



**IPG** Politécnico  
|da|Guarda  
Polytechnic  
of Guarda

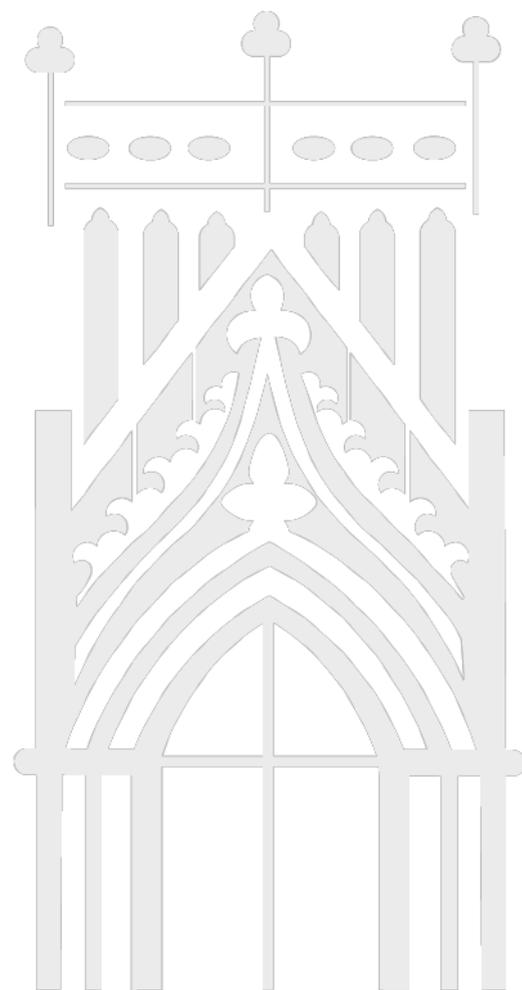
## Mestrado em Ciências do Desporto

Treino Desportivo

Relatório de Estágio Profissionalizante  
Sport Lisboa e Benfica – Escolas de  
Futebol Benfica

Pedro Edgar Gonçalves Vaz

junho | 2016



Escola Superior de  
Educação, Comunicação  
e Desporto



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto  
Instituto Politécnico da Guarda

Relatório de Estágio Profissionalizante  
Sport Lisboa e Benfica – Escolas de Futebol Benfica

**Mestrado em Ciências do Desporto – Especialidade de Treino Desportivo**

**Pedro Edgar Gonçalves Vaz**

junho/2016



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto  
Instituto Politécnico da Guarda

**Relatório de Estágio Profissionalizante**  
**Sport Lisboa e Benfica – Escolas de Futebol Benfica**

**Relatório de Estágio profissionalizante realizado no âmbito do Mestrado de Ciências do Desporto – Especialidade de Treino Desportivo, nos termos do estabelecido no Decreto nº 107/2008, de 25 de julho, sob a orientação da Prof.ª Doutora Teresa Fonseca e supervisão do Prof. António Fonte Santa**

**Mestrado em Ciências do Desporto – Especialidade de Treino Desportivo**

**Pedro Edgar Gonçalves Vaz**

junho/2016

## **Ficha de Identificação**

**Discente:** Pedro Edgar Gonçalves Vaz

Nº 5007128

**Curso:** Mestrado em Ciências do Desporto – Especialidade de Treino Desportivo

### **Entidade de Formação:**

Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

**Diretor da ESECD:** Prof. Doutor Pedro Arrifano Tadeu

**Diretor de Curso:** Prof<sup>ª</sup> Doutora Teresa de Jesus Trindade Moreira da Costa e Fonseca

**Orientadora de Estágio Profissionalizante:** Prof<sup>ª</sup> Doutora Teresa Fonseca

### **Entidade acolhedora:**

Sport Lisboa e Benfica – Escolas de Futebol Benfica

**Endereço:** Avenida Eusébio da Silva Ferreira, Estádio do Sport Lisboa e Benfica 1500-312 Lisboa

**Telefone:** 707 200 100

**E-mail:** [escoladefutebol@slbenfica.pt](mailto:escoladefutebol@slbenfica.pt)

**Web Site:** <http://www.slbenfica.pt/>

**Supervisor no local de estágio:** Prof. António Fonte Santa

**Data do início do estágio:** 8 de setembro de 2014

**Data do término do estágio:** 24 de julho de 2015

## **Agradecimentos**

Como um dia referiu Virgílio, “enquanto os rios correrem para o mar, os montes fizerem sombra aos vales e as estrelas fulgirem no firmamento, deve durar a recordação do benefício recebido na mente do homem reconhecido”. Assim sendo, quero aproveitar para agradecer a algumas pessoas que, de forma direta ou indireta, contribuíram para que eu conseguisse finalizar mais uma importante etapa da minha vida académica. Esperando não me esquecer de ninguém gostaria de agradecer:

À Professora Doutora Teresa Fonseca, minha Orientadora de estágio, pela imensurável ajuda e sugestões prestadas durante todo este processo;

Aos grandes responsáveis pela Escola de Futebol Benfica Estádio, Professor António Fonte Santa, meu Supervisor, aos Fernando Pinto, Hélder Escobar e João Gião por tudo aquilo que me ensinaram na vertente do treino e da gestão desportiva e especialmente pela confiança que depositaram em mim e nas minhas capacidades ao convidarem-me para participar em projetos que não estavam calendarizados no planeamento inicial e que me possibilitaram um leque muito mais rico e diversificado de aprendizagens no decorrer do meu estágio;

A todos os treinadores com quem tive a oportunidade de trabalhar no Estádio, no Seixal, em Cascais e no Projeto Elites.

Ao mister Stefano Sousa, coordenador técnico da Escola de Futebol Benfica de Cascais, pela confiança demonstrada no meu trabalho e pelas longas discussões sobre tudo aquilo que ao treino diz respeito;

Aos meus colegas de estágio Jonathan Fernandes, Alexandre Santos, Marco Lima, João Morais, Jorge Pinto e Fábio Lima pela amizade, pela partilha de conhecimentos e por todos os momentos que tornaram tudo isto ainda mais divertido;

A todos os jogadores com quem tive a oportunidade de trabalhar. Estou certo que evolui como treinador ao interagir com todos eles;

Aos pais dos jogadores com quem trabalharei, por me fazerem acreditar que os pais não têm de ser um “bicho-de-sete-cabeças” para o treinador e que o processo formativo dos jovens pode sair muito mais enriquecido caso haja uma comunicação eficiente entre estes. Também pelo encorajamento, confiança demonstrada no meu

trabalho e em particular aos pais da Seleção 2008 por carinhosamente me apelidarem de “papa-taças” e por terem feito um cântico em minha homenagem;

Ao meu avô Virgílio, a quem dedico este documento, por tudo aquilo que vivenciámos juntos, pelos princípios e valores que me passou sobretudo pela operacionalização e não apenas por palavras e acima de tudo por me fazer acreditar que na vida não há impossíveis. Tudo aquilo que fiz foi para te deixar orgulhoso, espero ter conseguido;

Aos meus pais, um obrigado não chega para agradecer tudo aquilo que fizeram por mim, desde a educação que me inculcaram, ao encorajamento nos momentos mais difíceis, ao possibilitarem as condições que precisava para me tornar naquilo que sou hoje e acima de tudo por nunca terem deixado de acreditar em mim;

À minha avó Teresa, pelo exemplo que é para mim, pelos sábios conselhos, pela preocupação e pelo carinho;

Para finalizar, gostava de alargar os meus agradecimentos a todos os meus amigos de sempre, por estarem sempre comigo, quer nos bons quer nos maus momentos. A todos eles o meu muito obrigado.

# Índice Geral

Resumo XI

Abstract XII

Introdução.....	1
1. Contextualização do Local de Estágio .....	4
1.1. Sport Lisboa e Benfica.....	4
1.2. Rede de Escolas de Futebol do Sport Lisboa e Benfica .....	4
1.3. Recursos da Escola de Futebol Benfica Estádio .....	6
1.3.1. Recursos Humanos .....	6
1.3.2. Recursos Físicos .....	7
1.3.3. Recursos Materiais .....	7
1.4. Metodologia de Treino.....	8
2. Plano de Estágio .....	16
2.1. Tarefas a desempenhar.....	16
2.2. Objetivos de Estágio.....	17
2.2.1. Objetivos Gerais .....	17
2.2.2. Objetivos Específicos .....	17
3. Enquadramento Teórico .....	20
3.1. Futebol: o desporto-rei, por excelência! .....	20
3.2. A importância de uma formação desportiva holística, capaz de ver o Homem por trás do jogador .....	21
3.3. A rua: o local onde tudo começa(va) .....	23
3.4. O eclipsar do futebol de rua cedeu lugar à prática em espaços formais: as escolas de futebol .....	25
3.5. A importância da existência de um modelo que oriente o processo formativo .....	25
3.6. A necessidade de encarar a especificidade como o imperativo categórico no que se refere ao modelo de treino .....	27
3.7. Saber mais do que de futebol, eis o desafio do treinador contemporâneo .....	29
3.8. Se vires um homem como fome não lhe dêes um peixe... ensina-o a pescar: a descoberta guiada.....	33
3.9. A transmissão da mística, a unificação de critérios e a identificação com o clube: razões suficientes para serem os clubes a formar os seus próprios treinadores? .....	34
3.10. Se não sabemos o jogador que queremos formar, qualquer jogador nos serve: a importância da definição de um modelo de jogador .....	35
3.11. O papel do erro na aprendizagem.....	36
3.12. O papel dos pais .....	37

3.13.	A competição: perder ou ganhar é desporto? .....	40
3.14.	Metodologia de treino para crianças e jovens .....	42
3.15.	A hipótese dos marcadores somáticos nas emoções desencadeadas pelas punições e recompensas .....	49
4.	Atividades Desenvolvidas .....	52
4.1.	Turmas .....	52
4.2.	Seleção 2008 .....	54
4.2.1.	Treinos .....	54
4.2.2.	Competições .....	56
4.3.	Competição 2004 .....	62
4.3.1.	Treinos .....	63
4.3.2.	Campeonato de Benjamins da Associação de Futebol de Lisboa .....	63
4.4.	Seleção 2003 .....	64
4.4.1.	Treinos .....	64
4.4.2.	Competições .....	64
4.5.	Seleção 2002 .....	65
4.5.1.	Competições .....	65
4.6.	Seleção 2001 .....	67
4.6.1.	Treinos .....	67
4.6.2.	Competições .....	68
4.7.	Escola de Futebol Benfica de Cascais .....	69
4.7.1.	Treinos .....	69
4.7.2.	Competições .....	69
4.8.	Liga Interna .....	71
4.9.	Liga Geração Benfica .....	72
4.10.	10º Encontro Nacional de Escolas de Futebol Benfica .....	72
4.11.	Projeto Elites .....	73
4.12.	Formações .....	75
4.13.	Campos de Férias do Sport Lisboa e Benfica .....	76
4.14.	Projeto de Investigação Realizado Sobre Os Efeitos da Aprendizagem Diferencial na Performance de Jogadores de Futebol .....	77
4.14.1.	Resumo .....	77
4.14.2.	Introdução .....	78
4.14.3.	Revisão da Literatura .....	80
4.14.3.1.	Modelos explicativos do controlo motor na aprendizagem e treino de movimentos desportivos .....	80

4.14.3.2. Teoria dos sistemas dinâmicos como ponte para o conceito de aprendizagem diferencial .....	81
4.14.3.3. Fatores que sustentam a pertinência da aprendizagem diferencial como potenciadora do rendimento desportivo.....	82
4.14.3.4. Aprendizagem diferencial no futebol atual.....	86
4.14.3.5. Operacionalização da aprendizagem diferencial .....	87
4.14.3.6. O papel do erro na aprendizagem .....	87
4.14.3.7. Pé dominante e não dominante .....	88
4.14.4. Metodologia .....	89
4.14.4.1. Caracterização da Amostra.....	89
4.14.4.2. Instrumentos utilizados.....	89
4.14.4.3. Procedimento .....	89
4.14.5. Resultados .....	90
4.14.6. Discussão dos resultados .....	91
4.14.7. Conclusões .....	93
Reflexão Final .....	94
Bibliografia.....	96

## Índice de Figuras

Figura 1 - Complexo Desportivo do Estádio da Luz. ....	7
Figura 2 - Treino no Campo nº2 do Estádio da Luz. ....	52
Figura 3 - Logotipo Futleague 2014-2015. ....	56
Figura 4 - Seleção 2008 na Futleague. ....	56
Figura 5 – Jogo a contar para a Futleague. ....	56
Figura 6 - Entrega do troféu de campeões da Futleague. ....	57
Figura 7 - Jogo contra o Vitória de Setúbal a contar para a Fishplanet. ....	57
Figura 8 - Campeões da Fishplanet. ....	58
Figura 9 – Preparação para o jogo. ....	58
Figura 10 - Momento da receção do troféu de vencedores da competição. ....	59
Figura 11 - Seleção 2008 na II Santa Iria Cup. ....	60
Figura 12 - Vencedores da II Santa Iria Cup. ....	60
Figura 13 - Palestra e grito antes do jogo. ....	61
Figura 15 - Comemoração da conquista de mais um troféu. ....	61
Figura 14 – Momento de erguer mais um troféu. ....	61
Figura 16 - Jogo no Cacém. ....	62
Figura 17 - Campeões do XV Torneio da Cacém. ....	62
Figura 18 - Equipa de Competição do Sport Lisboa e Benfica 2004. ....	63
Figura 19 - Jogo contra o CF Os Belenenses. ....	64
Figura 20 - Equipa vencedora do Torneio Salesianos/ Moche 2014. ....	66
Figura 21 - Jogo da Seleção 2001. ....	68
Figura 22 - AtlânticFut Cup. ....	70
Figura 23 - Vencedores AtlânticFut Cup. ....	70
Figura 24 - Liga Geração Benfica. ....	72
Figura 25 - 10º Encontro Nacional de Escolas de Futebol Benfica. ....	72
Figura 26 - Entrevistas para a Benfica TV. ....	72
Figura 27 - Orientação da Equipa no Estádio da Luz. ....	73
Figura 28 - Equipa de Elites 2004. ....	74
Figura 29 - Formação de Treinadores do SL Benfica. ....	75
Figura 30 - Grupo inserido na formação. ....	75

## **Índice de Tabelas**

Tabela 1 - Valores médios e desvio padrão da potência de remate (pé dominante e não dominante).....	90
---	----

## **Resumo**

O presente documento consiste na elaboração do relatório final do Estágio Profissionalizante, realizado como parte integrante e conclusiva do Mestrado em Ciências do Desporto, Especialidade de Treino Desportivo, da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

O Estágio Profissionalizante realizou-se na Escola de Futebol do Sport Lisboa e Benfica, em Lisboa, na época desportiva de 2014/2015, tendo como objetivo buscar competências que me permitissem evoluir enquanto treinador do futebol através da vivência em contexto real de trabalho numa das mais prestigiadas instituições a nível mundial. A escolha da Escola de Futebol do Sport Lisboa e Benfica, enquanto Instituição acolhedora para a realização deste estágio deveu-se aos feedbacks de alguns amigos que tenho na instituição, relativamente à forma de pensar e operacionalizar o treino, não obstante também o facto de se tratar de um dos melhores clubes de sempre, a nível mundial.

Este trabalho encontra-se dividido em quatro capítulos, para além da Introdução e das Conclusões/Reflexões Finais. No primeiro é feita uma caracterização da Escola de Futebol do Sport Lisboa e Benfica, sendo também referidos os recursos disponíveis. No segundo inclui-se o plano de estágio, onde constam as tarefas a desempenhar assim como os objetivos que me propus concretizar. No terceiro é realizada uma revisão bibliográfica acerca do futebol e dos aspetos relevantes para a formação desportiva de crianças e jovens. No quarto e último capítulo deste relatório são descritas as atividades desenvolvidas ao longo do estágio e é ainda apresentado o projeto de investigação desenvolvido no âmbito do estágio.

O estágio profissionalizante revela-se, de facto, como uma ótima oportunidade de aprendizagem, promotor de diversas aquisições e capaz de conferir um desenvolvimento de competências profissionais e pessoais, constituindo-se como um excelente ponto de partida para uma futura integração no mercado de trabalho na área do treino desportivo.

**Palavras-chave:** futebol, treino, jovens, formação desportiva.

## **Abstract**

This document is the final report of the Professional Internship, it was made as an integral and concluding part of the Master in Sports Sciences of the Polytechnic Institute of Guarda.

The Professional Internship was held at the Football School of Sport Lisboa e Benfica, in Lisbon, in the season of 2014/2015, aiming to seek skills that allow me to grow as a soccer coach through the experience in a real work environment in one of the most prestigious institutions in whole world. The choice of Sport Lisboa e Benfica Football School, while welcoming institution for the realization of this internship was due to the feedback from some friends I have in the institution, related to the way of thinking and operate training, despite the fact that this is one of the best clubs ever, worldwide.

This work is divided into four chapters, in addition to the Introduction and Conclusions / Final Reflections. In the first one is made a characterization of Sport Lisboa e Benfica Football School, and also referred to the resources available. The second includes the internship plan, which contains the tasks to be performed as well as the goals that I proposed to achieve. In the third is carried out a literature review about football and the relevant aspects for sports training of children and youth. In the fourth and final chapter of this report, are described the activities developed throughout the stage and is also presented the research project developed in the internship.

The internship experience is revealed, in fact, as a great learning opportunity, several acquisitions promoter and capable of providing a development of professional and personal skills, establishing itself as an excellent starting point for further integration in the labor market in the area of sports training.

**Keywords:** football, training, youth, sports training.

## Introdução

*“Matar o sonho é matarmo-nos. É mutilar a nossa alma. O sonho é o que temos de realmente nosso, de impenetravelmente e inexpugnavelmente nosso.”* (Pessoa, citado por Soares, 1982, p. 371)

É indiscutível a importância que o futebol assume na sociedade atual. Segundo Coelho e Pinheiro (2004)

o futebol é uma das paixões nacionais, ocupando um lugar central na sociedade e cultura portuguesas. É o tema preferido das conversas. Domina audiências. Faz parar o país, torna-o mais feliz ou deprimido, conforme os resultados dos jogos e as peripécias do universo futebolístico. Diz-nos muito acerca do país que fomos, do que somos, de como temos vindo a mudar e só por isso já merece toda a atenção e pesquisa. Um património histórico e cultural, vivo e popular, construído na escala das emoções e dos sentimentos (p. 33).

As crianças e jovens não são imunes a este fenómeno social, sendo que este desperta neles uma enorme atração para a sua prática, visto que lhes confere a possibilidade de imitarem e encarnem os seus jogadores preferidos, muitas vezes elevados a ídolos.

Foi por partilhar desta paixão e também pelo desejo de a exponenciar ainda mais nos jovens que dela partilham, que decidi realizar o Estágio Profissionalizante nesta apaixonante modalidade. O local escolhido foi a Escola de Futebol de Sport Lisboa e Benfica, por variadíssimas razões, de entre as quais destaco a metodologia de treino, à qual estão associados princípios metodológicos e operacionais com os quais me identifiquei, por poder trabalhar com alguns dos melhores treinadores do país e, não obstante, por se tratar de um dos maiores clubes de sempre a nível mundial, que tem uma Escola de Futebol por onde passaram vários craques que são hoje referências do futebol nacional e internacional. O estágio teve a duração de uma época desportiva, com início a oito de setembro de 2014 e término a 24 de julho de 2015.

O presente relatório pretende eternizar as diversas vivências e aprendizagens resultantes do Estágio Profissionalizante, na esperança de poder inspirar alguém a lutar por aquilo que quer e por aquilo em que acredita.

Este documento encontra-se estruturado em quatro capítulos, para além da introdução e das Conclusões/Reflexões Finais. No primeiro capítulo faz-se uma caracterização sucinta da entidade que acolheu este Estágio. No segundo capítulo procura-se esclarecer o plano de estágio desenvolvido, abordando os objetivos inerentes ao mesmo assim como as tarefas previstas para serem concretizadas no decorrer do estágio. No terceiro capítulo encontramos uma revisão bibliográfica que aborda os temas que se entendem mais relevantes relativamente ao treino de jovens jogadores de futebol. No quarto e último capítulo são mencionadas as principais atividades desenvolvidas no decurso do estágio.

# CAPÍTULO 1



## CONTEXTUALIZAÇÃO DO LOCAL DE ESTÁGIO

## **1. Contextualização do Local de Estágio**

### **1.1. Sport Lisboa e Benfica**

De acordo com a informação disponibilizada no *site* oficial do Sport Lisboa e Benfica, a gloriosa história daquele que é um dos maiores clubes de sempre do futebol mundial teve início a 28 de fevereiro de 1904, quando um grupo de 24 ex-casapianos, dos quais fazia parte Cosme Damião, decidiu criar em Belém, mais precisamente nas traseiras da Farmácia Franco, o Sport Lisboa. Nessa reunião ficou ainda definido que o clube iria jogar de vermelho e branco e que teria no emblema uma águia e a frase "E Pluribus Unum".

O primeiro campo de jogos utilizado pelo clube foi na Quinta da Feiteira. Nessa altura o clube enfrentava alguns problemas financeiros, o que fez vários jogadores abandonar o clube para representar o mais abastado Sporting Clube de Portugal, o que deu início a uma rivalidade que perdura até os dias de hoje e contribuiu para que em 1908 se desse a fusão do Sport Lisboa com o Grupo Sport Benfica, levando à origem do seu nome definitivo: Sport Lisboa e Benfica.

Atualmente o Sport Lisboa e Benfica joga no Estádio da Luz, inaugurado em 2003 para em 2004 servir como palco da final do Europeu de Futebol realizado em Portugal. O Estádio foi palco de outros grandes eventos como "As Sete Maravilhas do Mundo" e a final da Liga dos Campeões de 2014. Francisco Andrade, colaborador do Museu Cosme Damião, conta-nos que o Sport Lisboa e Benfica é hoje o clube com mais títulos a nível nacional, contando com 34 títulos de Campeão Nacional, 25 Taças de Portugal, 6 Taças da Liga, 5 Supertaças Cândido de Oliveira e 2 Taças dos Clubes Campeões Europeus. Todos estes troféus podem ser vistos no Museu Cosme Damião, inaugurado a 26 de julho de 2013, tendo sido distinguido com o Prémio Museu Português 2014, atribuído pela Associação Portuguesa de Museologia em dezembro de 2014.

O Benfica foi recentemente distinguido com o prémio "Best Academy of the Year" na sétima edição dos "Globe Soccer Awards", que decorreu no Dubai. Esta distinção premeia o bom trabalho que tem sido desenvolvido no Caixa Futebol Campus, o centro de formação do clube.

### **1.2. Rede de Escolas de Futebol do Sport Lisboa e Benfica**

De acordo com a informação disponibilizada pelo Prof. Fernando Pinto, a Escola de Futebol do Sport Lisboa e Benfica foi criada em 1995, imbuída pela paixão pelo futebol

e por uma real preocupação com a formação de jovens. O grande objetivo do Sport Lisboa e Benfica é que as Escolas de Futebol sejam reconhecidas como um centro de excelência, no panorama do futebol nacional e internacional.

Por aqui passaram jogadores como Bernardo Silva, João Cancelo, Gonçalo Guedes, Renato Sanches e tantos outros que hoje brilham ao serviço do Sport Lisboa e Benfica, da Seleção Nacional e de outros grandes colossos do futebol europeu.

Estes jogadores e também os grandes feitos que as equipas de formação do Sport Lisboa e Benfica têm atingido a nível nacional e internacional obrigam a que todos quantos colaboram com o projeto devam demonstrar aptidão e competências, sendo importante criar uma imagem que seja comum a todos, que os identifique visualmente mas também ao nível das ações e comportamentos. Daí ser política do clube encorajar e apoiar a presença de valores como a criatividade, a inovação e a qualidade.

A evolução deste projeto resultou da necessidade sentida pela Área de Formação do Sport Lisboa e Benfica em redimensionar o projeto de uma forma inovadora e sustentada. Nasceu assim a denominação Escolas de Futebol Geração Benfica e a entrada em funcionamento da Rede de Escolas. A evolução permitiu também alargar os objetivos no sentido de:

- Incrementar um ensino de alta qualidade, através de uma rede de Escolas de Futebol desenvolvida em parceria com diversas instituições, organizações, clubes, autarquias, escolas e particulares;
- Estabelecer padrões de qualidade e inovação no ensino do futebol que sejam reconhecidos nacional e internacionalmente, e que garantam a base da pirâmide de formação do clube;
- Incrementar a marca Benfica a nível nacional e internacional, aumentando o número de praticantes na Escola de Futebol e consequentes contactos com a marca Benfica, através de uma rede de escolas com um ensino de elevados padrões de qualidade;
- Desenvolver, conjuntamente com os parceiros uma forte imagem de marca associada aos valores de qualidade de Sport Lisboa e Benfica;
- Alargar o número de organizações parceiras do Sport Lisboa e Benfica, assim como estreitar os laços de cooperação entre as mesmas.

Neste momento o projeto conta com mais de 30 Escolas de Futebol em Portugal e no Estrangeiro (Espanha, Angola, Cabo Verde, Guiné-Bissau e China).

O Prof. Fernando Pinto refere ainda que Instituições de Interesse Público Desportivo de dimensão mundial como o Sport Lisboa e Benfica devem pautar-se pela procura incessante de excelência e inovação nas suas atividades e serviços. Para que tal seja uma realidade, o trabalho das Escolas de Futebol Geração Benfica é realizado em instalações com os mais elevados padrões de segurança e higiene, contando com um corpo de profissionais altamente dedicados ao ensino do futebol, através dos mais recentes meios, métodos e estratégias de ensino desenvolvidos pelo Sport Lisboa e Benfica.

A missão da Escola de Futebol Benfica passa por ensinar futebol, proporcionando aos jovens uma oportunidade de se valorizarem adquirindo valores sociais e humanos que lhes possibilitem o equilíbrio, a responsabilidade e a capacidade de participarem de uma forma ativa na sociedade, promovendo assim condições para uma maior identificação entre os jovens e os valores dos quais o Benfica não abdica.

### **1.3. Recursos da Escola de Futebol Benfica Estádio**

Para dar seguimento ao bom trabalho desenvolvido em todos estes anos de existência, a Escola de Futebol Benfica Estádio conta com uma série de recursos humanos, físicos e materiais.

#### **1.3.1. Recursos Humanos**

A Escola de Futebol Benfica Estádio tem como coordenador executivo o Professor Fernando Pinto. As suas competências passam por tratar de todas as burocracias em torno de pagamentos, encomendas, disponibilidade dos espaços, marcação e organização de atividades e eventos.

O coordenador técnico é o professor António Fonte Santa, cujas competências passam por supervisionar o funcionamento dos treinos, averiguando se a metodologia de treino adotada pela escola de futebol está a ser corretamente operacionalizada. Também é da sua responsabilidade tratar da calendarização de jogos e torneios para as diversas equipas da escola de futebol. O coordenador técnico dispõe de dois assessores de coordenação: João Gião e Hélder Escobar.

À Sandra Lopes e à Márcia Macedo cabe a função de assistentes administrativas. Há depois vários elementos que tratam da logística do espaço, a saber: João Rosmaninho,

Ricardo Brigola, Liliana Pereira e Arnaldo Teixeira. Estão sempre disponíveis para qualquer eventualidade que possa ocorrer nos treinos, o pessoal médico especializado (médicos e fisioterapeutas), para além de um vasto número de treinadores encarregues de planear e operacionalizar as sessões de treino.

### 1.3.2. Recursos Físicos

A Escola de Futebol Benfica Estádio está sediada no Estádio da Luz. A secretaria encontra-se junto à Loja do Sócio e à Benfica Viagens, num edifício onde também podemos encontrar a loja da Adidas, a Benfica Megastore, entre muitas outras.

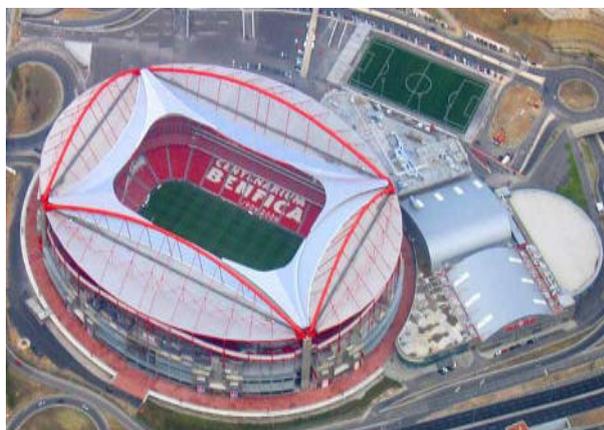


Figura 1 - Complexo Desportivo do Estádio da Luz.

Os treinos ocorrem no campo número dois do Estádio da Luz. Este é um campo de relvado sintético com 90m de comprimento e 47.5m de largura. Possui três balneários e uma arrecadação onde está guardado todo o material utilizado nos treinos. Possui também um gabinete médico para primeiros socorros.

### 1.3.3. Recursos Materiais

A Escola de Futebol Benfica Estádio conta com todos os recursos materiais indispensáveis para a operacionalização da sua metodologia de treino. Em termos de qualidade, o material utilizado é maioritariamente da Adidas, patrocinador oficial do Sport Lisboa e Benfica.

Portanto o material utilizado no decorrer das sessões de treino são bolas (nº3, nº4 e nº5), balizas (futebol 11, futebol 7 e futebol 5), balizas pequenas (*Puggs*), varas, bases para colocar as varas, pinos (grandes e pequenos), cones sinalizadores (de várias cores), escadas de *skipping*, arcos, coletes, camas elásticas para remate, pesos para colocar nas balizas, no sentido de salvaguardar a segurança de todos os intervenientes, carrinhos para transportar os pesos referidos e suportes para transportar as balizas.

#### 1.4. Metodologia de Treino

Só uma grande dose de atrevimento me leva a tentar passar para o papel uma metodologia de treino tão complexa como é a descoberta guiada através da hierarquização de princípios. Tão complexa que até um dos mais reputados treinadores da Escola de Futebol humildemente me confidenciou que só ao fim de dois anos a trabalhar com ela a conseguiu perceber na totalidade.

Comecemos por dissecar a denominação da metodologia de treino: descoberta guiada remete para o estilo de ensino adotado, onde o treinador não diz ao jogador aquilo que ele deve fazer. Em vez disso, o treinador induz o jogador à descoberta, descobrindo por ele próprio aquilo que deve fazer sob a influência das pistas que vai recebendo do mister. Desta forma o jogador entende o que deve fazer, ao invés de fazer corretamente (por obediência à ordem do treinador), mas sem uma aprendizagem efetiva. Imaginemos uma situação de jogo em que um jogador está a driblar e encontra dois jogadores pelo caminho. O treinador A dirige-se ao jogador ordenando: “passa a bola!”. O jogador passa a bola e o problema de jogo ficou resolvido. Imaginemos agora um treinador B, que perante a mesma situação dá o seguinte feedback: “Aí está fechado, onde é que não há confusão?”. A grande diferença entre os dois feedbacks é que no primeiro o treinador deu a solução, sendo que futuramente o jogador vai estar sempre à espera que o treinador lhe diga como deve resolver as diferentes situações de jogo, ou seja, não retirou dali qualquer aprendizagem. No segundo caso o treinador não deu a resposta ao jogador, deu apenas as pistas para que o jogador conseguisse resolver a situação de jogo por ele próprio, afinal para qualquer situação de jogo existe uma infinidade de soluções. Se queremos jogadores criativos temos de os fazer pensar por eles, resolver de maneiras diferentes, dar-lhes a oportunidade de errar para aprender. Daí que os pressupostos cognitivos e psicológicos do jogador, como a capacidade de decisão, a atenção, a concentração, a compreensão, o raciocínio, a inteligência tática e emocional sejam elementos fundamentais para a metodologia de treino do Sport Lisboa e Benfica. Continuando a dissecar a denominação da metodologia de treino, a descoberta guiada é feita através da hierarquização de princípios. Os princípios a que se refere são os princípios gerais e específicos (do ataque e da defesa) do futebol. Portanto a aprendizagem destes princípios é realizada através de uma sequência lógica, com um aumento progressivo da complexidade adjacente. Nesta metodologia de treino acreditamos ser possível que através do cumprimento dos princípios gerais e específicos do jogo, da criatividade promovida e por sua vez do

profundo conhecimento do jogo seria possível sonhar com a utopia do desaparecimento da organização estrutural, dando lugar a uma dinâmica de organização superior, em que todos os jogadores apresentem um conhecimento tão profundo do jogo que se consigam posicionar e movimentar consoante as exigências do contexto aleatório de jogo e não sob o padrão previamente preconizado pelo treinador.

Esta é, portanto, uma metodologia transgressora, na medida em que veio romper com a ideia pré-definida que o treino de jovens se deve reger pela prática dos gestos técnicos em contexto analítico, isto é, fazendo passe e receção frente a frente com um colega para aprender a fazer o passe, contornar cones para aprender a driblar, correr à volta do campo para ganhar resistência...

Pegando na situação de passe, qual é o transfere do exercício para o jogo? Efetivamente o miúdo pode aprender todas as componentes críticas do gesto técnico, ser o melhor do mundo a fazer passe frente a frente para o colega, mas certamente que não será esta a situação que vai encontrar no contexto aleatório de jogo. O jogo tem oposição, o jogo obriga a analisar, a pensar, a decidir rapidamente, o jogo tem objetivos, tais como progredir no sentido da baliza adversária, como finalizar, entre outros. Então de que adianta um jogador fazer um passe tecnicamente perfeito se ele for desprovido de sentido?

Nesse sentido podemos afirmar que o todo é mais que a soma das suas partes. Um bom jogador não é aquele que em termos biomecânicos executa melhor o passe, o que remata com mais força, o que dribla os pinos no menor espaço de tempo. Tudo isso é inócuo se o jogador não souber decidir tendo por base o contexto aleatório do jogo, afinal num jogo de futebol o primeiro problema com o qual o jogador se depara é sempre de natureza tática. Para resolver o problema o jogador necessita, em primeira instância, decidir o que fazer, sendo que só depois recorre a uma habilidade técnica no sentido de dar resposta ao como fazer.

A metodologia de treino das Escolas de Futebol do Sport Lisboa e Benfica destaca-se, então, por operacionalizar exercícios globais e integrantes, isto é, que não se esgotam num único objetivo, capazes de provocar melhorias nas dimensões técnica, tática, física, cognitiva e psicológica. Esses exercícios são, por norma, formas jogadas capazes de motivar e interessar os jovens jogadores, o que possibilita aprendizagens mais eficazes. Essas formas jogadas devem conferir aos jogadores uma redução sem empobrecimento do jogo formal. Essa redução sem empobrecimento faz-se com recurso

aos jogos reduzidos, o que permite adaptar o jogo às crianças em vez de serem as crianças a terem de se adaptar ao jogo dos adultos. Os jogos reduzidos pressupõem uma diminuição do número de jogadores, do espaço de jogo e das respetivas variáveis de exercitação. Todos estes aspetos devem ser tidos em conta por parte do treinador, uma vez que estas variáveis influenciam a quantidade de informação a tratar pelos praticantes. Esta metodologia torna o jogo mais acessível para os jogadores, pois tem regras simples, tem um menor número de intervenientes a interagir num espaço mais reduzido, para que os jogadores assimilem as linhas de força (bola, terreno de jogo, adversário e colegas), tenham mais tempo de contacto com a bola e consigam uma taxa mais elevada de finalizações.

Esta metodologia vem ainda romper com o pensamento padrão de que a fase ofensiva e a fase defensiva têm pouca relação contextual, como se existisse algo que as separasse. Este pensamento faz com que muitos treinadores treinem as fases do jogo de forma isolada e, por sua vez, desconectadas uma da outra. Contudo, quando uma equipa tem a bola também tem de pensar defensivamente o jogo, para a eventualidade de a perder, assim como uma equipa que está numa situação defensiva também tem de estar a pensar o jogo de uma forma ofensiva preparando-se dessa forma para o momento em que recupera a bola. A metodologia de treino do Sport Lisboa e Benfica não atenta no conceito de fases, mas sim de momentos de jogo. O momento de organização defensiva, o momento de transição defesa-ataque, o momento de organização ofensiva e o momento de transição ataque-defesa. Isto é operacionalizado nos treinos. Os contextos de exercitação não aludem apenas a um momento de jogo. A título de exemplo, numa arcaica situação de 3x1+GR onde o objetivo dos avançados passa por marcar golo e o objetivo do defesa por intercetar a bola. A regra comum é caso o defesa recupere a bola ou o GR defenda, o exercício recomeça com a bola na posse dos três avançados. Isto é treinar isoladamente os momentos de jogo, mais ainda, é desvirtuar completamente aquilo que é o jogo. Se queremos que o exercício se assemelhe à realidade competitiva, não podemos estilhaçar os diferentes momentos de jogo e treina-los isoladamente, pois isso não retrata aquilo que é o jogo. Na Escola de Futebol do Sport Lisboa e Benfica o que fazemos é, a título de exemplo, inserir duas mini balizas onde o defesa possa finalizar. Apenas com esta medida deixamos de ter uma situação tão pobre de treino que apenas atenta na fase de organização ofensiva e em que a única preocupação dos avançados é marcar golo, para uma situação em que treinamos os quatro momentos de jogo: no início do exercício os

avançados estão em organização ofensiva. Caso percam a bola passam a estar em transição ataque-defesa até se conseguirem organizar defensivamente e passarem para uma fase de organização defensiva. Posteriormente, caso consigam recuperar a bola passam para uma transição defesa-ataque. Não necessariamente por esta ordem, devido ao contexto aleatório do jogo. Desta forma o exercício obriga os jogadores a fazer uma articulação dos dois momentos, colocando-os em situações onde têm constantemente que “mudar rapidamente o chip”, passarem de uma situação ofensiva para uma situação defensiva e vice-versa. Estamos, assim, a respeitar a natureza inquebrantável do jogo, a trabalhar o atacar e defender como um fluxo contínuo e não de forma analítica, desvirtuando aquilo que é o jogo.

Nesta metodologia de treino enfatiza-se o papel das emoções no processo formativo do jogador. Acreditam-se que ao recorrer a recompensas e punições se consegue fixar um episódio na memória do jogador. As recompensas e punições têm de ser algo que marque o jogador, algo que o faça recordar-se do sucedido, pois são as experiências com mais relevo que são remetidas para a memória de longo prazo. Se marcarmos positivamente o jogador após um dado comportamento, ele vai querer repetir o feito pois retirou dali uma sensação prazerosa. Caso o marquemos de forma negativa ele vai tentar evitar o comportamento em futuras ocasiões, pois a sensação causada foi frustrante. Daí que as vivências dos jogadores os conduzam a orientar-se para certos cenários e a evitar outros.

Mas então como se dá o processo? Imaginemos uma situação de treino em que o exercício consiste num GR+6x3 em espaço reduzido e em que a equipa de 3 (sem GR) tem que defender duas mini balizas. Portanto o objetivo da equipa que se encontra em superioridade numérica passa por circular a bola pacientemente até que surja o espaço que permita atacar uma das balizas para finalizar. Já o objetivo da equipa em inferioridade numérica passa por acelerar o jogo no momento em que recuperar a bola e assim que surja uma linha entre a bola e a baliza tentar finalizar. Imaginemos agora que um jogador da equipa em superioridade numérica encontra dois adversários pela frente e vai para cima deles tentando ultrapassá-los. Ele até pode ter sucesso e conseguir efetivamente ultrapassar os defesas e marcar golo. Mas é uma péssima decisão, pois vai contra os princípios gerais do jogo: recusar a inferioridade numérica, evitar a igualdade numérica, procurar criar a superioridade numérica. Então, neste caso, temos de procurar associar a

esta ação algo negativo, que faça o jogador lembrar-se, em eventos futuros semelhantes, que esta não será a melhor opção.

Podemos, por exemplo, parar imediatamente o treino e:

- Marcar um *penalty* contra a equipa do jogador que foi “burrego” (termo utilizado na escola de futebol para, de uma forma descontraída, “picar” um jogador que tenha falhado);
- Reunir os jogadores e fazer uma roda à volta do “burrego” dirigindo-se a ele a dizer “dahh” ao mesmo tempo que fazem o gesto subjacente ao termo;
- Dar-lhe uma bola só para ele, que tem de andar debaixo do braço até ao final do exercício;
- Fazer o jogador andar com uma chucha gigante ao pescoço até ao final do treino.

Depois de uma situação destas, em que marcamos negativamente a ação de um jogador, convém que mal ele seja bem-sucedido paremos o treino e lhe seja dado um “docinho”, isto é, o elogiemos no sentido de ele não ficar desmotivado. Recordo-me de um treino em que chovia intensamente e a forma que encontrei de marcar e motivar um jogador após ele ter sido bem-sucedido numa ação idêntica àquela que minutos antes me fez marcá-lo negativamente, foi parar o treino, tirar o casaco, mandá-lo para o chão, ajoelhar-me no relvado e dizer: “Rafa, espetacular, viste a diferença!? Dá cá um abraço!”

Num dos últimos treinos da época ele recordou-me esse episódio, o que significa que consegui o meu objetivo, dar uma conotação positiva à ação bem-sucedida por parte do jogador, marcando-o de forma a que ele não se esquecesse do porquê daquele momento. Depois há muitas outras formas de marcar positivamente uma boa decisão/ação por parte do jogador, o que é preciso é criatividade por parte do treinador. A título de exemplo, podemos parar o treino e:

- Fazer uma vénia ao jogador;
- Reunir a equipa e pedir uma salva de palmas para o jogador.

Com isto não estamos só a marcar o jogador que é alvo da recompensa ou da punição. Os outros jogadores presentes no treino também vão querer imitar aquilo que o jogador fez para terem direito a vénias e a salvas de palmas e evitar cometer os mesmos erros que levaram os colegas a andar com chuchas ao pescoço ou a ver ser assinalado um *penalty* contra a sua equipa.

Quando trabalhamos com jogadores de idades inferiores aos nove anos também precisamos de adaptar o discurso para que a mensagem que queremos transmitir possa chegar perceptível ao recetor, despertando nele o interesse necessário para que possa manter a concentração até ao final. Por exemplo:

- No exercício “caça bolas”: “guarda bem a banana (bola), não deixes que os macacos (adversários) ta roubem”;
- Num exercício de superioridade/inferioridade numérica: “aí estão os crocodilos todos... onde é que não há crocodilos”;
- Numa situação defensiva: “tens que proteger o castelo (baliza), não podes deixar que o invadam”.

Para a operacionalização desta metodologia de treino existem ainda alguns aspetos que têm de ser salientados, como sejam:

- A postura dos treinadores, que devem estar sempre concentrados no sentido de dar bons feedbacks e fazer as correções necessárias;
- Os *mistres* devem energicamente imprimir intensidade aos exercícios, batendo palmas, puxando pelos jogadores, promovendo competitividade espicaçando-os, dirigindo-se a eles com frases como “até a minha avó era mais rápida”, “até o meu periquito faz melhor” ou “a equipa que perder leva os adversários para o balneário às cavalitas”;
- Promover a criatividade: “golo de pontapé de bicicleta vale por dois”, “cruzamento de letra que dê golo vale por três”;
- Criar condições para aumentar ao máximo o tempo de prática no treino: sempre que a bola sai do terreno de jogo um treinador deve repor imediatamente na equipa que ia beneficiar da sua posse; o planeamento deve ser feito de modo a facilitar a transição entre exercícios; o tempo para os jogadores irem beber água não deve ultrapassar um minuto; a explicação do exercício deve ser breve e sucinta focando-se nos aspetos essenciais.

Paralelamente a isto, nas Escolas de Futebol do Sport Lisboa e Benfica procura-se educar a disciplina, o gosto pela organização, a atitude, a coragem, a capacidade de sofrimento, a perseverança, a tenacidade, a imprevisibilidade, alimentando sempre a autoconfiança e a autoestima e blindando tudo isto com valores como a solidariedade, a

humildade, o altruísmo e o respeito pelas regras, colegas e adversários, valores dos quais o Sport Lisboa e Benfica não abdica.

## CAPÍTULO 2



## PLANO DE ESTÁGIO

## **2. Plano de Estágio**

No dia um de setembro de 2014 reuni-me com o professor António Fonte Santa e com o *mister* João Gião para conjuntamente delinear as várias etapas e objetivos do meu estágio no Sport Lisboa e Benfica.

### **2.1. Tarefas a desempenhar**

Dessa reunião ficaram definidas as tarefas e as sub-tarefas que me propus desempenhar, a saber:

- Integrar equipas técnicas de diferentes turmas
  - Planeamento da sessão de treino;
  - Montagem das estações de treino;
  - Operacionalização do treino;
  - Orientar as turmas na Liga Interna.
- Integrar equipas técnicas de diferentes seleções
  - Planeamento da sessão de treino;
  - Montagem das estações de treino;
  - Operacionalização do treino;
  - Orientar as seleções nos diversos jogos/ torneios/ campeonatos em que estão inseridas;
  - Orientar as seleções na Liga Geração Benfica
- Organizar e operacionalizar o 10º Encontro Nacional de Escolas de Futebol Benfica;
- Participar nas diversas formações organizadas pelo Sport Lisboa e Benfica no âmbito de formar os seus treinadores;

Um bom planeamento não deve ser estanque, mas sim aberto a alterações e a adições que o possam tornar melhor. Assim, após demonstrar competências no trabalho que estava a desenvolver, foram surgindo convites para integrar mais projetos, que alargaram o lote de tarefas definidas inicialmente, tais como:

- Ingressar no Projeto Elites como treinador da Elite 2004;
- Fazer parte da equipa técnica da equipa de Competição 2004;
- Integrar a equipa de treinadores da Escola de Futebol Benfica de Cascais;
- Trabalhar no campo de férias do Sport Lisboa e Benfica.

## 2.2. **Objetivos de Estágio**

O Estágio Profissionalizante tem o objetivo de proporcionar aos alunos uma situação idêntica àquela que vai ser encontrada no mercado de trabalho. Assim, torna-se fundamental definir objetivos a serem concretizados pelo aluno estagiário, no sentido deste poder adquirir o máximo de competência, experiência profissional e conhecimentos que dele advêm.

Se não soubermos para onde caminhamos, qualquer caminho nos serve. Ao longo da minha vida sempre estive consciente do caminho que estava a percorrer, pois sempre me preocupei em traçar objetivos ambiciosos e realistas. Poder trabalhar num clube como o Sport Lisboa e Benfica sempre foi um objetivo real. Tendo surgido a oportunidade, não perdi tempo e procurei logo definir as minhas metas, no sentido de retirar o máximo proveito a nível pessoal e profissional, desta magnífica experiência.

### 2.2.1. **Objetivos Gerais**

Assim, foram definidos como objetivos gerais:

- Evoluir enquanto treinador do futebol por intermédio do vivenciar de um contexto real de trabalho numa das mais prestigiadas instituições a nível mundial;
- Aplicar as competências e conhecimentos teórico-práticos adquiridos no decorrer da minha formação académica e das minhas vivências desportivas;

### 2.2.2. **Objetivos Específicos**

Relativamente aos objetivos específicos, foram definidos os seguintes:

- Identificar, perceber e aplicar a metodologia de treino definida pelo Sport Lisboa e Benfica para as suas Escolas de Futebol;
- Interiorizar, num plano macro, o modelo de formação e num plano mais micro o modelo de jogo, o modelo de treino, o modelo de treinador e o modelo de jogador das Escolas de Futebol do Sport Lisboa e Benfica;
- Melhorar as minhas competências ao nível do planeamento e operacionalização das sessões de treino;
- Ganhar competências no que respeita à relação treinador-jogador;
- Perceber as diferentes formas de comunicação que devem ser adotadas em função do escalão etário para o qual me dirijo;
- Definir um estilo próprio de liderança;

- Inculcar nos jogadores o gosto pela prática assim como os princípios e valores defendidos pelo Sport Lisboa e Benfica.

## CAPÍTULO 3



## ENQUADRAMENTO TEÓRICO

### **3. Enquadramento Teórico**

#### **3.1. Futebol: o desporto-rei, por excelência!**

Segundo Murad (2007)

O futebol é o desporto mais popular do planeta. Envolve direta e indiretamente bilhões de pessoas, entre praticantes amadores, atletas profissionais, adeptos e incalculáveis recursos humanos empregados em muitas ocupações e serviços, que funcionam de suporte ou meio para a consecução de suas metas (p. 245).

Shanckly (s/d, cit. por Alegre, 2006, p. 15) refere que “o futebol não é um caso de vida ou de morte, é muito mais que isso!”

O futebol, segundo Garganta (2004), é o fenómeno mais marcante do final do século XX e do início do século XXI. Por seu turno, Santos (2004, p. 220) designa o futebol de “fenómeno multitudinário mais importante da atualidade”. Na opinião de Valdano (1998, p. 21) “o futebol está melhor publicitado que nunca: é moda, um fenómeno social, um produto do consumo de primeira necessidade”.

Referindo-se concretamente ao nosso país, Garganta (2001) salienta que o impacto causado pelo futebol na sociedade portuguesa é facilmente perceptível, visto que se afigura como uma temática dominante nas conversas quotidianas que têm lugar nas ruas, nos cafés e nos mais variadíssimos meios de comunicação social.

Coelho e Pinheiro (2004) referem que

o futebol é uma das paixões nacionais, ocupando um lugar central na sociedade e cultura portuguesas. É o tema preferido das conversas. Domina audiências. Faz parar o país, torna-o mais feliz ou deprimido, conforme os resultados dos jogos e as peripécias do universo futebolístico. Diz-nos muito acerca do país que fomos, do que somos, de como temos vindo a mudar e só por isso já merece toda a atenção e pesquisa. Um património histórico e cultural, vivo e popular, construído na escala das emoções e dos sentimentos (p. 33).

Campos (2006, p. 25) dá-nos um exemplo elucidativo ao afirmar que no serviço de urgências do hospital de Santa Maria da Feira, um jogo de uma equipa portuguesa na Liga dos Campeões Europeus, “alivia momentaneamente um serviço que nalguns dias fica quase saturado. (...) O futebol terminou. Pelos largos corredores do serviço, médicos e enfermeiros mostram-se já mais atarefados”.

O impacto que o futebol causa na sociedade portuguesa também se repercute na prática desportiva, afirmando-se como a modalidade mais praticada em Portugal (Morais, 1993). O futebol desperta nas crianças e nos jovens uma enorme atração para a sua prática, visto que lhes confere a possibilidade de imitarem e encarnem os seus jogadores preferidos, muitas vezes elevados a ídolos (Ramos, 2003).

### **3.2. A importância de uma formação desportiva holística, capaz de ver o Homem por trás do jogador**

De acordo com Bento (2004)

Os números não enganam e falam a mesma linguagem um pouco por toda a parte. O mundo do Futebol está cheio de muitos milhares de meninos que sonharam atingir o estrelato e vivem defraudados e desiludidos porque o sonho não se cumpriu (p. 206).

Também Mesquita (1997) considera a prática desportiva fundamental no processo de formação do indivíduo, enquanto pessoa e atleta. Contudo, deixa bem patente que o praticar desporto, por si só, não garante que o processo de formação desse indivíduo promova também o seu desenvolvimento.

A formação desportiva deve ser encarada como um processo globalizante, isto é, um processo que não atente apenas no desenvolvimento das capacidades específicas da modalidade, mas também na criação de hábitos desportivos, na melhoria da saúde e na aquisição de um conjunto de princípios e valores tais como a responsabilidade, a solidariedade e a cooperação, contribuindo assim para uma formação integral dos jovens (Pacheco, 2004). Ideia reforçada por Bento (2004, p. 79), defendendo que não se devem formar os jovens “apenas para terem valimento no desporto, mas sim e essencialmente

para vigorarem na vida, para lhe traçarem rumos, alargarem os horizontes e acrescentarem metas e meios de as alcançar”.

Ramos (2006), referindo-se à formação desportiva, afirma que o cuidado e a atenção atribuídos à formação ética são na generalidade muito reduzidos. A sociedade aponta, como referência quase exclusiva, para modelos de sucesso com resultados práticos imediatos, relegando para segundo plano outras questões menos palpáveis de carácter moral e social. Contudo, na opinião do autor, os valores referentes ao desporto não se situam no plano de um corpo motor, mas sim de um corpo que, ao realizar determinados movimentos, desencadeia o aparecimento de atitudes e condutas que reivindicam uma certa dimensão cultural, com consequências no plano educativo e formativo.

Por sua vez Lima (1988) acrescenta que o processo de formação desportiva das crianças e jovens não se pode caracterizar como uma simples reprodução do desporto adulto, mas sim por um processo que contribua para a formação integral dos mesmos, recorrendo a atividades físicas e desportivas que sejam propensas ao desenvolvimento das capacidades e qualidades físicas, como fator necessário à realização individual do ser humano. Bento (2004) corrobora afirmando que

o desporto é uma fabricação de próteses para as insuficiências e deficiências do corpo do homem e para além dele. Faz parte da luta contra a ideologia da impotência que nos sussurra que na vida não há nada para fazer, que não podemos fazer nada por nós, que não somos os sujeitos principais da nossa construção, que nos devemos omitir e entregar nos braços de um destino de derrotados e vencidos da existência. Por isso é educativo, é um sal da educação (p.47).

Contrariamente ao que se possa pensar, iniciar cedo a preparação desportiva não é necessariamente sinónimo de especialização precoce, desde que sejam respeitados os princípios do treino desportivo, assim como o processo de desenvolvimento do atleta. (Mesquita, 1997).

Face ao exposto, a formação desportiva deverá ser entendida como um espaço com capacidade para proporcionar aos jovens uma formação integral, que englobe não só

as quatro dimensões do rendimento (tática, técnica, física e psicológica), mas também todos os princípios, valores e normas de conduta pelas quais o desporto se deve reger.

### 3.3. **A rua: o local onde tudo começa(va)**

Pelé (2006), aludindo ao local onde teve os primeiros contactos com a bola, referiu:

Os meus primeiros jogos tiveram lugar no prestigiado estádio da rua Rubens Arredo: «balizas» feitas com sapatos velhos, em cada uma das extremidades – uma onde a rua terminasse num “beco” sem saída e a outra onde se cruzava com a rua Sete de Setembro; as linhas laterais eram mais ou menos onde as casas começavam de cada lado. Mas para mim era como se fosse o Maracanã, e foi o local onde comecei a desenvolver as minhas aptidões (p. 36-37).

Ramos (2003) refere a rua como o local onde a grande maioria dos jogadores iniciam a prática futebolística de forma completamente espontânea e sem nenhuma base teórica na orientação da sua aprendizagem. Por sua vez Lobo (2007) convida-nos a pensar na origem dos melhores jogadores do mundo. Segundo o autor, na formação desportiva dos jogadores referidos não existiam academias, campos relvados e botas fantásticas, mas sim bairros de lata, baldios de terra revolta e pés descalços.

O futebol de rua, segundo Pacheco (2004), caracterizava-se pela informalidade, onde as crianças jogavam nas ruas, nas praças dos bairros ou em terrenos baldios e irregulares. A bola poderia ser algo remotamente esférico. Cruyff (2002) acrescenta que a prática era espontânea e desinteressada. Valdano (2008) enfatiza a inexistência de árbitros e treinadores no futebol de rua. Segundo Pacheco (2004), o futebol de rua permitia o desenvolvimento da liberdade intuitiva e da criatividade dos jovens, onde estes aprendiam a tomar as decisões mais adequadas no decurso do jogo.

A adoção de estilos de vida sedentários, o asfíxiante crescimento urbanístico das cidades, assim como a falta de segurança a ele associado, provocaram um elevado decréscimo na prática do futebol de rua, na opinião de Garganta (2006).

Outro fator que muito contribuiu para o eclipsar do futebol de rua foi a diminuição do tempo para “ser criança”. Este tempo era caracterizado pela permissão conferida às crianças para que estas fizessem o que lhes apetecesse, como brincar, experimentar e descobrir “sozinhas”. Este tempo que outrora lhes pertencia é agora controlado pelos adultos que, sem se aperceberem, vão transformando os miúdos naquilo a que Viana (2008) designou de “crianças de agenda”.

Também as alterações promovidas ao nível do sistema de ensino vieram afastar as crianças do futebol de rua. Aquela tamanha alegria que as crianças sentiam quando tinham um “furo” na escola pelo facto de poderem ir jogar futebol deu lugar a uma atividade sedentária no interior de uma sala de aula (Pacheco, 2004)

Na opinião de Michels (2001), o futebol de rua é o sistema educacional mais natural que podemos encontrar. A grande virtude deste futebol consiste na regularidade com que se joga, fazendo-se sempre de uma forma competitiva, em diferentes tipos de terreno e com um número reduzido de intervenientes. No futebol de rua é muito raro vermos os miúdos a praticar gestos técnicos de forma analítica.

Segundo Goleman (2003)

o modelo de fluxo sugere que chegar ao domínio de qualquer competência ou corpo de conhecimentos deveria idealmente acontecer de forma natural, à medida que a criança é atraída para as áreas que espontaneamente a cativam – de que em essência ela gosta (...) faz a criança feliz (p. 116).

Daqui se depreende que a motivação e o entusiasmo patente nas crianças aquando da prática do futebol de rua sirvam de base para a potenciação da performance das mesmas, ideia sustentada por Damásio (2004), que salienta o facto dos estados de felicidade e de alegria se refletirem numa forma mais eficiente de pensar, numa maior fluência de ideias e numa maior facilidade de atuar, por possibilitarem ao organismo o alcance de um maior estado de perfeição.

### 3.4. **O eclipsar do futebol de rua cedeu lugar à prática em espaços formais: as escolas de futebol**

Na opinião de Bento (2004)

O futebol não se aprende mais ao ar livre e no espaço aberto: nas ruas, nas praças e nos campos por cultivar. É ensinado no recinto fechado. A autorização para participar no jogo passou da amizade com o dono da bola para a matrícula numa escolinha. O jogo ao deus-dará cedeu o terreno à utilidade de aprender a ser jogador. O futebol virou negócio, uma possibilidade choruda de investir e ganhar dinheiro, ainda que revestida de preocupações e ênfases educativas (p. 204).

Qualquer espaço de formação apresenta sempre um local próprio subjacente ao processo. Quando abordamos a formação futebolística, temos de referir os clubes desportivos como um dos locais clássicos onde esta ocorre, pelo que importa entendê-los, quanto antes, como entidades culturais insubstituíveis na função de agregadores das diferenças, locais de cultivo de valores humanos e sociais, desempenhando um papel educativo e pedagogicamente relevante (Bento, Graça, e Garcia, 1999).

De acordo com Leal e Quinta (2001), o papel das escolas de futebol não se esgota apenas no treinar as diversas dimensões do rendimento desportivo. Elas devem educar, acompanhar o crescimento e a maturação, sentir os problemas dos jovens, acompanhar a escola, o namoro e até a discoteca.

### 3.5. **A importância da existência de um modelo que oriente o processo formativo**

No sentido de atingirem as metas a que se propõem, torna-se essencial que as escolas de futebol sigam um modelo que norteie todo o processo de formação. Nesse sentido concordo com Pereira (1996), quando este afirma que o treino/ensino do futebol na formação desportiva de crianças e jovens não pode continuar a ser efetuado sem um programa e uma metodologia definida, como acontece tantas e tantas vezes.

Também Pacheco (2004) enfatiza a importância da implementação de modelos de formação por parte das entidades formadoras. Segundo o autor, cabe aos clubes responsáveis pela formação futebolística de crianças e jovens definirem aquilo que

realmente pretendem do futebol. Para isso é necessário a adoção de modelos de formação próprios, assentes num programa adequado, capazes de contribuir para uma aprendizagem mais eficiente do jogo, respeitando sempre as diferentes fases de desenvolvimento das crianças, servindo em simultâneo como guião para os treinadores no sentido de contribuir para uma formação mais eficaz dos jovens futebolistas.

Para o autor é impensável que as entidades formadoras continuem a operacionalizar ao acaso, sem que se tenha por base uma metodologia bem definida, orientando-se por modelos onde reina o improvisado, desprovidos de uma coerência lógica de desenvolvimento e que vão variando conforme as ideias e os critérios pessoais dos treinadores que vão passando pelo clube, o que por norma dá origem a resultados pouco satisfatórios.

É-nos referido por Lemos (2005) que qualquer processo de formação desportiva deve ser norteado por princípios bem definidos, princípios esses que devem ser aplicados em todos os escalões do clube, desde as escolas de futebol até à equipa sénior. Segundo o mesmo autor, só assim o modelo de formação de um clube pode ser coerente e racionalmente aplicado.

Leal e Quinta (2001) não hesitam em indicar a inexistência de objetivos a alcançar e as estruturas pouco duradouras (mais especificamente a nível de equipa técnica e dirigentes) como os principais fatores que dificultam a implementação de um modelo de jogo que seja transversal a todos os escalões, capaz de orientar todo o processo de formação do clube.

Nesse sentido revela-se importante que o clube esteja “alicerçado numa filosofia que contemple a existência de um modelo de jogo, o qual, por sua vez, orientará a conceção de um modelo de treino e de um complexo de exercícios, de um modelo de jogador e mesmo de um modelo de treinador” (Leal e Quinta, 2001, p.46).

Por seu turno Vale (2003) corrobora com os autores acima referidos quanto à importância dos clubes se nortarem por princípios bem sólidos em tudo aquilo que diga respeito à formação. O autor acrescenta ainda que se alguma coisa tiver de mudar no clube devem ser as pessoas e nunca os princípios pelos quais este se rege, pois são eles que lhe conferem identidade. Caso os princípios sejam alterados cada vez que se dá uma troca de treinador, o clube acabará por comprometer a sua identidade.

Em jeito de síntese, Pacheco (2004), destaca a importância que o ensino do futebol assume na atualidade, salientando a necessidade de os clubes implementarem um modelo de formação, com programas, formas e uma metodologia de treino adequadas, exigindo-se, devido à importância referida, mais atenção e melhor coordenação às entidades formadoras e a todos os seus intervenientes.

### **3.6. A necessidade de encarar a especificidade como o imperativo categórico no que se refere ao modelo de treino**

Valdano (2002) refere que

A natação sem água (...) que a bola é a obrigação do futebol; que o jogador é mais importante que o treinador; e que atacar deve ser, pelo menos, uma hipótese de trabalho. Isto não é uma revolução, mas sim a própria base do futebol (p. 148).

Segundo Queiroz (1986) o treino deve fundamentar-se e desenvolver-se a partir do jogo, que o próprio designa de elemento primário de todo o processo.

Já Ramos (2003) salienta que as crianças, quando jogam na rua, conseguem captar a essência do jogo. Para o autor, o que se pede a um treinador de formação é que consiga, com a mesma originalidade e imaginação, recriar exercícios que capturem a essência do jogo e que ao mesmo tempo permitam potenciar o talento e a aprendizagem dos jogadores.

Por sua vez Garganta (1996) esclarece que treinar consiste em criar e operacionalizar contextos de exercitação baseados nas situações tático-técnicas e tático-individuais que o jogo requisita, visto que a tática parece ser a dimensão que mais condiciona os jogos desportivos coletivos, nos quais o futebol está inserido.

Os contextos de exercitação deverão ser sempre redações e nunca ditados (Amieiro et al., 2006), subordinados a um determinado tema, induzido pela aplicação de determinadas regras capazes de tornar o contexto de exercitação propenso às suas reais intenções.

No sentido de tornar os exercícios propensos ao aparecimento das situações que o treinador pretende trabalhar, os jogos reduzidos apresentam-se como uma opção a ter em conta. Num estudo levado a cabo por Haas et al. (2008) com o intuito de perceber a

reprodução das respostas fisiológicas, físicas e preceptivas patentes nos jogos reduzidos, concluiu-se que há uma melhor reprodução das respostas em jogos reduzidos, assim como uma fiabilidade moderada das respostas fisiológicas e preceptivas em vários jogos reduzidos. No mesmo estudo foi também possível constatar que os jogos reduzidos podem ser usados de forma contínua ou intervalada para promover um estímulo de treino aeróbio. Através do exposto, é possível afirmar que os treinadores podem recorrer a jogos reduzidos, no sentido de promover estímulos de treino, desde que a configuração dos jogos reduzidos seja consistente.

Os jogos reduzidos a realizar deverão ter em consideração o jogo que o treinador pretende alcançar. Isto é, o treino deverá ser um espaço em que o treinador reproduz exercícios que induzirão a sua equipa a fazer aquilo que ele quer que a mesma faça no jogo. Segundo Oliveira (2004), os comportamentos dos jogadores em campo só são congruentes com as ideias do treinador quando os exercícios propostos nas sessões de treino têm o modelo de jogo como referência em todos os momentos. O autor refere que um exercício é adequado a uma equipa quando requisita sistematicamente os comportamentos preconizados pelo treinador na idealização do modelo de jogo, estando dessa forma a provocar adaptações específicas e imagens mentais importantes para a equipa e para os jogadores. Por outro lado, se o treinador operacionalizar em treino exercícios que não tenham ligação com os princípios de jogo patentes no modelo de jogo, vai desencadear um contexto em que os jogadores irão repetir comportamentos descontextualizados, conduzindo à confusão e a perda de identidade.

Nesse sentido podemos considerar que o treino passa por vivenciar de forma contextualizada os princípios que dão vida ao modelo de jogo nos vários momentos de jogo, assim como a articulação destes com o todo (jogo). Dessa forma os jogadores são guiados às pistas que os levam a descobrir o jogar pretendido pelo treinador (Amieiro et al., 2006).

Face ao exposto, parece pertinente considerar o modelo de jogo como elemento fulcral no planeamento do processo de treino. No que à formação diz respeito, apesar de cada escalão apresentar diferentes características e singularidades, já para não falar na ideia de jogo preconizada pelo treinador, assume-se de vital importância a existência de um fio condutor comum que oriente o treino e que estabeleça a ligação com os restantes escalões do clube (Leal e Quinta, 2001).

O processo de formação de jovens futebolistas deve ser entendido como um processo de ensino-aprendizagem, caracterizando-se este por uma relação biunívoca, sendo a definição de ensino vazia de significado no caso de não aludir à aprendizagem (Gomes, 2006). A esse respeito, Wein (2004, p. 43) alerta que “possivelmente, o maior problema da formação de jovens futebolistas consiste em que muitos treinadores conhecem bem a matéria a ensinar, mas não conhecem bem os seus alunos”.

Em suma, para que um clube seja bem-sucedido na implementação de um modelo de formação é imprescindível a uniformização de um modelo de treino transversal a todos os escalões, assim como um modelo de exercícios, todos eles subjugados ao modelo de jogo preconizado, o que, para além de outros benefícios, possibilitaria que a transição de um jogador dos iniciados para os juvenis, por exemplo, não fosse um processo estranho, evitando que o jogador encontre uma metodologia de trabalho muito diferente daquela a que está habituando, adaptando-se dessa forma com mais facilidade à forma de jogar do novo escalão (Leal e Quinta, 2001).

### **3.7. Saber mais do que de futebol, eis o desafio do treinador contemporâneo**

Na opinião de Valdano (2008, p. 10) “No futebol de base fazem falta professores pacientes e não, como abundam, treinadores ansiosos”.

Quando se fala no transfere da rua para o espaço formal das escolas de futebol, muitos apontam o facto de ter um treinador um fator capaz de promover muitas melhorias aos jovens jogadores quando comparado com a prática anárquica do futebol de rua. Contudo, há ainda muitos treinadores que não possuem habilitações técnicas e pedagógicas que lhes permitam fazer um bom trabalho no futebol de formação, acabando muitas vezes por comprometer o crescimento harmonioso dos jovens jogadores (Almeida, 2005).

Sérgio (1974) advoga que para fazer um bom trabalho na formação desportiva só o pedagogo pode satisfazer. Para o autor não basta a emotividade ou a boa vontade, são necessários também o engenho e a especialização.

Por sua vez Losa (2007) refere-nos que a ambição, a falta de conhecimento e a comodidade levam alguns treinadores a aplicar nas crianças um planeamento desportivo concebido para adultos.

Já Valdano (2008) é perentório ao afirmar que o principal problema da formação nos clubes reside na ansiedade, característica comum à maioria dos treinadores. Para o autor “a ansiedade de ganhar destrona o talento, (...) porque a ansiedade quer corrigir e não respeita as diferenças nem os tempos de que necessita a inteligência da criança-jogador para crescer” (Op. Cit. p. 10).

Tendo em conta as problemáticas expostas, Pacheco (2004) é taxativo ao afirmar que o treinador de formação não pode continuar a ser o ex-jogador de futebol que, não tendo qualquer formação específica, é convidado a treinar uma equipa de formação, naquilo que é visto como que uma recompensa pelos anos de dedicação ao clube limitando-se, no que ao processo de treino diz respeito, a aplicar a sua experiência enquanto antigo atleta.

Na opinião de Garganta (2004)

o papel do treinador não deve, assim, ser entendido nos limites restritos do «técnico», do instrutor ou do adestrador, pois dele se espera que seja capaz de liderar o processo global de evolução dos atletas a seu cargo, induzindo a transformação e o refinamento dos comportamentos e atitudes, na procura do rendimento desportivo e do desenvolvimento pessoal e coletivo (p.37).

Completando a ideia, podemos afirmar que os treinadores que possuem um maior conhecimento acerca do desenvolvimento da criança e com experiência no treino de jovens têm mais hipóteses de ajudar jovens jogadores de futebol a encontrar o seu potencial (Stratton et al., 2004).

No seguimento desta ideia, Bento (2004, p. 79). afirma-nos que “não se ensinam (...) apenas para terem valimento no desporto, mas sim e essencialmente para vigorarem na vida, para lhe traçarem rumos, alargarem os horizontes e acrescentarem metas e meios de as alcançar”.

Segundo Sérgio (2012)

o jogador (...) é sempre um homem em determinado contexto. E há imperiosa necessidade de preparar o homem para que nasça o jogador que se pretende. Dos muitos treinadores de futebol que conheci, os que merecem os testemunhos mais emocionados e gratos dos seus jogadores são precisamente aqueles que manifestavam superiores qualidades humanas e pedagógicas. Ou seja, os que sabiam mais do que futebol (p.9).

Já Cruyff (2002) salienta que nas escolas de Futebol o importante é ter treinadores que contagiem a alegria e o amor pela arte do jogo, que ensinem as crianças a desfrutar, tocar, criar, inventar, desenvolver as suas qualidades retificando os seus defeitos sem destroçar as suas virtudes.

Pereira (1996) defende que o treinador de jovens deve ser um indivíduo devidamente formado, com habilitações técnicas e pedagógicas para o exercício de um cargo desta natureza. Por sua vez Pacheco (2004) considera que o treinador de jovens deve ser uma pessoa que possua experiência como atleta e, simultaneamente, uma formação específica que lhe confira habilitações para treinar jovens futebolistas. Ainda segundo o mesmo autor (Op. Cit., p.2). “a evolução dos tempos e as grandes transformações operadas no futebol originaram que o treinador atual tenha de possuir um leque alargado de conhecimentos e capacidades, inquestionavelmente superiores àqueles que eram exigidos aos treinadores no passado”.

Não podíamos abordar a questão do treinador de crianças e jovens sem realçar o seu papel enquanto exemplo para os seus jogadores. Nesta linha de ideias Gonçalves (2004, p. 12) refere-nos que “ensinar pelo exemplo, eis o desafio fulcral que é lançado aos treinadores. Exemplos de correção, de lealdade, de dignidade, de respeito por todos os envolvidos nas práticas desportivas infanto-juvenis”.

Pacheco (2004) dá consistência a esta ideia, sublinhando que o treinador deve constituir um bom exemplo e um bom modelo para as crianças/ jovens jogadores, uma vez que estes se encontram num processo de formação da sua personalidade e de aquisição de valores, princípios e referências determinantes para a sua vida futura.

Como forma de promover aprendizagens em contexto de treino, o treinador não deve descurar o recurso à demonstração. “A apresentação das tarefas motoras reivindica o recurso a estratégias capazes de acentuar a dinâmica dos movimentos, por explicitação das condições de prática em que deverão ser realizados” (Mesquita, 1998, p. 60).

Mesquita (1998, p. 61) considera que o recurso à demonstração “revela-se particularmente eficaz” e que a relação demonstração - explicação assume um papel fundamental no âmbito das atividades desportivas.

A comunicação revela-se também como uma competência chave de qualquer treinador e segundo Mesquita (1998 p. 56) “treinar bem é o resultado de comunicações eficientes”.

Também Siedentop (1991) considera a comunicação fundamental para que seja promovida uma aprendizagem efetiva por parte dos jovens jogadores, devendo o treinador pautar-se por intervenções de grande qualidade. Isto porque é por intermédio da instrução/intervenção que o treinador passa a sua mensagem aos jogadores.

É importante que os treinadores adotem estratégias que deem possibilidade aos jovens jogadores de se expressarem durante as sessões de treino, o que possibilitará uma melhoria do processo de comunicação treinador – jovem jogador – treinador que, por sua vez, originará um melhor conhecimento de parte a parte (Gonçalves, 2004).

Segundo Siedentop (1991), a instrução durante o treino é um momento importante na intervenção do treinador e a emissão de feedbacks a forma de concretização dessa intervenção verbal. O autor define feedback como a informação a uma resposta, usada para modificar a próxima resposta.

Similarmente é-nos dito por Mesquita (1998 pp. 73) que “a pertinência do feedback reside na possibilidade de apoiar o praticante na realização das tarefas, ao nível da interpretação propriocetiva dos movimentos executados e nos modelos de referência que lhe proporciona para a comparação da resposta motora obtida com a desejada”.

Podemos considerar que o recurso ao feedback nos contextos ensino-aprendizagem é uma mais-valia enquanto instrumento pedagógico, potenciador do aumento de resultados positivos nas aprendizagens (Temprado, 1997, cit. por Mesquita, 1998).

Siedentop (1991) sugere ainda uma forma de intervenção por parte do treinador baseada na colocação de questões aos jogadores. Este tipo de intervenção caracteriza-se como uma estratégia que confronta os jogadores com os mais variados tipos de problemas, não apresentando a solução de imediato, mas sim dando pistas para a resolução. Trata-se de uma descoberta guiada.

### 3.8. **Se vires um homem como fome não lhe dêes um peixe... ensina-o a pescar: a descoberta guiada**

Lourenço e Ilharco (2007), aludem ao conceito de descoberta guiada esclarecendo:

Trata-se de fazer com que o jogador (...) por ele mesmo «descubra», sentindo e fazendo-o em cada situação concreta, e assim, aprendendo algo de novo, apreendendo-o, transformando-se; não tanto em função do que o treinador ordena ou prescreve, mas em função de um resultado que emerge da intencionalidade operante de um jogador concreto numa situação específica (p. 254).

A descoberta guiada baseia-se numa dimensão metodológica. É um estilo de ensino que procura impulsionar o jogador de modo a que este descubra o caminho por si próprio, sob a orientação e pistas do líder (Lourenço e Ilharco, 2007). Podemos desta forma fazer um paralelismo com o conhecido provérbio chinês que defende que não se deve dar um peixe a quem tem fome. Deve-se antes ensiná-lo a pescar.

Mourinho (2006, cit. por Amieiro et al., 2006) explica o processo de descoberta guiada afirmando que o trabalho que promove

não é um trabalho que de um lado está o emissor e do outro o recetor. Eu chamo-lhe a «descoberta guiada», ou seja, eles [os jogadores] descobrem segundo as minhas pistas. Construo situações de treino para os levar por um determinado caminho. Eles começam a sentir isso, falamos, discutimos e chegamos a conclusões (p. 158).

Desta forma podemos inserir a descoberta guiada nos diversos estilos de ensino. Trata-se do estabelecimento de uma relação treinador-jogador íntima em que as questões sucessivas do treinador conduzem a respostas dos jogadores (Mosston e Ashworth, 1986).

Segundo os mesmos autores, os principais objetivos da descoberta guiada passam por guiar os jogadores num processo de descoberta; conferir uma lógica entre as respostas descobertas pelos jogadores e as questões apresentadas pelo treinador; desenvolver estratégias sequenciais de descoberta que conduzam, através de uma lógica, à descoberta de um conteúdo e desenvolver paciência quer no treinador quer nos jogadores, um aspeto que os autores consideram crucial ao longo de todo o processo de descoberta guiada.

Mosston e Ashworth (1986) alertam ainda para a importância de, neste estilo de ensino, o treinador ter a capacidade de ajustar o conteúdo ao nível dos jogadores, por intermédio de uma linguagem apropriada. Assim sendo, o treinador deverá estar ciente que o uso de uma linguagem adequada nos diálogos com os seus jogadores é essencial no sentido de estabelecer comunicações eficientes de forma a guiá-los para os comportamentos que pretende que aconteçam com regularidade.

### **3.9. A transmissão da mística, a unificação de critérios e a identificação com o clube: razões suficientes para serem os clubes a formar os seus próprios treinadores?**

Segundo Leal e Quinta (2001) há já muita gente a defender que devem ser os clubes a formar os seus próprios treinadores, fazendo deles pessoas identificadas com o clube e com a sua forma de trabalhar.

Uma parte importante do património de um clube refere-se à capacidade de formação dos seus treinadores. São por isso de adotar, no seio dos clubes, formações capazes de aproximar os treinadores das premissas da instituição (Wein, 2004). No entanto, Leal e Quinta (2001) alertam que para que tal se torne realidade terá que existir, por parte dos dirigentes do clube, uma preocupação no sentido de alterar mentalidades. Esta necessidade de formação urge pela necessidade dos vários agentes intervenientes direta ou indiretamente no processo de formação de jovens dentro de um clube desportivo terem a mesma conceção de jogo, de treino e de jogador, dando-se então uma uniformização daquilo que deve reger a formação do clube. Opinião corroborada por Montón Salvador (2000, cit. por Losa, 2007, p. 46) que considera “primordial que todas as equipas de um clube sigam uma linha comum de trabalho”.

Também Losa, (2007) encara como benéfica a unificação de critérios no trabalho dos treinadores de um clube. Isso permitiria excluir lacunas importantes na formação dos jogadores.

Em suma, a uniformização dos critérios dos treinadores entregues aos diferentes escalões será benéfica no processo de formação levado a cabo pelo clube, uma vez que extinguirá a possibilidade de conflitos perturbadores da normal evolução do jovem jogador, evitará quebras e descontinuidades na sua evolução e otimizará, acima de tudo, a introdução de ideias díspares perigosas para o seu desenvolvimento (Leal e Quinta, 2001).

### **3.10. Se não sabemos o jogador que queremos formar, qualquer jogador nos serve: a importância da definição de um modelo de jogador**

Indignado com o futebol atual, Antunes (2005, cit. por Teixeira, 2009) afirma: Acho que deixei de gostar de futebol porque já não há jogadores que me façam feliz. (...) O que vejo agora são funcionários. Escrupulosos, obedientes, chatos. Uma espécie de perfeição negativa. Uma monotonia de repartição. (...). É precisamente isto que eu peço ao futebol: o imprevisto, o inesperado, a falta de lógica, a maluquice, o génio. Que me driblem. Que me enervem. Que me surpreendam. Claro que continuam a nascer jogadores assim: só que os técnicos, a direcção, os agentes, transformam-nos em robôs previsíveis (p. ii).

Na afirmação supracitada, Antunes destaca as alterações sofridas relativamente aos modelos de jogadores, responsabilizando os treinadores, a direcção e os agentes por os tornarem “robôs previsíveis”. O autor destaca a imperiosa necessidade do retorno de jogadores criativos, capazes de improvisar, surpreender, contrariar a lógica.

Gaiteiro (2006) corrobora esta ideia ao defender que o futebol, trata-se de um

jogo de sobrevivência onde apenas o jogador criativo pode desenvolver novas maneiras de jogar, pois possibilita que ao jogar o jogo se tenha maiores probabilidades não só de vencer, mas que esse jogo seja de efetiva qualidade. Um jogador criador, que se elabora e não permanece inerte.

Mas sustentado numa ordem... O autor realça ainda que a criatividade é uma consequência importante da visão do mundo sob o ponto de vista do caos, em que é um processo contínuo. No futebol, enfrenta-se uma competição cada vez mais dura (p. 48).

Como já foi referido anteriormente neste relatório, não parece existir coerência em que dentro de um clube, nos seus diferentes escalões, cada treinador trabalhe de acordo com as suas convicções, desfasadas de um fio condutor uniformizador, de um modelo de jogo e de um modelo de treino. Da mesma forma que também não é coerente a inexistência de uma unificação do modelo de jogador que o clube pretende formar por parte dos treinadores e departamento de formação (Leal e Quinta, 2001).

Segundo os mesmos autores, caso não haja, por parte do clube, uma definição clara do modelo de jogador que se pretende desenvolver, serão ao longo do processo excluídos jogadores cujo perfil não se adapta ao modelo de jogo de cada treinador em cada escalão, uma vez que um bom jogador para um treinador, pode não ser um bom jogador na ótica de outro treinador.

### **3.11. O papel do erro na aprendizagem**

Lopes (2007, p. 51) afirma que “torna-se necessário criar um clima de confiança e de desdramatização do erro e do insucesso (...) Contudo, há que não deixar cometer sistematicamente os mesmos erros”.

Segundo Tani (2005), a liberdade para errar não está contemplada nas metodologias de treino convencionais, onde se acredita que as aprendizagens resultam de uma sucessão de respostas corretas, ignorando dessa forma o facto de errar ser intrínseco ao Homem, tornando-se até determinante para a construção do conhecimento.

Dessa forma acredito que o erro deva ser encarado como parte integrante e inevitável do processo de iniciação. Pacheco (2004, p. 183) defende que “o erro maior é ignorar os erros”. Urge que a perceção do erro seja feita de forma ajustada, para que o mesmo não seja indiferente ao jogador que o cometeu, (caso contrário não se revelará proveitoso), mas de forma a que seja relativizado quer por parte do treinador quer por parte do jogador que o cometeu.

Michels (2001) caracteriza o futebol de rua como o processo mais natural de aprendizagem do jogo, alicerçando esta ideia na teoria de que este permitia aos jogadores uma aprendizagem em virtude dos erros cometidos, razão pela qual, segundo o autor, desenvolviam o seu talento.

Podemos então afirmar que no futebol de rua se aprende com os erros cometidos, erros esses que vão coabitar com a adaptabilidade aumentada dos jogadores. Justamente por essa razão, Tamarit (2007) considera que a intervenção do treinador deve ser no sentido de guiar o jogador para que este aprenda por si próprio, não proibindo ou punindo o erro.

Abordando a questão da intervenção do treinador, importa advertir para o facto de que, sendo o homem um animal de hábitos, é de extrema importância que sejam criados exercícios que atendam aos défices circunstanciais das crianças, o que proporciona que as crianças não estejam propensas a errar de forma exacerbada, o que poderia conduzir a uma somatização dos erros e, por sua vez, ao desmotivar de quem os comete de forma sistemática (Maciel, 2011).

Nesta linha de ideias também Lopes (2007) referira que “há pois que oferecer situações estimulantes e abertas, mas em contextos realistas e significativos que permitem a confirmação ou a contradição, devendo estas duas vertentes passar a merecer particular atenção. Para isso torna-se necessário criar um clima de confiança e de desdramatização do erro e do insucesso (...) Contudo, há que não deixar cometer sistematicamente os mesmos erros” pp. 50-51).

Em suma, concordamos com Morin (2003, p.170) quando afirmou que “é preciso talento para que o erro se torne fecundo”, mas, por outro lado, em abono daquilo que foi escrito ao longo deste capítulo, convém referir que também o erro pode fecundar o talento.

### **3.12. O papel dos pais**

Este é um ponto que tem sido sistematicamente enfatizado por diversos autores, e nessa sequência, Almeida (2005) diz-nos que

os pais também jogam, mas não são o número um, dois ou três, dez ou onze, nem estão no banco nem no campo. O papel dos pais passa por não interferir nos papéis dos outros adultos relevantes no contexto educativo e

desportivo dos filhos, nomeadamente treinadores e dirigentes; apoiar os seus filhos e trabalhar a motivação, reforçando aquilo que fazem bem (p.26).

Os pais querem sempre o melhor para os filhos. A grande maioria dos pais apenas considera que o seu filho é bem-sucedido quando ganha. Enfatizam a vitória e repugnam a derrota de forma tão obsessiva que acabam por exercer uma pressão exacerbada sobre os próprios filhos. Essa obsessão pelo ganhar pode fazer com que a criança fique tão obcecada na vitória quanto os seus progenitores, encarando-a como o mais importante, desprezando os meios utilizadas para a alcançar (Gilroy, 1993).

Almeida (2005) refere que em muitos casos, os pais, sem que se apercebam, acabam por influenciar negativamente os filhos, interferindo no trabalho do treinador, criticando-o, fazendo-lhe reparos, dando instruções aos filhos durante o jogo, a grande maioria das vezes contrárias àquelas que receberam por parte do treinador. Ainda na temática das influências negativas exercidas por parte dos pais, o autor acrescenta que estes projetam nos filhos o desejo de se tornarem futuros craques, ou porque querem que o filho concretize o sonho que não conseguiram alcançar ou até por razões económicas, reputação, prestígio ou fama.

A esse respeito, Valdano (2007) é taxativo ao considerar que a paixão e o prazer pelo jogo são determinantes para alcançar um nível superior de rendimento. Dessa forma já sabemos uma maneira de não fabricar um jogador: impondo a vocação.

Almeida (2005) realça ainda que a grande maioria dos pais não adota um comportamento correto no decorrer dos jogos dos seus filhos. São mais que frequentes comportamentos como insultar o árbitro, os pais e os atletas da equipa adversária, o treinador, sendo que existem ainda aqueles que repreendem o próprio filho por não ter sido convocado para o jogo, por não ter sido titular ou até porque o seu rendimento ficou aquém daquilo que o progenitor considera positivo. O autor destaca que não compete aos pais subvalorizarem ou sobrevalorizarem a prestação dos filhos, acrescentando que estes têm imperiosa necessidade de saber que os sucessos e os insucessos desportivos dos filhos são parte integrante do processo de aprendizagem, assim como acontece na escola, ou em qualquer outro contexto de formação de crianças e jovens.

Byrne (1993) evidencia que cultivando cuidadosamente as relações entre treinadores, jovens jogadores e pais, o sucesso dos intervenientes será maior, assim como

a experiência desportiva mais enriquecedora e agradável para todas as partes. O autor enfatiza o papel do treinador neste processo, considerando que aqueles que tentam comunicar com os pais dos seus jogadores podem evitar um conflito de ideias no triângulo desportivo (treinador-jogadores-pais), pois o diálogo possibilitará um maior entendimento da realidade familiar em que o jogador está inserido, promovendo ao mesmo tempo o respeito mútuo e conseqüentemente aumentando as possibilidades de atingir os objetivos traçados. Contrariamente, os treinadores que optam por não atribuir importância aos pais poderão enfrentar alguns problemas no decorrer do processo, acabando por ser o jogador o elo mais prejudicado pela falta de comunicação entre os restantes intervenientes, originando mensagens inconsistentes tanto dos pais, como dos treinadores, causando confusão e incerteza aos jovens jogadores.

A solução passa, na opinião de Almeida (2005), por reconhecer que os pais se podem tornar um grande problema, cabendo aos clubes a responsabilidade de os educar, para que o rendimento e o desenvolvimento desportivo dos seus filhos não sejam prejudicados pelos seus comportamentos.

Esta opinião é corroborada por Byrne (1993) que reconhece a necessidade de os pais serem devidamente informados e orientados no que respeita ao seu papel e à sua responsabilidade, enquanto elo fundamental no desenvolvimento do filho em contexto desportivo.

Thorpe (1993) assinala que o caminho a percorrer no sentido de tentar mudar os comportamentos menos corretos por parte dos pais passa por se realizarem conversas, de cariz formal ou informal, promovidas pelo treinador, no âmbito de os tentar sensibilizar para o facto de que não se pode pedir a jovens jogadores que tomem sempre as decisões mais acertadas sob pressão em contexto real de jogo, por isso devem ser evitados comentários, nos momentos após uma tomada de decisão menos conseguida por parte dos filhos no decorrer do jogo, pois isso só faz com que a ansiedade aumente e a performance diminua ao longo do jogo. Segundo o autor, os pais mais racionais tentarão corrigir os seus comportamentos de maneira a reduzir a pressão exercida sobre os filhos.

### 3.13. **A competição: perder ou ganhar é desporto?**

Wein (2004, p. 33) relembra-nos que “as competições deveriam ser para as crianças como os seus sapatos: à sua perfeita medida”.

Efetivamente frases como «perder ou ganhar é desporto» ou «o que importa é participar, não é ganhar» são comuns no futebol de formação, principalmente para os mais teóricos. Em abono da verdade e de acordo com Araújo (2001) a evolução individual dos jogadores nas diferentes vertentes é sem dúvida o mais importante, contudo não podemos menosprezar desta forma a competição, afinal sem a competição sempre presente no nosso dia-a-dia, onde iríamos buscar o apelo constante à superação e à necessidade de atingirmos a excelência?

Por seu turno Wein (2004) considera a competição uma necessidade tão natural e vital para o ser humano como comer, jogar ou dormir, destacando que é por meio de situações competitivas que a criança se identifica consigo mesma, desenvolve o seu carácter, os seus comportamentos e os seus hábitos que em determinados momentos serão o eixo da sua atuação em diferentes domínios.

Cruyff (2002, p. 43) afirma que “o grande equívoco de muitos treinadores, digamos que mais teóricos, é que pensam que as crianças de 7 ou 8 anos não querem ganhar. É um tremendo erro. Elas querem ganhar! Inclusive mais que muitos adultos!”

Na opinião de Pacheco (2004, p.44), cabe aos treinadores cultivar nos jovens jogadores o desejo e o gosto pela vitória, uma vez que vencer é “uma ambição de qualquer ser humano” deixando, contudo, claro que a vitória não deve ser alcançada a qualquer custo.

Desta forma podemos afirmar que os problemas não residem na competição, mas sim nas distorções que pelos adultos lhe são colocadas, distorções essas que conferem à competição dos jovens uma excessiva carga psicológica, um grande clima de tensão, antes, no decorrer, e após de cada jogo, exacerbando-se os resultados, expondo os jovens à angústia da derrota e à alegria desmedida das vitórias, sobrevalorizando-se os resultados desportivos em detrimento dos objetivos inerentes à formação (Pacheco, 2004).

A competição é encarada por Buzan (2003) como algo fundamental no desenvolvimento integral dos jovens, salientando que a atitude de superação perante o fracasso, as dificuldades e a adversidade, é um traço que caracteriza os talentos.

Na mesma linha de pensamento Lourenço e Ilharco (2007, p.27) afirmam que “o instinto competitivo é fundamental para vencer”, destacando que deve ser o princípio da especificidade a dirigir todo o processo de formação das escolas de futebol que pretendam inculcar nos seus talentos a cultura de vitória, urgindo dessa forma a necessidade de se recriar a competição em contexto de treino (Frade, 1998, cit. por Maciel, 2008).

A apresentação do contexto de exercitação como desafio, ou seja, como competição, torna-se essencial para o talento emergir, afinal é através da adversidade que o jogo coloca que este desperta em toda a sua dimensão (Valdano, 1998).

Não obstante à imperiosa necessidade de os exercícios realizados nos treinos serem desafiantes e competitivos, ao treinador cabe a tarefa de balancear criteriosamente o nível de exigência dos exercícios com as reais capacidades dos jogadores, no sentido de evitar que o desafio patente no exercício seja excessivamente exigente, o que ira resultar no fracasso permanente e na conseqüente desmotivação por parte dos jogadores. (Marques, 2005, cit. por Maciel, 2008)

O “sofrimento” causado pela derrota pode ser visto como uma escola (Valdano, 1998). Ideia reforçada por Goleman (2006, p. 269) ao afirmar que “a ideia de que a criança deve evitar a infelicidade a todo o custo distorce tanto as realidades da vida como a maneira como as crianças aprendem a encontrar a felicidade”. Daí que os treinadores devam ter em conta a necessidade de superação, de resiliência e de espírito de sacrifício em todas as suas unidades de treino, pois estas proporcionam prazer e adrenalina ao jovem jogador, prazer esse que, como vimos anteriormente, assume grande importância no desenvolvimento dos talentos, sendo a superação tacitamente reconhecida pelas crianças como uma das mais dignas formas de prazer.

No que à competição propriamente dita diz respeito, concordamos em absoluto com Wein (2004, p.33) quando este afirma que “as competições deveriam ser para as crianças como os seus sapatos: à sua perfeita medida”. Nesse sentido parece pertinente pensar numa lógica de reduzir sem empobrecer, isto é, reduzir o número de intervenientes no jogo, promovendo dessa forma uma participação mais ativa por parte de todos os jogadores, sem que com isso sejam retiradas variantes inerentes ao jogo.

Michels (2001) advoga que a competição se deve realizar tendo como referencial o jogo formal, sendo as formas competitivas a utilizar ajustadas em função do nível das crianças. O autor sugere o jogo 4x4 como o ponto de partida.

Em Portugal, alguns estudos realizados (Cardoso, 1998; Pacheco, 2004) sugerem que a forma 7x7 é a mais aconselhável a implementar nos quadros competitivos de iniciação.

De forma mais informal, a organização de torneios na rua, geralmente através de jogos de seis contra seis e com adoção de regras que favorecem o desenvolvimento do talento e a qualidade de jogo, tem-se revelado muito útil enquanto alternativa ao futebol de rua (Cruyff, 2002).

Com base no exposto, perder, empatar ou ganhar são três resultados possíveis no desporto, sendo que a aceitação e forma de lidar com os mesmos deve ser incutida por parte de pais e treinadores nos jovens jogadores. Salvaguardando o respeito pelos princípios e valores inerentes ao desporto e dessa forma não indo de encontro ao ganhar a qualquer custo, concordamos também com Maertens (1999) quando este afirma que ser competidor desonesto no desporto consiste em não tentar ganhar.

#### **3.14. Metodologia de treino para crianças e jovens**

Segundo Oliveira (2004, p. 143) “Sendo o Futebol um jogo tático, levanta permanentemente problemas à equipa e aos jogadores, como tal existe a necessidade prioritária de promover o desenvolvimento do entendimento e da compreensão do jogo para se poder vir a intervir sobre ele.”

É do conhecimento geral que as metodologias utilizadas no treino/ ensino de crianças e jovens nem sempre respeitam as etapas de desenvolvimento dos mesmos. Ainda existem muitos treinadores a utilizar metodologias de treino destinadas a atletas seniores nas escolas de futebol. Contudo não podemos olhar para as crianças como adultos em ponto pequeno. Ramos (2003, p. 19) refere que “as práticas elementares que a criança utiliza nos seus jogos de rua, podem bem servir para uma intervenção correta do adulto, quando intervém no processo de aprendizagem das crianças”. O mesmo autor afirma que a criança foi capaz de captar a essência do jogo, mostrando aos adultos que é viável, e até mais produtivo, aprender futebol com base em estratégias como “jogar em número reduzido de jogadores, como os adultos só aprenderam a fazer, muito tempo depois das crianças utilizarem estes métodos, como meio preferencial das suas aprendizagens” (op. Cit., p. 18).

Assim, no que concerne à metodologia de trabalho a adotar no treino de crianças e jovens, Garganta (1994, cit. por Garganta, 2002) defende que

as estratégias mais adequadas para ensinar o jogo passam por interessar o praticante, recorrendo a formas jogadas divertidas e motivantes, implicando-o em situações-problema que contenham os ingredientes fundamentais do jogo, isto é, presença da bola, oposição, cooperação, escolha e finalização. De acordo com este entendimento, não são de adotar situações que levem à exercitação descontextualizada e analítica dos gestos técnicos (passe, receção, condução, drible, remate, etc), dado que a execução assim realizada assume características diferentes daquela que ocorre no contexto aleatório do jogo (p.9).

O jogo deve ser acessível, com regras simples, com um menor número de intervenientes a interagir num espaço mais reduzido, para que as crianças e jovens assimilem as linhas de força (bola, terreno de jogo, adversário e colegas), tenham mais tempo de contacto com a bola, e consigam uma taxa elevada de finalizações. A utilização de jogos reduzidos permite uma maior solicitação e conseqüentemente um maior desenvolvimento por parte dos jovens futebolistas (Garganta e Pinto, 1998).

Os jogos reduzidos caracterizam-se pela diminuição das variáveis de exercitação, espaço e número de intervenientes, sendo que a manipulação destas variáveis não se deve fazer de forma aleatória, pois estas influenciam a quantidade de informação a tratar pelos jogadores, aumentando por sua vez a complexidade do jogo. Podem ser então considerados aspetos relevantes no que concerne ao planeamento do tipo de trabalho a desenvolver nos diferentes escalões e níveis de jogo (Lopes, 2007).

Frade (1979, cit. por Maciel, 2008, p.158) remete-nos para a necessidade de possibilitar “às crianças uma prática simplificada, reduzida, mas sem empobrecimento”. A maior frequência de contactos com a bola por parte dos jogadores, a maior incidência de lances de finalização e de golo, assim como o maior divertimento proporcionado aos jovens por este tipo de jogos quando comparado com contextos de exercitação de tipologia analítica, são as principais vantagens da operacionalização de jogos reduzidos em contexto de treino (Pacheco, 2004). Para além das vantagens referidas, Michels (2001)

acrescenta que este tipo de jogos favorece a não existência de rigidez em termos posicionais por parte dos jogadores.

As vantagens supracitadas possibilitam o cumprimento daqueles que Frade (citado por Maciel, 2008) acredita serem os princípios metodológicos que devem orientar o processo de treino em crianças e jovens, a saber: o princípio da especificidade, o princípio das propensões e o princípio da repetição sistemática. No treino de crianças e jovens, o princípio da especificidade tem uma conotação diferente do mesmo princípio aplicado nos adultos. No contexto sénior a especificidade está conectada a uma matriz de jogo, a uma forma de jogar. No treino de crianças e jovens o princípio da especificidade relaciona-se sobretudo com a especificidade funcional e decisional relativa à atividade. Já o princípio da repetição sistemática requer variabilidade, de acordo com Frade (1979 cit. por Maciel, 2008, p.302), pois a “perfeição do automatismo não consiste no ter-se definitivamente fixado um certo encadeamento de ações musculares, é pelo contrário, uma liberdade crescente na escolha das ações musculares a encadear”.

Segundo Frade (2006, cit. por Maciel, 2008), no sentido de evitar retirar ao jogo aquilo que o caracteriza, como a complexidade, a criatividade, infinidade contextual e circunstancial, ao planear o contexto de exercitação, o treinador deverá ter em conta que o número de jogadores a participar no exercício não deve ser inferior a três, pois a partir de três jogadores dá-se uma abertura é infinidade. Opinião corroborada por Garganta (2000, cit. por Pacheco, 2004) afirmando que

a situação de jogo 3x3 revela-se como a estrutura mínima que garante a essência do jogo, na medida em que reúne o portador da bola e dois recebedores potenciais, permitindo passar de uma escolha binária (conservo a bola ou passo-a ao meu colega) para uma escolha múltipla (p.153).

Na opinião de Michels (2001), nas idades mais precoces a prioridade deve passar pelo desenvolvimento da relação da criança com a bola. Opinião partilhada por também por Garganta e Pinto (1998, p. 117) ao afirmarem que “numa primeira fase do ensino do futebol, pretende-se que o praticante se familiarize com a bola, aprendendo a controlá-la e a apreciar as trajetórias que lhe são imprimidas”.

Vários autores (Cruyff, 2002; Michels, 2001; Pacheco, 2004; Ramos, 2003; Valdano, 2002 e Wein, 2004) defendem a adoção de exercícios como concursos de

toques, exibição de fintas e outros *skills* com bola como o “caça bolas”, desafios de precisão de passe como são os “meinhos” ou “rabias” e de remate como o “baliza a baliza” ou o “bola no poste”, entre outras atividades que eram realizadas nas infâncias de rua de alguns dos melhores jogadores do mundo da atualidade, caracterizadas por serem altamente estimulantes e divertidas e que permitem desenvolver de forma entusiasta, motivante e competitiva aspetos relacionados com a técnica individual. Atividades que geram “grandes vantagens no processo ofensivo, quer na segurança individual na «manutenção da posse da bola», quer nos desequilíbrios na defesa adversária quando, evidentemente, articulados em coerência às ações coletivas” (Ramos, 2003, p. 28).

Contudo, treinar a técnica pela técnica em contextos de exercitação de tipologia analítica não parece ser a melhor forma de encarar o treino de crianças e jovens, pois para além de acarretarem pouca diversão, “no futebol, os fatores de execução técnica são sempre determinados por um contexto tático” (Garganta e Pinto, 1995, p.99). Os autores esclarecem que em contexto de jogo, o primeiro problema com o qual o jogador se depara é sempre de natureza tática, sendo que este terá de saber, primeiramente, o que fazer, para de seguida seleccionar o como fazer. Isto sugere que treinar gestos técnicos isoladamente, desprovidos de um sentido, não constituindo solução para um problema, desvirtua aquilo que é a natureza do jogo. Para os autores a verdadeira dimensão da técnica prende-se na utilidade para servir a inteligência e a capacidade de tomada de decisão nos diversos contextos aleatórios proporcionados pelo jogo. Assim sendo, podemos afirmar que um bom executante é aquele que possui a capacidade de seleccionar os gestos técnicos mais eficientes no sentido de responder às mais variadas situações de jogo e não aquele que em termos biomecânicos executa o gesto técnico de forma exímia.

Ainda a este respeito, Castelo (1994, p.324) enfatiza que a as ações técnicas são inseparáveis das ações táticas, acrescentando que “a técnica e a tática formam assim, uma unidade dialética, condicionando-se e influenciando-se reciprocamente.” Dessa forma e segundo Costa (2006) “o ensino e o treino da técnica no futebol não devem restringir-se aos aspetos biomecânicos, isto é, ao gesto, mas atender sobretudo às imposições da sua adequação às situações de jogo” (p.21), até porque não existe uma “técnica gestual perfeita” (Castelo, 2004, p. 265) sendo que a sua eficácia não passa apenas pela maneira como o gesto é executado.

Assim, são de adotar por parte do treinador exercícios cujas situações neles presentes sejam as mais aproximadas possíveis da realidade que os jogadores vão

encontrar no jogo, capazes de proporcionar o aperfeiçoamento da técnica em consonância com o desenvolvimento da capacidade de interpretação e decisão (Castelo, 2004).

Em sintonia com o que foi referido, Lobo (2008) afirma que o treinador deve planear o treino de forma a

treinar (tática e físico) sempre com bola como centro de todos os exercícios. Melhorar índices físicos? Não, construir índices táticos. Trabalhar a organização de jogo. E, com isso, trabalhar... tudo (tática, técnica, físico e mente). Sem compartimentos estanques. Sem picos de forma. Com intensidade permanente, do primeiro ao último dia (p.32).

Para Jensen (2002), o facto de a inteligência ser específica faz com que se torne pertinente que os jovens jogadores sejam inseridos em situações de aprendizagem o mais próximas possível da realidade competitiva.

Com base no exposto, a globalização do trabalho, na opinião dos diversos autores, leva a melhor sobre o treino analítico, na qual são estilhaçadas e treinadas de forma singular diferentes dimensões do rendimento (tática, física, técnica e psicológica).

Como sugere Oliveira (2004), mencionado no início deste capítulo, a prioridade por parte do treinador deve passar por desenvolver a compreensão e o entendimento do jogo por parte dos jogadores, no sentido destes perceberem os “porquês” de se agir de determinada forma.

Gaiteiro (2006) assente na mesma opinião, explica que o treinador se deve focar na compreensão do jogo por parte dos jovens

porque o jogo reclama uma atividade cerebral, como todas as atividades do dia-a-dia, e se antes de ser uma preocupação física é uma inexorabilidade tática, consciente ou não, a sua transformação deve ser uma preocupação diária e permanente do treinador. Antes de atingir o músculo deve preocupar-se com o cérebro (p.122).

Por sua vez, Faria, (cit. por Lourenço e Ilharco, 2007) refere que

o jogo joga-se fundamentalmente com a cabeça. A mente tem de estar sempre presente em relação a tudo, e o jogo tem de começar por ser um fenómeno pensado. O cérebro não está isolado dos pés; as coisas não acontecem dessa forma. Os pés funcionam num processo que passa pela mente. Tudo passa pelo modelo que pretendemos (p.94).

Nesta linha de pensamento, também Coelho (2004) alude à mesma, referindo:

um enorme espanto e uma desmedida admiração perante aquilo que se deve chamar a «inteligência do movimento»: nenhum jogador tem tempo para pensar, para analisar, para estabelecer um diagrama da situação. Um jogador corre mais depressa do que pensa. Mas a corrida que faz, a finta que engendra e o passe que efetua são formas de pensamento (p.14).

Tudo isto leva Van Gaal (1998) a afirmar que a educação tática dos futebolistas se assume como o elemento mais importante para que uma equipa seja bem-sucedida.

Para Oliveira (2004, cit por Amieiro et al., 2006, p.202), tendo em conta que o futebol é um jogo tático, tudo o que se faz deve ter um sentido, uma intencionalidade, sendo que “o jogador deve ser livre de agir sem agir livremente” Isto remete-nos para o conceito da ideia patente no modelo de jogo da equipa, daí que o jogador deva ser livre de agir, contudo deve orientar a sua ação pelos princípios de jogo da equipa em que está inserido. Assume-se então importante que a equipa tenha uma “linguagem comum” e um “código de leitura” (Castelo, 2004, p.183).

Nesse sentido e de acordo com Oliveira (2004)

os processos de ensino e de treino devem ser construídos através de uma organização fractal, no sentido de se manifestarem através de invariâncias/padrões fractais nas diferentes escalas de manifestação – invariância de escala – tanto ao nível dos padrões de comportamento, como ao nível da produção do processo (p. 129).

Outro aspeto a ter em consideração no planeamento e na elaboração dos exercícios é a ligação dos vários momentos de jogo. A título de exemplo, num exercício de 2x1+GR, caso o defesa consiga intercetar a bola, ficando na posse da mesma, o treinador não deverá dar o exercício por terminado. Deve, por exemplo, colocar uma linha que o defesa deve transpor para pontuar ou colocar duas minis balizas onde este possa marcar golo, obrigando os dois avançados que começaram por estar envolvidos numa situação de organização ofensiva a passar para uma situação de transição ataque-defesa. Por sua vez o defesa passaria de uma situação de organização defensiva para um momento de

transição ofensiva. Isto porque, como refere Amieiro (2005), o jogo é inteireza inquebrantável composto por dinâmicas coletivas e fluxos de jogo, também eles inteirezas inquebrantáveis. Assim, se queremos que o exercício se aproxime à realidade competitiva, não podemos estilhaçar os diferentes momentos de jogo e treiná-los isoladamente, pois isso não retrata aquilo que é o jogo.

O desenvolvimento da lateralidade também deve ser um aspeto a ter em consideração por parte dos treinadores de jovens pois, como refere Valdano (2002), a nível sénior, devido às elevadas exigências que o jogo acarreta, o jogador é obrigado a socorrer-se daquilo que em si está enraizado, o que torna mais complicado aprender a utilizar o pé não dominante na idade adulta. Mendonza (1998) corrobora, afirmando que quanto mais precocemente a lateralidade cerebral for estimulada melhor se vai desenvolver. Torna-se então importante desenvolver exercícios em contexto de treino que sejam propensos à utilização regular das partes do corpo à partida menos hábeis.

Valdano (cit por Venda e Marques, 2002) refere que

se colocarem um menino que joga muito bem futebol com meninos que jogam muito mal, pode meter dez golos num jogo, mas não vai aprender. O homem cresce ao nível das dificuldades que encontra, o mesmo sucede quando colocamos alguns rapazes a jogarem ao lado de grandes jogadores, melhoram. Quando se joga ao lado dos medíocres, não se evolui. Daí que o talento necessite de outros talentos para se poder desenvolver (p.12).

Esta afirmação vem salientar a importância do treinador (quando este tem um grupo de jogadores heterogéneo), em contexto de treino, optar por dividir a equipa em grupos de nível, possibilitando que os melhores possam melhorar as suas performances ao defrontar jogadores de igual ou maior capacidade (que os obriguem constantemente a transcenderem-se), ao mesmo tempo que os jogadores com mais dificuldades possam ter um papel mais ativo no jogo, num contexto ajustado ao seu nível.

### 3.15. **A hipótese dos marcadores somáticos nas emoções desencadeadas pelas punições e recompensas**

Faria e Tavares, (1996) afirmam que “os conhecimentos de que dispõe o atleta conduzem-no prioritariamente, a orientar-se para certos cenários e em abandonar os outros” (p. 37).

Visto que abordamos uma metodologia de treino que se quer rica no desenvolvimento integral das crianças e jovens não podemos descurar o poder das emoções no decorrer do processo formativo. Na opinião de Changeux (2003), a utilização de sinais de recompensa e de punição, ao longo do desenvolvimento cerebral, permite uma correlação mais adequada com os comportamentos de aprendizagem durante o desenvolvimento do jovem.

A este propósito, Damásio (2003) afirma que deve ser tido em consideração, ao abordar as emoções e a efetivação de traços mnésicos, que estes não se devem encontrar dissociados da ideia de recompensa ou de punição e do prazer ou desprazer que se lhes encontram associados. É aqui que entra em cena a hipótese dos marcadores somáticos, como esclarecedora da importância que têm as recompensas e as punições no desenrolar de um processo de ensino-aprendizagem. Para Pribram (2004, p.21), “as recompensas e as punições são essenciais para «fixar» um episódio a fim de que este passe a ser uma parte lembrada da narrativa pessoal”.

As emoções intensas que se encontram associadas a acontecimentos, informações e recordações passadas, são acompanhadas por um conjunto de alterações químicas, observando-se a libertação de neurotransmissores, que acentuam a importância e significado dos acontecimentos que os despoletaram no cérebro (Jensen, 2002).

A este respeito também Levitin (2007, p. 205) nos refere que “as etiquetas neuroquímicas associadas às memórias marcam-nas por importância, e temos tendência a codificar as coisas como importantes em função da emoção que sentimos, quer seja positiva ou negativa”.

Daí que segundo Faria e Tavares (1996, p. 37) “os conhecimentos de que dispõe o atleta conduzem-no prioritariamente, a orientar-se para certos cenários e em abandonar os outros”.

Segundo Damásio (2003) a dopamina, no que se refere à química das emoções, é uma das hormonas mais associada ao estado de prazer e, por conseguinte, ao reforço das aprendizagens desencadeadas através de sensações agradáveis, encontrando-se dessa forma conectada com a memória a longo prazo. Para Scheich (2007), tal facto assegura que as experiências pessoais com mais relevo sejam remetidas precisamente para a memória de longo prazo.

Indo de encontro aos autores supracitados, Jensen (2002) sugere que a auto recompensa tem a capacidade de reforçar os comportamentos desejados, cabendo ao sistema dopaminérgico a função de auxiliar a codificação de traços mnésicos (Levitin, 2007).

Segundo Valente (2007), encontram-se associados ao sistema dopaminérgico algumas formas de aprendizagem, o que leva Scheich (2007) a defender que a dopamina gera no organismo uma sensação de bem-estar, que é designado por feedback positivo, capaz de conferir ao jogador uma sensação de que foi bem-sucedido na sua ação, sendo esse feito premiado pelo cérebro. Para Damásio (2003), os comportamentos em que a experiência é sentida como recompensadora e agradável por parte do jogador vão sempre depender dos níveis de libertação de dopamina, que se relaciona com a sensação de bem-estar e que se vai repercutir em formas mais eficientes de pensar e atuar.

Face ao exposto, o treinador não deverá atuar sobre os jovens jogadores com uma intervenção despida de emoção, pois como refere Freitas (2004, p.39), “o treinador não pode ignorar nem desperdiçar este aspeto emocional na implementação das suas ideias de jogo”.

## CAPÍTULO 4



## ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

## 4. Atividades Desenvolvidas

Neste capítulo serão descritas todas as atividades que realizei ao longo do estágio. Foram várias as equipas às quais estive ligado, a saber: turmas 4D e 18B, seleções 2008, 2003, 2002 e 2001, equipa de Elites 2004, equipa de competição do Sport Lisboa e Benfica 2004 e equipas de sub-12 e sub-8 da Escola de Futebol Benfica de Cascais.

### 4.1. Turmas

Na Escola de Futebol Benfica Estádio os jogadores são inseridos nas turmas consoante o seu ano de nascimento. Ao contrário do que acontece nas seleções e nas equipas de competição, as turmas são pouco homogéneas, isto é, estão inseridos no mesmo contexto jogadores que denotam alguma qualidade, no que às dimensões do rendimento



Figura 2 - Treino no Campo nº2 do Estádio da Luz.

(técnica, tática, física e psicológica) diz respeito a jogadores que ainda demonstram algumas dificuldades ao nível das dimensões supracitadas.

Daí ser necessária uma grande sensibilidade por parte dos treinadores das turmas para planear e operacionalizar contextos de exercitação, pois se por um lado têm jogadores que necessitam de exercícios menos complexos e com um menor grau de intensidade, por outro têm jogadores que já necessitam de outro tipo de estímulo para continuarem a melhorar as suas performances em vez de estagnarem.

Durante o estágio tive a oportunidade de trabalhar com as turmas 4D e 18B. A turma 4D era composta por jogadores nascidos em 2002 e 2003. Era treinada por mim, pelo *mister* Igor Santos e pelo *mister* Koray Özkan. Esta turma não fugia ao padrão das turmas da escola de futebol no que respeita às diferenças de qualidade dos jogadores, caracterizando-se como uma turma heterogénia. Para evitar a estagnação da evolução individual dos jogadores, durante os treinos optámos por dividir a turma em grupos de nível, isto é, dividíamos geralmente o campo em duas estações no sentido de termos dois

contextos de exercitação a acontecer em simultâneo. Num exercício estavam os jogadores mais capacitados e no outro os menos capacitados dentro daquilo que é a realidade da turma. Cada treinador orientava uma estação, sendo que os grupos iam alternando de exercício. A forma de planeamento e operacionalização das unidades de treino respeitou sempre a metodologia de treino da escola de futebol. Quando falo em respeitar uma metodologia de treino não quero dizer que seguimos os exercícios padrão de um manual à risca. Isso não faz sentido para mim, pois não respeita o princípio da especificidade. O que tentámos fazer foi seguir a estrutura dos exercícios, mas alterando as condicionantes e ajustando o feedback de forma a torná-los propensos ao aparecimento das situações que nos interessavam melhorar em cada momento de treino. No final do ano constatámos efetivamente que as melhorias registadas por estes jogadores foram extraordinárias, sobretudo no que ao entendimento, interpretação e resolução dos problemas do jogo diz respeito. Eram crianças que até tinham uma boa relação com bola, contudo não sabiam nada do que era o jogo, o que não deixa de ser preocupante para jogadores já com 12/13 anos, sendo que no final do ano já sabiam jogar com aquilo que o contexto de jogo lhes pedia. Não posso deixar de referir as melhorias registadas também ao nível comportamental. Inicialmente encontrámos jogadores rebeldes, gozões, com egos enormes, que pensavam que já sabiam tudo e que estavam num patamar de excelência. Agora, olhando para trás, fico orgulhoso com a liderança por nós exercida. No final do ano eram crianças diferentes, mais adultas e mais preparadas para trabalhar em equipa, cooperar, comunicar, ajudar e respeitar os colegas. O futebol também é isto: uma escola de valores sociais.

Já a turma 18B era orientada, para além de mim, pelos *misters* Carlos Veloso, Tiago, Marc Rodrigues, João Morais e Alexandre Santos. Era constituída por jogadores nascidos em 2006 e 2007. O elevado número de treinadores justifica-se pelo também elevado número de jogadores. Mais uma vez encontrei uma turma pouco ou nada homogénea. A separação dos jogadores por grupos de níveis foi uma solução recorrente ao longo dos treinos, no sentido de potencializar ao máximo a evolução individual dos jogadores. Aqui encontrei jogadores mais disciplinados, quando comparados com a turma 4D, que desde o início se mostraram empenhados em aprender e evoluir o máximo possível para a curto prazo poderem ingressar na seleção. Isso permitiu-nos desde cedo focalizar a nossa atenção para aquilo que realmente importa. Os treinos seguiram sempre os princípios metodológicos defendidos pela descoberta guiada através da hierarquização de princípios,

denominação da metodologia de treino implementada pelas Escolas de Futebol Geração Benfica. No final foram dois os jogadores que conseguiram transitar para a seleção, mas a evolução a nível individual foi conseguida por todos os jogadores.

Mediante o pagamento de uma mensalidade, qualquer jovem pode integrar uma turma das Escolas de Futebol Geração Benfica. Por essa razão, quando pensamos no contexto de uma turma, temos que ter a noção de que nem todos os jogadores que estão ali têm grandes ambições no futebol. Muitos procuram apenas a diversão, outros estarão por uma questão de *status*, apenas alguns querem praticar atividade física, outros estarão porque os pais depositam neles os sonhos que eles próprios não conseguiram realizar, pensando que inserindo os filhos num grande clube nós, treinadores, vamos conseguir fazer deles a próxima grande estrela do futebol nacional. Portanto a nossa missão enquanto treinadores não se deve esgotar no aumento da performance dos jovens enquanto atletas, temos de ter atenção a todos estes fatores, tentando interessar o praticante ao máximo pelo treino, no sentido de que ele possa evoluir em termos desportivos e em termos morais. Pensando na realidade das turmas parece-me evidente que poucos vão conseguir ser um dia profissionais de futebol. Contudo tenho a certeza que um dia todos eles serão homens, todos eles vão estar inseridos em contextos de trabalho onde terão de comunicar, ajudar e cooperar com outras pessoas. E isso são valores que o futebol confere aos seus praticantes e que são interiorizados para o resto da vida.

#### 4.2. **Seleção 2008**

A seleção 2008 era uma equipa constituída pelos melhores jogadores da Escola de Futebol Benfica Estádio, nascidos no ano de 2008. Cabe ao coordenador técnico e aos treinadores das diferentes turmas com jogadores nascidos no ano referido, seleccionar os jogadores que apresentam mais argumentos técnicos, táticos, físicos e psicológicos para integrar a seleção.

##### 4.2.1. **Treinos**

Para além de mim, a seleção 2008 tinha como treinadores a mister Filipa Patão e os *misters* Tiago Carmo e Jorge Pinto. Esta foi a equipa mais jovem onde estive inserido durante o estágio. É a primeira seleção da escola de futebol, fator pelo qual também nela estavam inseridos alguns jogadores nascidos em 2009. Recordo-me que logo no primeiro treino a mister Filipa Patão me confidenciou que a forma de encarar o treino nestas idades

sob o ponto de vista metodológico defendido pela escola era começar por ensinar os jogadores a atacar, pois defender eles fazem-no inaptamente. De imediato identifiquei-me com a metodologia, pois já tinha trabalhado com crianças destas idades e para eles o local onde está a bola é o local onde querem estar. Razão pela qual evitar a aglomeração de jogadores numa determinada zona do terreno de jogo é sem dúvida uma prioridade, assim como a definição do centro de jogo, a “obrigatoriedade” de o portador da bola ter sempre duas linhas de passe disponíveis, o apoio frontal a ser dado pelo avançado, a cobertura ofensiva, a progressão quando existe espaço para tal e o procurar o espaço vazio quando o caminho “está fechado”. Quanto ao defender, não sendo um aspeto a ignorar, não se afigura como a prioridade inicial nestas idades na nossa metodologia de treino, pois é algo que lhes é inato, todos querem ter a bola, por isso irão sempre tentar recuperá-la quando ocorrer a sua perda. Importante frisar que o inculcar dos princípios de jogo defensivos foi um dos nossos objetivos e obviamente não foi negligenciado, trata-se apenas de uma questão de foco inicial.

Este foi o desafio que considero mais aliciante ao longo do estágio, visto que estava numa seleção constituída por “bebezões” (termo frequentemente utilizado na escola de futebol para nos referirmos a jogadores muito jovens) com uma qualidade técnica fora-de-série, índices de agressividade muito elevados e com uma intensidade de jogo muito acima da média, que inclusive me surpreendeu inicialmente. Por outro lado, como seria espectável, visto estarmos a falar de crianças de 5/6 anos, os jogadores não sabiam nada daquilo que é o jogo. Esse foi o grande desafio: pegar em “monstros técnicos” e ensinar-lhes a jogar o jogo, a serem uma equipa.

A evolução registada foi tremenda em todos os aspetos, sendo de salientar que três jogadores acabaram por deixar a seleção da escola de futebol para integrar as equipas de competição do Sport Lisboa e Benfica.

## 4.2.2. Competições

### 4.2.2.1. Futleague 2014/2015

A Futleague é um campeonato organizado pelo Playhouse Sport Academia. O campeonato teve início no dia 19 de outubro de 2014, tendo terminado a 31 de maio de 2015. No escalão de petizes (escalão referente à seleção 2008), para além da nossa equipa



**Figura 3 - Logotipo Futleague 2014-2015.**

participaram também as equipas Associação Desportiva Quinta do Conde, Belém Margem Sul, Fabril, Playhouse, Clube Recreio e Instrução, Sacavenense e Sonho XXI. O campeonato consistiu num confronto de todos contra todos, a duas voltas. Foi adotado o sistema clássico de pontuação: três pontos por vitória, um ponto por empate e zero por derrota.

Desde cedo começámos a mostrar o nosso valor na competição. A forma como planeamos e operacionalizamos os treinos permitiu-nos desde muito cedo mostrar em campo que os nossos jogadores já tinham as noções básicas dos princípios gerais e específicos do ataque, aspeto que inicialmente nos distinguiu das outras equipas e que foi fulcral para conseguirmos bons resultados.

Abordando a questão dos resultados, não posso deixar de referir a maturidade que os jogadores demonstraram nos jogos em que apesar de estarem a golear, mantiveram sempre o espírito competitivo e uma seriedade assinalável, respeitando sempre o adversário.

Foram realizados 14 jogos, dos quais conquistamos 12 vitórias e sofremos duas derrotas, 122 golos marcados e 19 sofridos, números que nos tornaram os justos vencedores do campeonato.



**Figura 4 - Seleção 2008 na Futleague.**



**Figura 5 – Jogo a contar para a Futleague.**



**Figura 6 - Entrega do troféu de campeões da Futleague.**

#### 4.2.2.2. *Fishplanet*

A Fishplanet foi um campeonato que teve início em novembro e o seu término em junho. O quadro competitivo contemplou duas fases, primeiramente uma fase regular, onde enfrentámos todas as equipas participantes no torneio: Barreirense, Pinhalnovense, Vitória Futebol Clube, Barreirense B, Escola de Futebol D. João I, Quintajense e a Associação Desportiva Quinta do Conde, seguindo-se posteriormente uma fase final, na qual os quatro primeiros classificados da fase regular se defrontaram para definir o vencedor da competição enquanto as quatro últimas classificadas disputaram o prémio de consolação.



**Figura 7 - Jogo contra o Vitória de Setúbal a contar para a Fishplanet.**

Nos sete jogos realizados na fase regular somámos cinco vitórias, um empate e uma derrota, com um total de 60 golos marcados e 17 sofridos, o que nos permitiu finalizar esta fase em primeiro lugar e disputar o apuramento de campeão com o Barreirense, a Associação Desportiva Quinta do Conde e o Pinhalnovense.

Na fase final obtivemos duas vitórias e um empate que nos conferiram o título de campeões da Fishplanet.



**Figura 8 - Campeões da Fishplanet.**

#### 4.2.2.3. *Liga Jorge Santos*

A Liga Jorge Santos foi mais uma competição onde estivemos inseridos. Uma liga onde as equipas jogavam entre si a duas voltas, valendo a vitória três pontos, o empate um ponto e à derrota eram atribuídos zero pontos. A liga iniciou-se em novembro e acabou em junho.



**Figura 9 – Preparação para o jogo.**

Fizemos uma excelente campanha, nunca perdemos a nossa identidade, respeitando sempre os princípios inerentes ao nosso modelo de jogo, apesar de termos encontrado todo o tipo de adversários. No final da liga ficámos com a sensação de dever cumprido. Não só por termos ganho a competição, mas também pela evolução registada jogo a jogo quer em termos individuais quer em termos coletivos ao longo da época e pelo comprimento dos valores que tentamos inculcar ao longo dos treinos como a resiliência, o espírito de sacrifício, a coragem, a perseverança, a tenacidade, o altruísmo e o respeito pelas regras, colegas e adversários.



**Figura 10 - Momento da receção do troféu de vencedores da competição.**

#### 4.2.2.4. II Santa Iria Cup

A II Santa Iria Cup foi um torneio cujo quadro competitivo consistiu num confronto de todos contra todos a duas voltas, sagrando-se vencedor do torneio a equipa que no final das dez jornadas totalizasse o maior número de pontos. Os adversários que defrontámos foram o Belenenses, Santa Iria, Arrudense, Zambujal e Santa Iria B. A competição iniciou-se a 12 de abril, dia em que defrontámos o Santa Iria B e o Zambujal, equipas que vencemos por 4-2 e 3-0, respetivamente. Nas restantes três



Figura 11 - Seleção 2008 na II Santa Iria Cup.

jornadas da primeira volta levamos de vencidos o Belenenses (7-1), o Santa Iria (7-2) e o Arrudense (13-0).

Na segunda volta vencemos quatro jogos e empatamos um, acabando o torneio na primeira posição com 28 pontos, mais nove que o segundo classificado (Belenenses, 19 pontos). Totalizámos 57 golos marcados e 15 sofridos.



Figura 12 - Vencedores da II Santa Iria Cup.

#### 4.2.2.5. Pirralhos Kids Cup – Vendas Novas

O Pirralhos Kids Cup teve lugar no Estádio Municipal de Vendas Novas a seis de junho. Participámos no torneio juntamente com as equipas do Sporting, Estoril, Belenenses, Atlético, Vitória de Setúbal, Eiteira e Casa do Povo de Lavre. As equipas foram divididas em dois grupos. Apenas os dois primeiros classificados de cada grupo garantiam a passagem às meias-finais.



Figura 13 - Palestra e grito antes do jogo.

O calor fez-se sentir em terras alentejanas com o termómetro a registar 37 graus. Contudo não foi isso que nos impediu de fazer aquilo que melhor sabíamos, com os jogadores a mostrarem um enorme espírito de sacrifício e a conseguirem ganhar todos os jogos da fase de grupos.

Este foi talvez o melhor torneio que realizámos ao longo da época, pois estávamos já na fase final da mesma e os jogadores já dominavam bem os princípios gerais e específicos quer do ataque quer da defesa.

Após uma grande exibição nas meias-finais, garantimos a passagem à final, onde defrontámos e levámos de vencido o Atlético por 4-1.



Figura 15 – Momento de erguer mais um troféu.



Figura 14 - Comemoração da conquista de mais um troféu.

#### 4.2.2.6. *XV Torneio do Cacém*

O XV Torneio do Cacém decorreu em junho no complexo desportivo Joaquim Vieira. Para além de nós, Benfica, participaram no torneio as equipas do Sporting, Cacém, Talaíde, Sintrense, Cacém B e Sacavenense. O quadro competitivo baseou-se num sistema de todos contra todos, sendo utilizado o sistema clássico de pontuação em que cada equipa soma três pontos por vitória, um ponto por empate e zero por derrota. A equipa que somasse mais pontos no final das sete jornadas seria considerada vencedora do torneio.



*Figura 16 - Jogo no Cacém.*

A qualidade coletiva que fomos mostrando ao longo dos jogos e também a qualidade individual que foi decisiva quando os jogos estavam mais renhidos, permitiram-nos “levar mais uma taça para casa” após conseguirmos cinco vitórias e um empate em seis jogos realizados.



**Figura 17 - Campeões do XV Torneio da Cacém.**

#### 4.3. **Competição 2004**

A equipa de competição de 2004 é uma equipa que, como o nome sugere, representa a Sport Lisboa e Benfica SAD competindo de forma oficial no campeonato de benjamins da Associação de Futebol de Lisboa. Foi de facto um privilégio poder trabalhar numa equipa de competição assim que cheguei ao clube, pois permitiu-me vivenciar um contexto mais competitivo.

#### 4.3.1. Treinos

Na equipa de competição tive a oportunidade de trabalhar com os misteres Igor Santos, André Fino, Pedro Torrado e com o professor António Fonte Santa que fazia questão de marcar presença no treino sempre que a sua ocupada agenda permitia. A metodologia utilizada na equipa de competição é a mesma das seleções e das turmas, contudo convém aludir para o facto de numa equipa deste nível a intensidade e a complexidade dos contextos de exercitação serem superiores aos das turmas e seleções, o que requer muita concentração da nossa parte para que possamos intervir no treino na altura certa e de forma precisa.

#### 4.3.2. Campeonato de Benjamins da Associação de Futebol de Lisboa

Como já anteriormente foi referido, a equipa de competição 2004 esteve inserida no Campeonato de Benjamins (sub-11) da Associação de Futebol de Lisboa, Séries E2, Série 9. Tivemos como adversários o Damaiense, Tires, Sacavenense, Escola de Futebol Belém, Atlético do Cacém, Agualva, Associação Torre, Estoril Praia, Belenenses, Ericeirense, Reguengo, Escola de Futebol Belém B, e Associação Desportiva de Oeiras.



**Figura 18 - Equipa de Competição do Sport Lisboa e Benfica 2004.**

Realizamos um bom campeonato, contudo as 23 vitórias em 26 jogos, com 236 golos marcados e 35 sofridos, não foram suficientes para finalizarmos em primeiro lugar. Os desaires em casa e fora



**Figura 19 - Jogo contra o CF Os Belenenses.**

na luta pelo topo da tabela (Belenenses) e a inesperada derrota à décima quarta jornada no reduto do Ericeirense foram decisivos para a não consecução do nosso objetivo, o que nos fez acabar o campeonato na segunda posição, a seis pontos do líder Belenenses que ganhou 25 dos 26 jogos disputados. O Belenenses acabou por se sagrar campeão de benjamins da Associação de Futebol de Lisboa ao vencer o Sporting Clube de Portugal na final por 3-2.

#### **4.4. Seleção 2003**

A seleção 2003 é composta pelos melhores jogadores da Escola de Futebol Benfica Estádio nascidos no ano 2003. É da responsabilidade do coordenador técnico e dos treinadores das diferentes turmas com jogadores nascidos em 2003, selecionar os jogadores que apresentam mais argumentos técnicos, táticos, físicos e psicológicos para integrar a seleção.

##### **4.4.1. Treinos**

Na seleção 2003 trabalhei com os misteres Ricardo Guerra, Semih Kara e João Morais. Aqui tive a oportunidade de evoluir bastante ao nível de exercer uma liderança mais rígida, bem ao estilo do mister Ricardo Guerra. Respeitando a metodologia defendida pelo clube, nesta seleção incutimos uma série de subprincípios e sub-subprincípios, que permitiram padronizar comportamentos nos diversos momentos de jogo.

##### **4.4.2. Competições**

Em termos de competições não tive disponibilidade para acompanhar esta seleção nos diversos torneios em que participou, visto que os horários dos jogos coincidiam quase

sempre com os da seleção 2008. Contudo orientei a equipa em três jogos da Liga Geração Benfica, contra a Geração Benfica do Algueirão, contra a Geração Benfica de Almada e contra a Geração Benfica Alta de Lisboa. Três partidas das quais saímos vencedores.

#### 4.5. **Seleção 2002**

A seleção 2002 era uma equipa formada pelos melhores jogadores da Escola de Futebol Benfica Estádio, nascidos em 2002. É o coordenador técnico e os treinadores das diferentes turmas com jogadores nascidos em 2002 que selecionam os jogadores mais aptos para integrar a seleção. Não estive inserido no quadro de técnicos desta seleção, mas, a pedido do mister Rui Ramos (treinador principal da seleção) e com o devido consentimento por parte do coordenador técnico António Fonte Santa, orientei a equipa num jogo a contar para o Torneio Anual do Colégio São João de Brito e posteriormente no Torneio de Futebol Salesianos/ Moche 2014.

##### 4.5.1. **Competições**

Sem nunca ter estado com esta seleção em contexto de treino e sem sequer saber o nome de grande parte dos seus jogadores, fui treinador desta seleção num jogo referente ao Torneio Anual do Colégio São João de Brito, a pedido do seu treinador Rui Ramos e com o aval do coordenador técnico António Fonte Santa. Visto que tinha disponibilidade não hesitei em aceitar o convite, pois se o mister Rui o endereçou sabendo que eu não tinha qualquer conhecimento da equipa era porque confia no meu trabalho. Exigi apenas que a concentração antes do jogo ocorresse vinte minutos mais cedo que o habitual para me poder apresentar e conhecer minimamente os jogadores. E assim foi, aproveitei ao máximo o tempo disponível antes do jogo para poder trocar umas ideias que achava importantes antes da partida e com as informações que consegui recolher da conversa juntamente com os dados que o mister Rui Ramos já me tinha fornecido, organizei estruturalmente a equipa e disse o que pretendia de cada um dos jogadores para que, sem alterar muita coisa, conseguisse organizar funcionalmente a equipa. O nosso adversário foi o Colégio Manuel Bernardes uma equipa bem organizada que jogou com um bloco baixo, o que nos obrigou a assumir o jogo e a ter paciência na posse até que surgisse um espaço para explorar. Ao intervalo o resultado mantinha-se inalterado. No balneário tentei “corrigir” o nosso momento de transição defesa-ataque, pedindo mais agressividade e

objetividade aos jogadores, pois só acelerando nesse momento de jogo poderíamos usufruir de mais espaço para criar desequilíbrios. Curiosamente fazemos o 1-0 numa jogada de transição ofensiva, em que um passe vertical permitiu criar uma situação de 2x2+GR, finalizada com êxito por parte do nosso avançado. Assim que conseguimos marcar o primeiro golo, o nosso adversário teve de subir as linhas para procurar o empate, deixando mais espaço para explorarmos. Acabámos por vencer o jogo por 3-0. No final do jogo respirei fundo, não por ter ganho, mas por ter superado um momento muito enriquecedor a nível da minha formação enquanto treinador de futebol. Depois de superar um desafio como este, já poucos desafios me podem assustar. Superar, volto a frisar, não no sentido de ter ganho, mas sim pelo trabalho desenvolvido. Todos os jogadores, que só me conheciam de vista, passaram a ver-me como um líder, naqueles curtos vinte minutos de conversa antes do jogo consegui ganhar o respeito deles e contribuir também para a sua evolução, com os feedbacks e as orientações antes, durante e após o jogo. O bom trabalho fez com que o mister Rui me voltasse a pedir para orientar a equipa no Torneio de Futebol Salesianos/ Moche 2014.

#### 4.5.1.1. Torneio de Futebol Salesianos/ Moche 2014

O Torneio de Futebol Salesianos/ Moche 2014 decorreu no Estádio Nacional, também conhecido como Estádio do Jamor, no dia 8 de dezembro. Para além de nós, participaram no torneio as Oficinas de São José, o Sport Bosco Manique e o Colégio Pedro Arrupe. O quadro competitivo consistiu num confronto de todos contra todas a uma volta.

Desta vez já conhecia os jogadores e já tinha conquistado o respeito dos mesmos, por isso o trabalho não foi tão complexo como na ocasião anterior. Na primeira jornada defrontamos as Oficinas de São José, num jogo que acabámos por vencer por 3-0. Na segunda jornada tivemos como opositor o Sport Bosco Manique, que derrotámos por uns expressivos 5-0. Na última



**Figura 20 - Equipa vencedora do Torneio Salesianos/ Moche 2014.**

jornada vencemos o Colégio Pedro Arrupe por 3-1 e sagramo-nos campeões do torneio.

#### **4.6. Seleção 2001**

A seleção 2001 é uma equipa constituída pelos melhores jogadores da Escola de Futebol Benfica Estádio, nascidos em 2001. Cabe ao coordenador técnico e aos treinadores das diferentes turmas com jogadores nascidos no ano referido, seleccionar os jogadores que apresentam mais argumentos técnicos, táticos, físicos e psicológicos para integrar a seleção.

##### **4.6.1. Treinos**

Na seleção 2001 trabalhei com os misteres Carlos Veloso, Paulo Martins, Tiago, Jonathan Fernandes, Alexandre Santos e Fábio Lima. Esta foi a equipa com a maior média de idades com que trabalhei ao longo do estágio, estando os seus elementos numa fase de desenvolvimento mais avançada. O facto de trabalhar com várias equipas com jogadores de diferentes idades e fases de desenvolvimento, fez-me perceber a necessidade de adaptar a minha forma de estar e de comunicar aos diferentes contextos, isto é, o meu vocabulário numa conversação com um jovem da seleção 2008 tem obrigatoriamente que ser diferente daquele que utilizo quando converso com um jogador da seleção 2001, no sentido de que a mensagem que quero transmitir chegue da forma mais eficiente possível ao recetor. Esse é, para mim, um dos pontos que distingue um bom treinador de um treinador razoável: a capacidade de se adaptar aos diferentes contextos, sem nunca desvirtuar os princípios, valores e ideias metodológicas/operantes em que acredita. Abordando o planeamento e a operacionalização dos treinos, respeitámos sempre a metodologia inerente ao clube, recorrendo às formas jogadas para estimular a melhoria comportamental dos jogadores face aos princípios gerais e específicos da modalidade, tendo por base situações específicas de jogo. Nesse sentido, jogos reduzidos de superioridade e inferioridade numérica, posse de bola e contextos de ligação dos vários momentos de jogo estiveram sempre presentes nos treinos desta seleção.

## 4.6.2. Competições

### 4.6.2.1. Torneio Sevens

O Torneio Sevens decorreu no Algueirão. A competição iniciou-se em novembro e terminou em maio. As equipas participantes foram o Clube Internacional de Foot-Ball, Belenenses, Mem Martins, Algés, Carcavelos, Algueirão e Odivelas. O nosso jogo inaugural foi frente ao Algueirão. Fizemos

uma excelente exibição, fomos dominadores do início ao final da partida, assumimos a posse de bola e acabamos por mostrar facilidade em desorganizar defensivamente o nosso adversário no sentido de criar várias situações de finalização. A taxa de aproveitamento das situações referidas foi bastante alta, o que



**Figura 21 - Jogo da Seleção 2001.**

nos permitiu vencer por 10-1. No jogo da segunda jornada o nosso opositor foi o Mem Martins. Um jogo em que tivemos algumas dificuldades em controlar o espaço entre linhas, devido a uma maior distância entre setores. Também tivemos dificuldades nas transições defensivas, onde mostramos pouca intensidade na reação à perda da posse de bola. Apesar disso vencemos por 7-4. O terceiro jogo opôs-nos ao Odivelas. Corrigimos os aspetos onde tínhamos estado menos bem no jogo anterior e aproveitámos o bloco médio alto apresentado inicialmente pelo Odivelas para explorar a profundidade e os espaços livres, o que nos permitiu vencer por um expressivo resultado de 12-0. Na quarta jornada defrontámos o Carcavelos, tendo o jogo finalizado com um empate (3-3). Foi um jogo em que os nossos níveis de concentração ficaram aquém do esperado, originando alguns erros atípicos. Mas é precisamente para a ocorrência deste tipo de erros que existe o futebol de formação, pois desde que saibamos como lidar com o erro, este pode ter um papel potenciador de novas aprendizagens. No jogo da quinta jornada jogamos contra a equipa do Belenenses. Um jogo muito disputado, mas com poucas oportunidades de golo. Estivemos bem na fase de construção, mas na fase de criação acabámos por comprometer o processo ofensivo em diversos lances. Acabámos por perder por uma bola a zero. Na penúltima jornada defrontámos o Algés, num jogo em que estávamos desfalcados em virtude de várias ausências. Acabámos por perder por 5-3. Na última jornada vencemos o Clube Internacional de Foot-Ball por 3-1.

#### 4.7. **Escola de Futebol Benfica de Cascais**

No decorrer do meu estágio no Sport Lisboa e Benfica foram surgindo vários convites. Logo na terceira semana de estágio surgiu o convite para treinar na Escola de Futebol Benfica de Cascais, uma oportunidade que me permitiu vivenciar outra realidade das Escolas de Futebol do Sport Lisboa e Benfica, que não a “casa mãe”.

A sede da Escola de Futebol Benfica de Cascais fica na Quinta da Bicuda, em Cascais, assim como o campo de futebol onde decorrem os treinos.

##### 4.7.1. **Treinos**

Na Escola de Futebol Benfica Cascais orientei as equipas de sub-12 e sub-8. A metodologia de treino utilizada é transversal a todas as escolas de futebol do Sport Lisboa e Benfica, por isso os treinos incidiram nas formas jogadas no sentido de desenvolver as capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas dos jogadores e inculcar os princípios gerais e específicos da modalidade, assim como os valores defendidos pelo clube.

##### 4.7.2. **Competições**

Com a Escola de Futebol Benfica de Cascais participei na Liga Geração Benfica, no 10º Encontro Nacional de Escolas Geração Benfica e na AtlânticFut Cup.

###### 4.7.2.1. *AtlânticFut Cup*

A AtlânticFut Cup é uma competição que ocupa um lugar de destaque no panorama desportivo do arquipélago dos Açores. Esta decorreu na ilha de São Jorge de 26 a 28 de junho. Visto que a competição se iniciava a 26 de junho, viajamos para São Jorge no dia 23, no sentido de realizarmos um pequeno estágio de preparação. O torneio foi realizado no Estádio Municipal de Velas.

Para além da nossa equipa, a AtlanticFut Cup foi disputada pelo Dragon Force (Futebol Clube do Porto), Fayal Sport, Sport Clube Lusitânia, Grupo Desportivo Velense, Escola de Futebol Pauleta, Vilanovense e Futebol Clube da Madalena. O quadro competitivo consistiu em formar dois grupos de quatro equipas, onde as equipas de cada grupo jogam todas contra todas, a uma volta, apurando-se para a final o primeiro classificado de cada grupo. Final essa disputada a uma mão.

Realizamos uma boa fase de grupos tendo-nos apurado para a final onde defrontámos a Escola de Futebol Pauleta. Num jogo de futebol digno de uma final, com um estádio muito bem composto em termos de público, uma ambiente fantástico e duas equipas que proporcionaram um bom espetáculo de futebol. Na primeira parte fomos dominadores, assumimos o comando do jogo, mas não conseguimos efetivar esse domínio em golos, devido também a alguma falta de sorte, sendo que acertámos duas vezes na trave e uma no poste da baliza adversária. Ao intervalo as minhas palavras à equipa foram incentivadoras, no sentido de fazer os jogadores acreditar que continuando a jogar da forma como o estavam a fazer o golo acabaria por aparecer com naturalidade. E assim foi, embalados pelo



**Figura 22 - AtlânticFut Cup.**

fantástico público, que sempre nos apoiou ao longo do torneio, inaugurámos o marcador aos quatro minutos da segunda parte, na sequência de um lance de bola parada. O nosso domínio foi efetivado a sete minutos do apito final, com uma brilhante jogada individual do Márcio Moreira, atleta que viria a ser considerado o melhor jogador do torneio.

De realçar a hospitalidade e a simpatia com que fomos recebidos por parte dos habitantes da ilha, que gentilmente nos iam pedindo para tirarmos fotografias com eles, disponibilizando-se para ajudar naquilo que fosse preciso e apoiando-nos ao longo de todo o torneio, desde o jogo inaugural até à grande final. É nestas ocasiões que me apercebo da verdadeira dimensão do Sport Lisboa e Benfica.



**Figura 23 - Vencedores AtlânticFut Cup.**

Visto que ficámos hospedados no mesmo espaço que a equipa do Futebol Clube do Porto houve também lugar a troca de ideias, discussões sobre metodologias de treino, formas de operacionalização, relação treinador-jogador, entre outros temas tendo ambas

as partes, saído enriquecidas da interação. Esta é a minha maneira de ver e estar no futebol, colocar de parte a rivalidade e mostrar humildade no sentido de aproveitar todas as oportunidades para evoluir e poder contribuir para a evolução de alguém. Mais do que nunca urge a necessidade de mudar mentalidades no futebol português, sob pena de pensarmos que já sabemos tudo e entrarmos num estado de estagnação.

#### 4.8. **Liga Interna**

A Liga Interna é uma competição organizada pela Escola de Futebol Benfica Estádio, onde as diferentes turmas da escola de futebol competem entre si dentro do escalão etário correspondente. Para as turmas esta é a única oportunidade de competição (só as seleções entram em torneios e as equipas de competição em quadros competitivos federados), sendo que os jogos acontecem uma vez por mês. Isto torna estes jogos especiais e marcantes para os jogadores inseridos nas turmas, o que torna a nossa intervenção (treinadores) determinante para o prazer e aprendizagens que eles possam vir a retirar da competição.

Visto que tinha jogos com as diferentes seleções onde estive inserido não houve espaço para acompanhar as minhas turmas na Liga Interna. Apenas tive disponibilidade para acompanhar a turma 18B a um jogo da Liga Interna, tendo tido inclusivamente de sair antes da competição terminar pois tinha jogo com a seleção 2008 no Pinhal Novo, tendo ficado o mister Tiago a assumir o comando. Neste tipo de competições é importante dar a todos os jogadores convocados o mesmo tempo de jogo e adotar sempre uma intervenção ativa e bem direcionada, com feedbacks sempre ligados ao jogo. A procura de um ambiente mais competitivo por parte dos jovens, que lhes sirva de estímulo, não tem qualquer fator negativo associado. Contudo, nestes momentos de competição, a ideia não é passar “campionite”, muito pelo contrário, o cunho mais formal que este momento tem, deve servir para que os jogadores coloquem em prática as suas aprendizagens.

Neste tipo de competição as minhas preocupações nos jogos passavam por fazer as correções que achava pertinentes em função das decisões que os jovens iam tendo nas diversas alturas de jogo e em função do jogo em si; incentivar constantemente os jogadores para terem um papel ativo no jogo, procurando ser um exemplo para eles, regendo-me sempre por uma postura de *fairplay*.

#### 4.9. Liga Geração Benfica

A Liga Geração Benfica é um evento que, à semelhança da Liga Interna, ocorre apenas uma vez por mês, mas ao invés de ser um confronto entre turmas, esta competição opõe as seleções de todas as Escolas de Futebol Benfica dos distritos de Lisboa e Setúbal.

Nesta competição participei como treinador das seleções 2008, 2003, 2001 e com a seleção da Escola de Futebol Benfica de Cascais.



Figura 24 - Liga Geração Benfica.

#### 4.10. 10º Encontro Nacional de Escolas de Futebol Benfica

O relvado do Estádio da Luz foi o palco do 10.º encontro nacional das Escolas de Futebol Benfica. O evento ocorreu nos dias 30 e 31 de maio. No dia 30 de maio ocorreu a competição inter-escolas, que contou com a participação das turmas do Caixa Futebol Campus e também com praticamente todas as escolas pertencentes ao Benfica a nível nacional. Já no dia 31 teve lugar a competição inter-turmas da Escola de Futebol Benfica Estádio e de algumas Escolas de Futebol Benfica.



Figura 25 - 10º Encontro Nacional de Escolas de Futebol Benfica.

Para além de ter ajudado em tudo aquilo que à organização do evento diz respeito, também orientei a equipa da Escola de Futebol Benfica de Cascais e a turma “Estádio A”.

Foi um evento que ficou marcado pelo convívio e pela partilha de conhecimento entre todos. Para os jovens das turmas foi mais uma oportunidade de competirem frente a outras equipas e de jogar no relvado onde brilham os seus ídolos. E como se isso não bastasse, os



Figura 26 - Entrevistas para a Benfica TV.

pequenos craques foram ainda presenteados com o voo da Águia Vitória, num momento emocionante que arrancou muitos aplausos, sendo que também tiveram a oportunidade de jogar, durante alguns minutos, com alguns jogadores da equipa B do Sport Lisboa e Benfica.



**Figura 27 - Orientação da Equipa no Estádio da Luz.**

#### **4.11. Projeto Elites**

O Projeto Elites tem por objetivo selecionar os melhores jogadores das Escolas de Futebol Benfica do país, no sentido de participar em torneios, realizar sessões de treino e sobretudo efetuar um melhor acompanhamento destes jogadores com elevado potencial, pois a qualquer momento podem evidenciar qualidades que os possam levar a uma equipa de competição do Sport Lisboa e Benfica.

Neste projeto fiquei, juntamente com o mister Frederico Costa, responsável pela Elite 2004, composta pelos melhores jogadores das Escolas de Futebol Benfica do país, nascidos em 2004. Durante a época desportiva, reunimos a equipa em quatro ocasiões.

A primeira foi no dia 9 de novembro, onde orientámos uma sessão de treino que inclusivamente serviu para explicar a nossa metodologia de treino aos treinadores que participaram na formação de treinadores do Sport Lisboa e Benfica.

A 22 de novembro reunimo-nos pela segunda vez, desta feita para defrontar a equipa de competição de 2005 do Sport Lisboa e Benfica, num jogo que perdemos por 5-3. Apesar de estarmos a jogar com jogadores um ano mais velhos, da nossa parte estavam em campo sete jogadores e não uma equipa, pois não tínhamos “rotinas de jogo”. Na verdade, a nossa ideia de jogo estava bem definida e foi transmitida aos jogadores, contudo não havendo hipótese de a incutir aos jogadores pela prática (só tivemos uma sessão de treino), por intermédio da comunicação torna-se difícil que os jogadores correspondam em campo. Contudo o objetivo principal foi cumprido. Reunimos os

melhores jogadores das Escolas de Futebol Benfica do país e demos-lhe um estímulo competitivo elevadíssimo.

O terceiro momento em que reunimos a equipa de Elites 2004 foi a sete de fevereiro, para participar no Torneio Footkart. Uma competição que contou com a participação do Almada, Vendas Novas, Barreirense, Salvaterrense, Almeirim, Fabril e do anfitrião Footkart.



**Figura 28 - Equipa de Elites 2004.**

A última vez que reunimos a Elite 2004 na época 2014/2015, foi a 2 de maio para um jogo amigável contra o Playhouse, uma partida disputada no campo número dois do Estádio da Luz, que vencemos por 12-1.

#### 4.12. Formações

Como já foi referido neste relatório, diversos autores defendem que devem ser os clubes a formar os seus próprios treinadores, no sentido de lhes transmitir a mística, uniformizar critérios e identificá-los com o clube. As formações organizadas pelo Sport Lisboa e Benfica visam proporcionar aos seus treinadores o maior e mais diversificado número de momentos de formação. Ao longo da época desportiva participei nas duas formações realizadas.



Figura 29 - Formação de Treinadores do SL Benfica.

A primeira formação aconteceu nos dias oito e nove de novembro na sala de imprensa (parte teórica) e no campo número dois do Estádio da Luz (parte prática). Nesta formação os professores António Fonte Santa e Fernando Pinto sistematizaram uma série de informações e princípios que são a base da metodologia de treino das Escolas de Futebol do Sport Lisboa e Benfica. Para além da parte teórica houve ainda uma parte prática em que não participei apenas como espectador, pois fui um dos treinadores que esteve a orientar o treino das Elites que serviu de exemplo para o Professor António Fonte Santa explicar a estruturação da sessão e as formas de operacionalização do treino defendidas pelo Sport Lisboa e Benfica.

O segundo momento de formação ocorreu a 16 e 17 de maio, também na sala de imprensa do Estádio da Luz, teve como convidado especial o professor Francisco Silveira Ramos, que veio apresentar a sua perspetiva sobre o que deve ser um modelo de jogo para crianças e jovens. Houve ainda espaço para o mister Videira abordar um módulo acerca do treino de Guarda-Redes.



Figura 30 - Grupo inserido na formação.

#### 4.13. **Campos de Férias do Sport Lisboa e Benfica**

Em virtude do bom trabalho e da dedicação demonstrada ao longo da época, recebi o convite do professor Hélder Escobar para fazer parte do grupo de treinadores que iriam trabalhar nos campos de férias organizados pelo Sport Lisboa e Benfica.

Estes campos de férias são destinados a todos os jovens (dos 6 aos 16 anos de idade), que pretendam vivenciar um contexto de treinos idêntico aos jogadores do Sport Lisboa e Benfica, sendo as sessões de treino conduzidas pelos treinadores das Escolas de Futebol do clube. Os treinos decorrem no campo número dois do Estádio da Luz e no Centro de Estágios do Seixal. Para além de poderem melhorar o seu jogo e adquirirem os valores sociais e humanos defendidos pelo Benfica, os jovens tiveram ainda a possibilidade de se equipar no balneário dos seus ídolos, ver o voo da Águia Vitória, visitar a Benfica TV, conhecer o Caixa Futebol Campus, assistir a uma ação de formação na sala de imprensa, visitar o Museu Cosme Damião, pernoitar e acampar no relvado do Estádio da Luz, para além de outras atividades como idas à praia e ao cinema.

Esta atividade constituiu uma experiência fantástica, pois permitiu-me transmitir a mística, os valores e as formas de trabalhar do clube a jovens que estavam completamente deslumbrados com aquilo que estavam a viver. De facto, não há nada melhor no mundo do que o sorriso de uma criança. Poder contribuir para tantos sorrisos sinceros foi de facto gratificante.

#### 4.14. Projeto de Investigação Realizado Sobre Os Efeitos da Aprendizagem Diferencial na Performance de Jogadores de Futebol

Tendo em conta algumas inquietações e questões que se nos afiguraram no âmbito do estágio foi desenvolvido este projeto.

##### 4.14.1. Resumo

O objetivo deste estudo foi averiguar os efeitos induzidos pela prática de aprendizagem diferencial na performance de jovens futebolistas no que respeita à sua potência de remate com o membro inferior dominante e não dominante.

Participaram neste estudo vinte futebolistas do género masculino, inseridos numa equipa do escalão de petizes, com idades compreendidas entre os seis e os sete anos ( $6,85 \pm 0,366$ ). Os mesmos foram aleatoriamente divididos em dois grupos: um grupo experimental e um grupo de controlo. Durante as quatro semanas do estudo, o grupo experimental realizou sessões de aprendizagem diferencial com contextos de exercitação propensos à melhoria da potência de remate, para além do treino habitual. O grupo de controlo apenas realizou o treino habitual. Todos cumpriram o mesmo protocolo de avaliação, que consistiu em realizar um pré-teste, no sentido de calcular a potência de remate do pé dominante e do pé não dominante. Para calcular a potência de remate, os jogadores foram incentivados a rematar uma bola colocada a dez metros de distância do alvo (baliza), recorrendo à sua máxima potência. Todos os jogadores efetuaram três remates, primeiramente com o pé dominante e posteriormente com o pé não dominante. Foi registado o valor mais alto relativo às três execuções.

Os resultados apontam para um aumento no valor médio obtido por parte dos dois grupos no que respeita à potência exercida no remate com o pé dominante e não dominante. As melhorias registadas foram estatisticamente significativas no grupo experimental, quer no remate com o pé dominante ( $p=0,02$ ), quer no remate com o pé não dominante ( $p=0,01$ ). Também foram registadas diferenças estatisticamente significativas no grupo de controlo no que concerne ao remate com o pé dominante ( $p=0,01$ ). Apesar das melhorias registadas por este grupo na potência de remate com o pé não dominante, os resultados não apresentam significado estatístico ( $p=0,06$ ).

**Palavras-chave:** treino, aprendizagem diferencial, potência, remate, futebolistas

#### 4.14.2. Introdução

No treino de futebol, assim como em todas as outras modalidades, não podemos achar que já sabemos tudo. Todos os dias aparecem novos estudos, novos conceitos, novos métodos que podem melhorar a nossa ideia e o nosso modelo de treino, capazes de aumentar ainda mais a performance dos nossos atletas.

A aprendizagem diferencial foi uma temática que despertou a minha atenção, por não ser mais do mesmo, por ser algo vanguardista e que até aqui desconhecia. Esses foram sem dúvida os motivos que motivaram a escolha deste tema para o projeto de investigação, para além da curiosidade em perceber até que ponto os princípios metodológicos e operantes pelos quais o conceito se rege podem mesmo melhorar o rendimento desportivo dos atletas. E foi justamente nesta sequência que surgiu o problema deste estudo. Será que a prática de aprendizagem diferencial induz efeitos na performance de jovens futebolistas no que respeita à sua potência de remate com o membro inferior dominante e não dominante?

Nesse sentido, pareceu-nos pertinente avaliar os efeitos da aprendizagem diferencial no rendimento desportivo dos jogadores em contexto de jogo. Contudo, visto que os projetos de investigação estão intimamente ligados a números e a uma análise tangível de resultados entendeu-se pertinente criar contextos de exercitação propensos ao aparecimento de situações de finalização de média/longa distância recorrendo a ambos os pés, capazes de melhorar a potência de remate, incluindo “ruído” e variabilidade nos exercícios, características inerentes à aprendizagem diferencial, no sentido de averiguar se esta pode realmente constituir-se como uma metodologia a adotar no sentido de melhorar o rendimento de atletas. Esse “ruído” e essa variabilidade consistem, a título de exemplo, em jogar com diferentes tipos de bola, oclusão parcial, variação das condições do terreno de jogo, fatores que, segundo os relatos dos melhores jogadores de sempre acerca das suas vivências, são capazes de otimizar o rendimento desportivo.

Segundo Lees e Nolan (2002) o remate é um dos gestos técnicos mais importantes do futebol, pois permite concretizar o objetivo do jogo: o golo. Os autores referem ainda que esta ação táctico-técnica é de uma elevada complexidade motora, dependendo a sua eficácia da influência recíproca de vários fatores, entre os quais destacam os níveis de força muscular.

Num estudo levado a cabo por Sousa et al. (2003) foi observada uma correlação positiva entre a força explosiva dos membros inferiores e a velocidade da bola no remate.

Tendo em conta a problemática do estudo foi formulada a seguinte hipótese de estudo:

Os jogadores que realizam sessões de aprendizagem diferencial para além dos treinos e dos jogos da equipa em que estão inseridos, aumentam de forma estatisticamente significativa o desempenho no teste de potência de remate com ambos os pés, comparativamente aos jogadores que apenas realizam os treinos e jogos.

### **4.14.3. Revisão da Literatura**

#### **4.14.3.1. Modelos explicativos do controlo motor na aprendizagem e treino de movimentos desportivos**

No sentido de facilitar o entendimento agrupamos os modelos explicativos do controlo motor na aprendizagem e treino de movimentos desportivos em dois grupos: as teorias cognitivas clássicas, que focalizam a sua atenção na capacidade do atleta armazenar e tratar informação na memória ao longo do desempenho de habilidades motoras e a teoria dos sistemas dinâmicos que contempla tarefas de grande validade ecológica, mais próximas das ações complexas que caracterizam os sistemas de movimento humano (Dias, Mendes e Mendes, 2013).

##### **4.14.3.1.1. Teorias cognitivas clássicas**

Em 1971 surgiu a teoria do circuito fechado, a primeira construção teórica de base cognitiva robusta que foi idealizada no domínio do controlo motor. A esta seguir-se-iam várias teorias designadas de teorias cognitivas clássicas. No que respeita à aprendizagem e ao treino de movimentos de cariz desportivo, os defensores das teorias cognitivas clássicas entendem que o movimento é produzido tendo por base operações e representações mentais, controladas pelo sistema nervoso central (Schmidt, 1975).

Nesse sentido podemos afirmar que as teorias cognitivas clássicas consideram o atleta como uma máquina processadora da informação (Rose, 1997), descrevendo a aprendizagem e o treino de movimentos desportivos por intermédio da seleção e execução de programas motores que estão alojados no cérebro (Dias, 2012).

##### **4.14.3.1.2. Teoria dos Sistemas Dinâmicos**

Já na década de 80 surgiu a teoria dos sistemas dinâmicos, também referida na literatura como a teoria dos sistemas de ação. Esta teoria incide sobre o estudo das modificações qualitativas dos sistemas biológicos (Thelen, 1995).

Os proponentes da teoria dos sistemas dinâmicos sugerem que a aprendizagem e o treino de movimentos desportivos são encarados como um processo não linear no qual o atleta procura descobrir soluções válidas, que lhe possibilitem a resolução de problemas motores (Dias, Mendes e Mendes, 2013).

A grande maioria dos pressupostos teóricos da teoria dos sistemas dinâmicos que descrevem a coordenação e controlo do movimento humano estão ligadas ao trabalho desenvolvido pelo fisiologista russo Nicolai Bernstein. Este, servindo-se dos seus conhecimentos em neurofisiologia e fisiologia muscular, levou a cabo uma investigação onde concluiu que o elevado número de graus de liberdade do sistema motor representava uma estrutura demasiado complexa e pesada para ser controlada somente pelo sistema nervoso central (Latash, 1996).

Assim sendo, o facto de as articulações do corpo humano realizarem vários tipos de movimento e de cada músculo conter milhares de unidades motoras, sugere que o sistema nervoso central assume o controlo de ações na dinâmica do movimento em vez de graus de liberdade (Tani, 2005).

Os sistemas dinâmicos de movimento humano caracterizam-se pela capacidade que apresentam de se auto organizarem (Schöllhorn, 2004). Este processo encontra-se intrinsecamente relacionado com a natureza dos sistemas biológicos, sustentando dessa forma a capacidade que o organismo tem de transitar autonomamente para novos padrões de coordenação (Araújo, 2006).

O conceito de auto-organização sugere que o sistema motor não necessita de recorrer a mediadores internos para passar de forma espontânea de um estado para outro estado diferente (Dias, 2012).

#### **4.14.3.2. Teoria dos sistemas dinâmicos como ponte para o conceito de aprendizagem diferencial**

Baseando-se nos pressupostos teóricos da teoria dos sistemas dinâmicos Wolfgang Schöllhorn desenvolveu uma nova metodologia de treino: a aprendizagem diferencial. Este modelo parte do pressuposto que a aquisição e o desempenho de habilidades motoras constituem um processo de organização individual que varia de atleta para atleta em função das suas características morfológicas e funcionais (Schöllhorn, 2000).

A aprendizagem diferencial procura oferecer ao jogador uma grande variedade de exercícios para induzir um processo de auto-organização da sua aprendizagem e evolução. Esta metodologia é favorável à ocorrência de flutuações, expressas pelos erros que posteriormente irão conduzir à aprendizagem. Estas flutuações são desvios de um

ponto de referência, sendo que estas diferenças permitirão ao sistema reagir e adaptar-se constantemente às mudanças contextuais (Schöllhorn, 2004).

O modelo de Schöllhorn, contrariamente às teorias cognitivas clássicas, demonstra que o ruído expresso em fenómenos de perturbação e intermitência possibilitam ao sistema motor a aquisição de uma maior plasticidade na aprendizagem e treino de movimentos desportivos (Schöllhorn, 2000).

O movimento humano é um sistema aberto com capacidade para produzir soluções diversificadas que permitam solucionar um determinado problema motor (Schöllhorn, 2004).

Ao estar preparado para as flutuações, para a perturbação e para a variabilidade que a tarefa oferece, o organismo pode evoluir para novos padrões coordenativos (Dias, 2012).

O processo pelo qual se explica estas adaptações faz referência à interpolação, à extrapolação e à auto-organização, tal como nos é referido por Schöllhorn, (2004)

Na mesma linha de pensamento, Fonseca (2006) refere que estudos recentes contrariam a conceção anacrónica que para evoluir num determinado domínio desportivo seria aconselhável reduzir ou eliminar a variabilidade contextual, resultante das condições materiais e espaciais existentes, ou por vezes inexistentes, nas práticas que os talentos desenvolviam no passado.

#### **4.14.3.3. Fatores que sustentam a pertinência da aprendizagem diferencial como potenciadora do rendimento desportivo**

Todos os jogadores que conseguiram escrever o seu nome na história do futebol têm algo em comum: as suas práticas de iniciação no futebol ocorreram em contextos informais, carregados de imprevisibilidade, com algo remotamente esférico a servir de bola, em terrenos baldios ou pisos irregulares, sempre com grande imaginação a colmatar a falta de recursos materiais (Fonseca, 2006).

A este respeito Cruyff (2002) refere-nos o seguinte:

Quantas crianças não utilizaram as suas carteiras, as mochilas, os abrigos, ou umas simples pedras para marcar a baliza! Este detalhe e tantos outros parecidos

demonstram que nem sempre é necessário ter todos os elementos e que as carências se suprimem com imaginação e ilusão (p. 21).

O futebol de rua está de facto carregado de variabilidade. Nos parágrafos seguintes vamos tentar dissecar os aspetos que contribuem para tal variabilidade. Se pensarmos num jogo de futebol de rua, uma das primeiras imagens que nos vêm à cabeça é a bola, que pode variar de uma meia enchida com trapos, a um monte de folhas de papel amachucadas. Na verdade, a bola só precisa de ser algo remotamente esférico. Segundo Fonseca (2006) a diversidade de bolas com que os jovens contactam é, um aspeto relevante nos seus primeiros contactos com o jogo, algo que se observava nas atividades desenvolvidas no futebol de rua. Assim sendo, não parece de todo descabido utilizar bolas de outras modalidades, com diferentes tamanhos, pesos e formas no sentido de enriquecer a relação dos jovens jogadores com a bola. Pelo menos é isso que indicam os testemunhos de alguns dos melhores jogadores do mundo de todos os tempos, como por exemplo, Pelé (2006):

Não tínhamos equipamento, obviamente – nem sequer uma bola, e tínhamos de nos desenvencilhar recheando uma meia com papel ou trapos, fazendo o nosso melhor por dar uma forma esférica, atando depois com um fio. De vez em quando encontrávamos uma meia nova ou um pedaço de tecido – por vezes, diga-se, subtraído de um estendal sem vigilância – e a bola ficava um pouco maior, e atávamos de novo. Por fim acabava por resultar qualquer coisa semelhante a uma bola de futebol a sério (p. 36).

Por sua vez, Eusébio (2006), refere que jogava futebol na rua, jogos esses de 3x3, 4x4, inicialmente com uma bola de trapos ou com uma bola de ténis e, mais tarde, com uma bola de borracha.

Maradona (2005) comentou o seguinte:

Se a Tota me mandava buscar alguma coisa, levava qualquer coisa comigo que se parecesse com uma bola para poder ir jogando com o pé: podia ser uma laranja, bolas de papel, ou de trapos. Assim subia as escadas da ponte sobre o caminho-de-ferro, a saltar num pé – o direito

– e levava fosse o que fosse no esquerdo, tac, tac, tac... Assim ia para a escola também, ou sempre que a Tota me mandava fazer um recado (p. 14-15).

Tendo por base os testemunhos supracitados, parece interessante promover a utilização de diferentes tipos de bola no sentido de gerar diferentes conflitos na relação do corpo da criança com a bola o que, por consequência, obrigará a uma maior necessidade de reorganização e de adaptabilidade por parte do praticante.

Para além do tipo de bola, também a diversidade de pisos motivada pelas respetivas texturas, irregularidades ou declives, contribui para um incremento significativo da variabilidade de estímulos, com que os jovens têm de lidar a cada momento (Fonseca, 2006).

Cruyff (2000 cit por Valdano, 2002) também referiu

Gosto que seja na rua porque certos automatismos não se podem treinar no campo. Se tu és maior que eu e chocarmos, irei ao solo. E quando há pedra ou cimento, raspas-te. O que tenho de fazer é esquivar-me. Nesse momento comesças a pensar em outras coisas além da bola. Na rua, a bola não rola tão bem, sai em qualquer direção, há que utilizar uma quantidade de coisas que normalmente não usarás no campo relvado. Portanto, é algo extra que podes dar a uma criança sem cair em algo muito sério (pp. 83-84).

Referindo-se ao que eram as suas preferências, Pelé (2006), disse o seguinte:

Primeiro, é porque quando nós tínhamos de jogar com equipas mais fracas, a gente sempre preferia jogar com um campo melhor, porque um campo melhor é mais fácil de você driblar, mais fácil de você tocar a bola, você fazer a jogada mais rápido. O campo ruim, facilita quando o teu *team* só destrói, só vem destruir, então tinha muita influência. E a outra influência também, é o local. Por exemplo, quando nós saímos do nosso bairro para jogar (...) era difícil porque lá os campos geralmente eram ruins, bem ruins e lá era bem difícil, na parte da torcida, que era

uma torcida brava, e a parte técnica (...) então realmente o campo tinha muita influência nessa época (p.19).

Com o paradigma atual da prática futebolista se cingir cada vez mais ao contexto de clube, no qual as condições são as melhores, quase sempre com um bom relvado sintético, a única forma de adaptação das condições do solo passa pela colocação de diferentes obstáculos no solo recorrendo, a título de exemplo, a cones sinalizadores, os quais poderão conferir trajetórias imprevisíveis às bolas, em tudo semelhantes às observadas nos pelados, nos terrenos baldios e nas ruas.

Os campos maltratados, os pelados, as ruas, os terrenos baldos, entre outros locais similares que à partida não nos parecem dar as melhores condições para a prática do futebol revelam-se determinantes para a contemplação da educabilidade proprioceptiva, que para além de possibilitar uma melhoria da performance na modalidade, também contribui para a diminuição do número de lesões por intermédio do desenvolvimento em especificidade da proprioceptividade.

#### *4.14.3.3.1. Jogar descalço*

O jogar descalço é outros dos pressupostos da operacionalização da aprendizagem diferencial, devido à maior sensibilidade possibilitada aos jogadores nos contactos com a bola e também da maior sensibilidade da região plantar.

A este respeito também alguns dos melhores jogadores do mundo registaram as suas experiências, Pelé (2006) disse o seguinte:

Lembro-me que uma vez, logo após ter regressado do Campeonato do Mundo de 1958, na Suécia, que tínhamos ganho, passei por esse pequeno recinto e vi uns miúdos entretidos numa peladinha (...) então, fui a casa, vesti uns calções, tirei os sapatos e joguei descalço com eles. Era assim que tinha começado a jogar (p. 50).

Eusébio (2006) referindo-se também ao mesmo assunto afirmou que se recorda perfeitamente da sua infância, sublinhando que não nasceu num berço de ouro. Carregado de nostalgia afirma que jogava à bola de pé descalço e com uma bola de trapos.

Como pudemos constatar nas palavras de Pelé e Eusébio, as dificuldades económicas a que ambos foram sujeitos, assim como a cultura dos locais onde estiveram

inseridos na infância, fizeram com que estes começassem a jogar futebol descalços, o que lhes conferiu uma maior sensibilidade ao nível da região plantar.

#### **4.14.3.3.2. Variabilidade conferida através de fatores externos**

A rua trás vários benefícios aos que por lá praticam futebol. Para além da concentração que o próprio jogo exige, há ainda inúmeros acontecimentos a suceder em simultâneo no espaço de jogo, desde pessoas que por ali passam, às janelas pelas quais é necessário aguçar a pontaria, aos carros que por ali circulam. Tudo isto exige, sem nos darmos conta, de uma maior concentração, que por sua vez vai diminuir a complexidade do jogo quando estes jogarem num espaço destinado apenas à prática futebolística.

Comentando as suas vivências desportivas, Sabrosa (2005) conta-nos que quando era miúdo jogava na rua, onde os carros passavam, sendo que quando era avistado um carro a aproximar-se a uns 20, 30 metros, os jogadores alertavam para o facto de terem que interromper o jogo. Encostavam-se à parede até ao carro passar e logo depois retomavam o jogo. O jogador conta-nos ainda que as balizas eram as portas de entrada das casas.

Também o termo “*think outside the box*” faz sentido quando falamos em aprendizagem diferencial e futebol de rua, como podemos constatar nas palavras de Valdano (2002, p. 219): “nas partidas caseiras também havia muros, tabelas ou casas que usávamos de extremos. A parede jogava para as duas equipas apoiando o que tinha bola. Titular indiscutível.”

#### **4.14.3.4. Aprendizagem diferencial no futebol atual**

São ainda escassos os treinadores de futebol profissional que inserem a aprendizagem diferencial nas suas metodologias de treino, ou por não se identificarem com o conceito ou, na grande maioria dos casos, por desconhecimento.

Jürgen Klopp, treinador que conduziu o Borussia Dortmund ao bicampeonato e a uma final da UCL vê a aprendizagem diferencial, que o mesmo denomina de cinética, como algo fundamental na sua metodologia de treino. A cinética envolve concentração, coordenação, assim como a educação ocular, algo que aparentemente parece pouco relacionado com futebol (Kloop, 2009).

Parece ser pertinente definir-se qual a frequência e qual o momento certo para introduzir a aprendizagem diferencial no planeamento semanal de treino. Kloop (2009) parece contribuir para este esclarecimento afirmando realizar dois treinos à quarta-feira, sendo um deles uma sessão de cinética.

Após estarem familiarizados com o conceito, de acordo com Kloop (2009) os jogadores começam a aperceber-se que a cinética os ajuda a melhorar o seu posicionamento, a ter maior velocidade de reação, a reagir mais rapidamente, a ter uma perspetiva mais acurada e uma melhor visão geral do jogo, aspetos fundamentais na operacionalização da ideia de jogo do Borussia Dortmund.

#### 4.14.3.5. **Operacionalização da aprendizagem diferencial**

Como já vimos anteriormente a aprendizagem diferencial assenta em pressupostos que possibilitem o aumento da variabilidade contextual e que provoquem o máximo “ruído”, como jogar descalço, a oclusão total ou parcial, o jogar com bolas de diferentes tamanhos, pesos e formas, jogar em diferentes tipos de pisos, responder a estímulos do meio exterior e aumentar a complexidade inerente aos exercícios, como o não uso de coletes para distinguir as equipas ou jogar com fones nos ouvidos a passar músicas ruidosas.

Kloop (2009) referira que na sessão de cinética que a equipa do Borussia Dortmund realizava à quarta-feira, os jogadores praticavam, a título de exemplo, formas bastante complexas de malabarismo (pegar em dois cubos de açúcar, atirá-los ao ar e agarrá-los com as mãos cruzadas), o que lhes permitia aprenderem a diferenciar perceção e movimentação, cérebro e aparelho motor.

#### 4.14.3.6. **O papel do erro na aprendizagem**

As teorias cognitivas clássicas sempre consideraram a variabilidade um fator negativo para a aprendizagem, defendendo a obtenção de erro zero na execução. Já a aprendizagem diferencial tem como pressuposto teórico que a variabilidade e o ruído são essenciais para estabelecer novos padrões coordenativos (Davids et al., 2005).

O erro é parte integrante do processo de aprendizagem. Portanto, quando um treinador não permite que o seu jogador cometa erros, está, por conseguinte, a travar o processo de aprendizagem, visto que não o deixa imaginar, pensar, criar, aplicar, experimentar, ou seja, não o deixa desenvolver as sensações próprias de um indivíduo

cognitivo, não o concebendo como um ser ativo, capaz de transformar as suas capacidades e habilidades (Rodríguez, Carón e Benítez, 2008).

Trabalhar com esquemas rígidos e estereotipados retira espaço para que os jogadores possam cometer erros. Ao dar constantes instruções aos jogadores sobre o que fazer, como e quando fazer, o treinador leva a que os jogadores estejam extremamente dependentes das suas indicações, castrando dessa forma a sua capacidade de improviso (Romero, 2005).

Nesse sentido o erro não deve ser encarado pelo treinador como um atraso no processo de aprendizagem, pois este representa um caminho para conseguir reconstruir os indicadores de qualidade, rapidez e economia na realização da ação pretendida pelo jogador (Rodríguez, Carón e Benítez, 2008).

#### 4.14.3.7. **Pé dominante e não dominante**

As diversas investigações que têm sido realizadas acerca dos fatores que influenciam a performance dos futebolistas revelam que a utilização de ambos os membros inferiores, dominante e não dominante, se assume como fator de relevo na qualidade demonstrada pelos jogadores em competição (Grouios, et al, 2002).

Afigura-se então fundamental inserir no processo de treino contextos de exercitação que sejam propensos à ocorrência de situações que “obriguem” o jogador a utilizar o seu pé não dominante, reduzindo dessa forma as assimetrias funcionais podais dos jogadores. Se o treinador não procurar reduzir as assimetrias referidas, o jogador pode sentir que não dispõe de capacidades para executar as diferentes habilidades com o pé não dominante, havendo uma forte probabilidade de estas não figurarem no rol de soluções a considerar (French, Nevett, et al., 1996). Esta conjectura é suportada por estudos que salientam que a melhoria da proficiência do pé não dominante e a conseqüentemente redução da assimetria funcional decorre de processos de treino especificamente direcionados para o efeito (Teixeira, 2001).

#### 4.14.4. Metodologia

##### 4.14.4.1. Caracterização da Amostra

A amostra foi constituída por vinte indivíduos do género masculino, inseridos numa equipa de futebol do escalão de petizes (sub-7), com idades compreendidas entre os seis e os sete anos  $6,85 \pm 0,366$ . Todos os jogadores que participaram no estudo eram possuidores de um exame médico comprovativo do seu estado saudável e da sua aptidão para a prática desportiva e foi obtida a devida autorização junto dos seus pais, para participarem destes treinos e do presente estudo.

##### 4.14.4.2. Instrumentos utilizados

No âmbito de calcular a potência de remate dos jogadores no pré-teste e no pós-teste foi utilizado o radar Bushnell Speedster III, manuseado sempre pelo mesmo sujeito. A bola utilizada foi a Adidas Brazuka™, tamanho 5, com uma pressão de 0,9 BAR.

Na análise comparativa dos dois grupos em análise, o nível de significância considerado foi de 5%, ou seja, as diferenças avaliadas foram consideradas significativas para  $p < 0.05$ .

Os dados foram tratados através do programa informático “IBM SPSS *Statistics* 21”, sendo que o mesmo serviu também para elaborar as tabelas que sistematizam os resultados obtidos através dos testes, envolvendo a estatística descritiva através das percentagens, média e desvio padrão.

##### 4.14.4.3. Procedimento

Antes de dar início ao processo, foi obtido o consentimento informado de todos os jogadores e respetivos encarregados de educação, tendo sido todos esclarecidos relativamente aos testes e aos trabalhos que iriam ser desenvolvidos.

Os vinte jogadores foram divididos, de forma aleatória, em dois grupos: grupo experimental e grupo de controlo. Ambos os grupos foram sujeitos a um pré-teste, no sentido de calcular a potência de remate do pé dominante e do pé não dominante. Para calcular a potência de remate, os jogadores foram incentivados a rematar uma bola colocada a dez metros de distância do alvo (baliza), recorrendo à sua máxima potência. Todos os jogadores disferiram três remates, primeiramente com o pé dominante e

posteriormente com o pé não dominante. Foi registado o valor mais alto relativo às três execuções.

Nas quatro semanas posteriores ao pré-teste os grupos cumpriram a sua rotina habitual de treino, contudo o grupo experimental realizou, nos vinte minutos precedentes ao treino, contextos de exercitação recorrendo a princípios metodológicos referentes à aprendizagem diferencial, tornando o contexto propenso à ocorrência de situações em que os jogadores pudessem desenvolver a sua potência de remate ao mesmo tempo que trabalham todas as outras dimensões do treino, a saber: tática, técnica, física e psicológica.

Após quatro semanas realizou-se o pós-teste, exatamente sob as mesmas condições e material utilizado aquando do pré-teste, no sentido de averiguar se houve ou não diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos no que concerne à evolução da potência de remate ao longo da operacionalização do estudo.

#### 4.14.5. Resultados

Na Tabela 1 são apresentados os valores médios e desvio padrão da potência exercida no remate com o pé dominante e não dominante por parte dos dois grupos de jogadores em estudo, antes e após o programa de treino.

Grupo	Potência de Remate: Média $\pm$ DP (Km/h)			
	Pé Dominante		Pé Não Dominante	
	Pré-teste	Pós-teste	Pré-teste	Pós-teste
Experimental	47,5 $\pm$ 8,37	49,7 $\pm$ 7,39	36,8 $\pm$ 8,09	39,6 $\pm$ 7,14
Controlo	46,4 $\pm$ 9,90	48,2 $\pm$ 9,67	35,1 $\pm$ 8,84	36,2 $\pm$ 8,93

**Tabela 1 - Valores médios e desvio padrão da potência de remate (pé dominante e não dominante).**

De acordo com os dados obtidos e apresentados na Tabela 1, foi possível constatar que após as quatro semanas de treino se verificou um aumento no valor médio obtido por parte dos dois grupos no que respeita à potência exercida no remate com o pé dominante e não dominante. As melhorias registadas foram estatisticamente significativas no grupo experimental, quer no remate com o pé dominante ( $p=0,02$ ), quer no remate com o pé não dominante ( $p=0,01$ ). Também foram registadas diferenças estatisticamente significativas no grupo de controlo no que concerne ao remate com o pé dominante ( $p=0,01$ ). Apesar

das melhorias registadas por este grupo na potência de remate com o pé não dominante, os resultados não apresentam significado estatístico ( $p=0,06$ ).

#### 4.14.6. **Discussão dos resultados**

O presente estudo teve como principal objetivo avaliar os efeitos de um programa de treino de aprendizagem diferencial, com a duração de quatro semanas, sobre a potência de remate em jovens jogadores de futebol.

O treino diferencial aplicado no grupo experimental revelou-se eficaz para o aumento da potência de remate, visto que os valores médios obtidos no pós-teste (49,7 km/h) e (39,6km/h), para o pé dominante e não dominante, respetivamente, foram superiores aos valores registados no pré-teste (47,5 km/h) e (36,8 km/h), tendo ambos apresentado significado estatístico ( $p=0,02$ ) e ( $p=0,01$ ).

Apesar da pesquisa realizada não foi possível encontrar na literatura existente um estudo com a mesma metodologia e objetivos, no qual se recorre à aprendizagem diferencial no sentido de melhorar a potência de remate, o que acaba por ir de encontro à nossa intenção de realizar um estudo inovador.

Contudo, num estudo semelhante levado a cabo por Manolopoulos et al. (2006) em que o grupo experimental realizou um treino técnico e um treino de força durante dez semanas, no sentido de melhorar a potência de remate, verificaram-se aumentos estatisticamente significativos na velocidade de remate.

Num outro estudo, da mesma tipologia, realizado por Wong et al. (2009), foram analisados os efeitos de doze semanas de treino de força e potência em jogadores de futebol com idade inferior a 14 anos. Para isso os investigadores dividiram os 51 jogadores em dois grupos: 28 jogadores fizeram parte do grupo experimental, ficando os restantes 23 a pertencer ao grupo de controlo. Ambos os grupos participaram no trabalho da pré-temporada da equipa em que estavam inseridos e para além disso o grupo de controlo realizou um protocolo que consistia em exercícios de força e potência que trabalham especificamente os principais músculos do core, assim como a parte superior e inferior do corpo. Os resultados obtidos apontaram para uma melhoria estatisticamente significativa em relação à potência de remate no grupo experimental.

Também Pereira (2008) realizou um estudo que teve como objetivo examinar os efeitos da aplicação de um treino de força durante seis semanas sobre a potência de remate

exercida por jovens futebolistas de uma equipa de iniciados. O autor dividiu a totalidade da amostra em dois grupos, um grupo experimental e um grupo de controlo. O grupo experimental realizou, para além dos habituais treinos de futebol e jogos oficiais, um programa de treino de força de carácter explosivo com a duração de seis semanas e com uma frequência semanal de duas sessões. O grupo de controlo realizou apenas o programa habitual de treino e jogos oficiais. A potência de remate foi avaliada em ambos os grupos antes e após as seis semanas do estudo. Os resultados apontaram para um aumento com significado estatístico na velocidade de remate ( $p=0,03$ ), o que significa que o programa de treino de força aplicado durante as seis semanas se revelou eficaz na melhoria da velocidade do remate.

Naquilo que ao nosso estudo diz respeito, convém realçar que também o grupo de controlo revelou melhorias de cariz estatisticamente significativo na potência de remate com o pé dominante ( $p=0,01$ ). Este fator leva-nos a questionar se o aumento da potência de remate no grupo experimental se deveu essencialmente ao treino diferencial ou se está relacionado em grande parte ao processo de crescimento, maturação e desenvolvimento humano pois, como referem Armstrong e Welsman (2000), em idades compreendidas entre os cinco e os dez anos, assistimos a um aumento relativamente constante da força, velocidade e resistência nas crianças.

Deste modo, dada a escassez de estudos neste âmbito, sobretudo recorrendo à aprendizagem diferencial como fator impulsionador do aumento da performance, existe a imperiosa necessidade de realizar mais e melhor investigação sobre esta temática. Este fator impossibilita-nos a comparação dos resultados obtidos com outros estudos semelhantes, sendo que desta forma não podemos tirar ilações mais sustentadas e completas.

De forma a dar resposta à hipótese central do estudo, podemos afirmar que efetivamente, os jogadores que realizaram sessões de aprendizagem diferencial para além dos treinos e dos jogos da equipa em que estavam inseridos, aumentaram de forma estatisticamente significativa o desempenho no teste de potência de remate com ambos os pés, ao contrário dos jogadores que apenas realizam os treinos e jogos da equipa onde estavam inseridos, que só tiveram uma melhoria estatisticamente significativa no remate com o pé dominante.

#### 4.14.7. Conclusões

Podemos concluir que a aplicação de sessões de aprendizagem diferencial durante um período de quatro semanas proporcionou uma melhoria estatisticamente significativa na potência de remate dos jogadores que nelas estiveram inseridos. E, desta forma, podemos afirmar que a nossa hipótese de estudo se confirmou, pois, os jogadores que realizaram sessões de aprendizagem diferencial para além dos treinos e dos jogos da equipa em que estavam inseridos, aumentaram de forma estatisticamente significativa o desempenho no teste de potência de remate com ambos os pés, comparativamente aos jogadores que apenas realizam os treinos e jogos.

Este foi um estudo inovador, onde foi testada a ainda desconhecida aprendizagem diferencial como metodologia capaz de induzir melhorias na performance de jovens jogadores de futebol. Seria importante que mais estudos desta tipologia fossem realizados, visto que a sua escassez nos impossibilita comparações de resultados e inferências mais efetivas sobre a viabilidade desta metodologia de treino.

Convém ressaltar, também, que houveram variáveis não controladas, que eventualmente poderiam ter contribuído para estes resultados como sejam os anos de experiência, a motivação, o grau de desenvolvimento/maturacional dos atletas, etc., que em novos estudos, eventualmente se deveriam considerar.

## Reflexão Final

Segundo Galeano (1999), *“a utopia está lá, no horizonte. Aproximo-me dois passos, ela afasta-se dois passos. Caminho dez passos e o horizonte corre dez passos. Por mais que caminhe, jamais a alcançarei. Para que serve a utopia? Serve para isso: para que eu nunca deixe de caminhar.”*

É certo que se não soubermos para onde caminhamos qualquer caminho nos serve. Sempre tive as minhas metas e os meus objetivos bem definidos, sendo que um deles era poder, um dia, trabalhar num grande clube de futebol. O traçar de objetivos foi importantíssimo para me preparar para este desafio. Foi de resto essa preparação que tornou a adaptação ao clube relativamente fácil. Pesquisei bastante e falei com pessoas que trabalham ou que já trabalharam na instituição e concluí que me identifico muito com a forma de pensar e operacionalizar o treino da Escola de Futebol do Sport Lisboa e Benfica. Não posso deixar de referir que a hospitalidade com que fui recebido por parte de todos, desde coordenadores a treinadores, também facilitou em muito a minha integração e a minha adaptação.

Foi para um dia chegar até aqui que sempre trabalhei, daí ter vivido esta etapa sempre focado, disposto a aprender e a sacrificar-me em prol da instituição, com uma grande entrega e dedicação. As coisas foram correndo bem, o feedback que ia recebendo das pessoas com quem interagia foi sempre muito positivo e, com naturalidade, as oportunidades de alargar as minhas atividades na instituição foram surgindo. Tive vários convites no decorrer do estágio, como a possibilidade de integrar a equipa de treinadores da Escola de Futebol Benfica de Cascais, a oportunidade de treinar a equipa de Elites 2004 das Escolas de Futebol Benfica, trabalhar no campo de férias do Sport Lisboa e Benfica e fazer parte a equipa técnica da equipa de competição 2004.

Não querendo descurar a importância da formação académica, penso que a minha evolução passou acima de tudo por mim, pela constante procura de informação, pelas diversas discussões sobre treino que gosto de manter com pessoas de várias áreas do conhecimento, pela vontade de querer ser melhor todos os dias, pela vontade de não ficar parado, de acreditar no trabalho com crianças e jovens e de acreditar numa metodologia de treino que tem por base uma evolução constante do individuo (não só dos jogadores mas também da minha própria evolução enquanto treinador).

Sinto que evoluí bastante enquanto homem e enquanto treinador em todos os aspetos. Sou hoje um treinador com muito mais “bagagem”, muito mais preparado para liderar equipas e responder de forma muito mais assertiva em variadíssimos contextos. Quando cheguei ao clube estava ciente do seu mediatismo, da sua história, da sua grandeza. Mas só quando o vivenciamos por dentro é que nos apercebemos da real grandeza do clube. Representar um clube desta dimensão confere-nos uma responsabilidade muito grande. O envergar daquele que muitos chamam de “manto sagrado” obriga-nos a crescer, a transcender, a fazer as coisas não só por nós, mas também por milhões de adeptos espalhados por esse mundo fora. E aí não importa se treinamos os petizes, os benjamins, os infantis, os juniores ou os seniores. É o Benfica que está em questão. É, a título de exemplo, chegarmos aos Açores e, sem conhecermos ninguém, toda a gente querer vir falar connosco e tirar fotografias, é estar num jogo decisivo do torneio do Pinhal Novo frente a uma equipa do Sporting e ter os pais dos jovens de outras equipas a ver o nosso jogo em vez de verem o seu próprio filho jogar no campo ao lado, é ter um jogador como adversário que no final do jogo nos vem cumprimentar e dizer que um dia sonha jogar na nossa equipa...

Fazendo uma retrospectiva, foi um ano de grandes mudanças, com muitas aprendizagens e muita responsabilidade subjacente. Os objetivos que me propus realizar no início do estágio foram materializados. Penso que o trabalho que realizei foi muito positivo, o que se reflete nas várias propostas de trabalho que recebi no final do estágio e que me possibilitaram assinar um contrato no sentido de continuar a trabalhar na instituição.

## Bibliografia

- Alegre, M. (2006). *O Futebol e a Vida - Do Euro 2004 ao Mundial 2006* [Crónicas] (1ª edição). Lisboa: Publicações Dom Quixote.
- Almeida, P. (2005). Como se faz um futebolista? Notícias Magazine, 25 de julho de 2005, 25-35.
- Amieiro, N. (2005). *Defesa à Zona no Futebol. Um pretexto para refletir sobre o «jogar» ... bem, ganhando!* Col. Visão e Contextos das Ciências do Desporto. Lisboa: Visão e Contextos.
- Amieiro, N., Barreto, R., Oliveira, B. & Resende, N. (2006). *Mourinho: Porquê Tantas Vitórias?* Lisboa: Gradiva.
- Araújo, J. (2001). *Competição, fator de progresso*. Jornal “Público”, 9.
- Araújo, D. (2006). *Tomada de decisão no desporto*. Lisboa: Ed. FMH.
- Armstrong, N., & Welsman, J. (2000). Development of aerobic fitness during childhood and adolescence. *Pediatric Exercise Science*, 12, 128-149.
- Bento, J. (2004). *Desporto - Discurso e Substância*. Porto: Campo das Letras.
- Bento, J. O., Graça, A. & Garcia, R. (1999). *Contextos da pedagogia do desporto*. In (pp. 19-110): Livros Horizonte.
- Buzan, T. (2003). *O Poder da Inteligência Criativa - 10 maneiras para despertar o seu génio criativo*. (1ª edição). Lisboa: Oficina do Livro.
- Byrne, T. (1993). *Sport: It's a Family Affair*. In Martin Lee. (1ª Edição), *Coaching Children in Sport* (pp. 39-47). London: E & FN Spon.
- Campos, A. (2006). *"Sempre que há futebol são poucos os doentes"*. Jornal “Público”, 25.
- Cardoso, M. (1998). *Caracterização do Esforço do Futebolista no Escalão "Escolas" - Futebol de Sete Versus Futebol de Onze*. Tese de Mestrado não publicada, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Porto.

- Castelo, J. (1994). *Futebol: modelo técnico-tático do jogo*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Changeux, J.-P. (2003). *A Verdade e o Cérebro - O Homem de Verdade*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Coelho, N. & Pinheiro, F. (2004). História do Futebol em Portugal (1888-2004). In Garganta J., Oliveira J. & Murad, M. (ANO?) *Futebol de Muitas Cores e Sabores – Reflexões em Torno do Desporto mais Popular do Mundo*. (1ª edição, pp. 33 - 53). Porto: Campo das Letras.
- Costa, S. (2006). *Desporto e Antropologia*. In Pereira, A., A. Costa, A. & Garcia P., O Desporto Entre Lugares - O lugar das Ciências para a compreensão do Desporto (pp. 37 - 72). Porto: Faculdade de Desporto - Universidade do Porto.
- Cruyff, J. (2002). *Me Gusta el Fútbol*. Barcelona: RBA Libros S.A.
- Damásio, A. (2003). *O Sentimento de Si - O Corpo, a Emoção e a Neurobiologia da Consciência*. (14ª edição). Mem Martins: Publicações Europa América.
- Damásio, A. (2004). *Ao Encontro de Espinosa - As Emoções Sociais e a Neurologia do Sentir*. (6ª edição; Volume 6). Mem Martins: Publicações Europa América.
- Davids, K., Araújo, D. & Shuttleworth, R. (2005). Applications of Dynamical Systems Theory to Football. In T. Reilly, J. Cabri & D. Araújo (Eds.), *Science and Football V* (pp. 537-550). Londres: Ed. Routledge.
- Dias, G. (2012). *A Teoria dos Sistemas Dinâmicos na Execução do Putting*. Coimbra: G. Dias. Dissertação de Doutoramento (não publicada) apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.
- Dias, G., Mendes, P., Mendes, R. (2013). Modelos Explicativos do Controlo Motor na Aprendizagem e Treino de Movimentos Desportivos. *Annals of Research in Sport and Physical Activity*. v.4, n.4, p.9-20.
- Eusébio. (2006). Pontapé de Saída - Paulo Sousa Entrevista [Entrevista]: RTPN.
- Faria, R., & Tavares, F. (1996). *O Comportamento Estratégico. Acerca da Autonomia de Decisão nos Jogadores de Desportos Colectivos*. In Oliveira J. & Tavares F., *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Colectivos* (pp. 33 - 38). Porto: Centro Estudos dos Jogos Desportivos Colectivos Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física Universidade do Porto.

- Fonseca, H. (2006). Futebol de Rua, um fenómeno em vias de extinção? Contributos e implicações para a aprendizagem. Porto: H. Fonseca Dissertação de Mestrado (não publicada) apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Freitas, S. (2004). A especificidade que está na «Concentração Tática» que está na Especificidade... no que deve ser uma operacionalização da «Periodização Tática». Edição de Autor.
- French, K., Nevett, M., Spurgeon, J., Graham, K., Rink, J., & McPherson, S. (1996). Knowledge representation and problem solution in expert and novice youth baseball performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66, 194-201.
- Gaiteiro, B. (2006). *A Ciência Oculta do Sucesso! - Mourinho aos olhos da ciência*. Monografia não publicada, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.
- Garganta, J. & Oliveira, J. (1996). *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Colectivos*. Porto: Centro Estudos dos Jogos Desportivos Colectivos. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física Universidade do Porto.
- Garganta, J. (2001). Futebol e Ciência. Ciência e Futebol. *Educación Física y Deportes*. Revista Digital, 40.
- Garganta, J. (2002). *Competências no Ensino e Treino de Jovens Futebolistas*. Porto: Universidade do Porto - Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Garganta, J. (2004). *Atrás do Palco, nas Oficinas do Futebol*. In Garganta, J., Oliveira, J. & Murad, M., *Futebol de Muitas Cores e Sabores – Reflexões em Torno do Desporto mais Popular do Mundo* (1ª edição, pp. 227 - 234). Porto: Campo das Letras.
- Garganta, J. (2006). *(Re)Fundar os conceitos de estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos, para promover uma eficácia superior*. Paper presented at the XI Congresso Ciências do Desporto e Educação Física dos países de língua portuguesa.
- Garganta, J. & Pinto, J. (1998). *O Ensino do Futebol*. In Graça, A. & Oliveira, J., *O Ensino dos Jogos Desportivos Colectivos*. (3ª edição, pp. 95 - 135). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos Colectivos - Faculdade de Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto.
- Gilroy, S. (1993). *Whose Sport is it Anyway? Adults and Children's Sport*. In Martin Lee, *Coaching Children in Sport* (pp. 17-26). London: E & FN Spon.

- Goleman, D. (2003). *Inteligência Emocional* (M. D. Correia, Trans. 12ª edição). Lisboa: Temas e Debates.
- Goleman, D. (2006). *Inteligência Social - A Nova Ciência do Relacionamento Humano*. (1ª edição). Lisboa: Temas e Debates.
- Gomes, M. (2006). *Do Pé como Técnica ao Pensamento Técnico dos Pés Dentro da Caixa Preta da Periodização Tática – um estudo de caso*. Dissertação de Licenciatura. Porto: FADEUP.
- Gonçalves, C. (2004). *O papel dos Treinadores na Educação para os valores no âmbito do Desporto Infanto-Juvenil*. Comunicação apresentada no Seminário Internacional Treino de Jovens "Num Desporto com valores, preparar o futuro".
- Grouios, G., Kollias, N., Koidou, I., & Poderi, A. (2002). Excess of mixedfootedness among professional soccer players. *Perceptual and Motor Skills*, 94, 695-699
- Hill-Haas, S., Roswell, G., Coutts, A. & Dawson, B. (2008). The Reproducibility of Physiological Responses and Performances Profiles of Youth Soccer Players in Small-Sided Games. *Journal of Sports Physiology and Performance* (3), 393396.
- Jensen, E. (2002). *O Cérebro, a Bioquímica e as Aprendizagens*. Porto: ASA Editores II, S.A.
- Kloop, J. (2009). Kloppologia. Jürgen Klopp como nunca o lemos. In: Die Zeit. Consultado a 23/12/20015, disponível em <http://www.futebolmundial.net/kloppologia-borussia-dortmund-jurgen-klopp-como-nunca-o-lemos>
- Latash, M. (1996). The Bernstein problem: how does the nervous system make its choices? In M.L. Latash & M.T. Turvey (Eds.), *Dexterity and its development* (pp. 277-303). New Jersey:Ed.Lawrence Erlbaum Associates.
- Leal, M. & Quinta, R. (2001). *O Treino no Futebol: Uma Conceção para a Formação*. Braga: APPACDM.
- Lees, A. & Nolan, L. (2002). Three dimensional kinematics analysis of the instep kick under speed and accuracy conditions. In: W. Spinks, T. Reilly e A. Murphy (Eds.), *Science and football IV*, Routledge, pp. 16-18. London and New York.
- Lemos, H. (2005). *Projecto de formação em Futebol: Um passo importante para a construção de um processo de formação de qualidade*. Dissertação de Monografia

apresentada à Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Levitin, D. (2007). *Uma Paixão Humana - O seu Cérebro e a Música*. Lisboa: Editorial Bizâncio.

Lima, T. (1988). A formação desportiva dos jovens. *Revista Horizonte*, Volume V, 25, 21-26.

Lobo, L. (2002). *Os Magos do Futebol*. Lisboa: Bertrand Editora.

Lobo, L. (2007). *Formação, Mitos e Utopias*. Consultado a 8 de novembro de 2015, [em linha]: <http://www.planetadofutebol.com/index.php?search=futebol+de+rua>.

Lopes, P. (2007). *Se Não Fosse Para Ganhar... A Importância da Dimensão Tática no Ensino dos Jogos Desportivos Coletivos*. (1ª edição). Porto: Campo das Letras.

Losa, M. (2007). *El entrenador de fútbol base*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.

Lourenço, L. & Ilharco, F. (2007). *Liderança - As lições de Mourinho*. (2ª edição), Lisboa: Booknomics.

Maciel, J. (2008). *A (In)(Corpo)r(Acção) Precoce dum jogar de Qualidade como Necessidade (ECO)ANTROPOSOCIALTOTAL - Futebol um Fenómeno AntropoSocialTotal, que «primeiro se estranha e depois se entranha» e ... logo, logo, ganha-se!* Monografia não publicada, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.

Maciel J. (2011). *Não Deixes Matar o Bom Futebol e Quem o Joga. Pelo Futebol Adentro Não é Perda de Tempo*. Lisboa: Chiado Editora.

Maertens, R. (1999). *Os Grandes Treinadores são Grandes Comunicadores e Motivadores*. Col.Treino de Jovens. Lisboa: Secretaria de Estado do Desporto - CEFD.

Manolopoulos, E., Papadopoulos, C.& Kellis, E. (2006). Effects of combined strength and kick coordination training on soccer kick biomechanics in amateur players. *Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports*: 16: 102-110.

Maradona, D. (2005). *Eu Sou El Diego: a história do génio do futebol contada na primeira pessoa*. (C. Quevedo, Trans. 3ª ed.). Cruz Quebrada: Ed. Oficina do Livro.

- Mendonza, J. (1998). *Cérebro Esquerdo Cérebro Direito*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Mesquita, I. (1997). *Pedagogia do treino: a formação em jogos desportivos colectivos*. Livros Horizonte, Lisboa.
- Mesquita, I. (1998). *A instrução e a estruturação das tarefas no treino de Voleibol: estudo experimental no escalão de iniciados feminino*. Dissertação de Doutoramento. Porto: Universidade do Porto.
- Michels, R. (2001). *Team Building - The Road to Success*. Sping City: Reedswain Publlishing.
- Morais, F. (1993). *Futebol Feminino em Portugal, Condicionalismos de uma Prática Social*. In Bento J. & Marques A., *A Ciência do Desporto a Cultura e o Homem* (pp. 185 - 191). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto e Câmara Municipal do Porto.
- Morin, E. (2003). *Introdução ao Pensamento Complexo*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Mosston, M. & Ashworth, S. (1986). *Teaching Physical Education*. (3ª edição). Colombo, Ohio: Merrill Publishing Company.
- Murad, M. (2007). *Futebol – Para Além do Lado Económico e Profissional*. In Bento J. & Constantino M., *Em Defesa do Desporto – Mutações e Valores em Conflito* (pp. 245 - 268). Coimbra: Almedina Edições, SA.
- Oliveira, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo*. FCDEF-UP, Porto.
- Pacheco, R. (2004). *La enseñanza y el entrenamiento del Fútbol 7. Un juego de iniciación al Fútbol 11*. Barcelona: Paidotribo.
- Pelé. (2006). *Pelé - A Minha Vida*. Lisboa: Ed. Bizâncio.
- Pereira, A. (1996). *Futebol Juvenil em Portugal: Escola de Formação?* *Horizonte*, XIII, nº73, 23-25
- Pereira, N. (2008). *Efeitos de 6 semanas de um trabalho de força sobre a performance se sprint, salto vertical e remate em jovens futebolistas*. Tese de Mestrado não publicada, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.

- Pribram, K. (2004). *O primado da experiência consciente*. In Biase F. & Amoroso R., A Revolução da Consciência: Novas descobertas sobre a mente no século XXI (pp. 13-24). Petrópolis: Editora Vozes.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol*. (1ª edição). Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Ramos, F. (2003). *Futebol - Da "Rua" à Competição*. (2ª edição). Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva Gabinete de Documentação e Informação.
- Ramos, F. (2006). Formar para quê? Formar com quê? *Revista Horizonte*, XXI - nº 123, p. 3-13.
- Rodríguez, M., Carón, A. & Benítez, P. (2008). La demostración del error durante la sesión de entrenamiento. Una comprensión psicopedagógica [Em linha]. EF y Deportes. Consultado a 04/11/20015, disponível em <http://www.efdeportes.com/efd117/la-demostracion-del-error.htm>.
- Rose, D. (1997). *A multilevel approach to the study of motor learning and control*. Boston: Ed. Allyn & Bacon.
- Sabrosa, S. (2005). *Simão Sabrosa - como se faz um campeão [DVD]*: Prime Books.
- Santos, J. A. (2004). *Viagem Interior ao Mundo do Futebol*. In Garganta J., Oliveira J. & Murad M., Futebol de Muitas Cores e Sabores – Reflexões em Torno do Desporto Mais Popular do Mundo. (1ª edição, pp. 219 - 225). Porto: Campo das Letras.
- Scheich, H. (2007). *The Cicle of Life* [Documentário]: Odisseia.
- Schmidt, R. (1975). A schema theory of discrete motor skill learning. *Psychological Review*, 82, 4, 225-260.
- Schöllhorn, W. (2000). Applications of systems dynamic principles in technique and strength training. Estonia. *Acta Academiae Olympique*, 8, 67-85.
- Schöllhorn, W. (2004). Applications of artificial neural nets in clinical biomechanics. *Clinical Biomechanics*, 19, 9, 876-898.
- Sérgio, M. (1974). *Para uma Nova Dimensão do Desporto*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Sérgio, M. (2012). *Fora das Quatro Linhas*. In Carvalho & Correia. Dossier do Treinador de Futebol. Lisboa: Prime Books.

- Soares, B. (1982). Livro do Desassossego. Lisboa: Ática, 1982.
- Sousa, P., Garganta, J. & Garganta, R. (2003). Estatuto posicional, força explosiva dos membros inferiores e velocidade imprimida à bola no remate em Futebol. Um estudo com jovens praticantes do escalão sub-17. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 3 (3)
- Stratton, G., Reilly, T., Williams, M. & Richardson, D. (2004). *Youth Soccer - From Science to Performance*. London: Routledge.
- Tamarit, X. (2007). *Qué es la "Periodización Táctica"? Vivenciar el «juego» para condicionar el juego*. (1ª edição): MCSports.
- Tani, G. (2005). Comportamento motor. Aprendizagem e desenvolvimento. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara Koogan.
- Tani, G. (2005). *Processo Adaptativo: uma concepção de aprendizagem motora além da estabilização*. In G. Tani (Ed.), *Comportamento Motor e Desenvolvimento* (pp. 60 - 67). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Teixeira, L. (2001). Estudo 5: Prática diferencial e assimetrias laterais em tarefas motoras relacionadas ao futebol. In L. A. Teixeira (Ed.), *Lateralidade e comportamento motor: assimetrias laterais de desempenho e transferência interlateral de aprendizagem* (pp. 69-79). São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo.
- Teixeira, R. (2004). *Futebol Plural, Um Fenómeno Singular*. In Garganta; Oliveira & Murad, *Futebol de Muitas Cores e Sabores – Reflexões em Torno do Desporto Mais Popular do Mundo*. (1ª edição, pp. 21 - 30). Porto: Campo das Letras.
- Teixeira, J. (2009). *O Ensino e Aprendizagem do Jogo nas Escolas de Futebol*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.
- Thelen, E. (1995). Motor development: a new synthesis. *American Psychologist*, 50, 2, 79-95.
- Thorpe, R. (1993). *Putting Theory into Practice - a Sport Example*. In Martin Lee, *Coaching Sport in Children* (pp. 273-285). London: E & FN Sport.
- Valdano, J. (1998). *Los Cuadernos de Valdano*. (3ª edição): El Pais Aguilar.
- Valdano, J. (2002). *El miedo escénico y otras hierbas*. Madrid: Aguilar.

- Valdano, J. (2008). Prefácio I. In Fonseca & Garganta (2006). *Futebol de Rua: Um Beco com Saída. Do jogo espontâneo à prática deliberada*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Vale, I. (2003). *Entrevista*, in Leandro T. *Modelo de Clube: Da Concepção à Operacionalização*. Dissertação de Monografia apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e educação Física da Universidade do Porto.
- Valente, A. (2007). *Novas formas de testar a memória em modelos experimentais*. In Mónica; Antunes; Fabião; Valente; Mendonça; Melo & Damásio, *Toda a Memória do Mundo* (1ª edição, pp. 94 - 125). Lisboa: Esfera do Caos Editores Lda.
- Venda, A. & Marques, J. (2002). O Desporto é uma excelente Escola para as Empresas. *Revista Pessoal*, 5.
- Wein, H. (2004). *Fútbol a la Medida Del Niño - Desarrollar la Inteligencia de Juego Para Jugadores Hasta Diez Años*. (Real Federación Española de Fútbol Centro de Estudios, Desarrollo e Investigación Del Fútbol (1º edição; Volume 1). Las Rozas: Editorial Gymnos.
- Wong, P., Chamary, K. & Wilsloff, U. (2009). Effects of 12-week on-field combined strength and power training on physical performance among u-14 young soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(3): 644-652.