

Mestrado em Ciências do Desporto

Treino Desportivo

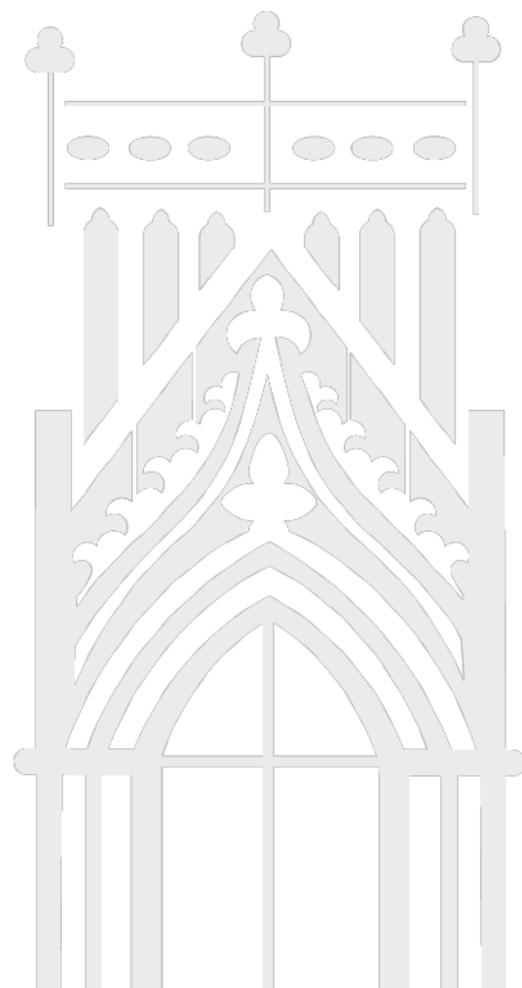
Relatório de Estágio Profissionalizante
Escola Academia Sporting – Telheiras
Academia Superball

Paulo Jorge Amaral Monteiro

junho | 2015



Escola Superior de
Educação, Comunicação
e Desporto





Relatório de Estágio Profissionalizante
Escola Academia Sporting – Telheiras
Academia Superball

Mestrado em Ciências do Desporto – Especialidade de Treino Desportivo

Paulo Jorge Amaral Monteiro

junho 2015



Relatório de Estágio Profissionalizante

Escola Academia Sporting – Telheiras

Academia Superball

Relatório de Estágio profissionalizante realizado no âmbito do Mestrado de Ciências do Desporto – Especialidade de Treino Desportivo, nos termos do estabelecido no Decreto nº 107/2008, de 25 de Julho, sob a orientação da Prof.^a Doutora Teresa Fonseca.

Paulo Jorge Amaral Monteiro

junho 2015

Página de Função

Ao longo do estágio estiveram relacionados alguns agentes, sendo estes os assinantes da convenção:

Diretor da ESECD: Professor Doutor Carlos Reis

Docente Orientador de Estágio: Professora Doutora Teresa Fonseca

Supervisor na Instituição/Empresa: Mestre David Sousa

Estagiário: Paulo Jorge Amaral Monteiro

Local de Estágio:

- Nome: Escola Academia Sporting – Telheiras e Academia Superball
- Morada: Rua Armino Rodrigues, 28
- Código Postal: 1600 – 447, Lisboa
- Concelho: Lisboa
- Distrito: Lisboa

Período de Estágio Profissionalizante:

Início: 29 de agosto de 2013

Término: 14 de junho de 2014

Agradecimentos

Este espaço é dedicado àqueles que contribuíram, das mais diversas maneiras, para que o estágio corresse da melhor maneira e também para que este relatório fosse realizado. A todos eles deixo aqui o meu agradecimento sincero.

À Prof.^a Doutora Teresa Fonseca, minha orientadora, pela assistência dada em todos os momentos desde o início do estágio até ao término do relatório, e pela disponibilidade para ajudar sempre que solicitada.

Ao David Sousa, meu supervisor na instituição, pela confiança demonstrada, por todos os conhecimentos e sabedorias que me transmitiu e pela disponibilidade demonstrada sempre que solicitado.

À Escola Academia Sporting – Telheiras e Academia Superball, pela oportunidade que me deram em contribuir nestas excelentes instituições.

Aos jogadores com quem trabalhei, pois sem eles a minha experiência não teria nem de perto o mesmo significado, e com os quais aprendi e cresci imenso, enquanto pessoa e profissional na área do treino.

Aos treinadores Filipe Costa, Rúben Ventura, Vítor Machado e Hugo Máximo, um agradecimento muito especial, por partilharam tanto conhecimento quanto podiam, e por serem uns verdadeiros mentores no trabalho do dia-a-dia, e por estarem disponíveis para me ensinar e ajudar naquilo que fosse preciso a qualquer hora.

Ao Duarte Beirolas, pela forma amigável como me tratou, pela forma como me integrou no local de estágio e fora dele e pela disponibilidade sempre que solicitado.

Aos meus amigos Décio Fialho, Nuno Custódio, Sofia Saldanha, Joana Santareno e Francisca Santos, por terem feito deste ano, numa cidade nova para mim, um ano inesquecível e com muito mais para recordar do que um trabalho bem feito, e por estarem sempre presentes e disponíveis a qualquer passo dado.

Aos meus tios, por me terem acolhido e abrigado e por me terem permitido que me concentrasse única e exclusivamente no meu trabalho.

Aos meus pais, por sempre me terem apoiado (anicamente e financeiramente), dando-me assim condições para continuar a lutar pelos meus objetivos.

A todos, um **MUITO OBRIGADO**.

Resumo

O presente relatório de estágio profissionalizante enquadra-se no âmbito do trabalho final de Mestrado em Ciências do Desporto – Especialidade de Treino Desportivo, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda. Como tal, foi realizado um estágio na Escola Academia Sporting – Telheiras (EAS) e ao mesmo tempo na Academia Superball, em funcionamento no Colégio Planalto em Telheiras, com o objetivo de acompanhar equipas de futebol de formação na EAS, neste caso 2 equipas de benjamins e uma de infantis, e de acompanhar duas turmas a funcionar em registo de atividades de enriquecimento curricular (AEC's) de futebol, no Colégio Planalto, uma turma de petizes e uma de traquinas.

Durante o meu estágio profissionalizante passei por três fases diferentes. Inicialmente passei por uma fase de integração e por isso de observação para perceber o modo de funcionamento quer da escola quer do colégio. Era crucial perceber as rotinas, o tipo de linguagem utilizada, a postura e a dinâmica dos treinos. Gradualmente fui assumindo um papel mais interventivo, na grande maioria dos treinos/aulas e devido ao número avultado de elementos as turmas eram divididas em, pelo menos, duas estações, assumindo eu uma dessas estações, explicando os exercícios, a parar quando necessário e a fornecer o feedback que eu achasse apropriado em cada situação, esta foi uma fase de maior intervenção minha no processo de treino. Por fim, e quando já estava completamente integrado no processo atinjo uma fase de planeamento e avaliação em que comecei a ajudar na planificação dos mesociclos (cinco semanas), sugerindo exercícios que achava adequados para os objetivos decididos pelo treinador principal e também na avaliação dos atletas/alunos atribuindo notas em conjunto com o treinador principal aos atletas consoante o rendimento nos treinos e jogos.

No Colégio o grande objetivo era proporcionar aos alunos muitas e variadas experiências motoras, permitir-lhes conhecer o corpo e o que são capazes de fazer com ele, mas mais do que isso foi interessante perceber o motivo pelo qual eles eram inscritos, existindo cada vez mais uma preocupação de um grupo social mais elitista em inserir os filhos em grupos, de modo a poderem começar desde tenra idade a construir o

curriculum vitae. Por sua vez na EAS o objetivo era trabalhar os princípios do jogo de futebol e prepará-los para a entrada em equipas de competição.

Palavras-chave: futebol; formação; integração; intervenção; contexto.

Abstract

The present professionalizing internship report fits in the final work of the masters in Sports Science – Specialized in Sports Training, at Superior School of Education, Communication and Sport from Guarda's Polytechnic Institute. As such, it was realized an internship in Sporting School Academy – Telheiras (SSA) and at the same time in Superball Academy, running on Planalto College, Telheiras, with the aim of monitoring several teams of formation football at SSA, in this case two teams at the age of 9-10 and one at the age 11-12, and monitoring two classes working as activities of curricular enrichment (ACE), at Planalto College, one class at the age of 5-6 and another at the age of 7-8.

During my professionalizing internship I passed through three different phases. Initially I spent by an integration phase, and therefore, observation to understand the mode of operation or the school or the college. It was crucial to understand the routine, the type of used language, the posture and dynamic of the practices. I was gradually assuming a stronger role, in the large majority of lessons/practices and due to the high number of elements, classes were divided in, at least, two stations, one of them assumed by me, explaining the exercises, stop them when necessary and providing the appropriate feedback, this was a phase of greater intervention of mine in the training process. Finally, when I already were fully integrated in the process I reach the planning and evaluation phase where I started to help planning practices, suggesting appropriate exercises within the goal, and I helped to evaluating athletes, giving them grades according to their performance.

The greater goal at College, was to provide students as many motor experiences we could, and allow them to know their body and what they could do with it, more than anything it was interesting to realize the reason they were registered. There is increasingly a concern of a social group more elitist in insert the children in groups, so that they can start from a very early age to build their *curriculum vitae*. By his time in SSA the objective was to work the principles of the game of football and prepare them for entry into competitive teams.

Key words: football; formation; integration; intervention.

Lista de Siglas

AEC's – Atividades de Enriquecimento Curricular

EAS – Escola Academia Sporting

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

SSA – Sporting School Academy

ACE – Activities of Curricular Enrichment

Índice

Página de Função.....	I
Agradecimentos	II
Resumo	III
Abstract.....	V
Lista de Siglas.....	VI
1 - Introdução.....	1
2 – Contextualização Teórica	2
2.1 – O jogo de futebol	2
2.2 – O formador de jovens	7
2.2.1 – Educar a atitude na aprendizagem do futebol	8
2.2.2 – Estratégias de organização e intervenção.....	9
2.3 – Futebol de rua	12
3 – Contextualização Prática	18
3.1 – Caracterização das Instituições de Trabalho.....	18
3.2 – Grupos de Trabalho	21
3.3 – Atividades e Formações.....	26
4 - Densidade e complexidade durante o processo de treino.....	30
4.1 - Introdução.....	30
4.2 - Método.....	31
4.3 – Resultados.....	31
4.4 - Aplicações Práticas.....	34
Conclusão	35
Bibliografia	
Anexos	

Índice Figuras

Figura 1. Campo de futebol de 7.....	19
Figura 2. Campo de futebol de 5 + 3.....	19
Figura 3. Balneários EAS.....	19
Figura 4. Pavilhão.....	20
Figura 5. Staff EAS.....	21
Figura 6. Turma Adrien.....	22
Figura 7. Turma Capel.....	22
Figura 8. Turma Carrillo.....	23
Figura 9. Turma Petizes Superball.....	24
Figura 10. Turma Traquinas Superball.....	25
Figura 11. Fórmula da densidade.....	31
Figura 12. Fórmulas da complexidade e dificuldade.....	31

Índice de Gráficos

Gráfico 1. Variação da densidade na parte inicial e principal do mesociclo 5.....	32
Gráfico 2. Variação da densidade na parte inicial e principal do mesociclo 6.....	32
Gráfico 3. Variação da densidade nos mesociclos 5 e 6.....	33
Gráfico 4. Variação da complexidade e dificuldade nos mesociclos 5 e 6.....	33

1 - Introdução

O presente relatório de estágio é elaborado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio Profissionalizante, com vista à conclusão do Mestrado em Ciências do Desporto - Especialidade de Treino Desportivo, do Instituto Politécnico da Guarda.

O estágio foi realizado em duas instituições, a Escola Academia Sporting – Telheiras e a Academia Superball no Colégio Planalto, Telheiras, e decorreu ao longo de todo o ano letivo, tendo tido o seu início em Setembro de 2013 e o seu término em Julho de 2014.

Este relatório pretende não só apresentar a descrição de atividades desenvolvidas ao longo da época mas também enquadrar o trabalho realizado num contexto mais teórico. E é justamente por essa contextualização que este documento será iniciado, abordando antes de tudo, de forma ligeira, a conceptualização do Futebol, dividindo-o em vários pontos, relevando também algumas preocupações acerca do treino do futebol jovem.

O papel do formador de jovens e dos treinadores estagiários também será alvo de uma abordagem neste relatório, tal como algumas estratégias de organização, intervenção e como instruir a atitude, na aprendizagem do futebol.

Para finalizar esta contextualização teórica não poderia deixar de abordar a importância do futebol de rua.

Na segunda parte deste relatório, que será mais descritiva, darei a conhecer o trabalho desenvolvido ao longo do ano, tal como as instituições que representei e algumas das pessoas com quem trabalhei.

Neste relatório apresenta-se ainda um pequeno estudo descritivo sobre a densidade no período de treino, dados recolhidos e observados num dos escalões com o qual trabalhei.

Posteriormente, este trabalho será finalizado com uma conclusão acerca do trabalho desenvolvido durante o período de estágio

2 – Contextualização Teórica

2.1 – O jogo de futebol

O treino de futebol com jovens é uma atividade extremamente desafiante, e cada vez mais se encontram profissionais dedicados ao estudo e reflexão sobre as questões que a prática dessa atividade coloca diariamente. O que é o Futebol? O Futebol é um jogo fácil de entender, em determinados aspetos. É fácil de entender o objetivo do jogo de Futebol, a relação com a bola e a relação com os companheiros e adversários. O que torna o futebol não tão fácil de entender é a conjugação entre todas estas relações com o contexto, ou seja, eu sei que tenho a bola no pé e sei que com ela posso correr, posso passá-la e posso chutá-la, mas quando é que eu devo correr? Quando é que eu devo passar? Para quem é que eu devo passar? É isto que torna o jogo complexo, e segundo Castelo (2009, p.7) essa complexidade advém de várias fontes de informação “...movimentações dos companheiros ,dos adversários, da bola, etc.”, e é aqui que entra o treino, o talento e a estratégia. Se um jovem, que percebe os objetivos do jogo mas não compreende como os concretizar, passar a bola duas vezes na direção do defesa e sofrer golo, provavelmente à terceira vai olhar duas vezes antes de passar, ou vai experimentar passar noutra direção. Isto significa, que quanto mais experiências um jogador tiver maior será o role de soluções de que dispõe. E, quanto mais treinar e quanto mais jogar, maior será o número de experiências, com o erro surge a aprendizagem, e depois vem a eficácia (relação entre resultados e objetivos) e a eficiência (relação entre resultados pretendidos e número de tentativas).

O futebol é um jogo desportivo coletivo, ninguém joga sozinho, existem sempre duas equipas, independentemente do número de jogadores que a constituem, e essas duas equipas, em campo, são adversárias, o objetivo da equipa A é ganhar à equipa B. Claro que essa vitória não pode ser obtida a qualquer custo, tem de se respeitar as leis do jogo, quer seja em competição formal ou num campo de um bairro existem leis universais. Ao haver equipas, com vários jogadores, tem de existir uma dinâmica própria, uma estratégia que nos permita alcançar o objetivos e o conseqüente sucesso. No entanto, essa estratégia tem de ser adaptativa, tem de ser preparada de modo a que os jogadores consigam reagir a imprevisibilidades. Nenhum equipa conhece por inteiro a equipa adversária, no entanto tem de estar preparada para reagir ao que quer que seja

que os adversários apresentem, “As equipas em confronto direto...representam assim, nesta perspectiva, uma forma de atividade social com variadas manifestações específicas, cujo conteúdo consta de ações e interações” (Castelo 2009, p. 8).

Isso torna o futebol um jogo de cooperação e oposição, em que as equipas unem esforços, cooperam entre si para se oporem ao adversário “...cujos comportamentos são influenciados pelas relações antagónicas ataque/defesa” (Castelo, op.cit).. Nesse sentido, torna-se simples de entender que o papel de uma equipa é organizar-se de modo a conseguir desorganizar o adversário, e isto pode ser conseguido através dos desequilíbrios conseguidos com bola e sem bola, fazendo uma movimentação inesperada, tirando da cartola um lance técnico genial, ou avançando em bloco contra uma fração isolada do adversário. Apesar de tudo isto, é importante, e pode ser a diferença entre o sucesso e o falhanço, a capacidade de reagir e de se adaptar, a capacidade de responder rapidamente a um imprevisto. “Uma eficiente organização, tem potencial de realização infinitamente maior, do que teria um jogador agindo, de forma isolada” (Castelo 2009, p. 8).

“...treinar crianças não se pode reduzir ao simples ensino das questões de natureza técnica, tática e física” (Pinheiro et al., 2012, p. 3). O papel de um treinador de jovens vai muito para além disso mesmo, tem de ser um pedagogo, tem de ser um psicólogo, tem acima de tudo ser um exemplo, e um exemplo não é apenas saber fazer as fintas mais elaboradas, ou conseguir colocar a bola na baliza com uma precisão fora do normal, tem de ser um exemplo como cidadão, tem de transmitir conhecimentos técnicos e táticos, tem de saber transmitir valores e a noção de uma postura correta. “Ao treinador deverá ser confiado o ensino dos mais nobres valores, nomeadamente, o esforço, o empenho, a dedicação, a resiliência, a abnegação, o respeito pelo outro e por si mesmo” (Pinheiro, Costa, Baptista, & Sequeira, 2012). Tem de saber ensinar e saber educar. Estatísticas publicadas em artigos de revistas como a *EFDeportes* dizem-nos que em cada mil jovens atletas apenas dois ou três conseguem chegar a profissionais, no entanto, desses mil jovens, mil são e serão cidadãos. A nossa responsabilidade vai para além do ensino do futebol, e esquecermo-nos disso poderá até fazer de nós treinadores que alcançam resultados imediatos mas concerteza não fará de nós bons treinadores. Temos de ensinar primeiro a gostar do jogo, e a vitória é apenas um objetivo, o fair-play existe, tem de existir e tem de partir dos treinos, isto é, tem de ser fomentado e

trabalhado em cada um dos treinos. Têm de ser educados em campo de forma a saberem ganhar, mas também a saberem perder, e que as vitórias não podem ser alcançadas a qualquer custo mas sim respeitando regras e mostrando valor, valor humano e valor moral. Isto não quer dizer que devemos desvalorizar as derrotas, apenas significa que fazem parte do desporto, que por muito bons que sejamos algum dia vamos perder, e quando esse dia chegar temos de saber lidar com isso. A nossa função é potenciar as capacidades e talentos dos jovens, incentivá-los a serem cada vez melhores, a chegarem cada vez mais longe, mas temos também a tarefa de os alertar para a importância de se ser humilde nas vitórias e tranquilo nas derrotas. Segundo Pinheiro et al. (2012, p.4), não é defender o cliché “Ganhar ou perder é Desporto” mas sim “No desporto eu quero ganhar sempre, mas sei que posso perder”.

Há cerca de 2500 anos atrás, foi proferida uma frase por um célebre filósofo chinês, denominado Lao-Tsé que nos referiu o seguinte: “Se deres um peixe a um homem faminto vais alimentá-lo por uma noite. Se o ensinares a pescar, vais alimentá-lo para o resto da vida”. Esta frase continua bem viva nos dias de hoje e adequa-se de forma genial ao que deve ser o treino de jovens de hoje em dia.

Cada vez mais se fala da importância de ter jogadores inteligentes, na importância e na diferença que faz ter jogadores que percebam o jogo, que percebam o que fazem e porque o fazem, mas também é cada vez mais usual, infelizmente, depararmo-nos com tentativas de robotização de atletas, mesmo que seja sem intenção de o fazer. É cada vez mais comum ensinar um futebol estereotipado, onde se ensina e se repete vezes e vezes sem conta as mesmas jogadas, com o intuito de chegar ao jogo reproduzi-las *et voilà*, os resultados são alcançados. Mas qual seria a piada se fosse assim tão linear? No jogo não se joga contra bonecos estáticos, o adversário reage, e muitas vezes de forma imprevisível, e eu pergunto, como é que uma equipa que foi trabalhada dessa forma reage perante uma situação imprevisível? A mim quer-me parecer que dificilmente haverá uma reação sequer. Temos de munir os nossos jovens de ferramentas que lhes permita decidir da forma que achem mais correta, naquele momento, e impedir que decidam da mesma maneira vezes e vezes sem conta. Um bom exemplo da importância da inteligência em campo é o seguinte episódio, logo após a final da Supertaça Europeia em 2013, que opôs o Chelsea ao Bayern de Munich, um jornalista questionou Josep Guardiola acerca de qual seria o seu jogador favorito, e a

sua resposta, para uns uma surpresa para outros nem tanto, foi Philipp Lahm, num universo de jogadores como Ribery ou Robben que estão frequentemente no top 5 mundial, e justificou-se dizendo “Philipp Lahm é talvez o mais inteligente jogador que eu já treinei na minha carreira...Tinha a qualidade de pensar depressa e tomar as decisões certas, porque conhece o jogo perfeitamente. Seja a lateral, defesa central, seja a médio o Lahm jogará sempre bem”, estas palavras vêm da boca de alguém que partilhou o campo com Lionel Messi, Ronaldinho Gaúcho, Deco, Ribery, Robben, etc. É de extrema importância dotar os jovens atletas com ferramentas que lhes permita potenciar a criatividade e a inteligência em campo.

Por fim, e para por término a estes tópicos mais controversos não posso deixar de falar do papel dos pais em todo este processo. No início deste ano, o Valência histórico clube espanhol, tomou a polémica decisão de proibir que os pais assistissem aos treinos e quando confrontados por muitos pais revoltados, o clube apenas se justificou alegando que os pais também não vão para a escola ver o filho ter uma aula de matemática, e que os treinos são também eles aulas em que os jovens trabalham mais concentrados desta maneira. Terá sido esta medida importante ou será que não faz sentido? Na minha opinião, e é apenas a minha opinião, é que o Valência tomou uma decisão corretíssima, e existem por aí muitos pais que deviam até ser proibidos de assistir aos jogos dos filhos. Ao longo deste estágio, e foi apenas um ano, numa escola de formação, sem competição formal e apenas com encontros entre equipas deparei-me com “n” situações de completa falta de respeito de pais para com árbitros, treinadores, adversários e muitas vezes pelos próprios filhos. Os pais que passam o tempo de jogo todo a criticar de forma nada simpática, todos os intervenientes dos jogos dos filhos, são nada mais que autores de *bullying*. Já assisti a episódios deploráveis de filhos a chorar e a implorar ao pai para se calar no meio de um jogo, invasões campais de pais a quererem ter acesas discussões com árbitros de 15 e 16 anos que estão a fazer um favor ao arbitrar um jogo num “encontro a feijões”. Todos pensamos que importa ganhar, mas mesmo que uma criança ganhe o jogo quais são as repercursões destes comportamentos? Isto é verdade que acontece em jogos, mas quem faz isto estando rodeado de dezenas de outros pais e crianças não o fará também nos treinos, porque o treinador põe sempre o filho na equipa mais fraca, ou porque não o convoca? Faz, infelizmente, faz... Não são inéditas as ameaças de encarregados de educação a

diretores da escola de futebol, e não acontece apenas nos clubes mais pequenos em bairros mais complicados, acontece no Benfica, acontece no Sporting e certamente também noutras equipas de futebol. Acontece por culpa de pais que pensam que o seu filho vale ouro e que graças ao futebol vai ter uma vida de rei, ou porque eles sempre sonharam ser jogadores de futebol e quando esses sonhos saíram gorados transferiram toda essa pressão e ansiedade para os seus herdeiros. Mas essa pressão, essa sede cega de glória, a qualquer custo, é o pior que um pai pode fazer a um filho. O mais comum de toda essa pressão, é os jovens perderem todo o interesse pelo desporto em questão e isso é prejudicial para os jovens, acima de tudo.

Estratégias que poderão dar margem de manobra e espaço para respirar aos jovens e aos treinadores, é por exemplo a realização de reuniões de pré-época com os pais explicando-lhes o que vai ser feito, como vai ser feito e qual o papel de cada um dos intervenientes, fazer dos pais parte do processo a bem, para que eles não tenham de o fazer à força. É importante os pais estarem a par da realidade e não iludi-los ainda mais, inventando talentos que os jovens não têm. Até para os atletas é benéfico terem noção das suas limitações para poderem superá-las, isto ao invés de serem colocados num pedestal, num nível entusiasmante que acabarão por nunca atingir.

2.2 – O formador de jovens

Quando falamos em formação percebemos que o conceito é de difícil definição, é uma palavra que pode ser estudada e entendida de várias maneiras diferentes e pode ser aplicada em diversos contextos. Podemos encontrar essa palavra associada aos conhecimentos recebidos durante o percurso escolar (formação académica) tal como pode ser associada à transmissão de valores acerca de determinado assunto (formação enquanto cidadão). A ideia associada à palavra “é a de algo que é, ou pretende ser, organizado, ordenado e com uma finalidade bem definida, no sentido da transformação positiva de comportamentos e atitudes do ser humano” (Mendes, 2009, p. 5).

Tentar especificar o leque de conhecimentos que um treinador deve possuir é uma tarefa bastante ingrata e nada fácil de realizar. É consensual, de um modo geral, que os treinadores para poderem transmitir melhor a informação e para poderem perceber o lado dos atletas, devem ter uma formação académica geral mas direcionada para o desporto, estudando áreas como a pedagogia, a psicologia ou a fisiologia do nosso instrumento de trabalho. Deve também passar por uma formação específica, abordando temas como a planificação dos exercícios, a periodização do treino ou os fundamentos do treino desportivo, entre outros, e por fim deve ainda ter um passado como jogador da modalidade, ajudando essa experiência passada a criar um elo de ligação com os jovens atletas e também a perceber aquilo pelo qual eles estão a passar ou a sentir. Este é, de um modo geral, o elenco de conhecimentos que um treinador deve reunir.

Para além disto um treinador tem de reunir uma série de domínios e características/capacidades que lhe permitem ser não só um treinador mas também um bom formador, entre as quais:

- Paciente, experiente, bom comunicador, conhecedor das habilidades, motivador, sentido de humor, gestão de pessoas, organizado, capacidade para ensinar, saber ouvir, bom gestor de tempo, bom senso, satisfação pela atividade desenvolvida, entre outras.

Algumas destas características têm potencial para serem algumas bases de trabalho, tal como o bom senso, e isso traduz-se na forma de estar perante tudo e todos, sabendo ouvir todas as opiniões de forma imparcial e objetiva.

2.2.1 – Educar a atitude na aprendizagem do futebol

O jogo e o desporto, de uma forma geral, são instrumentos educativos que contribuem para a construção de valores morais e éticos. Neste sentido e tal como nos é referido por Mendes (2009, p.11) “numa sociedade com apelos cada vez mais diferenciados, não se pode ignorar a importância que desempenham todos os indivíduos relacionados com o processo educativo – treinadores incluídos – pois o processo de treinar pode e deve ser, um ato educativo”.

Joga-se como se treina. Por isso o treino deve ser, se possível, ainda mais exigente que o jogo. A este respeito Santa (2004, p.41), diz-nos que “quem não treina sujeito a índices de exigência semelhantes ou superiores aos contidos num jogo, é óbvio que não consegue corresponder àquilo que esse mesmo jogo hoje lhe solicita, ou seja, transpiração, empenho, paixão, emoção, racionalidade, criatividade e decisão”.

Não há dúvidas quando se diz que as adversidades nos fazem melhorar, se treinarmos todos os dias ao lado de atletas melhores que nós, naturalmente que vamos evoluir mais do que estando rodeados de atletas de qualidade inferior. É inquestionável que a oposição externa é um fator de progresso. Pensemos, é mais fácil motivar-me a transcender-me indo para um treino onde sei que há alguém melhor que eu, ou indo para um treino onde sei que sou o melhor e não tenho concorrência à altura? A falta de competitividade causa estagnação, se a jogar a 80% sou melhor que todo o resto do grupo porque hei-de dar 100% ou almejar mais que isso? Mesmo que os índices motivacionais nestas circunstâncias me permitam ir para um ou dois treinos com o intuito de chegar mais além, ao longo de uma época muito dificilmente isso será uma constante. E é por esse motivo que devemos estimular a competição desde pequenos, o querer ser melhor, sem descurar como já foi dito o “saber perder”, quem compete conosco força-nos a melhorar, tal como nos é referido por Santa (2004, p. 42) sem oposição e confronto, não haverá superação.

Quanto mais desafiantes são os nossos colegas ou adversários mais respeito merecem, isto não quer dizer que devemos desrespeitar aqueles que estão qualitativamente abaixo de nós. Uma equipa não é constituída por 5,7 ou 11 jogadores do mesmo nível, por muito equilibrada que seja existe sempre alguém um nível acima

ou abaixo, no entanto devem todos dar tudo o que têm na busca da vitória e da auto superação e os adversários devem dar não menos do que o melhor da sua capacidade de resposta perseguindo o mesmo objetivo (introduzir a bola na baliza adversária tantas vezes quanto possível) até porque, “sem adversários não haverá jogo; sem companheiros de equipa não haverá equipa” (Santa, 2004, p. 42). Respeitar alguém não significa subestimar as suas capacidades, não significa que perdemos o espírito competitivo. Termos este nível de competitividade obriga-nos a treinarmos no limite das nossas possibilidades, e quando assim é estamos sempre um passo mais próximo do sucesso e da excelência.

2.2.2 – Estratégias de organização e intervenção

Segundo Santa (2004), existem alguns princípios orientadores que contribuem para o desenvolvimento qualitativo dos atletas:

- Grau de complexidade dos exercícios adequados ao nível do aluno;
- Trabalho com grupos pequenos em espaços largos;
- Número elevado de repetições nos exercícios;
- Intensidade baixa em fases iniciais de aprendizagem na execução das ações técnicas;
- Intensidade elevada para os alunos que já dominam suficientemente essas ações técnicas, relacionando-as depois com as variáveis cognitivas de forma a executar as habilidades técnicas específicas na relação com o móbil do jogo;
- Apropriação consciente e progressiva das ações táticas;
- Definição de lateralidade (desenvolvimento do lado não dominante e aperfeiçoamento do lado dominante).

Estes princípios orientadores potenciam a eficácia do treino, permite aos atletas “não darem passos maiores que as pernas”, prosseguindo uma aprendizagem faseada e com tempo e espaço para experimentar, errar, voltar a experimentar até alcançarem o sucesso.

O planeamento deve estar sempre presente na cabeça do treinador, sabendo o que vamos fazer a seguir, o que estamos a fazer e porque o estamos a fazer, permite-nos fazer a ligação de uns exercícios para os outros ao invés de o treino ser um conjunto de exercícios escolhidos aleatoriamente. E sabendo a razão de estarmos a efetuar aquele exercício podemos procurar dar o feedback específico, adequado naquele momento e não balbuciar umas palavras genéricas que apesar de fazerem sentido em qualquer momento do jogo ou do treino nada acrescentam às aprendizagens dos atletas.

É recomendável que um treinador chegue ao local de treino pelo menos 15 minutos antes de o mesmo se iniciar, não só para dar um exemplo de pontualidade para os seus atletas, mas também para poder preparar antecipadamente o espaço de treino e potenciar todo o tempo útil para uma prática efetiva.

No decorrer do treino o próprio treinador deve manter uma capacidade reflexiva, e perceber se as coisas estão ou não a funcionar, e o porquê de não estarem (caso seja esse o caso). Não devemos ter medo de deixar um exercício a meio para fazer, outro porque as coisas não estão a correr como se esperava, pior é se deixarmos os atletas fazerem as coisas só porque sim e sem perceberem o que estão a fazer. Isso leva-nos ao feedback interrogativo, é de vital importância questionar recorrentemente os atletas acerca do que já aprenderam, do porquê de realizarem determinada ação em detrimento de outra, se percebem o objetivo do exercício. Esse tipo de questões permite-nos “estar por uns segundos na cabeça do jovem” e perceber o que se passa, se os exercícios são ou não demasiado complexos, se ele percebe o que está a fazer, se faz as coisas sem pensar, se é um talento pensado ou inato. Importa estar a par do que pensam os nossos atletas. E no final do treino deve ser feito um balanço de como este decorreu, saber se existem dúvidas e deixar no ar um “cheirinho” do que se irá efectuar no próximo treino, de modo a deixá-los ansiosos por virem e darem o seu melhor.

A criação de regras para melhor funcionamento do grupo também é um passo importante, principalmente porque muitos dos jovens (isto é ainda mais notório em idades muito jovens), muitas vezes não conseguem diferenciar a hora e meia de treino de futebol do tempo de intervalo, a jogar futebol com os amigos. E nesse sentido a imposição de algumas regras, nomeadamente do silêncio que tem de existir quando o treinador fala, ou o facto de ninguém tocar nas bolas sem autorização, é uma boa estratégia para criar um ambiente de trabalho mais profissional e mais responsável.

Muitas vezes acontece (nas escolas de formação então é inevitável) que as turmas sejam muito heterogêneas, que existam diferentes grupos de nível dentro da mesma turma. Nestes casos, na realização dos exercícios, a divisão desses mesmos grupos por nível, ajustando a dificuldade do exercício ao nível do grupo, é o mais indicado a ser feito. No entanto tem de existir sempre e em todos os treinos, pelo menos um momento em que está o grupo todo junto e na luta pelo mesmo objetivo. Tem de existir uma diferenciação sim, mas também tem de existir uma união do grupo e isso não vai acontecer se os atletas perceberem que existe uma distinção, podendo levar à desmotivação do grupo mais fraco e à estagnação do mais forte.

Uma boa estratégia para manter os jovens concentrados é relegando-lhes pequenas tarefas, de modo a que eles percebam que um dia será a vez deles e por isso têm de saber o que fazer quando chegar esse momento, como é o caso dos alongamentos no final do treino, ou da arrumação do material, por exemplo. Nesse momento o jovem responsável por essas tarefas será o centro das atenções e todo o grupo estará focado naquilo que ele está a fazer, fazendo-o sentir-se como um elemento importante e integrante do mesmo.

Outro ponto importante e que deve ser tido em conta é o deslocamento/posicionamento do treinador. É fundamental que o treinador nunca transmita uma imagem de acomodação, monotonia ou passividade, nunca podemos esquecer-nos que ali somos um modelo e se transmitirmos essa imagem os atletas vão perceber e vão imitar o que não se deseja que seja reproduzido. Por isso uma boa estratégia é estar sempre em movimento, mas esse movimento deve ser abrangente a todo o grupo porém aleatório, uma vez que os alunos tendem a relaxar se sentirem que escapam à vista do treinador. Nesse sentido o que pode e deve também acontecer, ocasionalmente, é quando estamos num extremo do campo a controlar um grupo, dar um feedback para o grupo do outro extremo de modo a que eles percebam que apesar do técnico estar longe está a controlar o que se passa.

Este conjunto de estratégias leva a que o treino decorra de forma mais organizada e sempre com o intuito de propiciar aos jovens, o maior tempo de prática ativa possível e para além disso que seja uma prática educativa.

2.3 – Futebol de rua

Antes:

Hoje é sábado de manhã, tenho 12 anos, acordo e sento-me em frente da televisão a comer e a ver os desenhos animados. Acabaram, agora vou despachar-me e ver se consigo fazer os trabalhos de casa todos, feito. Almoço. São 15h e os meus amigos começaram a chegar, vou para o jardim ter com eles, já chegou a bola, façam equipas vamos jogar. São 19h30, o jogo está num momento crucial, está 95-93, a minha mãe vem à janela chamar-me para jantar pela primeira vez. São 20h, a minha mãe vem chamar-me pela segunda vez. São 20h30, sou obrigado a ir para casa e acabar o jogo por ali. Um sábado, quase seis horas a jogar futebol, entretido, a praticar atividade física e não estou nada cansado.

Hoje em dia:

Hoje é sábado de manhã, tenho 12 anos, acordo e vou ver as notificações do *facebook* no telemóvel enquanto ligo a televisão. Vejo os desenhos animados enquanto falo com os meus amigos por mensagem de texto ou *snapchat*. Os desenhos acabaram, tenho de ir fazer os trabalhos de casa. Almoço. São 15h, combinei encontrar-me a esta hora com os meus amigos e eles já estão à minha espera. O jogo está criado, vamos jogar. São 19h30, em vez de um só jogo de várias horas fizemos vários jogos e estamos empatados, a minha mãe chama-me pela primeira vez. São 20h, já estou a ganhar, a minha mãe chama-me pela segunda vez. São 20h30, a minha mãe diz: “vem imediatamente para baixo ou vou aí e desligo-te a *playstation*”. Um sábado, quase seis horas a jogar futebol virtual, entretido, desço as escadas para ir para a cozinha e estou ofegante devido ao esforço que acabei de fazer.

Isto é obviamente uma história, mas o preocupante é que é uma representação bastante real daquilo que se passa hoje em dia. Resultados práticos desta rotina, notícias com títulos do género “Organização Mundial de Saúde avisa que Portugal é dos países europeus com mais excesso de peso infantil”, ou ainda dados estatísticos que apontam para que em 2030 cerca de 50% da população será obesa, ou que presentemente mais de 30% dos jovens entre os 11 e os 13 anos são obesos. Os resultados são absolutamente preocupantes e catastróficos, e há tanto que os pais podem fazer e não fazem. A nível de saúde estas estatísticas são criminosas.

A nível da prática do futebol, e é aquilo que nos trouxe aqui, é também assustador aquilo que o futuro nos reserva se continuarmos assim. Pensar que podemos deixar de ter jogadores capazes de atingir níveis técnicos como os do Quaresma, Nani, Danny, Cristiano, etc., é para um adepto de futebol uma desilusão e um pesadelo terrível.

Valdano (2006) diz que

a rua foi uma escola que formou muitas gerações de futebolistas...Nela encontrávamos a liberdade, parte essencial do processo criativo; o prazer, motivador inigualável; a prática, que de um modo impensado trabalhava sobre a técnica, sobre o carácter, sobre o ofício de jogar.... (p.9).

De um modo geral o que foi referido por Valdano é a essência do futebol de rua, permite-nos praticar quando queremos, da maneira que queremos, desfrutar do jogo e amar o jogo. Provavelmente em tantas horas de prática os erros acumulam-se e criam-se hábitos prejudiciais para o futebol de alto rendimento e organizado, mas a certa altura as próprias circunstâncias do jogo obrigam-nos a corrigir esses erros sozinhos, quando começarmos a falhar uma vez e outra vamos automaticamente deixar de fazer as coisas dessa maneira. O que nunca perdemos é aquele jeito de rua que nos permite desequilibrar e resolver os problemas de uma maneira única e mágica, fazer um drible que nós mesmos inventámos no nosso quintal. O futebol de rua permite-nos desenvolver de uma forma extraordinária a capacidade criativa e a imprevisibilidade do nosso jogo. Valdano (2006, p.10) diz ainda que no processo de formação, no seu início o erro deve ser um problema a resolver pela própria criança, não pelo treinador. O talento cresce na superação de dificuldades, não de facilidades.

Horst Wein (2006, p.14) defende que nos dias de hoje, o cérebro dos jovens atletas acaba por atrofiar devido à “instrução moderna”. O facto de os treinadores e os pais “vomitarem” aos jovens tudo aquilo que eles têm de fazer, para onde têm de virar, para onde têm de passar, retira-lhes por completo não só a capacidade de iniciativa mas atrofia também o processo e a rapidez de decisão.

Paulo Sousa (2006), um dos melhores jogadores de sempre a defender as cores da nossa seleção, vai ao encontro de qualquer um destes senhores acima mencionados, ao referir que

a rua significava prazer, paixão, autodescoberta, tempo e relação íntima com a bola, criação de soluções contra adversidades. Jogar na rua era estimular os sentidos entre bolas de trapos, pedras, terra batida e buracos, muitas vezes jogando até com os pés descalços (p.17).

E acrescenta ainda que, infelizmente, o futebol de rua está praticamente extinto e aponta culpados, o facto de a população estar mais concentrada nas grandes cidades, onde os espaços para se jogar são menores, o facto de os pais não se sentirem seguros em deixar os filhos sozinhos num campo é também uma explicação plausível, e claro, as inevitáveis modas das redes sociais e consolas que isolam por completo os jovens do mundo exterior.

São dezenas e dezenas de testemunhos que se encontram, de antigas glórias do futebol, que dizem ter começado na rua, com uma bola de trapos, pés descalços, duas pedras e um espaço repleto de amigos e obstáculos, e disto são alguns exemplos os nomes de Pelé, Ronaldinho Gaúcho, Zico, Sócrates, Deco, Cruyff, Valdano, Bobby Robson, Klinsmann, Maradona, Eusébio, Rui Costa, Nuno Gomes, Nani, Quaresma, e Cristiano Ronaldo, entre muitos outros. Todos eles têm algo em comum, que é o início de tudo: o futebol de rua. Outra característica que todos eles têm em comum é a sua capacidade técnica muito acima da média, em que a bola é nada mais que uma extensão do próprio pé, e isto surge dado terem tido que lutar contra terrenos irregulares em que a bola quase parece ter vida própria e salta como quer e quando quer. Surge quando para além de driblar os colegas temos de driblar uma pedra que está no terreno, ou uma árvore que inunda metade do campo. Jogar num descampado, terra batida, ou mesmo numa rua causa dificuldades e torna uma simples corrida com a bola imprevisível e quem quer jogar, quem quer mesmo não tem outra alternativa a não ser adquirir capacidades técnicas que lhes permita controlar e superar essas imprevisibilidades.

Naturalmente que jogar na rua, por muito enriquecedor que seja, não é suficiente para tornar um jogador num ótimo profissional, tem depois de existir um trabalho a nível disciplinar e tático posterior. E é justamente aqui que a literatura coloca uma dúvida a esse respeito, será que esse trabalho estritamente técnico que é a rua, é um acelerador ou um travão na busca por um jogador inteligente, que é aquilo que hoje todos os treinadores querem? Fonseca e Garganta (2006) têm uma opinião acerca desse

assunto, e referindo que não pode haver um jogador inteligente sem que haja uma grande qualidade técnica por detrás dele. Quanto mais qualidade técnica tiver um jogador, melhor conseguirá executar as ações pretendidas, se não souber passar uma bola, se não souber receber uma bola, como é que alguém pode sequer pensar naquilo que vai fazer a seguir? Isto não serve para descurar a importância de todas as componentes, apenas relegá-las para um plano secundário quando comparadas com a dominante técnica. De acordo com (Fonseca e Garganta, 2006, p. 37) “...a repetição é a mãe da técnica... a repetição inteligente é a mãe da tática, na medida em que proporciona formas de jogar intencionais e coletivamente construtivas”. No entanto é necessário, quase obrigatório, que essa qualidade técnica tenha de ser abordada e trabalhada em contexto de jogo, caso contrário o transfer para o jogo é praticamente nulo. E portanto nessa luta de acelerador ou travão chegamos à conclusão e de acordo com Fonseca e Garganta (2006) de que

a verdadeira dimensão da técnica repousa na sua utilidade para servir a inteligência e a capacidade de decisão tática dos jogadores e das equipas. Um bom executante é, antes de mais, um indivíduo capaz de eleger as técnicas mais adequadas, para responder às sucessivas configurações do jogo para as constranger (p.38).

Podem existir excelentes executantes técnicos que não sejam inteligentes, e isso com certeza será um grande impedimento para atingir o estrelato, mas no entanto não pode haver um jogador inteligente sem uma grande capacidade técnica, e exemplos disso mesmo, e que me dão enorme prazer ver jogar, são o Iniesta e o Xavi.

Outro dos grandes problemas da escassez de praticantes de futebol de rua, e que no futuro causarão grandes dores de cabeça aos treinadores da nossa seleção por começar a escassear também qualidade, é o número de horas praticadas. Existe aquela teoria de que para alcançar o alto rendimento se deve ter um histórico de 10.000 horas de prática dessa modalidade, se fizermos as contas às horas de prática de uma escola de formação, dois treinos por semana, de 1h30, podemos concluir que um jovem precisaria de aproximadamente 100 anos para atingir esse número. Se fizermos os mesmos cálculos para um jovem que jogue futebol de rua (para isso não existem números padrão por isso vou avançar com as horas que eu passava a jogar) chegamos à conclusão que

praticando 15h por semana (são números por baixo) atingimos essa marca em 15 anos, o que é mais ou menos o período de formação de um atleta até chegar a senior. As diferenças são abismais, e esse maior tempo de prática traz mais benefícios ainda. Praticando esse número de horas (do futebol de rua), um jovem está constantemente sujeito ao processo de tentativa e erro, usando a capacidade técnica e tática para resolver os problemas que surgem. Nos dias de hoje e nas escolas de formação, devido ao pouco tempo útil de que dispomos, esse processo tende a ser atropelado, não havendo espaço para errar e então “buzinamos” as soluções aos ouvidos dos atletas, prejudicando, naturalmente, o processo criativo dos jovens e limitando a sua capacidade de decisão.

Existem estratégias que nos permitem atenuar essas limitações criadas, e segundo Fonseca e Garganta (op.cit), essas estratégias passam por:

- Diminuir e atrasar o feedback extrínseco;
- Dar tempo e espaço para os jovens errarem e corrigirem autonomamente o erro;
- Reduzir a frequência de feedback extrínseco, uma vez que podemos cair no erro de perturbar a aprendizagem do jovem e torná-los dependentes de ajudas externas;
- Dar preferência ao feedback descritivo estimulando os jogadores a perceberem onde erraram e como corrigir, e ao feedback interrogativo tentando perceber até onde vão os seus conhecimentos acerca do jogo.

Se hoje tivéssemos de caracterizar em poucas palavras o futebol de rua e o futebol de formação, dir-se-ia que o futebol de formação assenta essencialmente na disciplina, princípios de jogo, leis e táticas, e o futebol de rua nas dificuldades, criatividade e liberdade. A utopia do futebol é criar uma equipa que consiga equilibrar na perfeição estas duas, mas a verdade é que a forma de jogar das equipas está mais frequentemente limitada ao estabelecido, essa robotização que já foi falada, e menos à inovação. “Não pode haver tática sem liberdade, e se não há liberdade no jogo, a tática converte-se em atos de obediência, sem nenhum valor cognitivo, escravizam o jogador e vedam o sistema” (Lavera, 2002, p. 8).

“Às vezes brinco, não sei se brinco ou se é a sério, digo que muito provavelmente daqui a duas gerações o futebol acaba”. Frade (2004, cit. por Garganta, 2006, p.160) chega a colocar o futebol em causa, muito por culpa dessa robotização em

que se quer transformar o futebol, ele teme que qualquer dia a capacidade criativa e inovadora dos jogadores rareie e torne o futebol um jogo extremamente previsível e fácil de anular. Este facto levaria a que deixasse de ser um desporto de espetáculo como é hoje em dia, cheio de voltas e reviravoltas, e se torne demasiado aborrecido ao ponto de perder os seus entusiastas adeptos, e sem os “milhões a mexer” no mundo do futebol acabará por cair nas margens do esquecimento. Visão dramática e pessimista é certo, no entanto chegar a esse ponto já esteve bastante mais longe.

Para finalizar este assunto que bastante dá que falar, e com base naquilo que nos dizem Fonseca e Garganta (2006), existe uma série de estratégias que eles crêem facilitar o processo de aprendizagem do futebol nos primeiros anos de prática, sendo que na transição para o rendimento as preocupações serão naturalmente diferentes, mas podemos referir as seguintes:

- Incentivar à prática por prazer e paixão;
- Estimular as habilidades motoras e perceptivo-decisionais das crianças, com o objetivo de criar condições para uma “alfabetização motora”;
- Proporcionar o contacto regular e diversificado das várias partes do corpo com bolas de diferentes tamanhos, texturas, formas, pesos, estimulando a sensibilidade dos praticantes;
- Diversificar os exercícios e as situações problema a que se expõem os jovens, enriquecendo a atividade;
- Promover a capacidade técnica dos atletas mas sempre contextualizando-a e enquadrando-a nos objetivos do coletivo;
- Dar ocasionalmente espaço às crianças para poderem explorar diferentes soluções daquelas que propomos em treino, estimulando a criatividade e a autonomia;
- Propiciar momentos e espaço para promover a tentativa – erro, deixando-os errar e corrigir os problemas à sua maneira;
- Evitar exercícios que se cinjam a uma repetição dos movimentos;
- Explicar de forma clara os exercícios antes de começar de forma a evitar o constante feedback.

3 – Contextualização Prática

3.1 – Caracterização das Instituições de Estágio

Escola Academia Sporting (EAS) – Telheiras

As EAS são um projeto de formação futebolística do Sporting Clube de Portugal. É um projeto recente, tendo sido a primeira escola aberta em Setembro de 2006. Atualmente existem 26 escolas de norte a sul do país, situação que demonstra por si só o sucesso do projeto.

O modelo de gestão do projeto revela a importância atribuída ao mesmo. Neste modelo existe uma estrutura coordenadora interna constituída por: um coordenador geral, coordenador administrativo, responsável de marketing e comunicação e uma equipa técnica composta por três coordenadores com a função de se certificarem que todos os treinadores da EAS possuem aptidão suficiente para pertencer a este projeto.

Todas as escolas regem-se pelas mesmas premissas e objetivos, sendo que os principais objetivos de todas as escolas são:

- **Formação Desportiva** – As escolas são uma excelente ferramenta que permite entusiasmar os jovens permitindo uma aproximação mais informal à competição, tal como uma ocupação saudável dos tempos livres e o ensino de algumas regras básicas da modalidade.
- **Expansão e Fidelização** – Fazer crescer a marca Sporting, permitindo que estas escolas cheguem a todo o mundo.
- **Descoberta de Talentos** – Como não podia deixar de ser, o Sporting quer criar condições ideais para prospeção, e tendo o universo das escolas torna a tarefa de encontrar as futuras estrelas mais fácil.

No caso específico da Academia de Telheiras, partiu em Setembro de 2014 para o seu terceiro ano de atividade. No ano em que eu participei no projeto, o segundo ano de vida, foi um ano de alterações significativas, nomeadamente: passaram de apenas um campo de futebol de 7 pelado, para dois campos de relva sintética, sendo que um é de futebol de 7 (ver imagem 1) e o outro divide-se num campo de futebol de cinco e de três (ver imagem 2), e para além disso houve uma reestruturação total dos balneários (ver imagem 3). As infra-estruturas estão situadas junto ao Colégio Planalto. Nesse ano a

escola contava com aproximadamente 150 alunos, mas duplicou o número de inscritos do primeiro para o segundo ano de funcionamento, espalhados por dez turmas diferentes.

O processo ensino – aprendizagem incidia essencialmente nos princípios de jogo, sendo premissa de todas as EAS que em cada um dos exercícios realizados o objetivo geral era sempre um dos princípios de jogo, e nenhum podia ter apenas como objetivo alguma capacidade técnica ou tática (exceto o aquecimento). Princípios como a penetração, a mobilidade, as coberturas (ofensiva e defensiva), progressão, contenção, lateralidade, etc., estavam sempre presentes em todos os treinos. O planeamento dos treinos era feito de forma pensada e eram elaborados mesociclos de 5 semanas que passavam (antes de iniciar a execução desse planeamento) sob o escrutínio do Coordenador Técnico, que depois entrava em debate com o treinador, caso algum dos exercícios não fosse adequado às premissas da Escola.

No final de cada treino, e após a arrumação do material, existiam pequenos debates, ou discussões, caso houvesse motivos para tal, em que quer o treinador, quer o coordenador me corrigiam ou transmitiam alguma informação, acerca daquilo que eu fizera de forma correta ou não tão bem, enquanto treinador estagiário e potencial futuro treinador.



Imagem 1. Campo de futebol de 7.



Imagem 2. Campo de futebol de 3 e de 5.



Imagem 3. Balneários da EAS.

A marca Superball pertence a uma empresa que está essencialmente vocacionada para a recuperação, rentabilização e gestão de espaços desportivos. No entanto um dos espaços que exploram pertence ao Colégio Planalto, contudo foi possível chegarem a um acordo, no qual a marca recuperava as instalações e criava um programa de AEC's no Colégio podendo utilizar o espaço, tendo assim nascido a Academia Superball. Esta funciona desde 2009, e no momento em que eu estive envolvido neste projeto contava com quatro turmas e cerca de 50 alunos. A dimensão do espaço é a mesma que o da EAS – Telheiras, mas usufruem também do uso de um pavilhão (ver imagem 4).

A ligação entre a EAS – Telheiras e a Academia Superball é muito próxima, isto porque para além de partilharem o mesmo espaço, em horários diferentes, partilham também o mesmo staff, sendo que o Coordenador Técnico da EAS e da Academia, foi também o meu coordenador de estágio, e os treinadores pertencem também ao quadro da EAS.

No entanto, os objetivos diferenciam-se ligeiramente, lutam da mesma feita pela formação desportiva, contudo a expansão tem de se limitar ao Colégio Planalto. Os treinos devem ser ligeiramente mais lúdicos, promoverem a alfabetização motora, fazerem os jovens passar por um vasto número de experiências motoras de modo a desenvolverem as suas capacidades. A Academia pode funcionar como prospeção para o Sporting, e se houver algum jovem com talento, pode fazer a sua inscrição na EAS.



Imagem 4. Pavilhão.

3.2 – Grupos de Trabalho

Escola Academia Sporting – Telheiras

A EAS – Telheiras tinha uma equipa técnica (ver imagem 5) constituída pelo Coordenador Técnico, sete treinadores principais e ainda cinco treinadores estagiários (comigo incluído).



Imagem 5. Momento de lazer entre alguns treinadores, estagiários e um diretor.

Durante a época desportiva de 2013/14, trabalhei na EAS com três turmas, cada uma das quais efetuava duas horas semanais de treino. Para além dos treinos, acompanhei as equipas nos encontros que eram ocasionalmente agendados, tal como na Liga MetLife, que é uma competição que opõe todas as EAS. E foram elas:

Turma Adrien

A turma Adrien (ver imagem 6) treinava todas as terças e quintas-feiras, das 18h30 até às 19h30 e terminou a época com 10 elementos inscritos. Esta era uma turma de benjamins, o que significa que todos tinham idades compreendidas entre os 9 e os 10 anos. Esta equipa era orientada pelo treinador Rúben Ventura.



Imagem 6. Fotografia promocional da Turma Adrien.

Turma Capel

A turma Capel (ver imagem 7) treinava todos os sábados das 11h00 até às 13h00, e terminou a época com 18 elementos inscritos. Esta era também uma turma de benjamins, e tal como a anterior também era orientada pelo treinador Rúben Ventura.



Imagem 7. Fotografia promocional da Turma Capel.

Turma Carrillo

A turma Carrillo (ver imagem 8) treinava todas as segundas-feiras das 18h30 às 19h30 e todas as quintas-feiras das 19h30 às 20h30, tendo terminado a época com 24 elementos inscritos. Esta era uma turma de infantis e todos os elementos tinham idades

compreendidas entre os 11 e os 12 anos. A equipa foi orientada pelo treinador Hugo Máximo.



Imagem 8. Foto promocional da Turma Carrillo.

Academia Superball

A Academia Superball tinha uma equipa técnica constituída por um Coordenador Técnico, três treinadores e eu, sendo o único estagiário.

Na temporada transata trabalhei com três equipas. Em duas delas participei nos dois treinos semanais e numa outra participava apenas num treino semanal, isto por falta de disponibilidade. Estas equipas ao longo de toda a temporada tiveram apenas um encontro, porque quando existem encontros marcados não existe adesão aos eventos, por parte dos atletas, como tal deixaram de ser agendados encontros.

Turma de Petizes

A turma de petizes da Academia Superball (ver imagem 9) treinava todas as terças e quintas-feiras entre as 16h30 e as 17h30. Esta turma era constituída por 14 elementos, com idades compreendidas entre os 4 e os 6 anos de idade e era orientada pelos treinadores Filipe Costa e Vítor Machado.



Imagem 9. Alguns elementos da equipa de petizes com o treinador Filipe Costa e Paulo Monteiro.

Turma de Traquinas

A turma de traquinas (ver imagem 10) treinava todas as segundas e quartas-feiras entre as 16h30 e 17h30. Esta turma era constituída por dezanove elementos, com idades compreendidas entre os 7 e os 8 anos e era orientada pelo treinador Filipe Costa.



Imagem 10. Fotografia de grupo da turma de traquinas da Academia Superball.

Turma de Benjamins

A turma de benjamins treinava todas as segundas e sextas-feiras entre as 16h30 e as 17h30 e era constituída por seis elementos, com idades compreendidas entre os 9 e os 10 anos. Esta turma era orientada pelo treinador Vítor Machado e foi desativada a meio da temporada, pelo reduzido número de elementos.

3.3 – Atividades e Formações

O papel do treinador estagiário, que foi aquele que desempenhei ao longo deste ano, é muito diferente de um treinador principal. Neste sentido relatarei um pouco acerca E a da minha experiência e daquilo que vivenciei durante esta época desportiva.

O primeiro passo consistiu na adaptação, assim que cheguei preocupei-me em conhecer as instalações, o material disponível, as pessoas com quem trabalhava, as expressões e modo de falar dos jovens e dos treinadores (nota-se uma diferença enorme de instituição para instituição e ainda mais, de região para região). Esta foi logo a primeira tarefa a que me sujeitei, pois permitiu-me perceber como faziam as coisas naquele local e como criar ligação com os jovens.

À medida que o tempo foi passando e que eu ia sendo cada vez mais, parte integrante da equipa técnica da EAS e da Academia Superball, o meu papel foi também ele, sendo cada vez mais ativo, e nesse sentido ampliou o conjunto de funções que me foram atribuídas tal como a quantidade de intervenções. Com a quantidade tive de melhorar a qualidade, indubitavelmente. Isto traduzia-se na orientação e condução de exercícios de aquecimento, ou estações de treino (quando o número de atletas exigia a divisão por estações).

Daí as coisas cresceram para a ajuda na planificação. Neste caso o treinador principal dava-me a conhecer os objetivos do mesociclo que se aproximava e então eu sugeria exercícios para qualquer uma das fases do treino. Advieram desse trabalho, exibido até ao momento, ocasiões em que assumi a orientação de determinados exercícios mais específicos ou até mesmo de um treino completo, como aconteceu pontualmente (apesar de ser uma premissa da EAS o treinador estagiário não poder, em circunstância nenhuma, assumir um treino sozinho), terminando na condução de equipas em jogos ou encontros apenas por minha conta. Com o passar do tempo e com as relações com os treinadores principais a atingirem patamares mais elevados de confiança quanto ao meu trabalho, definiu-se uma estratégia, o treinador bom e o treinador mau. Nessa estratégia, o que acontecia era que eu como treinador bom tinha como tarefa aproximar-me mais dos atletas, motivá-los, criar com eles uma relação mais próxima, de forma a que eles pudessem desabafar comigo, caso estivessem desmotivados, ou com algum problema externo que pudesse prejudicar o rendimento

deles, dando “maior margem” para brincadeiras. Enquanto o treinador principal assumia uma postura mais rígida, com o intuito de manter sempre a ordem no grupo e “puxar-lhes as orelhas” quando era necessário (não que eu não o fizesse, mas era sempre de uma forma mais pessoal, mais afável).

No final de cada treino era usual existir uma reunião entre mim e o treinador com quem trabalhei, ou com o coordenador da escola, na qual me era referido o que tinha corrido bem e o que não tinha corrido tão bem. Sendo que no final de cada trimestre era feita, pelo coordenador da escola uma avaliação da minha prestação enquanto treinador estagiário.

Ao longo de toda a época foram muitas as atividades em que pude dar o meu contributo, e para além da diversidade de atividades houve também uma diversidade de funções. Dei o meu contributo enquanto organizador de atividades, como animador, como treinador adjunto (maioria das atividades), como árbitro, como observador e por fim, aquela que mais prazer me deu, enquanto treinador principal.

As atividades iniciaram-se no dia 12 de Outubro de 2013, em Odivelas, com um convívio no escalão de Benjamins. Para além de Odivelas, desloquei-me a Campos (em quase todos estes locais mais do que uma vez) no Parque das Nações, Juventude Castanheira, Parede, Santa Iria, Ajuda, Águias de Camarate, Corroios, Olivais, Telheiras, Alcochete e Alvalade. Totalizaram 23 atividades, numa escola que não tem competições regulares e cujas atividades foram convívios e encontros ocasionais, contudo foi um ano bastante completo e repleto de experiências. Para cada uma das atividades era elaborada uma ficha de convocatória (ver anexo 1) que posteriormente era enviada através de *e-mail* para os encarregados de educação dos atletas convocados e que continha as informações necessárias como o local da atividade, as horas de encontro e as equipas participantes. Da mesma maneira que é enviada para os encarregados de educação a ficha de convocatória é também entregue ao treinador uma ficha de atividade (ver anexo 2) com a lista dos atletas convocados e com as informações referentes à atividade.

Houve, no meio de tantos encontros, naturalmente momentos marcantes. Alguns bons, outros nem tanto. Começando pelos momentos marcantes pela negativa tenho sem sombra de dúvida, de destacar um em que assumi funções de árbitro, na realização da fase local da liga MetLife de traquinas (7 e 8 anos), em que pais de uma equipa visitante

invadiram o campo ameaçando e acusando quer o coordenador técnico, quer o árbitro por manipulação de resultados e interferência. O resultado deste acontecimento levou à exclusão dessa equipa, da competição. Isto num jogo de crianças de 7 e 8 anos, com árbitros improvisados (normalmente os estagiários das instituições). O outro momento de maior destaque pela negativa aconteceu na fase regional da liga MetLife de infantis (11 e 12 anos) e deixou-me tão ou mais triste que a situação anterior. No decorrer da liga MetLife defrontámos três equipas, numa delas jogava um jovem anormalmente grande, forte e desenvolvido para aquela idade. No final do jogo ao cumprimentar o jovem perguntei-lhe a idade ao que ele me responde “Tenho 12 anos, quer ver o meu bilhete de identidade?”, eu continuei a cumprimentar os restantes elementos e no final comentei com os árbitros o que havia questionado ao jovem em questão e a resposta que ele me tinha dado, entretanto o treinador da equipa adversária apercebeu-se dessa conversa ao qual responde “E ele respondeu que tinha 11 anos certo?”. Nunca, e em momento algum aquele jovem tinha 11 ou 12 anos, e para alimentar ainda mais esta discussão existiu esta discrepância nas palavras proferidas. É triste haver treinadores de formação, e eram uma equipa de formação e não de competição, a fazerem de tudo, batota incluída, para conseguirem obter resultados positivos, quando o objetivo principal deveria ser preparar e formar os jovens para uma eventual participação em competição e na sociedade.

Por seu turno, e destacando momentos de grande orgulho, que também os houve, tenho de destacar a prestação da equipa de Benjamins da liga MetLife. Esta equipa venceu a fase local e fase regional disputando essas mesmas fases contra equipas de competição, tendo-se tornado na primeira equipa da EAS – Telheiras, em todos os escalões, a chegar à fase final disputada em Alcochete. A fase final por si só não correu bem, mas era mais que expectável que jovens com uma dezena de atividades ao longo do ano não se conseguissem impor, contra equipas de competição com hábitos e rotinas completamente diferentes. No entanto é de destacar o desempenho destes e de ver reconhecido o mérito dessa equipa.

Sem sombra de dúvidas que o momento de maior destaque, e que maior prazer me dá recordar, foi a minha primeira experiência enquanto treinador principal de uma equipa. Esse dia chegou devido ao grande número de atividades marcadas para essa fim-de-semana, e da impossibilidade de desdobramento dos vários treinadores pertencentes

aos quadros da EAS. Como tal, sendo eu o treinador disponível que melhor conhecia aquele grupo de trabalho, fiquei eu com a tarefa de os acompanhar num encontro, no Colégio Pedro Arrupe, no Parque das Nações, no dia 8 de Fevereiro de 2013, que opôs a equipa de Infantis da EAS – Telheiras, contra a equipa de infantis local. O resultado foi uma vitória folgada da minha equipa, o que me deixou imensamente orgulhoso daqueles jovens. Foi um dia único e tive a felicidade de viver um sentimento fantástico.

Para além disso, houveram várias atividades que não estavam intimamente ligadas com as equipas da EAS, mas sim ao objetivo de promover a escola de Telheiras, Exemplos disso foram a Friendship Cup, em que cada aluno da EAS – Telheiras podia levar até dois amigos, tendo-se realizado jogos entre eles, para se apurar o vencedor. Após a realização dos jogos, houveram momentos de lazer e diversão, em insufláveis e a distribuição de vales que permitiam a experiência de uma semana de treino na Escola. Outro exemplo desse dinamismo foi a realização anual da “Coach’s Cup” (ver anexo 3), torneio que todos os anos opõe a equipa dos Pais contra a equipa dos Treinadores, escusado será dizer que os treinadores venceram todas as edições até ao momento. E por fim, o encontro anual de todas as escolas EAS no estádio de Alvalade, a Summer’s Cup.

Este período de estágio não me trouxe apenas experiências práticas, mas também alguns momentos de aprendizagem. É impressionante a quantidade de ações de formação e palestras que ocorrem na Grande Lisboa, uma variedade e uma quantidade absolutamente estonteante. Mas no âmbito do estágio, a de maior relevo, foi mesmo a formação da EAS (ver anexo 4), em que consegui obter o Nível Básico das EAS, tendo assim ficado apto a concorrer aos níveis seguintes da instituição.

4 - Densidade e complexidade durante o processo de treino

4.1 - Introdução

A metodologia do processo de treino no quadro geral das ciências do desporto, procura perceber qual a perceção dos jogadores quando estes se encontram inseridos no contexto incerto do jogo de futebol, como estes aprendem a gerir a incerteza e a aleatoriedade do jogo em função das constantes movimentações da bola, dos adversários e dos companheiros (Passos et al, 2008).

Ao reduzir a complexidade do exercício de treino, o treinador pode potenciar contextos situacionais sob várias formas reduzidas (espaço ou número de jogadores) e tornar o treino mais pertinente na abordagem didática-metodológica do jogo (Vasques, 2005).

Os exercícios reduzidos propiciam uma maior motivação dos jogadores e ajudam na melhor organização do treino (Castelo, 2002), promovendo assim o aumento da participação dos jogadores no jogo (Ramos, 2003).

O objetivo deste pequeno trabalho de investigação foi analisar as categorias de análise para cada uma das três dimensões do exercício: objetivos, complexidade/dificuldade (ver imagens 11 e 12) e constrangimentos.

Neste estudo apenas se irá indicar como variou a densidade dos exercícios na parte inicial e principal do treino, à medida que se pretendia a consolidação do princípio e como a densidade variava nos dois mesociclos estudados. Por fim, será apresentada a complexidade e dificuldade dos exercícios ao longo dos dois mesociclos.

4.2 - Método

- A amostra deste estudo foi a equipa de infantis da EAS Telheiras, que era composta por n=21 jogadores ($x=14,52 \pm 0,48$).
- Com recurso à observação direta e à ajuda das folhas de presença foram analisados 2 mesociclos (correspondente a 8 microciclos), o que corresponde a 16 sessões de treino, ou seja, a 960 minutos de treino. O tempo útil de treino foi de 846 minutos, correspondente a 88,125% do tempo total de treino.
- O treino era constituído por uma parte principal (15') em que era realizado o aquecimento com um exercício sobre o princípio de jogo abordado no mesociclo. Na parte principal (20') era realizado um exercício com incidência total no princípio de jogo que estava a ser trabalhado e na parte final (25') era realizada uma situação de jogo formal seguida de retorno à calma. Apesar de a equipa pertencer ao escalão de infantis, as competições/atividades em que participava dividiam-se em GR+4x4+GR e GR+6x6+GR.
- Os exercícios da parte inicial e principal foram sempre realizados num espaço de 30x20 e os da parte final num espaço de 60x45, o que corresponde ao campo todo.

$$\text{Densidade do exercício} = \frac{\text{n}^\circ \text{ de jogadores}}{\text{espaço}}$$

Imagem 11. Fórmula para calcular a densidade dos exercícios.

Complexidade		Dificuldade	
nº de opções no exercício (companheiros + balizas + manter a bola)	X	nº de adversários no exercício	X 100
nº de opções no jogo (12)	X	nº de adversários no jogo (11)	X 100

Imagem 12. Fórmula para calcular a complexidade e dificuldade dos exercícios (Fonte: Vilar, 2012).

Como podemos verificar no Gráfico 1 a densidade dos exercícios, no mesociclo 5, é sempre superior na parte principal do treino, ou seja, é sempre utilizado um maior número de jogadores no exercício principal.

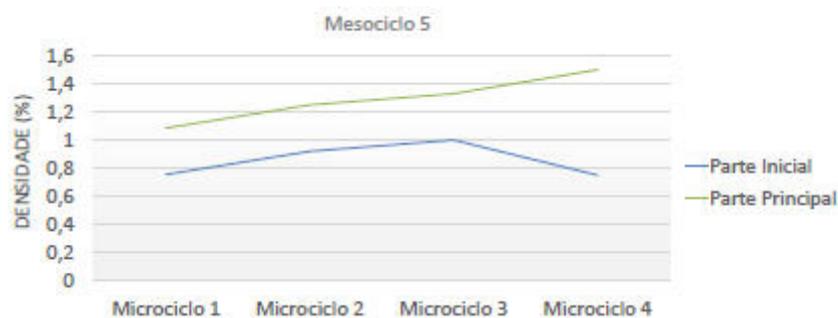


Gráfico 1. Variação da densidade na parte inicial e principal do mesociclo 5 (Parte Inicial $x=0,86 \pm 0,11$ e parte principal $x=1,29 \pm 0,15$).

Ao longo do mesociclo 5, a densidade cresce progressivamente porque os jogadores compreenderam rapidamente o princípio abordado e o treinador optou por aumentar o número de jogadores, à medida que estes iam compreendendo o princípio de jogo. Tal não se verificou na parte inicial do microciclo 4 porque o número de jogadores no treino era reduzido, o que obrigou a uma adaptação no planeamento e a mudar o número de jogadores presentes no exercício, contudo o espaço manteve-se como planeado inicialmente. Apesar de contraditório, a densidade continua a aumentar na parte principal do microciclo 4 porque, apesar do número reduzido de jogadores, o exercício foi realizado apenas numa estação.



Gráfico 2. Variação da densidade da parte inicial e principal do mesociclo 6 (Parte inicial $x=1,10 \pm 0,23$ e parte principal $x=2,08 \pm 0,3$).

No Gráfico 2 é possível constatar que a densidade dos exercícios do Mesociclo 6 é sempre superior, na parte principal do treino, tal como acontece no Mesociclo 5.

Como a parte inicial do treino serve de “aquecimento” para os jogadores, o treinador optou por diminuir a densidade para que todos os jogadores tivessem uma

participação mais ativa no exercício, promovendo principalmente o contacto com a bola, logo, este facto permite explicar a razão da parte principal apresentar uma densidade mais elevada.

Ao contrário do que acontece no Mesociclo 5, a densidade do Mesociclo 6 apresenta alguma variabilidade, na parte inicial. Esta variabilidade justifica-se pelo facto de os jogadores, no Microciclo 5, terem evidenciado alguma dificuldade na compreensão de exercícios mais complexos, cujo objetivo visava consolidar o princípio de jogo em questão. Assim sendo, o treinador optou por mudar a abordagem ao treino e diminuir o número de jogadores, no exercício, para facilitar a compreensão dos conteúdos e evoluir de forma progressiva.

Como é possível verificar no Microciclo 7 (ver gráfico 2), esta estratégia apresentou resultados positivos. Devido à compreensão dos conteúdos no Microciclo 6, o treinador optou por voltar a aumentar o número de jogadores na parte inicial e principal. No Microciclo seguinte e devido ao sucesso dessa semana de treinos, voltou a manter os mesmos exercícios com o objetivo de consolidar os princípios, realizando apenas algumas variantes.



Gráfico 3. Variação da densidade nos mesociclos 5 e 6.



Gráfico 4. Variação da complexidade e dificuldade nos mesociclos 5 e 6.

À medida que o treinador pretendia a consolidação do princípio de jogo em causa, promoveu um aumento da densidade devido ao aumento do número de jogadores no exercício, logo, a complexidade e a dificuldade aumentaram também (ver gráficos 3 e 4). Sendo assim, para o treinador perceber se o princípio estava consolidado, apenas aumentou o número de jogadores num espaço que foi sempre o mesmo. Esta

condicionante obrigou os jogadores a realizarem os movimentos de forma mais rápida devido ao número elevado de jogadores, no mesmo espaço.

A densidade na parte final foi sempre a mesma, porque em todos os treinos foi realizado jogo formal de GR+6x6+GR.

4.4 - Conclusão do estudo realizado e considerações

Foi possível verificar que com o aumento do número de jogadores, o princípio de jogo foi consolidado porque os jogadores executaram de forma mais rápida, promovendo deslocções sucessivas (criação de linhas de passe) quando a densidade aumentou.

Na literatura consultada não foi possível encontrar nenhuma relação entre o aumento do número de jogadores e o espaço disponível de exercício, que promovesse uma aprendizagem/consolidação do princípio de jogo abordado, de uma forma mais rápida e/ou eficaz.

Em estudos futuros seria interessante desenvolver esta relação, entre densidade e um qualquer princípio de jogo.

Conclusão

Tudo tem um fim, e este relatório de estágio marca o fim desta etapa que foi o Estágio Profissionalizante, marca o fim deste ano magnífico e repleto que passei em Lisboa, junto de profissionais experientes, profissionais sábios, com muito para me ensinar. Foi um ano desgastante, às vezes frustrante, às vezes saturante, mas que no geral me deixou bastante feliz, foi completo e acima de tudo muito enriquecedor a nível de experiências e de aprendizagens.

O estágio superou as expectativas e se tivesse de voltar atrás, e sabendo o que sei hoje, escolheria exatamente o mesmo sítio para estagiar, exatamente com as mesmas pessoas, tanto colegas de profissão, como alunos e jovens aprendizes, da modalidade que nos apaixona. Este ano permitiu-me “abrir os olhos” e ter um vislumbre da luta que se tem de travar, por um lugar como treinador. Vive-se numa enorme competição entre treinadores, muitos colegas a aproveitarem-se da queda de outros e uma rivalidade entre cada um dos profissionais, bastante acérrima. Felizmente estive num grupo de trabalho incrível, onde conquistei amizades e pessoas que independentemente da distância, me ajudam a ser melhor a cada dia. Outro ponto extremamente positivo, de ter estagiado numa instituição como o Sporting, é o facto de poder comparar o modo como se trabalha e como se vive a escola de formação em dois emblemas de topo nacional, o Sporting e o Benfica, e as grandes diferenças são claramente ao nível do planeamento e das infra-estruturas. Se por um lado o Benfica possui condições de treino extraordinárias, por outro o Sporting dá muito mais valor ao planeamento do treino antecipado e ao seguimento das premissas da Academia.

O estágio realizado em dois contextos diferentes (formação e educação/recriação) permitiu-me perceber como funciona o mercado de trabalho real, em que as escolas de formação têm sempre um cuidado muito especial com o ponto de vista comercial, em que para além de ensinar a fazer e preparar para competir, quer também agradar para ter mais e mais inscrições.

Na área do treino em si, este estágio profissionalizante realçou ainda mais as minhas principais dificuldades, que são ao nível da comunicação com os jovens, e também as minhas principais qualidades que incidem no trabalho em equipa e na disponibilidade apresentada. No entanto, este ano permitiu-me incrementar as minhas

competências, nomeadamente ao nível do posicionamento, esta questão foi tema de debate algumas vezes, o que levou a uma evolução da minha parte, hoje assumo uma postura mais dinâmica e aleatório ao invés de um posicionamento mais estático ou rotineiro. Outro dos pontos de destaque ao nível das aprendizagens adquiridas ao longo do ano incide sobre a assertividade do feedback, no início (e acredito ser normal dada a falta de experiência) eu “enrolava” um bocado na explicação dos exercícios o que os tornava, por vezes, mais difíceis de compreender do que aquilo que realmente eram, tendo, grande parte das vezes, de recorrer à exemplificação prática para esclarecer algumas dúvidas. No entanto, com o decorrer do estágio, fui-me sentido mais à vontade, tornando-me cada vez mais assertivo e explícito.

Resta-me continuar a trabalhar naquilo em que falho e melhorar ainda mais naquilo em que cumpro com qualidade.

O balanço final é extremamente positivo e agora, sei que terei de lutar por deixar a minha marca no desporto e fazer aquilo que sei e quero, com a maior das competências e dos rigores. Creio que este estágio permitiu-me dar um passo em frente, embora saiba que ainda tenho uma maratona para efetuar.

Bibliografia

- Castelo, J. (2002). *O Exercício de treino desportivo. A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo*. Lisboa: FMH - UTL.
- Castelo, J. (2009). *Futebol - Organização Dinâmica do Jogo*. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.
- Fonseca, H. & Garganta, J. (2006). *Futebol de Rua: Um Beco com Saída*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Mendes, A. (2009). *Perfil do Treinador de Futebol de Formação*. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Passos, P., Araújo, D., Davids, K. & Shuttleworth, R. (2008). Manipulating Constraints to Train Decision Making in Rugby Union. *International Journal of Sports Science & Coaching*, vol. 3, 125-140.
- Pinheiro, V., Costa, A., Baptista, B. & Sequeira, P. (2012). 10 Mandamentos do Treino com Jovens Futebolistas. *Revista de Desporto e Atividade Física*, Volume 5, número 1.
- Ramos, F. (2003). *Futebol, da Rua à Competição*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Santa, A. (2004). *Meios, Métodos e Estratégias de Ensino*. Lisboa: Sport Lisboa e Benfica.
- Vasques, J. (2005). *O exercício de treino no futebol. Os jogos em espaços e com número reduzido de jogadores*. José Vasques, Lisboa: Dissertação de mestrado em Educação Física e Desporto apresentada à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.
- Vilar, L., Araújo, D., Davids, K. & Button, C. (2012). *The Role of Ecological Dynamics in Analysing Performance in Team Sports*. *Sports Medicine*, 42 (1), 1-10

Anexos

Anexo 1. Folha de convocatória para atividade



Actividade EAS - Telheiras

ATENÇÃO! Foste Convocado para a Actividade EAS - Telheiras

Data: 12/10/2013

Local: Escola Secundária da Ramada - Odivelas | Avenida da Liberdade

Hora de Concentração no Local: 14:00h

Escalão: Benjamins (2003/2004) | Turma Adrien

Equipas Participantes: EAS Telheiras; EF Belenenses; Amadora CF

Treinador Responsável: Rúben Santos (964859381)

Agradecemos que confirmes a presença através de sms para o número 92 577 34 73 (Prof. David Sousa), ou por e-mail para eastelheiras@gmail.com indicando o teu nome e data de nascimento

Até dia: 11/10/2013 às 12:00h

NOTA: Todos os alunos devem levar equipamento da EAS - Telheiras (2013/2014)
Aconselha-se o uso de chuteiras de futebol com pitons de borracha.

Coordenador Técnico EAS - Telheiras

(David Sousa)
Contacto 925773473

ESCOLA ACADEMIA SPORTING - TELHEIRAS

Anexo 2. Ficha de atividade



Ficha de Actividade

Treinador: Rúben Ventura

Escalão: Benjamins

Local: Juv. Castanheira

Forma/Tempo de jogo: 7x7 | 25 min por jogo

Data/Horário: 17/11/2013 | 15:30h (concentração)

Alunos Confirmados:	Presença
Francisco Almeida	
Sebastião Quintas	
Guilherme Rocha	
Afonso Ferreira	
Paulo Abrantes	

Calendário:

"em anexo"

NOTA: Fazer registo fotográfico (mínimo 1 fotografia).

ESCOLA ACADEMIA SPORTING - TELHEIRAS

Anexo 3. Alinhamento das equipas para a Coach's Cup



COACH'S CUP

EQUIPAS

COACH'S TEAM
DAVID SOUSA
NELSON ALVES
JULIAN LINARES
GUI MENEZES
VITOR MACHADO
HUGO MÁXIMO
DÉCIO FIALHO
PAULO MONTEIRO
RÚBEN VENTURA

WEEK TEAM
PAULO CARVALHO
TIAGO GONÇALVES
MIGUEL RODRIGUES
PEDRO SOUSA
JOÃO MARQUES
PAULO TEIXEIRA
ARMANDO CARVALHO
CARLOS ALBERTO
JOÃO NUNES

SATURDAY TEAM
PEDRO ALMEIDA
JOÃO ROCHA
MIGUEL QUINTAS
JOSÉ GASPAR
PEDRO RODRIGUES
JOAQUIM NAZARÉ
CARLOS RAPOSO
RITESHKUMAR
PAULO ABRANTES

EAS TELHEIRAS



FORMAÇÃO NÍVEL I

ASSUNTO

SERVE O PRESENTE PARA CONVOCAR TODOS OS TREINADORES DA ESCOLA ACADEMIA **SPORTING TELHEIRAS A ESTAREM PRESENTES NA ACÇÃO DE FORMAÇÃO DE TREINADORES DE NÍVEL I - EAS**

DATA 07/12/2013

HORÁRIO 15:00H ÀS 17:00H

LOCAL COLÉGIO PLANALTO

ORDEM DE TRABALHOS

- **AJUSTAMENTO DE BUROCRACIAS PENDENTES**
- **FORMAÇÃO (I) NA METODOLOGIA SCP – EAS**
- **DISCUSSÃO SOBRE O TRABALHO REALIZADO**
- **PROPOSTAS DE MELHORIA DAS UNI. DE TREINO**
- **DIÁLOGO SOBRE A INCLUSÃO DE TREINADORES**
- **ESCLARECIMENTO DE QUESTÕES**

EAS **TELHEIRAS**