolução enquanto jogadores, sendo que em alguns casos essas diferenças ainda se manifestam no 2º ano sénior, como são os casos do Rui Santos, Leandro Pimenta, Abel Pereira, Miguel Herlein.

Além da importância dos minutos de jogo e o volume em competição analisados nos 4 anos de cada jogador, é importante realçar outros aspetos, que influenciam a evolução desportiva de um jogador que transita de júnior para sénior, e que no caso de empréstimo pode ter uma grande preponderância e que não foram analisados, como por exemplo:

- a competitividade dos campeonatos onde tiveram volume de jogo
- a qualidade dos jogadores das equipas onde estavam inseridos e a sua competitividade interna
- os objetivos do clube e a adaptação ao mesmo em termos de rendimento
- os recursos disponíveis para a evolução e continuidade desportiva (materiais, humanos, financeiros, etc)

Com a existência da equipa B do Sport Lisboa e Benfica, estas diferenças entre o volume de jogo entre o contexto de sub-19 e a realidade de sénior, tendem a diminuir

e em muitos casos é maior o volume de jogo no 1º e 2º anos de sénior do que nos anos enquanto jogadores juniores.

Através da análise qualitativa é possível perceber a importância da equipa B no processo de formação de um jogador jovem e com um peso ainda mais importante no momento da sua transição de júnior para sénior.

De acordo com as ideias retiradas das respostas dadas por cada um dos elementos da equipa técnica da equipa B do Sport Lisboa e Benfica, a equipa B surge com a urgência de promover competição a estes jogadores que transitam para o plantel principal de um clube, mas que devido à forte concorrência dos seus colegas no decorrer de uma época, são poucas as oportunidades de participarem na competição.

Com a existência de uma equipa B estes jovens jogadores oriundos da formação base e que transitam de júnior para sénior, encontram na equipa B um patamar intermédio que lhes permite competir, oferecendo lhes minutos numa competição (2ª Liga Portuguesa) em muito semelhante à realidade que iriam encontrar caso participassem na competição da equipa A do Sport Lisboa e Benfica. Tornando se num espaço muito importante no desenvolvimento sustentado destes jogadores que se encontram no 1º ano como séniores.

A equipa B no contexto de clube como o Sport Lisboa e Benfica, é de elevada importância, pois sendo a transição de júnior para sénior, um momento muito difícil em termos de evolução e adaptação àquilo que é a realidade do futebol sénior, um futebol cujo a importância fulcral é o rendimento e os resultados desportivos, onde a margem de erro é muito reduzida e que não existe tempo para correções futuras.

Estes jovens jogadores oriundos do contexto competitivo de juniores encontram na equipa B, um ano de adaptação a esta nova realidade, sendo equivalente a um 3º ano de júnior. Este 3º ano de júnior é importantíssimo pois é um ano de adaptação a diversos

aspectos importantes para aqueles que pretendem singrar na equipa principal de um clube como o Sport Lisboa e Benfica, tais como:

- As diferenças na competição, pois a competição em júnior é bastante diferente para a competição em sénior e neste caso concreto, a competição de 1ª e 2ª Liga Portuguesa. Sendo que nestes campeonatos a dificuldade e competitividade aumentam e muitos jogadores não se conseguem adaptar de forma imediata a estas diferenças no contexto de equipa A do Sport Lisboa e Benfica.
- Capacidade de adaptar a sua forma de jogar individual, sendo que em contextos mais competitivos como a 1ª e 2ª Liga Portuguesa e ao contrário daquilo que vai acontecendo nos quadros competitivos na formação em Portugal, as diferenças entre as equipas adversárias e a qualidade dos jogadores adversários são muito menores, onde a qualidade individual dos jogadores que transitam de júnior para sénior esbatem-se. Sendo necessário uma adaptação da forma de jogar individual e na equipa B encontram um espaço importante onde através dos minutos jogados em competição e da experiência adquirida permite-lhes adaptar a esses aspectos.
- Diferenças ao nível da exigência, rigor e profissionalismo, qualquer um dos jogadores que pertença ao plantel da equipa principal do Sport Lisboa e Benfica tem um olhar crítico muito acentuado perante o rendimento individual dos jogadores, onde existe um acompanhamento mais próximo dos *media*, dos adeptos, dos sócios, de outros agentes desportivos, que com muitos estádios lotados e transmissões televisivas, o rendimento de cada jogador é analisado em pormenor e muitos jogadores que transitam para esta realidade sénior não

conseguem lidar com este tipo análise crítico e muitas vezes não atingem um potencial que lhes era traçado.

No contexto de equipa B existe uma adaptação a essa realidade, onde no decorrer do período competitivo irão existir jogos com características semelhantes aquilo que acontece no contexto de equipa A, com estádios lotados, com transmissões televisivas, com a presença dos adeptos, etc.

- Como foi analisado anteriormente, os jogadores que tem a possibilidade de competir e pertencer à equipa B, sem serem emprestados, têm algumas vantagens como por exemplo terem a possibilidade de usufruir de um conjunto de recursos que o clube coloca à sua disposição e que lhes permite uma evolução mais controlada e sustentada. Caso fossem emprestados a outros clubes não teriam acesso a este tipo de acompanhamento e dessa forma não iria permitir desenvolver as lacunas identificadas prejudicando o foco no contínuo desenvolvimento e evolução individual de cada jogador, potenciando assim um decréscimo na evolução na carreira desportiva.

Com base nos gráficos analisados e durante o período de tempo onde existia a equipa B do Sport Lisboa e Benfica a competir na 2ª Liga Portuguesa, podemos observar através dos minutos disputados nessa competição que, no período de transição de júnior para sénior, que se traduz no 1º e 2º ano de sénior dos jogadores observados, que muitos deles tiveram uma estabilidade no que toca ao volume de jogo no contexto de equipa B, como são os casos do Cafú, o Bruno Gaspar, João Nunes, Pedro Rebocho, Bernardo Silva, e que alguns jogadores tiveram mais minutos disputados no contexto competitivo da equipa B em comparação com a realidade de sub-19 como são os exemplos do Ivan Cavaleiro, Bruno Varela, Raphael Guzzo.

A equipa B também permite um espaço importante na evolução dos jogadores juniores, visto que muitas vezes, os jogadores devido à fraca competitividade dos quadros competitivos na formação base e nestes casos na realidade de Sub-19, a competição onde a equipa B está inserida permite um espaço importante para possibilitar volume de jogo num campeonato tão competitivo como é a 2ª Liga Portuguesa. Sendo que sem a existência de uma equipa B no contexto de formação destes jogadores não existiria a possibilidade de evolução e adaptação a níveis competitivos e profissionais de uma forma tão rápida e controlada pelo clube.

Alguns jogadores que passaram por esta rápida transição entre a realidade competitiva de júnior para a realidade sénior de equipa B do Sport Lisboa e Benfica, são exemplos os jogadores, Gonçalo Guedes, João Cancelo, Renato Sanches, João Carvalho, Diogo Gonçalves e Yuri Ribeiro.

Através destas duas análises diferentes, quantitativa e qualitativa, pretendeu-se demonstrar a importância da equipa B, tendo um papel na formação e evolução dos jovens jogadores provenientes do contexto base da formação do Sport Lisboa e Benfica, mas também tendo um papel de inclusão e reintegração ao ritmo competitivo fornecendo a possibilidade da reacquirição da forma desportiva dos jogadores oriundos com contexto da equipa principal do clube.

A existência de uma equipa B no âmbito do Sport Lisboa e Benfica, traduz – se de uma forma suscita, em muitas vantagens para o clube e para os jogadores:

**Clube:**

- Potenciar a formação base do clube e possibilidade de integração de jovens jogadores no plantel principal
- Renovação de jogadores época após época

- Retorno financeiro dos diversos jovens potenciados através da existência da equipa B
- Capacidade de retorno económico e desportivo assegurado através da potencialização dos ativos do Sport Lisboa e Benfica no seio da equipa B, ou seja, o conjunto de jogadores que compõem o clube, pois é na equipa B que os jovens jogadores são colocados à prova antes de integrarem o contexto competitivo do plantel principal do clube.
- Com a existência de uma equipa B, existe a possibilidade de estimular de uma forma mais rápida e acelerada a projeção de novos ativos do clube com o lançamento de novos jogadores, quer tenha o objetivo de integrar o plantel principal, quer tenha o objetivo de retorno financeiro para o clube.

#### **Jogadores:**

- Oportunidade de disputar jogos e contabilizar minutos num campeonato competitivo como a 2ª Liga Portuguesa
- Controlo e Monitorização no desenvolvimento individual no mesmo clube, sem a necessidade de sair de um contexto de elevado profissionalismo
- Transição de júnior para sénior realizada de uma forma mais gradual, permitindo assim um melhor ajuste às diferenças entre o contexto de formação e a realidade sénior
- Promoção e adaptação mais rápida a um contexto profissional e de rendimento
- Evolução e crescimento individual através de contacto com um “futebol diferente, mais adulto”, traduzindo se numa maior capacidade de superação constante permitindo assim um melhor desenvolvimento do jogador

Concluindo esta análise sobre a eficiência da equipa B do Sport Lisboa e Benfica, é possível concluir que a criação da equipa B promoveu a potenciação de inúmeros jogadores que, sem essa equipa, teriam muita dificuldade de afirmação no futebol profissional. Para além dos jogadores promovidos à equipa principal do clube, a equipa B aumentou o retorno económico e financeiro para o clube, através de várias vendas de jogadores para outros clubes, quer nacionais, quer internacionais.

### **Área 3**

**Relação com a Comunidade - Evento Realizado: Dia do  
Futebol da FMH**

## **5. Dia do Futebol da FMH: “As Diferentes Dimensões do Processo de Treino no Futebol”.**

### **Introdução**

Nos dias de hoje, a profissão de treinador é caracterizada por uma complexidade que a torna cada vez mais exigente, no que respeita à preparação essencial para o seu exercício profissional.

Hoje é exigido ao treinador um conjunto de competências e qualidade maleáveis que se ajustem a diversas situações e contextos. No treino de Futebol, tal como em qualquer outra modalidade desportiva, a formação contínua é um ponto fundamental para a retenção e consolidação de conhecimentos que visem a aquisição de um melhor grau de desempenho.

Assim, assumindo que o processo de treino assume um papel central na preparação competitiva das equipas de Futebol, e dado que os métodos e ideias de treino diferem de treinador para treinador, o debate e a partilha de conhecimentos e experiências são uma excelente forma de aprender e ensinar a metodologia de treino da modalidade. No futebol, à semelhança de outras modalidades desportivas coletivas, o treino permite identificar alguns fatores a ter em conta para um melhor conhecimento e interpretação do jogo, quer por parte dos jogadores quer dos treinadores. Desta forma, é através do processo de treino que se consegue inculcar os comportamentos e as ideias que se pretendem ver aplicadas na competição.

Face ao exposto, o conjunto de atividades teórico-práticas que propomos para os seminários a realizar no Dia do Futebol da Semana do Treino Desportivo da Faculdade de Motricidade Humana, com o tema “As Diferentes Dimensões do Processo de Treino no Futebol”, têm como objetivo permitir aos estudantes e/ou treinadores que participem

nesta ação de formação compreender e interpretar, através de diferentes perspectivas do treino no Futebol, as variadas dimensões que compõem o processo de treino de uma equipa, tendo em vista a sua preparação para a competição.

Nesta é lhe atribuída uma ação decisiva, nomeadamente em tudo o que diga respeito ao rendimento e à qualidade de intervenção no ambiente em permanente mudança.

### **Planeamento**

Sendo esta formação um bom “hábito” protagonizado pela Faculdade de Motricidade Humana e pelo Núcleo de Futebol da FMH, foi escolhido o dia 18 de Maio de 2017, com a sessão da abertura a iniciar-se pelas 8 horas e 45 minutos.

O espaço escolhido para a realização do seminário escolheu-se o Salão Nobre da Faculdade de Motricidade Humana e o campo sintético para a aulas práticas.

Os recursos materiais para as sessões práticas, foram fornecidos pelo consentimento da FMH, sendo que consistia em bolas, coletes e marcas sinaléticas. Os participantes foram os alunos do 1º Ano de Mestrado em Treino Desportivo, onde atuaram como jogadores nas sessões práticas.

Para a logística e divulgação do evento foi conseguido em conjunto com o auxílio da Faculdade de Motricidade Humana ao qual foi muito importante na divulgação e apoio no dia do evento. Para a divulgação criou-se um cartaz com as informações necessárias acerca do evento ao qual foi enviado por correio electrónico das redes sociais, nomeadamente pelo “Facebook”, através dos contactos do grupo de alunos que participaram na organização do Dia do Futebol.

A gestão e organização das sessões, quer teóricas como práticas, obedeceram a um conjunto de regras de modo a potenciar o controlo das intervenções de cada orador.

As sessões teóricas tiveram a duração total 1 hora, num formato de 40+20, onde os 40 minutos serão destinados à preleção dos convidados e os últimos 20 minutos para discussão e colocação de perguntas. No que diz respeito às sessões práticas (excepto a destinada ao treino de Guarda-Redes), as mesmas também tiveram uma duração total de 1 hora num formato de 5+45+10, 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+20+5.

O programa do Dia do Futebol de 18 de Maio de 2017 abordando a temática das “Diferentes Dimensões do Processo de Treino no Futebol” está em baixo apresentado:

## **MANHÃ**

8h30 – Abertura de Portas

8h45 – Sessão de Abertura

9h00 – 10h00 – Sessão 1: “Da Análise ao Plano de Jogo: como treinar a estratégia?” – Ricardo Santos (Seleção Nacional A)

10h00 – 10h15 – Coffe-Break

10h15 – 11h15 – Sessão 2: “O treino complementar no Futebol: Prevenção e Potenciação” – José Herculano (Vitória Futebol Clube)

11h30 – 12h30 – Sessão 3: “A formação do Jogador de Futebol: a perspectiva do Coordenador Técnico – João Santos (Sport Lisboa e Benfica) e Valter Dias (Sport Cube Sacavenense)”

12h30 – 14h00 – Almoço

## **TARDE**

14h00 – 14h30 – Sessão 4: “Coach do Coach: treinar o Treinador” – José Couceiro e Rui Lança (Vitória Futebol Clube)

14h30 – 15h30 – Sessão Prática 1: ““O treino do Guarda-Redes de Futebol” – Carlos Ribeiro (Vitória Futebol Clube)

15h30 – 16h30 – Sessão Prática 2: “Treinar em Função de uma Ideia de Jogo” – Tuck e Bruno Dias (Sport Clube Sacavenense)

### **Balanco do Evento**

O evento decorreu de forma muito positiva, sendo que durante as sessões teóricas o Salão Nobre esteve sem lotado. A organização dos alunos responsáveis e colaboradores da FMH estiveram à altura relativamente às funções de cada um na logística e operacionalização do evento.

Sendo que um dos objetivos principais na organização do Dia do Futebol, tem como referência a transmissão de conhecimento prático das temáticas que englobam o futebol como modalidade onde se encontram a desempenhar funções muitos dos treinadores, estudantes e outros agentes desportivos, de modo evoluírem naquilo que é a sua profissão.

Procurou se na organização do evento abordar um conjunto de temas relevantes naquilo que é o papel do treinador no âmbito da modalidade de futebol.

Dessa forma os convidados escolhidos, eram especialistas em determinadas áreas de acção, ao qual cada orador explicava um pouco aquilo que era as suas funções no seio da estrutura técnica onde estava inserido e de que modo é que acrescentava valor a essa mesma estrutura e consequentemente ao clube/selecção que representava.

Na 1ª Sessão, o analista e observador da Seleção Nacional Portuguesa, abordou as diferenças na operacionalização das suas funções em contexto de selecção comparativamente com o contexto de clube, onde no clube existe uma rotina quase diária naquilo que são as tarefas a desempenhar e que na selecção nacional durante o período competitivo existe um menor período temporal para desenvolver o seu trabalho e onde existe a necessidade de focar o que se pretende num curto período de tempo, pois a densidade competitiva é muito maior.

Na 2ª Sessão, o José Herculano aportou as vantagens na realização de um trabalho mais orientado para a prevenção de lesão de modo a rentabilizar a performance dos jogadores e diminuindo o risco de lesão dos mesmos. Apresentou diversos exercícios onde focou exactamente esse tipo de trabalho com os jogadores do Vitória Futebol Clube.

Na 3ª Sessão, o tema abordado foi a formação do jogador de futebol segundo a perspectiva dos coordenadores técnicos do Sport Clube Sacavenense e do Sport Lisboa e Benfica, onde abordaram a problemática dos modelos competitivos, as competições nacionais e distritais e a correspondência com os respectivos escalões de formação.

Na 4ª Sessão, foi apresentado pelo treinador José Couceiro em conjunto com o Rui Lança, a importância do treino do treinador, com o objetivo de melhorar a comunicação e liderança do treinador de modo a potenciar e desenvolver o processo de operacionalização do processo de jogo e treino.

Na 1ª Sessão Prática, foi demonstrado através do treinador de guarda-redes do Vitória Futebol Clube, o Carlos Ribeiro, os objectivos respectivos daquilo que é o seu pensamento e ideia no que consiste o processo de treino de guarda-redes com vista ao desenvolvimento dos seus jogadores.

Na 2ª Sessão Prática, abordou – se o tema de treinar em função de uma ideia de jogo, onde os treinadores Tuck e Bruno Dias exemplificar uma sessão de treino com exercícios práticos com a explicação e operacionalização dos objetivos que pretendiam ver, tendo em conta aquilo que eram as suas ideias acerca do jogo.

Sendo o Dia do Futebol de entrada livre, um dos objetivos na organização do evento, estava relacionado com a capacidade de aproximar o público com os convidados, onde este aspecto foi claramente alcançado devido ao debate que se realizou após o término de cada uma das apresentações e intervenções dos oradores convidados.

## 6. Conclusões e Perspetivas Futuras

A realização deste estágio permitiu-me compreender melhor as várias áreas de intervenção e, essencialmente, reforçar a ideia de que todas elas são indispensáveis à condução de uma equipa de futebol.

- 1) O papel do treinador tem como base a ideia de jogo e onde essa ideia deve conseguir transpor para um modelo (de jogo), a partir do momento em que começa a partilhar o que pretende junto dos seus jogadores.
- 2) A definição de um modelo de jogo tem muito que ver com a capacidade do treinador e da equipa técnica através de uma conjugação lógica entre as suas diferentes fases do jogo associados aos seus princípios respetivos, são determinantes para a operacionalização de um modelo de treino lógico e integrado.
- 3) O modelo de treino é importante existir a classificação dos exercícios de treino em função dos seus objetivos, da complexidade dos comportamentos pretendidos para os seus jogadores e dos contextos situacionais por forma a orientar o processo de treino no sentido da ideia que o treinador pretende para a equipa.
  - a) O exercício de treino assume-se como um instrumento importantíssimo para a operacionalização das ideias do treinador.
  - b) A manipulação dos constrangimentos estruturais do exercício de treino tem como objetivo fazer emergir os comportamentos individuais e/ou coletivos que o treinador pretende que aconteça.
- 4) Na definição de um Microciclo padrão, surgiu a necessidade de diferenciar dois micro períodos distintos devido às diferenças entre ter mais do que um jogo por semana, onde se conclui que o processo de treino sofre alterações, com dois jogos por microciclo, especialmente ao nível da carga física a que os jogadores mais

utilizados estão sujeitos, dado que a sua recuperação física e mental é extremamente importante de modo a que estejam aptos para o jogo seguinte.

- a) Assim, entendo que as sessões de treino num microciclo com duas competições estão plenamente orientadas para a recuperação ativa. Por outro lado, o microciclo com apenas uma competição é organizada inicialmente por sessões de recuperação ativa (Terça-feira), posteriores sessões de treino com cargas de treino mais elevadas (treino de Quarta e Quinta-Feira) e preparação do jogo nas últimas sessões de treino, reduzindo as cargas de treino (treino de sexta-feira e sábado).
  
- 5) Na área da observação e análise do jogo, percebi a preponderância do papel no processo de treino, tendo como função principal a auto-avaliação da própria equipa e do adversário.
  - a) Segundo Ventura (2013), o treino está estritamente interdependente de uma análise que permita melhorar o desempenho desportivo, possibilitando inspirar mudanças comportamentais nos jogadores e na equipa. Vázquez (2012) refere que a análise do desempenho da própria equipa procura atestar em que medida um conjunto de ações dos jogadores reflectem o plano de jogo preparado durante o processo de treino, ou o processo de jogo.
  - b) Segundo Ventura (2013), a importância da observação e análise procura obter informação pormenorizada e de qualidade da competição da equipa e dos adversários, com vista ao controlo e operacionalização do processo de treino, de forma a estarem mais perto do sucesso desportivo.
  
- 6) Tendo em consideração as três áreas referidas anteriormente, nomeadamente, do modelo de jogo, modelo de treino e o modelo de observação e análise do jogo, percebe-se que estas se tocam e influenciam mutuamente. Entendemos que a análise

da própria equipa influencia o modelo de jogo e consequentemente o modelo de treino, pois é no treino que se operacionaliza as ideias e princípios do modelo de jogo. Para além disto, percebe-se que a análise do adversário também influencia o processo de treino e o jogo da equipa em alguns aspetos. Importa referir que a equipa técnica não alterava o seu processo de treino em função das características do adversário, podendo pontualmente adaptar as condições dos exercícios para se adaptarem à realidade competitiva, sendo que operacionalizam no dia anterior ao jogo exercícios com vista à operacionalização da estratégia pretendida para o jogo.

O projecto de investigação que foi realizado, surgiu devido ao escalão onde realizei o estágio no âmbito académico da Faculdade de Motricidade Humana.

- 1) Sendo uma o escalão a equipa B do Sport Lisboa e Benfica, o projeto recaiu sobre analisar dois períodos de tempo distintos, onde num deles existia o escalão da equipa B e no outro não existia esta equipa no seio do clube. Posteriormente foi analisado um conjunto de jogadores formados no clube, e comparou-se os volumes de jogo em competição de cada jogador entre os seus escalões de júnior e sénior, sendo analisado os dois anos de júnior e os dois anos de sénior.
- 2) Concluiu-se que a equipa B do Sport Lisboa e Benfica, tem como objetivo ser um espaço próprio para desenvolvimento e evolução dos jogadores oriundos da formação base do clube. A equipa B permite colmatar algumas dificuldades dos jogadores além de ser promotor de um espaço cuja a adaptação dos jogadores, que transitam de júnior para sénior, seja mais facilitado e dessa forma que os permita desenvolver e atingir um nível de rendimento e de preparação ideal para a integração na equipa principal ou em outros clubes de rendimento elevado.

Na ação de formação para a comunidade, realizada como um seminário com o tema “As Diferentes Dimensões do Processo de Treino no Futebol”, concluímos com base nas ideias chaves recolhidas de cada um dos oradores que o futebol, “caminha” para uma participação, no processo de treino e jogo, de um conjunto de especialistas em determinadas áreas que aportam um conhecimento prático e teórico que promovem o desenvolvimento do processo de inerente à modalidade de futebol.

- 1) Neste Dia do Futebol, organizado em conjunto com a Faculdade de Motricidade Humana, conseguimos recolher de diferentes personalidades oriundas de diversos contextos competitivos, as ideias que estão por trás daquilo que os move a realizar os procedimentos que realizam como treinadores de futebol.
- 2) Um aspeto muito positivo prende-se com a grande afluência das pessoas que estiveram presentes e que acrescentaram muitas perguntas pertinentes aos oradores envolvidos, potenciando assim a discussão e tornando este evento ainda mais rico do ponto de vista do conhecimento e da reflexão acerca da modalidade de futebol, cumprindo dessa forma o objetivo principal da organização de um evento como o Dia do Futebol.

Por fim, reforçar que conseguimos atingir os objetivos definidos anteriormente, conseguindo marcar uma página de História no clube, ao sermos pela 1ª vez a melhor das equipas B e atingindo a melhor classificação de sempre, o 4º Lugar na Liga Ledman Pro. Mas isto de pouco vale, tendo em conta aquilo que é o projeto de equipa B do Sport Lisboa e Benfica, se os jogadores não tivessem melhorado e desenvolvido. O desenvolvimento e evolução destes jogadores foi notória no decorrer deste processo e isso é visível a “olho nu”, se olharmos nas integrações no plantel principal do clube e nas convocatórias habituais nas seleções nacionais.

## **Perspetivas Futuras**

No futuro tenho como objetivo principal tornar-me treinador principal nos campeonatos profissionais, quer a nível nacional, como a nível internacional.

Sei que tenho muito, muito a aprender e, dessa forma, pretendo ir crescendo e bebendo de outras áreas relacionadas com o processo que envolve uma equipa de futebol nos campeonatos de maior nível de exigência e qualidade.

Sendo assim procuro desenvolver competências na área do treino preparando-me e crescendo como profissional, onde acredito que tenho boas competências na área da observação e análise, mas sobretudo no trabalho de campo como treinador.

No entanto, o mercado que engloba a modalidade rei em todo o mundo, é um mercado muito competitivo. É necessária uma maior competência em várias áreas e, assim, não “fecho nenhuma porta” a qualquer possibilidade que me possa ser colocada e que esteja relacionada com os meus valores e, principalmente, com aquilo que eu acredito que é o meu caminho até atingir o que mais pretendo.

## Referências Bibliográficas

Araújo, D., & Volossovitch, A. (2005). Fundamentos para o treino da tomada de decisão: uma aplicação ao andebol. In D. Araújo (Ed.), *O Contexto da Decisão: A Acção Táctica no Desporto* (pp. 75-98). Lisboa: Visão e Contextos.

Araújo, D. (2006). *Tomada de decisão no desporto*. Edições FMH.

Araújo, J. (2008). *Gerir é treinar. A alta competição no desporto e nos negócios*. Booknomincs.

Azevedo, J. (2011). *Por Dentro da Táctica*. Prime Books, Estoril.

Caldeira, N. (2013). *Futebol Global. Sistematização por Objectivos dos Exercícios de Treino*. Funchal: Sports Science, lda.

Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2005). *Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance*. Abingdon, UK: Routledge.

Carvalho, C.; Lage, B.; Oliveira, J. (2014). *Futebol – Um saber sobre o saber fazer*. Prime Books, 2a edição, Lisboa;

Castelo, J. (1996). *Futebol. A organização do jogo*. Lisboa: Edições FMH,

Castelo, J. (2002). *O exercício de treino desportivo: a unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo*. Edições FMH, Lisboa.

Castelo, J. (2003). *Futebol – Guia prático de exercícios de treino*. Visão e Contextos, Lisboa.

Castelo, J. (2006). *Concepção e organização de 1100 exercícios de treino futebol*. Visão e contextos.

Duarte, R., & Frias, T. (2011). Collective intelligence: An incursion into the tactical performance of football teams. In *Proceedings of the First International Conference in Science and Football* (pp. 15-17).

Figueiredo, R. (2015). *A relação entre o Modelo de Jogo, Modelo de Treino e Modelo de Análise do Jogo*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Lisboa, Portugal.

Flores, R., Forrest, D., & Tena, J. (2012). *Decision taking under pressure: Evidence on football manager dismissals in Argentina and their consequences*. *European Journal of Operational Research*, 222, 653-662.

Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Dissertação de Doutoramento. Porto: FCDEF-UP.

Gomes, J. (2004). *Estudo da Congruência entre a Periodização do Treino e os Modelos de Jogo, em Treinadores de Futebol de Alto Rendimento*. Dissertação de mestrado. Porto: FCDEF-UP.

Garganta, J., & Pinto, J. (1998). *O ensino do Futebol*. In Graça e Oliveira (Ed.), *O Ensino dos jogos Desportivos Colectivos (3ªed.)*. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos Colectivos da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, 95-135.

Garganta, J. (2001). *Futebol e ciência. Ciência e Futebol*. Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital, nº 40.

Garganta, J. (2005). *Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter)acção, para um Futebol com pés ... e cabeça*. In D. Araújo (Ed.). *O contexto da decisão: a acção táctica no desporto*. Lisboa: Visão e Contextos, 179-90

Gréhaigne, J. (1991): *L'Organisation du jeu en football*. Paris: Editions Action.

Gréhaigne, J., & Godbout, P. (1995): *Tactical Knowledge in Team Sports From a Constructivist and Cognitivist Perspective*. *National Association for Physical Education in Higher Education*, 47, 490-505.

Leal, M., & Quinta, R. (2001). *O Treino no futebol. Uma Concepção para a formação*. APPACDM, Braga.

Maçãs, V. (1997). *Análise do Jogo em Futebol: Identificação e Caracterização do Processo Ofensivo em Selecções Nacionais de Futebol Júnior*. Cruz Quebrada: Faculdade Motricidade Humana.

Mesquita, I. (2000). *A pedagogia do treino. A formação em JDC*. Livros Horizonte. Lisboa.

Oliveira, G. (2004). *Conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, Porto, Portugal.

Pinder, R., Davids, K., Renshaw, I., & Araújo, D. (2011). Representative Learning Design and Functionality of Research and Practice in Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 146-155.

Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol*. Federação Portuguesa de Futebol, Lisboa.

Regulamento de inscrição e participação de equipas B (anexo 4);

Regulamento das competições organizadas pela Liga Portuguesa de Futebol Profissional

Silva, Alexandre Manuel Correia; *Caminhos para o futuro do futebol português – Análise de diferentes modelos competitivos para a transição júnior sénior*; Relatório de Estágio não publicado; Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias; Lisboa 2014

Ventura, N. (2013). *Observar para Ganhar. O Scouting como ferramenta do treinador*. Prime Books.

Teoduresco, L. (2003). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos*. (2ª Ed.)

Lisboa: Livros Horizonte Vasquez, A. (2012). *Futbol. Del análisis del juego a la edición de informes técnicos*. Colecção Preparação Futebolística: MCSports.

## Anexos

### Anexo 1 - Guião da Entrevista

Entrevistado: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_ Local: \_\_\_\_\_

1. Quais são as vantagens e desvantagens do projecto da Equipa B?
2. Tendo em conta o contexto da equipa B, qual a preponderância dada à preparação futura dos jogadores (formação), comparativamente aos objetivos competitivos (ou resultado)?  
E como é que a equipa B pode ajudar a atenuar essas diferenças?
3. Quais são as principais características presentes no contexto da equipa A do SLB e que são diferentes do contexto de formação da equipa de sub-19?
4. Quais as razões de muitos jogadores rotulados como “promessas” não corresponderem às expectativas no momento em que atingem a realidade competitiva sénior?
5. Qual é o papel ocupado pelo modelo de jogo e pelo modelo de treino do processo de desenvolvimento de jogadores?
6. Na sua opinião, quais são os aspectos críticos (mais importantes) a ter em conta na fase de transição de um jogador júnior para a realidade do futebol sénior profissional?
7. Qual o papel da Equipa B no desenvolvimento dos jovens jogadores provenientes da formação do Sport Lisboa e Benfica?

### Treinador principal da Equipa B: Hélder Cristóvão

- 1) Qual o papel da Equipa B no desenvolvimento dos jovens jogadores provenientes da formação do Sport Lisboa e Benfica?

O papel é complementar tudo aquilo que os jogadores aprenderam enquanto jogadores do clube numa fase não profissional, e a equipa B serve como o 1º patamar do profissionalismo e ao mesmo tempo englobar todos esses componentes de modo a fazer deles, jogadores da equipa principal numa 1ª fase e caso não seja possível a sua integração na equipa A, numa 2ª fase torna-los jogadores profissionais que penso que seja a maior ambição de todos os jogadores que se encontram nesta fase das suas carreiras.

- 2) Na sua opinião, quais são os aspectos críticos (mais importantes) a ter em conta na fase de transição de um jogador júnior para a realidade do futebol sénior profissional?

O aspecto é o profissionalismo, porque muitos jogadores vivenciaram uma exigência diferente principalmente em comportamentos e depois isso reflete-se no seu rendimento. Uns são mais fortes e conseguem aguentar essa transição, nós a cada ano que passa vamos sendo menos tolerantes a certas situações, e acho que os jogadores com base no convívio que vão tendo

conosco enquanto equipa B, já numa fase mais precoce onde muitas vezes, os jogadores com idade de júnior começam a integrar o processo de treino da equipa B, começam a perceber daquilo que se pretende no próximo ano quando se der facto a integração no plantel da equipa B. Dessa forma é mais fácil a integração destes jogadores e nós enquanto equipa técnica temos sido cada vez mais exigente, pois os processos cada vez são mais rápidos, a exigência também é superior, o próprio mercado de transferências, quer interno quer externo, relativamente com a venda dos jogadores, obriga – nos a acelerar processos e portanto, queremos que os jogadores venham mais preparados, mas acho que a componente profissional e de exigência é fundamental, aliado à componente físico que exigimos aos jogadores de modo a permitir que estes jovens tenham a capacidade de realizar mais de 40 jogos na 2ª Liga.

**3) Qual é o papel ocupado pelo modelo de jogo e pelo modelo de treino do processo de desenvolvimento de jogadores?**

Eu acho que todos os jogadores que saem dos juniores têm de ter pelo menos um ano de equipa B, que não devem ser logo emprestados, pois se o foco do clube é potenciar jogadores para a equipa principal, penso que não devem ser imediatamente emprestados. Além do mais estes jogadores oriundos dos juniores e estarem integrados na equipa B, estes terão mais oportunidades e certamente será conseguida. Porque muitas vezes um jogador é emprestado de forma precoce e depois por uma ou outra razão, o clube onde esse jogador é emprestado, o processo de treino e o modelo de jogo de alguns clubes, trás muitas dificuldades aos jogadores apesar da qualidade estar lá, mas não se consegue adaptar, e muitas vezes passa despercebido pelo clube de origem e que prejudica a carreira do jogador. No Sport Lisboa e Benfica defendemos que um jogador deve ter 80 jogos máximo no contexto de equipa B, para que eles estejam preparados para integrar a equipa principal e outros clubes.

Dessa forma o modelo de treino e jogo é fundamental, na equipa B assume um jogo ofensivo, de “equipa grande”, com domínio da posse de bola dominando o jogo e o adversário, com o foco desses jogadores atingir o maior escalão do clube.

**4) Quais as razões de muitos jogadores rotulados como “promessas” não corresponderem às expectativas no momento em que atingem a realidade competitiva sénior?**

O problema reside aí, na expectativa exterior depositada nesses jovens jogadores, depois é o nível profissionalismo, que nós procuramos potenciar aqui na equipa B. Outra razão é o “saber lidar com a dificuldade”, onde muitos jogadores vivem numa zona de conforto, na formação sempre foram as figuras principais, e muitas vezes dizemos que o jogador talento muitas vezes não atinge o nível do jogador trabalho e um sem outro não chega. Nestes últimos anos temos conseguido potenciar os talentos identificados na formação e os outros jogadores de trabalho e conseguido evoluir e potenciar alguns jogadores a chegar à equipa principal do Sport Lisboa e Benfica e caso não consiga integrar o SLB encontre espaço noutros clubes.

**5) Quais são as principais características presentes no contexto da equipa A do SLB e que são diferentes do contexto de formação da equipa de sub-19?**

A equipa A vive num contexto diferente, na qualidade dos jogadores, na exigência pedida e o nível de treino é muito superior, pois o treino é muito mais intenso, exigente na equipa principal. O modelo de jogo também não é igual, pois os jogadores são diferentes, a carga de

treino é diferente, o pensamento tem que ser mais rápido, a qualidade dos jogadores, mas este é um desafio aliciante que os jogadores gostam e trabalham para melhorar.

#### **E como é que a equipa B pode ajudar a atenuar essas diferenças?**

Tentamos na equipa B, tentar implementar alguns comportamentos que aproxime os nossos jogadores de equipa B aos jogadores da equipa A, naquilo que toca ao rigor, à exigência ao profissionalismo em diversos aspectos, como o trabalho de ginásio, como a importância da alimentação e depois os comportamentos em jogo, as suas movimentações ofensivas e defensivas, a ligação entre sectores, etc sendo mais fácil esse *transfer* para equipa principal.

#### **6) Tendo em conta o contexto da equipa B, qual a preponderância dada à preparação futura dos jogadores (formação), comparativamente aos objetivos competitivos (ou resultado)?**

Na equipa B o foco é o jogador, muitas vezes em detrimento da equipa, pois olhamos à evolução individual, o que é que cada jogador precisa, para atingir ao patamar alto do clube, e temos feito isso, mesmo muito, somos rigorosos, nos minutos que cada jogador necessita, para evoluir, sendo que existem alguns jogadores já bastante avançado na sua evolução outros ainda necessitam de um pouco mais de tempo, mas existe um plano para todos os jogadores, e é respeitar essa lógica e prioridades de minutos e jogos para os jogadores.

#### **7) Quais são as vantagens e desvantagens do projecto da Equipa B?**

As vantagens são muitas, é o acelerar processos, é a capacidade mais jovens integrem de uma forma mais rápida um projecto profissional, o contacto com o profissionalismo é mais cedo, a promoção de jogadores para campeonatos nacionais e internacionais, e vemos nestes últimos 4 anos quantidade de jogadores que saíram do contexto de equipa B, quer para a equipa principal como para outros clubes nacionais e internacionais, dessa forma podemos ver a importância da equipa B, porque permite a esses jovens um 3º ano de júnior e permite que eles continuem no contexto de clube do Sport Lisboa e Benfica.

### **Treinador – adjunto da Equipa B: Néilson Veríssimo**

#### **1. Qual o papel da Equipa B no desenvolvimento dos jovens jogadores provenientes da formação do Sport Lisboa e Benfica?**

Primeiro que tudo proporciona um espaço competitivo, que provavelmente de outra forma eles não teriam. A minha percepção antes da criação das equipas B, poucos miúdos transitam dos juniores para os seniores, e aqueles que transitavam não teriam muito volume de jogo na equipa A, todos os outros eram emprestados a clubes de 1ª Liga, 2ª Liga e aquilo que é o meu conhecimento, esses jogadores emprestados também não teriam utilização muito grande. Com as equipas B essa questão foi ultrapassada, ou seja, a equipa B proporciona um espaço competitivo de grande exigência e competitividade, que proporciona aos jovens competirem na 2ª Liga com todas as condicionantes que se conhecem, sendo um contexto de dificuldade que é propício ao desenvolvimento dos jogadores. Por outro lado, permite aos jogadores que continuem sobre a alçada do clube, ou seja, mantendo o controlo sobre o treino e o acompanhamento, pois, controlo do processo de treino pelos responsáveis, pelos treinadores existindo um acompanhamento mais próximo da evolução desses jogadores, onde o ganho da

criação das equipas B permitiu aos jovens jogadores de 18, 19 anos alguns até mais novos tivessem uma regularidade competitiva que de outra forma provavelmente não teriam.

Imagina o nosso contexto, com um plantel de 23 jogadores, espalhados por diversos clubes, provavelmente 1/3 terço ou até menos, teriam alguma regularidade competitiva e os outros talvez não.

A equipa B, também acontece isso, há uns que jogam mais do que outros, mas aqueles jogadores que se acredita que podem chegar a um patamar mais elevado, estão controlados, ao nível do treino, da alimentação, do trabalho individual relativamente ao trabalho a desenvolver no ginásio, existe um controlo e acompanhamento mais próximo que não existiria se estes tivessem emprestados e isso potencia a capacidade de terem a possibilidade de jogarem na equipa principal do Sport Lisboa e Benfica.

## **2. Na sua opinião, quais são os aspectos críticos (mais importantes) a ter em conta na fase de transição de um jogador júnior para a realidade do futebol sénior profissional?**

Um dos problemas que os miúdos trazem dos juniores e não é uma crítica, é o contexto que existe, é pouca a dificuldade que eles trazem desse escalão, passo me a explicar. Em 90% do jogo os nossos jogadores estão em processo ofensivo, ou seja, dominam claramente o jogo, tem poucas situações que se expõem ao erro, porque o grau de dificuldade das equipas que defrontam não é muito elevado, e pela capacidade técnica individual que os jogadores juniores tem, não são colocados em situações de dificuldade, de erro. Quando transitam para a equipa B e jogam com jogadores com outras características, com mais experiência sentem essas dificuldades e em termos de intensidade de jogo que se reflete no treino, ao nível da tomada de decisão, que uma das coisas que eles comentam é que quando jogam com outras equipas tem menos tempo e espaço para decidir em comparação quando jogavam nos juniores, penso que um dos factores na transição seja essa agressividade e intensidade que têm de por no jogo, onde nos juniores não necessitam de colocar quando jogam no campeonato de sub-19.

## **3. Qual é o papel ocupado pelo modelo de jogo e pelo modelo de treino do processo de desenvolvimento de jogadores?**

Depende do que pretendemos do jogador.

Imagina um jogador com uma grande capacidade técnica, que no decorrer do seu processo de formação sempre jogou com base numa ideia de jogo ofensivo, jogo apoiado com manutenção da posse de bola e onde nunca esteve sujeito a muitas dificuldades do ponto de vista mais defensivo porque nunca precisou de utilizar uma agressividade defensiva não estando preocupado sequer com essas situações em jogo.

As características defensivas destes jogadores são mais frágeis prende-se com o momento de transição defensiva, com falta de agressividade defensiva, redução de espaços e agora eu penso que a melhor solução não seria emprestar este tipo de jogadores a clubes de 1ª Liga mas que muito provavelmente, o modelo de jogo e de treino dessas equipas seriam diferentes se compararmos com o Sport Lisboa e Benfica, abdicando do futebol atacante e dominador e onde passaria muito pelos momentos defensivos e de segurança não oferecendo as condições para o potencial desses jogadores oriundos da nossa formação e aí penso que esses jogadores

não vão conseguir exprimir se do ponto de vista futebolístico as melhores qualidades e potencialidades.

Agora podemos utilizar o modelo de jogo de forma a potenciar os pontos fortes desse jogador e melhorar as suas fragilidades. Sendo que a evolução dos jogadores é uma questão de tempo, pois devemos em primeiro lugar perceber e diagnosticar os pontos que pretendemos evoluir, basicamente perceber o que queremos de cada jogador e o próximo passo passa por promover em situação de treino os cenários que cada jogador necessita de evolução onde se sente maior dificuldades de sucesso sendo que não podemos desfraldar os pontos fortes em que eles são muito bons.

Porque no contexto de equipa B e na competição onde estamos inseridos, nós vamos estar sujeitos a momentos onde teremos de defender e momentos de transição defensiva e esses jogadores vão estar a um processo de adaptação à sua maneira de jogar individual. Agora a nossa forma enquanto SLB direcciona – se a esses jogadores, mas enquanto equipa B, estando enquadrados no contexto competitivo de 2ª Liga, esses jogadores vão ter de reinventar e adaptar em alguns momentos a sua maneira de jogar, devido às características da 2ª Liga. Agora em treino também temos de evoluir essas lacunas identificadas em cada jogador. Por exemplo para melhorar as características deste tipo de jogadores, através de jogos reduzidos, jogos de 3x3, situação de jogos de inferioridade, basicamente sujeitá-lo a situações defensivas, mas estando em sempre relacionados com os diversos momentos e fases do jogo, ora ofensivo ora defensivo.

Mas temos de ver caso a caso, porque a equipa B está num processo de transição, entre a equipa principal, que tem a preocupação de ganhar, de rendimento e entre a continuidade do processo de formação. E a equipa B está entre um processo e outro, ou seja, ainda não é rendimento total porque não interessa só ganhar e não é só formação apesar de ser importante analisar as lacunas e fragilidades individuais de cada jogador e de uma forma colectiva tentar potenciar aquilo que é bom do jogador, mas tendo já o objectivo de rendimento, porque estando no clube da dimensão do Benfica, tens de “formar a ganhar” e acho que esse lema se aplica bem à equipa B.

#### **4. Quais as razões de muitos jogadores rotulados como “promessas” não corresponderem às expectativas no momento em que atingem a realidade competitiva sénior?**

Eu acho que existem 2 ou 3 questões:

Gestão da carreira desportiva. Por vezes as opções escolhidas para prosseguir a sua carreira não é a melhor. É a velha questão do modelo de jogo da equipa não ser o mais benéfico para a evolução do jogador.

Outra questão que julgo ser importante tem a ver com a capacidade de adaptação do jogador a novos contextos. Nesta realidade de SLB, que é a exceção e não a regra, existem todas as condições de trabalho para jogadores e treinadores, não falta nada!! Quando saem, os jogadores encontram contextos de maior dificuldade e aqueles que se conseguem adaptar mais rapidamente e melhor serão melhores.

E outra questão é quem aconselha os jogadores, onde fazem acreditar o jogador que consegue chegar a um patamar superior, criando expectativas às quais podem, em muitos casos, não serem reais.

Em alguns casos, existe um excesso de expectativas, não permitindo uma evolução sustentada, onde muitos jogadores interiorizam que eles necessitam de atingir um patamar, que provavelmente ainda não estarão aptos de atingir naquele momento imediato.

**5. Quais são as principais características presentes no contexto da equipa A do SLB e que são diferentes do contexto de formação da equipa de sub-19?**

Na equipa A o que interessa é o rendimento, são os resultados e no sub-19 é a formação não descurando o ganhar, mas aí é o objetivo passa por potenciar o jogador e fazê-lo evoluir com vista a colocá-lo na equipa principal, através da equipa B, e caso não consiga atingir a patamar mais alto do clube que possa conseguir integrar outros clubes da 1ª Liga, chamado “jogador negócio”.

Agora as características diferentes são ao nível da dificuldade, pois na equipa A vai ser maior, porque vai jogar com jogadores mais velhos, com mais experiência, que até então jogou contra miúdos da mesma idade, e na equipa principal vai jogar contra jogadores mais velhos com outro conhecimento do jogo, alguns já com mais de 150 jogos de futebol na 1ª divisão. Outras diferenças é ao nível da dificuldade da competição dos juniores, visto que o Benfica, Porto e Sporting têm os melhores jogadores e dessa forma só quando jogam uns contra os outros é que o nível de dificuldade, no campeonato de juniores, é que aumenta e com as restantes equipas a dificuldade diminui e dessa forma tem pouca dificuldade na competição onde estão inseridos. Agora na equipa A é um pouco diferentes, apesar de também os “3 grandes” terem também os melhores jogadores a diferença, relativamente à qualidade individual dos jogadores em comparação com os adversários, é bastante menor e dessa forma os jogos são mais equilibrados e com uma dificuldade superior, porque vai ter menos tempo para decidir e os jogadores adversários vão chegar com mais dificuldade e penso que essas são as maiores diferenças.

**E como é que a equipa B pode ajudar a atenuar essas diferenças?**

A equipa B encontra-se num patamar competitivo intermédio, onde os jogadores oriundos dos juniores, integram uma competição de exigência, mas aí o grau de dificuldade, na minha opinião, onde essa dificuldade é menor na 2ª Liga visto que os melhores jogadores encontram na 1ª Liga, no entanto na 2ª Liga estão jogadores que conseguem colmatar a falta de qualidade técnica individual, com o “querer”, com a raça e com a agressividade que colocar em todos os lances. Outro dos factores está relacionado com o estado dos campos, onde a na 2ª Liga muito dos campos não tem nada haver com os campos da 1ª Liga em termos de qualidade e tratamento.

Dessa forma penso que este é um patamar intermédio, e permite uma transição mais pacífica entre os juniores e a equipa A, pois o salto ente os sub-19 e a equipa A seria muito grande e dessa forma a equipa B seria um degrau intermédio onde assim os jogadores saem mais bem preparados dos juniores para a equipa A do Sport Lisboa e Benfica.

**6. Tendo em conta o contexto da equipa B, qual a preponderância dada à preparação futura dos jogadores (formação), comparativamente aos objetivos competitivos (ou resultado)?**

É assim, nos jogamos sempre para ganhar desde os infantis até à equipa A, porque acho que nenhum treinador prepara os jogos para perder.

Agora no meu entendimento o objetivo de ganhar deve estar ao mesmo nível do objectivo de formar os jogadores. E acho que em termos de equipa B tem de existir 2 objectivos: é formar e ganhar. Formar os jogadores individualmente, identificando as lacunas de cada jogador e potenciar aquilo que tem de bom e inculcar a necessidade e importância de ganhar todos os jogos visto que estamos no Sport Lisboa e Benfica.

### **7. Quais são as vantagens e desvantagens do projecto da Equipa B?**

A desvantagem é que não conseguimos ter na equipa B um projecto a 2 anos, porque anualmente o plantel é reformulado, pois na política do clube, e bem, alguns jogadores são colocados na equipa principal e depois de uma época realizada na equipa B, aos jogadores tem mercado e oportunidade de irem para outros clubes nacionais e no estrangeiro. Outras vezes fornecemos jogadores aos Sub-19 para o torneio para a Youth League, devido à política do clube em apostar nessa competição importante e existe momentos onde não temos todos os jogadores ao nosso dispor. Agora existem mais vantagens do que desvantagens. Para o clube existe sempre o renovar de jogadores e assim permite um conjunto de jogadores possam pertencer à equipa principal e/ou transferências desses mesmo jogadores e assim permite um encaixe financeiro ao clube.

Outra das vantagens, para nós enquanto treinadores, é bom pois em todos os anos, trabalhamos com a “nata” do clube, ou seja, com os melhores jogadores do clube e do futebol português visto que os “3 grandes” tem os melhores jogadores em Portugal. Outra das vantagens está relacionado com a evolução do jogador, pois existe um espaço na equipa B para poderem competir e cada vez mais muitos jogadores em idade de júnior tem espaço para competir numa competição de maior exigência e onde isso contribui para alguns jogadores ainda com idade de júnior onde na competição de sub-19 já não são estimulados pois a dificuldade para esses jogadores é muito reduzida e dessa forma ao integrarem os trabalhos da equipa B e terem minutos na equipa B potencia e oferece caminho ao processo de evolução individual de cada jogador.

Agora quem está num projecto de equipa B tem de perceber que esta equipa recebe jogadores no espaço máximo 1 ou 2 anos e depois acabam por sair para a equipa principal ou para outros clubes, sendo que existe pouca estabilidade naquilo que é formação de um plantel pois os jogadores estão sempre a rodar. Agora no contexto de equipa B penso que dentro da realidade do Sport Lisboa e Benfica, é a única equipa sem a necessidade de ser campeã nacional visto que tem de existir um objectivo de formar estes jogadores para pertencer a equipa principal sendo este a grande meta para a equipa B, não desfraldando a importância de ganhar.

## **Treinador Adjunto – André Sousa – Preparador Físico da Equipa B**

### **1. Qual o papel da Equipa B no desenvolvimento dos jovens jogadores provenientes da formação do Sport Lisboa e Benfica?**

Tem uma importância muito grande, porque na fase de transição sub-19 para sénior é necessário dar minutos de jogo e tempo de utilização a estes jovens jogadores que vêm do contexto competitivo de juniores.

Visto que muito destes jovens têm muitos minutos na competição de júnior, no ano de transição, quando passam a séniores muitos deles antes da existência das equipas B, não

tenham oportunidade de jogar. Excepto alguns exemplos que poderiam ser emprestados a clubes de divisão mais baixa, mas aí as rotinas, os recursos ao dispor destes seriam deficientes quando comparado, com a realidade da formação do Sport Lisboa e Benfica. E a outra restante parte poderia ser integrado no plantel da equipa principal, mas estaria sempre condicionado pela presença dos jogadores mais velhos com mais qualidade e experiência, sendo que dessa forma estes miúdos que transitavam para a realidade competitiva sénior estariam a perder minutos de jogo, factor este importantíssimo na contínua formação destes jovens jogadores.

## **2. Na sua opinião, quais são os aspectos críticos (mais importantes) a ter em conta na fase de transição de um jogador júnior para a realidade do futebol sénior profissional?**

Claramente um dos aspectos que traduzem numa diferença naquilo que toca a transição de júnior-sénior é a diferença na competição entre os sub-19 e séniores.

No nosso caso de equipa B, podemos dizer que este é um dos contextos mais difíceis no que toca a gerir “a cabeça do jogador”. Porque? Porque estes jogadores juniores ao longo da sua formação de base desde os infantis até juniores é lhe muito difícil sentir o sabor da derrota, pois eles são muito bons e os seus colegas também são muito bons.

Quando eles vão para um jogo de do seu campeonato (nem sempre e dependendo das equipas adversárias) eles não vão muito preocupados em pensar na possibilidade de ganhar ou perder, muitas vezes eles vão preocupados é por quantos é que eles vão ganhar desta vez.

Sendo que este pensamento está na cabeça deles durante os anos inteiros da sua formação, e quando chegam a uma realidade competitiva, competitiva de facto, onde a possibilidade de derrota está muito mais presente e onde maior igualdade no que toca à qualidade colectiva e individual.

Ou seja, existe uma diferença muito grande naquilo que são as exigências das competições de formação, sendo que o nível de exigência, de rigor e qualidade são bastante diferentes.

Estas características depois traduzem se na capacidade de trabalho de cada jovem jogador, onde na formação os diversos recursos técnicos e por vezes a insuficiência técnica dos seus adversários, permitia lhes resolvem todas as situações sem grande capacidade de trabalho ou exigência.

Na transição a sénior a história é diferente, os pormenores contam e de que maneira, onde um pequeno erro é aproveitado pelo adversário, onde uma situação falhada potencia uma hipótese de golo ou uma situação de perigo, onde a experiência e a qualidade dos adversários é muito superior e quando ou erro ou a derrota aparecem, estes jogadores oriundos da formação é lhes muito difícil conseguir lidar com estes aspectos.

## **3. Qual é o papel ocupado pelo modelo de jogo e pelo modelo de treino do processo de desenvolvimento de jogadores?**

Um dos aspectos que também é muito importante para um jogador jovem ter sucesso num contexto de sénior, prende-se muito com o aspecto físico. Uma das diferenças entre os sub-19 e o séniores é que no contexto competitivo de rendimento do futebol sénior é que o “futebol é mais rápido e mais forte”.

No nosso modelo de treino de equipa B, existe uma preocupação grande com o desenvolvimento da capacidade atlética e física dos jovens oriundos da formação, visto que as diferenças entre estes jogadores e os adversários, que encontram no jogo à quarta-feira e ao domingo, são muito grandes e dessa forma procuramos potenciar esse desenvolvimento muscular, através do trabalho de ginásio focado no reforço muscular e na prevenção de lesão destes jovens jogadores.

Este tipo de trabalho é integrado e potenciando em treino de campo, através dos jogos reduzidos com diversas condicionantes específicas e de acordo com os factores que podem influenciar o devido desenvolvimento dos jogadores, tais como o momento de época, a densidade competitiva, o próprio momento do jogador e outras situações.

Com este processo de treino procura-se retractor as possíveis vivências que os jogadores vão encontrar em competição, como espaços reduzidos, com rápida decisão e execução, disputa da bola e confrontos físicos, sendo que numa fase inicial estes jogadores estranham este tipo de trabalho, mas passado um período de tempo vão vendo os resultados e sobretudo reconhecem o sucesso que lhes trás em competição, promovendo assim a sua evolução como jogadores, aproximando – os assim de um contexto sénior e dessa forma não existindo uma grande diferença no seu jogo quando compete contra as outras equipas.

#### **4. Quais as razões de muitos jogadores rotulados como “promessas” não corresponderem às expectativas no momento em que atingem a realidade competitiva sénior?**

Uma das razões talvez seja as diferenças entre os campeonatos da formação e o campeonato de rendimento, do contexto de sénior.

Muitas vezes esse problema decorre por demérito do adversário contra qual eles disputam o campeonato de iniciados, juvenis ou juniores, porque nesses contextos devido uma grande qualidade técnica, isso e só com esses recursos técnicos, chega para atingir os objectivos e conseguir superar o adversário. Só que isso não permite superar a si mesmo. Se eu for jogar com o meu vizinho Manel à bola, e eu se for minimamente bom consigo ganhar, mas se eu for jogar contra o Ronaldo ou Messi ou outro qualquer jogador com qualidade acima da média, provavelmente irei perder muitas mais vezes do que ganhar, só que nesta competição eu vou evoluir muito mais, terei de desenvolver outros aspectos outras capacidades e dessa forma crescer e evoluir como jogador.

E neste contexto de equipa B, naquilo que toca aos treinadores e staff técnico temos este pensamento bem presente, muitas vezes o difícil é fazer passar esta mensagem aos jogadores, mas sobretudo eles praticarem “estas dificuldades” no ambiente de treino e competição. Sendo que uma das razões destes jovens jogadores com muita qualidade não conseguirem singrar num ambiente competitiva de sénior, prende-se com isto mesmo a falta de sacrifício e capacidade de trabalho que muitos dessas jovens promessas nunca tiveram a necessidade de estimular, pois os recursos técnicos era mais do que suficiente para resolver os diversos problemas.

Sem esta capacidade de sacrifício e trabalho é muito difícil ter sucesso num patamar de exigência tão grande como o contexto de sénior, e muitas vezes estes jovens jogadores não conseguem dar a volta por cima, pois se eles na formação eram os craques, eram falados na imprensa, pelos adeptos, era acarinhados por todos e de um momento para o outro não

conseguem entender que a exigência subiu, que têm de desenvolver outros aspectos, outras capacidades importantes para se conseguir atingir sucesso, estes jovens não correspondem às expectativas depositadas neles.

Com a existência do espaço da equipa B, procura-se criar uma adaptação e uma transição mais suave entre os contextos diferentes entre o futebol de formação e o futebol de rendimento, sendo através destas experiências no decorrer do processo de treino e jogo, procuramos desenvolver e potenciar estas características sem perder a qualidade individual de cada um, sendo que é através da competição que cada jogador evolui e cresce e a equipa B é importantíssima neste aspecto de ser um espaço com mais de 40 jogos por ano, com alguns estádios de 1.ª divisão, com alguns clubes com mais adeptos e ambientes diferentes, onde os jogadores têm minutos e jogos para crescerem e desenvolverem sempre apoiados por um modelo de treino de muita qualidade.

**5. Quais são as principais características presentes no contexto da equipa A do SLB e que são diferentes do contexto de formação da equipa de sub-19? E como é que a equipa B pode ajudar a atenuar essas diferenças?**

No caso do Sport Lisboa e Benfica, existe neste momento condições de topo, o clube oferece todas as condições para se poder fazer um trabalho de qualidade.

As condições mais importantes na formação dos jogadores são os recursos humanos, estes fazem a diferença, o conjunto de profissionais que estão presentes ao longo da formação do jogador detêm muita competência e qualidade.

Claro que depois existem muitos outros recursos como é o exemplo de uma estrutura bem organizada com profissionais muito competentes como é exemplo disso o Benfica Lab, que oferece um acompanhamento a diferentes níveis ao jovem jogador procurando potenciar a sua evolução enquanto jogador de futebol.

Existem vários exemplos de jogadores que comprovam a qualidade dos recursos do Sport Lisboa e Benfica, quando estes são emprestados ou saem do clube e mais tarde retornam e afirmam que não existe um acompanhamento de topo como no Benfica, que muitas vezes as rotinas e as metodologias de trabalho e de treino são diferentes podendo não ser muito bom quando comparado com o Sport Lisboa e Benfica.

Mas estes factores são importantes no desenvolvimento do jogador, mas o que mais importa é ele mesmo, porque se estes jogadores e quaisquer outros não tiverem paixão nem capacidade de sacrifício, nunca conseguiram usufruir destas condições de topo pois irão ser desperdiçadas por eles mesmos. Sem capacidade de trabalho e ambição de superação não existe evolução destes jogadores, pois eu e tu podemos querer muito, pensar em exercícios, formas de comunicar, mas se dentro de cada jogador não estiver a ambição de evoluir, de aprender, de trabalhar... esquece.

**6. Tendo em conta o contexto da equipa B, qual a preponderância dada à preparação futura dos jogadores (formação), comparativamente aos objetivos competitivos (ou resultado)?**

O objectivo principal de um jogador que saia da equipa B, é adaptação ao futebol sénior.

Esta adaptação prende-se sobretudo com a adaptação a um grau de exigência superior, presentes de diversas formas, por exemplo, dos adeptos que procuram sempre a vitória, a

imprensa que te cobra quase diariamente, com os teus companheiros e colegas de equipa que procuram errar o menos possível e em especial os colegas mais velhos e com mais experiência e procuram transmitir a experiência adquirida e assim serem exigentes com estes jogadores mais jovens.

E este espaço de equipa B, permite isto mesmo esta cultura de exigência, onde para muitos dos jogadores mais jovens, não vêm habituados e esta mudança de comportamento necessita de tempo e de jogo, pois só através de minutos jogados em competição é se consegue evoluir e potenciar as qualidades individuais de cada jogador.

Ganhar é sempre importante, ninguém joga para perder.

E logo estes jovens jogadores, que tem o sonho e o objectivo de jogarem em clubes de topo como é o caso do FC Barcelona ou Manchester City ou mesmo a equipa A do Sport Lisboa e Benfica, logo esse pensamento de ganhar está inerente. Agora no contexto de equipa B se for preciso ter algum cuidado especial com algum jogador, se analisarmos que ele ainda não está preparado temos algum cuidado com isso, sendo que objectivo principal tem de ser o foco colectivo, mas sempre com uma atenção especial ao individual e à sua formação enquanto jogador.

Agora o objectivo da equipa B, formar jogadores para colocar na equipa A, e essa grande formação acontece em jogo, pois é aí que cada jogador experiencia e pratica, pois só através de jogos e minutos é que cada jogador consegue evoluir e melhorar e muitas vezes é necessário algum tempo para se fazer notar essa evolução agora claro que tu estás no Sport Lisboa e Benfica e tens de ganhar por uma série de razões, desde os adeptos que estão habituados a ver ganhar, os próprios jogadores, a cultura de vitória conquistando ao longo do tempo e que isso directa ou indirectamente influencia a tua busca pela vitória.

## **Treinador – adjunto, Analista e Observador da Equipa B: Nuno Alves**

### **1. Qual o papel da Equipa B no desenvolvimento dos jovens jogadores provenientes da formação do Sport Lisboa e Benfica?**

Na minha opinião, não deixa de ser um contexto de formação, é o último passo da formação, mas é o ponto onde o jogador tem o 1º contacto com a realidade sénior e depois possa estar preparado para aquilo que é a equipa principal e o máximo escalão do clube. Acho que este é um ponto essencial, sendo o continuar da formação e um ponto de apoio para aquilo que é a sua carreira de futuro.

A equipa B também é mais um patamar, sendo um patamar intermédio, onde oferece a possibilidade de oferecer minutos de jogo num contexto onde no passado seria quase impossível visto os jogadores passarem imediatamente de sub-19 para sénior.

### **2. Na sua opinião, quais são os aspectos críticos (mais importantes) a ter em conta na fase de transição de um jogador júnior para a realidade do futebol sénior profissional?**

Os aspectos acabam por ser nas diferenças na forma como o jogo é jogado, onde os jogadores encontram um a realidade diferente entre os juniores e os seniores. O facto de jogares com jogadores mais velhos, mais experientes onde esses jogadores têm capacidade de fazer outro tipo de coisas, onde não baseiam o seu jogo apenas naquilo que é a técnica sendo um aspecto

muito presente no contexto de formação base de um jogador e no contexto de sénior existe uma evolução nos aspectos mais tácticos e físicos, sendo um ponto importante na transição de sub-19 para sénior.

**3. Qual é o papel ocupado pelo modelo de jogo e pelo modelo de treino do processo de desenvolvimento de jogadores?**

Eu penso que se estiveres num clube como o Sport Lisboa e Benfica, onde tens um modelo de jogo muito ofensivo, com bola, onde o processo defensivo não tem um peso significativo no contexto competitivo onde estes jogadores provenientes da formação jogam e evoluem. Dessa forma o modelo de jogo tem de se adequar as essas características desses jogadores.

Em caso de empréstimo desses jogadores a outras equipas, esse aspecto não controlas, onde tirando algumas equipas, esses jogadores vão jogar de uma forma mais defensiva e em transições, mas se calhar para alguns jogadores que estão no seu último ano de equipa B poderia beneficiá-los de forma a poder jogar num contexto de 1ª Liga, com outras características, numa outra equipa, com outros objectivos, com outra forma de jogar sendo importante na evolução do jogador, pois nem todos os jogadores vão conseguir estar a jogar no clube de origem e poderão pertencer a esses clubes de 1ª Liga

**4. Quais as razões de muitos jogadores rotulados como “promessas” não corresponderem às expectativas no momento em que atingem a realidade competitiva sénior?**

Uma das razões poderá ser a falta de exigência, pois o que acontece nessas camadas jovens, o facto que, de forma individual esses jogadores serem melhores que os outros tecnicamente e conseguirem resolver os jogos. Mas a partir de determinada idade, a partir da idade de júnior, as diferenças começam se a esbater. E existe outros casos de jogadores, onde na forma não davam tanto nas vistas, através da altura, ou da capacidade técnica ou física, e ao passarem por um conjunto de dificuldades, conseguiram melhorar. Mas essa transição de um jogo individual para um jogo colectivo marca a diferença, mas depois existe aqueles jogadores como o Cristiano Ronaldo, Ricardo Quaresma e também o Bernardo Silva, que apesar de serem muito bons individualmente adaptaram se a um contexto colectivo e tiveram sucesso.

**5. Quais são as principais características presentes no contexto da equipa A do SLB e que são diferentes do contexto de formação da equipa de sub-19?**

A principal diferença assenta no conhecimento do jogo, onde se marca a diferença de muitos jogadores sendo que a presença de um período na equipa B ajuda a esses jogadores a adquirirem essa competência, pois no juniores tu atacas a maior parte do jogo, jogas contra equipa com menos qualidade e menos organizadas enquanto na equipa B esses jogadores passam por outra experiências, onde muitas vezes para conseguirem ganhar tem de existir um aumento dos níveis de intensidade, de concentração no jogo, onde sabes que muitas vezes o adversário pode surpreender devido à sua experiência e através de uma transição pode fazer golo enquanto nos juniores é difícil de acontecer uma situação destas, pois nesse contexto os 3 grandes clubes em Portugal tem os melhores jogadores.

**E como é que a equipa B pode ajudar a atenuar essas diferenças?**

A equipa B tem muito a ver com o modelo de jogo que é trabalhado com os jogadores, a forma como se trabalha os aspectos técnicos, tácticos, físicos neste caso a forma de trabalho junto com o Benfica LAB que é muito próximo com aquilo que a equipa principal faz, ou seja, já os

prepara para um contexto competitivo mais semelhante com aquilo que é a equipa A. Depois no contexto de equipa B tens um campeonato competitivo difícil com jogadores experientes, e tens equipa com ideias de jogo ofensivo e outras que equipa que estão na expectativa e à espera dos erros adversários e a partir disso consegues ver os jogadores que conseguem adaptar-se a este tipo de contexto competitivo. E na equipa B consegues “afunilar” e ver os jogadores que estão preparados para integrar a equipa principal ou não e necessitam de mais tempo e/ou outro contexto competitivo.

**6. Tendo em conta o contexto da equipa B, qual a preponderância dada à preparação futura dos jogadores (formação), comparativamente aos objetivos competitivos (ou resultado)?**

Na equipa B é formação, onde o resultado é muito importante, mas é a formação aliada aos resultados, mas é o trabalho individual e a formação individual dos jogadores de modo a tentar colocar jogadores no contexto de equipa A do clube ou mesmo tentar integrar os jogadores que não tem lugar no Sport Lisboa e Benfica noutro contexto competitivo e noutro clube.

**7. Quais são as vantagens e desvantagens do projecto da Equipa B?**

As vantagens acho que são óbvias, onde os jogadores com 2º ano de júnior, acabou para esses jogadores onde por exemplo tens 16 jogadores e não sabes o que vais fazer com eles, e ao estarem integrados no contexto de equipa B pode colocar esses 16 jogadores, onde podem jogar 9 ou 10 e podes potenciar o seu crescimento, e principalmente para os jogadores, eles tem mais um ano para crescerem e conseguirem evoluir no contexto do clube sem perderem os recursos e a qualidade que o clube põem ao dispor dos jogadores.

Do ponto de vista do treinador a equipa B apresenta uma desvantagem do ponto de vista de gestão do treinador, pois tu tens de reformular o plantel época a época pois os jogadores saem e entram de uma forma mais rápida se compararmos com outros clubes, mas nem isso acaba por ser uma desvantagem na perspectiva do clube pois existe um espaço para os jogadores tem minutos de jogo e perceber quais aqueles que podem trazer rentabilidade ao clube quer em termos de resultados desportivos quer em termos financeiros e económicos.

## **Treinador de Guarda Redes da Equipa B: Fernando Ferreira**

**1. Qual o papel da Equipa B no desenvolvimento dos jovens jogadores provenientes da formação do Sport Lisboa e Benfica?**

Eu vejo a equipa B como um patamar intermédio entre o futebol de formação e o futebol profissional. Podemos enquanto equipa B fazer parte do departamento do futebol de profissional, mas também temos de estar ligados com o futebol de formação. Ao dizer isto também tenho que dizer que acabamos por ser privilegiados e gozar de um pouco de protecção, pois se calhar este escalão é aquele onde temos menor pressão para atingir resultados. Estamos no futebol profissional, mas não temos aquela pressão para ser campeões. Tudo bem que queremos ganhar, claro que sim, mas existem alturas na época ou determinados contextos, em que é necessário e mais importante ajudar a equipa profissional A ou mesmo ajudar o escalão de sub-19, pois sacrificamos os nossos objectivos momentâneos de querer ganhar o jogo X ou Y.

A equipa B é essencial. Eu não vivi o período sem equipa B aqui no Sport Lisboa e Benfica, mas estive ligado ao escalão de Sub-19 e estive num clube satélite de um clube rival, que estava a competir na antiga 2ª divisão B (agora Campeonato Portugal Prio), e raríssimos eram os casos de jogadores juniores já preparados para o contexto profissional de equipa A, como o Nani ou Rui Patrício. A grande maioria dos jogadores provenientes dos Sub-19 não se encontram devidamente preparados e necessitam de um patamar intermédio como a equipa B.

**2. Na sua opinião, quais são os aspectos críticos (mais importantes) a ter em conta na fase de transição de um jogador júnior para a realidade do futebol sénior profissional?**

Há uma coisa que tem vindo a ser colmatada: os quadros competitivos. Estes eram obstáculos enormes, sendo poucos competitivos e muito fáceis para os jogadores dos “3 grandes” (e só falando nos juniores pois se formos vermos os escalões de iniciados e juvenis ainda menos competitivos são). Por falar nestes escalões, este ano fizeram uma alteração na competição promovendo mais jogos na 2ª e 3ª fases... Nos juniores, já há alguns anos que a 2ª fase tem 14 jogos e essa alteração ajuda os jogadores a evoluir e atingir alguns patamares de evolução que lhes faltava, pois no passado praticamente só os jogos da 2ª fase é que eram competitivos e estes eram em nº reduzido. E, no clube satélite (Real Sport Club), existiam jogadores profissionais de um nível bastante aceitável, como André Martins, Pedro Mendes, Vítor Golas, Diogo Rosado entre outros, mas sentia-se que aquele contexto já era exigente para eles na 2ª Divisão B. Agora os jogadores das equipas chamadas grandes já estão preparados para a 2ª Liga e não vejo que o nível da 2ª Liga tenha baixado, acho que os jogadores oriundos da formação é que estão mais bem preparados.

Dessa forma, os quadros competitivos melhoraram e as equipas B ao estarem a competir no contexto profissional de 2ª Liga ao invés de estarem a jogar em níveis mais baixos como em anos passados, também promovem que os jogadores cresçam mais um “degrau”.

Existem outras razões ao nível no treino, pois se compararmos as diferenças no impacto do treino entre a equipa principal do Sport Lisboa e Benfica e a equipa de juniores, sem querer comparar a qualidade do processo de treino, mas a intensidade e a exigência são seguramente diferentes.

**3. Qual é o papel ocupado pelo modelo de jogo e pelo modelo de treino do processo de desenvolvimento de jogadores?**

Penso que existem 2 factores: o estímulo de treino e o estímulo de jogo. Muitos jogadores, depois de verificar o seu rendimento no contexto de equipa B, devem colocados num contexto de maior exigência e dificuldade para promovermos o seu desenvolvimento. Esse contexto deve ser um contexto de 1ª Liga, para procurar desenvolvê-los num contexto de dificuldade superior. Claro que devemos ter em conta o processo de treino dos clubes para onde vamos emprestar esses jogadores, não tanto o processo de jogo, o modelo de jogo das equipas não é tão importante. Imagina que vais emprestá-los a uma equipa que joga mais em transições, e depois? Se vai ser um jogador emprestado, normalmente vai ser acolhido por equipas que tem essa maneira de jogar. Dificilmente vais conseguir emprestá-los ao Sporting, Porto, Braga ou Guimarães, que são as únicas equipas que conseguem passar mais tempo em organização ofensiva.

Com base nisto, tem de haver um equilíbrio entre os ganhos que eles vão ter com este estímulo de 1ªLiga e as possíveis perdas por haver um treinador ou um modelo de treino que possa prejudicar esses jogadores emprestados.

Muitas vezes vê-se alguns jogadores que são emprestados a clubes de 1ªLiga e não conseguem ter o mesmo rendimento que tinham tido no contexto de equipa B do clube de origem, mas isso é “só depois de abrir o melão é que vemos que não é doce”. A ideia inicial é boa: promover um estímulo superior a esse jogador de modo a continuar o seu processo de evolução.

No contexto de equipa B, houve um caso desses, onde um jogador fez no seu 1ºano de sénior uma grande quantidade de jogos, com muito rendimento no contexto de 2ªLiga, e nesse momento, na minha opinião, ele deveria ter ido para um clube de 1ªLiga na condição de empréstimo, onde mesmo que não jogasse tantos jogos teria de evoluir outros aspectos para lá dos aspectos técnico-táticos. Teria de ir “à luta” para clubes como o Penafiel, Paços ou Académica, onde iria potenciar os outros factores importantes para o seu desenvolvimento enquanto jogador.

#### **4. Quais as razões de muitos jogadores rotulados como “promessas” não corresponderem às expectativas no momento em que atingem a realidade competitiva sénior?**

As razões, para além dos quadros competitivos serem de facto pouco competitivos, podem ser por exemplo a pouca competitividade interna, pois muitos jogadores “encostam-se” um bocadinho nos diversos escalões (em iniciados é um craque, nos juvenis continua a ser bom, em juniores ainda dá uns toques) e quando chegam a uma realidade sénior vêem que a diferença é muito grande. Aí, não é só a técnica, a velocidade ou a força que chegam para ter rendimento e sucesso, pois vão jogar contra jogadores com mais experiência e aí os aspectos psicológicos fazem muita diferença, pois na formação era muito bom e nos seniores já não é bem assim? A forma como reagem a essa adversidade tem muito peso no sucesso ou insucesso.

#### **5. Quais são as principais características presentes no contexto da equipa A do SLB e que são diferentes do contexto de formação da equipa de sub-19?**

Se olharmos de uma forma pormenorizada tendo em conta o nível que tu exigias a cada um desses patamares, as coisas não são muito diferentes, todos os escalões têm de ser campeões porque estás no Sport Lisboa e Benfica. Agora, na equipa principal existe um cuidado individual com os jogadores, no que toca ao treino das capacidades físicas, enquanto nos juniores também tem de existir um desenvolvimento geral.

Outra diferença é ao nível do aspecto psicológico, porque jogares no Estádio da Luz com 65 mil pessoas e saíres à rua e toda a gente te reconhecer é diferente do que jogares com 100 pessoas, sendo 60 delas familiares dos jogadores. Cada qual no seu estágio, mas um atleta júnior não encontra grandes diferenças, porque sendo júnior esse é o patamar dele e só se consegue preparar para o contexto de equipa A quando estiver definitivamente lá integrado.

#### **E como é que a equipa B pode ajudar a atenuar essas diferenças?**

Um atleta que chega à equipa B (falando em capacidades físicas) o que é que falta a este atleta para estar preparado para integrar a equipa A? E antes da equipa B este espaço de desenvolvimento não existia. Existem alguns exemplos de jogadores, que chegavam pouco

desenvolvidos do ponto de vista físico, técnico, tático, mas por uma razão ou outra eram vistos como capazes de integrar o plantel da equipa principal do Sport Lisboa e Benfica Assim, com a possibilidade de os jogadores provenientes dos sub-19 terem um espaço importante para potenciar essas dificuldades individuais enquanto jogadores, tendo um contexto ideal para a sua evolução, onde os jogadores trabalham quase numa espécie de “bunker”, sendo protegidos da urgência de ganhar pois muitas vezes é impossível. Por exemplo, esses jogadores podem ter estar num processo de desenvolvimento da força e no espaço de uma semana têm 3 jogos. Claro que isso faz com que esses jogadores não estejam a 100% para todos os jogos e isso por vezes reflecte-se em alguns resultados desportivos mais negativos, mas por sua vez reflecte um melhor e maior desenvolvimento individual de cada jogador. Tu enquanto treinador, jogador e clube queres ganhar na mesma, mas por vezes é um pouco mais difícil se tens os jogadores um pouco mais fatigados.

Relativamente à pressão, na equipa B essa pressão comparativamente com os juniores, aumenta um bocadinho pois, os jogos são disputados num contexto mais próximo do profissional com alguns estádios de 1ª Liga, com alguns estádios com mil e 2 mil pessoas a verem, tens jogos que passam na televisão e as críticas quer positivas quer negativas aparecem nos jornais e estes jogadores tem de se habituar a estas mudanças e dessa forma a equipa B encaixa como um patamar intermédio de preparação dos jogadores.

A nível técnico-tático deve existir um modelo de formação de clube, com linhas orientadoras no decorrer do crescimento dos jogadores, e nós, sendo uma equipa B, devemos aproximar-nos da equipa A nas ideias de jogo para potenciar uma adaptação aos jogadores naquilo que são as ideias gerais do jogo enquanto equipa principal do Sport Lisboa e Benfica.

**6. Tendo em conta o contexto da equipa B, qual a preponderância dada à preparação futura dos jogadores (formação), comparativamente aos objetivos competitivos (ou resultado)?**

Se nos acontecesse como aconteceu ao FC Porto na época 2015/16 (campeão da 2ª Liga) eu ficaria felicíssimo. Mas ao mesmo tempo teríamos de colocar 3 ou 4 jogadores preparados para integrar a equipa A do Sport Lisboa e Benfica. Se fôssemos campeões sem colocar nenhum jogador na equipa A, eu preferiria ficar em 2º e colocar jogadores no plantel principal.

**7. Quais são as vantagens e desvantagens do projecto da Equipa B?**

Sinceramente sinto-me um privilegiado por trabalhar no contexto de equipa B. Já tinha trabalhado numa situação semelhante (uma equipa satélite), mas diferente, porque mesmo sendo satélite é sempre um clube com identidade própria, com pessoas e jogadores oriundos desse clube, com uma “maneira de ser e estar” própria e única desse clube.

Aqui na equipa B não existe isso, existe uma identidade única. As desvantagens que posso estar a ver são algumas “pedras” que vão aparecendo, que se prendem com a organização e a comunicação ou falta delas, mas penso que isso é normal e deve acontecer tanto no Sporting como FC Porto. Não existem grandes desvantagens para os jogadores, para além disso e de algum comodismo, que temos de combater.

As vantagens para os jogadores são muitas, pois estar na equipa B é confortável (como disse), dessa forma esses jogadores não têm de ir para um CD Aves ou um Famalicão (por exemplo) e assim têm mais 1 ou 2 anos num clube com as melhores condições e com bons treinadores, a fazerem o seu trabalho de desenvolvimento individual e preparação para o patamar superior.

É diferente estar num CD Aves na 2ª Liga como sénior de 1º ano ou ser sénior de 3º ano e já conseguir ter nível para entrar num Paços de Ferreira na 1ª Liga. Para aqueles jogadores que têm potencial de atingir a equipa principal, ganham algum tempo para se preparem devidamente e conseguirem rendimento no contexto sénior de equipa A do Sport Lisboa e Benfica.

Enquanto treinadores também não é fácil lidar com isto. Muitas vezes olhamos para a classificação e vemos que estamos no 3º lugar da classificação e que falta muito pouco para atingir o 1º ou 2º lugar. Claro que vamos fazer tudo por tudo para chegar, mas eu acho que devemos manter a mesma linha orientadora: é sempre importante o ganhar, mas também muito importante formar os jogadores. Tu enquanto treinador olhas para o jogador (individual) e para a tua equipa (colectivo) e perguntas: qual é que devemos potenciar? No meu entender, na posição e função que ocupo, não posso ter dúvidas: o foco tem de ser no jogador!

Por isso, temos de analisar aquilo que cada jogador precisa para ser jogador da equipa principal!

## Anexos 2 - Análise Quantitativa

Época 2006/2007																		
Nome	Posição	Nº de Anos de Formação	SUB 19-1		SUB 19-2				1ºAno de Sénior				2ºAno de Sénior				Clube Actual	Idade
			Jogos	Min	Jogos	Min	Jogos	Min	Nível Competitivo	Clube	Nºde Jogo	Tempo/Min	Nível Competitivo	Clube	Nºde Jogo	Tempo/Min		
					Benfica		CD Aves											
Ruben Lima	DEF	8	27	2536	14	1166	12	845	2 Divisão A	Aves	20	1425	1 Divisão	Vitória Setúbal	24	1917	União da Madeira	27
Miguel Vitor	DEF	8	32	2915	4	360	7	455	1 Divisão	Benfica	16	1411	1 Divisão	Benfica	2	102	Hapoel Beer Sheva	27
Romeu Ribeiro	MC	4	29	2737	5	48	12	811	2 Divisão A	Aves	27	1650	2 Divisão A	Trofense	17	1027	Penafiel	27

Época 2007/2008																	
Nome	Posição	Nº de Anos de Formação	SUB 19-1		SUB 19-2		1ºAno de Sénior				2ºAno de Sénior				Clube Actual	Idade	
			Jogos	Min	Jogos	Min	Nível Competitivo	Clube	Nºde Jogo	Tempo/Min	Nível Competitivo	Clube	Nºde Jogo	Tempo/Min			
Rui Santos	GR	9	8	900	17	1530	2 Divisão B	Atlético	7	630	2 Divisão B	Oriental	3	213	Ponte da Barca	27	
João Pereira	DEF	5	28	2491	31	2762	2 Divisão A	Fátima	25	2250	2 Divisão A	Fátima	28	2448	Odense BK (Dinamarca)	26	
Abel Pereira	DEF	4	29	2481	30	2578	2 Divisão B	Mafra/Todola	17	1129	2 Divisão B	Gondomar	6	485	Oriental	26	
Leandro pimenta	MC	5	24	1337	30	2557	2 Divisão A	Beira Mar	10	452	2 Divisão A	Fátima	12	270	Freamunde	26	
André Carvalhas	MC	8		2718	30	2386	1 Divisão / 2 Divisão	Rio Ave/Olhanense	9	68	3 Divisão A	Fátima	24	1601	Cova da Piedade	27	
David Simão	MC	9	29	1758	31	2136	2 Divisão A	Fátima	25	2051	1 Divisão	Paços de Ferreira	25	1599	CSKA Sofia	26	
Miguel rosa	AVA	10		1935	32	2719	2 Divisão A	Estoril Praia	21	1169	2 Divisão A	Carregado	29	2300	Belenenses	27	
André Soares	AVA	5	30	1770	23	1373	2 Divisão A	Carregado	3	26	3 Divisão A	Atletico de Portugal	7	287	Vilaverdense	26	

Época 2008/2009																	
Nome	Posição	Nº de Anos de Formação	SUB 19-1		SUB 19-2		1ºAno de Sénior				2ºAno de Sénior				Clube Actual	Idade	
			Jogos	Min	Jogos	Min	Nível Competitivo	Clube	Nºde Jogo	Tempo/Min	Nível Competitivo	Clube	Nºde Jogo	Tempo/Min			
Mário Rui	DEF	2	13	1029	23	1684	2 Divisão A	Fátima	25	2095	2 Divisão A	Gubbio (Itália)	31	2342	Roma	25	
Roderick Miranda	DEF	10	31	2622	30	2700	1 Divisão	SL Benfica	5	378	1 Divisão	Servette (Suíça)	24	2143	Rio Ave	25	
Diogo Figueiras	DEF	6	7	424	35	3085	2 Divisão B	Pinhalnovense	25	2200	1 Divisão	Paços de Ferreira	2	180	Olympiakos	25	
Lassana Camará (S)	MC	4	31	2014	33	2827	1 Divisão	Servette (Suíça)	7	255	2 Divisão A	Valladolid (Espanha)	2	33	Académico de Viseu	24	
Danilo Pereira	MC	2	31	1940	33	2430	1 Divisão	Aris Salónica (Grécia)	5	344	1 Divisão	Parma (Itália)	5	89	Porto	25	
Nélson Oliveira	AVA	4	27	2212	20	1615	1 Divisão	Rio Ave	10	437	1 Divisão	Paços de Ferreira	23	1103	Norwich City	25	

Época 2009/2010																
Nome	Posição	Nº de Anos de Formação	SUB 19-1		SUB 19-2		1ºAno de Sénior				2ºAno de Sénior				Clube Actual	Idade
			Jogos	Min	Jogos	Min	Nível Competitivo	Clube	Nºde Jogo	Tempo/Min	Nível Competitivo	Clube	Nºde Jogo	Tempo/Min		
Daniel Martins	DEF	5	8	592	25	1812	2 Divisão	SL Benfica B	4	296	2 Divisão A	Belenenses	1	90	Penafiel	23
Luis Martins	DEF	4	20	1061	29	2602	1 Divisão	SL Benfica	4	378	2 Divisão A	SL Benfica B	15	934	Granada	24
Ruben Pinto	MC	7	34	2347	32	2655	2 Divisão	SL Benfica B	0	0	2 Divisão A	SL Benfica B	5	233	CSKA Sofia	24
Diogo Caramelo	MC	10	13	341	25	1515	2 Divisão B	Ribeirão	6	213	2 Divisão B	Real Sport Clube	18	1049	Barreirense	23
Cafú	MC	4	17	1081	32	2262	2 Divisão	SL Benfica B	22	812	3 Divisão	Vitória de Guimarães B	27	2076	Lorient	23
Paulo Teles	AVA	4	21	1027	27	2048	2 Divisão B	Deportivo da Corunha	33	2566	2 Divisão B	Deportivo da Corunha B (Espanha)	10	675	Lok. Plovdiv	23
Diego Lopes	MC	4	27	2084	16	1359	1 Divisão	Rio Ave	21	849	1 Divisão	Rio Ave	27	1919	América MG	22
Bruno Gaspar	DEF	9	20	1623	15	1750	2 Divisão	SL Benfica B	10	824	2 Divisão	SL Benfica B	24	2040	Vitória de Guimãraes	23
Miguel Herlein	AVA	8	16	1285	16	647	2 Divisão	Akritis (Chipre)	12	795	2 Divisão B	Granada B (Espanha)	12	236	Civitanovese	23
Ivan Cavaleiro	AVA	6	21	1622	34	2690	2 Divisão	SL Benfica B	37	2978	2 Divisão	SL Benfica B	18	1613	Wolverhampton	23

Época 2010/2011																
Nome	Posição	Nº de Anos de Formação	SUB 19-1		SUB 19-2		1ºAno de Sénior				2ºAno de Sénior				Clube Actual	Idade
			Jogos	Min	Jogos	Min	Nível Competitivo	Clube	Nºde Jogo	Tempo/Min	Nível Competitivo	Clube	Nºde Jogo	Tempo/Min		
José Costa	GR	7	11	912	13	1170	4 Divisão	Oliveira do Bairro	30	2623	2 Divisão A	SC Braga B	13	1157	Académica	22
Bruno varela	GR	7	25	2238	13	1170	2 Divisão	SL Benfica B	38	3342	2 Divisão A	SL Benfica B	35	3064	Vitória de Setúbal	22

Época 2011/2012																		
Nome	Posição	Nº de Anos de Formação	SUB 19-1		SUB 19-2				1ºAno de Sénior				2ºAno de Sénior				Clube Actual	Idade
			Jogos	Min	Jogos	Min	Jogos	Min	Jogos	Min	Nível Competitivo	Clube	Nºde Jogo	Tempo/Min	Nível Competitivo	Clube		
Fábio Cardoso	DEF	7	25	2166	7	561	16	1325	2 Divisão	SL Benfica B	27	2326	2 Divisão/1ª Divisão	SL Benfica B / Paços de Ferreira	11+16=27	1327+666=1993	Vitória de Setúbal	22
João Cancelo	DEF	6	30	2323	7	628	20	1740	2 Divisão	SL Benfica B	31	2710	1 Divisão	Valência (Espanha)	10	519	Valencia (Espanha)	22
Bernardo Silva	MC	6	16	650	36	3174			2 Divisão	SL Benfica B	38	2998	1 Divisão	AS Monaco (França)	32	2294	AS Monaco (França)	22
João Teixeira	MC	8	30	1769	28	2234	2	92	2 Divisão	SL Benfica B	28	1471	2 Divisão	SL Benfica B	37	3149	Wolverhampton	22
André Gomes	MC	1			26	2171			2 Divisão/1Divisão	SL Benfica B/SL Benfica	9+7	1051	2 Divisão/1Divisão	SL Benfica B/SL Benfica	8+7=15	660+274=934	Barcelona	23
Helder Costa	AVA	9	34	2369	10	833	12	432	2 Divisão	SL Benfica B	37	2794	2 Divisão	SL Benfica B	23	1992	Wolverhampton	22
Sancidino Silva	AVA	6	25	1272	30	2527	1	2	2 Divisão	SL Benfica B	8	191	2 Divisão	SL Benfica B	37	2011	Arouca	22

Época 2012/2013

Nome	Posição	Nº de Anos de Formação	SUB 19-1		SUB 19-2				1º Ano de Sénior				2º Ano de Sénior				Clube Actual	Idade
			Jogos	Min	Jogos	Min	Jogos	Min	Jogos	Min	Nível Competitivo	Clube	Nº de Jogo	Tempo/Min	Nível Competitivo	Clube		
			SUB 19		Equipa B													
Miguel Santos	GR	4			10	900			2 Divisão	SL Benfica B	2	166	2 Divisão	SL Benfica B	11	985	Port Vale (Inglaterra)	22
Alexandre Alfaiate	DEF	5	29	2447	35	3004			2 Divisão	SL Benfica B	13	706	2 Divisão	SL Benfica B	24	1749	Académica	21
João Nunes	DEF	9	24	1841	28	2520			2 Divisão	SL Benfica B	21	1592	2 Divisão	SL Benfica B	29	2610	Lechia Gdansk (Polónia)	21
Pedro Rebocho	DEF	7	36	3195	35	3115			2 Divisão	SL Benfica B	32	2634	2 Divisão	SL Benfica B	28	2394	Moreirense	21
Filipe Nascimento	MC	5	24		27	2171			2 Divisão	Académico de Viseu	14	308	1 Divisão	CFR Cluj (Roménia)	18	1093	CFR Cluj (Roménia)	21
Estrela	MC	8	24	1130	26	1990			1 Divisão	Orlando City (EUA)	6	540	1 Divisão	Orlando City (EUA)	0	0	Varzim	21
Raphael Guzzo	MC	6	16	918	29	2317			2 Divisão	Chaves	33	2484	2 Divisão	SL Benfica B	10	745	Reus (Espanha)	21
Nuno Santos	AVA	1			36	2771			2 Divisão	SL Benfica B	36	2622	2 Divisão	SL Benfica B	6	507	Vitória de Setúbal	21

Época 2013/2014

Nome	Posição	Nº de Anos de Formação	SUB 19-1		SUB 19-2				1º Ano de Sénior				2º Ano de Sénior				Clube Actual	Idade
			Jogos	Min	Jogos	Min	Jogos	Min	Jogos	Min	Nível Competitivo	Clube	Nº de Jogo	Tempo/Min	Nível Competitivo	Clube		
			SUB 19		Equipa B													
André Ferreira	GR	3	22	1972	23	2025			2 Divisão	SL Benfica B	5	473	2 Divisão	SL Benfica B	11	985	Benfica B	20

Época 2014/2015

Nome	Posição	Nº de Anos de Formação	SUB 19-1		SUB 19-2				Clube Actual		Idade			
			Jogos	Min	Jogos	Min	Jogos	Min	Jogos	Min				
			Equipa B				Equipa B		Equipa A					
Renato Sanches	MC	8	5	372	24	1081			10	884	37	2852	Bayern Munique	19
João Carvalho	MC	7	18	1142	19	926			37	2849			Benfica B	19
Diogo Gonçalves	AVA	8	25	1997	10	348			36	2538			Benfica B	19
Yuri Ribeiro	DEF	4	31	2612	1	94			16	1470			Benfica B	19
Ruben Dias	DEF	8	30	2573					26	2299			Benfica B	19
Ferro	DEF	5	4	290			30	2695	9	582			Benfica B	19
Pedro Rodrigues	MC	7	32	2121			4	360	15	1024			Benfica B	19