

Mestrado em Ciências do Desporto

Treino Desportivo

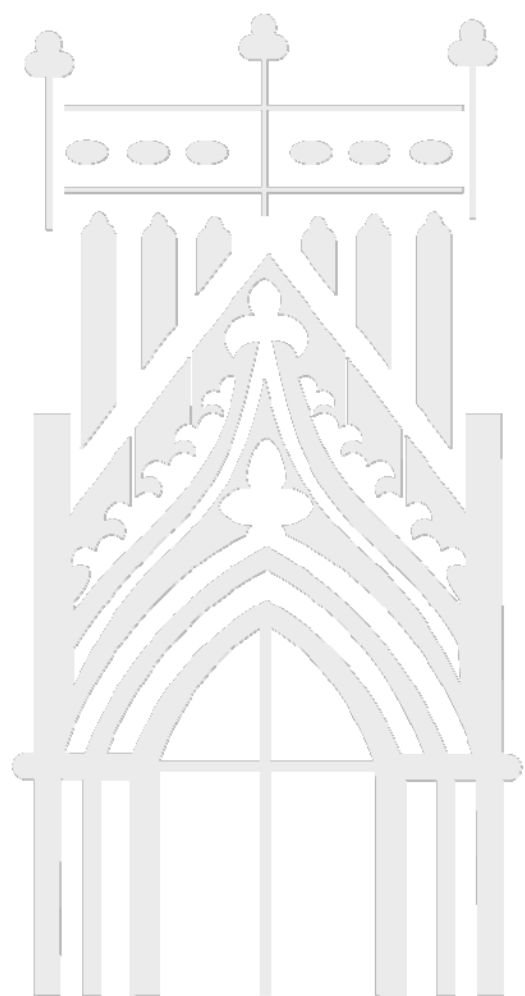
Atividade Profissional no Treino Desportivo
Visto no Papel de Treinador de Futebol de
Crianças e Jovens

Pedro Manuel de Oliveira Santos

novembro | 2021



Escola Superior de Educação,
Comunicação e Desporto



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO



Mestrado em Ciências do Desporto
Especialidade de Treino Desportivo

Relatório da Atividade Profissional no Treino
Desportivo Visto no Papel de Treinador de Futebol
de Crianças e Jovens

Pedro Manuel de Oliveira Santos

Guarda, 2021

INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO



Mestrado em Ciências do Desporto
Especialidade de Treino Desportivo

Relatório da Atividade Profissional no Treino
Desportivo Visto no Papel de Treinador de Futebol
de Crianças e Jovens

Relatório da Atividade Profissional 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 e ao abrigo da Aquisição do Grau de Mestre pelos Licenciados Pré-Bolonha, da Resolução do Conselho Superior de Coordenação do IPG, sob a orientação da Professora Doutora Teresa Fonseca.

Pedro Manuel de Oliveira Santos

Guarda, 2021

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

Santos, P. M. O. (2021). *Relatório da Atividade Profissional no Treino Desportivo Visto no Papel de Treinador de Futebol de Crianças e Jovens*. Guarda: P. Santos. Relatório da Atividade Profissional apresentado à Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda

Orientadora: Professora Doutora Teresa de Jesus Trindade Moreira da Costa e Fonseca

Palavras-chave: Treino, Ensino, Formação, Futebol.

Agradecimentos

Os agradecimentos representam uma gratidão para com várias pessoas que encontramos no percurso da vida, e necessariamente também no domínio profissional. Queria agradecer à minha orientadora, Professora Doutora Teresa Fonseca, por aceitar este desafio, disponibilizando o seu tempo e esforços para me ajudar a concretizar este objetivo. Interveio sempre com qualidade e assertivamente, proporcionando ao mesmo tempo autonomia e flexibilidade na escolha dos trilhos a seguir. Deixo uma palavra de agradecimento aos colegas de trabalho. Aprendi muito com os diversos treinadores com quem partilhei a praxis nos vários clubes. São muitos os nomes que teria de apontar, todos revestidos com grande carinho. Não os destaco nominalmente, pois certamente correria o risco de esquecer algum (eles sabem quem são). Deixo, todavia, uma menção ao professor Agostinho Oliveira, pelos seus ensinamentos substanciais, ao Pedro Silva e ao Rogério Rodrigues. Por fim, agradeço à família pela presença e apoio.

Resumo

O presente documento representa o Relatório da Atividade Profissional no âmbito do Treino Desportivo. Foi elaborado no seguimento do curso de mestrado em Ciências do Desporto do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), ao abrigo da Aquisição do Grau de Mestre pelos Licenciados Pré-Bolonha, da Resolução do Conselho Superior de Coordenação do IPG¹. No Relatório, procede-se à elaboração de uma descrição sumária da atividade profissional tida como relevante, incorporando de forma sumária aspetos do percurso académico e profissional do autor, pois estes são complementares. De seguida é desenvolvida uma reflexão crítica baseada na experiência em torno do futebol de formação. A análise crítica permite priorizar a necessidade da construção de um processo de treino com crianças e jovens baseado no ensino do futebol, que procure mobilizar os valores educativos deste jogo com grande impacto social, onde os erros do aprendiz sejam vistos como oportunidades de aprendizagem e evolução, e em que a intervenção do treinador procure valorizar sobretudo o desenvolvimento individual do praticante, ainda que no contexto da equipa. Estes aspetos devem ser distinguidos na atividade profissional do treinador de futebol de formação.

Palavras-chave: Treino, Ensino, Formação, Futebol.

¹ publicada em

http://www.ipg.pt/guia_aluno/files/Resolucao_Aquisi%c3%a7%c3%a3o%20do%20grau%20de%20mestre%20pelos%20licenciados%20pr%c3%a9-bolonha.pdf

Abstract

This document represents a Professional Activity Report in the Sports Training field. It was elaborated for the conclusion of the master's course in Sport Sciences at the Polytechnic Institute of Guarda (IPG), under the Resolution of the Superior Coordinating Council of the IPG for Pre-Bologna Graduates². In this Report, a summary description of the professional activity considered relevant is presented by incorporating aspects of the author's academic and professional path, since these are complementary. Next, a critical reflection is developed based on the experience surrounding the Academy football level. Critical analysis allows prioritizing the need to build a training process with amongst younger and older children based on the teaching of football. This, by seeking to mobilize the educational values of this game, which has great social impact, where the apprentice's mistakes should be seen as opportunities for learning and development, and whereas the coach's intervention should aim to value, above all, the individual development of the practitioner within the team's context. These aspects must be privileged in the professional activity of the football coach.

Keywords: Training, Teaching, Football Academy

² Published in http://www.ipg.pt/guia_aluno/files/Resolucao_Aquisi% c3% a7% c3% a3o% 20do% 20grau% 20de% 20mestre% 20pelos% 20licenciados% 20pr% c3% a9-bolonha.pdf

Índice

RESUMO	IX
ABSTRACT	XI
INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO I DESCRIÇÃO SUMÁRIA DA ATIVIDADE PROFISSIONAL TIDA COMO RELEVANTE	3
1. RESUMO DO PERCURSO ACADÊMICO E PROFISSIONAL	3
2. DESEMPENHO CIENTÍFICO	5
2.1. PRODUÇÃO CIENTÍFICA	5
2.1.1. <i>Artigos científicos em revistas indexadas, com fator de impacto</i>	5
2.1.2. <i>Artigos científicos em revistas indexadas com sistema de arbitragem e sem fator de impacto</i>	6
2.1.3. <i>Artigos científicos em revistas indexadas sem sistema de arbitragem</i>	7
2.1.4. <i>Capítulos de livros</i>	7
2.1.5. <i>Dissertações e teses (autor)</i>	7
2.1.6. <i>Outros artigos científicos, distinguidos com prêmio</i>	7
2.1.7. <i>Revisão científica dos manuscritos das revistas</i>	8
2.2. COMUNICAÇÕES APRESENTADAS	8
2.3. PARTICIPAÇÃO EM COMISSÕES ORGANIZADORAS E CIENTÍFICAS DE CONFERÊNCIAS.....	9
3. INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA.....	9
3.1. EXPERIÊNCIA PEDAGÓGICA NO ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO.....	9
3.2. EXPERIÊNCIA PEDAGÓGICA NA FORMAÇÃO DE PROFESSORES.....	11
3.3. EXPERIÊNCIA NO ÂMBITO DO TREINO DESPORTIVO	12
3.4. EXPERIÊNCIA PEDAGÓGICA COMPLEMENTAR	13
4. OUTRAS ATIVIDADES PROFISSIONAIS RELEVANTES NA ÁREA DO TREINO DESPORTIVO.....	13
4.1. PALMARÉS DESPORTIVO.....	13
4.2. ORGANIZAÇÃO DE COLÓQUIOS E SEMINÁRIOS TÉCNICOS	14
4.3. ORGANIZAÇÃO DE CENTROS DE TREINO	15
4.4. ORGANIZAÇÃO DE TORNEIOS DESPORTIVOS	15
4.5. OUTRAS PARTICIPAÇÕES NO ÂMBITO DO TREINO DESPORTIVO	16
CAPÍTULO II. REFLEXÃO CRÍTICA BASEADA NA EXPERIÊNCIA EM TORNO DO FUTEBOL DE FORMAÇÃO.....	19
1. O VALOR EDUCATIVO DO FUTEBOL	20
1.1. MOBILIZANDO OS VALORES EDUCATIVOS DO FUTEBOL.....	22
2. O FUTEBOL É OBJETO DE ENSINO	26
3. O ERRO É UM INSTRUMENTO DE APRENDIZAGEM	30
4. O FUTEBOL DE FORMAÇÃO VISA O DESENVOLVIMENTO DO PRATICANTE	34
CONCLUSÃO	39
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	41

Introdução

Ser treinador de desporto é uma atividade regulamentada e que serve propósitos nobres, especialmente no domínio da formação de crianças e jovens. Os contextos que se apresentam ao treinador são diversos, podendo virar-se para o desenvolvimento do praticante a partir de um cariz lúdico e recreativo ou, em contraponto, voltando a esfera da ação para a preparação para o alto rendimento numa modalidade.

Não obstante o enquadramento poder ser diversificado, o treinador de crianças e jovens procura promover nos seus atletas o desenvolvimento da literacia motora, fundamental às aquisições subsequentes, e as capacidades e técnicas específicas da modalidade desportiva em questão. Os âmbitos de especialização e refinamento da ação dependem do tempo de práticas e condições dessa mesma prática. Consoante a idade estes mesmos propósitos têm concretizações distintas. Mas, a par desta roupagem específica, inerente ao desenvolvimento das habilidades ou *skills* da modalidade, surge, implicitamente, a promoção das atitudes associadas ao desporto e de valores educativos e éticos.

Por isso a prática desta profissão reveste-se de grande complexidade e requer especialização. Com os anos de experiência, de uma prática que se pretende refletiva, o treinador alicerça e aprofunda o domínio da sua intervenção profissional.

A análise à qualidade e aos efeitos da intervenção do treinador de formação junto das crianças e jovens que praticam a modalidade num clube é, pois, uma problemática que requer uma peculiar atenção. Coloca-se em equação a educação e a formação desportiva dos aprendizes intervenientes. Ainda que a ação técnica possa ser de índole geral ou especializada, os proveitos por parte dos aprendizes que a ela se submetem tornam-se impactantes. De facto, a prática desportiva formula bases para a inserção do aprendiz numa sociedade altamente especializada e exigente.

O presente relatório é sobre a minha atividade profissional enquanto treinador de crianças e jovens. O âmbito da minha atuação na área do Treino Desportivo situou-me, ao longo dos tempos, no universo do futebol de formação. Deparei-me com várias questões sobre os objetivos e propósitos dessa intervenção, e conseqüentemente quanto aos oportunos procedimentos técnico-metodológicos a empregar.

O ponto de partida para a elaboração do relatório são as experiências que obtive neste domínio de intervenção, tão específico. Procurei, através delas, valorizar a prática e partir para uma ação mais consciente e aprofundada, concretizando os propósitos e valores inerentes à área de intervenção enquanto treinador desportivo com jovens atletas. Devo, no entanto, alertar que apesar de me debruçar amplamente no âmbito do treino desportivo, não posso dissociar tal intervenção da experiência que colhi enquanto professor de Educação Física. As ferramentas

que suportam a intervenção são as mesmas, e a experiência e influência que adquiri de ambas as atividades são indissociavelmente complementares. Afinal, temos presente sempre jovens em aprendizagem desportiva, ainda que em contextos e com objetivos diferentes. Tal justifica a visão para a intervenção pedagógica na esfera do treino. Não será o treinador de futebol, neste meu caso, fruto da ação enquanto professor de educação física? Ou será o inverso? Como foi sugerido, o percurso reafirma-se de forma convergente neste modo de operar. E não esqueçamos ainda do impacto obtido da faceta de investigador.

De facto, a teoria, a reflexão e a análise empírica alimentam a intervenção prática virada sobre o ensino e o agir no treino desportivo. Mas, no que respeita a esta frase, podemos inverter a ordem. É do agir numa prática de treino e ensino que alimentamos bases da reflexão, e concretizamos possibilidades que iluminam, com outros olhares, a perspetiva teórica e a interpelação empírica. O meu percurso profissional demonstra-o.

Assim, e conseqüente com uma prática refletida, pretendo que o presente relatório detalhe aspetos da minha atividade profissional, cuja *praxis* possa ter uma significativa relevância ética e social (pelo menos junto dos aprendizes, e suas famílias, considerando o valor educativo do desporto). Tomemos presente que o objeto da formação desportiva é o desenvolvimento de crianças e jovens, ainda que no contexto da modalidade escolhida.

De forma a melhor organizar este Relatório, procedo à elaboração de uma *descrição sumária da atividade profissional tida como relevante*, incorporando de forma sumária aspetos do percurso académico e profissional, pois estes são complementares. Apresento ainda aspetos do desempenho científico e da intervenção pedagógica, assim como de outras atividades tidas como relevantes, enquadrando a minha ação enquanto professor e treinador. Estas duas valências são indissociáveis na minha intervenção profissional. Tratando-se de um relatório elaborado no contexto do treino desportivo, nomeadamente a partir da ação com crianças e jovens, na segunda parte do trabalho desenvolvo uma *reflexão crítica baseada na experiência em torno do futebol de formação*. Esta análise circunscreve a minha prática profissional enquanto treinador desportivo, a qual constitui o fundamento de elaboração do Relatório da Atividade Profissional.

Capítulo I

Descrição Sumária da Atividade Profissional Tida Como Relevante

Nesta primeira parte do relatório elenco aspetos da minha atividade profissional, procedendo a uma breve análise do percurso que efetuei na área do treino desportivo, enquanto treinador.

Após a conclusão da minha formação académica inicial (licenciatura pré-Bolonha, de cinco anos), não mais pude separar a ligação (umbilical) entre a atividade profissional na área do desporto, e em particular do treino desportivo, e a formação académica. Complementam-se e justificam-se simbioticamente. O meu percurso oscila entre momentos temporais em que cumpro, de forma mais vincada, o percurso para a obtenção de graus académicos, em Ciclos de Ensino Superior, intercalados com outros em que centro a intervenção remete para uma prática no contexto do clube desportivo e concretização da sua missão formadora. A supra indicada *simbiose* decorre da influência mútua de ambos os saberes sobre a atividade profissional. Além disso, a experiência adquirida como professor de Educação Física é indissociável.

Deste modo, constato não ser possível separar o pensamento científico obtido na área das Ciências do Desporto, da sua concretização prática e pedagógica, no *saber-fazer* enquanto treinador na área do futebol de formação.

1. Resumo do percurso académico e profissional

Entre 1997 e 2002 frequentei a Licenciatura em Desporto e Educação Física da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, na Opção Complementar de Desporto de Rendimento – área do Futebol, e realizei a dissertação sob orientação do Senhor Professor Doutor António Natal Rebelo, com o tema “A hidratação em futebol: um estudo realizado em clubes da 1ª Liga e da 3ª divisão nacional”, com a classificação de 19 valores.

No ano letivo de 2000/2001 realizei o centro de treino da disciplina de Metodologia II, opção de Futebol do curso de Licenciatura em Desporto e Educação Física, no clube Sport Clube Progresso, do Porto, no escalão de Infantis.

No ano letivo de 2001/2002 realizei o estágio pedagógico da Escola Secundária de Maximinos, e posteriormente exerci funções de docente, no grupo de recrutamento 620 (disciplina de Educação Física), como Professor Contratado, entre 2002 e 2017, em várias escolas do Ministério da Educação, e atualmente, desde o ano letivo 2017/2018 como Professor do Quadro de Zona Pedagógica. Presentemente sou professor no Agrupamento André Soares,

em Braga, e leciono Educação Física a turmas do 3º Ciclo do Ensino Básico e Desporto Escolar, com dois grupos-equipa de Andebol.

Nos anos letivos de 2001/2003 fiz parte dos quadros de treinadores do Departamento de Formação do Vitória Sport Clube, tendo desenvolvido a intervenção técnica ao nível das Escolinhas do Futebol de Formação do clube.

Iniciei no ano letivo de 2003/2004 a frequência, com aprovação, do V Mestrado em Treino de Alto Rendimento da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa. Em fevereiro de 2007, apresentei a provas públicas e defendi a dissertação de Mestrado sob a orientação do Senhor Professor Doutor Jorge Castelo, com o tema “O Planeamento e a Periodização do treino em Futebol”.

Nas épocas desportivas de 2005/2007 regressei ao Departamento de Formação do Vitória Sport Clube e exerci funções técnicas na equipa do Campeonato Nacional de Futebol de Juniores A. Na primeira época as épocas, fui responsável pela observação e análise de jogo da equipa e dos adversários, enquanto na segunda tomei a cargo a área da preparação física da equipa.³

No ano letivo de 2008/2009 iniciei o Ciclo de Estudos Conducente à Obtenção do Grau de Doutor. Ingressei no Programa de Doctorado, da Universidade de Vigo, Investigación en Didácticas Especiais e Educación Física e Deportiva, tendo obtido aprovação na parte curricular. Em 1 de março de 2011 efetuei as provas para a obtenção do diploma de estudos avançados (DEA), sob orientação do Senhor Professor Doutor Carlos Lago Peñas.

A 17 de junho de 2013 apresentei a provas públicas e defendi a tese de doutoramento sob orientação do Senhor Professor Doutor Carlos Lago Peñas e Senhor Professor Doutor Óscar García García, intitulada “A influência das variáveis situacionais no comportamento posicional de uma equipa de futebol no instante de recuperação da posse da bola – um estudo de caso”, com a classificação “Apto Cum Laude”.

Fui convidado pelo Diretor Técnico do Sporting Clube de Braga, Agostinho Oliveira, para exercer funções de coordenação técnica no respetivo Departamento de Formação do clube, onde desenvolvi uma intervenção nas épocas 2012/2013, 2013/2014 e 2014/2015.

Na época desportiva 2016/2017 concluí o Curso de Treinadores da Associação de Futebol do Porto, tendo realizado o Estágio na equipa de Juniores B do Vilaverdense Futebol Clube, obtendo o grau de treinador de Futebol UEFA B – nível II.

Em 2016 constituí, juntamente com outros membros, uma plataforma na qual sou coordenador técnico, com vista à realização de serviços técnicos em futebol (team4soccer.com),

³ Ainda que a classificação apresentada seja redutora, a intervenção no treino foi sempre coletiva e multifacetada, serve para justificar a latitude das experiências profissionais adquiridas na área do treino desportivo.

com o objetivo de organizar clínicas de futebol e centros de treino para o desenvolvimento de competências individuais dos jogadores. Neste âmbito, tenho vindo a organizar os referidos centros de treino, com jovens futebolistas. O contexto pandémico associado à Covid-19 que atualmente vivemos tem deixado em suspenso este projeto, que se vê condicionado pelo confinamento e restrições impostas.

De referir, complementarmente, que sou portador da cédula de treinador de Futebol – Grau II, n.º 103872 (estando já reconhecida a Componente de Formação Geral Grau III), assim como o Youth Diploma Coerver Coaching (Futebol).

Além disso, estou certificado pelo Instituto do Emprego e Formação Profissional como formador, desde novembro de 2002, e acreditado como formador no âmbito do Regime Jurídico da Formação Contínua de Professores, pelo Conselho Científico-Pedagógico da Formação Contínua (registo atual CCPFC/RFO-39375/19).

2. Desempenho científico

Desde 2012 até 2019, Investigador na Faculdade de Ciências da Educación e do Deporte, Universidade de Vigo. Presentemente, desde 2020, Membro Colaborador do CIEC - Centro de Investigação em Estudos da Criança (Unidade 317 da FCT). Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-8271-8371>

2.1. Produção científica

2.1.1. Artigos científicos em revistas indexadas, com fator de impacto

Autor principal

- Santos, P., & Lago-Penas, C. (2019). Defensive positioning on the pitch in relation with situational variables of a professional football team during regaining possession. *Human Movement*. 20(2), 50-56. doi: 10.5114/hm.2019.81019 Revista: Index copernicus 121.06; MNiSW 14; CiteScore (2018) 0.46; SJR (2018) 0.197; H Index 14; Q3.
- Santos, P., Lago-Peñas, C., & García-García, O. (2017). The influence of situational variables on defensive positioning in professional soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 17(3), 212-219. doi: 10.1080/24748668.2017.1331571 Revista: Impact Factor (2017) 1.144; SJR (2017) 0.556; H Index 19; Q2.

- Santos, P., Silva, P., & Lago-Peñas, C. (2017). The ball recovery as an action related performance indicator in Football – an example using distinct operational definitions. *Journal of Human Sport & Exercise*, 12(1), 90-105. doi:10.14198/jhse.2017.121.08
Revista: SJR (2017) 0.163; H Index 17; Q3.

Coautor

- Simões, H., Santos, P., Pereira, B., & Figueiredo, A. (2020). As Artes Marciais e os Desportos de Combate e o Bullying: uma revisão sistemática. *Retos*, 0(39).
- Esteves, L., Santos, P., & Lago-Penas, C. (2019). Relationship between training load indicators and training periodization during preseason in elite football goalkeepers. *Human Movement*, (Special Issues), 89-97. Revista: Index copernicus 121.06; MNiSW 14; CiteScore (2018) 0.46; SJR (2018) 0.197; H Index 14; Q3.

2.1.2. Artigos científicos em revistas indexadas com sistema de arbitragem e sem fator de impacto

Autor principal

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

Coautor

- Silva, P., Garganta, J., Maia, J., & Santos, P. (2012). Tracking Performance in Football – An Example Using Goal Scoring Data. *The Open Sports Science Journal*, 5(sup 2), 181-187.
- Silva, P., Santos, P., & Junior, N. (2009). Treinar futebol respeitando a essência do jogo: o exemplo do salto como ação tática e não somente técnico-física. *Conexões*, 72(2), 38-63.
- Silva, P., Castelo, J., & Santos, P. (2011). Caracterização do processo de análise do jogo em clubes da 1ª liga portuguesa profissional de futebol na época 2005/2006. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 25(3), 441-453.

2.1.3. *Artigos científicos em revistas indexadas sem sistema de arbitragem*

- Santos, P., Silva, P., & Jardim, N. (2004). O remate de futebol: caracterização biomecânica e considerações para o treino de força rápida. *Efdeportes*, 10(72), <http://www.efdeportes.com/efd72/remate.htm>.

2.1.4. *Capítulos de livros*

- Santos, P. & Rebelo, A. (2004). A Hidratação em Futebol. Um Estudo Realizado em Clubes da I Liga e da 3ª Divisão Nacional. In J. Oliveira (Ed.), *Estudos 4 CEJD* (pp. 212 – 220). Porto: FCDEF-UP.

2.1.5. *Dissertações e teses (autor)*

- Santos, P. (2012). A influência das variáveis situacionais no comportamento posicional de uma equipa profissional de futebol no instante de recuperação da posse da bola. Um estudo de caso. Tese de Doutoramento, Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte da Universidade de Vigo, Pontevedra. [registado na base de dados TESEO]
- Santos, P. (2011). A influência das variáveis situacionais no comportamento posicional de uma equipa de futebol de alto nível. Dissertação de Diploma de Estudos Avançados, Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte da Universidade de Vigo, Pontevedra.
- Santos, P. (2006). O planeamento e a periodização do treino em Futebol. Um estudo realizado em clubes da Superliga. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa.
- Santos, P. (2002). A Hidratação em Futebol – um estudo realizado em clubes da I Liga e da 3ª Divisão Nacional. Dissertação de Licenciatura, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

2.1.6. *Outros artigos científicos, distinguidos com prémio*

Coautor

- Atribuição de Menção Honrosa pelos Prémios COP (Comité Olímpico Português) / Fundação Milenium BCP, em 3 de fevereiro de 2017

http://formacao.comiteolimpicoportugal.pt/Destaques/COP_PFO_D_AneXos/zZNZTXglR_EW7Xywyh2_8Vg/Trabalhos_distinguidos.pdf), ao trabalho e investigação na área de Treino Desportivo:

Silva, P., Mendes, R., Santos, P., & Rocha, J. (2016). Fatores de carga externa e interna associados com a percepção subjetiva de esforço no futebol de elite. *Centro de Pesquisa e Desenvolvimento Desportivo - Comité Olímpico de Portugal*. Retrieved from http://formacao.comiteolimpicoportugal.pt/Publicacoes/COP_PFO_TD/file017.pdf.

2.1.7. Revisão científica dos manuscritos das revistas

- Plos One (2018): Multivariate Analysis of Goalkeeper Actions in Youth Football; IF 2.766.
- International Journal of Performance Analysis in Sport (2018): Influence of contextual variables on styles of play in soccer; IF = 1.144.
- Egítania Scientia (2018): The effect of in-season short-term progressive plyometric training on explosive actions of young soccer players; IF - ICR = 0.729.

2.2. Comunicações apresentadas

- Apresentação do trabalho “Os indicadores de desempenho para avaliação do comportamento motor durante a atividade física. Referência aos jogos desportivos coletivos”, no Seminário Permanente de Investigação em Atividade Física e Saúde (SPIAFS) realizado no âmbito do Doutoramento em Estudos da Criança, no dia 8 de novembro de 2019. Esta atividade inseriu-se no Centro de Investigação em Estudos da Criança (CIEC), do Instituto de Educação da Universidade do Minho.
- Apresentação do trabalho “A publicação de artigos científicos”, no Seminário Permanente de Investigação em Atividade Física e Saúde (SPIAFS) realizado no âmbito do Doutoramento em Estudos da Criança no dia 4 de outubro de 2019. Esta atividade inseriu-se no Centro de Investigação em Estudos da Criança (CIEC), do Instituto de Educação da Universidade do Minho.
- Execução de Formação de Professores no âmbito do Centro de Formação de Professores do SIPE (Sindicato Independente de Professores): Oficina de formação (25 horas, correspondente a 1 crédito) “O Ensino dos Jogos Coletivos na Escola: Futebol como exemplo” (sessões teóricas e práticas). Rates: Póvoa de Varzim, dezembro de 2016.

- Intervenção nos Colóquios Técnicos do VSC, em Guimarães com a comunicação intitulada “O planeamento e a periodização do treino em Futebol”, em 12/03/2007.
- Intervenção na II Seminário de Iniciação à Investigação Científica da FCDEF-UP, Porto, com uma comunicação intitulada “A Hidratação em Futebol – um estudo em clubes da I Liga e da 3ª Divisão Nacional”, em 7/10/2002.
- Intervenção no Seminário A relação pedagógica na sala de aula, na Escola Secundária de Máximos Braga, com a comunicação intitulada “A relação pedagógica na sala de aula”, em 27/02/2002.
- Intervenção nas I Jornadas do Estágio Pedagógico da FCDEF-UP, com a comunicação intitulada “A relação pedagógica na sala de aula”, nos dias 3 e 4 de junho de 2002.

2.3. Participação em comissões organizadoras e científicas de conferências

- Coorganização/dinamização dos Colóquios Técnicos de Futebol VSC, no Auditório do Departamento de Formação VSC (Vitória Sport Clube), aberto à comunidade, e envolvendo 9 preleções com debate, decorrendo entre os meses de fevereiro e julho de 2007, em Guimarães.
- Organização dos Seminários sobre Análise da Performance para formação interna do SC Braga, entre setembro e dezembro de 2014, dirigidos aos técnicos do clube e treinadores estagiários, entre setembro de dezembro de 2014.

3. Intervenção pedagógica

3.1. Experiência pedagógica no Ensino Básico e Secundário

Professor Profissionalizado para lecionar o grupo de recrutamento 620, Educação Física, ao nível do 3º ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário. Em 2001/02 realizei o Estágio Pedagógico. Entre 2002/2003 e 2016/2017 fui Professor Contratado. Desde 2017/2018, sou Professor do Quadro de Zona Pedagógica do Ministério da Educação.

A experiência pedagógica decorreu nas seguintes Escolas, com os seguintes cargos:

- 2001/2002: Estágio Pedagógico na Escola Secundária de Maximos, Braga (Educação Física – 3º ciclo e Ensino Secundário);

- 2002/2003: Professor Contratado na Escola Secundária de Fafe (Educação Física – 3º ciclo e Ensino Secundário; Desporto Escolar – Atividades de Exploração da Natureza) e no Agrupamento Escolas Prof. Carlos Teixeira, Fafe (Educação Física – 3º ciclo);
- 2003/2004: Professor Contratado no Agrupamento de Escolas do Ave, Póvoa Lanhoso (Educação Física – 3º ciclo, Desporto Escolar – psicomotricidade para 1º ciclo);
- 2004/2005: Professor Contratado na Escola EB 2,3 de Briteiros, Guimarães (Educação Física – 3º ciclo, Desporto Escolar – Andebol) e no Agrupamento de Escolas Aquilino Ribeiro (Educação Física – 3º ciclo, Desporto Escolar – Futsal; Subcoordenador de Educação Física);
- 2005/2006: Professor Contratado na Escola Secundária de Amares, Amares (Educação Física – 3º ciclo e Ensino Secundário, Ensino Profissional, Desporto Escolar – Futsal);
- 2006/2007: Professor Contratado no Agrupamento D. Manuel Faria e Sousa, Felgueiras (Educação Física – 3º ciclo, Diretor de Turma);
- 2007/2008: Professor Contratado no Agrupamento Vale do Homem, Terras de Bouro (Educação Física – 3º ciclo e Ensino Secundário, Curso de Educação Formação, Desporto Escolar – Ténis de Mesa);
- 2008/2009: Professor Contratado no Agrupamento Vale do Homem, Terras de Bouro (Educação Física – 3º ciclo e Ensino Secundário, Curso de Educação Formação, Desporto Escolar – Ténis de Mesa);
- 2009/2010: Professor Contratado no Agrupamento de Mões, Castro Daire (Educação Física – 2º Ciclo, 3º ciclo, Desporto Escolar – Ténis de Mesa; Diretor de Turma);
- 2010/2011: Professor Contratado no Agrupamento Escolas Castro Daire, Castro Daire (Educação Física – 3º ciclo e Ensino Secundário, Curso de Educação Formação, Desporto Escolar – Natação N.E.E. e Ténis de Mesa; Diretor de Turma);
- 2011/2012: Professor Contratado no Agrupamento Escolas Território Educativo do Coura, Paredes de Coura (Educação Física – 3º ciclo, Desporto Escolar – Natação N.E.E.);

- 2012/2013: Professor Contratado no Agrupamento Escolas Território Educativo do Coura, Paredes de Coura (Educação Física – 3º ciclo, Desporto Escolar – Natação N.E.E. e Psicomotricidade na Unidade de Ensino Especial);
- 2013/2014: Professor Contratado no Agrupamento Escolas Melgaço, Melgaço (Educação Física – 3º ciclo, Desporto Escolar – Ténis de Mesa; Diretor de Instalações; Direção de Turma);
- 2014/2015: Professor Contratado no Agrupamento Escolas Montalegre, Montalegre (Educação Física – 3º ciclo e Ensino Secundário, Ensino Profissional, Desporto Escolar – Orientação e Futsal; Diretor de Instalações; Diretor de Turma);
- 2015/2016: Professor Contratado no Agrupamento de Escolas Gomes Monteiro, Boticas (Educação Física – 3º ciclo, Desporto Escolar – Futsal; Coordenador Desporto Escolar, Diretor de Turma);
- 2016/2017: Professor Contratado no Agrupamento de Escolas de Cabeceiras de Basto, Cabeceiras de Basto: (Educação Física – 3º ciclo, Desporto Escolar – Futsal e Ténis de Mesa; Diretor de Turma);
- 2017/2018: Professor do Quadro de Zona Pedagógica, a lecionar no Agrupamento de Escolas André Soares, Braga (Educação Física – 3º ciclo, Desporto Escolar – Voleibol);
- 2018/2019: Professor do Quadro de Zona Pedagógica, a lecionar no Agrupamento de Escolas da Lixa, Felgueiras (Educação Física – 3º ciclo, Desporto Escolar – Atletismo).
- 2019/2021: Professor do Quadro de Zona Pedagógica, a lecionar no Agrupamento de Escolas André soares, Braga (Educação Física – 3º ciclo, Desporto Escolar – Andebol).

3.2. Experiência pedagógica na formação de professores

- Formador SIPE (Sindicato Independente de Professores) para Formação Contínua de Professores, lecionando a seguinte formação: Oficina de formação (25 horas, correspondente a 1 crédito) com o tema “O Ensino dos Jogos Coletivos na Escola: Futebol como exemplo” (sessões teóricas e práticas). Rates: Póvoa de Varzim, dezembro de 2016.

3.3. Experiência no âmbito no treino desportivo

Treinador de futebol como diversas tarefas ao longo de várias épocas desportivas, em diferentes clubes, de onde se destaca:

- 2000/2001: Sport Clube Progresso, Porto (AF Porto). Treinador-adjunto da equipa de Infantis (futebol 11), no âmbito do Centro de Treino da disciplina de Metodologia II – opção de Futebol, do curso de Licenciatura em Desporto e Educação Física da FCDEF-UP;
- 2001/2003: Vitória Sport Clube, Guimarães (AF Braga). Treinador do clube no âmbito das Escolinhas, desenvolvendo ação técnica envolvendo escalões etários sub 11, sub 13 e sub 15;
- 2005/2006: Vitória Sport Clube, Guimarães (AF Braga). Responsável pelo Gabinete de Apoio Técnico Metodológico do Departamento de Formação: coordenação de equipas de trabalho para Análise de Jogo (da equipa e de adversário), aplicação de testes de resistência intermitente (i.e. teste yo-yo); medições antropométricas de jovens jogadores do clube; definição de documentação (interna) de apoio técnico-metodológico para orientação geral no clube; criação/dinamização da sala de apoio audiovisual; desenvolvimento de bases para um sistema de monitorização de jogo, coorganizador de colóquios técnicos Vitória Sport Clube. Treinador-Adjunto na equipa técnica dos Juniores A, com responsabilidade sobre a análise de jogo da equipa e dos adversários (campeonato nacional da Federação Portuguesa de Futebol; 6º classificado Zona Norte);
- 2006/2007: Treinador-Adjunto (principal) na equipa técnica dos Juniores A, com funções que incluem a preparação física (campeonato nacional da Federação Portuguesa de Futebol; 3º classificado Zona Norte);
- 2012/2015: Sporting Clube de Braga, Braga (AF Braga). Coordenação Técnica do Futebol de formação (em articulação com o Diretor Técnico do clube, Agostinho Oliveira):

Responsável pela coordenação técnica de todos os escalões federados sub-15 do clube, assim como das Escolinhas de futebol (não federados). Comportou a definição e supervisão para concretização técnico-metodológica do processo de treino e jogo. Definição de vários documentos, incluindo de Modelos operativos (de formação, de jogador, de treino, de jogo, de exercício, de prospeção). Definição da planificação geral e dos normativos funcionais, aprovação dos planos de treino, e

acompanhamento das sessões de treino e competição. Avaliação de jogadores e constituição dos plantéis, em articulação com equipas técnica do Escalão. Supervisão do departamento de prospecção. Supervisão de estudantes universitários em estágio no clube. Organização de seminários técnicos internos. Organização de torneios.

- 2016/2017: Vilaverdense Futebol Clube, Vila Verde, Braga (AF Braga): Treinador-estagiário na equipa de Juniores B, no âmbito do Estágio do Curso de Treinadores da AF Porto, para obtenção do grau de treinador de Futebol UEFA B – nível II.
- 2016/presente: coordenador do projeto team4soccer.com, plataforma visando realização de serviços técnicos em futebol, incluindo clínicas de futebol e centros de treino, entre outros. São exemplo, os Centro de Treino Especializado para o Desenvolvimento de Competência individuais para crianças dos 6 aos 15 anos, organizados em parceria com a Casa do Professor e clubes de futebol parceiros.

3.4. Experiência pedagógica complementar

- Coordenação, planificação e concretização do Programa de Psicomotricidade, inseridas no Programa de Enriquecimento em Domínios da Aptidão Interesse e Socialização (PEDAIS), promovido e organizado pela Associação Nacional para o Estudo e Intervenção na Sobredotação, entre 2 de março e 8 de junho de 2002.

4. Outras atividades profissionais relevantes na área do treino desportivo

4.1 Palmarés desportivo

Foram alcançados os seguintes títulos de campeão ou vencedor de série, obtidos enquanto coordenador técnico do SC Braga, no âmbito das competições da AF Braga:

- 2012/13: Vencedor de série: 1 Campeonato distrital de Infantis de Futebol 11, 1 Campeonato distrital de Infantis de Futebol 7, 2 Campeonatos distrital de Benjamins;
- 2013/14: Campeão: 1 Campeonato distrital da divisão de Honra de Iniciados; Vendedor de série: 2 Campeonato distrital de Infantis de Futebol 11, 2 Campeonatos distritais de Benjamins;

- 2014/15: Campeão: 1 Campeonato distrital da divisão de Honra de Iniciados (equipa SC Braga de 1º ano de iniciados inscrita com nome Palmeiras FC, tendo garantido a subida ao Campeonato Nacional de Iniciados); Vencedor de série: 1 Prova Extraordinária de Infantis de Futebol 11, 1 Campeonato distrital de Benjamins; Vice-campeão: 2 equipas no Campeonato distrital de Infantis de Futebol 11, 1 equipa Campeonato distrital de Infantis de Futebol 7, 2 equipas no Campeonato distrital de Benjamins.

4.2 Organização de colóquios e seminários técnicos

- Coorganização/dinamização dos Colóquios Técnicos de Futebol do Vitória Sport Clube, realizados no Auditório do Departamento de Futebol Juvenil, sendo selecionado preferencialmente, um tema por sessão, num total de 9 temas distribuídos por 7 datas. Decorreu entre fevereiro e julho de 2007, com o seguinte programa:

Abertura do Auditório e apresentação do ciclo de Colóquios, Dr. Salgado Almeida, 23/02/2007; O planeamento e a periodização do treino em Futebol, Prof. Pedro Santos, 12/03/2007; Reeducação proprioceptiva do jogador de Futebol, Dr. Filipe Guimarães, 26/03/2007; Considerações acerca do treino do guarda-redes de Futebol, Prof. Luís Esteves, 16/04/2007; Treino de competências psicológicas, Psic. Ademar Correia, 28/05/2007, 21:30; Modelo global de formação futebolística, Prof. Rogério Rodrigues, 14/05/2007; A Formação no Futebol 7. Análise do trabalho desenvolvido e perspectiva de futuro, Prof. Luís Caldas, 21/05/2007; Especificidade do treino nos Iniciados, Tozé Fonseca / Prof. Pedro Abreu, 21/05/2007; Leitura e Análise do Jogo de Futebol, Prof. Pedro Silva, 15/06/2007; A defesa à Zona no Futebol de 11, Luís Felipe, 15/06/2007.

- Organização dos Seminários sobre Análise da Performance (formação interna do SC Braga), entre setembro e dezembro de 2014, dirigidos aos técnicos do clube e treinadores estagiários, sendo palestrantes técnicos do clube. Foram debatidos os seguintes temas (um por sessão):

Filmagem Técnica; Análise do Jogo em Juniores – Um exemplo; Análise Individual de Jogador – Exemplos; Análise de Jogo – decomposição sectorial; A técnica individual no contexto da organização coletiva da equipa; A participação do guarda-redes na organização ofensiva de jogo.

4.3 Organização de centros de treino

- Coorganização do Centro de Treino Especializado em Técnica Individual SC Braga e Coerver Coaching (Futebol, para crianças de 7 aos 15 anos), de 1 a 5 de julho de 2014.
- Coorganização do Centro de Treino Especializado em Técnica Individual SC Braga (Futebol, para crianças de 6 aos 13 anos), de 22, 23, 26 e 27 de dezembro de 2014.
- Coorganização do Centro de Treino Especializado em Técnica Individual Coerver Coaching (Futebol, para crianças de 6 aos 13 anos), de 30 de junho a 4 de julho de 2015.
- Coorganização e execução dos Centros de Treino Especializado em Técnica Individual (Futebol, para crianças de 6 aos 15 anos), tendo como parceiros a Casa do Professor e o FC Ferreirense, em Braga: i) 1 a 8 de Julho de 2016; ii) 10 a 14 de Julho de 2017; iii) 9 a 13 de Julho de 2018; iv) 1 a 5 de Julho de 2019; Exemplo 2018: <https://www.casadoprofessor.pt/lazer/centro-de-treino-especializado-em-futebol-116/> Exemplo 2019: <https://www.casadoprofessor.pt/noticias-gerais/centro-de-treino-especializado-em-futebol-345/>.
- Coorganização e execução dos Centros de Treino Especializado em Técnica Individual (Futebol, para crianças de 6 aos 15 anos), tendo como parceiros o SIPE (Sindicato Independente de Professores) e o UD “Os Raianos”, em Monção: i) 11 a 15 de julho de 2016; ii) 13 a 7 de julho de 2017.

4.4 Organização de torneios desportivos

- Organização do torneio do SC Braga denominado “Torneio Infantis e Benjamins 7v7”, realizado em 18/04/2014.
- Organização do torneio do SC Braga denominado «Torneio Benjamins e Traquinas 2v2 “Trás um amigo”», realizado em 21/12/2013.
- Organização do torneio do SC Braga denominado “Torneio Benjamins 4v4”, realizado em 1/11/2013.
- Organização do torneio do SC Braga denominado “Torneio Internacional das Camélias Sub13/ Fut 11 – Guerreiros do Minho”, realizado em 18/04/2014, para os Infantis (Futebol

11): 6 equipas (fase de séries e finais): SC Braga (Braga), AD Esposende (Braga), Boavista FC (Porto), Nogueirense FC (Porto), Amarante FC (Porto), UD Santa Marina (Espanha).

- Organização do torneio do SC Braga e Palmeiras FC denominado “Torneio Internacional Sub 15 Fut 11 – Palmeiras FC”, realizado em 4/04/2015, com um formato competitivo quadrangular todos contra todos, envolvendo as seguintes equipas: Palmeiras FC (Braga), Pro Direct Soccer Academy (Inglaterra), SC Vianense (Viana do Castelo), AFD “O Pinguizinho” (Santa Comba Dão).
- Organização do torneio do SC Braga e Palmeiras FC denominado “Torneio Internacional Encerramento Sub 15 Fut 11”, realizado em 6/06/ 2015, com um formato competitivo quadrangular todos contra todos, envolvendo as seguintes equipas: SC Braga (Braga), Palmeiras FC (Braga), Nogueirense FC (Porto), ED Arousa (Espanha).

4.5. Outras participações no âmbito do treino desportivo

Colaboração na elaboração de documentação técnica visando o desenvolvimento do conhecimento e ação formativa no contexto desportivo do Futebol:

- Colaboração na elaboração do programa técnico do Centro de Treino Especializado em Futebol para o desenvolvimento de competências individuais do jogador de futebol, nas edições de 2016, 2017, 2018 e 2019.
- Colaboração na elaboração do documento “Reflections on the Game Dynamics... in a own culture and identity (National). Foundation for building a set of organizational logic, with special reference to the transition momentum”, apresentado à Associação Chinesa de Futebol no contexto da seleção sub 19, em 2016.
- Colaboração na elaboração do document “Dynamic organization of football match – from individual action to coletiva envolvimento”, apresentado à Associação Chinesa de Futebol, em 2016.
- Colaboração na definição das orientações metodológicas para o desenvolvimento do Futebol Base, através do documento “Guidelines for the development of basic Football. About a training vision for the under 12”, apresentado à Associação Chinesa de Futebol, em 2015.

- Colaboração na definição de orientações metodológicas para Avaliação do Jogador, através do documento “Matriz espaço-funcional da posição do jogador – referências. Concepção funcional numa lógica para intervenção junto de uma equipa de futebol profissional”, em 2015.
- Colaboração na definição da planificação geral, orientações metodológicas e dos normativos funcionais para realização dos programas de treino e competição das equipas do Futebol de Formação do Sporting Clube de Braga, nos Escalões sub 15, sub 13 e sub 11, nas épocas 2012/2013, 2013/2014 e 2014/2015.
- Colaboração na elaboração do “Modelo de Exercício - mapeamento” para utilização nas Sessões de Treino das equipas do Departamento de Formação do Sporting Clube de Braga, nos escalões sub 15, sub 13, sub 11 e sub 9, em julho de 2013.
- Colaboração na definição do “Modelo de Jogo/jogador FPF – elaborado para biénio 2007/2009 da formação da Federação Portuguesa de Futebol. Documento orientador apresentado às Associações de Futebol”, elaborado para ação técnica no âmbito das seleções da FPF, em 2007.
- Colaboração na elaboração do documento “Documento interno sobre orientações metodológicas e organizacionais do escalão de Juniores”, elaborado para o Departamento de Formação do Vitória Sport Club, em 2006.

CAPÍTULO II. REFLEXÃO CRÍTICA BASEADA NA EXPERIÊNCIA EM TORNO DO FUTEBOL DE FORMAÇÃO

As nossas experiências e memórias podem ser uma fonte significativa para a produção do conhecimento. Urge, posteriormente, e a todo o instante, contrapor a vivência com a teoria, testando as hipóteses conjecturadas e a sua aplicabilidade. Naturalmente que este contraponto surge circunscrito, como bem nos alerta Kuhn (1994), a um paradigma científico.

Nesta segunda parte do relatório debruçamos a atenção sobre alguns aspetos que decorreram da atividade profissional do candidato na área do treino desportivo com crianças e jovens. Deste modo, efetuaremos uma análise crítica em torno de algumas temáticas. Apenas a partir de uma prática refletida resulta uma experiência significativa e amadurecida, que possibilita maior capacidade de vincar coerentemente a intervenção, no caso na área do treino desportivo.

Iremos refletir sobre aspetos considerados marcantes para esta atividade profissional. Admitamos, contudo, o papel da diversidade no pensamento. Certo é que a ação do treinador desportivo de crianças e jovens tem implicações sobre o seu desenvolvimento. Pretende-se que estas sejam positivas. Na análise às benfeitorias, afastemo-nos de uma interpretação simplista da realidade, e remetendo para Magueijo (2003) numa crítica newtoniana, apropriemo-nos da ideia que a visão do mundo não pode ser desavergonhadamente determinista e casual. Antes, assumamos um pensamento capaz de enfrentar a complexidade do real (Morin, 1990).

Relembremos então que o objeto de intervenção do treinador de formação torna a sua ação extremamente significativa. As suas ações e decisões têm importância e serão assimiladas pelos praticantes efusivamente. Ser treinador é apoiar e fomentar o desenvolvimento das *crianças*⁴, e com isso a transmissão de valores e aprendizagens, não apenas motoras e de cunho desportivo, mas similarmente éticas e humanas. O olhar torna-se necessariamente sensível para os interesses peculiares de cada criança que se dispõe a uma prática desportiva.

Procuraremos ligar as vivências e experiência do candidato a alguns conceitos e conceções sobre o treino desportivo. Dito de outro modo, unir aspetos da prática aos fundamentos teóricos, promovendo uma discussão que reforce a intervenção técnica do treinador e a consciência da sua missão ao agir com crianças e jovens. São objetivos específicos desta análise crítica (baseada numa atividade profissional enquanto treinador de futebol na área da formação de crianças e jovens) (i) refletir sobre o valor educativo do futebol, (ii) valorizar o entendimento de

⁴ Estamos a remeter para um entendimento lato e abrangente de criança, que tem etapas e necessidades de desenvolvimento diferenciadas. Segundo a UNESCO (Artigo 1, Convenção sobre os Direitos da Criança – UNICEF), considera-se como criança todo o ser humano com menos de 18 anos de idade, salvo quando, em conformidade com a lei aplicável à criança, a maioridade seja alcançada antes.

se ensinar esta modalidade, (iii) vincar a emergência do erro como instrumento de aprendizagem do praticante, e (iv) colocar o objeto da intervenção do treinador no desenvolvimento individual do jogador.

1. O valor educativo do Futebol

Ao intervirmos no treino de futebol de crianças e jovens pudemos testemunhar o seu entusiasmo, sobretudo perante as distintas atividades competitivas. Com naturalidade reconhecem o valor dos colegas e dos adversários, elementos necessários para poderem jogar, transformando as suas atividades individuais em coletivas prazerosas. O jogo abre as crianças ao mundo, ou melhor, vira-as para fora do seu universo, para a relação com os outros. De facto, os desportos de equipa (como o futebol) são inerentemente atividades sociais, e tanto de natureza competitiva como física, o que todos os atletas acham agradável (Helsen, Starkes, & Hodges, 1998).

Nas suas missões do jogo⁵ os comportamentos do jogador evocam atitudes e valores. Os próprios princípios do jogo⁶ (ver Queiroz, 1983) o exigem⁷. No imediato, recordemos do papel solidário de um defesa para com os seus companheiros. Ele procurará acudir e a todo o custo evitar um golo, tentando impedir que um atacante com bola progrida, ou até finalize, após ter fintado um adversário. Trata-se de consubstanciar as relações de cooperação e oposição (no respeito das Leis do Jogo). O compromisso e solidariedade são inerentes aos processos de cooperação presentes no jogo numa equipa, para anular os comportamentos do adversário.

Toda esta riqueza que o jogo de futebol evoca, valoriza a sua utilização educativa. Esta é uma tese que a nossa experiência reconhece. E não é para menos. O futebol é um jogo desportivo coletivo e a modalidade desportiva mais popular do mundo. A FIFA (2007) regista sensivelmente 250 milhões de praticantes no mundo. Promove a realização de atividade física vigorosa (Bangsbo, 2014; Bangsbo, Mohr, & Krustup, 2006; Buchheit, Modunotti, Staord, Gregson, & Di Salvo, 2018), e tem uma representação social intensa (Morris, 1981). Observamos ainda nele a emergência de vários normativos éticos.

Os jovens que praticam futebol procuram aprender e desenvolver a sua habilidade. Muitos fazem-lho com base numa perspetiva lúdica e recreativa, enquanto outros dedicam esforços aspirando a uma futura prática profissional. Não obstante os interesses que se colocam, abordar

⁵ As missões de jogo têm por base as funções posicionais de cada jogador nas fases de ataque e defesa, no contexto da equipa e da sua estratégia, face às suas possibilidades e expressão do opositor.

⁶ Princípios gerais: não permitir a inferioridade numérica, evitar a igualdade numérica, procurar criar a superioridade numérica. Princípios específicos do ataque: penetração, cobertura ofensiva, mobilidade, espaço. Princípios específicos da defesa: contenção, cobertura defensiva, equilíbrio, concentração.

⁷ A cobertura defensiva é um exemplo de cooperação e solidariedade.

a *formação* desportiva é fomentar uma sintonia fina com o crescimento da criança. As crianças e os jovens praticantes são envolvidos num processo por etapas, através de escalões, que vai aprofundando a sua compreensão sobre o jogo e a competência para jogar. Pretende-se que o jogador seja capaz de tomar decisões eficazes durante as partidas de futebol, e executá-las cabalmente garantindo sucesso das suas atividades.

Este objetivo simples mascara toda a riqueza e envolvimento do futebol de formação. O percurso é longo, paulatino e progressivo, estendendo-se por muitos anos até se ser jovem adulto. Embora o valor educativo desta modalidade seja expressivo e deva ser sempre colocado em ênfase, alinha-se com a diversidade das etapas do crescimento.

Coloquemos então a questão sobre os diversos benefícios que a prática do futebol acarreta, quando bem orientada, particularmente em crianças e jovens. Facilmente elencamos de socialização, aquisição de normas e valores positivos, incluindo a promoção do espírito de equipa e da capacidade de cooperação, do respeito⁸ e *fair play*, de esforço e determinação, de resiliência e superação, ao que se associa o desenvolvimento da condição física, da coordenação motora e de outras capacidades atléticas, e inclusive, da inteligência, da criatividade, e da capacidade de resolução prática de soluções motoras para os problemas do jogo. A lista de proveitos continuaria. É extensa! Como tal, torna-se claro que devemos utilizar o futebol como ferramenta educativa (Margarit, 2016). Podemos aglutinar as vantagens associadas a esta prática desportiva, enunciando a existência de desenvolvimentos em níveis sociais, motores e cognitivos. Parece não haver dúvidas quando às vantagens dos dois primeiros. Clarifiquemos o terceiro aspeto.

Uma revisão efetuada a diversos estudos por Howie and Pate (2012) aponta, na maioria, o efeito positivo da atividade física em constructos relacionados com o desempenho académico. Constatou-se que os jovens atletas de elite de hoje saem-se bem no desporto e na escola (Jonker, Elferink-Gemser, & Visscher, 2009). Deste modo, perspetiva-se a influência positiva da prática do futebol, porquanto se trata de uma atividade física, no desenvolvimento cognitivo da criança praticante.

No entanto, os distintos graus de expressão tornam diferentes as vantagens colhidas pela prática. Por exemplo, Huijgen et al. (2015) constataram que os futebolistas juvenis de elite têm melhor controlo inibitório, flexibilidade cognitiva e, principalmente, metacognição, do que os seus colegas do grupo subelite. Segundo os autores, estar diariamente associado a uma prática de futebol jovem com um alto nível de desempenho está relacionado ao nível (superior) de habilidades metacognitivas, sugerido que não será apenas a quantidade, mas a qualidade do treino a ser importante a este respeito.

⁸ O que inclui, também, o saber ganhar (e perder).

O valor educativo do futebol decorre das experiências proporcionas às crianças. Tais valores podem facilmente ser desvirtuados. Apresentamos três exemplos distintos:

- (i) Quando o treinador deprecia o jogador, que passa a não se sentir bem no treino com medo de errar, ficando ansioso e tenso a cada intervenção
- (ii) Quando o treinador relata permanentemente à criança as decisões a tomar no jogo, amputando-lhe na capacidade de decisão ou na compreensão do jogo, e frustrando o aparecimento de outros comportamentos e soluções, ainda que acertados.
- (iii) Quando os jogadores menos hábeis são permanentemente preteridos nas convocatórias, castrando a evolução e gerando-lhes um sentimento de inferioridade e incapacidade.

Poderíamos continuar em exemplos, mas a essência já foi transmitida. Esperemos que as vivências surjam através contextos favoráveis e promotores de saúde. As vantagens da prática desportiva decorrem dos fins com que projetamos a intervenção. Os objetivos definidos devem submeter-se às necessidades das crianças. Diríamos mais, às necessidades de cada criança presente no grupo de trabalho. Cremos que a verdadeira essência do treinador no futebol de base está em ajudar cada criança do seu grupo a crescer. Por outras palavras, deve envolver as crianças de uma maneira que as faça se sentir bem consigo mesmas, com suas capacidades e seu valor (TheBootRoom, 2017). Como nos diz Lago-Peñas (2018) a propósito da ação do treinador, não se trata apenas de saber muito de futebol, mas também de conhecer quais são, de verdade, os valores educativos do desporto e de saber mobilizá-los.

1.1. Mobilizando os valores educativos do futebol

Passo a passo, à medida que a criança vai aumentando o seu grau de competência sobre o jogo, o treinador deve fazer aumentar o seu compromisso desportivo, num percurso gradual, mas credível. A educação desportiva deve fundar-se nos valores do empenho e do compromisso (que, diga-se, é contagiante nos dois sentidos). E de facto sejamos realistas. Sem o envolvimento da criança, o seu desenvolvimento fica fortemente condicionado. Como exalta Mari (2017), *ninguém alcança a excelência sem querer*. Diz-se, que no futebol, no desporto, *o esforço é inegociável*. Evoca-nos aqueles versos do grande Fernando Pessoa, através do seu heterónimo Ricardo Reis, “*Sê todo em cada coisa. Põe quanto és no mínimo que fazes*”. Os valores altitudinais que o desporto requer, muito associados ao carácter (perseverança, empenho, compromisso, inconformismo, superação...), também se desenvolvem - são estimulados e trabalhados -, e são transversais para todas as etapas da vida desportiva. Estas aquisições também servem para a vida escolar e para o futuro profissional, qualquer que seja.

O treinador do futebol de base terá de ser capaz de desencadear um *clima* onde a criança sinta interesse e confiança para se expressar plenamente e aprender. Através de uma prática divertida (sem diversão não há sucesso educativo), deve procurar que o aprendiz se envolva num processo de treino em que possa decidir, experimentar, errar e tenha oportunidade de corrigir. Onde o contexto valorize a criatividade. E este compromisso torna-se contagiante. Só assim a criança poderá viver experiências favoráveis e ricas para o seu crescimento e abraçar com firmeza o processo desportivo.

Um outro aspeto ao qual o treinador deve ser particularmente sensível é para com o bem-estar e autoestima dos intervenientes. Aliás, o compromisso desportivo deve ser algo de saudável para o desenvolvimento mental e controlo emocional da criança (este é um valor educativo). Deve emergir uma *esfera de confiança* envolvendo a prática do futebol. Infelizmente já assistimos a casos de demasiadas situações de ansiedade e frustração, ou outras sensações indevidas nos jovens atletas, fruto de pressões inusitadas colocadas às crianças. Muitas decorrem de uma apropriação errada pelo treinador de ideias do futebol profissional, como a do *culto da vitória*. Trata-se da pressão exagerada para se ganhar a todo o custo, implicando as decisões e as especializações funcionais que muitas vezes daí advém. Nestas circunstâncias não serão os interesses da criança a liderar o processo, nem tão pouco despontará a alegria pela prática deste jogo.

Estes desequilíbrios na sustentabilidade da prática desportiva das crianças muitas vezes são causados pelos próprios pais, na forma como ambicionam uma carreira desportiva para os seus filhos (a qual, tantas vezes, ainda nem sequer se concebe, dada a precocidade etária da criança no contexto do futebol de base).

O futebol de formação tem de ser apaixonado, vivido com desinteresse, pautado pelo prazer e pela alegria contagiante. É assim que a criança concebe a sua realidade e se sente confortável. Retirar-lhe isto é antecipar-lhe o fim da infância. Lembramo-nos no imediato das palavras de Neto (2020), sobre a necessidade da criança brincar, pois irrompe de tal a imaginação e criatividade. Daí a importância do futebol de rua (o brincar livre), mas no contexto do treino, intencional e estruturado, salienta-se a necessidade de a levar a descobrir, a criar, a ser a própria a enfrentar os problemas e a testar soluções. Mais do que organizar e dirigir, o treinador deve criar o apelo à descoberta (numa prática significativa⁹). Com isso, o aprendiz pode aprender e constituir-se como jogador, e como humano, no seu humanismo.

Não podemos deixar de repisar o *prazer por jogar*, um dos valores associados ao futebol de base. A prática desportiva possibilita um enriquecimento e controlo da corporalidade, numa

⁹ Voltada eminentemente para a procura de soluções sobre os constrangimentos existentes (colocados) nos exercícios, criadores de problemas, cujo solução direciona para aprendizagens efetivas (do que se pretende atingir).

busca saudável através do agir. Esta atitude torna-se compulsiva. A criança que abarca o desafio desportivo não mais será um agente passivo, mas antes terá uma atitude inquieta¹⁰. Será um agente positivo da mudança. Do prazer inicial pelo jogo, e da sua procura, desenvolve-se uma atitude para agir nos desafios. Será lição transportada para a vida.

Perseguir a vitória é um desejo permanente na ação do jogador, uma premissa que captura toda a essência do desporto. A *busca da vitória* é, pois, um valor desportivo inerente ao jogo de futebol. É uma intenção do comportamento do jogador (causa), e alcançá-la promove a construção da sua personalidade competitiva¹¹ (muito apreciada no jogador de futebol). Além disso, reforça a confiança e o vínculo para com o processo de treino e jogo. Mas não convertamos essa busca num culto (exacerbado) da vitória, à custa de valores formativos.

Ao contrário do que se verifica no futebol profissional, formar é colocar a vitória num plano relativo, não porque não se procure ou se abdique dela (a sua busca é inerente ao jogo e, mais uma vez, é imprescindível à superação), mas porque o objetivo das vivências desportivas da criança e do jovem (i.e., do futebol de formação) assenta na premissa de *formar e educar*. Surge com esta máxima a intenção de uma disponibilidade para seguir a melhorar. Por isto, nem todas as decisões do treinador, ainda que favoreçam as possibilidades da equipa alcançar a vitória, servem os interesses das crianças, e, portanto, deverão ser assumidas¹². É nesta ótica que, por exemplo, um treinador não deve levar para um jogo do campeonato de benjamins (sub-11) uma criança e depois não a colocar a jogar¹³. O valor educativo da intervenção do treinador prevalece antes de mais, considerando uma busca quanto ao desenvolvimento do praticante e suas experiências. Distribuir os tempos de jogos pelos vários jogadores da equipa em nada nega a implicação de todos os presentes darem o seu melhor, procurando vencer a partida. Mas seguramente leva a que o treinador tenha de priorizar as suas escolhas, perseguindo uma ética formativa (que muitas vezes secundariza as possibilidades de vitória). Digamos, então, que perseguir a vitória faz parte da essência da ação do jogador (valor nobre do desporto), e atingi-la

¹⁰ Esta atitude não tem um sentido pejorativo. Antes pelo contrário. Um jogador de futebol aprende a agir no jogo e a não se conformar. É irrequieto nesse sentido, porque não se conforma passivamente. Decide para encontrar soluções para os problemas da sua equipa, em todas as situações, incluindo as adversas como na desvantagem no marcador, ou a resposta à inferioridade numérica durante o jogo.

¹¹ A superação é inerente à vontade de vencer, constituindo um dos valores fundamentais do fenómeno desportivo e da ação competitiva. A criança terá de aprender a enfrentar-se e, intrinsecamente, perceber o papel do seu envolvimento e ação para concretizar este objetivo (assim é no desporto como na vida).

¹² Por exemplo, para maximizar as potencialidades de uma equipa vencer o seu rival, colocar apenas os melhores jogadores em campo. Se a equipa for profissional esta opção é lícita e desejável. Se a equipa é de sub-11, esta opção não é de todo desejável. Outros interesses se colocam.

¹³ Nesta situação, a criança fica todo o tempo sentada no banco de suplentes, mesmo sabendo que neste escalão não há limites nas substituições. Ou ainda, parece incrédulo, mas aconteceu, possibilita-lhe somente 1 minuto de vivência competitiva. Além disso, se no escalão de iniciados (sub-15) é possível realizar 5 substituições, dos 18 convocados podem efetivamente jogar 16. Quase todos podem envolver-se diretamente com o jogo e aprender nessa experiência.

promove bem-feitorias (ex. sobre a confiança e a atitude do aprendiz no processo de treino e jogo, vínculo para o desenvolvimento), mas não é para o treinador o fim duma equação (nas etapas da formação).

Pretendemos ainda salientar que, do ponto de vista desportivo, nestas idades do futebol de base, nem tudo se limita ao futebol. O desenvolvimento motor e atlético alcançado por esta prática desportiva deve ser complementado com a prática diversificada de outras modalidades, conceito que aliás é bem explorado no modelo ASM (Athletic Skills Model) de René Wormhoudt e restantes colaboradores (Wormhoudt, Savelsbergh, Teunissen, & Davids, 2017), onde se apresentada uma abordagem a partir da perspetiva do futebol.

Considerando a proposta anterior, torna-se necessário apontar o dedo sobre certas opções de alguns treinadores ou clubes. Assistimos a casos que devem ser corrigidos. A nosso ver, não faz sentido nas etapas e idades do futebol de formação impedir ou desaconselhar outras práticas desportivas, nomeadamente ao nível da participação escolar. Quantas histórias soubemos sobre os entraves à participação de crianças futebolistas em torneios escolares (das várias modalidades), e inclusive quanto à participação no desporto escolar. Por vezes, vem-se a saber, estas aconteceram de forma dissimulada, por ser à revelia do clube (ou treinador) do jovem. Antes de mais, as práticas desportivas devem ser estimuladas. São complementares ao treino do futebol e enriquecem o reportório motor do envolvido. Quem nos dera que fosse viável uma permanente participação em atividades desportivas escolares. Como estas são esporádicas¹⁴, no mínimo deve-se encorajar à participação, seja qual for a modalidade. Não comprometem a projeto formativo no clube, antes ampliam-lho. A visão limitada contida nas histórias de que falamos não pode representar os valores educativos do futebol.

Cada etapa do percurso formativo dos jogadores trará ao treinador desafios distintos. Mas há uma certeza. Neste percurso muita coisa depende da atuação do treinador. A capacidade que tem para potenciar a aprendizagem de cada criança é crucial e o seu desafio. Antes de mais, tem de saber cativar a criança, através de uma prática divertida e aliciante (ainda que revestida de exigência, com organização e dinamismo). Da promoção deste gosto, e prazer pelo jogo de futebol, vincula-se um comprometimento desportivo. Além do mais, tem de fomentar um clima de treino favorável à aprendizagem e ao desenvolvimento da autoestima do praticante. A confiança estabelecida será a base de tudo. Tenhamos a esperança no efeito positivo da ação do treinador junto dos seus jogadores e da equipa (nomeadamente, no desenvolvimento a nível mental, físico, técnico e tático). Esta transformação não é furtuita.

¹⁴ Estamos a apontar o caso das atividades do Plano Anual de Atividades de cada Escola. O exemplo são os torneios escolares afetos ao grupo disciplinar de Educação Física. É prática corrente serem a cada período, muitas vezes no seu final.

2. O Futebol é objeto de ensino

Uma das primeiras lições que aprendemos nas graduações em educação física e desporto e ao constituirmo-nos treinadores de futebol, particularmente no universo da formação, é a de que o jogo de futebol é objeto de ensino e de aprendizagem. *Ninguém nasce ensinado*, e, como tal, o estado de desempenho de um praticante decorre indiscutivelmente do confronto que já teve com a modalidade, e outras vivências desportivas, com o treino e a prática competitiva, e a sua capacidade de aprendizagem. Ao jogar a criança manifesta um estado de aptidão (pelo qual o treinador efetua um diagnóstico), transportando-a para o que foi já vivenciando e o que apropriou dessas experiências anteriores.

A aprendizagem traz a lume os conceitos pedagógicos do ensino, as etapas e níveis de aprendizagem, e a ideia de progresso. Assim, é imperativo assumir que o estado atual não é definitivo. Como nos diz Cunha e Silva (Cunha e Silva, 1998), aprender permite-nos reagir de forma diferente, mais eficaz, perante as situações. E se o jogo é algo que vai acontecendo, num discorrer aberto da ação, não se vislumbram soluções únicas na ação do jogador. A criatividade tem um papel sempre em evidência (facto que o processo de ensino deve valorizar¹⁵). Há uma incomensurável multiplicidade de cenários viáveis (e, portanto, de soluções de desempenho¹⁶). Porém, não há uma incerteza a todos os níveis. Sabemos que no jogo de futebol não há situações idênticas, mas as situações podem ser categorizáveis, o que possibilita o território dos possíveis previsíveis (Garganta, 1997). Partindo da noção de sistema dinâmico (Gréhaigne, Bouthier, & David, 1997; Lames, 2006; McGarry, Anderson, Wallace, Hughes, & Franks, 2002), circunscrevem-se padrões de jogo ou assinaturas comportamentais (McGarry, 2009). Deste modo, o recurso à modelação, nomeadamente aos modelos de jogo (e decorrente deste, o modelo de exercícios¹⁷) tem vindo a ser utilizado para estruturar o ensino e o treino em futebol.

Com efeito, recorrendo aos modelos operativos, o treinador procura dirigir a atenção do praticante para aspetos essenciais do desempenho, fomentando o aparecimento de soluções motoras que, sendo eficazes e coerentes, visa-se que se convertam em assinaturas no comportamento desportivo das equipas e dos jogadores. Julgamos pertinente expor o conceito

¹⁵ E não abafar.

¹⁶ Esta possibilidade reconhece a variabilidade permitida nas soluções de um desempenho de sucesso. Tem-se dito, hoje em dia, que o Cristiano Ronaldo e o Messi são dos melhores jogadores do mundo e, embora ambos marcam muitos golos, têm características de jogo distintas. O mesmo produto do desempenho (neste caso, a expressiva marcação de golos) consegue-se de diferentes maneiras.

¹⁷ A importância do exercício é tão grande que possibilita desenvolver comportamentos específicos através de uma adequada gestão das suas regras internas, ou seja, manipulação de constrangimentos operativos da tarefa. Daí a necessidade da sua coerência com os modelos de referência sobre o jogo em aprendizagem.

de *dinâmica intrínseca* (Kelso, 2009)¹⁸, por refletir a história de longo prazo do sistema em evolução e desenvolvimento (Thelen & Smith, 1994), sendo fundamental para entender como se desenvolve o desempenho especializado no desporto (Phillips, Davids, Renshaw, & Portus, 2010). Passos e Barreiros Passos and Barreiros (2013) debruçam-se sobre este conceito (i.e., que capta as tendências de coordenação de um sistema motor ou estados preferidos pelo sistema), explicando com um exemplo muito explícito (pp. 123-124): “um sistema de ação pode resolver um problema de múltiplas formas, cada uma com uma determinada probabilidade de sucesso e de ocorrência. A experiência tende a evidenciar algumas soluções como preferenciais, e essas tendem a ganhar estabilidade e a ocupar todo o espaço de alternativas possíveis. (...) Ao mesmo tempo que se assiste a este processo de seleção de uma solução preferida, muito individualizada, o próprio movimento aumenta a sua fluidez e eficácia”. Conforme os indivíduos progredem em direção a um estado de perícia e exploram diferentes soluções de desempenho, sua dinâmica intrínseca altera-se e diversifica-se (Phillips et al., 2010). A dinâmica intrínseca do jogador vai sendo remodelada com a aprendizagem do praticante.

É neste sentido que colocamos como objeto do treino o próprio desenvolvimento dos *automatismos* de ação [entendidos como a ação motora estabilizada por efeito da aprendizagem e que exige reduzidos recursos atencionais para ser realizada (Passos, 2013)], cuja aprendizagem desenvolve-se numa prática, e estabelece-se no sistema desde a escala micro (o jogador, enquanto sistema individual), à macro (a interação no grupo, setor ou na equipa¹⁹). Há todo o interesse em que os requisitos comportamentais de uma tarefa se aproximem das dinâmicas intrínsecas pré-existentes num praticante, aumentando deste modo o nível de perícia, ainda que cada praticante aproveite a variabilidade do sistema de maneira diferente, sendo capazes de gerar diferentes tipos de soluções de desempenho funcional (Phillips et al., 2010).

Portanto, face aos problemas que o jogo coloca, o praticante procura identificar a melhor solução possível, estando a escolha vinculada à sua experiência e capacidade de ação no jogo²⁰. Embora o comportamento evidencie padrões estáveis e reprodutíveis, não é estereotipado nem rígido, mas flexível e adaptativo (Warren, 2006), conceito que deve ser incorporado na prática e nos pressupostos da repetição motora. A manutenção e transição entre padrões de comportamentos estáveis é resultados de múltiplos constrangimentos (e não de um único fator

¹⁸ Segundo Kelso (2009), a dinâmica intrínseca expressa o facto que o sistema (que pode incluir o cérebro) – antes de qualquer entrada específica – já possuir um repertório de padrões de comportamento que são únicos para cada indivíduo. Este conceito representa as tendências de coordenação de um sistema motor.

¹⁹ O sistema individuo e equipa são sistemas diferentes, mas são convergentes nos objetivos de ação. Fundamentalmente importa perceber que as escalas de ação são diferentes.

²⁰ Conforme Phillips, et al (2010), cada atleta chega a um contexto de desempenho com um conjunto particular de dinâmica intrínseca, que já foi moldado por genes, desenvolvimento e experiências anteriores.

de controlo) (Duarte Araújo, Davids, & Hristovski, 2006). E dado que o praticante não tem um nível de desempenho estático, surge a necessidade de uma avaliação periódica, aferindo o seu estado de desenvolvimento e as perspetivas seguintes de evolução. Trata-se, portanto, de assumir um processo de ensino-aprendizagem evolutivo. A nosso ver, surgem pelo menos três aspetos estruturantes:

- (i) O nível de aprendizagem será sempre diferenciado em cada criança (e uma lenta aprendizagem não é necessariamente negativo),
- (ii) O crescimento biológico tem um perfil único e individual (cuja dissociação se torna especialmente notória nos instantes críticos do crescimento, como é exemplo durante o PVA – pico de velocidade de altura), e onde o nível maturacional é independente do crescimento físico,
- (iii) O esforço e empenho assumem um papel determinante no progresso alcançado, ainda que apenas quando canalizado de forma correta (não importa esforçar-me se estou a sistematicamente a repetir um erro, sem o corrigir).

Assume-se que a capacidade de desempenho *atual* do praticante será momentânea, porque oscilante. Este aspeto coloca em cheque os diagnósticos demasiado conclusivos operados nos processos de identificação, hierarquização e recrutamento de talentos²¹. Perspetiva-se uma evolução individualizada (e não linear). Como nos sugere Coyle (2009), *o talento é construído*, sendo que o aumento das destrezas requer treino intensivo. Por outras palavras, o treino intensivo mascara a aptidão inicial, ou seja, o ponto de partida dilui-se com a prática e a aprendizagem. Esta ideia é também ela bem urdida por Gladwell (2012), apontando que a excelência numa tarefa complexa requer uma quantidade enorme de prática deliberada, conceito aliás apresentado por Ericsson e colaboradores (Ericsson, Krampe, & Tesch-Roemer, 1993). Para estes autores, muitas das características que se acredita refletir um talento inato resultam de facto duma prática intensa (prática deliberada), que deve ser prolongada por um período mínimo de 10 anos. Efetivamente são necessárias muitas horas de treino para alcançar sucesso no desporto de elite, ainda que a literatura sugira que atingir um nível de perícia nem sempre se consegue somente por horas de prática deliberada (Phillips et al., 2010). Mas se as horas de prática deliberada podem diferenciar entre os níveis da habilidade, surge uma grande dependência à tarefa no que se refere ao alcançar da expertise (Ward, Hodges, Williams, & Starkes, 2004). Mais uma vez se reforça o papel duma prática adequada e significativa, relevante (e específica) e próxima dos níveis de expressão atual do praticante, ou seja, das suas

²¹ Não só se deve ter cautela, perspetivando a natureza complexa do processo de desenvolvimento da *expertise* do praticante, como, à imagem do exposto por Phillips, et al (2010), é necessária fazer uma avaliação por um longo período de tempo. Dizemos nós, reatualizando-a periodicamente, por exemplo, em dois ou três períodos da época, por forma a identificar pontos críticos e investir sobre eles.

possibilidades. Trata-se de conceber um processo evolutivo, de treino, de ensino e aprendizagem (e, portanto, com pressuposto de atualização avaliativa²²). É também nesta lógica argumentativa que se torna credível interrogar se o melhor praticante de uma equipa de sete anos será melhor jogador dessa mesma equipa dois ou quatro anos depois. Poderá continuar a ser, mas há uma grande possibilidade de isso não acontecer. Deste modo, ao reavaliarmos os jogadores numa equipa, em diferentes idades, que caracterizam distintas etapas de desenvolvimento, constatamos que a hierarquia na qualidade do desempenho vai-se alterando. Porque expressa este dinamismo da capacidade de desenvolvimento, devemos levá-lo em consideração nos pressupostos que justificam a formação, havendo a preocupação com o desenvolvimento individual de cada atleta no contexto da sua equipa (independentemente do seu nível atual de perícia).

Face ao exposto, e perante uma visão de longo prazo, julgamos tornar-se demasiado imprudente fazer conjecturas demasiado vinculativas sobre um futuro do desempenho que um atleta poderá alcançar. Deve encontrar-se em aberto o domínio das possibilidades evolutivas. Esta possibilidade de abertura é devido ao efeito da aprendizagem (e do compromisso colocado). Trata-se de conceber o ensino do futebol, tornando-se difícil de circunscrever os limites da evolução (em última análise esta evolução dependerá da capacidade em implementar e perseguir um processo de treino intensivo, no qual se associam diversos requisitos). Todavia, podemos traçar e edificar níveis e etapas progressivas de aprendizagem. Um conceito essencial é que para aprender é necessário experimentar e praticar. A prática é determinante, devendo as tarefas ser vivenciadas num grau de dificuldade adequado²³. Neste caminho, há um processo de tentativa e erro²⁴, de correção e de reforço do sistema perante o sucesso. Não será necessário apresentar as soluções ao praticante, antes pelo contrário. Este deve explorar as situações, experimentando, descobrindo opções, expondo a sua criatividade para novas soluções, e sobretudo percebendo os contornos das decisões. Praticar torna-se decisivo na formação futebolística.

²² Que não só aferem, mas sobretudo servem de referências impulsionadores, pois além de permitirem identificar os pontos positivos de desenvolvimento, referenciam os críticos, onde é necessário investir e qualificar. Poderão ser assim lançados os desafios de crescimento e as necessidades de desenvolvimento, de todo fundamentais para ajustar o processo e oportunidades de ensino ao praticante.

²³ No livro *Ganar, ganar y volver a ganar... sin dejar de educar*, de Carlos Lago Penãs, há um capítulo muito interessante acerca do nível de dificuldade preciso nas tarefas.

²⁴ O livro *O código do Talento*, de Daniel Coyle, enaltece a crucial importância dos erros no processo de aprendizagem.

3. O erro é um instrumento de aprendizagem

Certamente já ouvimos, no desporto, que quem não melhora, piora (Lago-Peñas, 2019). O livro “O código do Talento”, de Coyle (2009), enaltece a crucial importância dos erros no processo de aprendizagem. Oportunamente, também o treinador Marcelo Bielsa, numa citação de Arias (2019, p. 80), enaltece que “o preço de cometer um erro tem um valor formativo muito grande”. Julgamos ser importante salientar a necessidade de deixar os praticantes errar para que encontrem as soluções do jogo e aprendam²⁵. Como diz Arias (2019) ao perspetivar o erro como um recurso para estimular a aprendizagem autónoma, “o jogador deve e pode aprender por si mesmo” (p. 80), “feito este altamente significativo para a sua aprendizagem e experiência posterior” (p. 81). Concordamos que será mais útil quando o confronto com o erro surge no imediato, através de uma leitura intrínseca do próprio jogador. Nada mais real do que o executante constatar no imediato o sucesso de uma ação:

- Durante o jogo ele observa de imediato a eficácia da sua ação, e pode alterar ou reforçar na próxima oportunidade.

Caso tal não aconteça, o erro tem de ser apontado pelo treinador para que o jogador tome consciência e possa corrigir.

Há diversas formas de chamar a atenção sobre o erro. Por exemplo, recorrendo à verbalização, ou através de filmagens da ação realizada, incluindo a visualização de alternativas. Trata-se de dar feedback sobre o desempenho. Mas uma das propostas mais relevantes, julgamos, surge no recurso a exercícios específicos em torno dos comportamentos em aprendizagem. Estes exercícios vão determinar o aparecimento frequente dos comportamentos em foco, o que permite sintonizar os erros e, quando os exercícios estão bem construídos, levar quase que implicitamente²⁶ à elaboração de soluções eficazes e à identificação das inadequadas. O segredo estará também na adequada criação do exercício pelo treinador.

Ou seja, ao acentuar o aparecimento de determinados comportamentos, o treinador estimula para que possa haver consciencialização do erro pelo praticante no confronto entre a ação do

²⁵ Esta ideia didática resulta de uma aversão expressa naquela forma de intervir em que o treinador ou pedagogo dirige a todo o instante a decisão do praticante. Lembra-nos os inícios da atividade de treinador, ao realizarmos o Centro de Treino em futebol durante a licenciatura, onde o treinador da equipa que apoiávamos dirigia a todo o instante as decisões/ações dos seus jogadores infantis, tanto no treino como do jogo do campeonato. Eram relatos contínuos e prescritivos de cada jogada. Este comportamento impede a autonomia dos aprendizes, para que se possam confrontar criticamente com as suas ações no jogo.

²⁶ Este despoletar do comportamento surge pelos constrangimentos que tais exercícios encerram, muito direcionados para a emergência de determinados aspetos comportamentais. Daí a especificidade. Lembremo-nos, todavia, do valor da dinâmica intrínseca inerente a cada praticante, fomentando uma apropriação sublinear (i.e., decifrada, e sempre circunstancial e adaptativa).

jogador e a sua eficácia, tornando possível promover a subsequente correção (mudança comportamental). A orientação indireta e direta do treinador é importante a este nível, observando se o jogador identifica os seus erros e é capaz de procurar soluções alternativas, ou intervindo caso o jogador não esteja a identificar os seus desacertos.

A descoberta das soluções no jogo e o desenvolvimento da *expertise* na competência para se jogar decorre, em grande medida, do compromisso do praticante com a tarefa e da autonomia criada nessa busca de soluções. Estes dois elementos intermedeiam na aprendizagem. O título ilustrativo vejamos:

- No contexto das iterações que o jogo circunscreve (i.e., cooperação e oposição), a autonomia na ação torna favorável o reconhecimento dos diversos cenários de jogo em que o jogador intervém. É desejável que um erro cometido se assuma como mais uma oportunidade de reajuste no comportamento e de reafirmação dum compromisso em busca de novas possibilidades. Porém, pode associar-se a uma desculpa²⁷, a qual encarcera os percursos de melhoria e aprendizagem.

Concebemos, então, que os erros podem ser usados didaticamente para o desenvolvimento do jogador. Ainda que sejam comportamentos desfasados e por isso indesejados, não são algo que o treinador deva restringir e evitar por si²⁸. Emergem como consequência da ação, sendo necessário que o jogador vivencie experimentalmente as situações, e tente soluções possíveis, reforçando umas e rejeitando outras²⁹. Após reconhecer um erro de um praticante, o treinador interfere (direta ou indiretamente) para requerer ao jogador um papel ativo no despoletar da sua evolução. Vejamos, sumariamente, alguns pressupostos fulcrais nesta ingerência.

Antes de mais, o treinador deve ter a capacidade de identificar os problemas do jogo (i.e., deve ter conhecimento específico sobre o jogo e seus requisitos)³⁰. Durante a prática observa a participação e procura ir questionando o atleta sobre os motivos da sua decisão e ação. Desta interpelação poderão advir as oportunas mudanças comportamentais desejadas. A forma como comunica com os aprendizes será sempre importante. Martínez e Estal (2016) são bastante assertivos neste assunto, referindo alguns pontos a ter em conta para passar às crianças uma

²⁷ De facto, a experiência junto de jovens aprendizes mostra-nos alguns casos, felizmente escassos, de atletas que lidam mal com os seus erros. Não os assumem, envolvendo-os de grandes desculpas quando a ação é colocada em questão. Nestas circunstâncias, o atleta tem de aprender, humildemente, a aceitar o erro com normalidade e ponto de partida para corrigir e evoluir.

²⁸ Colocamos a ênfase no futebol de formação. Se os jovens praticantes não podem errar nestas etapas de aprendizagem, quando o podem fazer? A cada etapa da exigência formativa os conceitos sobre o erro divergem. As aquisições anteriores são sempre traves mestras das vindouras.

²⁹ As soluções são encontradas pelos jogadores ao enfrentar as situações do jogo. Daí a importância de conceber tarefas de treino adequadas ao estado de aprendizagem dos praticantes.

³⁰ O treinador deve saber sobre futebol, tendo uma bagagem adequada sobre a modalidade, particularmente ajustada ao nível em que intervém.

mensagem que entendam, como utilizar mensagens concretas, olhar nos olhos, evitar levantar a voz, aconselhar e não ameaçar, escutar e premiar. Subsequentemente a este proceder junto dos atletas, o treinador deve evitar uma perspectiva fácil de ser ele a afirmar a sua solução. Ao invés, procura deixar as pistas para que o praticante as descubra: recorrendo a indicações verbais (que, em vez de prescrever a solução, facilitam a exploração da solução³¹), e sobretudo, pela construção de tarefas de treino que levem o jogador a descobrir as soluções (D. Araújo & Volossovitch, 2005), ou seja, através dos constrangimentos que coloca na tarefa³² (ver Barnabé, Volossovitch, Duarte, Ferreira, & Davids, 2016; Davids, Button, & Bennett, 2008), como regras específicas no jogo reduzido ou condicionado³³, das quais surgirão possibilidades de ação favoráveis, geradoras de sucesso e, portanto, vinculadoras de uma determinada ação funcional do praticante. Compete aos jogadores explorarem as tarefas e, ao enfrentar as situações do jogo, encontrar as soluções adequadas (i.e., o treinador promove uma descoberta liderada pela ação dos próprios atletas). Pois, o erro torna-se numa oportunidade de diálogo motor, cujo resposta e superação se torna evidentemente contextual, e possibilitará caminhos seguros na aprendizagem do jogo. Em paralelo, o treinador deve conceber a importância fulcral dos feedbacks positivos e a valorização de um clima de treino favorável ao desenvolvimento do desempenho e da intensidade das ações de treino.

Em síntese, o confronto com o erro é algo de valioso na aprendizagem. Pode levar o jogador a consciencializar-se dos seus efeitos negativos e estimular o inconformismo na busca de soluções alternativas. Deve ser aproveitado para estimular a aprendizagem autónoma do jogador, embora haja para tal um aspeto a salientar: nem de todos os erros podem eclodir evoluções positivas e, portanto, se justifica a mesma abertura. Haverá casos em que o treinador tem de agir no imediato, interrompendo-o e impedindo a sua disseminação, dadas as repercussões negativas, sobretudo por apelarem ao vínculo do automatismo³⁴. O citado Arias (2019) alerta-nos, convenientemente, para o conceito do erro recorrente: “Este erro é aquele que se repete várias vezes num curto período de tempo e que tem semelhanças com o anterior” (p. 81). Acrescenta, quando a falha aparece em várias ocasiões o treinador tem de tomar medidas

³¹ Para Araújo e Volossovitch (2005), estas informações verbais orientam a ação do jogador a explorar o caminho para o seu objetivo, a captar as informações relevantes, sem prescrever como lá chegar.

³² Trata-se de desenhar contextos de prática no qual os constrangimentos da tarefa possam ser manipulados para guiar a procura do aprendiz por soluções relevantes do movimento (Davids et al., 2008).

³³ De acordo com Araújo e Volossovitch (2005), na manipulação dos constrangimentos da tarefa surgem três aspetos que podem ser combinados de inúmeras maneiras: objetivo da tarefa, regras ou condições para realizar a tarefa, utensílios e materiais inerentes à tarefa.

³⁴ Deve ter presente o tipo de erro, pois empregam-se diferentes procedimentos didáticos em função da sua natureza. Nuns casos, deixar o praticante explorar as situações, e constatar as várias possibilidades que decorrem da prática, enquanto que pode ser necessário impedir de imediato a disseminação, pelas repercussões negativas que advém da repetição.

para corrigir o comportamento. Ora, nem sempre é viável esperar que o praticante identifique o erro ou deslumbre soluções adequadas. Compete ao treinador interpretar os contornos associados ao erro para estimular uma oportunidade de mudança. O diagnóstico desta situação é mote na ação pedagógica, tornando-se numa prioridade do treinador. Deverá então questionar-se:

- Terá sido um erro técnico, de posicionamento tático,... uma distração ou é recorrente? Terá sido fruto do cansaço? Será um conceito desconhecido para o aprendiz?

A ação pedagógica através do erro do praticante visa decidir se o jogador identifica e corrige através da aprendizagem autónoma, ou se se torna necessária uma intervenção catalisadora do treinador, mais ao menos explícita. O querer evitar cometer os mesmos erros no futuro é um poderoso agente para o próprio jogador estimular a sua aprendizagem. Neste percurso atribui-se um papel ativo ao jogador – ao interpretar a eficácia ou sucesso das ações. *Aprende ao pagar o preço por um erro cometido no jogo!* – e ao treinador, que acompanha e intervém no necessário.

4. O futebol de formação visa o desenvolvimento do praticante

Uma observação atenta permite-nos constatar de uma realidade que desponta no futebol: os clubes competem com outros para terem acesso aos jogadores, e os jogadores têm a possibilidade de escolher (ainda que nem sempre o que querem esteja disponível para os aceitar³⁵). Esta conjectura tanto se aplica ao universo das crianças, por mais talentosas que sejam, como é claramente visível nas etapas do alto rendimento. Basta estar atento às novelas noticiadas nos jornais desportivos acerca das contratações de jogadores sonantes. Este sentido de oportunismo é referido por Agostinho Oliveira (2021) na analogia de um “clube que é predador e presa”.

Com efeito, os clubes na formação desejam ter um leque alargado de jogadores. Os maiores clubes de uma região procuram capturar os melhores talentos locais, frequentemente à custa de clubes mais pequenos. Mas simultaneamente também são presa fácil dos grandes clubes nacionais, que competem pelos melhores atletas a uma escala nacional e internacional. Porém, frequentemente também perdem os seus mais jovens talentos para clubes que são as grandes referências internacionais da modalidade³⁶.

Associamos este facto às atuais circunstâncias do mundo moderno, global e tecnológico³⁷. Efetivamente há realidades de clubes que lhes permitem “jogar” com um elevado espectro financeiro e de visibilidade, que tantas vezes apela ao ego do jogador (ou dos seus pais). Porém, as condições estruturais, logísticas e de recursos humanos desses clubes também permitem projetar a formação para patamares enriquecidos no desenvolvimento de um projeto desportivo.

Há algumas décadas Pálfai (1982) afirmava que o treinador deve tentar que os seus jogadores façam os maiores progressos de um ano para o outro, do ponto de vista da condição física e psíquica e do conhecimento do jogo. Esta procura do desenvolvimento do praticante assume-se como uma *verdade de La Palice*. Torna-se para nós evidente que terá de haver uma diferenciação nos objetivos consoante o âmbito de atuação. Justificam-se assim distintas formas

³⁵ Basicamente é assim que funciona na maioria das academias e clubes de formação, e em especial nas idades mais baixas. O jogador escolhe o clube onde quer aprender a jogar. E se não gosta de uma realidade, pode sempre procurar outro clube. Há, contudo, clubes que restringem e selecionam muito os atletas que aceitam nas suas academias formativas, filtrando a entrada com base na assunção que fazem sobre o potencial talento do jovem praticante.

³⁶ Podemos apresentar um exemplo que acompanhamos de perto. Pedro Neto é presentemente um jogador de elite na *Premier League* inglesa de futebol, e já integrou a seleção principal de Portugal. Em 2013/14, quando era atleta Iniciado de primeiro ano, participamos no seu recrutamento para o SC Braga, vindo do Perspetiva em Jogo AD (Viana do Castelo). Mas em 2017/18, ainda júnior de 1º ano, já ingressava na SS Lazio (Itália).

³⁷ Há empresas que fornecem serviços de informações para o recrutamento de jogadores, como a *InStat Scout*, a *Wyscout Platform*, etc. É possível ter conhecimento de um jogador à escala de todo o planeta. A sua análise está ao alcance de alguns cliques, bastando que apareça nas bases de dados e que um clube adquira a licença para acesso.

de atuação e, conseqüentemente, da própria avaliação sobre a qualidade da intervenção do treinador. A literatura aponta-nos um olhar sagaz sobre este âmbito, diferenciando o paradigma de intervenção técnica no mundo do futebol profissional e na formação desportiva: podemos considerar que o objetivo no alto nível é formar as equipas para ganhar, mas nas categorias da formação é a construção de jogadores (Lago-Peñas, 2019). Neste último campo, um bom treinador será aquele que melhora os seus desportistas, e não propriamente aquele que é mais vitorioso (Lago-Peñas, 2018). Este paradigma circunscreve ao treinador formas de atuação muito características. Parece claro que, no âmbito formativo, devemos ser capazes de priorizar a aprendizagem por cima da vitória, a qual deve ser uma consequência mais do processo de construção dos nossos jogadores (Arias, 2019).

Já sabemos, desde os primórdios da nossa experiência, que vitória e formação não são incompatíveis. Como em qualquer atividade desportiva, faz parte da equação procurar a vitória no jogo. De facto, estes valores, tão apregoados, de esforço e de superação, desenvolvem-se implicitamente nos processos competitivos das partidas (do campeonato e do treino), onde a vontade de ganhar é o primeiro alicerce da coesão comportamental. Contudo, com base no que foi referido anteriormente, a ação para a alcançar diverge consoante falamos de uma realidade formadora ou de alta competição. Dizia o prestigiado treinador Abel Ferreira, numa conferência de imprensa emotiva após a sua equipa ter sido eliminada³⁸ nas meias-finais da Allianz Cup³⁹ da época 2018/2019:

- “Eu se não ganhar, sabe o que me acontece a mim? Vou embora! Dou a vez a outro.”

No universo profissional a vitória é um fim em si mesmo, e todas as decisões do treinador procuram ir ao seu encontro. Como é dito por Lago-Peñas (2019), de forma cínica mas indesmentível, no futebol de alto nível não existe a memória nem o futuro, só existe o curto prazo, só conta a partida seguinte⁴⁰. Pois, esta não pode ser a realidade do futebol de base. Neste aspeto, o futebol das crianças está nas antípodas. O teor transmitido por este treinador não poderá surgir na realidade do futebol jovem, sob pena de desvirtuarmos o seu sentido. Concordamos com Lago-Peñas (2018) quando afirma que ganhar como única motivação apenas

³⁸ O jogo opôs a equipa profissional do SC Braga, treinada por Abel Ferreira, e o Sporting CP.

³⁹ Taça da Liga Profissional de Portugal. A entrevista é de 20.01.2019

⁴⁰ A propósito desta frase lembramo-nos de uma conferência de imprensa de um treinador português que nos inícios de 2021 se encontrava com a sua equipa no cimo da tabela classificativa, com vários pontos de avanço sobre os rivais. Dizia, recordando a sua ideia, que a melhor maneira de vencendo o jogo a seguir é vencendo o próximo. Semanas mais tarde, continuando a sucessão de jogos vitoriosos, repetia que só há o próximo jogo. No final da época a época a sua equipa foi vencedora da I Liga portuguesa. Pois, a melhor maneira de vencer o próximo jogo começa por ter vencido o anterior, assim como o seguinte começa no que se lhe antecede. Mas esta verdade do mundo profissional não se assume de forma tão vincada no futebol dos jovens. Começa aqui uma diferença de substância entre o futebol emergente da formação e o do mundo profissional.

é exclusivo dos profissionais, sendo que as crianças que fazem desporto não podem ser tartadas como jogadores de alto nível.

No futebol de base a vitória é um desejo inerente à competitividade no jogo, mas a sua perseguição é suportada em valores e critérios formadores do aprendiz⁴¹. Diz-se, eloquentemente, que “as crianças não são adultos em miniatura”. Esta expressão que pode ser algo vaga, mas reveste-se, à luz desta temática, de várias intencionalidades para a ação. Exemplifiquemos uma, ainda que sem a pretensão de grande aprofundamento da ideia:

- A visão formativa determina que muitas vezes não se deva alinhar numa partida com os melhores⁴² jogadores do plantel⁴³. Trata-se de saber gerir com audácia formativa os tempos de competição de todos os elementos que constituem o plantel (sem excluir)⁴⁴. Para tal, o treinador deve fazer uma leitura adequada da tabela classificativa, e efetuar as suas convocatórias em conformidade.

Está visto que um treinador preocupado com o desenvolvimento das competências de jogo dos seus jovens aprendizes toma decisões que servem para as valorizar as experiências dos seus pupilos. Deste modo, o futuro surge como um caminho onde a aprendizagem dos diversos elementos se vai efetivando, consolidando-se etapa a etapa, e de forma paulatina, mas verosímil.

Costuma-se dizer que quem vivencia, aprende. Cumpre ao treinador avaliar que cada experiência vivida permita acrescentar algo de positivo nesse crescimento formativo. Esta assunção afasta-nos da perspetiva imediata que se vive no futebol profissional. Para sermos assertivos, a ideia a transmitir a um treinador da formação será:

- Não tenhas pressa, queimando etapas, pois algumas aprendizagens suportam outras subsequentes. Portanto, um menor rendimento hoje não é sinónimo de um rendimento inferior num amanhã (mais difícil e exigente).

⁴¹ Este assunto é também causa para questionar o que servirá para avaliar o bom trabalho de um treinador da formação. Seguramente não será pelos resultados... das partidas.

⁴² Referimo-nos às crianças e jovens com melhor capacidade de rendimento numa determinada etapa do seu percurso formativo. Mas trata-se de um conceito perigoso. A evolução faz parte da interrupta corrente da vida.

⁴³ O desenvolvimento de cada praticante decorre de uma equidade nas oportunidades formativas. A preocupação, ainda mais acentuada em idades baixas, poderá ser a de garantir que todos dos membros da equipa possam beneficiar das experiências do treino e da competição, e desta forma evoluam a partir delas.

⁴⁴ Seria bem mais confortável levar sempre os melhores jogadores para a competição. O treinador de formação bem sabe que não o deve fazer. É determinante que todos os elementos do plantel vão a jogo e tenham oportunidades de competir, sendo igualmente fundamental a existência de equilíbrio competitivo na partida para maximizar as oportunidades de desenvolvimento dos praticantes intervenientes. De facto, não haverá grandes experiências vividas se o jogo for muito fácil ou tremendamente difícil. Nenhuma criança retira satisfação de um jogo em que a sua equipa foi copiosamente goleada, e os adversários não enriquecem as suas qualidades se não forem levados à prova. Compete ao treinador antever estes aspetos na gestão possível das suas convocatórias.

Várias aquisições e possibilidades de ação sobre o jogo constroem-se sobre o que já foi vivenciado e aprendido. Neste aprendizado também se considera o efeito da maturação biológica individual. Por exemplo, é por demais evidente que as variações nos níveis de força vão condicionar as escolhas das ações de jogo⁴⁵. E porque existe sempre uma variabilidade alternativa de possibilidades de ação, algumas aprendizagens apenas serão perseguidas pelo jogador quando surge um acréscimo no potencial biológico de suporte. É aí que ele passa a considerar outras possibilidades na sua dinâmica intrínseca.

Não obstante, um pressuposto essencial que o treinador deve assumir na sua práxis é o de que as aprendizagens dos jogadores emergem como resultado de uma prática desportiva específica, consubstanciada pelos níveis de cooperação e oposição que o jogo coloca. Deste modo, há um papel relevante a atribuir à etapa da planificação e programação, devendo surgir em paralelo com as possibilidades de concretização. Todos os exercícios do treino devem ser significativos, válidos e oportunos, assim como todos os membros do grupo devem estar ocupados numa prática relevante.

Relativamente a esta prática significativa e relevante para o desenvolvimento do praticante, concebemos que, quando adequadamente construídos, os exercícios empregues no treino devem servir o propósito de possibilitar o desenvolvimento “perceptivo, cognitivo e motor”, algo determinante para a aprendizagem em futebol, pelas atividades de prática das chamadas formas de jogo (ver Ford, Yates, & Williams, 2010), também enquadradas como atividades ativas de tomada de decisão (ver Roca & Ford, 2020). No entanto, alerta-se que a gestão do treino está além da correta concepção do exercício. Deixar atletas a treinar à margem porque não cabem num exercício é um pressuposto que o treinador deve evitar. Talvez esse exercício não deva ser utilizado, ou então deve-se implementar uma estratégia que possibilite tal pretensão. Por exemplo, recorrendo a exercícios complementares. O segredo passará, também, por atribuir relevância a essa nova tarefa, procedendo de modo que a atenção e preocupação para com os intervenientes seja análoga. Além disso, todos os jogadores devem ter idênticas oportunidades de ação, participando nos diversos exercícios do seu interesse. Se falharmos em cumprir estas ideias basilares na gestão do treino, como podemos almejar intervir com qualidade sobre outros aspetos mais complexos da intervenção do treinador?

Em síntese, é importante reafirmar que a grande preocupação do treinador da formação deve ser o constituir-se como um elemento afirmativo na busca da educação global dos seus jogadores. O futebol de formação visa o desenvolvimento do praticante e só assim se justificam as decisões do treinador.

⁴⁵ Remetemos para um exemplo rudimentar (porque as escolhas nunca são tão simples): um jovem jogador tenta o remate de mais longe pois sabe que a bola vai sair com a força necessária, enquanto que um outro insiste na condução da bola para se aproximar da baliza, sabendo que o seu remate é frouxo.

Conclusão

O futebol, em particular o associado às etapas formativas com crianças e jovens, requer condições estruturais adequadas, e uma intervenção do treinador a vários níveis, projetando o desenvolvimento humano e futebolístico dos praticantes. Tal passa por ter de se fazer cada vez melhor, devendo o treinador investir na sua formação (atualização) e perspetivar-se sobre um olhar crítico à sua prática profissional. A crítica expõe debilidades e necessidades de melhoria. Atualiza a prática que se segue, à luz da argumentação lógica das premissas retiradas dessa mesma prática (anterior), e dos objetivos a ela consignados, sempre no jugo das evidências científicas.⁴⁶ Deste modo, se o treinador pretende melhorar a sua capacidade de intervenção, tem de agir energeticamente sobre o que depende dele, mobilizando recursos, e congregando esforços.

Reafirmamos a importância decisiva do treinador no percurso de crescimento do jogador. No futebol de formação um bom treinador age para melhorar os seus jogadores. Há também um papel evolutivo no treinador. Afinal, os treinadores aprendem com o seu trabalho (Cushion, Ford e Williams, 2012). Mas a atitude crítica, aberta e disponível para a mudança e incorporação de novos conhecimentos é imprescindível.

O presente Relatório expôs a atividade profissional do autor tida como relevante, mencionando aspetos do percurso académico, e enquanto professor e treinador. Estes âmbitos de atuação são mutuamente influentes para concretizar o prisma da intervenção profissional do autor no treino desportivo. Finalmente, foi desenvolvida uma reflexão crítica baseada na experiência em torno do futebol de formação.

A análise crítica efetuada advogou a necessidade de construir um processo de treino com crianças e jovens baseado no ensino do futebol, mobilizando os valores educativos deste jogo, que tem grande impacto social, e em que os erros do aprendiz devem ser vistos como oportunidades de aprendizagem e evolução. A intervenção do treinador deve procurar valorizar o desenvolvimento individual do praticante, ainda que no contexto da equipa. Estes aspetos devem ser distinguidos na atividade profissional do treinador de futebol de formação. A nossa experiência no ensino e no treino do futebol torna convergente e justifica tais ideias.

⁴⁶ O jugo das evidências científicas pode ser contestado por muitos, sobretudo no mundo do futebol, de um futebol antiquado, mas até prova em contrário, será das melhores formas de perceber a realidade e de nela se intervir.

Referências Bibliográficas

- Araújo, D., Davids, K., & Hristovski, R. (2006). The ecological dynamics of decision making in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 653-676.
- Araújo, D., & Volossovitch, A. (2005). Fundamentos para o treino da tomada de decisão: uma aplicação ao andebol. In D. Araújo (Ed.), *O contexto da decisão. A acção táctica no desporto*. Azinhaga dos Ulmeiros: Visão e Contextos.
- Arias, I. R. (2019). 30 hábitos para ser un entrenador de fútbol más efectivo
- Bangsbo, J. (2014). Physiological demands of football. *Sports Science Exchange*, 27(125), 1-6.
- Bangsbo, J., Mohr, M., & Krstrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of Sports Sciences*, 24(7), 665-674.
- Barnabé, L. s., Volossovitch, A., Duarte, R., Ferreira, A., & Davids, K. (2016). Age-related effects of practice experience on collective behaviours of football players in small-sided games. *Human Movement Science*, 48, 74–81. doi:10.1016/j.humov.2016.04.007
- Buchheit, M., Modunotti, M., Staord, K., Gregson, W., & Di Salvo, V. (2018). Match running performance in professional soccer players: eect of match status and goal dierence. *Sport Performance & Science Reports*, 1(21), 1-3.
- Coyle, D. (2009). *O código do talento. Desvendando o segredo do talento no desporto, arte, música, matemática e em todas as coisas*. Alfragide: Publicações Dom Quixote.
- Cunha e Silva, P. (1998). O futuro do corpo ludo-desportivo: uma polaridade entre o radical e o virtual. *Horizonte*, XV(86), 35-39.
- Cushion, C., Ford, P. R., & Williams, A. M. (2012). Coach behaviours and practice structures in youth soccer: Implications for talent development. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1631-1641. doi:10.1080/02640414.2012.721930
- Davids, K., Button, C., & Bennett, S. (2008). *Dynamics of Skill Acquisition. A Constraints Led Approach*. Leeds, United Kingdom: Human Kinetics.
- Ericsson, K., Krampe, R., & Tesch-Roemer, C. (1993). The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review*, 100, 363-406. doi:10.1037//0033-295X.100.3.363
- Fifa. (2007). FIFA Big Count 2006: 260 million people active in football. Retrieved 16/03/2020, from FIFA Communications Division, Information Services
- Ford, P. R., Yates, I., & Williams, A. M. (2010). An analysis of practice activities and instructional behaviours used by youth soccer coaches during practice: Exploring the link between science and application. *Journal of Sports Sciences*, 28(5), 483-495. doi:10.1080/02640410903582750

- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. (Dissertação de Doutoramento), FADEUP, Porto.
- Gladwell, M. (2012). *Outliers - A história do sucesso*. Alfragide: Publicações Dom Quixote.
- Gréhaigne, J., Bouthier, D., & David, B. (1997). Dynamic-system analysis of opponent relationships in collective actions in soccer. *Journal of Sports Sciences*, *15*(2), 137-149.
- Helsen, W., Starkes, J., & Hodges, N. (1998). Team Sports and the Theory of Deliberate Practice. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *20*, 12-34. doi:10.1123/jsep.20.1.12
- Howie, E., & Pate, R. (2012). Physical activity and academic achievement in children: A historical perspective. *Journal of Sport and Health Science*, *1*, 160-169. doi:10.1016/j.jshs.2012.09.003
- Huijgen, B., Leemhuis, S., Kok, N., Verburgh, L., Oosterlaan, J., Elferink-Gemser, M., & Visscher, C. (2015). Cognitive Functions in Elite and Sub-Elite Youth Soccer Players Aged 13 to 17 Years. *PLoS One*, *10*, e0144580. doi:10.1371/journal.pone.0144580
- Jonker, L., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2009). Talented athletes and academic achievements: a comparison over 14 years. *High Ability Studies*, *20*(1), 55-64. doi:10.1080/13598130902863691
- Kelso, S. (2009). Coordination Dynamics. In R. A. Meyers (Ed.), *Encyclopedia of Complexity and Systems Science* (pp. 1537-1564). Larkspur, USA: Springer.
- Kuhn, T. (1994). *A Estrutura das Revoluções Científicas*. (3ª Edição ed.). São Paulo, Brasil: Editora perespectiva.
- Lago-Peñas, C. (2018). *Ganar, ganar y volver a ganar... sin dejar de educar. 25 consejos para equivocarse menos en el fútbol base*. Great Britain: Amazon.
- Lago-Peñas, C. (2019). *Míreme a los ojitos. 40 acciones para ser mejor entrenador*. Poland: Amazon.
- Lames, M. (2006). Modelling the interaction in game sports - Relative phase and moving correlations. *Journal of Sports Science and Medicine*, *5*, 556-560.
- Magueijo, J. (2003). *Mais rápido que a luz. A biografia de uma especulação científica*. . Lisboa: Gradiva.
- Margarit, A. (2016). La victoria es un disfraz. In A. Martínez & Ó. D. Estal (Eds.), *Cuando Ganar Es Perder* (pp. 22-25). España: Editorial Círculo Rojo.
- Mari, P. (2017). *Liderar equipos comprometidas. Las claves de los equipos que no paran de crecer*. . Barcelona: Plataforma Editorial.

- Martínez, A., & Estal, O. (2016). *Cuando Ganar Es Perder. Crítica a la concepción del fútbol base y guía para que padres y entrenadores prioricen la formación del jugador a la competición*. Espanha: Edityorial Círculo Rojo.
- McGarry, T. (2009). Applied and theoretical perspectives of performance analysis in sport: Scientific issues and challenges. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 9, 128-140. doi:10.1080/24748668.2009.11868469
- McGarry, T., Anderson, D. I., Wallace, S. A., Hughes, M. D., & Franks, I. M. (2002). Sport competition as a dynamical self-organizing system. *Journal of Sports Sciences*, 20(10), 771-781. doi:10.1080/026404102320675620
- Morin, E. (1990). *Ciência com consciência*. Mem Martins, Portugal: Publicações Europa-América.
- Morris, D. (1981). *The soccer tribe*. London: Jonathan Cape Ltd.
- Neto, C. (2020). *Libertem as crianças. A urgência de brincar e ser ativo*. Lisboa: Contraponto.
- Oliveira, A. (2021). [Comunicação pessoal].
- Pálfai, J. (1982). *Métodos e sessões de treino no Futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Passos, P. (2013). Glossário. In P. Passos (Ed.), *Comportamento motor, controlo e aprendizagem* (pp. 245-253). Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.
- Passos, P., & Barreiros, J. (2013). A variabilidade e o problema dos Graus de Liberdade: o contributo de Nikolai Bernstein. In P. Passos (Ed.), *Comportamento motor, controlo e aprendizagem* (pp. 115-136). Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.
- Phillips, E., Davids, K., Renshaw, I., & Portus, M. (2010). Expert performance in sport and the dynamics of talent development. *Sports Med*, 40(4), 271-283. doi:10.2165/11319430-000000000-00000
- Queiroz, C. (1983). Para uma teoria do ensino/treino do Futebol. *Futebol em Revista*, 4^a série(1), 47-49.
- Roca, A., & Ford, P. R. (2020). Decision-making practice during coaching sessions in elite youth football across European countries. *Science and Medicine in Football*, 1-6. doi:10.1080/24733938.2020.1755051
- TheBootRoom. (2017). 3 things all effective Foundation Phase coaches do. <http://www.thefa.com/learning/coaching/3-things-all-effective-foundation-phase-coaches-do>
- Thelen, E., & Smith, L. B. (1994). *A Dynamic Systems Approach to the Development of Cognition and Action*. United States of America: MIT Press/Bradford book.

- Ward, P., Hodges, N., Williams, A., & Starkes, J. (2004). Deliberate practice and expert performance: defining the path to excellence. In A. M. W. a. N. J. Hodges (Ed.), *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice*. London: Routledge.
- Warren, W. (2006). The dynamics of perception and action. *Psychological Review*, *113*(2), 358-389. doi:10.1037/0033-295X.113.2.358
- Wormhoudt, R., Savelsbergh, G. J. P., Teunissen, J. W., & Davids, K. (2017). *The Athletic Skills Model. Optimizing Talent Development Through Movement Education*. London: Routledge.