



**CONHECIMENTOS, CONCEPÇÕES E CRENÇAS SOBRE TREINO DE
JOVENS DOS TREINADORES DA ACADEMIA DO SPORTING CLUBE DE
PORTUGAL**

**Dissertação apresentada com vista à
obtenção do 2º ciclo em Desporto de
Crianças e Jovens, ao abrigo do
Decreto-Lei nº. 74/2006 de 24 de
Março.**

Orientador: Professor Doutor Amândio Braga dos Santos Graça

Autor: Eduardo Jorge Sá da Costa

Porto, Outubro de 2009

Ficha de Catalogação

Costa, E. J. S. (2009). Conhecimentos, Concepções e Crenças sobre Treino de Jovens dos Treinadores da Academia do Sporting Clube de Portugal. Porto: Eduardo Jorge Sá da Costa. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: CONHECIMENTOS, CONCEPÇÕES, TREINO, FUTEBOL FORMAÇÃO, TREINADOR.

Dedicatórias

Ao meu Pai. À minha Mãe.
À Madalena e ao Simão.

Agradecimentos

Nestas páginas vivem a gratidão e a amizade por quantos me ajudaram a percorrer este caminho de realização pessoal e profissional.

Sem aqueles que sempre disseram presente, sem as portas que se foram abrindo à minha passagem neste percurso que encetei, não teria conseguido chegar aqui.

Por isso, agora que vos posso tributar esta minha alegria, nada melhor que partilhar convosco esta aventura, que me parece começar onde se chega e não acaba.

Bem hajam todos quantos fazem da vida um estádio aberto à fraternidade e aos valores.

O meu muito obrigado a todos.

Professor Doutor Amândio Graça.

Treinadores da Academia do Sporting Clube de Portugal.

Carlos Mangas.

Vasco Araújo.

Ana Costa, Céu Pereira, Filomena Santos, Manuela Silva e Umbelina Soares.

Momade Akil.

Sr. Jean Paul, Coordenador Técnico da Academia do Sporting Clube de Portugal.

Sr. Luís Martins, Coordenador do Futebol de Formação do Sporting Clube de Braga.

Índice Geral

Índice geral	VII
Índice de quadros	IX
Índice de anexos.....	XI
Índice de apêndices.....	XIII
Resumo	XV
Abstract	XVII
Résumé	XIX
Lista de abreviaturas	XXI
Introdução.....	3
1. Revisão da literatura	9
1.1. Factores de rendimento no futebol.....	9
1.2. Formação desportiva numa perspectiva de longo prazo	13
1.2.1. Etapas da formação desportiva do jogador de futebol.....	17
1.3. Modelos de desenvolvimento do praticante	19
1.4. Modelos de ensino dos jogos desportivos colectivos.....	22
1.5. Estrutura do processo de treino	31
1.5.1. Conceito de treino desportivo.....	31
1.5.2. A estrutura do treino para crianças e jovens.....	33
1.5.3. O planeamento e a periodização do processo de treino e competição.....	35
1.5.4. O planeamento	36
1.5.5. A periodização.....	39
1.6. Competição	42
1.7. O treinador	46
1.7.1. Formação do treinador	48
1.7.2. Tarefas/Funções do treinador	49
1.7.3. Conhecimentos do treinador	50
2. Objectivos e questões específicas	553
3. Metodologia.....	59
3.1. Amostra	59
3.2. Procedimentos da recolha de dados.....	60
3.3. Procedimentos de análise de dados	62
4. Apresentação de resultados.....	67
4.1. O treinador	67
4.1.1. Biografia dos treinadores	68

4.1.2. Ser Treinador	71
4.2. Modelos de desenvolvimento do praticante	75
4.3. Objectivos da formação/competição	80
4.4. Modelos de ensino dos jogos desportivos colectivos.....	85
4.5. Competição	94
4.6. Estrutura do processo de treino	98
5.6.1. O processo de treino	98
5.6.2. O planeamento	99
5.6.3. A periodização	101
5. Discussão dos resultados	123
5.1. O treinador	123
5.2. Modelos de desenvolvimento do praticante	126
5.3. Objectivos da formação/competição	129
5.4. Modelos de ensino dos jogos desportivos colectivos.....	132
5.5. Competição	136
5.6. Estrutura do processo de treino	139
6. Conclusões.....	149
6.1. Sugestões para futuros trabalhos	155
6.2. Considerações finais	155
7. Referências Bibliográficas.....	161
Anexos	XXV
Apêndices	XXXI

Índice de Quadros

Quadro 01 - Etapas de preparação desportiva a longo prazo propostas por vários autores.....	15
Quadro 02 - Sequência das etapas de preparação do jogador de Futebol	18
Quadro 03 - Grelha de codificação adoptada.....	63
Quadro 04 - Formação profissional dos treinadores	67
Quadro 05 – Anos de experiência como treinadores de Futebol.....	70
Quadro 06 – Estrutura do microciclo tipo dos Juniores “A”	103
Quadro 07 – Estrutura do microciclo tipo dos Juniores “B”	103
Quadro 08 – Estrutura do microciclo tipo dos Juniores “C1”	104
Quadro 09 – Estrutura do microciclo tipo dos Juniores “C2”	104
Quadro 10 – Estrutura do microciclo tipo dos Juniores “C3”	105
Quadro 11 – Resumo do número de treinos de todas as equipas	105
Quadro 12 – Conteúdos na estrutura do microciclo-tipo dos Juniores “A”	111
Quadro 13 – Conteúdos na estrutura do microciclo-tipo dos Juniores “B”	112
Quadro 14 – Conteúdos na estrutura do microciclo-tipo dos Juniores “C1”	113
Quadro 15 – Conteúdos na estrutura do microciclo-tipo dos Juniores “C2”	114
Quadro 16 – Conteúdos na estrutura do microciclo-tipo dos Juniores “C3”	115

Índice de Anexos

Anexo 01 – Entrevista de conhecimentos, concepções e crenças sobre treino desportivo de jovens	XXV
---	-----

Índice de Apêndices

Apêndice 01 – Carta ao Coordenador da Formação do Sporting Clube de Portugal a solicitar autorização para entrevista os treinadores dos Júniores “A”, “B” e “C”	XXXI
---	------

Resumo

O presente estudo tem como objectivo caracterizar os conhecimentos, concepções e crenças relativas ao treino de jovens, dos treinadores da Academia do Sporting Clube de Portugal, reconhecidamente um clube de topo, a nível mundial, na formação de futebolistas. Para o efeito estudou-se as concepções dos treinadores acerca do ensino do Futebol, a prioridade atribuída aos diversos factores de rendimento, aos conteúdos e à estruturação das tarefas do processo de treino. Pretende-se ainda indagar sobre o modelo de desenvolvimento do praticante perseguido, a crença revelada pelo valor formativo e educativo da competição, os objectivos perseguidos e a investigação sobre o conhecimento dos treinadores.

Participam no estudo cinco treinadores responsáveis pelas equipas dos escalões de Juniores “A”, “B” e “C” da referida Academia. Os dados foram obtidos a partir de uma entrevista, gravada, de resposta aberta e por um questionário que teve como objectivo recolher informações acerca dos dados biográficos, da sua experiência como atleta e treinador, além de levantar informações sobre as fontes de conhecimento do treino. Os conteúdos das entrevistas foram transcritos e tratados no programa de análise *QSR NVivo 2.0*.

O presente estudo demonstra que, ao longo do processo de formação, os treinadores da Academia privilegiam os aspectos tácticos, ressaltando, no entanto, a importância de todas as outras dimensões; respeitam integralmente as orientações estabelecidas no Modelo de Desenvolvimento do Praticante, propostas por Balyi. Demonstra ainda que, em relação aos objectivos da formação, os treinadores trabalham segundo uma meta de curto-médio prazo, tendo como preocupação fazer com que os jogadores preencham os requisitos necessários para integrarem o escalão seguinte. Não colocam os resultados como lema do seu trabalho, uma vez que o primeiro nível de objectivos é igual para todos no clube, no entanto, não descaram os objectivos competitivos.

Palavras-chave: CONHECIMENTOS, CONCEPÇÕES, TREINO, FUTEBOL FORMAÇÃO, TREINADOR.

Abstract

This study is about the characterisation of the knowledge, conceptions and convictions connected with the training of young athletes, by the managers of the Sporting Clube de Portugal Academy. They are recognised all over the world as a top team in the training of football athletes. To carry into effect, we studied the managers conceptions football teaching, the primary given to the several performance factors, to the contents and to the organisation of the tasks of the training process. We also intend to question the athlete development in model practise, the faith revealed by the training and educational value of competition, the purposes we intend to achieve and the investigation on the managers knowledge.

Five managers, responsible for the Juniores “A”, “B” and “C” (U19; U17; U15; U13) teams of the mentioned Academy, have participated in the study.

We obtained data through an open answer from recorded interview and through a questionnaire. Gathering information on biographical data, about their experience as athletes and managers, as well as to collect information about the sources of knowledge for the training was my purpose.. The contents of the interviews was transcribed and treated in the *QSR NVIVO 2.0* analysis programme.

This study shows that, throughout the training process, the managers in the Academy favour the tactical aspects. Nevertheless safeguarding the importance of all the other dimensions; they fully respect the orientations established in the Athlete Development Model, proposed by Balyi. It also shows that, what concerns the training aims, the managers work according to short/medium range goals. Their concerns are only to make sure that athletes fulfil the necessary requirements for joining the senior squad. They do not consider the results as the main goal of their work, since the first level of goals is the same to everyone in the team. They do not, however, neglect the competitive goals.

Keywords: KNOWLEDGE, CONCEPTIONS, TRAINING, YOUTH FOOTBALL, COACH.

Résumé

La présente étude a pour objet caractériser les connaissances, conceptions et croyances relatives à l'entraînement de jeunes, des entraîneurs de l'Académie du Sporting Club du Portugal, manifestement un club important, à niveau mondial, dans la formation de footballeurs. On a étudié à cet propos les conceptions des entraîneurs sur l'enseignement du football, la priorité attribuée aux divers facteurs de revenu, aux contenus et à la structuration des tâches du processus d'entraînement. On a eu le but de rechercher sur le modèle de développement du praticien étudié, la croyance révélée par la valeur formative et éducative de la compétition, les objectifs accomplies et la recherche sur la connaissance des entraîneurs.

Cinq entraîneurs responsables des équipes des étapes de Juniors "A", "B" et "C" de Académie, ont participé dans l'étude.

Les données ont été obtenues à partir d'une interview, enregistrée, de réponse ouverte et par un questionnaire qui a eu pour objet rassembler des informations concernant les données biographiques, de son expérience comme athlète et entraîneur, et d'obtenir des informations sur les sources de connaissance de l'entraînement. Les contenus ont été transcrits et traités dans le programme d'analyse QSR NVIVO 2.0.

La présente étude démontre que, tout au long du processus de formation, les entraîneurs de l'Académie privilégient les aspects tactiques, en exceptant, néanmoins, l'importance de toutes les autres dimensions ; ils respectent intégralement les orientations établies dans le Modèle de Développement du Praticien, proposées par Balyi. Il démontre aussi, concernant les objectifs de la formation, que les entraîneurs travaillent selon un objectif de court et moyen term, en ayant la préoccupation d'assurer que les joueurs remplissent les conditions nécessaires pour intégrer l'étape suivante. Ils ne placent pas les résultats comme devise de son travail, vu que le premier niveau d'objectifs est égal pour tous dans le club, néanmoins, ils ne négligent pas les objectifs de compétition.

Mots-clé: CONNAISSANCES, CONCEPTIONS, ENTRAÎNEMENT, FOOTBALL FORMATION, ENTRAÎNEUR.

Lista de abreviaturas

- F.P.F. – Federação Portuguesa de Futebol;
- I.S.P.A. – Instituto Superior de Psicologia Aplicada;
- S.C.P. – Sporting Clube de Portugal;
- T.J.A – Treinador dos Juniores “A”;
- T.J.B – Treinador dos Juniores “B”;
- T.J.C1 – Treinador dos Juniores “C1”;
- T.J.C2 – Treinador dos Juniores “C2”;
- T.J.C3 – Treinador dos Juniores “C3”;
- U.E.F.A. – *Union of European Football Associations*.

Introdução

Introdução

O jogo de futebol na actualidade é, indiscutivelmente a modalidade desportiva de maior impacto na sociedade, sendo resultado da sua popularidade e da sua universalidade (Castelo, 1996). Podemos considerá-la a modalidade desportiva mais popular do mundo (Ferreira e Queiroz, 1982; Oliveira, 2004). Pela sua natureza intrinsecamente atractiva, o futebol atrai milhões de pessoas (Garganta, 1997). Burke e Hawley (1997) referenciam a existência de cerca de 120 milhões de jogadores de Futebol no mundo.

O futebol ocupa um lugar importante no contexto desportivo contemporâneo, dado que não é apenas um espectáculo desportivo, mas também um meio de educação física e desportiva e um campo de aplicação da ciência.

No decurso da sua existência, esta modalidade tem sido ensinada, treinada e investigada, à luz de diferentes perspectivas, as quais deixam perceber concepções diversas a propósito do conteúdo do jogo e das características que o ensino e o treino devem assumir, na procura da eficácia (Garganta, 2002).

A pesquisa pedagógica nas áreas da educação e do desporto tem-se interessado pela indagação do conhecimento profissional do professor ou do treinador, procurando compreender como esse conhecimento está organizado, como se desenvolve e como se transforma e actualiza em função dos desafios da prática profissional (Afonso, Graça e Mesquita, 2003), apesar de, até ao momento, a maioria dos estudos, no âmbito dos jogos desportivos colectivos, estarem direccionados para os jogadores e para o jogo propriamente dito, ficando os treinadores um pouco para segundo plano (Amaral, Pinto, Graça, 2002).

A actividade do treinador tem sido alvo de alguns estudos ao longo dos anos, na procura de respostas que auxiliem uma melhor compreensão dos seus conhecimentos, concepções e actividade prática. As particularidades do contexto em que decorre o treino são porventura reveladoras da necessidade de olharmos mais intimamente para o treinador. O conhecimento da prática é

no contexto do treino desportivo um pilar onde se estrutura a argumentação que justifica as opções do treinador (Lemos, 2005). Existe a presunção de que o conhecimento teórico e prático do treinador constitui uma variável preditora da obtenção de sucesso, ao influenciar a qualidade da planificação, a estruturação de tarefas, a selecção de conteúdos e a instrução fornecida no decorrer do processo de treino (Afonso, 2001).

Para o rendimento desportivo contribuem um alargado número de factores. Apesar de muito se especular a propósito dos múltiplos factores que concorrem para o êxito, em Futebol, continua a ser verdade que o treino constitui a forma mais importante e mais influente de preparação dos jogadores para a competição (Garganta, 2004).

O processo de treino desportivo é considerado complexo, onde há uma combinação, de forma constante e dinâmica, de diversas variáveis. Da forma como o treinador procede ao manuseamento dessas variáveis e da interacção que estabelece entre elas, depende em grande medida o sucesso do processo de ensino e de aprendizagem.

Para a optimização do desenvolvimento desportivo é necessário organizar o processo de treino de uma forma sistemática, no sentido de possibilitar ao atleta a vivência de situações de aprendizagem, devidamente estruturadas, concorrentes para a sua formação. Neste contexto, o processo de treino pressupõe uma relação de cumplicidade entre quem ensina (treinador) e quem aprende (jogador), consubstanciada na matéria de treino (Mesquita, 2000).

O conhecimento que o treinador possui acerca do conteúdo, das metodologias, das tarefas motoras e da intervenção no processo de ensino-aprendizagem e treino, é fundamental para a melhoria do desempenho motor e para a obtenção do sucesso na aprendizagem. O desempenho das funções do treinador apela, portanto, a conhecimentos profundos (Tavares, 1997). Os conhecimentos da teoria e da metodologia do treino têm-se revelado, para o treinador, um importante pressuposto para a obtenção de sucesso, nomeadamente ao nível da organização, condução e controle da preparação desportiva (Mesquita, 1997).

É inequívoco, que a variedade de contextos e objectivos de prática exigem, por parte do treinador o aporte de conhecimentos e competências distintas, adaptadas às prerrogativas dos envolvimento de prática onde actuam.

A orientação da actividade desportiva de crianças e jovens não é, hoje, uma tarefa que possa ser entregue a agentes que não possuam formação qualificada para o seu exercício profissional. Quantos talentos desportivos já foram desperdiçados por uma forma errada de trabalho?

Consideramos, por isso, que se revê, particularmente pertinente o estudo dos conhecimentos, concepções e crenças sobre o treino, dos treinadores da Academia do Sporting Clube de Portugal.

O estudo desses conhecimentos dos treinadores que integram o departamento de futebol de formação desta Academia é relevante, por ser reconhecidamente um dos clubes de topo, a nível mundial, na formação de futebolistas, como se pode comprovar, pelo elevado número de jogadores que integram, anualmente, quer a equipa profissional do clube, quer as várias equipas da selecção portuguesa, bem como pelo número de jogadores que fazem parte de diversas equipas de elite. Comprova-se, também, pela eleição de dois jogadores, que fizeram a sua formação no clube, como melhores jogadores mundiais, Luís Figo (em 2001) e Cristiano Ronaldo (em 2008). Saliente-se também que estes dois jogadores integram o 4º e 1º lugares, respectivamente, no que se refere às transferências mais caras de sempre no futebol mundial.

Este estudo está organizado em seis capítulos. O primeiro capítulo destina-se à revisão da literatura, onde é realizada uma análise sobre os factores de rendimento no Futebol, a investigação sobre a formação desportiva numa perspectiva de longo prazo, os modelos de desenvolvimento do praticante, os modelos de ensino dos jogos desportivos colectivos, a estruturação das tarefas do processo de treino, o valor formativo e educativo da competição e a investigação acerca do conhecimento do treinador.

No segundo capítulo são apresentados os objectivos e colocadas questões específicas do estudo. O terceiro capítulo destina-se à metodologia utilizada, bem como aos procedimentos utilizados no estudo para a recolha e análise da informação estabelecidos para a realização deste trabalho. O quarto capítulo é constituído pela apresentação dos resultados e o quinto pela sua discussão, que se concretiza no estudo de caso de cinco treinadores. O sexto capítulo apresenta as principais conclusões do nosso estudo, aponta algumas sugestões para futuros trabalhos e finaliza com algumas considerações sobre a Academia do S.C.P.

Revisão da Literatura

1. Revisão da literatura

1.1. *Factores de rendimento no futebol*

Tradicionalmente, a qualidade de desempenho do jogo de futebol está relacionada com quatro dimensões: a dimensão táctica, a dimensão técnica, a dimensão física e a dimensão psicológica (Bangsbo 1998; Garganta, 1997; Soares, 1998).

Para planificar o treino de determinada modalidade desportiva necessitamos, antes de mais, de possuir um conhecimento aprofundado do seu quadro de exigências na competição, ou seja, ter um conhecimento de tudo o que determina o seu perfil de exigências específicas. Este passará a constituir a base sobre o qual assentarão os modelos de preparação de qualquer jogador ou equipa.

O futebol caracteriza-se por ser um desporto que requer a execução de acções motoras de forma intermitente, com e sem bola, que variam aleatoriamente de jogo para jogo, pois são determinadas pelas particularidades de movimentação táctica exigidas em cada competição, impondo aos praticantes uma elevada intensidade de esforço (Bangsbo, 1993).

O futebol é um jogo extremamente complexo do ponto de vista fisiológico, com acções específicas que evidenciam uma tipologia de esforço de grande diversidade e que, em termos metabólicos, apelam a fontes energéticas claramente distintas. O futebolista, dada a natureza intermitente do seu esforço e a ampla faixa de intensidades que o caracteriza, tem de privilegiar no seu treino aspectos distintos (Santos e Soares, 2001). O futebol é realizado a uma intensidade variável, mas perto dos valores sub-máximos, e faz uma profunda mobilização do metabolismo anaeróbio láctico. É uma actividade com solicitações de todas as fontes de energia (Soares, 2000).

Pela diversidade de acções que o jogo de futebol encerra, o jogador deve estar capacitado para, mental e fisicamente, responder eficazmente às inúmeras situações, agindo rápida, repetida e coordenadamente (Garganta e Pinto, 1995). Soares (1998) sublinha que as exigências técnicas, tácticas, psicológicas e físicas que sustentam o rendimento têm que estar interligadas.

O rendimento no futebol foi ao longo da sua história valorizando factores diferentes: primeiro a “*técnica*” e posteriormente a “*condição física*”, tiveram pesos muito significativos na eficácia do jogo. Mas no futebol, tal como em todos os jogos desportivos colectivos, a essência do rendimento é fundamentalmente táctica, ainda que esta dependa de uma interligação adequada de todos os factores. Actualmente a táctica, entendida como factor integrador e simultaneamente condicionador de todos os outros, desempenha um papel fundamental. Assim, a formação táctica no futebol, deve merecer uma grande atenção, não podendo, naturalmente, deixar de ter como referência as características específicas da modalidade. Estes princípios apontam para que a preparação táctica no futebol seja entendida de uma forma abrangente, integrada numa inter-relação com todos os factores do rendimento, com alicerces numa cultura desportiva geral e específica, aliada a uma vasta cultura perceptiva/motora (Pinto, 1996).

O jogo não deve ser dividido em diversos compartimentos estanques, ou poder-se-á correr o risco de desvirtuar a sua natureza fundamental (Queiroz, 1996). O rendimento é condicionado por uma estrutura multi-factorial de elementos interagindo de forma complexa (Marques, 1990). A aprendizagem e o aperfeiçoamento das acções individuais decorrem no contexto das acções colectivas. Para Teodorescu (1984), o treino deverá incluir preferencialmente situações fundamentais do jogo.

A preparação táctica do atleta tem de se realizar em estreita ligação com a preparação técnica (Matvéiev, 1990). O ensino e o treino da técnica no futebol não devem restringir-se aos aspectos biomecânicos, aos gestos, mas atender sobretudo às imposições da sua adaptação inteligente às situações de jogo (Pacheco, 2001). A aprendizagem dos procedimentos técnicos constitui apenas uma parte dos pressupostos necessários para que, em situação de jogo, os praticantes sejam capazes de resolver os problemas que o contexto específico (jogo) lhes coloca (Garganta, 1995). No futebol, os factores de execução técnica são sempre determinados por um contexto táctico, pelo que a identidade e a justeza das técnicas utilizadas decorre deste compromisso. A verdadeira dimensão da técnica repousa na sua utilidade para servir a

inteligência e a capacidade de decisão táctica dos jogadores e das equipas no jogo (Garganta e Pinto, 1995).

Para Garganta (1995), os jogos desportivos colectivos são actividades ricas em situações imprevistas às quais o indivíduo que joga tem de responder. O comportamento dos jogadores é determinado pela interligação complexa de vários factores (de natureza psíquica, física, táctica, técnica...). Nesta medida devem os jogadores resolver situações de jogo que, dadas as diversas configurações, exigem uma elevada adaptabilidade, especialmente no que respeita à dimensão táctico-cognitiva. Actualmente, a dimensão táctica é a reconhecida como a geradora e condutora de todo o processo de jogo, de ensino e de treino, uma vez que o problema colocado às equipas e aos jogadores é sempre de ordem táctica (Teodorescu, 1984; Queiroz, 1986; Castelo, 1994; Garganta, 1997).

Aos jogadores é requerida uma permanente atitude táctico-estratégica. Na construção de tal atitude, a selecção do número e das qualidades das acções depende do conhecimento que o jogador tem do jogo, do modo como ele percebe o jogo. São esses modelos que orientam as respectivas decisões, condicionando a organização da percepção, a compreensão das informações e a resposta motora. Nesta medida, nos jogos desportivos colectivos, a dimensão táctica ocupa o núcleo da estrutura do rendimento (Faria e Tavares, 1992; Garganta, 1995), pelo que a função principal dos demais factores, sejam eles de natureza técnica, física, psíquica, é a de cooperar no sentido de facultarem o acesso a desempenhos tácticos de nível cada vez mais elevado.

José Mourinho (2004b, p. 12) é defensor da integração, no treino, de todos os factores alicerçados na organização e preparação táctica. “*A dimensão táctica é a coordenadora de todo o processo de treino*” (2004a, p. 12). Defende a globalização do trabalho, a não separação das componentes físicas, técnicas, tácticas e psicológicas (2004b, p. 63). “*Para mim, o futebol é a globalidade, tal como o homem*” (2003b, p. 7). “*Um jogador é um todo, tem características físicas, técnicas e psicológicas que se têm de desenvolver como um todo*” (2003a, p. 61).

José Mourinho treina o *jogar* com todas as dimensões em constante interacção, em constante relação entre si. Não as desintegra para serem trabalhadas de forma isolada. Isolá-las seria descontextualizá-las do “*jogar*” que deseja. Qualquer acção técnica ou física tem sempre subjacente uma interacção táctica. Não existe no vazio, não existe por si só (Oliveira, Amieiro, Resende e Barreto, 2006).

Atendendo à capacidade complexa de jogo nos jogos desportivos colectivos, devemos considerar a interacção das diferentes componentes do treino de forma harmoniosa. Isto significa a necessidade de se incidir sobre a estrutura funcional do jogo (Faria e Tavares, 1996).

Para Schnabel (1988), a prestação, nos jogos desportivos colectivos, é fundamentalmente condicionada pela componente táctica.

Na hierarquia da estrutura de rendimento do futebol, os aspectos tácticos são nucleares (Queiroz, 1986; Bangsbo, 1993). O ensino do futebol é o ensino do jogo e, como tal, a componente táctica ocupa uma posição nuclear no quadro das exigências da modalidade. Os demais factores devem ser abordados de forma a poderem cooperar para facultarem o acesso a níveis tácticos cada vez mais elevados. Deve assim cultivar-se no praticante, e desde os primeiros momentos, uma atitude táctica permanente (Garganta e Pinto, 1995). Para Teodorescu (1984), a táctica engloba a totalidade das acções individuais e colectivas postas em prática pelos jogadores de uma equipa no domínio da preparação física, técnica, táctica, psicológica e teórica.

Como refere Oliveira (2004), actualmente existe unanimidade no reconhecimento da importância da dimensão táctica como impulsionadora das qualidades de desempenho e como gestora e direccionadora do processo de ensino-aprendizagem/treino.

A táctica, como pólo coordenador e aglutinador dos diferentes factores do rendimento, vem assumindo cada vez mais, o papel de principal gerador do rendimento. A formação táctica desempenha assim um papel determinante na formação dos jogadores de Futebol (Pinto, 1996).

1.2. Formação desportiva numa perspectiva de longo prazo

Harre (1982) define a preparação desportiva a longo prazo como um processo pedagógico regido de acordo com as leis do desenvolvimento pessoal e da performance atlética, que tem por objectivo a máxima eficiência numa determinada idade.

Para Platonov (1997) e Weineck (1986), o alto rendimento não pode ser obtido sem a preparação desportiva a longo prazo. Uma das razões do sucesso desportivo da actual geração de atletas é o da sua preparação estar organizada e perspectivada para um longo período de tempo (Raposo, 2006). Os elevados rendimentos preparam-se cedo mas não se alcançam cedo (Coelho, 2000). Stafford (2005), afirma que são necessários, aproximadamente, 10 anos de prática extensiva para que um sujeito se distinga numa qualquer actividade, ou seja, para que o potencial do indivíduo se concretize.

A preparação dos atletas, com expectativas de rendimento elevado, é um processo a longo prazo, processo esse que contempla diversas etapas, umas mais directamente relacionadas com o rendimento, outras com ele indirectamente relacionadas, e que, portanto, lhe são “*causa*” ou “*consequência*”. Apesar disso, ou por isso mesmo, há uma coerência, uma unidade dentro e entre cada uma dessas etapas, que nenhuma pode substituir-se – substituir ou ser substituída – a outra (Marques, 1985). Queimar etapas, antecipando no tempo alguns dos conteúdos de preparação, é condenar a evolução do atleta impedindo-o de manter reservas de progressão ao longo dos anos (Raposo, 2006).

É reconhecido por todos os intervenientes no processo de formação desportiva que a operacionalização de um programa é uma tarefa de elevada complexidade dada a panóplia de factores a considerar. Ao dividirmos o programa de treino desde o nível inicial até ao alto nível em pequenos segmentos de conteúdos, torna-se mais clara a definição e hierarquização dos objectivos a perseguir em cada uma das etapas, contribuindo deste modo para

uma melhor organização e planificação do processo de formação desportiva (Fernandes, 2004).

O faseamento de etapas surge como resposta à dificuldade organizativa do longo processo de preparação e formação desportiva e, também, como garantia do respeito das leis de desenvolvimento biológico, psicológico e social da criança. Como refere Bompa (2000), ao sistematizarmos o treino de crianças e jovens em estádios de desenvolvimento com objectivos bem definidos, serão criados mais pressupostos para a formação de atletas excelentes e saudáveis. No entanto, há a considerar que as crianças evoluem de forma diversa e esse desenvolvimento condiciona a sua capacidade fisiológica e de desempenho. Para Malina e Bouchard (1991), a acrescer a este facto, há também a considerar que, ao longo de todo o processo de formação desportiva, o ritmo de desenvolvimento maturacional não ocorre de forma homogénea para todas as crianças.

Os modelos de formação desportiva a longo prazo para as modalidades colectivas compreendem, de um modo geral, três etapas, tal como consta do quadro 01, que se encontra na página seguinte.

A primeira etapa conjuga-se com a iniciação desportiva ou formação multilateral, até ao início da puberdade. Na segunda etapa, as crianças vão ter o primeiro contacto com a modalidade de eleição ao nível dos seus requisitos básicos. Esta etapa compreende o período pubertário. A terceira etapa coincide com o momento da especialização, que se situa no período pós-pubertário. Existe ainda uma quarta etapa, que, por se referir à preparação para o rendimento, não é habitualmente considerada dentro do quadro de formação (Fernandes, 2004).

Destas etapas, interessa-nos apenas as que dizem respeito à formação, principalmente a segunda e terceira etapas, as quais aqui definiremos como sendo todas as etapas anteriores ao alto rendimento.

Quadro 01 – Etapas de preparação desportiva a longo prazo propostas por vários autores					
Matvéiev, Harre, Filin e Weineck (1983)		Platonov (1994)		Bompa (1996 e 2000)	
Etapa	Idade	Etapa	Idade	Etapa	Idade
Preparação Preliminar	7/8 - 11/12	Inicial	8 - 10	Iniciação	6 - 10
Especialização Inicial/base	11/12 - 14	Prévia de base	11 - 13	Formação desportiva	11 - 14
Especialização Aprofundada	15 - 18	Específica de base	13 - 16	Especialização	15 - 18
Performances Maximais	19 - 32	Realização máxima	> 17	Alto desempenho	>19

A primeira etapa caracteriza-se por um trabalho de âmbito mais generalista, apontando, como objectivo principal, dotar os atletas de um vasto reportório de gestos e comportamentos motores que possam servir de sustentáculo para uma futura aquisição da estrutura complexa dos gestos e das acções motoras das diversas modalidades desportivas (Marques e Oliveira, 2001; Bompa, 2000). É pedagogicamente indispensável que as crianças vivenciem múltiplas formas de movimento, jogo e desporto (Marques, 1997). Preconiza-se, nesta etapa, programas de treino com exercícios gerais de baixa intensidade, em que a ênfase esteja no divertimento (Proença, 1999; Bompa, 2000).

Nesta primeira etapa, o divertimento deve ser o sustentáculo da actividade, contribuindo, o desenvolvimento das capacidades motoras e das aprendizagens das técnicas básicas, como um meio para o alcançar e não um fim em si mesmo. As capacidades motoras não são para os Jogos Desportivos Colectivos faculdades substantivas, mas capacidades subsidiárias do rendimento (Garganta, 1999).

Na segunda etapa, o processo de treino adquire gradualmente todos os traços característicos do treino desportivo. Nos primeiros tempos, a parte da preparação especial é relativamente pequena. O volume e a intensidade da carga de treino crescem a ritmos muito menores que nas fases posteriores.

Produz-se uma ampla variação de meios, métodos e formas dos treinos e das amplitudes e orientação da futura carga. Ao chegar-se quase ao final dessa etapa, realiza-se a reestruturação, cada vez mais completa, do processo de Treino de acordo com as leis que conduzem aos mais elevados resultados (Matvéiev, 1990).

Para Platonov (1994), nesta etapa prevalece a preparação multilateral, acrescentando-se a esta um pequeno volume de preparação especial. Há uma ênfase no trabalho da técnica, mas mantém-se a diversidade. Segundo Marques (1985), esta etapa tem como objectivo o desenvolvimento e aperfeiçoamento dos fundamentos da prestação e a introdução de elementos que condicionam, de forma directa, o rendimento. Desenvolvem-se as capacidades motoras gerais. Dá-se o desenvolvimento gradual das capacidades motoras específicas e ainda predominam o treino geral e em volume. Inicia-se a participação em competições. Competições simplificadas, em número reduzido e espaçadas. Os objectivos formativos destacam-se sobre o rendimento imediato (Marques, 1993). Nesta etapa admite-se já uma certa orientação para a modalidade eleita.

Na terceira etapa, a especialização é marcada pelo emprego do treino que vise a performance num determinado desporto, pela monitorização deste Treino e pelo aumento progressivo do número de competições (Bompa, 2000). Para Platonov (1994), o trabalho é o mesmo da etapa anterior, mas no final a orientação já é feita em função da actividade competitiva e da ampliação da capacidade funcional do organismo.

Esta etapa pretende fazer inflectir o processo de treino, no sentido de começar a potenciar o rendimento (Marques, 1985). Nesta etapa só os atletas com perfil para isso (embora não seja ainda a etapa da selecção final) deverão ser encaminhados e enquadrados para a obtenção dos mais elevados rendimentos. Segundo Marques (1993), esta etapa está dirigida para o desenvolvimento aprofundado da capacidade de prestação do desporto. Inicia-se a orientação para o rendimento nas competições, emergindo, assim, a periodização com características próximas das exercidas no alto rendimento. De acordo com os especialistas, os resultados só devem ser valorizados na

última das três etapas do período de formação. Com efeito, a utilização de estratégias tendo em vista a obtenção de resultados nas fases iniciais prejudicaria a obtenção de resultados elevados na etapa de alto rendimento (Cafruni, Marques e Gaya, 2006).

De acordo com as propostas de preparação desportiva a longo prazo relacionadas com as etapas de formação desportiva, podemos resumir que:

- as orientações que correspondem à primeira etapa têm como principal objectivo a construção de bases que permitam, posteriormente, atingir as etapas seguintes. Os conteúdos estão relacionados com o treino multilateral, com a variabilidade de meios e métodos. Os exercícios são gerais, de baixa intensidade e com a ênfase no divertimento;
- a segunda etapa é marcada pelo direccionamento do atleta para uma modalidade específica. Predomina o treino multilateral, com destaque para os fundamentos das técnicas do desporto;
- na terceira etapa ocorre uma proximidade com o treino da fase adulta, com o aumento do volume, da intensidade e da preparação especial. Visa-se a consolidação e o aperfeiçoamento dos fundamentos. A quantidade e o modelo das competições aproximam-se dos apresentados nas categorias adultas.

1.2.1. Etapas da formação desportiva do jogador de futebol

No quadro 02, que se encontra na página seguinte, procura-se representar uma sequência das etapas de preparação do jogador de futebol, com base em vários autores.

A primeira etapa caracteriza-se por um trabalho de âmbito mais geral, com uma formação multilateral, visando a criação dos pressupostos para a prestação desportiva.

A segunda etapa tem como objectivo o desenvolvimento e aperfeiçoamento dos pressupostos para a prestação desportiva. A solicitação é já dirigida, tendo em conta a estrutura do rendimento do futebol.

Quadro 02 – Sequência das etapas de preparação do jogador de futebol ¹					
ETAPAS	REFERENCIAIS ETÁRIOS	OBJECTIVOS	DIRECCIONAMENTO METODOLÓGICO	CAPACIDADES A DESENVOLVER PREDOMINANTE	SISTEMAS ENERGÉTICOS "insidência particular"
PREPARAÇÃO PRELIMINAR	8 a 10 anos	Criação dos pressupostos para a prestação desportiva.	Formação multilateral, poli-facetada; desenvolvimento das capacidades ao nível geral com predominância do trabalho em volume.	Resistência aeróbica. Flexibilidade geral e velocidade (reacção e deslocamento).	Sistema oxidativo (aeróbico) e sistema ATP-CP (anaeróbico aláctico).
ESPECIALIZAÇÃO INICIAL DE BASE	10 a 14/15 anos	Desenvolvimento e aperfeiçoamento do pressuposto para a prestação desportiva. Introdução de elementos que condicionam, de forma directa, o rendimento.	Desenvolvimento das capacidades motoras gerais, continuando a prevalecer o factor volume; solicitação dirigida tendo em conta a estrutura do rendimento da modalidade Futebol.	Resistência aeróbica. Flexibilidade específica e velocidade (reacção, deslocamento e execução). Força resistente e força veloz.	Sistema oxidativo (aeróbico) e sistema ATP-CP (anaeróbico aláctico).
ESPECIALIZAÇÃO APROFUNDADA	16 a 18 anos	Aprofundamento e direccionamento mais específico da preparação.	Incidência crescente no treino específico; aumento progressivo das cargas (volume, intensidade e complexidade) dirigidas ao desenvolvimento das capacidades respectivas.	Resistência de velocidade (resistência específica), força veloz e velocidade de execução (específica).	Sistema oxidativo (aeróbico) e sistema ATP-CP (anaeróbico aláctico). + Sistema glicolítico (anaeróbico láctico).
PERFORMANCES MAXIMAIS	18 a 26 anos	Exploração máxima das capacidades; altas performances.	Grande incidência em exercícios de preparação especial; cargas com grande volume, intensidade e complexidade; preparação mais unilateral, visando altos rendimentos.	Resistência de velocidade (resistência específica), força veloz e velocidade de execução (específica).	Sistema ATP-CP (anaeróbico aláctico).
MANUTENÇÃO DAS PERFORMANCES	> 26 anos	Estabilização das performances e de um elevado nível de rendimento pelo período de tempo mais alargado.	Estabilização do nível de treino; grande insidência no treino específico, embora recorrendo, de uma forma crescente aos aspectos gerais.	Resistência de velocidade (resistência específica), força veloz e velocidade de execução (específica). + Insidência crescente na resistência aeróbica.	Sistema ATP-CP e sistema oxidativo.

Na terceira e última etapa, anterior ao alto rendimento, há o aprofundamento e direccionamento mais específico da preparação, verificando-se uma crescente incidência no treino específico. Esta etapa está dirigida para o desenvolvimento aprofundado da capacidade de prestação do desporto, iniciando-se aqui a orientação para o rendimento.

Em cada etapa surgem prioridades no que diz respeito à solicitação das diferentes capacidades e sistemas energéticos. Torna-se então necessário recorrer a formas organizadas de aplicação de cargas de Treino de modo a

¹ Quadro adaptado de A. T. Marques; Cit. Garganta 1986. In Horizonte – *Revista de Educação Física e Desporto*, Vol. III – nº. 15, dossier.

perseguir um desenvolvimento optimal dos factores dele decorrentes (Garganta, 1986).

O programa de desenvolvimento do atleta, a longo prazo, constitui um documento determinante para a unidade da sua preparação ao longo das várias épocas desportivas.

A existência deste plano é a via necessária ao desenvolvimento da modalidade, já que o respeito pela individualidade do atleta contribuirá para o aumento dos que poderão conseguir marcas e resultados de grande nível (Raposo, 2006).

O desporto dos jovens deve, assim, ser perspectivado numa lógica de médio e longo prazo, com a consciência de que o trabalho que se realiza num determinado momento terá implicações no desenvolvimento futuro do praticante. Deste modo se dá sentido a um processo que deve ser intencionalmente consequente, já que o desporto de jovens é uma antecâmara do desporto adulto (Serpa, 2003).

Neste sentido, é fulcral não nos desviarmos daquilo que é o treino Desportivo. Mesmo no treino com crianças ou jovens, não podemos ignorar o potencial formativo da competição, que, apesar de implicar objectivos distintos para cada escalão etário, não deixa de ser parte integrante da prática desportiva (Adelino, Vieira e Coelho, 1999).

1.3. Modelos de desenvolvimento do praticante

Quando centramos a nossa atenção no indivíduo, coloca-se de imediato a questão sobre o caminho a percorrer pela criança ou jovem, que inicia a prática de uma determinada modalidade, para atingir um nível elevado de rendimento nessa modalidade.

A busca pela excelência no desempenho desportivo exige que os atletas se dediquem à actividade desportiva por muitos dos anos das suas vidas (Balyi, 2001). Esta entrega, numa perspectiva de longo prazo, é indispensável para formar atletas de alto rendimento em qualquer modalidade. Não podem ser objectivos competitivos imediatos a determinar a forma de

trabalho na formação dos jovens praticantes. A pressa na obtenção de resultados competitivos irá sempre resultar em debilidades (Balyi, 2002).

A fixação dos objectivos do treino para a maximização de rendimento competitivo, nas primeiras etapas da formação, é desaconselhada pelos modelos prescritivos de formação desportiva a longo prazo (Graça, 2007).

Balyi (2002) refere as conclusões de trabalhos científicos que apontam a necessidade de oito a doze anos de prática para que se atinjam níveis de elite, sendo este um caminho indispensável para os que chegam ao mais alto nível.

A crença reinante no mundo desportivo é de que só tem acesso à excelência desportiva quem tiver a sorte de ter nascido com os genes apropriados. O acesso está vedado à generalidade dos praticantes (Graça, 2007). Todavia, está bem documentado que existe um sem número de atletas promissores que não conseguiram atingir os níveis a que estavam previamente destinados. Feu, Ibañez e Sáenz-Lopez (2006), citados por Graça (2007), verificaram que, do conjunto dos jogadores escolhidos para representar as selecções nacionais ou regionais espanholas nos escalões de juvenis, muito poucos ascenderam sequer à competição de alto nível. Para Howe, Davidson e Sloboda (1998), citados por Graça (2007), o factor decisivo para atingir o mais elevado patamar do rendimento é a prática.

Ao longo dos últimos anos, muitos especialistas do treino desportivo (Bompa, 1999, 2000; Côté e colaboradores, citados por Graça, 2007; Baker, Côté e Abernethy, 2003; Côté, 1999; Côté, Baker e Abernethy, 2003; Soberlak e Côté, 2003; Côté, Baker, e Abernethy, 2003; Côté e Hay, 2002; Marques, 1993, Marques e Oliveira, 2002; Weineck, 1999), referem modelos de estruturação do treino a longo prazo e o desenvolvimento das diferentes etapas de formação do atleta, desde a infância ao alto rendimento.

Particularmente Balyi (2001), ao descrever um Modelo de Formação Desportiva a Longo Prazo, classifica as modalidades desportivas em “*de especialização antecipada*” e “*de especialização tardia*”.

O futebol, caso do nosso estudo, está classificado nas modalidades de especialização tardia, pelo que é recomendado uma abordagem geral nas

primeiras etapas. O destaque do treino deve ser colocado na aprendizagem das habilidades técnicas e táticas, no treino de preparação geral e na aquisição dos fundamentos motores de base (Balyi, 2002).

No “Modelo de Especialização Tardia” de Balyi (2002), com cinco etapas, é definida a orientação do treino de acordo com objectivos que se enquadram no desenvolvimento do praticante a longo prazo.

Na primeira etapa, para as crianças dos seis aos dez anos, denominada de “FUNdamentos”, que em inglês associa o conceito “fun” de divertimento à actividade que deve ser desenvolvida nestas idades, Balyi (2002), defende que se deve dar maior ênfase ao desenvolvimento geral das capacidades físicas do praticante e das habilidades motoras essenciais. Os programas devem estar bem organizados e ser dirigidos de forma competente.

A segunda etapa - “Aprender a Treinar” - já diz respeito aos escalões etários que consideramos no nosso estudo (dez aos catorze anos, nos rapazes). Nesta, é essencial a aprendizagem dos elementos técnicos básicos da modalidade e uma iniciação com habilidades da técnica e da tática. São incluídas, nesta etapa, as preocupações referentes ao saber relacionado com a actividade física (aquecimento, estiramentos, hidratação, nutrição, preparação mental, etc.). A principal ênfase do treino está na aprendizagem dos elementos básicos da modalidade, por oposição à procura dos resultados competitivos. Os treinos devem ser conduzidos através de exercícios competitivos. Esta etapa contempla ainda as fases sensíveis do desenvolvimento físico e das habilidades.

A terceira etapa, “Treinar para competir”, para os rapazes entre os catorze aos dezoito anos, também diz respeito aos escalões etários do nosso estudo. Aqui, o autor sugere uma relação de igual para igual entre o tempo de treino e o tempo de Competição, ainda que alguma desta competição seja utilizada em exercícios competitivos e específicos, bem como as próprias competições. Assim, metade do tempo de treino é dedicado ao desenvolvimento dos conteúdos técnico-táticos da modalidade e melhoria da condição física e o tempo restante é utilizado em exercícios competitivos e específicos. O treino deve ter intensidade elevada ao longo de toda a época e

deve ser individualizado nos aspectos da preparação física, psicológica e técnica (Balyi, 2002). O destaque posto na preparação individual orienta-se para cada um dos pontos fracos e fortes do praticante.

As etapas seguintes, “*Treinar para ganhar*” e “*Retirada/manutenção*”, dizem respeito aos homens acima dos dezoito anos. Estas etapas são muito importantes, mas já se encontram fora do âmbito deste estudo.

1.4. Modelos de ensino dos jogos desportivos colectivos

Os jogos desportivos ocupam, desde, pelo menos, meados do século passado, um lugar privilegiado no currículo de Educação Física dos mais diversos países de todos os continentes. O seu valor próprio, o seu potencial edificante do humano, como prática moral, cultural e social e o seu potencial para enriquecer de prazer, de significado e de sentimento de realização a vida de quem está, de uma qualquer maneira, ligado à prática dos jogos, são algumas das razões que os qualificam para figurar no currículo como conteúdo de Educação (Graça, 2008). Devido à riqueza de situações que proporcionam, os Jogos Desportivos Colectivos constituem um meio formativo por excelência (Mesquita, 1995).

O ensino dos jogos desportivos colectivos ao longo dos anos assumiu várias concepções. Essas concepções estavam ligadas a diferentes correntes de pensamento (Garganta, 1995) e variadas áreas científicas (Garganta, 1995; Tani, 2002) que influenciaram algumas modalidades individuais e também os jogos desportivos colectivos, através da transposição directa de meios e métodos, sem ter em consideração a especificidade estrutural e funcional deste grupo de desportos. Este facto conduziu a que, ainda actualmente, se sintam fortes influências desses métodos, quer no plano energético, quer no plano tático e técnico (Garganta, 1995).

Nos jogos desportivos, por razões de ordem histórica da evolução das Ciências do Desporto, o ensino da técnica tem dominado todos os programas de abordagem inicial, bem como o tempo das sessões de treino. Mesmo que o jogo seja incluído nas sessões, raramente são estabelecidas conexões entre a

técnica e o contexto de jogo (Kirk e MacPhail, 2002). Os jogos desportivos colectivos como, por exemplo, o Futebol, têm baseado a sua estratégia de ensino no domínio das habilidades motoras e técnicas sem se preocupar na aplicação dessas capacidades nas diferentes situações, no envolvimento e entendimento do jogo (Filgueira e Greco, 2008). Nesta perspectiva ensina-se o modo de fazer (técnica) separado das razões de fazer (táctica) (Garganta, 1995). O ensino do jogo é dirigido fundamentalmente para a correcta execução das diferentes habilidades técnicas, de uma forma isolada e fora do contexto real do jogo. O ensino baseado na técnica é o que ainda impera nos nossos clubes (Pacheco, 2001) e, nos anos noventa, nas nossas escolas (Garganta, 1995). Se observarmos uma sessão de treino na actualidade, ela comporta uma parte destinada ao “*aquecimento*”, feita geralmente sem bola, uma segunda parte destinada à prática de exercícios técnicos, desinseridos do contexto de jogo, e uma terceira parte dedicada ao jogo formal (Pacheco, 2001).

As abordagens metodológicas preponderantes nas aulas de Futebol têm-se estruturado basicamente em exercícios direccionados ao aquecimento, treino das habilidades técnicas específicas e no jogo colectivo, seja este de forma reduzida ou formal. Nesta perspectiva, o treino apresenta-se numa organização altamente estruturada, onde se enfatiza no ensino a técnica (o “*modo de se fazer*”), separadamente da táctica (o “*motivo de se fazer*”). Portanto, o treino técnico e táctico nos Jogos Desportivos Colectivos, neste caso no Futebol, tem-se dado de maneira descaracterizada das situações reais do jogo sem considerar as interacções entre técnica e táctica e entre esta e os processos cognitivos subjacentes à mesma (Filgueira e Greco, 2008).

Após algumas análises ao comportamento dos aprendizes, tem-se verificado a ausência de prazer inerente à aprendizagem e à prática dos Jogos Desportivos (Pacheco, 2001; Hopper, 1998), bem como um transfere diminuto para o jogo (Bunker e Thorpe, 1982). Para Wein (1995), os jogadores não conseguem aplicar, no jogo, os conhecimentos aprendidos anteriormente, por haverem exercitado a técnica em situações isoladas e que depois não se apresentam no jogo. Inerente a isto, estão os fracos resultados obtidos pelos

aprendizes ao nível da execução das habilidades, mesmo nas condições menos complexas, não incrementando assim, o seu conhecimento do jogo e a sua prestação durante os mesmos (Graça, 2002). A descontinuidade da abordagem técnica com as necessidades do jogo faz desta abordagem um beco sem saída para o ensino do jogo (Graça e Mesquita, 2007).

Para ser educativo e emancipatório, o ensino dos jogos tem que contribuir para a formação do cidadão desportivamente culto, desportivamente competente e desportivamente entusiasta (Siedentop, 2002). O ensino dos jogos tem que conduzir a uma melhoria da capacidade de jogar, de entender e de fruir o jogo e a uma melhoria da relação com a situação de jogo e com os intervenientes (cooperação, oposição, autonomia, interdependência).

Esta concepção, que privilegia a desmontagem e remontagem dos gestos técnicos elementares e o seu transfere para as situações de jogo, não deve constituir mais do que uma das vias possíveis para o ensino dos Jogos Desportivos Colectivos (Garganta, 1995). Mas, parece-nos ser necessário abandonar o processo de ensino-aprendizagem centrado exclusivamente na técnica individual (Bonnet, 1983), onde se emprega demasiado tempo na aprendizagem da técnica e muito pouco ou nenhum na aprendizagem do jogo (Gréhaigne e Guillon, 1992), principalmente por duas razões: o somatório de todos os desempenhos individuais, não provoca implicitamente um apuro qualitativo da equipa; a aprendizagem dos gestos técnicos de uma forma analítica, não possibilita a sua aplicação eficaz no contexto das situações de jogo.

Mais recentemente, o aparecimento de modelos de ensino dos jogos desportivos centrados no conhecimento táctico têm despertado nos praticantes o prazer pela prática dos mais variados jogos desportivos e reconfigurado todo o processo de ensino-aprendizagem. Para Cushion (2002) neste tipo de modelo, o processo é centrado nas situações de jogo enfatizando a apreciação do jogo, o conhecimento táctico e proporcionando um espaço importante para tomadas de decisão que conduzem à necessidade do desenvolvimento dos aspectos técnicos dentro de um contexto de jogo.

Na actualidade, é inegável a convergência de abordagens alternativas no ensino do jogo, sendo patente em todas elas a preocupação em colocar o aluno numa posição de construtor activo das aprendizagens (Graça e Mesquita, 2009).

O MODELO DE ENSINO DOS JOGOS PARA A COMPREENSÃO (*TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING*)

Este modelo foi pioneiro na valorização da componente táctica e no papel activo desempenhado pelo aluno no processo de aprendizagem (Graça e Mesquita, 2009).

Bunker e Thorpe formalizaram o aparecimento deste modelo de ensino. Basicamente, este modelo pretendia alterar a ênfase do desenvolvimento da técnica para o desenvolvimento da capacidade de jogo, subordinando o ensino da técnica aos aspectos tácticos, à percepção da necessidade de argumentos para resolver um problema táctico colocado pelas situações concretas do jogo (Graça, 1997). O jogo, objectivado numa forma modificada concreta, é a referência central para o processo de aprendizagem, é ele que dá coerência a tudo quanto se faz de produtivo na aula. Este modelo critica a excessiva ou exclusiva preocupação com as habilidades técnicas no ensino dos jogos que, de uma forma geral, se traduz em resultados nada auspiciosos (Bunker e Thorpe, 1982).

O foco didáctico incide sucessiva e ciclicamente sobre a apreciação dos aspectos constituintes do jogo, sobre a tomada de decisão do que fazer e como fazer nas diferentes situações de jogo, sobre a exercitação das habilidades necessárias à melhoria da performance no jogo e, finalmente, sobre a integração dos aspectos técnicos e tácticos necessários à melhoria da performance no jogo (Graça e Mesquita, 2009).

Este modelo leva os alunos a apreciarem o jogo devido ao facto de as situações de jogo estarem sempre presentes no processo ensino-aprendizagem (Hopper, 1998). As abordagens deste modelo dão primazia à aprendizagem da estratégia e tomada de decisão e cultivam os processos não

directivos de ensino (Graça, 2001). Enfatiza o desenvolvimento do conhecimento tático e da tomada de decisão, redireccionando o ensino para os conceitos básicos dos Jogos Desportivos, em detrimento da aquisição exaustiva das técnicas (Bunker e Thorpe, 1982). Esta perspectiva de ensino remete-nos para o binómio decisão/execução, com prioridade para “*o que fazer?*” (aferência tática) em oposição ao “*como fazer?*” (destreza técnica) (Griffin, Dodds e Rovegno, 1996). A tática constitui o eixo balizador da construção das experiências de aprendizagem. A aprendizagem da técnica fica, por isso, subordinada aos dados dos problemas decorrentes do jogo, na medida em que não faz sentido saber fazer do ponto de vista técnico o que o jogo não pede a nível tático. Não nega a necessidade do ensino da técnica, apenas sustenta que o trabalho específico da técnica surja após a apreciação do jogo e a contextualização da sua necessidade a partir de situações modificadas de jogo (Graça e Mesquita, 2009).

Este modelo tem por finalidade desenvolver a capacidade de jogo dos alunos e isso depende do seu conhecimento tático, da capacidade de perceber e escolher os cursos de acção mais apropriados, assim como da capacidade de executar as acções de jogo (Graça e Mesquita, 2009). Depende do conhecimento pedagógico do conteúdo que o professor possui a respeito dos jogos (Graça e Mesquita, 2007).

Esta perspectiva de ensino do jogo relaciona-se com a forma centrada nos jogos condicionados proposta por Garganta (1995).

O MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA (*SPORT EDUCATION MODEL*)

O modelo de educação desportiva constitui um modelo curricular que oferece um plano compreensivo e coerente para a renovação do ensino dos jogos na escola. Aposta na democratização e humanização do Desporto. Comporta a inclusão de três eixos fundamentais: o da competência desportiva, o da literacia desportiva e o do entusiasmo pelo desporto, sendo o seu propósito formar a pessoa desportivamente competente, desportivamente culta e desportivamente entusiasta (Graça e Mesquita, 2007).

A organização curricular do ensino é feita por épocas competitivas de jogos reduzidos. Os alunos aprendem a desempenhar vários papéis, para além do de jogador (Graça, 2001).

O modelo de educação desportiva sustenta a efectivação de uma avaliação autêntica, que se reporta, em primeiro lugar, à capacidade de jogar. Valoriza a competição como elemento central da experiência desportiva (Graça, 2008). A instrução técnica é organizada em função da sua aplicação táctica e é dado tempo suficiente para desenvolver a consciência e a competência táctica.

Neste modelo o propósito de desenvolver a capacidade de jogar complementa-se com o propósito de fomentar a autonomia, a liderança e a partilha de responsabilidade na organização da experiência desportiva, através de uma transferência progressiva de poder para os alunos (Graça, 2008).

Este modelo difere das abordagens tradicionais na sua preocupação extrema em diminuir os factores de exclusão, lutando por harmonizar a competição com a inclusão, por equilibrar a oportunidade de participação e por evitar que a participação se reduza ao desempenho de papéis menores por parte dos alunos menos dotados (Hastie, 1998). A este respeito, o mesmo autor, apesar deste modelo ter por postulado gerar a inclusão e proporcionar, a todos, oportunidades iguais de participação, não controla efectivamente a implementação da equidade.

A ausência de resultados satisfatórios pela aplicação do modelo de educação desportiva no desenvolvimento das competências tácticas dos alunos pode ser explicada pelo facto de privilegiar as questões do foro social e afectivo, em detrimento dos procedimentos didácticos inerentes ao processo de ensino-aprendizagem (Graça e Mesquita, 2007).

ABORDAGENS DO ENSINO CENTRADAS NAS TÉCNICAS, NO JOGO FORMAL E NOS JOGOS CONDICIONADOS

Os trabalhos realizados por Garganta (1995), levaram-no a dividir a abordagem do ensino dos jogos desportivos colectivos em três possíveis

formas didáctico-metodológicas. A forma centrada nas técnicas, a forma centrada no jogo formal e a forma centrada nos jogos condicionados, utilizando, cada uma delas, processos diferentes, gerando, conseqüentemente, produtos distintos de aprendizagem.

A forma centrada nas técnicas decompõe o jogo em elementos técnicos que são ensinados analiticamente, hierarquicamente e descontextualizados relativamente ao jogo. Tem como conseqüências comportamentos estereotipados, acções de jogo mecanizadas. Os jogadores apresentam soluções pobres e problemas na compreensão do jogo.

A forma centrada no jogo formal utiliza o jogo formal como aspecto central do processo de ensino. O jogo não é decompuesto. A táctica surge como resposta aos problemas que o jogo levanta e a técnica surge como concretização dessas respostas. Tem como conseqüências um jogo criativo, mas com base no individualismo; soluções motoras variadas, mas com inúmeras lacunas tácticas e descoordenação das acções colectivas. Esta metodologia não é satisfatória (Oliveira, 2004) uma vez que não consegue proporcionar uma densidade de comportamentos desejados, tanto técnicos, como tácticos, que possibilitem maximizar o desenvolvimento das capacidades e dos conhecimentos específicos individuais, sectoriais, inter-sectoriais, grupais e colectivos dos jogadores da equipa.

A forma centrada nos jogos condicionados caracteriza-se pela decomposição do jogo em unidades funcionais (do jogo para as situações particulares). A complexidade do jogo é decompuesta em unidades funcionais que contenham as interacções das dimensões técnica, táctica, psicológica e fisiológica, mas com níveis de complexidade inferiores. Os princípios do jogo regulam a aprendizagem. O jogo apresenta problemas que são direccionados através das situações criadas, proporcionando os comportamentos desejados através da compreensão do jogo que o professor/treinador promove. As técnicas surgem em função da táctica, de forma orientada e provocada. Há uma correcta interpretação e aplicação dos princípios de jogo e há a viabilização da técnica e criatividade nas acções de jogo. Esta metodologia de abordagem evidencia um desenvolvimento das capacidades e dos

conhecimentos específicos dos jogadores e do jogo contextualizado e direccionado para os comportamentos desejados (Oliveira, 2004).

Para o mesmo autor (2004), esta concepção de ensino é a que produz um maior desenvolvimento das capacidades e conhecimentos específicos dos jogadores. Salienta, contudo, a existência de diferentes formas de abordar (global e específica ou individualizada) que implicam divergências na operacionalização do ensino e, conseqüentemente, das capacidades e conhecimentos adquiridos e criados pelos jogadores.

Greco (1998) realizou um trabalho de revisão relativo à metodologia aplicada ao ensino-aprendizagem dos jogos desportivos colectivos e encontrou duas grandes correntes de abordagem do jogo: a abordagem analítico-sintética e a abordagem global-funcional.

A primeira abordagem é um processo de ensino que divide o jogo em partes, não contemplando as interacções que lhe estão inerentes, que vão do conhecido para o desconhecido e do simples para o complexo (Greco, 1998). Esta abordagem está relacionada com a forma centrada nas técnicas de Garganta (1995).

Na segunda abordagem, o ensino é proporcionado por diferentes jogos de complexidade adaptada e dirigida para os objectivos pretendidos (Greco, 1998).

Scaglia (2003) realizou um trabalho de revisão de análise das principais perspectivas do ensino dos jogos desportivos colectivos, em particular o Futebol. Este autor salientou que o desenvolvimento do nível qualitativo dos jogadores era maior quando se privilegiava o ensino através de jogos de complexidade adaptada ao nível dos jogadores, permitindo um maior desenvolvimento dos conhecimentos específicos e da compreensão do jogo, uma maior motivação e interesse pela modalidade.

Giménez (1999) também realizou um trabalho de revisão de análise de dezasseis investigações, dos anos oitenta e noventa, relativas à comparação entre o modelo orientado para a técnica (tradicional, para o autor) e o modelo orientado para a tática (alternativo). Os resultados encontrados pelo autor sublinham a importância do modelo orientado para a tática em detrimento do

modelo orientado para a técnica, nomeadamente resultados superiores ao nível dos conhecimentos específicos, da tomada de decisão e dos aspectos motivacionais.

Graça e Mesquita (2007) fizeram uma revisão da literatura relativa “aos dois modelos mais marcantes na actualidade no que respeita ao ensino dos jogos desportivos”, o modelo de ensino dos jogos para a compreensão (*Teaching Games for Understanding*) e o modelo de educação desportiva (*Sport Education Model*). Para Graça e Mesquita (2007) estes modelos têm evidentes pontos de contacto, alguns aspectos que se podem complementar e outros que são mais ou menos manifestamente divergentes.

O primeiro modelo realça as competências dos praticantes para o domínio do jogo, enquanto o segundo modelo visa uma socialização desportiva mais completa, abrangendo papéis diversificados e um leque de responsabilidades mais vasto a assumir pelos alunos. Qualquer um destes modelos é uma alternativa comprovadamente válida às abordagens tradicionais ao ensino dos jogos desportivos, mas não esgotam as alternativas válidas para o ensino dos jogos (Graça e Mesquita, 2007).

Os trabalhos de Greco (1998), Garganta (1995), Giménez (1999) e de Scaglia (2003), acentuam que os modelos de ensino dos Jogos Desportivos Colectivos que mais desenvolvem as capacidades e os conhecimentos específicos dos jogadores são os que se orientam pela dimensão táctica, pois promovem a interacção permanente entre o jogo e os jogadores, entre a compreensão e a acção e entre os conhecimentos e novos patamares de desenvolvimento do jogo.

O treinador que possibilita ao jovem atleta desenvolver o pensamento táctico, prepara-o para resolver as situações e problemas de jogo com mais facilidade e habilidade (Thorpe, Bunker e Almond, 1986).

O jogo e o desporto confundem-se, pois ambos possuem uma mesma natureza, o sentido literal e dinâmico do jogar. Assim, o princípio sobre qualquer forma de abordagem aos Jogos Desportivos Colectivos deverá por começar na sua forma primária de jogo (Reverdito e Scaglia, 2007). Dessa forma, o jogo deve ser uma peça fundamental para a aprendizagem desportiva,

a ponto de nortear todo seu ensino (Garganta, 1998). Deverá estar presente em todas as fases de ensino-aprendizagem, pelo facto de ser, simultaneamente, o maior factor de motivação e o melhor indicador da evolução e das limitações que os praticantes vão revelando (Garganta, 1995).

O jogo não pode ser reduzido apenas à prática, por exemplo, do futebol, para ensinar-se o futebol. O Jogo é algo maior e, por isso, para ensinar o futebol, deve ensinar-se mais do que o futebol, mas também o futebol. Isso significa dizer que ensinar pelo jogo, é valorizar a complexidade do fenómeno desportivo, negando o ensino pelas partes, e enfatizando o ensino pela totalidade formada por partes que se manifestam de maneira sistémica (e não fragmentada), numa teia complexa de acções, gestões, intenções e problemas a serem resolvidos em contexto de jogo (Leonardo, Scaglia e Reverdito, 2009), porque *“temos a obrigação de proteger as ideias do jogo e de jogar na plenitude do seu sentido e na autenticidade do seu significado”* (Graça, 2001).

1.5. Estrutura do processo de treino

1.5.1. Conceito de treino desportivo

O treino desportivo, para Castelo (1994), está ligado ao fenómeno desportivo e é condição essencial ao cumprimento de uma das facetas definidoras deste fenómeno: a superação.

O treino tem como objectivo fundamental otimizar as capacidades dos indivíduos, levando-os a um estado de prestação competitiva mais elevado (Mesquita, 1991). Treinar deve ser entendido como um conjunto de acções organizadas, dirigidas à finalidade específica de promover intencionalmente a aprendizagem e o desenvolvimento de alguma coisa por alguém, com os meios adequados à natureza dessa aprendizagem e desse desenvolvimento (Rosado e Mesquita, 2009: p. 208).

Na concepção de Weineck (1999), o termo *"Treino"* é utilizado em diferentes contextos com o significado de exercício, cuja finalidade é o aperfeiçoamento em determinada área. Barbanti (1997) define o *"Treino"*

Desportivo" como um processo organizado e conduzido com base em princípios científicos, que visa estimular modificações funcionais e morfológicas no organismo para elevar a capacidade de rendimento do desportista.

Teodorescu (1984: p. 55) define treino como *“um processo especializado de desenvolver e formar a personalidade do jogador sob o aspecto do seu aperfeiçoamento físico-desportivo, com vista à realização duma capacidade máxima de «performance», duma disponibilidade para alcançar resultados muito elevados, com carácter permanente”*.

Para Godik e Popov (1993) o treino desportivo constitui-se como sendo um processo pedagógico cujo objectivo é a obtenção de resultados desportivos o mais elevados possível.

Lima (2000: p. 92) entende o treino, como *“um processo psico-pedagógico dirigido pelo treinador, compreende a organização, sistematização e distribuição de um vasto conjunto de intervenções que visam agir sobre o comportamento do indivíduo e provocar transformações qualitativas na capacidade de adaptação do organismo e da personalidade, com o objectivo de alcançar o máximo rendimento da prestação competitiva numa determinada modalidade desportiva”*.

Para se ser jogador de alto nível é imprescindível o treino, não bastando nascer-se com talento (Garganta, 2004). Segundo este autor, embora a genética predisponha para algo, só por meio de uma modificação de atitudes e comportamentos se consegue, efectivamente, atingir o alto nível.

Apesar de num jogo de futebol muitos dos acontecimentos serem aleatórios, a interacção que se estabelece entre as equipas em confronto não depende puramente de factores como a sorte ou o azar (Garganta, 1997). Para o autor, este facto atribui sentido ao processo de preparação e treino. O jogo e o treino assumem importância enquanto categorias centrais da afirmação do futebol (Garganta, 2004).

Garganta (2000) esclarece que, para que o treino se constitua verdadeiramente como treino, e não somente exercitação, impõe-se uma carta de intenções, um caderno de compromissos, que funcione como representação dos aspectos que, no seu conjunto e, sobretudo, nas suas relações, confirmam

sentido ao processo, fazendo-o rumar na direcção pretendida. O treino desportivo é um processo pedagogicamente organizado e cientificamente fundamentado (Tschiene, 1987 e Marques, 1990). Queiroz (1986) define que os objectivos pedagógicos do treino são a aprendizagem, o aperfeiçoamento, o desenvolvimento e a manutenção.

Pelo exposto, há que considerar o treino como um processo complexo, devendo este ser perspectivado do ponto de vista metodológico, sem esquecer o seu cariz pedagógico. Para que o desenvolvimento desportivo do atleta seja optimizado é necessário organizar o processo de treino de uma forma sistemática, no sentido de possibilitar ao atleta a vivência de situações de aprendizagem, devidamente estruturadas, concorrentes para a sua formação. Neste contexto, o processo de treino pressupõe uma relação de cumplicidade entre quem ensina (Treinador) e quem aprende (Jogador), consubstanciada na matéria de treino (Mesquita, 2000).

Os últimos desenvolvimentos na Teoria do Treino apontam para uma crescente especificidade, ou seja, para uma maior aproximação dos conteúdos e métodos de preparação às exigências da competição (Tschiene, 1990).

1.5.2. A estrutura do treino para crianças e jovens

O processo de formação é composto por um conjunto de etapas nas quais o atleta poderá assimilar, desenvolver e consolidar diversas capacidades, o que requer uma determinada estrutura (substância e método) e dinâmica (temporalidade) durante todo o processo de treino (Nogueira, 2005).

Os treinadores da formação deverão confrontar-se no início de cada época desportiva, com um conjunto de questões centrais (O quê? Como? Quando?). Responder a estas questões deverá ser o objectivo de cada treinador de formação, modelando assim as suas intervenções no treino, às reais necessidades dos seus atletas, contribuindo para um desenvolvimento e preparação desportiva adequada para uma formação harmoniosa dos seus discípulos (Pinto, Esteves, Costa e Graça, 2003).

Na prática, para estes autores, isto nem sempre se verifica, uma vez que a intervenção do treinador dos mais jovens não é sustentada por um planeamento de base cuidado, mas sim por um conjunto de pretensões empíricas decorrentes de um *déficit* de base conceptual, o que vai comprometer a formação das crianças e jovens envolvidas no processo.

Foram realizados alguns estudos de aspectos estruturais e organizativos do treino em crianças e jovens.

Relativamente à carga, para Marques, Maia, Oliveira e Prista (2000), ainda não é possível construir um modelo teórico sobre a dinâmica da carga no processo de treino, que contribua de uma forma positiva, para o longo percurso de desenvolvimento e formação dos atletas. Mas aceitam como principal orientação para o processo de treino, no que concerne à gestão da organização e estruturação da dinâmica das cargas, o aumento progressivo das componentes da carga (volume, intensidade, frequência e intensidade).

Estudos recentes realizados no nosso país sobre a carga de treino e competições anuais para crianças e jovens nos desportos colectivos, demonstram que o número de cargas de treino e competição aumentam segundo o escalão etário, o que é sustentado pela literatura da especialidade (Marques et al., 2000; Pinto et al., 2003), sendo esta realidade apoiada pelo princípio do aumento sistemático da carga.

No entanto, os valores encontrados, em comparação com estudos realizados noutros países, são inferiores, o que leva Marques et al. (2000), a afirmarem que os jovens portugueses, na faixa etária 13-15 anos, poderão estar a treinar menos do que deveriam.

No estudo realizado por Marques et al. (2000), onde procuraram caracterizar a carga para cada conteúdo de treino, verificaram que os treinadores portugueses dão mais importância a certos conteúdos em detrimento de outros e que os conteúdos de treino que desempenham uma maior importância na estruturação do treino para as idades de 10-12 anos e 13-15 anos têm a seguinte ordenação: táctica e técnica, resistência de longa duração, *endurance* muscular e flexibilidade.

Denota-se a prioridade dada pelos treinadores aos aspectos da tática e da técnica, algo que é defendido por Martin (1999) ao sustentar que, para estas idades, os treinadores, ao desenvolverem os sistemas de informação e neuro-motores, isto é, os aspectos da técnica e da tática, estão a revelar uma estratégia orientada para a qualidade nos conteúdos de treino e importantes capacidades motoras (a resistência de longa duração, a flexibilidade e a resistência muscular), estão a ser desenvolvidas nesta fase de desenvolvimento do processo de treino.

No entanto, os autores referenciados, nos resultados do estudo em questão, encontraram valores que contrariam essa qualidade de treino, ao denotarem que as capacidades de velocidade desempenham um papel de relevância menor, capacidade motora considerada por Martin (1999) de extrema importância para a formação motora e desportiva dos jovens atletas do grupo de idades de 10-12 anos.

Apesar de alguns estudos realizados em torno de problemas como a estrutura e dinâmica das cargas, meios, métodos e conteúdos de treino no processo de formação dos atletas, continua a saber-se muito pouco acerca de qual deverá ser a estruturação e organização do treino em crianças e jovens (Marques, 1993; Marques, 1999; Marques et al., 2000), devendo-se isso à inadequada utilização das bases teóricas na estruturação e organização do treino por parte dos treinadores (Marques, 1999; Marques et al., 2000).

Harre (1975), citado por Gomes (2004), refere que o treino tem uma natureza planeada e sistemática, o que nos permite considerar importante o estudo do planeamento e periodização do treino desportivo.

1.5.3. O planeamento e a periodização do processo de treino e competição

A necessidade de ter uma visão clara acerca do futuro implica a existência de um processo de planeamento, mais ou menos formalizado, para o futuro a que se aspira e que será diferente e mais favorável do que aquele que aconteceria caso o planeamento não tivesse sido realizado (Pires, 2005).

Neste sentido, os resultados desportivos têm de ser construídos com base num trabalho devidamente pensado e planeado, em função dos objectivos previamente definidos (Garganta, 1991; 2003), procurando reduzir à mínima expressão os factores que aumentam a incerteza que rodeia o resultado (Garganta, 2003).

O planeamento assume-se uma necessidade e uma ajuda para o trabalho do treinador (Teodorescu, 1984), constituindo-se como uma fase fulcral de toda a organização do processo de treino (Silva, 1998).

A necessidade de uma visão global e integradora de todos os elementos que influenciam de forma preponderante o rendimento da equipa, através de uma planificação sistemática e dinâmica, é determinada pela dificuldade que envolve a preparação e maximização das capacidades e potencialidades de uma equipa de futebol, (Castelo, 2003).

1.5.4. O planeamento

Pode-se definir o planeamento como o processo através do qual se pretende organizar o futuro, estabelecendo os objectivos e implementando as estratégias necessárias para os alcançar, tendo em conta o ambiente externo e interno da organização (Pires, 2005).

Planear ou planificar, significa descrever e organizar antecipadamente, as condições de treino, os objectivos a atingir, os meios e métodos a aplicar, as fases teoricamente mais importantes e exigentes da época desportiva, o que exige grande esforço de aplicação e reflexão, mas proporciona ao treinador inúmeras vantagens (Garganta, 1991). A planificação deve ser entendida como um método que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa (Castelo, 2003).

Para Mourinho (2001), a planificação é o acto de preparar e estabelecer um plano de actividades para realizar um conjunto de tarefas, o que pressupõe a necessidade de determinar um conjunto de objectivos, bem como determinar os meios, os conteúdos e as estratégias que vão permitir alcançar esses objectivos.

Pela variedade de factores implicados e pelo número e características dos jogadores e técnicos envolvidos na competição, é de grande dificuldade a tarefa de planificar, (Calvo, 1998). Neste sentido, este autor salienta a necessidade da planificação ser flexível para se adaptar às diferentes situações.

O acto de planear deverá ser uma actividade diária. Pires (2005), destaca que o processo de planeamento que há-de resultar no plano, tem de ser uma actividade de todos os dias, sendo um processo em construção e com reajustamentos constantes. Garganta (1991), refere que a concretização do planeamento só se torna viável se puder ser alterado e reformulado.

Segundo Castelo (2003), o papel da planificação consiste em fornecer um guia de acção na organização com vista a facilitar o alcance dos seus objectivos:

- (1) incremento da sua eficácia;
- (2) incremento da sua estabilidade; e
- (3) incremento da sua adaptabilidade no seio do meio competitivo.

Planear as acções não é mais do que um conjunto de condutas articuladas entre si em função de um objectivo. O planeamento é, portanto, a forma como temporizamos as acções a desenvolver.

Variáveis a ter em conta na planificação

De acordo com Pires, (2005), qualquer processo de planeamento tem de ter presente um conjunto de questões que se colocam em serpentina, isto é, de forma dependente e em interligação, nos vários momentos do processo de planeamento:

- (1) o quê? (objecto);
- (2) como? (método, estratégia);
- (3) quando? (tempo);
- (4) onde? (lugar);

- (5) por quem? (executores);
- (6) com quem? (envolvidos);
- (7) para quem? (destinatários); e
- (8) para quê? (objectivo).

Para Garganta (1991), a planificação alicerça-se em factores de ordem variada, entre os quais se destacam:

- (i) as informações gerais sobre os praticantes (dados pessoais, antropométricos fisiológicos bem como o historial desportivo e clínico dos atletas);
- (ii) as informações gerais sobre as condições de treino (horários, locais, instalações e materiais de treino);
- (iii) as informações específicas sobre os jogadores e a equipa (nível de desenvolvimento das diferentes capacidades motoras, das capacidades psíquicas, bem como nível técnico e tático);
- (iv) as informações sobre o calendário competitivo; e
- (v) a esquematização dos princípios de jogo que se pretende implementar (modelo/concepção de jogo).

Nesta linha, Calvo (1998), apresenta um conjunto de variáveis que devemos ter em conta na planificação:

- (i) as características específicas da modalidade;
- (ii) o sistema e calendário competitivo;
- (iii) a composição dos jogadores do plantel;
- (iv) a concepção geral de jogo, sistemas e funções a desempenhar;
- (v) as características individuais dos jogadores; e
- (vi) as características do clube e dos treinos.

Castelo (2002), refere que qualquer um das unidades lógicas de programação do processo de treino deve ser encarada como uma oportunidade

que encaminhará inapelavelmente o jogador ou a equipa para uma evolução desportiva significativa, perdurável e sustentada no futuro.

1.5.5. A periodização

A periodização é um dos conceitos mais importantes no treino e no planeamento. O termo deriva de período, que é uma divisão do tempo em segmentos mais pequenos e de fácil gestão, denominados de fases do treino (Bompa, 2002).

De acordo com Garganta (1993), o conceito de periodização refere-se à divisão da época em períodos, ou ciclos de treino, cada um dos quais com uma estrutura diferenciada, em função da duração e das demais características do calendário competitivo, mas sobretudo com a natureza da adaptação do organismo do atleta aos estímulos a que é sujeito e aos princípios de treino desportivo. No entanto, esta perspectiva parece não ser consensual. Mourinho (2001), defende que a periodização no futebol relaciona-se com uma distribuição no tempo, de forma regular, dos comportamentos tácticos de jogo, individuais e colectivos, assim como a subjacente e progressiva adaptação do jogador e da equipa a nível técnico, físico, cognitivo e psicológico.

Assim sendo, o conceito tradicional de periodização, muito centrada nos aspectos físico-condicionais, deve estender-se para um que também inclua os pressupostos tácticos e demais dimensões do rendimento do jogo de futebol. O conceito de periodização em futebol deve apresentar dinâmica e abrangência, de modo a englobar todo o processo de preparação da equipa e dos jogadores.

A periodização da época desportiva no contexto do futebol

Segundo Alves (2004?), a periodização típica envolve três níveis fundamentais:

(i) a macroestrutura (onde aparece o macrociclo, que constitui um todo geral, incluindo o período de preparação);

(ii) a mesoestrutura (onde surge o mesociclo, entendido como estrutura intermédia, que agrupa vários microciclos, orientando o processo de treino de acordo com os objectivos definidos, sistematizando a alteração das componentes da carga e dos conteúdos do exercício de treino);

(iii) a microestrutura (onde se considera-se o microciclo, de duração semanal típica, e as sessões que o constituem).

Silva (1998) enquadra-se nesta perspectiva, segundo a qual, os microciclos agrupam-se em mesociclos, e estes em macrociclos.

Rowbottom (2003), considera que os microciclos formam os blocos construtores para uma unidade discreta de treino, com poucas semanas de duração, denominados mesociclos e um número repetido de mesociclos compõem um macrociclo, que dura geralmente um certo número de meses.

Genericamente, o mesociclo é um ciclo médio de treino (Peixoto, 1999), através do qual se processa a organização e sucessão óptima dos microciclos com características diferenciadas, definindo as etapas próprias de cada período (Peixoto, 1999; Alves, 2004?).

Segundo Alves (s.d.), os macrociclos são períodos de preparação, nos quais se concretiza um efeito específico ou uma adaptação do treino, de modo a realizar um desempenho competitivo de relevo.

De acordo com Castelo (2002), o microciclo de treino refere-se a um conjunto de unidades de treino ou sessões de treino. Peixoto (1999) partilha desta opinião, acrescentando que as sessões de treino de um microciclo estão orientadas em função de um objectivo específico, sendo normalmente a duração de uma semana.

Consideramos o microciclo, na estruturação do processo de treino, como uma estrutura importante, fundamental, pois é considerado o bloco construtor básico da estrutura de treino (Rowbottom, 2003). A sua estrutura e o seu conteúdo determinam a qualidade do processo de treino (Bompa, 2002).

Castelo (2000), esclarece que, embora um microciclo tenha quase sempre uma duração de sete dias, procurando reflectir a rotina semanal da vida quotidiana, a sua duração pode variar da seguinte forma:

- entre as 3 e as 10 sessões de treino (Alves, 2004?);
- entre os 2-3 dias e 13-14 dias (Silva, 1998);
- entre os 3 a 4 dias, podendo chegar aos 10 a 14 dias (Castelo, 2000).

Silva (1998) salienta que a estrutura e duração de um microciclo é função da estrutura do quadro competitivo para o qual os atletas se preparam. Para Frade (2003), citado por Santos (2006), a competição é o referencial para a utilização acertada daquilo que está antes e depois do jogo. Isto vem implicar a necessidade de ajuste e configuração do microciclo com base no que aconteceu no jogo anterior. Segundo Guilherme Oliveira (*in* M. Silva, 2008), o padrão semanal é fundamental para a organização do processo, uma vez que após o jogo se analisa e define um conjunto de objectivos a incidir ao longo da semana, daí que a competição assuma um papel determinante na configuração do padrão semanal, na medida em que se constitui como o meio mais fidedigno de identificar se o que o treinador pretende está ou não a ser conseguido, se as ideias estão a ser transmitidas correctamente.

Neste sentido, parece-nos oportuno dizer que o aspecto crucial que define um microciclo são os jogos, o que confere validade ao microciclo é o jogo, havendo, no entanto, um período mínimo (cerca de três a quatro dias) que permite enquadrar, face a condições especiais, mais do que um jogo num mesmo microciclo.

O microciclo é constituído por várias sessões de treino. Para Weineck (1999) o seu planeamento é fundamentado em informações que possibilitem a escolha adequada dos estímulos, métodos, programas e procedimentos a serem utilizados. A sessão de treino é a principal ferramenta a ser utilizada (Bompa, 2002). Esta, é um dos factores primordiais, que atestam e reflectem em campo a qualidade do futebol praticado pela sua equipa.

Contudo, no entender de Platonov (1988), a estrutura das sessões de treino deve obedecer a muitos factores para ser optimizada, tais como, a finalidade da sessão de treino, a magnitude da carga da sessão de treino, as

particularidades da escolha e da combinação dos exercícios de treino, o regime de trabalho e descanso, etc.

Matvéiev (1990) considera que a sessão de treino deve ser planeada de acordo com as leis gerais da estrutura das aprendizagens dos exercícios físicos. Consta de três partes: a preparatória (designada por “*aquecimento*”), a principal e a final. A característica concreta destas partes determina-se pelas características do conteúdo das sessões de cada desporto.

As sessões de treino podem apresentar durações diversas (Peixoto, 1999; Alves 2004?). Geralmente, nos desportos colectivos as sessões de treino apresentem grande consistência (Peixoto, 1999; Castelo, 2000). Bompa (2002) e Alves (2004?), referem que o tempo médio de uma sessão de treino é de duas horas, mas a duração da sessão de treino é função das tarefas previamente elaboradas, do tipo de actividade e do nível de preparação dos praticantes (Castelo, 2000), das particularidades do desporto (Matéviev, 1990) e dos objectivos a alcançar (Alves, 2004?).

1.6. Competição

O desporto é apontado constantemente como um dos factores que podem contribuir para a formação de crianças e jovens, invocando-se benefícios de ordem física, psicológica e social. A partir do pressuposto que o desporto tem no seu contexto uma componente que é dele indissociável, a competição, esta constitui um dos meios de ensino, não só dos conteúdos específicos das actividades desportivas, mas também de diferentes valores psicossociais, sustentáveis ao longo do seu desenvolvimento (Marques e Oliveira, 2002; De Rose e Korsakas, 2006).

Actualmente, o valor educativo e formativo da competição é inquestionável, concluindo-se que, se o desporto desprezar a competição desvirtua a sua essência, pois a criança tem um entendimento em que o desporto e a competição se confundem. O sentido primordial do desporto para a criança é o jogo. É a competição (Marques, 2004).

Como parte fundamental do fenómeno desportivo, a competição, deve também estar presente no processo de formação, assumindo assim uma importância imprescindível no desporto do adulto, do jovem ou da criança.

Segundo Bento (1999), a competição constitui-se como uma ferramenta social e cultural, e é no uso que se faz dela que é determinada, em grande parte, a qualidade do processo de educação e formação dos jovens desportistas.

A competição não pode ser desprezada enquanto factor de crescimento e de formação de atletas e de cidadãos (Paiva, Dimas e Graça, 2005).

Em si mesma, a competição, não é boa nem é má. A direcção dos seus efeitos depende, essencialmente, da forma como é organizada, da forma como se compete e do significado que se atribui à vitória ou à derrota (Martens, 1999). Segundo Cardoso (2007), as pressões excessivas para a vitória e a sobrevalorização das competições terão forçosamente repercussões negativas em crianças e jovens com grandes expectativas de sucesso, mas com uma limitada estabilidade psicológica.

Para muitos treinadores, dirigentes e pais, a vitória nas competições continua a ser o objectivo primeiro, o que em nossa opinião, subverte toda a lógica de programas que deveriam estar centrados na formação. Com efeito, a procura de rendimento imediato impõe estratégias de treino que produzam resultados a curto prazo, mas comprometem os resultados futuros e frustram as expectativas de crianças e adolescentes (Marques, 1993).

De acordo com Marques (1993), o desporto de crianças e jovens deve valorizar a competição sem, contudo, orientar a preparação pela potenciação do rendimento imediato. Os especialistas do treino consideram mesmo que a centralização nos resultados como um objectivo da preparação teria como consequência inevitável um esgotamento prematuro das reservas de adaptação dos jovens desportistas e prejudicaria o tempo de trabalho essencial à construção dos pressupostos do futuro rendimento de alto nível (Marques, 2005). Para este autor, pretender fazer campeões jovens, em prejuízo dos resultados futuros, não é socialmente aceitável e contraria toda a justificação

do desporto de alto rendimento. Todas as estratégias utilizadas devem servir este objectivo, sem esquecer as crianças e jovens que são o sujeito da prática.

A competição deve ser um meio e não um fim, configurando-se um importante conteúdo de formação.

A competição é um componente que dá sentido ao treino, que baliza qualquer desporto. Como refere Hahn (1998) sem competições o treino deixa de ter objectivos e orientação ou, como salienta Marques (1997), num quadro restrito, não há desporto sem competição. E não há evolução sem competição (Marques, 2000).

Treino e competição, apesar de realidades distintas na sua forma, apresentam objectivos comuns. Como treino entende-se o momento adequado para promover a aprendizagem e o local onde são treinados os condicionalismos que a especificidade do jogo ou a competição impõem, ou seja, é um processo de aprendizagem e de desenvolvimento desportivo, condicionador do comportamento do atleta, que visa produzir influências que permitam a execução de tarefas motoras com o melhor nível de prestação possível. A competição, por sua vez, é o conjugar de todos os factores integrantes do processo de treino, colocadas em prática pelos seus intervenientes (Bravo, 2008).

Uma distinção que importa fazer é que, para o desporto adulto de alto rendimento, a competição surge como a finalidade de todo o processo de treino. Nos mais jovens, o objectivo da competição deverá ser o mesmo do treino, ou seja, a educação e a formação de futuros atletas (Bompa, 2000; Marques e Oliveira, 2002).

É unanimemente aceite pela literatura que a competição ao longo do processo evolutivo, deve enfatizar os mesmos propósitos perseguidos pelo treino (Adelino, Vieira e Coelho, 1999;).

Segundo Mesquita (1997) a competição é uma das componentes do processo de treino – a componente onde são promovidas, aplicadas e avaliadas as aprendizagens alcançadas. Para M. Silva (2008), a competição confere sentido ao processo de treino. Milistetd, Mesquita, Nascimento e Sobrinho (2008), fizeram um estudo que teve como objectivo analisar a

Concepção de Treinadores *Experts* acerca da competição na formação desportiva, nomeadamente na identificação dos objectivos da competição, bem como do papel desta na organização do treino. Concluíram que para os treinadores, a competição não só serve de incentivo para aprendizagem, mas ainda se constitui como um *feedback* precioso para o treino.

A competição assume um papel determinante por duas razões: faz parte do processo de construção do jogo e por ser um momento de avaliação qualitativa do processo e do jogo desejado (Oliveira, 2004).

Devemos considerar a competição não só como um momento importante que o treinador deve preparar, mas que deve também gerir, uma vez que condiciona a evolução do processo (M. Silva, 2008).

Para Guilherme Oliveira, (cit. por M. Silva, 2008), a competição também é muito importante, porque nos dá indicações para a reformulação permanente do que temos que fazer no treino. É a forma mais fidedigna de identificarmos se o que nós pretendemos está ou não a ser conseguido, se as nossas ideias estão a ser transmitidas correctamente.

A competição permite analisar o que tem sido construído (Frade, *in* Martins, 2003). Por isso a competição (não o seu resultado) condiciona o treino.

Para Frade, a competição é também uma parte do treino. O treino não se dissocia da competição uma vez que considera que, *“tão relevante quanto a dinâmica de treinar, é a própria dinâmica do competir”* (*in* M. Silva, 2008).

Nas afirmações dos autores fica evidenciada a importância da competição para a formação dos jovens e a sua relação com o treino. Não há formação sem competição. Esta confere sentido ao processo de treino e por isso condiciona o treino (é um barómetro do processo de treino).

Numa competição em que a ênfase deve ser direccionada para o processo de chegar à vitória, as tarefas da formação são de se sobrepor ao rendimento imediato, uma vez que primeiro há que privilegiar o praticante e só depois as vitórias.

1.7. O treinador

A formação do homem, à luz de bitolas humanistas, é a grande missão da humanidade; a ela é que se consagra desde sempre a civilização. Em todos os tempos e lugares e pelos mais diversos meios. Ver o homem em cada homem. Realizar o homem em cada homem. Registrar o selo da humanidade em cada indivíduo, para que seja pessoa (Bento, 2004).

O treinador é o principal responsável pela formação desportiva do seu atleta. Neste domínio, os treinadores têm um papel preponderante no fornecer informação e orientações relevantes aos seus atletas (Mesquita, 1992). Tal como salienta Rodrigues (1995), o treinador e os atletas são os elementos fulcrais do processo de interacção que possibilita a obtenção do sucesso na formação desportiva.

Ser treinador nos dias de hoje é, sem dúvida, uma actividade mais rigorosa, na medida em que estes assumem um papel e uma missão preponderantes, onde lhes é exigido o exercício de uma infindável lista de tarefas, aptidões, atitudes e comportamentos (Rosado, Sarmiento e Rodrigues, 2000). Não é uma tarefa fácil, pois pressupõe o assumir de determinadas responsabilidades, dentro de um contexto social e desportivo em constante transformação (Lima, Jorge e Diaz, 1999).

Considerando o treinador como um dos principais agentes do sistema desportivo, envolvido na formação de crianças e jovens, é importantíssimo que observemos o seu desempenho no contexto da modalidade praticada, neste caso específico, no futebol. O facto de o treinador constituir, no desporto infanto-juvenil, um poderoso agente de socialização (talvez mesmo o mais poderoso) permite-nos concluir que a qualidade das experiências vividas pelos atletas ao nível da formação desportiva depende fundamentalmente da actuação do treinador (Bravo, 2008).

O treinador, como elemento decisivo no processo de treino desportivo, deve tentar proporcionar aos atletas a obtenção de desempenhos que, por si só, não conseguiriam alcançar, através de uma intervenção correctamente dirigida. Esta ideia é reforçada pelas conclusões de um estudo (Eriksson,

2003), que objectivava avaliar o Programa de Formação de Treinadores da Suécia, através da aplicação de um questionário aos atletas, cujos resultados indicavam que o treinador era o elemento mais importante do fenómeno desportivo.

Para Martens (1987), o treinador tem um papel preponderante junto dos jovens atletas. Actualmente, ao treinador do contexto do desporto juvenil é exigida competência para dirigir correctamente o processo de ensino/aprendizagem e de treino, assim como, a responsabilidade de contribuir para o desenvolvimento dos jovens.

O treino desportivo constitui um processo pedagógico, onde os actos de ensinar e de aprender pressupõem a utilização de princípios teórico e metodológicos essenciais. Neste contexto, o treinador é o elemento decisivo na evolução do treino desportivo. É ele que contacta directamente o atleta, planifica, dirige e controla o treino.

Para Curado (1991), a formação e a preparação dos treinadores devem ser contínuas, procurando sempre o alargamento dos seus conhecimentos, com o propósito da busca de uma qualificação integral da sua profissionalização. A formação é um processo contínuo de ensino e de aprendizagem.

Ser treinador implica uma constante tomada de decisões. Nesta perspectiva, é essencial que o treinador possua uma boa formação pessoal e profissional, de forma a exercer uma influência positiva sobre os seus jogadores e restantes personagens activas que participam no contexto desportivo.

As influências do treinador no processo de formação desportiva apresentam um alcance e consequências que devem ser devidamente valorizadas nos seus aspectos fundamentais. Os jovens têm tendência a assumir atitudes e valores semelhantes às destes (Lee, 1993).

O treinador representa muito mais do que um simples orientador de sessões de treinos e jogos. Podemos mesmo dizer que ele é como o *pivot* da actividade desportiva (Curado, 1991). É uma figura central de um vasto e

complexo sistema de relações e de influências que compõe a actividade desportiva (Pacheco, 2001).

Considerando o processo ensino-aprendizagem no contexto das actividades desportivas, é por demais evidente a influência exercida por quem orienta o processo (treinador) no rendimento das aprendizagens (Rodrigues, 1995).

1.7.1. Formação do treinador

Um dos princípios que deve presidir na carreira de um treinador e, em particular, nos treinadores de escalões de formação, é a sua capacidade de aprender a ensinar, de saber como lidar com a preparação dos atletas, de forma construtiva. De salientar que o treinador deve estudar e aprender tanto com os seus erros como com os seus sucessos (Shanahan e Schefter, 2000).

De acordo com Hercher (1983), o desenvolvimento do rendimento irá depender em grande medida da qualidade da preparação nesta fase da formação. Nesta perspectiva, e dado que o treino dos jovens está subordinado a factores que são determinantes na construção do rendimento a longo prazo, reveste-se de forma decisiva a formação dos treinadores.

O grande e diversificado conjunto de tarefas que o treinador deve e tem de desempenhar durante a sua actividade, determinam que devemos ter uma atenção muito especial em relação à sua formação. Ou seja, para o cumprimento adequado das tarefas do treinador é necessário, como refere Marques (1990), que este seja competente, isto é, que possua competência científico-pedagógica, competência no treino, é o que se exige. Esta competência deverá ser adquirida através de uma correcta formação do treinador. Ou seja, a formação do treinador é uma atitude que é preciso adquirir pois “*quem deixar de aprender, deve deixar de ensinar*” (Lima, 1989).

Na formação de treinadores deve ser atribuída maior ênfase ao conhecimento processual, às habilidades, à técnica e à táctica do jogo que os treinadores devem adquirir (Cushion, Armour, e Jones, 2003).

1.7.2. Tarefas/Funções do treinador

Weineck (1986) refere que as funções do treinador são conceber, planificar, executar e avaliar os procedimentos de treino, coordenar uma equipa de intervenientes, desenvolver estratégias e organizar a descoberta de talentos, cooperar na formação dos quadros, concebendo os programas e produzindo documentos didácticos, criar, organizar e promover a actividade desportiva e seguir a evolução dos conhecimentos.

As funções do treinador definem-se, com base num conjunto de competências resultantes da mobilização, da produção e do uso de diversos saberes pertinentes (científicos, pedagógicos, organizacionais, técnico-práticos, etc.), organizados e integrados adequadamente em função da complexidade da acção concreta a desenvolver em cada situação da prática profissional (Rosado e Mesquita, 2009).

O treinador assume um papel decisor na gestão, orientação e direcção de todo o processo: conduz a direcção e o rumo para o qual os atletas se dirigem, a observação e análise do seu comportamento, em termos de relação pedagógica que mantém dentro e através do treino e competição (Bravo, 2008).

Se treinador implica gerir uma equipa e jogadores e para tal, é necessário que o treinador desempenhe um conjunto de funções (Araújo e Henriques, 1999), tais como: líder, educador, gestor, motivador, conselheiro, disciplinador, domínio do saber/conhecimento, habilidade para ensinar, qualidades próprias (ex: lealdade), saber criar um clima de sucesso.

Treinar é essencialmente um processo de comunicação, que implica saber comunicar e interagir com os atletas (Martens, 1999).

Ao treinador é-lhe atribuído o papel de conduzir o jovem na sua formação, não apenas desportiva, mas também numa perspectiva de formação multilateral (Tavares, 1997).

Para Lima (1989), na preparação de jovens atletas as grandes tarefas do treinador são fundamentalmente: ensinar primeiro e treinar depois os jogadores.

A actividade do treinador é particularmente complexa, abordando quase todos os aspectos que dizem respeito ao aperfeiçoamento do ser humano (Curado, 1991).

Pode afirmar-se que as tarefas do treinador de crianças e jovens são complexas, exigentes e de responsabilidade, pelo impacto que têm na formação do atleta e do ser humano (Serpa, 2003).

1.7.3. Conhecimentos do treinador

O desempenho das funções do treinador apela a conhecimentos profundos, os quais devem ser constantemente desenvolvidos de forma a desempenhar as tarefas com o máximo de competência (Tavares, 1997). Para Marques (2001), quem quer ter sucesso como treinador no desporto de alto rendimento tem que ser dono de um conjunto vasto de recursos em conhecimentos e competências, uma vez que somente com intuição e inspiração não se obtém resultados.

Apesar do aumento da investigação empírica sobre o treinador desportivo, tentar traçar o completo perfil de conhecimentos que os treinadores devem possuir é uma árdua tarefa, pois o treino é um domínio mal definido, (Côté, Salmela, Trudel, Baria, e Russel, 1995).

O treino, enquanto processo, tem tido menor atenção que o estudo do rendimento desportivo propriamente dito (Cushion e Jones, 2001). Ainda recentemente se considerava que o mais importante para um treinador era possuir e dominar os conhecimentos técnicos da modalidade em que exercia a sua actividade (Guillén e Miralles, 1994), o que manifestamente é insuficiente, pois a gama de problemas e solicitações a que o treinador está sujeito não se compadece com o domínio exclusivo dos conhecimentos específicos.

Partindo das investigações centradas na avaliação dos professores, Shulman (1986), distingue três categorias relativamente aos conhecimentos específicos que um professor deve possuir: conhecimento do conteúdo da matéria (a quantidade de conhecimentos que o treinador possui sobre o desporto em causa), conhecimento pedagógico do conteúdo (constitui a

dimensão do conhecimento relacionada com o ensino da matéria) e conhecimento curricular (permite a articulação horizontal e vertical da matéria a leccionar num determinado momento). Esboçando um paralelismo com o processo de treino, o conhecimento curricular, sugere edificação, transversal e longitudinal do aporte de conhecimento aos estádios de formação do atleta e a forma como estes se devem posicionar de acordo com o estado de desenvolvimento actual do atleta).

Grossman, Wilson e Shuman (1989), aprofundando o trabalho de Shulman (1986), definem quatro áreas de conhecimento como pilares, do emergente conhecimento profissional para o ensino: conhecimento pedagógico geral, conhecimento da matéria, conhecimento pedagógico do conteúdo e conhecimento do contexto. Este último refere-se aos conhecimentos necessários sobre o contexto particular onde se efectua o ensino e a aprendizagem e à forma como se deve proceder às devidas adaptações.

Os treinadores necessitam de possuir extensos conhecimentos técnicos, técnicas de aconselhamento, atributos de liderança e Formação em Ciências do Desporto (Potrac, Brewer, Jones, Armour e Hoff, 2000).

Actualmente, no treino desportivo com crianças e jovens, exige-se que o treinador possua competência profissional no âmbito dos conhecimentos e capacidades técnico-pedagógicas necessários para um bom desempenho. O conhecimento que o treinador possui acerca das metodologias, do conteúdo, das tarefas motoras e da intervenção de instrução no processo de ensino-aprendizagem e treino, revela-se fundamental para a melhoria do desempenho motor e para a obtenção do sucesso na aprendizagem (Afonso, Graça e Mesquita, 2003).

Fica a cargo do treinador gerir, organizar e conduzir todo o processo de treino, sendo necessário que, para tal, possua e domine uma gama de conhecimentos que o possibilite ser agente de um processo de transformação que a demanda do processo de treino na formação exige (Bravo, 2008).

Objectivos e Questões Específicas

2. Objectivos e questões específicas

O conhecimento teórico e prático do treinador constitui uma variável condicionadora da obtenção do sucesso, ao influenciar a qualidade da planificação, a estruturação de tarefas, a selecção de conteúdos e a instrução fornecida no decorrer do processo de treino (Mesquita, 1998 e Afonso, 2001). Constitui propósito central do nosso estudo, caracterizar os conhecimentos, as concepções e crenças dos treinadores da Academia do S.C.P. referentes ao processo de treino de jovens. A operacionalização deste propósito envolve um conjunto de objectivos exploratórios, com as finalidades a seguir enumeradas:

(1) Investigar o conhecimento, as concepções e as crenças sobre o processo de treino e a formação de futebolistas para o alto rendimento adoptados pelos treinadores da academia do SCP;

(2) Identificar aspectos comuns, elementos de continuidade, mudança e diferença de acentuação na orientação dos treinadores relativamente a ser treinador, objectivos da formação, desenvolvimento do praticante, papel da competição, valorização de conteúdos e processos no modelo de ensino do jogo, estrutura de treino e factores de rendimento.

A partir destes objectivos exploratórios formulamos as seguintes questões específicas:

(1) Perfil do treinador para o futebol jovem: Que conhecimentos? Que experiência? Que competências?

(2) Que caminho a percorrer pela criança ou jovem, que inicia a prática do futebol, para atingir um nível elevado de rendimento nessa modalidade?

(3) Que tipo de ensino para uma aprendizagem consistente e coerente com as fases de desenvolvimento dos jovens jogadores?

(4) Factores de rendimento desportivo no futebol jovem: alguma dimensão prevalece em relação às demais?

(5) O caminho para a especialização aumenta a importância dos resultados? O treino condiciona o jogo ou o jogo condiciona o treino?

(6) O atleta é mais importante que a equipa?

(7) Conteúdos de treino: há diferenças significativas no percurso da formação?

Metodologia

3. Metodologia

3.1. Amostra

O presente estudo, é um estudo de caso de cinco treinadores da Academia do S.C.P., dos escalões de juniores “A”, “B” e “C” e tem como objectivo caracterizar os conhecimentos, concepções e crenças sobre treino de jovens, dos treinadores desta Academia. *“O estudo de caso é uma análise profunda de um sujeito, um grupo de sujeitos, uma organização, uma comunidade considerados individualmente. No estudo de caso, observam-se as características da unidade individual, tendo como objectivo estudar profundamente e analisar intensivamente os fenómenos que constituem o ciclo vital da unidade”* (Bisquera, 1989). No estudo de caso (Léssard-Hébert, Goyette e Boutin, 1994), o campo de investigação é o menos construído, portanto o mais real; o menos limitado, portanto o mais aberto; o menos manipulável, portanto o menos controlado.

A opção por este clube teve subjacente dois motivos principais: o historial do clube na formação e a qualidade dos jogadores e das suas equipas. É reconhecidamente um dos clubes de topo, a nível mundial, na formação de futebolistas, como se pode comprovar, pelo elevado número de jogadores que integram, anualmente, quer a equipa profissional do clube, quer as várias equipas da selecção portuguesa, bem como pelo número de jogadores que fazem parte de diversas equipas de elite. Comprova-se, também, pela eleição de dois jogadores, que fizeram a sua formação no clube, como melhores jogadores mundiais, Luís Figo (em 2001) e Cristiano Ronaldo (em 2008). Saliente-se também que estes dois jogadores integram o 4º. e 1º. lugares, respectivamente, no que se refere às transferências mais caras de sempre no futebol mundial.

Para a escolha dos treinadores, foi considerado como critério único, o facto de serem os treinadores das equipas dos escalões de formação da Academia do S.C.P., à data do estudo.

3.2. Procedimentos da recolha de dados

A recolha de dados ocorreu durante os meses de Março e Abril de 2009 aos treinadores que nesse período exerciam os cargos de treinadores da Academia do S.C.P.

A recolha de dados para a nossa pesquisa realizou-se a partir de uma entrevista, gravada, de resposta aberta e por um questionário, com o objectivo de recolher informações acerca dos dados biográficos, da sua experiência como atleta e treinador, além de levantar informações sobre as fontes de conhecimento do treino.

Para testar os equipamentos e os procedimentos empregues, realizou-se um estudo preliminar com um treinador, que já trabalhou na Academia onde os treinadores do estudo trabalham, em condições semelhantes aos sujeitos do estudo, utilizando-se os mesmos procedimentos do estudo principal.

Os dados foram recolhidos através de um protocolo de entrevista estruturada e de resposta aberta, realizada pelo autor deste trabalho (Anexo 1), na qual é definida a sequência e o teor de cada pergunta (Bell, 1997). Para Lessard-Hébert, Goyette e Boutin (1990), a técnica da entrevista é necessária quando se trata de recolher dados válidos sobre as crenças, as opiniões e as ideias dos sujeitos observados. A entrevista estruturada de resposta aberta pode ser considerada como um inquérito que toma uma forma oral (Bell, 1997; Lessard-Hébert et al, 1994). Optámos por um modelo de entrevista estruturada de resposta aberta, onde a ordem das questões da entrevista foi mantida. A sequência das questões não impediu o aprofundamento das mesmas ou o esclarecimento de dúvidas que surgiam das respostas dos entrevistados. Este modelo de entrevista apresenta algumas vantagens, pois a padronização das questões facilita a comparabilidade das respostas dos entrevistados, ao mesmo tempo que permite a concentração sobre as questões consideradas relevantes para o estudo. A opção pelo modelo de entrevista estruturada é também aconselhada, quando, como é o caso, o investigador possui pouca experiência na condução de entrevistas.

O processo iniciou-se através do contacto² dos responsáveis pela Academia do S.C.P., explicando-se os objectivos e os temas gerais a abordar na entrevista, tendo-se também informado acerca da confidencialidade dos dados recolhidos e anonimato dos intervenientes. Após a anuência em participar e recebida autorização para gravação das mesmas, foi combinado o dia e local das entrevistas, tendo, quatro delas, decorrido na Academia, numa sala disponibilizada pelos responsáveis. A quinta entrevista foi realizada numa sala, reservada, de um hotel, na zona norte do país, três semanas depois, pormenor que não afectava o objectivo do estudo. Os dois locais eram tranquilos e proporcionaram uma atmosfera de privacidade, tendo as entrevistas decorrido sem interferência de terceiros. Na entrevista procurava-se, por questionamento directo, visar os conhecimentos, concepções e crenças perfilhadas acerca do treino de jovens. O entrevistador procurou criar um ambiente facilitador, assumindo uma postura não-avaliativa, procurando sempre conhecer a perspectiva genuína de cada entrevistado. As entrevistas duraram entre cinquenta minutos e uma hora e oito minutos (M = 57,2m) e foram realizadas pelo gravador Sony, modelo ICD P 520. Os dados provenientes de entrevistas devem ser, no caso de ter havido gravação, transcritos e reduzidos (codificados, formatados) para serem, em seguida, tratados (Léssard-Hébert et al., 1990).

A posterior audição e transcrição das entrevistas foram efectuadas pelo mesmo investigador que as realizou, e com recurso ao programa da Sony “*Digital Voice Editor 3*”. A transcrição procurou respeitar, o mais fielmente possível, o discurso oral e gramatical dos treinadores, a fim de garantir a veracidade das informações. Os textos resultantes da transcrição foram formatados para serem introduzidos no programa de análise de dados qualitativos “*QSR NVivo 2.0*”. Este programa fundamenta-se no princípio da codificação e armazenamento de textos em categorias específicas (Guizzo, Krzimirski e Oliveira, 2003).

² Ver Apêndice 01.

No final da entrevista, foi entregue, a cada um dos treinadores, um questionário, que foi preenchido sem a presença do investigador, o qual, posteriormente, nos foi enviado pelo correio.

Este estudo encontra-se fundamentado na escolha de uma metodologia de natureza qualitativa e a sua organização está de acordo com um modelo de estudo de caso. Segundo Graça (1997), o estudo de caso é caracterizado pelo estudo profundo e exaustivo de um fenómeno actual dentro do contexto de uma determinada população.

Para tal, são utilizadas múltiplas fontes de evidência, não se procurando tirar conclusões generalizáveis para outras populações, mas antes encontrar uma compreensão teórica do fenómeno. O estudo intensivo de um caso, permite a descoberta de relações que não seriam encontradas de outra forma, sendo importante e útil aquando da necessidade de entender uma comunidade, um problema complexo ou uma situação especial em grande profundidade, onde se faz uso de uma quantidade e qualidade de dados de informação valiosos e pertinentes para o estudo (Graça, 1997).

3.3. Procedimentos de análise de dados

O texto resultante da transcrição das entrevistas foi formatado e introduzido no programa informático de análise qualitativa de dados “QSR NVivo 2.0”. Este programa permite uma codificação flexível, detalhada e plenamente ajustada aos propósitos do estudo. De seguida procedeu-se à codificação do material transcrito das entrevistas, sendo a constituição da grelha de codificação um processo que visa facilitar a localização de informações relevantes para a investigação.

A constituição da grelha de codificação é um processo de localização precisa das posições estratégicas para “*ir procurar*” nos textos o material que contará como dados relevantes para a investigação. A elaboração da grelha de codificação é um processo de escolha de lentes, que uma vez aplicadas sobre os textos retêm e salientam determinados elementos, ao mesmo tempo que eliminam ou obscurecem outros (Graça, 1997).

A construção da grelha de codificação é um caminho escolhido pelo investigador com a finalidade de extrair ou destacar determinados factores e, ao mesmo tempo, eliminar ou deixar de lado factores que julgue desnecessários para o estudo. A codificação é um processo de filtragem, triagem e catalogação da informação, permitindo a condensação dos dados da investigação (Graça, 1997). Como nos propõe Araújo (1995), com a codificação dos dados podemos extrair todos os dados classificados na mesma categoria, compará-los e contrastá-los num processo de descontextualização-recontextualização. Esta abordagem permite-nos começar a explorar relações sistemáticas nos dados. As categorias de discussão permitem-nos extrair dos dados da informação as respostas que nos levam à extracção das conclusões, através da ligação entre os casos e a análise inter-casos dos diversos treinadores, presente no nosso estudo.

A grelha de codificação adoptada, apresentada no quadro 03, pretendeu abarcar todos os domínios de análise do estudo em questão.

Quadro 03 – Grelha de codificação adoptada		
1	(1)	/idades de desenvolvimento maturacional
2	(2)	/objectivos
3	(2 1)	/objectivos / formação
4	(2 2)	/objectivos / competição
5	(3)	/planeamento
6	(4)	/factores de rendimento
7	(4 1)	/factores de rendimento / físicos
8	(4 2)	/factores de rendimento / técnicos
9	(4 3)	/factores de rendimento / tácticos
10	(4 4)	/factores de rendimento / psicológicos
11	(5)	/estrutura da prática
12	(5 1)	/estrutura da prática / microciclo
13	(5 2)	/estrutura da prática / unidade de treino / estrutura
14	(5 3)	/estrutura da prática / meios de treino-exercícios
15	(5 4)	/estrutura da prática / trabalho por grupos
16	(5 5)	/estrutura da prática / padrão semanal
17	(5 5 1)	/estrutura da prática / padrão semanal / 2ª feira
18	(5 5 2)	/estrutura da prática / padrão semanal / 3ª feira
19	(5 5 3)	/estrutura da prática / padrão semanal / 4ª feira
20	(5 5 4)	/estrutura da prática / padrão semanal / 5ª feira
21	(5 5 5)	/estrutura da prática / padrão semanal / 6ª feira
22	(5 5 6)	/estrutura da prática / padrão semanal / Sábado
23	(5 5 7)	/estrutura da prática / padrão semanal / Domingo
24	(5 6)	/estrutura da prática / hierarquia conteúdos

25	(6)	/avaliação e controlo do treino
26	(7)	/modelo de jogo
27	(7 1)	/modelo de jogo / princípios
28	(7 2)	/modelo de jogo / modelo jogo da formação
29	(7 3)	/modelo de jogo / características da equipa
30	(8)	/jogadores 1º e 2º ano
31	(8 1)	/jogadores 1º e 2º ano / Juniores "A"
32	(8 2)	/jogadores 1º e 2º ano / Juniores "B"
33	(8 3)	/jogadores 1º e 2º ano / Juniores "C1"
34	(8 4)	/jogadores 1º e 2º ano / Juniores "C2"
35	(8 5)	/jogadores 1º e 2º ano / Juniores "C3"
36	(9)	/competição
37	(10)	/scouting
38	(11)	/dossier
39	(12)	/futebol profissional
40	(13)	/selecção de jogadores
41	(14)	/filosofia e crenças dos treinadores
42	(14 1)	/filosofia e crenças dos treinadores/filosofia
43	(14 2)	/filosofia e crenças dos treinadores/crenças
44	(15)	/características dos jogadores
45	(16)	/Search Results
46	(16 1)	/Search Results/Matrix Intersection
47	(17)	/Treino

De seguida, procedeu-se ao exame do material codificado em cada uma das categorias e ao cruzamento da informação presente nas diferentes categorias. Após completado este processo de codificação das diversas citações nas respectivas categorias, procedeu-se à análise entre os treinadores. Basicamente, nesta fase procurou-se as semelhanças e as diferenças de concepções e opiniões dos treinadores dentro dos temas de cada categoria e subcategoria.

No seguimento do nosso estudo, nos próximos capítulos, passamos a apresentar e discutir os resultados das análises realizadas.

Apresentação de resultados

4. Apresentação de resultados

4.1. O treinador

Como refere Bento (2004), a formação do homem, à luz de bitolas humanistas, é a grande missão da humanidade. Esta é, também para nós, a grande missão dos treinadores responsáveis pela formação desportiva das crianças e jovens. Não é, hoje, possível, entregar esta missão a pessoas sem formação.

Os treinadores em estudo são do sexo masculino; têm idades compreendidas entre os 33 e os 42 anos; são licenciados em Ciências do Desporto, menção Educação Física e Desporto Escolar, especialização em Futebol, pela Faculdade de Motricidade Humana; já leccionaram a disciplina de Educação Física; os anos de prática da modalidade como atletas variam entre os 4 e os 17 anos, alcançando diferentes níveis de competição, da formação ao rendimento. Ao nível da formação profissional, apresentavam os níveis exigidos pela Federação Portuguesa de Futebol (F.P.F.), tendo até, quase todos, requisitos superiores aos exigidos. A F.P.F. exige o nível 2 para os treinadores responsáveis por equipas de Juniores “A” e “B” que participem em competições nacionais, aos outros exige o nível 1. À data do estudo, os treinadores possuíam entre 10 a 15 anos de experiência como treinadores da modalidade. São treinadores da Academia num período compreendido entre 3 e 11 anos.

Quadro 04 – Formação profissional dos Treinadores	
Nome	Curso / Nível
T.J.A	4º. Nível <i>Pro</i> U.E.F.A.
T.J.B	3º. Nível conferido pela F.P.F.
T.J.C1	3º. Nível U.E.F.A. <i>ADVANCED</i>
T.J.C2	U.E.F.A. <i>BASIC</i>
T.J.C3	2º. Nível <i>BASIC</i> U.E.F.A.

4.1.1. Biografia dos treinadores

O **T.J.A** tem como profissão, treinador de futebol. Já leccionou a disciplina de Educação Física. É licenciado em Ciências do Desporto, Menção Educação Física e Desporto Escolar, especialização em Futebol, pela Faculdade de Motricidade Humana. Foi praticante federado de futebol durante dezassete anos. Fez a sua formação no S.C.P. e foi profissional também neste clube, onde conquistou uma Supertaça. Jogou nas duas principais divisões do campeonato português durante treze anos. Foi internacional “A” pela Selecção Portuguesa. Como treinador possui o 4º. nível *Pro* U.E.F.A. É treinador há dez anos, cinco dos quais na formação. Começou como treinador-adjunto de uma equipa sénior. Exerceu estas funções durante cinco anos. Foi treinador principal de uma equipa sénior durante um ano. À data do estudo era o treinador principal da equipa de “A” de Juniores da Academia do S.C.P. Trabalha na Academia há três anos, sempre no mesmo escalão e como responsável máximo. Neste escalão já conquistou dois títulos nacionais, nos dois clubes onde trabalhou. Nos séniores conquistou, como treinador-adjunto, o título nacional da 2ª divisão.

O **T.J.B** tem como profissão, treinador de futebol. Já leccionou a disciplina de Educação Física durante sete anos. É licenciado em Ciências do Desporto, Menção Educação Física e Desporto Escolar, especialização em Futebol, pela Faculdade de Motricidade Humana. Obteve uma Pós-graduação em Treino de Competências Psicológicas para Atletas de Competição, pelo I.S.P.A. Foi praticante federado de futebol durante sete anos ao nível amador e universitário. Como treinador possui o 3º nível conferido pela F.P.F. e é prelector nos Cursos de Treinadores do 1º. e 2º. nível da Associação de Futebol de Setúbal, desde 2005. Começou como treinador principal dos juniores “E”. É treinador há catorze anos, todos na formação, oito dos quais na Academia do S.C.P., nos escalões de juniores “C” e “B” e três no escalão de juniores “E” do mesmo clube. Entre 1997 e 2006 acumulou o cargo de treinador das Selecções Jovens da Associação Distrital de Lisboa. À data do estudo era o treinador da principal equipa de Juniores “B”. Conquistou campeonatos

distritais nos escalões de juniores “E” (dois), “C” (dois) e “B” (três). Conquistou também um Campeonato Nacional nos juniores “C” e nos Juniores “B”.

O **T.J.C1** tem como profissão, treinador de futebol. Já leccionou a disciplina de Educação Física durante dez anos. É licenciado em Ciências do Desporto, Menção Educação Física e Desporto Escolar, especialização em Futebol, pela Faculdade de Motricidade Humana. Obteve uma Pós-graduação em Treino de Alto Rendimento, opção futebol. Foi praticante federado de futebol durante dez anos, como amador. Como treinador possui o 3º. nível U.E.F.A. *ADVANCED*. Começou como treinador principal de uma equipa de juniores D. É treinador há quinze anos, catorze na formação, dez dos quais na Academia do S.C.P. Na Academia, no escalão de Juniores “C”, foi sempre treinador principal, durante sete anos. Nos escalões de Juniores “A” e “B”, foi treinador principal. Também foi, durante um ano, treinador-adjunto da equipa “B” – equipa sénior da Academia. À data do estudo era o treinador da principal equipa de juniores “C”. Já conquistou quatro títulos nacionais neste escalão.

O **T.J.C2** é professor de Educação Física há 9 anos, função que acumula com o de treinador de futebol. É licenciado em Ciências do Desporto, Menção Educação Física e Desporto Escolar, especialização em Futebol, pela Faculdade de Motricidade Humana. Obteve uma Pós-graduação em Treino de Alto Rendimento, opção Futebol. Foi praticante federado de futebol durante quatro anos, como amador, nos campeonatos distritais. Jogou também nas camadas jovens. Como treinador possui o Curso U.E.F.A. *BASIC*. Começou como treinador-adjunto de uma equipa de juniores “C”. É treinador há doze anos, sempre na formação, cinco dos quais como treinador principal na Academia do S.C.P. (nos Juniores “C”) e outros três como treinador dos juniores “E” do S.C.P. À data do estudo era o treinador principal da segunda equipa de juniores “C”. No curriculum tem vários títulos de campeão distrital nos escalões de Juniores “C” e “E”.

O **T.J.C3** é professor de Educação Física há sete anos, função que acumula com o de treinador de futebol. É licenciado em Ciências do Desporto, Menção Educação Física e Desporto Escolar, especialização em Futebol, pela Faculdade de Motricidade Humana. Foi praticante federado de futebol durante

dez anos, sempre nas camadas jovens. Como treinador possui o 2º. nível *BAS/C* U.E.F.A. Começou como treinador-adjunto de uma equipa de juniores “C”. É treinador há onze anos, sempre na formação, quatro dos quais na Academia do S.C.P. como treinador dos juniores “C”, e quatro como treinador dos juniores “D” do S.C.P. Durante um ano acumulou o cargo de seleccionador dos juniores “A” da Associação Distrital de Lisboa. À data do estudo era o treinador principal da terceira equipa de juniores “C”. No curriculum tem um título de campeão distrital no escalão de Juniores “D” e dois nos juniores “C”.

Quadro 05 – Anos de experiência como treinadores de futebol			
Nome	Anos como Treinador de Formação	Anos como Treinador de Seniores	Total de anos como Treinador
T.J.A	5	5	10
T.J.B	14	---	14
T.J.C1	14	1	15
T.J.C2	12	---	12
T.J.C3	11	---	11

As suas experiências como treinadores de futebol variam entre os dez e os quinze anos. Segundo a escala proposta por Burden (1990), os treinadores são classificados em três categorias de acordo com o tempo da sua experiência profissional:

- a) Fase de iniciação: um a dois anos de experiência;
- b) Fase de ajustamento: três a quatro anos de experiência; e
- c) Fase de estabilização: cinco ou mais anos de experiência.

Segundo esta escala, todos os treinadores do nosso estudo encontram-se na fase de estabilização.

4.1.2. Ser Treinador

Um treinador que se ocupa de jovens, tem ou pode ter influência sobre a modelação do carácter do jovem, que pode ser, em muitos casos, mais importante que a exercida pela escola ou pela família (Coelho, 1987; Lima, 1989; Adelino, 1996). A sua tarefa pressupõe o assumir de determinadas responsabilidades, dentro de um contexto social e desportivo em constante transformação (Lima, 1989).

Sobre a profissão de treinador, Becker Jr. (2000) descreve-a como sendo uma das mais difíceis, mas em contrapartida das mais gratificantes. Todos os treinadores foram unânimes em considerar a profissão de treinador como sendo *“muito agradável, mas muito complicada”* (T.J.C3: parágrafo 138); *“É a profissão que sempre desejei.”* e *“fico seduzido por ser eu a orientar”* (T.J.C2: parágrafos 144 e 145); *“é uma realização profissional. Se não o tivesse conseguido, teria sido uma frustração porque sinto que tenho capacidade.”* (T.J.A: parágrafo 177).

O treinador tem um papel determinante e é o principal responsável pela formação desportiva do seu atleta. As suas influências apresentam um alcance e consequências que devem ser valorizadas. Ser treinador nos dias de hoje é, sem dúvida, uma actividade mais rigorosa, na medida em que estes assumem um papel e uma missão preponderantes (Rosado, Sarmiento e Rodrigues, 2000).

Procuramos saber o que os elementos do nosso estudo entendem por ser treinador.

Para o **T.J.C3** ser treinador *“é transmitir alguma da minha experiência, dos meus conhecimentos aos atletas que treino, no fundo é ser professor, é ensinar, é dar alguma coisa para a construção da personalidade deles.”* (parágrafo 138); o responsável pela equipa “C2” dos Juniores refere que treinador *“é ser um líder, é aquele que define, que orienta um conjunto de jogadores, nesta modalidade que é o futebol. O treinador é o líder, é aquele que eles procuram seguir, que transmite os conteúdos que um dia lhes poderão ser úteis. É um formador, é um professor do jogo.”* (parágrafo 145); para o

responsável pela equipa “C1” dos Juniores *“ser treinador é tentar ser um guia, não só o que transmite conhecimentos, mas que também dá pistas para o futuro. O treinador é um formador, um professor do jogo.”* (parágrafo 150); para o T.J.B *“ser treinador é ser um bom gestor e um bom líder. Temos que saber liderar. Não há outra hipótese. Quem não for um bom líder não consegue transmitir e tomar decisões em tempo útil no decorrer do treino e da competição. E tem que ser um bom gestor, porque lida com personalidades diferentes, com vários tipos de sentimentos e de emoções, com diferentes tipos de formação social, religiosa, com diferentes tipos de recursos materiais, financeiros, etc. O treinador tem que saber gerir tudo isso e em função da época desportiva, da altura da época desportiva, da competição onde está inserida, etc., portanto ser treinador, para mim, é ter que ser um bom gestor nessas áreas todas e também ser um líder.”* (parágrafo 151); para o responsável pelos Juniores “A” ser treinador *“é ser formador, claramente.”* (parágrafo 177).

O que há de comum entre todos é a convicção de que ser treinador é ser formador, é aquele que transmite conhecimentos. Também se referem ao treinador como sendo um líder, um guia e um gestor.

Para Luís Figo (2009), futebolista de sucesso em vários clubes e formado na Academia do S.C.P., *“para chegar e vencer, conheço apenas um caminho, que é o do sacrifício e do trabalho. Ensinaram-me isso quando ainda era um rapaz no Sporting Clube de Portugal e tudo o que consegui não foi por acaso, mas sustentado em muitos sacrifícios”*.

Para os treinadores dos Juniores “C3” e “C1”, tal como Luís Figo, a base para se ter sucesso como treinador da formação é *“empenhar-se, trabalhar, trabalhar muito”* (T.J.C3: parágrafo 140 e T.J.C1: parágrafo 153).

O grande e diversificado conjunto de tarefas que o treinador deve e tem de desempenhar durante a sua actividade, determinam que se deve ter uma atenção muito especial em relação à sua formação. Todos os treinadores do estudo referem a importância da formação e a necessidade da actualização permanente de conhecimentos, para o sucesso do seu trabalho.

O **T.J.C3** refere que para o sucesso como treinador “*é importante discutir, conversar, dar opiniões, ouvir colegas, questionar-se, no fundo questionar-se, questionar-se sempre*”. (parágrafo 140).

Para os treinadores dos Juniores “A” e “B”, para ter sucesso “*é fundamental a melhoria da formação individual, estar sempre actualizados, sempre que possível estar constantemente em formação*” (parágrafos 154 e 180, respectivamente). Para o **T.J.B** “essa formação passa desde as línguas estrangeiras, pela parte de psicologia desportiva, pela parte do treino desportivo, pela parte da gestão – todas essas áreas são importantes na concepção e no fortalecimento das competências do treinador.” (parágrafo 154).

Quem joga são os jogadores. Eles devem ser o centro das preocupações dos treinadores da formação. É por eles que tudo deve ser feito. Concordando com isto, o **T.J.C2** afirma que para se ter sucesso “*é preciso pensar essencialmente, sempre, no jogador. É importante o treinador não estar preocupado consigo e estar mais preocupado com o jogador – porque é essencialmente o jogador aquilo que nós estamos a formar*” (parágrafo 148); para o responsável pela equipa “C1” de Juniores, a base para ter sucesso, segundo a sua experiência tem dado “*é estar muito atento à evolução dos miúdos. É estar atento e nunca desistir de encontrar uma solução.*” (parágrafos 153 e 154).

O **T.J.B** acredita, ainda, “*no dia-a-dia, no treino desportivo, para se ter sucesso*” (parágrafo 154).

Os treinadores do nosso estudo acreditam que a base para o sucesso como treinador de formação passa pelo empenho, pelo trabalho, pela dúvida constante (“*questionar-se sempre*”), pela melhoria da formação individual, por colocar o atleta no centro do seu trabalho, estar atento à sua evolução e nunca desistir de procurar a solução para os problemas com que se deparam.

Em relação às fontes de conhecimento, os treinadores do nosso estudo são unânimes em valorizar no seu percurso, a formação inicial, a formação contínua, os cursos de reciclagem, as pesquisas bibliográficas, os contactos com treinadores e a própria experiência pessoal.

Todos os treinadores do nosso estudo fizeram o mesmo curso, na mesma faculdade (Faculdade de Motricidade Humana) e com a mesma especialização (Futebol). Dois treinadores (**T.J.B** e **T.J.C1**) tiraram uma pós-graduação em Treino de Competências Psicológicas para Atletas de Competição e em Treino de Alto Rendimento. Apenas o treinador dos Juniores “A” foi jogador profissional, mas também fez a mesma formação académica que todos os outros e na mesma faculdade. Para este, além do treinador ter de saber comunicar com os jogadores, que é fundamental para o desenrolar do percurso deles, salienta a importância, para o conhecimento do treinador, as experiências vividas por ele. *“Estas experiências vão ajudar a elucidar os atletas sobre realidades passadas que os vão ajudar a ultrapassar algumas dificuldades no futuro”* (parágrafos 183 e 184).

Os restantes treinadores do estudo, são unânimes em considerar que os treinadores têm de dominar os conteúdos do futebol, de conhecerem aquilo que estão a ensinar e consideram ser necessário saber lidar com os jovens com quem estão a trabalhar.

O **T.J.C2** considera ainda que *“o treinador tem de dominar, também, as questões metodológicas do treino e que deve ser uma pessoa que tenha conhecimentos culturais e de vivências significativo, para que a formação do jogador seja total.”* (parágrafo 151). Os treinadores dos Juniores “B” e “C1” consideram fundamental *“o treinador ter formação na área da pedagogia”* (parágrafo 157).

Como se pode constatar, não existem acentuadas diferenças entre eles. Têm em comum o facto de terem a percepção da importância do conhecimento académico, mais o conhecimento dos conteúdos do futebol e o saber lidar com os atletas, como âncoras fundamentais dentro do processo de ensino-aprendizagem. Constituem pontos importantes do bom treinador, os conhecimentos e as suas qualidades pedagógicas.

4.2. Modelos de desenvolvimento do praticante

Qual é o caminho a percorrer para que cada criança ou jovem que inicia a prática de uma modalidade, possa atingir um nível elevado de rendimento nessa mesma modalidade?

Balyi (2002) refere as conclusões de trabalhos científicos que apontam a necessidade de oito a doze anos de prática para que se atinja níveis de elite. São, portanto, muitos anos das vidas dos atletas, dedicadas à actividade desportiva.

Muitos especialistas do treino desportivo (Balyi, 2001; Bompa, 1999, 2000; Marques, 1993, Marques e Oliveira, 2002; Weineck, 1999), referem modelos de estruturação do treino a longo prazo e o desenvolvimento das diferentes etapas de formação do atleta.

No “*Modelo de Especialização Tardia*” de Balyi (2002), com cinco etapas, é definida a orientação do treino de acordo com objectivos que se enquadram no desenvolvimento do praticante a longo prazo.

Procuramos saber se a orientação e os objectivos do treino dos treinadores da Academia do S.C.P. se enquadram no desenvolvimento do praticante a longo prazo, propostos por Balyi. Os atletas das três equipas de Juniores “C” integram a segunda etapa (“*Aprender a Treinar*”) e as restantes (Juniores “A” e “B”), a terceira etapa (“*Treinar para Competir*”).

Os treinadores que orientam as equipas de Juniores “C” e que se enquadram na segunda etapa, “*Aprender a treinar*”, consideram fundamental a aprendizagem dos conteúdos técnicos e os princípios básicos do jogo. A ênfase do treino está na aprendizagem destes elementos básicos do Futebol, utilizando com muita frequência, exercícios competitivos para o efeito.

“Eu quero que eles aprendam os conteúdos técnico-táticos, todos esses conteúdos que são importantes e fazem parte da aprendizagem de um jogador.” (T.J.C1: parágrafo 30)

“Aqui há dois conteúdos que dou muita importância nesta idade: que são os princípios específicos do jogo (damos muito valor às questões dos princípios básicos do jogo) e os conteúdos técnicos (as questões relacionadas com a técnica são abordadas ao longo do ano).” (T.J.C2: parágrafos 21, 26 e 73)

Apesar do resultado não deixar de ser factor de preocupação, não os colocam como lema, uma vez que o primeiro nível de objectivos é igual para todos no clube, que é integrarem a equipa do escalão seguinte.

“Existem objectivos diferenciados entre equipas do 1º e 2º ano. Mas não no grande objectivo, que é igual a todos no clube: integrarem a equipa do escalão seguinte.” (T.J.C1: parágrafo 143)

Todas as equipas deste escalão fazem, num dia da semana, ao longo da época, um trabalho denominado de “**Speed-coordination**”, orientado por especialistas do Gabinete “**Sporting Performance**”. Neste trabalho são usados exercícios de maior ou menor complexidade coordenativa em frequências gestuais elevadas, visando a estimulação e desenvolvimento da coordenação geral, da velocidade e da força reactiva dos jovens atletas, de forma a possibilitar-lhes uma melhor base que permita adquirir e apreender outras competências do jogo de futebol. (C. Charrua, comunicação pessoal, 06 de Outubro de 2009).

“Do ponto de vista físico a única preocupação: coordenação geral e coordenação específica. Temos um treino durante a semana, à sexta-feira, em que fazemos sempre um trabalho que chamamos «speed-coordination» por causa da história das idades sensíveis; velocidade, alguma, mais de reacção, menos de deslocamento.” (T.J.C3: parágrafo 20)

Os treinadores (e a Academia do S.C.P.) incluem, no seu trabalho, preocupações referentes não só ao saber relacionado com a actividade física, mas também relacionados com o futuro dos seus atletas. São ministradas a

todos os jogadores da Academia, sessões de formação onde se abordam vários temas que são úteis aos jovens, com especialistas na matéria, versando vários temas, como por exemplo: prevenção de lesões, alimentação e hidratação, sexualidade, prevenção de drogas e toxicodependência, arbitragem, aspectos financeiros, etc.

Como se pode confirmar pelo acima exposto, os treinadores dos escalões que integram a segunda etapa “*Aprender a Treinar*”, do Modelo de Desenvolvimento do Praticante, proposto por Balyi, respeitam integralmente todas as suas premissas, estando assim, os seus atletas, em condições de alcançar os objectivos desta fase.

Na terceira etapa “*Treinar para competir*”, estão incluídos os atletas das equipas de Juniores “A” e “B”. Esta etapa do desenvolvimento surge depois de terem sido alcançados os objectivos da fase anterior (Balyi, 2002).

Na equipa de Juniores “A”, que se enquadra na terceira etapa “*Treinar para competir*”, não é possível aferir que existe uma divisão equitativa entre o período de tempo dedicado ao treino e à competição, uma vez que a configuração da estrutura e dos conteúdos a abordar no treino depende da avaliação feita ao jogo antecedente. Todavia, pelas preocupações demonstradas pelo treinador, no *transfer* do trabalho realizado no treino para a competição, há uma forte probabilidade disso acontecer.

“É fundamental que façam o transfer do treino para a competição.”
(T.J.A: parágrafo 194)

“Quero que a minha equipa jogue como treina. Isto é a realização de qualquer treinador - quando conseguimos fazer no jogo aquilo que treinamos.”
(T.J.A: parágrafo 136)

Em relação à competição oficial, em muitos períodos da época desportiva aumenta para o dobro, uma vez que participam numa competição, oficial, de seniores, a meio da semana.

O treinador deste escalão valoriza fundamentalmente a intensidade do treino, relativamente aos conteúdos, sem, contudo, os desvalorizar.

“Regra geral, damos maior importância a alguns aspectos consoante os dias da semana, mas, acima de tudo, estou preocupado, no treino, com a intensidade. Esta é uma das minhas maiores preocupações. O que me interessa, além dos conteúdos que são fundamentais, é a intensidade com que eles os executam. O que é fundamental é que os atletas já há algum tempo se adaptaram a trabalhar sempre com intensidades elevadas nos treinos. Isso é que é para mim de grande importância.” (T.J.A: parágrafo 109)

Nos aspectos relacionados com o trabalho individualizado, o treinador tem a preocupação de realizar, não só um trabalho de musculação personalizado com alguns atletas, mas também nas outras vertentes, orientando esse trabalho para a superação das lacunas evidenciadas pelo atleta, não evidenciando preocupações com a melhoria dos pontos fortes.

“Quando achamos que um jogador não está a corresponder, tentamos ver os aspectos que estão a ser menos conseguidos e procurar soluções para colmatar essas lacunas, no terreno. Muitas vezes também fazemos uma avaliação, mais em termos de imagens, em que fazemos um recorte de imagem. Depois fazemos a apresentação ao atleta onde lhe mostramos os aspectos que nós achamos que não estão a ser conseguidos – fazemos isso sempre que achamos necessário. Fazemos este trabalho com a ajuda do gabinete de scouting.” (T.J.A: parágrafo 46)

“Há situações em que um atleta tem de fazer um trabalho específico... mas este trabalho deve ser feito com a preocupação de haver transfer para o grupo, para a equipa...” (T.J.A: parágrafos 119-120)

Na equipa de Juniores “B”, que se enquadra de igual modo na terceira etapa *“Treinar para competir”*, parece possível afirmar-se que existe uma

divisão equitativa entre o período de tempo dedicado ao treino e à competição. Apesar do treinador direccionar a sua preocupação para os aspectos psicológicos, afirma a importância no trabalho diário das três outras dimensões.

“...do ponto de vista físico, técnico e tático não consigo dizer que um dia trabalho mais uma coisa...” (T.J.B: parágrafo 79)

Tal como acontece na equipa de Juniores “A”, também, aqui, há a preocupação com a intensidade e com o *transfer* do trabalho realizado no treino para a competição. A fase inicial da aprendizagem de um exercício é normalmente executada sem oposição. Após a sua percepção, o exercício é feito sempre com oposição e ao ritmo do jogo.

“No treino da equipa fazemos sempre acções que visem os princípios de jogo ofensivos e defensivos e em pequenos grupos e que estimulem as acções à velocidade e intensidade que se passam no jogo. É essa a nossa base de trabalho. (...) nunca fazemos nada que esteja desvirtuado daquilo que se passa realmente na competição.” (T.J.B: parágrafos 98 e 101)

“(Na escolha dos exercícios) procuro que estimulem sempre a intensidade e velocidade de execução, pois não vale a pena estarmos a repetir gestos e acções que não tenham transfer para a competição. Não concebo que se remate devagar de uma forma analítica e que depois vá dar resultado.” (T.J.B: parágrafos 99-101)

No que concerne ao trabalho individualizado, os atletas realizam dois treinos técnicos na semana, após as sessões de musculação. Como complemento, e sempre que necessário, o treinador realiza, com alguns jogadores, trabalhos específicos fora da estrutura habitual do treino.

De acordo com o que foi acima referido, pode-se concluir que em todas as equipas estudadas, são respeitados as orientações apresentadas por Balyi (2002), no Modelo de Desenvolvimento do Praticante e nas etapas em que este

estudo se integra. Estão assim, os seus atletas, em condições de chegar ao mais alto nível.

4.3. Objectivos da formação/competição

Toda a vida humana é direccionada em função de objectivos. Estes não só variam de indivíduo para indivíduo como evoluem ao longo da vida, abrangendo variadíssimas áreas e contextos de vida.

O desporto, como parte integrante da experiência humana, também se direcciona em função de objectivos.

Procuramos conhecer os objectivos perseguidos, no seu trabalho, pelos intervenientes do nosso estudo.

Para o **T.J.A**, o grande objectivo é colocar na equipa profissional do clube o maior número de jogadores possível, que os jogadores cheguem ao futebol profissional com o menor número de lacunas e que consigam adaptar-se aos princípios tácticos de qualquer equipa.

“O grande objectivo, visto que estão no último patamar da formação, é que o maior número possível de jogadores atinja o futebol profissional do clube. Para quem não conseguir ser profissional do clube, que esteja preparado para o futebol profissional ou para o futebol sénior.” (T.J.A: parágrafo 6)

“Acima de tudo o que nós aqui tentamos, neste último patamar da formação, é fazer com que o jogador chegue ao futebol profissional com o menor número de lacunas, tanto em termos defensivos como em termos ofensivos. Que, quando chegarem a qualquer equipa sénior (que jogue como nós ou não), consigam adaptar-se aos princípios tácticos.” (T.J.A: parágrafos 37-38)

O **T.J.B** orienta uma equipa onde o nível de exigência é maior e o erro é cada vez menor, pois estão no penúltimo patamar da formação. Os jogadores têm de, no final do ano, ser capazes de competir com rendimento no escalão

de juniores e terem rendimento em situação de treino com a equipa profissional do clube.

“Os objectivos estão perfeitamente definidos do ponto de vista interno, ou seja, os jogadores têm que chegar ao final do ano com nível competitivo suficiente para, passado um mês, estarem a competir com rendimento no escalão de juniores e terem também rendimento em situação de treino com a equipa profissional. Especificando: os miúdos que tenho neste momento, quando chegarem a Julho, têm que conseguir render em treino e na competição, nos juniores, e se forem chamados à equipa profissional do Sporting, pontualmente, têm que conseguir responder no treino. Portanto esse é o nosso principal objectivo da época, do ponto de vista interno.” (T.J.B: parágrafo 6)

O **T.J.C1** afirma que os objectivos são iguais para que todos no clube integrem a equipa do escalão seguinte.

“(…) o objectivo, para os meus jogadores, é prepará-los para os sub-16, que é a etapa seguinte.” (T.J.C1: parágrafo 8)

“Existem objectivos diferenciados entre equipas do 1º e 2º ano. Mas não no grande objectivo, que é igual a todos no clube: integrarem a equipa do escalão seguinte.” (T.J.C1: parágrafo 143)

O **T.J.C2** tem objectivos de equipa, mas valoriza mais os objectivos individuais, que são a integração dos seus jogadores no escalão seguinte.

“Não são as questões de equipa que norteiam o nosso trabalho.” (T.J.C2: parágrafo 104)

“O nosso grande objectivo, aqui, é formar os jogadores competentes para integrar os sub-15.” (T.J.C2: parágrafo 18)

O **T.J.C3** afirma também que o grande objectivo é formar jogadores, o que está claramente definido.

“(...) o nosso grande objectivo é formar jogadores. Portanto o nosso primeiro objectivo é melhorar as competências futebolísticas dos nossos atletas do ponto de vista técnico, tático, físico e psicológico. Portanto, serem melhores jogadores.” (T.J.C3: parágrafo 6)

“(...) o primeiro nível de objectivos está claramente definido e é eles serem melhores e cada um deles continuar cá para o ano e ser sub-15.” (T.J.C3: parágrafo 7)

“(...) o primeiro nível de objectivos é igual para todos os escalões aqui no Sporting, eles melhorarem as suas competências.” (T.J.C3: parágrafo 131)

Os treinadores do nosso estudo, em relação aos objectivos de formação, trabalham segundo uma meta de curto-médio prazo, tendo como preocupação fazer com que os jogadores preencham os requisitos necessários para integrarem o escalão seguinte. O treinador da equipa do penúltimo patamar da formação (Juniiores “B”) estabelece como objectivo, além da integração dos seus jogadores na equipa junior, o rendimento, em situação de treino, com a equipa profissional do clube. O **T.J.A** trabalha também para preparar para o futebol sénior/profissional, aqueles jogadores que não conseguem alcançar a equipa profissional do clube.

Relativamente aos objectivos competitivos, para o **T.J.A** são, declaradamente, serem campeões nacionais, pois estão num clube com um trabalho na formação muito forte. Valoriza estes objectivos ao afirmar que *“não há formação sem competição.”* (parágrafo 189). Depois deste grande objectivo competitivo, estabelece pequenos objectivos relacionados com a competição, como por exemplo, golos e vitórias.

“Na competição, a grande finalidade é sermos campeões nacionais. Depois temos objectivos mais pequenos, como por exemplo, maior número de vitórias, maior número de golos marcados e menor número de golos sofridos.”

(T.J.A: parágrafos 12-13)

O **T.J.B** estabelece como objectivos a conquista de todos os jogos, de todas as competições.

“Todas as competições em que o Sporting entra é para vencer e queremos vencer os jogos todos, os torneios todos e os campeonatos todos.”

(T.J.B: parágrafo 12)

O **T.J.C1** procura que o seu trabalho esteja centrado na evolução do jogador mas valoriza o trabalho da equipa *“porque nós estamos no Sporting e queiramos ou não, estamos aqui para ganhar.”* (parágrafo 124). Também ele estabelece como objectivo competitivo principal a vitória em todas as competições, pois a sua equipa e os seus jogadores jogam sempre para ganhar. Estabelece, ainda, outros objectivos, juntamente com os seus jogadores, como golos marcados e sofridos, mas também objectivos relacionados com o jogo e com a forma de jogar, de maneira a potenciar algumas situações desejadas.

“Na competição – ganhar o campeonato nacional e todas as competições que entramos. Jogamos sempre para ganhar (...) Normalmente pomos outros objectivos, até em conjunto com os jogadores (eu gosto de muito de ouvir as opiniões dos jogadores e registá-las). Pode passar, por exemplo, por definir o número de golos marcados e um limite nos golos sofridos como um dos objectivos. Para a 2ª. fase ainda não está definido, mas posso dizer que na 1ª fase, os marcados eram 150 golos (conseguimos e ultrapassamos) porque no final da 1ª volta já tínhamos muitos golos marcados.” (T.J.C1: parágrafos 11-13)

“Depois há outros mais relacionados com o jogo e com a forma de jogar. Há jogos em que eu defino objectivos: por exemplo - vamos tentar fazer um golo que resulte de uma situação de exploração do corredor lateral e cruzamento de forma a potenciar essa situação.” (T.J.C1: parágrafos 13-14)

O **T.J.C2** estabelece, também, como objectivo, a vitória no campeonato que a sua equipa participa.

“O objectivo, no final, é ser campeão.” (T.J.C2: parágrafo 137)

O **T.J.C3** estabelece como meta a conquista do campeonato, apesar de a sua equipa ser constituída por jogadores que não estão maturacionalmente desenvolvidos. Estabelece, ainda, outro tipo de objectivos relacionados com a competição.

“Seremos campeões distritais. Depois deste temos outro nível de objectivos que têm a ver com o número de vitórias, número de empates, número de derrotas, o número de golos marcados e golos sofridos.” (T.J.C3: parágrafo 10)

No que concerne aos objectivos competitivos, todos sem excepção, pretendem ser campeões nas provas em que participam. Estabelecem, ainda, objectivos intermédios. Na equipa de Juniores “C1”, estes objectivos são estabelecidos entre o treinador e os jogadores. O responsável desta equipa valoriza as componentes da tarefa, previligiando não só o resultado mas também o processo, pois estabelece objectivos relacionados com o jogo e com a forma de jogar.

Não colocam os resultados como lema, uma vez que o primeiro nível de objectivos é igual para todos no clube, que é integrarem a equipa do escalão seguinte.

Mas o resultado não deixa de ser factor/fonte de preocupação, pois como não há formação sem competição, é também importante a vitória. A competição é estrategicamente formativa mas a vitória é importante.

4.4. Modelos de ensino dos jogos desportivos colectivos

Não poderíamos deixar de conhecer as concepções dos treinadores sobre a hierarquia dos conteúdos/modelos de ensino abordados no treino pelos treinadores do nosso estudo.

O **T.J.A** está mais preocupado e dá mais importância à intensidade com que os jogadores executam, do que com uma possível hierarquia dos conteúdos no seu trabalho. Não os desvaloriza, pois, para ele, são fundamentais e de igual importância.

“Nesta fase são de igual importância. Não é possível hierarquizar.”
(T.J.A: parágrafo 27)

“Mas se hierarquizarmos, pomos em primeiro lugar as questões relativas aos princípios de jogo. Depois as questões relativas aos aspectos psicológicos (são aqui de fundamental importância). De seguida os aspectos físicos e depois as questões técnicas que já devem estar, nesta etapa, consolidadas.” (T.J.A: parágrafo 28)

Ressalva que todo o trabalho que se faz é sempre um trabalho Integrado, *“ou seja, em que a bola está sempre presente em todos os treinos que a equipa realiza.”* (parágrafo 112).

O **T.J.B** dá uma certa primazia à dimensão psicológica. As maiores premissas são as psicológicas, sem as quais não consegue afirmar a ascendência das dimensões técnicas, táticas e físicas, no seu trabalho diário.

“Não dou primazia do ponto de vista nem técnico-tático, nem físico, talvez psicológico. As maiores premissas são psicológicos, ou seja, tento que

na terça e quarta-feira seja um treino em que os jogadores têm que estar focados nos exercícios constantemente; na quinta-feira serão já exercícios mais virados para situações competitivas em que está sempre presente o conceito de equipa e à sexta-feira será um treino com menos agressividade, ou seja, aos exercícios correspondem uma menor intensidade e agressividade na sua concepção. Porque do ponto de vista físico, técnico e tático não consigo dizer que um dia trabalho mais uma coisa e no outro trabalho mais outra coisa ou menos.” (T.J.B: parágrafo 79)

A estabilidade emocional é a característica principal da sua equipa. Procura que ela se distinga das demais pela maneira como se comporta emocionalmente na competição. Manifesta o desejo de que os seus jogadores saibam resolver os problemas do jogo sem a acção do treinador. Espera que os seus jogadores adquiram maturidade competitiva. Afirma ainda como sendo “*a sua luta*” a ligação e o equilíbrio entre sectores da equipa.

“O que caracteriza a minha equipa é a estabilidade emocional. Ainda hoje deu-me um grande prazer por, apesar de termos sofrido um golo que não devia ter sido validado, termos dado a volta à situação com estabilidade emocional, não nos desequilibrámos, empatámos e ganhamos por 2-1 e não oscilámos.” (T.J.B: parágrafo 113)

“É preciso que os jogadores, nesta etapa da formação, adquiram maturidade competitiva, equilíbrio emocional e uma grande capacidade de leitura das situações. É preciso definir claramente os ritmos do jogo (...) A partir desta idade tem que se ter maturidade para saber acelerar o jogo e baixar o ritmo.” (T.J.B: parágrafo 25)

“Que se distinga (a sua equipa) das outras equipas exactamente pela forma como aborda as competições, como resolve os problemas, como emocionalmente se comporta dentro do campo e também que no último terço consiga movimentos de abertura e situações de finalização de uma forma colectiva, de grande exigência técnico-táctica.” (T.J.B: parágrafo 116)

“(...) que tenham um controlo emocional, que consigam resolver os problemas do jogo sem a acção do treinador.” (T.J.B: parágrafo 19)

Apesar de referir que há “*talvez*” uma ascendência da dimensão psicológica no seu trabalho, refere que os princípios de jogo são a base do seu trabalho, não descurando as dimensões técnicas e físicas, pois, no treino nunca faz nada que desvirtue o que se passa na competição. Também, por isso, tem a preocupação de utilizar a bola em todos os exercícios do treino.

“Do ponto de vista técnico há sempre melhorias individuais. Do ponto de vista dos princípios de jogo, eles estão presentes em todos os exercícios de treino - digamos que isso seja uma base do nosso trabalho.” (T.J.B: parágrafo 26)

“No treino da equipa fazemos sempre acções que visem os princípios de jogo ofensivos e defensivos e em pequenos grupos e que estimulem as acções à velocidade e intensidade que se passam no jogo (...) pois não vale a pena estarmos a repetir gestos e acções que não tenham transfer para a competição. É essa a nossa base de trabalho. (...) Nunca fazemos nada que esteja desvirtuado daquilo que se passa realmente na competição.” (T.J.B: parágrafos 97 a 99)

“No treino em si, desde a parte preparatória até ao final, há sempre exercícios com bola...” (T.J.B: parágrafo 100)

O **T.J.C1** não gosta de separar as várias dimensões, mas dá destaque à importância da tática, mas uma tática baseada nos princípios de jogo. Refere a técnica de base como sendo fundamental mas que já devem dominar neste escalão, valoriza a tomada de decisão dos jogadores e tem a preocupação da inclusão nas sessões de treino da dimensão física.

“Para mim a questão táctica assume particular importância mas baseada sempre nos princípios do jogo (...) a questão do ataque, da defesa, como é que se ataca, como é que se defende. (...) a questão dos princípios de jogo para mim é fundamental. Se os meus jogadores dominarem os princípios básicos do jogo, dominam o jogo em qualquer fase. Mas para mim a principalmente é a questão de compreender o jogo.” (T.J.C1: parágrafos 25-26)

“Depois obviamente as questões técnicas. A técnica de base é fundamental mas quando eles chegam aos sub-15 (...) já têm de já têm que dominar minimamente esses conteúdos, esses conceitos. Mas não gosto muito de separar. O treino físico está sempre incluído.” (T.J.C1: parágrafo 27)

“Gostaria que eles dominassem ou que aperfeiçoassem os gestos técnicos próprios do futebol e que acima de tudo compreendessem a nossa forma de jogar, o nosso modelo de jogo e depois que isso se reflectisse na tomada de decisão em competição/em jogo.” (T.J.C1: parágrafo 32)

As suas preocupações estão centradas na aprendizagem do futebol como um jogo colectivo. Frequentemente centra o seu trabalho junto dos seus jogadores nos aspectos psicológicos como o espírito de equipa, a solidariedade e o carácter.

“O objectivo principal (do processo de treino) é ensinar o jogo.” (T.J.C1: parágrafo 23)

“Para mim é fundamental que eles aprendam, e isto tem a ver com a experiência que eu tenho tido aqui, que o futebol é um jogo colectivo. (...) eu quero que eles aprendam os conteúdos técnicos/tácticos, todos esses conteúdos que são importantes e fazem parte da aprendizagem de um jogador. Mas para além disso, para mim era muito importante que eles aprendessem que o futebol é um jogo colectivo. Muitas das vezes perco mais tempo (se calhar ganho) a falar sobre questões do colectivismo, daquilo que nós costumamos

designar por espírito de equipa, trabalhar em prol da equipa, dar o contributo à equipa, sofrer às vezes pela equipa. Às vezes demoro mais tempo, focalizo mais sobre essas questões do que propriamente sobre questões que têm a ver com questões mais técnicas (mas obviamente que fazemos esse trabalho)." (T.J.C1: parágrafo 30)

"É a solidariedade dentro do campo, claramente (que quer que os seus jogadores valorizem na competição)." (T.J.C1: parágrafo 165)

Para o **T.J.C2** as questões de equipa não são as que norteiam o seu trabalho. Para ele, há dois conteúdos a que dá muita importância no escalão que treina: os conteúdos técnicos (que os têm de aperfeiçoar e dominar) e os princípios do jogo. Os conteúdos técnicos (de base) estão sempre presentes na parte inicial dos treinos, pois *"o jogador modelo desta idade caracteriza-se por ter uma relação com a bola que se distingue dos outros."* (T.J.C2: parágrafo 107).

"Aqui há dois conteúdos que dou muita importância nesta idade: que são os princípios específicos do jogo e os conteúdos técnicos. Mas dependemos muito mais tempo com outros conteúdos, mas esses estão quase sempre presentes em todas as unidades de treino." (T.J.C2: parágrafo 21)

"Eles aqui têm que dominar em absoluto as questões relacionadas com a condução de bola, a recepção, o controlo da bola, o passe longo e curto, o uso dos dois pés e o cabeceamento. Portanto questões técnicas – aperfeiçoar mesmo." (T.J.C2: parágrafo 24)

"Depois damos também muito valor às questões dos princípios básicos do jogo, nomeadamente a objectividade de quem tem a bola (procurar sempre a baliza do adversário); o segundo jogador deve saber que atitude deve ter (se uma atitude de cobertura ou de desmarcação); no lado antagónico, o jogador

que vai defender o portador da bola deve saber analisar se vai entrar em desarme ou se vai temporizar - essencialmente até porque a atitude defensiva é uma atitude colectiva - portanto, esperar pelos colegas para o auxiliarem nessa acção de desarme.” (T.J.C2: parágrafo 25)

“(…) o trabalho técnico de base e as questões relativas aos princípios de jogo (…) são os conhecimentos que têm que dominar nesta idade.” (T.J.C2: parágrafos 93-94)

O **T.J.C2** refere aspectos psicológicos como a maturidade, os aspectos volitivos, os desafios elevados e questões de afirmação, como características dos seus jogadores e da sua equipa.

“Aquilo que gostava essencialmente que eles adquirissem ao longo do ano é mais maturidade a jogar, para além desses conteúdos que eu enfatizo mais (que eles têm que os dominar). No fundo é que saibam analisar sempre cada situação do jogo em função da circunstância, ou seja, quando recebem a bola ou quando ganham a bola em determinada circunstância do jogo, que atitude é que devem ter, em qualquer posição. Quando perdem a bola o que é que devem fazer. Para cada problema uma solução.” (T.J.C2: parágrafo 29)

“São um conjunto de jogadores (os seus) com uma personalidade intensa, que se querem afirmar e que aceitam desafios elevados. É uma equipa ambiciosa, que se quer impor, em todos os jogos quer impor a sua maneira de jogar e que só fica contente quando realiza um bom jogo.” (T.J.C2: parágrafo 110)

“É importante também que valorizem, na competição, o esforço e a atitude.” (T.J.C2: parágrafo 161)

Os seus jogadores distinguem-se dos demais *“pela qualidade técnica e de interpretação do jogo que são superiores.” (T.J.C2: parágrafo 114).*

O **T.J.C3** é o treinador da terceira equipa do escalão de Juniores “C”. Esta tem características diferentes das outras do mesmo escalão, pois é constituída pelos jogadores que não estão maturacionalmente desenvolvidos (são feitos raios-x à mão para avaliar a idade biológica). Surge da necessidade sentida de adiar, por um ano, a decisão relativamente à continuidade dos jogadores na Academia, pois têm talento, mas não conseguem ter o rendimento imediato.

Condiciona a hierarquia dos conteúdos ao modelo de jogador da Academia, que relaciona com as questões da relação com a bola e com as questões tácticas. Não tem praticamente nenhuma preocupação do ponto de vista técnico, nem com os aspectos físicos, além da coordenação.

“Tem a ver (a hierarquia dos conteúdos) com aquilo que a gente define para o nosso modelo de jogador, tem a ver com as questões da relação com a bola, as questões técnicas e depois as questões tácticas. Neste escalão, não tenho praticamente nenhuma preocupação do ponto de vista físico, porque tenho os atrasados maturacionalmente deste escalão. (...) do ponto de vista físico a única preocupação: coordenação geral e coordenação específica (...) Não há outro tipo de preocupações do ponto de vista físico.” (T.J.C3: parágrafo 20)

“Eu não tenho preocupações do ponto de vista técnico, porque o jogador que não tenha competências técnicas nem sequer entra aqui.” (T.J.C3: parágrafo 28)

O **T.J.C3** preocupa-se com que os seus jogadores, que considera serem mais evoluídos do ponto de vista técnico e táctico, percebam o modelo de jogo.

Os seus jogadores estão em constante avaliação, *“é a equipa da avaliação”* (T.J.C3: parágrafo 28). Procura percebê-los do ponto de vista da personalidade, testá-los, colocá-los em situação de *stress*, para assim não se

enganar na avaliação final. O primeiro treino da semana, feito em conjunto com a equipa “C2” de Juniores, serve para ver a evolução dos jogadores.

“Eu costumo dizer que esta é a equipa da avaliação, porque os que estão nos B são os melhores porque já têm rendimento e os que estão no C, estamos a ver o que eles conseguem melhorar durante esta ano, conhecê-los, percebê-los do ponto de vista da personalidade, perceber o potencial, para não nos enganarmos na avaliação final. Eu costumo dizer que estão em avaliação constante.” (T.J.C3: parágrafo 25)

À sua imagem, *“eu penso que todas as equipas são um pouco à imagem dos treinadores - mesmo que tenhamos algum modelo de treino, há sempre um cunho pessoal que o treinador imprime ao seu grupo.” (T.J.C3: parágrafo 102)*, a equipa é ambiciosa, agressiva e empenhada.

“(...) posso dizer que é uma equipa que nunca dá o jogo por perdido, que é ambiciosa, que quer sempre mais e que é agressiva e empenhada.” (T.J.C3: parágrafo 102)

Apesar de afirmar não ter nenhuma preocupação do ponto de vista técnico, nem com os aspectos físicos, além da coordenação (é feito, num dia por semana, um trabalho denominado de **Speed-coordination** – trabalho de coordenação e velocidade), mas analisando o microciclo da equipa, constata-se que no primeiro treino da semana trabalha a flexibilidade. Na parte inicial do treino *“faço aquecimento em que normalmente utilizo sempre corrida contínua ou mobilização geral mais numa perspectiva de aquecimento cardiovascular.” (T.J.C3: parágrafo 77)*. Na parte final do treino *“aplico um treino de força média superior, por uma questão de equilíbrio do trem superior e inferior...” (T.J.C3: parágrafo 79)*. No início da parte principal da sessão de treino faz *“(...) um exercício técnico individual que pode variar entre grupos de três, frente a frente, um triângulo técnico, um quadrado técnico, um meio de quatro contra dois com algumas condicionantes. Essa é a parte principal com os conteúdos referidos e*

outros onde trabalhamos os principais exercícios da sessão de treino.” (T.J.C3: parágrafo 78).

Em todos os dias do microciclo semanal habitual são trabalhados os aspectos táticos, com destaque para a tomada de decisão, *“Fundamentalmente porque é um aspecto importante no futebol, que nós pensamos que o é e vai ser cada vez mais no futuro. Portanto a tomada de decisão: a interferência contextual - o que é que se passa no jogo e que influi nessas decisões.” (T.J.C3: parágrafo 112).* São trabalhados também os princípios de jogo, as transições, combinações, o jogo exterior, o ataque posicional e o equilíbrio defensivo.

O **T.J.A** não hierarquiza os conteúdos, pois para ele, são fundamentais e de igual importância.

O **T.J.B** dá uma certa primazia à dimensão psicológica, mas afirma que no treino nunca faz nada que desvirtue o que se passa na competição.

O **T.J.C1** não gosta de separar as várias dimensões.

O **T.J.C2** dá muita importância aos conteúdos técnicos e aos princípios do jogo. Refere aspectos psicológicos como características dos seus jogadores e da sua equipa. Fisicamente dá importância à velocidade, à coordenação e à flexibilidade, que as trabalha com frequência.

O **T.J.C3** destaca os aspectos psicológicos, dadas as características dos seus jogadores. Constata-se, analisando os conteúdos trabalhados no microciclo da equipa, a importância atribuída, também, aos aspectos táticos, técnicos e físicos.

Depreende-se das afirmações dos treinadores do estudo, a importância de todos os conteúdos no processo de treino/formação dos jogadores, mas principalmente da dimensão tática, dos seus princípios de jogo. A dimensão técnica é a que menos é abordada no trabalho diário, apesar da sua importância. *“A parte técnica é fundamental para os jogadores que entram aqui na academia.” (T.J.A: parágrafo 142), talvez porque “(...) o jogador que não tenha competências técnicas nem sequer entra aqui na Academia.” (T.J.C3: parágrafo 28).*

4.5. Competição

Para as crianças e jovens, a participação em competições dá a oportunidade para desenvolver as competências, na procura da excelência e da superação.

“Na carreira desportiva de um atleta, grande parte das situações de sucesso e insucesso estão relacionadas à qualidade e natureza do enquadramento técnico-pedagógico de todo o processo de treino e competição no desporto infantil e juvenil” (Cardoso, 2007: p. 8).

Procuramos conhecer as concepções dos treinadores do nosso estudo sobre o contributo da competição para a formação dos jovens e a sua relação com o treino.

No nosso estudo, os treinadores consideram a competição como um meio para potenciar a formação dos jovens jogadores, como fica bem ilustrado num excerto das entrevistas dos responsáveis pelas equipas de Juniores “C1”, “B” e “A”:

“Atribuo um papel relativo (à competição), ou seja, é importante mas não é o fim. Pareço que estou a entrar em contradição porque disse que o objectivo é ganhar o campeonato, a equipa tem que ganhar – isso também é verdade. Mas a competição para mim, na formação do jovem, é um meio para potenciar a aprendizagem dele.” (T.J.C1: parágrafo 163)

“A competição para mim é o meio mais eficaz de formação do jogador e a prova disso é que nós, quando participamos em torneios que têm várias competições sistemáticas sentimos os jogadores com uma motivação muito mais forte e a progredir com maior velocidade.” (T.J.B: parágrafo 162)

“A competição é apenas mais um meio de formação” (T.J.B: parágrafo 15)

“Não há formação sem competição.” (T.J.A: parágrafo 189)

Todos os treinadores da Academia vêm a competição como uma componente onde são aplicadas e avaliadas as aprendizagens alcançadas, conforme se pode constatar pelas afirmações seguintes:

“A competição aqui entendemo-la como uma forma de testar o que temos vindo a praticar ao longo da semana e aquilo que os conteúdos que lhes vamos transmitindo. É uma aferição daquilo que temos vindo a treinar... Se nós conseguimos pôr em prática todos esses conteúdos e conseguimos levar de vencida os nossos adversários, não numa semana, mas semana após semana – é sinal que estamos no bom caminho.” (T.J.C2: parágrafo 12)

“... o jogo acaba por ser uma oportunidade para nós aferirmos das dificuldades, dos pontos fortes ou fracos, se eles estão a evoluir...” (T.J.C3: parágrafo 156)

“O jogar bem claramente, o jogar dentro do modelo de jogo adoptado (sobre o que quer que os atletas valorizem na competição). E o jogar bem é fazer aquilo que pretendemos, dentro do nosso modelo de jogo e daquilo que fizemos durante o treino.” (T.J.C2: parágrafo 153)

“...Quando fazemos uma avaliação de uma competição, o que sabemos imediatamente após o jogo é o resultado final. Depois vamos decalcando e vamos perceber o que aconteceu para termos ou não sucesso em determinadas acções e a partir daí tentamos percebemos se os jogadores já dominam e já adquiriram determinadas competências ou se o fizeram de uma forma pontual ou sistemática. Se o fazem de uma forma sistemática está adquirido, consolidado e passamos então à próxima. Se o fazem de uma forma pontual ou não o fazem em determinada altura, então temos de voltar a insistir nesse conteúdo, nessa posição.” (T.J.B: parágrafos 167 e168)

“Quero que a minha equipa jogue como treina. Isto é a realização de qualquer treinador – quando conseguimos fazer no jogo aquilo que treinamos.”
(T.J.A: parágrafo 136)

“É fundamental que façam o transfer do treino para a competição.”
(T.J.A: parágrafo 194)

A competição condiciona a evolução do processo de treino. A competição, não o seu resultado, segundo todos os treinadores do nosso estudo, condiciona o treino:

“É importante (o resultado competitivo) e de certa forma condiciona o treino, porque o jogo acaba por ser uma oportunidade para nós aferirmos das dificuldades, dos pontos fortes ou fracos, se eles estão a evoluir e, na semana a seguir adequamos (não alteramos) aquilo que temos de definir em termos de planeamento (mesociclos), para aquilo que foi o jogo, mas sem fazer grandes alterações.” (T.J.C3: parágrafo 155 e156)

“O resultado em si não modifica o treino mas o que se passa para acontecer esse resultado, sim, condiciona o treino.” (T.J.C2: parágrafo 164)

“A competição é a aferição do trabalho e tem que ter consequências. (...) Se efectivamente eu verificar que não estamos a atingir determinados padrões de comportamento que queremos criar, então se calhar damos um passo atrás e vamos estimular e treinar mais determinados conteúdos e alteramos o treino, sim!” (T.J.C2: parágrafo 165)

“O resultado competitivo condiciona o treino. Sim. Por exemplo: eu, no jogo, faço um diagnóstico que a equipa ou este ou aquele jogador, não esteve bem numa situação – o treino até poderia estar pensado para outro objectivo, mas é adaptado, é adequado a essa situação. Portanto o resultado competitivo vai mudar o treino, não muda a filosofia do treino. Eu poderia trabalhar assim:

neste mês, ou nesta semana, independentemente do resultado ao domingo, vou trabalhar estes conteúdos – não! A competição interessa, tem de interessar.” (T.J.C1: parágrafo 167)

“A competição condiciona (o treino). Quando fazemos uma avaliação de uma competição, o que sabemos imediatamente após o jogo é o resultado final. Depois vamos decalcando e vamos perceber o que aconteceu para termos ou não sucesso em determinadas acções e a partir daí tentamos percebermos se os jogadores já dominam e já adquiriram determinadas competências ou se o fizeram de uma forma pontual ou sistemática. Se o fazem de uma forma sistemática está adquirido, consolidado e passamos então à próxima. Se o fazem de uma forma pontual ou não o fazem em determinada altura, então temos de voltar a insistir nesse conteúdo, nessa posição.” (T.J.B: parágrafo 168)

“Sim, claramente (o resultado competitivo condiciona o treino). Se eu vejo que aquilo que realizamos durante a semana não foi transferido para o jogo, e nele houve grandes lacunas ou não conseguimos fazer certos aspectos, que não estivemos bem, claro que, se eu tinha previsto nessa semana ir trabalhar outros conteúdos, vou dar muito maior importância àquilo que foi feito na competição.” (T.J.A: parágrafos 199 e 200)

No nosso estudo, e pelo exposto acima, os treinadores apresentam similitudes no que concerne ao contributo da competição para a formação dos jovens e a sua relação com o treino. Para todos, a competição é vista como um meio para potenciar a aprendizagem dos jovens jogadores.

4.6. Estrutura do processo de treino

4.6.1. O processo de treino

O treino tem como objectivo fundamental otimizar as capacidades dos indivíduos, levando-os a um estado de prestação competitiva mais elevado (Mesquita, 1991).

O **T.J.A** procura que os seus jogadores encarem o treino como fundamental para o seu desenvolvimento. Tem como objectivo principal para o treino *“fazer com que a equipa esteja sempre bem organizada, que tenha assimilado os princípios de jogo e que saiba, quando vai jogar, o que está a fazer no campo.”* (parágrafo 24).

Para o **T.J.B** o objectivo do processo de treino é *“os jogadores irem adquirindo conteúdos (do ponto de vista colectivo e individual) que lhes permita abordar uma competição de alto nível competitivo e que tenham um controlo emocional, que consigam resolver os problemas do jogo sem a acção do treinador. Toda a preparação é no sentido de eles ficarem habilitados a resolver problemas na competição.”* (parágrafo 19).

Ensinar o jogo é o objectivo do processo de treino para o **T.J.C1**. Formar jogadores competentes para integrar o escalão seguinte é o objectivo para o **T.J.C2**. Na equipa de Juniores “C3” *“o objectivo principal do treino é os jogadores adquirirem as competências do modelo de jogo adoptado dos diversos escalões, tendo em conta a característica de que nesta equipa há miúdos que vêm do Futebol 7 e outros que vêm de um ano de Futebol 11. Estes já têm um nível de competências que os outros não têm. Eu tento aproximá-los...”* [T.J.C3: parágrafo 17).

Os treinadores do estudo procuram, com o processo de treino, a aprendizagem, o aperfeiçoamento e o desenvolvimento dos seus jogadores.

4.6.2. O planeamento

O treino tem uma natureza planeada e sistemática (Harre, 1975, citado por Gomes, 2004). Como tal, procuramos estudar o planeamento e a periodização dos treinadores objecto do nosso estudo.

O **T.J.A** começa pela constituição do plantel, que é feito antes da época anterior acabar. Este é feito por si, pelo T.J.B e pelo Coordenador Técnico da Academia. No planeamento anual, são, também, traçados os objectivos a trabalhar e as questões mais prementes a abordar, frisando também que há, no decurso da época, alterações.

T.J. A refere que os objectivos não podem ser de longo prazo, pois podem ser modificados com a avaliação diária feito ao trabalho. Atribui grande importância ao planeamento pois *“tudo vai entroncar sempre na planificação anual”* (parágrafo 127).

O **T.J.B** também começa pela constituição do plantel, que é elaborado por si, pelo treinador dos Juniores “B2” e pelo Coordenador Técnico da Academia. Este plantel começa a ser esboçado ao longo da época anterior, pela observação constante dos jogadores do escalão anterior. No planeamento anual inclui o macrociclo, os mesociclos, microciclos e as sessões de treino.

A preparação da época, para o **T.J.C1**, *“obedece muito ao calendário competitivo.”* (parágrafo 18). *“O planeamento anual para mim não é mais do que um calendário.”* (parágrafo 173). Não faz sentido, para ele, fazer o planeamento anual dos conteúdos, pois estes são constantemente alterados pela avaliação do trabalho diário. O plano de microciclo é feito no primeiro dia da semana.

A preparação da época é muito baseada no conhecimento dos jogadores. A primeira tarefa é tentar conhecer os jogadores, o que é feito ao longo da época anterior, mas a elaboração do plantel, tendo a participação de muita gente, é elaborado por si, pelo treinador dos Juniores “C2” e “C3” e pelo Coordenador Técnico da Academia.

Nos **Juniores “C2” e “C3”** começa-se a preparar a época no ano anterior, com a observação e avaliação dos jogadores do escalão de Juniores

“D”. No início da época (duas/três semanas iniciais), aos jogadores seleccionados é feita uma avaliação com o objectivo de se dividir os plantéis para a formação de cada equipa (“C2” e “C3”). De seguida, são estabelecidos os objectivos e os conteúdos a transmitir. Os treinadores definem um plano anual onde está incluído o calendário competitivo. Este é dividido em mesociclos, com os conteúdos a transmitir. Os mesociclos são divididos em microciclos com os respectivos objectivos.

Na composição dos plantéis, sublinha-se que todos são elaborados pelo treinador da equipa, pelo treinador do escalão a que os jogadores pertenceram e pelo Coordenador Técnico da Academia, sendo este o elemento comum na decisão sobre a constituição dos plantéis da Academia do S.C.P.

Além dos factores como a composição do plantel e o calendário competitivo, para a planificação do trabalho das equipas, todos os treinadores da Academia referem que registam nos dossiers de treino/trabalho os dados pessoais, os dados antropométricos e fisiológicos dos atletas, bem como o historial desportivo e clínico dos atletas. Para além destes, registam ainda dados sobre o volume de treino, sobre o controle do treino, relatórios dos jogos, os mesociclos, os microciclos e as sessões de treino.

Os treinadores não referem o registo sobre o modelo/concepção de jogo no planeamento do seu trabalho, mas confirmam que o modelo de jogo está estabelecido, na Academia, como a seguir se comprova.

“Na formação temos um modelo que vem desde os Juniores “C” até aos Juniores“A” e é esse modelo de jogo que nós preservamos.” (T.J.A: parágrafo 208)

“O nosso modelo organizacional, o nosso modelo de jogo, a nossa linha orientadora está perfeitamente definido, desde as camadas mais jovens, desde os “escolas” até aos juniores «A».” (T.J.B: parágrafo 188)

“Há um modelo. O modelo de jogo da formação está definido Está escrito.” (T.J.C1: parágrafos 5 e 176)

Sobre o modelo de jogo da formação do S.C.P., afirmam:

“Assenta num dispositivo táctico 4:3:3. Privilegia muito as progressões pelos corredores laterais, também dá grande importância à questão da concentração defensiva, da proximidade entre sectores, dá importância a situações rápidas, de resolução dos problemas.” (T.J.C1: parágrafo 179)

“O nosso modelo de jogo caracteriza-se globalmente por conseguir ter os princípios específicos do jogo bem definidos em todo o campo. Normalmente jogamos e privilegiamos o ataque apoiado, o ataque planeado, mas sempre que possível, fazemos ataque rápido nos momentos de recuperação da bola.” (T.J.B: parágrafo 196)

Como se pode constatar, pela exposição acima, há uma ideia de planeamento nos treinadores estudados.

4.6.3. A periodização

O termo periodização deriva de período, que é uma divisão do tempo em segmentos mais pequenos e de fácil gestão, denominados de fases do treino (Bompa, 2002).

A periodização feita pelos treinadores do nosso estudo comporta os três níveis propostos por Alves (2004?): o macrociclo; o mesociclo e o microciclo.

“No dossier colectivo registamos (...) o planeamento anual – os microciclos, os mesociclos e os macrociclos....” (T.J.B: parágrafo 179)

“Nós definimos um plano anual com as várias etapas que vamos passar. Também, como é óbvio, temos as várias competições onde participamos. Depois pegamos nesse calendário e vamos dividindo em etapas, em mesociclos, com conteúdos que pretendemos transmitir aos jogadores e depois dividimo-lo em microciclos. Estes têm objectivos.” (T.J.C2: parágrafo 37)

Há, nos dados recolhidos, indícios que sugerem a defesa do conceito de periodização que inclui os pressupostos táticos e demais dimensões do rendimento do jogo de futebol.

“Nesta fase são de igual importância (as dimensões do rendimento). Não é possível hierarquizar.” (T.J.A: parágrafo 27)

“... do ponto de vista físico, técnico e tático não consigo dizer que um dia trabalho mais uma coisa e no outro trabalho mais outra coisa ou menos.” (T.J.B: parágrafo 79)

“Nunca fazemos nada que esteja desvirtuado daquilo que se passa realmente na competição.” (T.J.B: parágrafos 97 a 99)

“Mas não gosto muito de separar.” (T.J.C1: parágrafo 27)

Das três estruturas da periodização acima referidas, há uma tendência dos treinadores para valorizarem a estrutura do microciclo. É, pois, uma estrutura determinante na qualidade do processo de treino.

“...não posso traçar grandes objectivos a longo prazo. Tenho de traçar objectivos semanais ... traço aquilo que eu acho que é mais importante para os meus atletas.” (T.J.A: parágrafo 48)

Estrutura semanal do treino

No quadro 06 podemos consultar a estrutura do microciclo-tipo semanal do treino da equipa de Juniores “A”.

Quadro 06 – Estrutura do microciclo-tipo dos Juniores “A”							
	Sábado	Domingo	2ª. Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
MANHÃ: 10:45 H		FOLGA		T	T*	T	T
TARDE: 17:30 H	JOGO		T*	T	T	T	T

* Sessões de musculação, sendo que na sessão de 2ª. feira o plantel é dividido em dois grupos, um constituído pelo grupo de jogadores que jogaram e outro pelos que não jogaram.

No quadro 07 pode observar-se a estrutura do microciclo-tipo semanal do treino da equipa de Juniores “B”.

Quadro 07 – Estrutura do microciclo-tipo dos Juniores “B”							
	Sábado	Domingo	2ª. Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
MANHÃ	FOLGA	JOGO	FOLGA	T*		T*	
TARDE: 18:00 H				T	T	T	T

* Sessões de musculação de 45 minutos, após as quais há sempre 30 a 40 minutos de um treino específico constituído por situações de finalização, Futvólei ou uma parte com componente mais técnica. De 15 em 15 dias, uma ou duas vezes por semana, há treino conjunto com a equipa de Juniores “B2”.

No quadro que se segue é possível verificar a estrutura do microciclo-tipo semanal do treino da equipa de Juniores “C1”.

Quadro 08 – Estrutura do microciclo-tipo dos Juniores “C1”							
	Sábado	Domingo	2ª. Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
MANHÃ	FOLGA	JOGO	FOLGA				
TARDE: 18:00 H				T* ³	T ⁴	T	T

* O plantel é dividido em dois grupos, um vai trabalhar no ginásio (sessão de musculação) e o outro treina no campo. Na semana seguinte os grupos trocam.

A estrutura do microciclo-tipo semanal do treino da equipa de Juniores “C2” pode ser consultada no quadro que se segue.

Quadro 09 – Estrutura do microciclo-tipo dos Juniores “C2”							
	Sábado	Domingo	2ª. Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
MANHÃ	FOLGA	JOGO	FOLGA	*	*	*	*
TARDE: 18:00 H				*	T* ⁵	T	T

* Treino específico, num dia da semana e segundo a disponibilidade de cada jogador, dirigido a questões técnicas ou táticas simples.

No quadro 10 podemos consultar a estrutura do microciclo-tipo semanal do treino da equipa de Juniores “C3”.

³ Quando a equipa profissional joga em casa para a Liga dos Campeões, o treino da tarde é substituído por uma sessão de formação complementar.

⁴ Quando a equipa profissional joga em casa para a Liga dos Campeões, o treino da tarde é substituído por uma sessão de formação complementar.

⁵ Treino conjunto com a equipa de Juniores “C3”.

Quadro 10 – Estrutura do microciclo-tipo dos Juniores “C3”							
	Sábado	Domingo	2ª. Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
MANHÃ	FOLGA	JOGO	FOLGA				
TARDE: 18:00 H				T ⁶	T*	T	T

* Jogo-treino com uma equipa mais forte, isto quando o jogo da jornada seguinte é de nível competitivo fraco.

No quadro 11, podemos verificar o resumo do número de treinos de todas as equipas.

Quadro 11 – Resumo do número de treinos de todas as equipas		
Equipas	Nº. Treinos	Nº. Folgas
Juniores “A”	7 (com 2 dias de treino bi-diário)	1
Juniores “B”	6 (com 2 dias de treino bi-diário)	2
Juniores “C1”	4	2
Juniores “C2”	4 (+1 para quem tem disponibilidade)	2
Juniores “C3”	4	2

Desta apresentação, feita de uma forma sintética, pode verificar-se que há uma progressão no número de treinos semanais.

O número de treinos aumenta a partir das equipas do escalão de Juniores “C”, que têm igual número de treinos, ou seja quatro, passando para seis treinos nos Juniores “B”, até sete na equipa do último patamar da formação (equipa de Juniores “A”). Além disto, as equipas dos dois últimos patamares têm dois dias com treinos bi-diários.

⁶ Treino conjunto com a equipa de Juniores “C2”.

A equipa de Juniores “A”, além do maior número de treinos, tem também menos uma folga semanal, que é de duas em todas as equipas. Todas folgam no dia seguinte ao jogo.

Há também uma progressão, quer no número de sessões de musculação, quer no trabalho realizado. Estas sessões são orientadas para o trabalho específico do futebolista e são coordenadas e orientadas por especialistas do Gabinete “**Sporting Performance**”, mas sempre acompanhadas pela equipa técnica.

As equipas “C2” e “C3” de iniciados não têm nenhuma sessão. Os Juniores “C1” têm uma, quinzenal, em que *“como é a primeira vez que vão treinar musculação de forma regular, esse trabalho passa principalmente por uma aprendizagem do gesto técnico, para criar rotinas”* (T.J.C1: parágrafo 77).

A equipa de Juniores “B” tem duas sessões semanais de quarenta e cinco minutos cada. Há um incremento das cargas de trabalho que visam a hipertrofia e hiperplasia muscular, em que, além dos ganhos de força, se procura o aumento da velocidade específica do jogo.

A equipa de Juniores “A” tem duas sessões semanais de musculação. Na primeira, no dia seguinte à folga, o plantel é dividido em dois grupos: pelos jogadores que jogaram e pelos que não jogaram. O trabalho do primeiro grupo visa ganhos de força dos membros superiores e o equilíbrio muscular da zona abdominal. No segundo grupo, o trabalho visa, dependendo do período da época e dos objectivos, a hipertrofia muscular, a força máxima ou a explosiva. Na segunda sessão, o trabalho pode incidir na força reactiva (trabalho feito no campo) ou na força resistente ou explosiva (trabalho feito no ginásio). Realce-se que uma boa percentagem dos exercícios, das duas sessões, têm como objectivo a prevenção de lesões.

Há, ainda, alguns jogadores que têm um plano de musculação individualizado. Para uns, o trabalho visa o desenvolvimento da força. Para outros, com historial de lesões, a prevenção de lesões.

As equipas de Juniores “C3” e “C2” treinam em conjunto às terças-feiras e as de Juniores “B” e “B2”, de 15 em 15 dias, uma ou duas vezes por semana. Utilizam por vezes jogos reduzidos, mas habitualmente é utilizado o

jogo formal, em que os jogadores são misturados entre as equipas. Estes são treinos que servem de avaliação dos jogadores.

“À terça-feira é um treino especial, em que todos os Juniores “C2” e “C3” treinam juntos, para eu fazer o ponto de situação dos jogadores da equipa “C2”, que não estou todos os dias, e o meu colega em relação aos “C3”, para depois tomarmos uma decisão conjunta. Normalmente costuma ser um jogo formal, competitivo, em que misturamos os jogadores.” (T.J.C3: parágrafo 68)

Do exposto, constata-se que o número de treinos e cargas aumentam segundo o escalão etário, o que é sustentado pela literatura da especialidade (Marques et al., 2000; Pinto et al., 2003).

Estrutura semanal do treino - Conteúdos

A estrutura do microciclo e o seu conteúdo determinam a qualidade do processo de treino (Bompa, 2002) e é uma estrutura importante, fundamental, pois é considerado o bloco construtor básico da estrutura de treino (Rowbottom, 2003).

Procuramos perceber os conteúdos da estrutura dos microciclos das equipas orientadas pelos treinadores do nosso estudo.

Na equipa de Juniores “A” são estabelecidos objectivos semanais de trabalho. Os conteúdos variam com a avaliação feita ao jogo realizado. Não são alterados por causa do adversário seguinte, pelas suas características. Em termos estratégicos, pode ser dada maior ênfase a alguns pequenos aspectos que foram observados no adversário e que requerem mais atenção, mas sem alterar o processo de treino.

“Não posso traçar grandes objectivos a longo prazo. Tenho de traçar objectivos semanais e dentro dos semanais, quando tenho um microciclo normal, traço um tipo de objectivos, traço aquilo que eu acho que é mais importante para os meus atletas. Depois também tem a ver com a altura da

época, com aspectos que já treinei com maior ênfase e que agora acho que não são tão importantes treinar e vou treinar outros que a equipa está a ter maior dificuldade – dou maior ênfase nesse aspecto.” (T.J.A: parágrafo 48)

“Se eu vejo que aquilo que realizamos durante a semana não foi transferido para o jogo, e nele houve grandes lacunas ou não conseguimos fazer certos aspectos, que não estivemos bem, claro que, se eu tinha previsto nessa semana ir trabalhar outros conteúdos, vou dar muito maior importância àquilo que foi feito na competição.” (T.J.A: parágrafo 200)

O microciclo, nos Juniores “A” é também alterado quando a equipa participa na Liga Intercalar, que é uma competição de seniores, em que os jogos são realizados à quarta-feira, passando a ter dois jogos na semana.

Nos Juniores “B”, o trabalho do microciclo é planeado no início da semana. O treinador procura fazer com que a estrutura do treino não seja muito díspar de semana para semana e de dia para dia. Preocupa-se em modificar a orientação da intensidade e complexidade dos exercícios. É possível alterá-lo pela avaliação feita ao jogo realizado.

“Quando fazemos uma avaliação de uma competição, o que sabemos imediatamente após o jogo é o resultado final. Depois vamos decalcando e vamos perceber o que aconteceu para termos ou não sucesso em determinadas acções. A partir daí tentamos perceber se os jogadores já dominam e já adquiriram determinadas competências, ou se o fizeram de uma forma pontual ou sistemática. Se o fazem de uma forma sistemática está adquirido, consolidado e passamos então à próxima. Se o fazem de uma forma pontual ou não o fazem em determinada altura, então temos de voltar a insistir nesse conteúdo.” (T.J.B: parágrafo 168)

Pelas características do adversário, o plano do microciclo não é alterado. Apenas pode ser alterado o espaço físico do treino, se o campo do

adversário for reduzido, na profundidade ou largura, porque isso pode condicionar o modelo de jogo da sua equipa.

Altera pontualmente também, quando a equipa sénior joga em casa, para a Liga dos Campeões. O treino é substituído por uma sessão de formação complementar onde se abordam vários temas que são úteis aos jovens, com especialistas na matéria, como por exemplo: prevenção de lesões, alimentação e hidratação, sexualidade, prevenção de drogas e toxicodependência, arbitragem (com a presença de um árbitro), aspectos financeiros, etc. Estas sessões de formação são ministradas aos jogadores de todas as outras equipas mas em momentos que não estão previstos sessões de treino.

O trabalho no microciclo dos Juniores “C1” é planeado no início da semana. Depende da avaliação diagnóstica feita à sua equipa e aos seus jogadores nos treinos e ao último jogo realizado. Só pontualmente, principalmente na fase final do campeonato, é alterado pela observação feita ao adversário. É, portanto, uma estrutura variável, que depende do contexto.

“No início da semana faço o programa de microciclo e penso não só no que o jogo anterior me deu mas também o que a equipa tem vindo a trabalhar e selecciono os exercícios. (...) mas também acontece que, muitas vezes faço o plano de microciclo à segunda para a semana toda e depois eu mudo...”
(T.J.C1: parágrafo 44)

“O resultado competitivo condiciona o treino. Sim. Por exemplo: eu, no jogo, faço um diagnóstico que a equipa ou este ou aquele jogador, não esteve bem numa situação – o treino até poderia estar pensado para outro objectivo, mas é adaptado, é adequado a essa situação. O resultado competitivo vai mudar o treino, não muda a filosofia do treino. (...) a competição interessa, tem de interessar.” (T.J.C1: parágrafo 167)

Nos Juniores “C2”, o plano anual é dividido em mesociclos e estes em microciclos. Este depende da avaliação feita na competição, do jogo anterior e não do adversário seguinte.

“O resultado em si não modifica o treino, mas o que se passa para acontecer esse resultado, sim, condiciona o treino. A competição é a aferição do trabalho e tem que ter consequências. Se efectivamente eu verificar que não estamos a atingir determinados padrões de comportamento que queremos criar, então se calhar damos um passo atrás e vamos estimular e treinar mais determinados conteúdos e alteramos o treino, sim!” (T.J.C2: parágrafos 164 e 165)

Nos Juniores “C3”, os conteúdos do microciclo dependem da avaliação, quer colectiva, quer individual, feita ao jogo realizado pela sua equipa e à avaliação do adversário seguinte. Se este for de uma menor exigência competitiva, o treino de quarta-feira é alterado, fazendo um treino com uma equipa de maior exigência competitiva.

“São essencialmente objectivos traçados para um mês, dentro dos conteúdos que estão definidos para o ano e, depois tentamos gerir esses objectivos ao microciclo, com o jogo, Condicionamos, ainda, os conteúdos no treino seguinte ao jogo anterior, à análise do jogo, dos aspectos positivos e negativos do jogo e um bocadinho individualmente, dentro dos objectivos que estão definidos para o microciclo.” (T.J.C3: parágrafo34)

Da análise dos microciclos de todas as equipas, destaca-se o papel determinante da competição na configuração da estrutura e dos conteúdos a trabalhar semanalmente. A partir daqui o processo de treino é direccionado para a competição seguinte. Perante esta lógica, é estruturado o processo, jogo a jogo, porque através do desempenho da equipa na competição é analisado o que tem de ser reformulado no processo de treino. Constata-se que só pontualmente o trabalho do microciclo é alterado pelo adversário seguinte.

Há, nos microciclos das equipas da Academia, uma estrutura de base, não sendo, contudo, padronizados na sua totalidade.

MICROCICLO DOS JUNIORES “A”

A equipa de Juniores “A” tem um total de sete treinos na semana, dois desses treinos são bi-diários. Tem apenas um dia de folga, após o jogo, que é realizado ao sábado (conforme quadro 12). Esta equipa compete no Campeonato Nacional.

Quadro 12 – Conteúdos na estrutura do microciclo-tipo dos Juniores “A”						
Sábado	Domingo	2ª. Feira	3ª. Feira	4ª. Feira ⁷	5ª. Feira	6ª. Feira
JOGO	FOLGA	Sessão de musculação; Recuperação do esforço, mas de forma activa; Cuidados com possíveis lesões; Neste dia o atleta já se encontra em condições de treinar, e treinar já com alguma intensidade.	Os conteúdos são abordados em função da avaliação que é feita após os jogos/competições. Nestas sessões são abordados os conteúdos que não foram conseguidos, de acordo com o que foi trabalhado; Existe a preocupação de realizar um trabalho integrado e com intensidades altas.			

Destaca-se, na estrutura, o papel determinante da competição na configuração da estrutura e dos conteúdos a abordar no microciclo semanal dos Juniores “A”. O microciclo é variável, pois, para o treinador desta equipa, os conteúdos do padrão semanal dependem da avaliação feita ao jogo. É alterado também pelos jogos realizados na Liga Intercalar.

No primeiro treino da semana é feito um trabalho de recuperação do esforço despendido e avaliação/recuperação de eventuais lesões. Têm na semana, duas sessões de musculação.

MICROCICLO DOS JUNIORES “B”

A equipa de Juniores “B” tem um total de seis treinos na semana, dois deles bi-diários. Tem dois dias de folga, antes e após o jogo, que é realizado ao domingo (quadro 13). A equipa compete no Campeonato Nacional.

⁷ A sessão de musculação é efectuada no treino da manhã. O treino da tarde pode ser substituído por jogos da Liga Intercalar.

Quadro 13 – Conteúdos na estrutura do microciclo-tipo dos Juniores “B”							
	Sábado	Domingo	2ª. Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
MANHÃ		JOGO		Musculação, seguida de treino específico (finalização ou trabalho técnico).		Musculação, seguida de treino específico (finalização ou trabalho técnico).	
TARDE	FOLGA		FOLGA	Dá-se primazia aos aspectos psicológicos, através de exercícios com grande exigência de focalização na tarefa, empenho e intensidade, não podendo existir grandes desvios de atenção e de concentração.		Exercícios com situações competitivas em que está sempre presente o conceito de equipa.	Exercícios com menor intensidade e agressividade na sua concepção.

Aqui destaca-se a primazia da dimensão psicológica. Como afirma o seu treinador *“não dou primazia do ponto de vista nem técnico-tático, nem físico, talvez psicológico. Porque do ponto de vista físico, técnico e tático não consigo dizer que um dia trabalho mais uma coisa...”* (T.J.B: parágrafo 79).

O **T.J.B** procura, na aplicação dos exercícios do treino, uma grande exigência na focalização na tarefa. Preocupa-se com a intensidade e com o empenho dos jogadores. Esta é, para ele, uma problemática essencial no treino.

Apesar do **T.J.B** sublinhar a preocupação pela primazia dos aspectos psicológicos, constata-se a importância atribuída aos aspectos físicos e técnicos (são realizados dois treinos específicos, onde são abordados os aspectos técnicos). Mas a base do seu trabalho é a dimensão tática. *“Os princípios de jogo”*, afirma, *“estão presentes em todos os exercícios de treino.”* (parágrafo 26).

MICROCICLO DOS JUNIORES “C1”

No quadro 14, pode observar-se que a equipa de Juniores “C1” tem um total de quatro treinos na semana e dois dias de folga, antes e após o jogo, que é realizado ao domingo. Esta equipa participa no Campeonato Nacional.

Quadro 14 – Conteúdos na estrutura do microciclo-tipo dos Juniores “C1”						
Sábado	Domingo	2ª. Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
FOLGA	JOGO	FOLGA	Divisão em 2 grupos: <u>1º. Grupo:</u> Sessão de musculação. <u>2º. Grupo:</u> Treino técnico.	Treino técnico-tático (direcionado para o modelo de jogo).	Speed-coordination; Treino técnico-tático (jogo dirigido); Observação de novos jogadores.	Velocidade simples; Finalização; Esquemas tácticos/ circulações tácticas através de jogos reduzidos ou condicionados.

Neste quadro, e em relação aos conteúdos, destaca-se o papel da dimensão táctica na estrutura semanal do trabalho realizado na equipa de Juniores “C1”. Essa dimensão é abordada em três dos quatro treinos semanais.

“Para mim a questão táctica assume particular importância mas baseada sempre nos princípios do jogo (...) a questão do ataque, da defesa, como é que se ataca, como é que se defende (...) a questão dos princípios de jogo para mim é fundamental. Se os meus jogadores dominarem os princípios básicos do jogo, dominam o jogo em qualquer fase.” (T.J.C1: parágrafos 25 e 26)

No primeiro treino da época começa logo a trabalhar as componentes do jogo. *“Trabalho muito a questão dos princípios do jogo, os chamados princípios específicos do jogo: da progressão, da cobertura, da contenção, etc.”* (T.J.C1: parágrafo 19).

As dimensões físicas, técnicas e psicológicas têm também um papel de destaque nas sessões de treino.

“Mas não gosto muito de separar. A técnica de base é fundamental. O treino físico está sempre incluído.” (T.J.C1: parágrafo 28)

“Muita das vezes perco mais tempo (se calhar ganho) a falar sobre questões do colectivismo, daquilo que nós costumamos designar por espírito de equipa, trabalhar em prol da equipa, dar o contributo à equipa, sofrer às vezes pela equipa.” (T.J.C1: parágrafo 30)

No treino de quinta-feira também é feita a observação de novos jogadores indicados pelo Gabinete de Prospeção.

Os jogadores desta equipa iniciam-se no treino de musculação. Esta sessão, realizada no primeiro treino da semana, tem como objectivo a aprendizagem do gesto técnico. Cada jogador realiza esta sessão quinzenalmente.

MICROCICLO DOS JUNIORES “C2”

A equipa de Juniores “C2” tem um total de quatro treinos na semana e dois dias de folga, antes e após o jogo, que é realizado ao domingo (conforme quadro 15). Esta equipa participa no Campeonato Distrital de Lisboa.

Quadro 15 – Conteúdos na estrutura do microciclo-tipo dos Juniores “C2”						
Sábado	Domingo	2ª. Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
FOLGA	JOGO	FOLGA	Recuperação do esforço; Treino de conjunto entre os Juniores “C2” e “C3”. Jogo formal, competitivo, por vezes são jogos reduzidos.	Trabalho de velocidade; Trabalho dos princípios de jogo. (Os treinos de 4ª. e 5ª. feira variam apenas nos exercícios, pois os conteúdos, maioritariamente, são idênticos).		Speed-coordination; Competição de futebol de sete (jogo reduzido). Noutras ocasiões, preparação das questões mais fixas do jogo, como situações de bolas paradas;

Verifica-se, no primeiro treino da semana, a preocupação de recuperação do esforço despendido no jogo anterior e a avaliação aos jogadores das equipas de Juniores “C1” e “C2”. Os jogadores são misturados e faz-se o ponto da situação no que diz respeito à evolução dos jogadores. Para fazer esse ponto da situação, utilizam *“um modelo de jogo adoptado para avaliar os miúdos e perceber como é que estão a evoluir.”* (T.J.C2: parágrafo 68).

No segundo e terceiro treino são abordados conteúdos idênticos, onde apenas variam os exercícios. É trabalhada a velocidade e os princípios de jogo.

No último treino da semana fazem um trabalho de coordenação em velocidade e uma competição de um jogo reduzido com menos impacto (futebol de sete) com o objectivo de preparar os jogadores para um ambiente competitivo. Esta sessão pode ser modificada pelo facto de, por vezes, terem jogo ao sábado. Nesse caso são preparadas questões mais fixas do jogo (ex: bolas paradas). Nesta estrutura destaca-se o papel da dimensão táctica no trabalho realizado na equipa de Juniores “C2”. Esta dimensão é abordada em todas as sessões.

Para o treinador da equipa há dois conteúdos a que dá muita importância: os conteúdos técnicos, que estão sempre presentes na parte inicial dos treinos, e os princípios do jogo. *“Mas despendemos muito mais tempo com outros conteúdos, mas esses (princípios específicos do jogo e os conteúdos técnicos) estão quase sempre presentes em todas as unidades de treino.”* (T.J.C2: parágrafo 21).

MICROCICLO DOS JUNIORES “C3”

A equipa de Juniores “C3” é constituída por jogadores que não estão maturacionalmente desenvolvidos. Têm talento, mas não conseguem ter rendimento imediato. Esta equipa surgiu da necessidade sentida de adiar a decisão relativamente à continuidade dos jogadores na Academia, pelo que, se dá mais um ano a todos os jogadores.

No quadro 16, pode observar-se que o microciclo é constituído por quatro treinos e dois dias de folga, antes e após o jogo, que é realizado ao domingo. Esta equipa participa no Campeonato Distrital de Lisboa.

Quadro 16 – Conteúdos na estrutura do microciclo-tipo dos Juniores “C3”						
Sábado	Domingo	2ª. Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
FOLGA	JOGO	FOLGA	Treino de flexibilidade; Treino de conjunto entre os Juniores “C2” e “C3”. Jogo formal, competitivo, por vezes são jogos reduzidos.	Princípios do jogo, muito gerais, coberturas, deslocamento, etc.	Os conteúdos deste dia dependem da avaliação feita ao último jogo e do período da época; Trabalho de transições e combinações.	Speed-coordination; Esquemas tácticos/combinações e transições.

Nesta estrutura destaca-se, para além da avaliação feita aos jogadores no primeiro treino semanal, o papel da dimensão táctica na estrutura semanal do trabalho realizado na equipa de Juniores “C3”. Esta dimensão é abordada em todas as sessões.

“Nesta etapa da formação é fundamental que aprendam e percebam o modelo de jogo, perceberem que estão no princípio do Futebol de 11 (que tem algumas diferenças do Futebol 7) e que estão numa etapa nova.” (T.J.C3: parágrafo 23)

“Ao nível táctico é trabalhado a tomada de decisão: a interferência contextual – o que é que se passa no jogo e que influi nessas decisões. Fundamentalmente porque é um aspecto importante no futebol, que nós pensamos que o é e vai ser cada vez mais no futuro.” (T.J.C3: parágrafo 112)

Salienta-se, ainda, o papel determinante da competição, para a estrutura dos treinos de quarta e quinta-feira. À quarta-feira é realizado um jogo-treino com uma equipa mais forte sempre que o jogo da jornada seguinte for de nível competitivo fraco. A estrutura do microciclo torna-se assim variável, dependendo do contexto (do jogo e do período da época). Nesses dois dias é estruturado o processo, jogo a jogo.

Como síntese, e da análise feita aos conteúdos abordados no trabalho das equipas da Academia do S.C.P., constata-se que, no trabalho semanal dos Juniores “A”, eles são determinados pela competição. O treinador tem a preocupação pelas elevadas intensidades no trabalho a realizar e pela aplicação de um treino integrado.

Nos Juniores “B” a primazia da dimensão psicológica é a preocupação dominante. Há a preocupação pela focalização na tarefa, com a intensidade e com o empenho dos jogadores. Apesar desta primazia, os princípios de jogo são a base do seu trabalho.

Na estruturação do trabalho semanal dos Juniores “C1” destaca-se o papel da dimensão táctica. Dá-se a iniciação dos treinos de musculação, onde a preocupação é com a aprendizagem do gesto técnico.

Na estrutura dos trabalhos dos Juniores “C2” e “C3” destaca-se, também, o papel da dimensão táctica (sublinhe-se que é o primeiro ano destes jogadores em contacto com o futebol de 11), que está quase sempre presente em todas as unidades de treino e o treino feito entre elas, para a avaliação dos respectivos jogadores. É atribuída grande importância à dimensão técnica nos Juniores “C2”.

Dos quadros 14, 15 e 16, destaca-se o trabalho feito nas três equipas de Juniores “C” denominado de **“Speed-coordination”**, orientado por especialistas do Gabinete **“Sporting Performance”**. *“É um tipo de treino em que são usados exercícios de maior ou menor complexidade coordenativa em frequências gestuais elevadas. São realizados exercícios coordenativos que impliquem coordenação com base na lateralidade, agonista/antagonista e/ou braços e pernas. Parte dos exercícios que são usados são posturais ou de identificação e correcção das componentes críticas da corrida (técnica de corrida), posição dos braços, relação destes com as pernas, posição da bacia, etc. Também realizam exercícios recorrendo ao uso de materiais como cordas, pinos, barreiras, escadas, etc. Desta forma, procuram estimular e desenvolver a coordenação geral, a velocidade e a força reactiva dos jovens atletas, de forma a possibilitar-lhes uma melhor base que permita adquirir e apreender outras competências do jogo de futebol.”* (C. Charrua, comunicação pessoal, 06 de Outubro de 2009).

Denota-se, pelo exposto, a prioridade (não exclusiva, pois todas são consideradas importantes) dada pelos treinadores do escalão de Juniores “C” (13-15 anos) aos aspectos da táctica.

Constata-se uma similitude nos trabalhos das equipas de Juniores “C”, não sendo alheio o facto de o treinador dos Juniores “C1” assumir também o cargo de coordenador do trabalho de todas as equipas deste escalão.

“(...) nós, as três equipas de Juniores “C”, funcionamos muito em conjunto.” (T.J.C3: parágrafos 133 e134)

Sessões de treino

O microciclo é constituído por várias sessões de treino. Para Weineck (1999), o seu planeamento é fundamentado em informações que possibilitem a escolha adequada dos estímulos, métodos, programas e procedimentos a serem utilizados. A sessão de treino é a principal ferramenta a ser utilizada (Bompa, 2002). No entender de Platonov (1988), a estrutura das sessões de treino deve obedecer a muitos factores para ser optimizada.

Matvéiev (1990) considera que a sessão de treino deve ser planeada de acordo com as leis gerais da estrutura das aprendizagens dos exercícios físicos. Consta de três partes: a preparatória (designado por *“aquecimento”*) a principal e a final. A característica concreta destas partes determina-se pelas características do conteúdo das sessões de cada desporto.

Procuramos perceber a estruturação das sessões de treino das equipas orientadas pelos treinadores da Academia

Como considera Matvéiev (1990), as sessões de treino das equipas da Academia constam de três partes. A preparatória ou inicial onde é feito o aquecimento, precedido por uma conversa em que é feita um resumo do que se passou e uma antevisão do que se vai passar. Nos Juniores “C3”, o treinador faz uma reunião, onde conversa com os jogadores sobre questões extra-treino.

No primeiro dia de treinos da semana, e nesta fase inicial, em todas as equipas, é feito um balanço do fim-de-semana e é explicado o plano semanal.

Na parte fundamental ou principal é onde são trabalhados os principais exercícios da sessão de treino, que dependem do tema e dos objectivos do treino.

A parte final das equipas de Juniores “C” é idêntica. Por uma questão de equilíbrio do trem superior e inferior, é trabalhada a força média (trabalho abdominal e lombar). São feitos alongamentos de recuperação e terminam com

a marcação de grandes penalidades, onde é feito uma classificação, que serve de estímulo aos jogadores. Na equipa de Juniores “A” esta parte final é idêntica, com excepção da marcação de grandes penalidades, que não a fazem. Nos Juniores “B” enquanto um grupo faz o trabalho de força média e alongamentos de recuperação, outro grupo realiza esquemas tácticos.

As sessões de treino podem apresentar durações diversas (Peixoto, 1999; Alves, 2004?), variando em função das tarefas previamente elaboradas, do tipo de actividade e do nível de preparação dos praticantes (Castelo, 2000), das particularidades do desporto (Matéview, 1990) e dos objectivos a alcançar (Alves, 2004?). Podemos acrescentar o escalão etário, pois, na Academia, as sessões de treino das equipas dos dois últimos patamares do escalão de formação são programadas para 60 minutos efectivos de carga de treino, durando normalmente 80 minutos. Às sessões de treino das três equipas de Juniores “C” são retirados ao tempo referido anteriormente, 10 minutos, isto é, o treino tem a duração de 50 minutos efectivos de carga de treino, durando aproximadamente 70 minutos (L. Dias, comunicação pessoal, 03 de Outubro de 2009). As sessões de treino dos Juniores “C” têm a duração semanal de aproximadamente de 280 minutos. Nos Juniores “B” há um aumento de 57% e nos Juniores “A” de 100% (560 minutos), em relação aos Juniores “C”.

Discussão dos resultados

5. Discussão dos resultados

5.1. O treinador

É à formação do homem que se consagra desde sempre a civilização. Em todos os tempos e lugares e pelos mais diversos meios. Ver o homem em cada homem. Realizar o homem em cada homem. Registrar o selo da humanidade em cada indivíduo, para que seja pessoa (Bento, 2004).

A actividade do treinador é particularmente complexa, abordando quase todos os aspectos que dizem respeito ao aperfeiçoamento do ser humano (Curado, 1991).

Sobre a profissão de treinador, os treinadores da Academia do S.C.P. descrevem-na, tal como Becker Jr. (2000), como sendo difícil mas em contrapartida das mais gratificantes. Referem-na como a profissão desejada e com a qual se sentem realizados profissionalmente.

Os treinadores do nosso estudo acreditam que a base para o sucesso como treinador da formação passa pelo empenho, pelo trabalho, pela dúvida constante (*“questionar-se sempre”*) e pela melhoria da formação individual. Como refere Marques (1990), para o cumprimento adequado das tarefas do treinador é necessário que este seja competente, isto é, que possua competência científico-pedagógica, competência no treino. Esta competência deverá ser adquirida através de uma correcta formação do treinador. Também de acordo com Hercher (1983), dado que o treino dos jovens está subordinado a factores que são determinantes na construção do rendimento a longo prazo, reveste-se de forma decisiva a formação dos treinadores. Todos, no S.C.P. referem a importância da formação e a necessidade da actualização permanente de conhecimentos, para o sucesso do seu trabalho. Esta formação passa por uma grande variedade de áreas, tais como a Psicologia Desportiva, o Treino Desportivo, a Gestão, bem como o conhecimento de outras línguas.

São unânimes em valorizar todas as fontes de conhecimento no seu percurso como treinador, tais como: formação inicial, formação contínua em cursos de reciclagem, pesquisa bibliográfica, contacto com treinadores e a

própria experiência pessoal. Dois treinadores (**T.J.B** e **T.J.C1**) tiraram uma pós-graduação em Treino de Competências Psicológicas para Atletas de Competição e em Treino de Alto Rendimento, respectivamente, o que prova a valorização da formação e reflexão académica.

Estes treinadores acreditam que a base para o sucesso passa, ainda, por colocar o atleta no centro do seu trabalho, pensar sempre neles, estar atento à sua evolução e nunca desistir de encontrar uma solução dos problemas que surgem, o que vem corroborar a opinião de Araújo (2000b, p. 22), quando afirma que *“quem joga são os jogadores e não os treinadores e é por eles e para que eles consigam atingir a excelência, que tudo tem de ser feito”*.

Os treinadores, nos dias de hoje, assumem um papel e uma missão preponderantes, onde lhes é exigido o exercício de uma infindável lista de tarefas, aptidões, atitudes e comportamentos (Rosado, Sarmento e Rodrigues, 2000).

Segundo Barreto (1998), o treinador deve ser um técnico especialista na sua modalidade, possuir um conhecimento profundo da mesma, em todas as suas principais dimensões. Os treinadores necessitam de possuir extensos conhecimentos técnicos, técnicas de aconselhamento, atributos de liderança e formação em Ciências do Desporto (Potrac et al., 2000).

Todos os treinadores do nosso estudo fizeram o mesmo curso, na mesma faculdade (Faculdade de Motricidade Humana) e com a mesma especialização (Futebol), o que torna este grupo diferente, porque encontramos, quase sempre, na formação, nomeadamente no Futebol, pessoas leigas e ex-praticantes que não pretendem adquirir conhecimentos provenientes do meio académico. Pensamos que este é um dos factores que contribuem para o sucesso da formação desta Academia. A mesma formação de base, a comunhão de muitas ideias. Para além disto, pensamos que muito do sucesso desta Academia reside na estabilidade das equipas técnicas ao longo dos anos.

Apenas o **T.J.A.** foi jogador profissional, mas também fez a mesma formação académica que todos os outros e na mesma faculdade. Para este,

além do treinador ter de saber comunicar com os jogadores, que é fundamental para o desenrolar do percurso deles, salienta a importância, para o conhecimento do treinador, as experiências vividas por ele. *“Estas experiências vão ajudar a elucidar os atletas sobre realidades passadas que os vão ajudar a ultrapassar algumas dificuldades no futuro”* (parágrafos 183 e 184).

Os restantes treinadores do estudo são unânimes em considerar que os treinadores têm de dominar os conteúdos do futebol, de conhecerem aquilo que estão a ensinar e consideram ser necessário saber lidar com os jovens com quem estão a trabalhar. Todos têm a convicção de que ser treinador é ser formador, é ser transmissor de conhecimentos. Também é ser líder, um guia e um gestor.

O conhecimento do treinador traduz-se na sessão prática de treino, que envolve o planeamento anual, o plano de treino, a estruturação das tarefas de treino e as intervenções de instrução, que assumem especial importância no processo de ensino-aprendizagem e treino dos fundamentos técnicos, táticos e físicos do jogo (Afonso et al., 2003).

O treino desportivo é considerado um processo complexo, no qual o produto final é o resultado da combinação de vários factores, sendo que a sua explicação e entendimento se fundamentam, não apenas no domínio do conhecimento do conteúdo de treino, mas também na perícia e na intuição do treinador (Mesquita, 1997).

Todos os treinadores utilizam alguma forma de conhecimento, estando intrinsecamente implicado no treino. Para que os treinadores façam justiça a esta conexão intrínseca, necessitam de possuir o conhecimento do conteúdo (das componentes: técnicas, táticas, físicas e psicológicas) para poderem levar a cabo o processo de ensino-aprendizagem e treino com crianças e jovens praticantes (Buchmann, 1984).

Não existem acentuadas diferenças entre os treinadores da Academia do S.C.P. Têm em comum o facto de terem a percepção da importância do conhecimento académico, mais o conhecimento dos conteúdos do futebol e o saber lidar com os atletas, como âncoras fundamentais dentro do processo de ensino-aprendizagem. Para eles, ser treinador é ser formador, é ser o

transmissor de conhecimentos. Todas estas preocupações abarcam as três categorias relativas ao conhecimento específico que um professor (treinador) deve ter, segundo Shulman (1986): conhecimento do conteúdo da matéria, conhecimento pedagógico do conteúdo e conhecimento curricular.

Actualmente, no treino desportivo com crianças e jovens, exige-se que o treinador possua competência profissional no âmbito dos conhecimentos e capacidades técnico-pedagógicas necessários para um bom desempenho. O conhecimento que o treinador possui acerca das metodologias, do conteúdo, das tarefas motoras e da intervenção no processo ensino-aprendizagem e treino, revela-se fundamental para a obtenção do sucesso na aprendizagem. Portanto, o conhecimento que o treinador possui e domina do desporto que ensina vai traduzir-se em ganhos de aprendizagem dos fundamentos técnico-tácticos e na melhoria das capacidades motoras e psicológicas.

5.2. Modelos de desenvolvimento do praticante

Os atletas dedicam à actividade desportiva muitos dos seus anos. Esse é o caminho a percorrer para atingir um nível elevado na sua modalidade de eleição. Para Balyi (2001), a busca pela excelência no desempenho desportivo exige que os atletas se dediquem à actividade desportiva por muitos dos anos das suas vidas.

Para Howe, Davidson e Sloboda (1998), citados por Graça (2007), o factor decisivo para atingir o mais elevado patamar do rendimento é a prática. Os atletas da Academia do S.C.P. dedicam a esta modalidade, em condições normais, pelo menos oito anos (dos Juniores "D" aos Juniores "A"), podendo alguns atingir os 10-12 anos de prática. Esta dedicação corrobora as conclusões dos trabalhos científicos referidos por Balyi (2002), que apontam a necessidade de oito a doze anos de prática para que se atinja níveis de elite.

Para formar atletas de alto rendimento em qualquer modalidade é indispensável esta dedicação, mas também que este treino seja estruturado segundo um modelo de desenvolvimento a longo prazo, em que sejam respeitadas as suas premissas.

Muitos especialistas do treino desportivo referem modelos de estruturação do treino a longo prazo e o desenvolvimento das diferentes etapas de formação do atleta. De entre estes, encontra-se o “*Modelo de Especialização Tardia*” de Balyi (2002), com cinco etapas, onde é definida a orientação do treino, de acordo com objectivos que se enquadram no desenvolvimento do praticante a longo prazo.

As equipas dos treinadores estudados integram as etapas “*Aprender a Treinar*” (2ª) e “*Treinar para Competir*” (3ª). Os atletas das três equipas de Juniores “C” integram a segunda etapa e as restantes (Juniores “A” e “B”), a terceira etapa.

Para Balyi (2001), na segunda etapa é essencial a aprendizagem dos elementos técnicos básicos da modalidade e uma iniciação com habilidades da técnica e da tática. São incluídas nesta etapa as preocupações referentes ao saber relacionado com a actividade física. A principal ênfase do treino está na aprendizagem dos elementos básicos da modalidade, por oposição à procura dos resultados competitivos. Devem ser contempladas, nesta etapa, as fases sensíveis do desenvolvimento físico. Os treinos devem ser conduzidos através de exercícios competitivos.

Os treinadores dos escalões que integram esta etapa “*Aprender a Treinar*”, do Modelo de Desenvolvimento do Praticante, proposto por Balyi, respeitam integralmente todas as suas premissas, estando assim, os seus atletas, em condições de alcançar os objectivos desta fase.

A ênfase do treino está na aprendizagem dos elementos básicos do Futebol (técnicos e táticos), utilizando com muita frequência, exercícios competitivos para o efeito. Apesar do resultado não deixar de ser factor de preocupação, não os colocam como lema, uma vez que o primeiro nível de objectivos é igual para todos no clube, que é integrarem a equipa do escalão seguinte, o que é concordante com Graça (2007), quando refere que a fixação dos objectivos do treino para a maximização de rendimento competitivo, nas primeiras etapas da formação, é desaconselhada pelos modelos prescritivos de formação desportiva a longo prazo.

Todos os atletas deste escalão fazem, ao longo de dois anos e num dia por semana, um trabalho denominado de “**Speed-coordination**”, orientado por especialistas do Gabinete “**Sporting Performance**” “*onde são usados exercícios de maior ou menor complexidade coordenativa em frequências gestuais elevadas, visando a estimulação e desenvolvimento da coordenação geral, da velocidade e da força reactiva dos jovens atletas*” (C. Charrua, comunicação pessoal, 06 de Outubro de 2009).

Os treinadores (e a Academia do S.C.P.) incluem, no seu trabalho, preocupações referentes não só ao saber relacionado com a actividade física, mas também relacionados com o futuro dos seus atletas. São ministradas a todos os jogadores da Academia, sessões de formação onde se abordam temas que são úteis aos jovens, com especialistas nas respectivas matérias.

Na terceira etapa “*Treinar para competir*”, estão incluídos os atletas das equipas de Juniores “A” e “B”.

Também nestas equipas são respeitadas as orientações apresentadas por Balyi (2002), na 3ª etapa do Modelo de Desenvolvimento do Praticante.

Esta etapa caracteriza-se pela igualdade entre o tempo de treino e o de competição. Metade do tempo de treino é dedicado ao desenvolvimento dos conteúdos técnico-tácticos da modalidade e melhoria da condição física e o tempo restante é utilizado em exercícios competitivos e específicos, bem como nas próprias competições. O treino deve ter intensidade elevada ao longo de toda a época e deve ser individualizado nos aspectos da preparação física, psicológica e técnica (Balyi, 2002). O destaque posto na preparação individual orienta-se para cada um dos pontos fracos e fortes do praticante.

Na equipa de Juniores “A”, que se enquadra na terceira etapa “*Treinar para competir*”, pode-se afirmar, pelas preocupações demonstradas pelo treinador em relação ao *transfer* do trabalho realizado no treino para a competição, que há uma forte probabilidade de existir uma divisão equitativa entre o período de tempo dedicado ao treino e à competição. Além disso, em muitos períodos da época desportiva a competição oficial aumenta para o dobro, uma vez que participam numa competição de seniores, a meio da semana.

Também na equipa de Juniores “B” parece possível afirmar-se que existe uma divisão equitativa entre o período de tempo dedicado ao treino e à competição.

Os dois treinadores preocupam-se com a intensidade aplicada nos treinos e com o *transfer* do trabalho realizado no treino para a competição. Preocupam-se também, com que na fase inicial da aprendizagem de um exercício, este seja executado sem oposição. Após a sua percepção, o exercício é feito sempre com oposição e ao ritmo do jogo. Isto é concordante com Launder, (2001), citado por Graça, (2007), que refere que quanto maior a similaridade entre qualquer situação de prática e o jogo real, maior será a probabilidade das novas aprendizagens se transferirem da prática para o jogo.

Nos aspectos relacionados com o trabalho individualizado, os treinadores têm a preocupação de realizar, não só um trabalho de musculação personalizado com alguns atletas, mas também nas outras vertentes, orientando esses trabalhos para a superação das lacunas evidenciadas pelos atletas. Não evidenciam preocupações com a melhoria dos pontos fortes.

Este trabalho individualizado não parece abranger os aspectos psicológicos, apenas aspectos da preparação física, técnica e tática. Mas o **TJB** dá a primazia aos aspectos psicológicos no seu trabalho diário.

De acordo com o que foi acima referido, pode-se concluir que em todas as equipas estudadas, são respeitados as orientações apresentadas por Balyi (2002), no Modelo de Desenvolvimento do Praticante e nas etapas em que este estudo se integra. Estão assim, os seus atletas, em condições de chegar ao mais alto nível.

Os resultados apresentados, ainda no que se refere às etapas de preparação desportiva a longo prazo, deixam transparecer claramente o respeito pela formação a longo prazo dos atletas, defendidos por Marques (1985, 1993), Matvéiev (1990) e Platonov (1994).

5.3. Objectivos da formação/competição

Toda a vida humana é direccionada em função de objectivos.

Em todos os desportos, sejam eles colectivos ou individuais, a formulação de objectivos como “*ganhar um jogo*”, “*ser apurado para a fase seguinte*”, “*ganhar um campeonato*” ou “*marcar um número X de golos*”, é prática corrente (Porém, Almeida e Cruz, 2001).

Os treinadores do nosso estudo, em relação aos objectivos/propósitos de formação, parecem trabalhar segundo objectivos claramente definidos pela Academia do clube. Estes são defendidos por todos. Trabalham segundo uma meta de curto-médio prazo, tendo como preocupação central fazer com que os jogadores preencham os requisitos necessários para integrarem o escalão seguinte. Há aqui uma valorização do indivíduo em relação à equipa, o que parece indicar que são as questões individuais, e não questões de equipa, que norteiam o trabalho dos treinadores.

Há uma exigência gradual nos objectivos das equipas. Todas as equipas de Juniores “C” têm como objectivo integrarem a equipa do escalão seguinte. A equipa de Juniores “B” além deste objectivo, também estabelece como meta, o rendimento, em situação de treino, com a equipa profissional do clube. O **T.J.A.**, além destes todos, trabalha também para preparar para o futebol sénior/profissional, aqueles jogadores que não conseguem alcançar a equipa profissional do clube.

Para os treinadores da Academia, como para Marques (1993), torna-se claro que as tarefas da formação sobrepõem-se às preocupações do rendimento imediato. Como também para Platonov (1994), para os treinadores do nosso estudo a ênfase parece estar direccionada para o processo de chegar à vitória.

Os treinadores da Academia do S.C.P. além de procurarem que o seu trabalho esteja centrado na evolução do jogador, também valorizam o trabalho da equipa “*porque nós estamos no Sporting e queiramos ou não, estamos aqui para ganhar.*” (T.J.C1, parágrafo 124).

No que concerne aos objectivos competitivos, todos sem excepção, pretendem ser campeões nas provas em que participam, pois os seus jogadores (e o clube) jogam sempre para ganhar. Estabelecem, ainda, objectivos intermédios, como golos marcados/sofridos, número de vitórias, etc.

Na equipa de Juniores “C1”, estes objectivos são estabelecidos entre o treinador e os jogadores. O responsável desta equipa valoriza as componentes da tarefa, previligiando não só o resultado mas também o processo, pois estabelece objectivos relacionados com o jogo e com a forma de jogar. Estes objectivos intermédios, como afirma Serpa (2003), têm um papel de motivação, passando a servir de aferidor do domínio técnico-táctico adquirido no treino.

Os treinadores não colocam os resultados como lema, uma vez que o primeiro nível de objectivos é igual para todos no clube, que é integrarem a equipa do escalão seguinte. Mas o resultado não deixa de ser factor/fonte de preocupação, pois como não há formação sem competição, é também importante a vitória, pois, como afirma o **T.J.A.**, “*nós estamos no Sporting Clube de Portugal e, queiramos ou não, estamos aqui para ganhar.*” A competição é estrategicamente formativa mas a vitória é importante, “*...o objectivo é ganhar o campeonato, a equipa tem que ganhar....*” (T.J.C1: parágrafo 163).

Os resultados apresentados, no que se refere à definição de objectivos, deixam claramente transparecer uma preocupação importante dos treinadores em relação à formação dos seus atletas. Todavia, e em simultâneo, todos os treinadores tentam conciliar os compromissos da formação com uma participação bem sucedida nas competições. Não é central a preocupação pela vitória, pois isso iria contra o que defendem os especialistas do treino, que consideram que a preocupação pela vitória só deve iniciar-se na última fase da formação desportiva, isto é, na fase de transição para o alto rendimento desportivo. Para Marques (2005), pretender fazer campeões jovens em prejuízo dos resultados futuros não é socialmente aceitável e contraria toda a justificação do desporto de alto rendimento. É legítima a preocupação pela vitória, revelada pelo **T.J.A.**, pois é o responsável pela equipa que está na fase de transição para o alto rendimento. Mas também para este treinador, a preocupação pelo resultado não é um problema central.

Bompa (2000) e Platonov (1997) consideram mesmo que a centração nos resultados como um objectivo da preparação teria como consequência inevitável um esgotamento prematuro das reservas de adaptação dos jovens

desportistas e prejudicaria o tempo de trabalho essencial à construção dos pressupostos do futuro rendimento de alto nível. Primeiro os praticantes – depois a vitória (Martens, 1999).

Actualmente, a prática desportiva de crianças e jovens está fortemente perpassada e indexada a uma única referência: o sucesso desportivo traduzido na vitória (Brito, Fonseca e Rolim, 2004; Mesquita, 2004). Mas, o desenvolvimento presente e futuro das crianças não pode ser sacrificado e hipotecado a sucessos de curto prazo de duração (Bento, 1989).

Os treinadores da Academia do S.C.P. não reduzem o seu trabalho e o sucesso à vitória. Valorizam o processo para esse caminho, não hipotecando o futuro dos seus atletas a sucessos de curto prazo.

5.4. Modelos de ensino dos jogos desportivos colectivos

Para ensinar o futebol, deve ensinar-se mais do que o futebol, mas também o futebol. O jogo não pode ser reduzido apenas à prática. Isso significa dizer que ensinar pelo jogo, é valorizar a complexidade do fenómeno desportivo, negando o ensino pelas partes, e enfatizando o ensino pela totalidade formada por partes que se manifestam de maneira sistémica, numa teia complexa de acções, gestões, intenções e problemas a serem resolvidos em contexto de jogo (Leonardo, Scaglia e Reverdito, 2009), porque *“temos a obrigação de proteger as ideias do jogo e de jogar na plenitude do seu sentido e na autenticidade do seu significado”* (Graça, 2001).

O T.J.A está mais preocupado e dá mais importância à intensidade com que os jogadores executam os exercícios, do que com uma importância relativa dos conteúdos. Não os desvaloriza, pois, para ele, são fundamentais e de igual importância.

Ressalva que todo o trabalho que se faz é sempre um trabalho *Integrado*, *“ou seja, em que a bola está sempre presente em todos os treinos que a equipa realiza.”* (parágrafo 112). Pensamos que esta é uma visão redutora do conceito de treino integrado, uma vez que, segundo Ortega (cit. por Amorim Sá, 2001), este consiste na preparação integrada das capacidades

táticas, técnicas, físicas e psicológicas de forma a desenvolver capacidades no contexto em que intervêm no jogo.

O **T.J.B** dá uma certa primazia, no ensino, à dimensão psicológica. Procura que a sua equipa se distinga das demais pela maneira como se comporta emocionalmente na competição. Não consegue afirmar a ascendência das dimensões técnicas, táticas e físicas, no seu trabalho diário, mas refere que os princípios de jogo são a base do seu trabalho, não descurando as dimensões técnicas e físicas, pois, no treino nunca faz nada que desvirtue o que se passa na competição. Revela também a preocupação pela intensidade no trabalho.

O **T.J.C1** não gosta de separar as várias dimensões, mas dá destaque à importância da tática, mas uma tática baseada nos princípios de jogo, valoriza a tomada de decisão dos jogadores, tem a preocupação da inclusão nas sessões de treino da dimensão física e centra com frequência o trabalho junto dos seus jogadores nos aspectos psicológicos. A técnica é fundamental, mas para ele já deve estar dominado neste escalão.

O **T.J.C2** dá muita importância aos conteúdos técnicos, que os têm de aperfeiçoar e dominar, e aos princípios do jogo. Refere aspectos psicológicos como a maturidade, os desafios elevados e questões de afirmação, como características dos seus jogadores e da sua equipa. Fisicamente dá importância à velocidade, à coordenação e à flexibilidade, que as trabalha com frequência.

O **T.J.C3** destaca os aspectos psicológicos, dadas as características dos seus jogadores. Procura percebê-los do ponto de vista da personalidade, testá-los, colocá-los em situação de *stress*, para assim não se enganar na avaliação final. Analisando os conteúdos trabalhados no microciclo da equipa, constata-se a importância atribuída aos aspectos táticos (com destaque para a tomada de decisão), técnicos e físicos, apesar de afirmar não ter nenhuma preocupação quer do ponto de vista técnico, quer do ponto de vista físico, para além da coordenação.

Relativamente à preocupação pela execução dos exercícios em elevadas intensidades, manifestada pelos **T.J.A** e **B**, ela está na linha de

pensamento apresentada por Mourinho (2001), que refere que os valores das intensidades devem ser sempre altos. Segundo este autor, no início da época, deve-se iniciar os trabalhos com intensidades altas relativas, as quais devem aumentar progressivamente até se atingir um nível considerado óptimo, que posteriormente deverá ser mantido até ao final. Assim sendo, os volumes dos valores acumulados das intensidades crescem até um momento óptimo, instante no qual estabilizam.

Depreende-se das afirmações dos treinadores do estudo, a importância de todos os conteúdos no processo de treino/formação dos jogadores, mas principalmente da dimensão táctica, dos seus princípios de jogo. Esta importância atribuída pelos treinadores vem corroborar a opinião de Garganta e Pinto (1995: p. 131), quando afirmam que *“o ensino do futebol é o ensino do jogo, e como tal, a componente táctica ocupa uma posição nuclear no quadro das exigências da modalidade. Deve assim cultivar-se no praticante de futebol, e desde os primeiros momentos, uma atitude táctica permanente.”*

A dimensão técnica é a que menos é abordada no trabalho diário, apesar da sua importância. *“A parte técnica é fundamental para os jogadores que entram aqui na academia.”* (T.J.A: parágrafo 142), talvez porque *“(...) o jogador que não tenha competências técnicas nem sequer entra aqui na Academia.”* (T.J.C3: parágrafo 28).

Todas as opiniões dos treinadores do nosso estudo contrariam aquelas que defendem basear o ensino nas habilidades motoras e técnicas sem as preocupações das suas aplicações nas diferentes situações, no envolvimento e entendimento do jogo. Mostram um corte com a situação criticada por Pacheco (2001) quando este afirma que *“o ensino baseado na técnica é o que ainda impera nos nossos clubes”* e o que afirmam Filgueira e Greco, (2008) quando dizem que *“o treino técnico e táctico nos jogos desportivos colectivos, neste caso no futebol, tem-se dado de maneira descaracterizada das situações reais do jogo sem considerar as interacções entre técnica e táctica e entre esta e os processos cognitivos subjacentes à mesma”*.

No ensino do jogo os treinadores do nosso estudo revelam concepções comuns onde os conteúdos tácticos ditam a integração e o momento oportuno

para o ensino da técnica. Todos os treinadores mencionam ser preocupação fundamental treinar a técnica no seu contexto de aplicação ou em situações mais aproximadas possíveis.

De um modo geral, os treinadores participantes no estudo coincidem com as linhas orientadoras defendidas no **Modelo de Ensino dos Jogos para a Compreensão**, onde o processo é centrado nas situações de jogo enfatizando a apreciação do jogo, o conhecimento tático e proporcionando um espaço importante para tomadas de decisão que conduzem à necessidade do desenvolvimento dos aspectos técnicos dentro de um contexto de jogo (Cushion, 2002) e na **Forma Centrada nos Jogos Condicionados** onde os princípios do jogo regulam a aprendizagem [*“o jogo de futebol norteia-se por princípios ofensivos e defensivos”* (Castelo, 2003); *“quando falamos no Sporting, os princípios específicos do jogo, ofensivos e defensivos, são apreendidos desde cedo”* (T.J.B: parágrafo 120)] e onde há interações das dimensões técnica, tática, psicológica e fisiológica. Esta metodologia de abordagem evidencia um desenvolvimento das capacidades e dos conhecimentos específicos dos jogadores e do jogo contextualizado e direccionado para os comportamentos desejados (Oliveira, 2004). Os treinadores da Academia têm a preocupação em colocar o jogador numa posição de construtor activo das aprendizagens. Valorizam a tomada de decisão pelos jogadores, sendo actualmente, um factor determinante quer na formação do jogador, quer no resultado de um jogo.

Os treinadores da Academia do S.C.P. estudados parecem concordar com Graça e Mesquita (2009) ao defenderem que *“o foco didáctico incide sucessiva e ciclicamente sobre a apreciação dos aspectos constituintes do jogo, sobre a tomada de decisão do que fazer e como fazer nas diferentes situações de jogo, sobre a exercitação das habilidades necessárias à melhoria da performance no jogo e, finalmente, sobre a integração dos aspectos técnicos e tácticos necessários à melhoria da performance no jogo.”* O treinador que possibilita ao jovem desenvolver o pensamento tático, prepara-o para resolver as situações e problemas do jogo com mais facilidade e habilidade (Thorpe, Bunker e Almond, 1986).

Os treinadores da Academia têm, como dizem Graça e Mesquita, (2009), a preocupação em colocar o atleta numa posição de construtor activo das aprendizagens. Valorizam a tomada de decisão pelos jogadores, pois, como diz Anderson (1989), *“se pretendemos aplicar um programa de ensino-aprendizagem inovador, as tarefas deverão ser mais do tipo «problema para resolver» do que do tipo «dados para memorizar».* *As questões colocadas devem permitir várias respostas correctas, ainda que se considerem umas mais adequadas que outras. O importante é valorizar também o processo que originou a resposta.”* Actualmente, nas competições de alto nível, a tomada de decisão torna-se um factor determinante no resultado de um jogo.

5.5. Competição

Segundo Bento (1999), a competição constitui-se como uma ferramenta social e cultural, e é no uso que se faz dela que é determinada, em grande parte, a qualidade do processo de educação e formação dos jovens desportistas. Para Araújo (2000a), sem competição não há progresso nem desenvolvimento. Alcançar a excelência resulta unicamente da superação que só a competição solicita. O esforço necessário para a superação só é requerido verdadeiramente quando se compete.

Para Frade, a competição é também uma parte do treino. O treino não se dissocia da competição uma vez que considera que *“tão relevante quanto a dinâmica de treinar, é a própria dinâmica do competir”* (in M. Silva, 2008).

No nosso estudo, os treinadores consideram a competição como um meio para potenciar a formação dos jovens jogadores. Os treinadores dos escalões mais baixos (Juniões “C”) não a vêem como um fim mas como um meio de formação. Os treinadores dos escalões dos últimos patamares da formação já a valorizam mais. Para o T.J.B. *“a competição é o meio mais eficaz de formação do jogador...”* (parágrafo 162) e para o T.J.A. *“não há formação sem competição.”* (parágrafo 189)

Isto é concordante com Marques (1993), quando afirma que o desporto de crianças e jovens deve valorizar a competição sem, contudo, orientar a

preparação pela potenciação do rendimento imediato. Para os treinadores da Academia, como, ainda, para Marques (1993), torna-se claro que as tarefas da formação sobrepõem-se às preocupações do rendimento imediato. Para os mesmos treinadores, a ênfase parece estar direccionada para o processo de chegar à vitória (Platonov, 1994), parecendo também concordar com Bompa (2000) e Platonov, (1997) que consideram que a centração nos resultados como um objectivo da preparação prejudicaria o tempo de trabalho essencial à construção dos pressupostos do futuro rendimento de alto nível.

Para o desporto adulto de alto rendimento, a competição surge como a finalidade de todo o processo de treino. Nos mais jovens, o objectivo da competição deverá ser o mesmo do treino, ou seja, a educação e a formação de futuros atletas (Bompa, 2000; Marques e Oliveira, 2002).

Relativamente à maior valorização da competição pelos dois treinadores das equipas dos últimos patamares da formação, é legítima, pois também é concordante com os especialistas do treino, pois consideram que a orientação clara dos objectivos da preparação para os resultados só deve acontecer na última fase da formação desportiva, isto é, na fase de transição para o alto rendimento desportivo (Marques, 2005). Isto também foi confirmado pelo trabalho realizado recentemente por Cafruni (2002), com 161 atletas brasileiros que atingiram no desporto de alto nível uma elevada projecção em várias modalidades. Nesse estudo, procurou saber se também foram os melhores durante as etapas iniciais do processo de formação desportiva. Apenas 28% dos atletas de alto nível estiveram entre os melhores na 1ª. etapa de formação desportiva, o que parece querer demonstrar que pode chegar-se a resultados elevados sem os forçar no início da preparação. Na 2ª. etapa a percentagem subiu para 60%. Na última fase da formação os resultados do estudo mostraram de uma forma consistente que uma percentagem elevada de atletas de alto nível (87%) já havia sido campeões nesta fase de transição para o alto rendimento desportivo.

Os treinadores do estudo foram categóricos na importância atribuída à competição para o processo de treino. Consideram-na como Mesquita (1997),

como uma das componentes do processo de treino – a componente onde são promovidas, aplicadas e avaliadas as aprendizagens alcançadas. Também Silva (2008: p. 77) afirma que *“devemos considerar a competição não só como um momento importante que o treinador deve preparar, mas que deve também gerir, uma vez que condiciona a evolução do processo”*. Para Oliveira (2006), in Silva, (2008), a competição também é muito importante porque dá indicações para a reformulação permanente do que se tem que fazer no treino. É a forma mais fidedigna de se identificar se o que se pretende está ou não a ser conseguido, se as ideias estão a ser transmitidas correctamente.

A competição permite analisar o que tem sido construído (Frade; in Martins, 2003).

Para os treinadores da Academia do S.C.P. a competição, não o seu resultado, condiciona o treino. Ela é uma oportunidade para a aferição do que foi feito, dos padrões de comportamento, dos pontos fortes e fracos. *“A competição tem de ter consequências.”* (T.J.C2: parágrafo 165), e pode alterar o processo de treino. *“A competição interessa, tem de interessar.”* (T.J.C1: parágrafo 167)

No nosso estudo, os treinadores apresentam similitudes no que concerne ao contributo da competição para a formação dos jovens e a sua relação com o treino. Para todos, a competição é vista como um meio para potenciar a aprendizagem dos jovens jogadores. É aqui, também, onde as aprendizagens são avaliadas e se analisa o processo de treino e se faz a sua reformulação. Constitui um *feedback* precioso para o treino. É um elemento estruturante da preparação desportiva.

Mas como não há formação sem competição, é também importante a vitória, pois *“nós estamos no Sporting Clube de Portugal e queiramos ou não, estamos aqui para ganhar.”* (T.J.A). A competição é estrategicamente formativa. Não colocam o resultado como lema, mas não deixa de ser factor de preocupação, pois *“nós estamos no Sporting Clube de Portugal e, queiramos ou não, estamos aqui para ganhar”* (T.J.A).

5.6. Estrutura do processo de treino

O processo de treino, planeamento e periodização

O treino desportivo é condição essencial para a superação (Castelo, 1994), cujo objectivo é a obtenção de resultados desportivos os mais elevados possíveis (Godik e Popov, 1993).

As concepções sobre os objectivos do processo de treino reveladas pelos treinadores objecto do nosso estudo, são concordantes com a literatura, uma vez que procuram, com o treino, otimizar as capacidades dos indivíduos, levando-os a um estado de prestação competitiva mais elevado (Mesquita, 1991). Procuram, com o treino, a aprendizagem, o aperfeiçoamento e o desenvolvimento dos seus jogadores (Queiroz, 1986).

Os resultados apresentados, no que se refere ao planeamento, deixam transparecer claramente uma ideia de planeamento do trabalho dos treinadores estudados.

Os treinadores da Academia do S.C.P. destacam os factores como a composição do plantel e o calendário competitivo, para a planificação do trabalho das equipas. Na composição dos plantéis, que começa a ser elaborado na época anterior, sublinha-se que todos são decididos pelo treinador da equipa, pelo treinador do escalão a que os jogadores pertenceram e pelo Coordenador Técnico da Academia, sendo este o elemento comum na decisão sobre a constituição dos plantéis da Academia do.

Além destes factores, todos os treinadores da academia referem que registam nos dossiers de treino/trabalho os dados pessoais, os dados antropométricos e fisiológicos dos atletas, bem como o historial desportivo e clínico dos atletas. Para além destes, registam ainda dados sobre o volume de treino, sobre o controle do treino, relatórios dos jogos, os mesociclos, os microciclos e as sessões de treino.

Todos estes factores em que os treinadores se baseiam para a planificação do seu trabalho vão de encontro ao conjunto de variáveis referidas por Garganta (1991) e Calvo (1998).

Para os treinadores da Academia, a planificação pode ser alvo de reformulações, pode ser modificada com a avaliação diária feito ao trabalho, concordando assim com Garganta (1991), e com Pires (2005) que afirma que planear é uma actividade de todos os dias, sendo um processo em construção e com reajustamento constante.

Perante isto, não se vislumbram diferenças substanciais entre as concepções sobre o planeamento dos treinadores participantes no estudo e as avançadas pelos especialistas. Apenas não referem o registo sobre o modelo/concepção de jogo no planeamento do seu trabalho, mas confirmam que o modelo de jogo para a formação existe e está estabelecido para todas as equipas do S.C.P. *“Há um modelo. O modelo de jogo da formação está definido. Está escrito.”* (T.J.C1: parágrafos 5 e 176) *“O nosso modelo organizacional, o nosso modelo de jogo, a nossa linha orientadora está perfeitamente definido, desde as camadas mais jovens, desde os “escolas” até aos juniores «A».”* (T.J.B: parágrafo 188)

No que se refere à periodização, os dados recolhidos junto dos treinadores do estudo, revelam que ela comporta os três níveis propostos por Alves (2004?): o macrociclo; o mesociclo e o microciclo. Destas estruturas, há uma tendência dos treinadores para valorizarem a estrutura do microciclo. É uma estrutura determinante na qualidade do processo de treino. A estrutura do microciclo e o seu conteúdo determinam a qualidade do processo de treino (Bompa, 2002) e é uma estrutura importante, fundamental, pois é considerado o bloco construtor básico da estrutura de treino (Rowbottom, 2003).

No estudo efectuado, os dados recolhidos não evidenciam claramente a defesa do conceito de periodização como algo dinâmico e abrangente e que englobe todo o processo de preparação da equipa e dos jogadores. Mas não assenta numa base predominantemente referenciada aos aspectos da adaptação morfológica, fisiológica ou bioquímica do organismo (Garganta, 1993). Todavia, há indícios que sugerem a defesa do conceito de periodização que inclui os pressupostos tácticos e demais dimensões do rendimento do jogo de futebol, pois *“Nunca fazemos nada que esteja desvirtuado daquilo que se passa realmente na competição.”* (T.J.B: parágrafos 97 a 99). Um processo de

treino que se manifesta pela integração das diferentes dimensões relacionadas com o jogo – *Treino Integrado*, segundo Ortega, citado por Amorim Sá, (2001).

Estrutura semanal do treino

No que se refere à estrutura semanal do treino das equipas da Academia estudadas, parece-nos que o aspecto crucial que define o microciclo é o jogo. Os microciclos têm a duração de sete dias. A equipa de Juniores “A” enquadra, por vezes, dois jogos, com um intervalo de quatro dias, nesse microciclo. A estrutura semanal respeita as orientações dos especialistas (Silva, 1998; Peixoto, 1999; Castelo, 2000 Frade, 2003; Oliveira, 2008).

No referente às cargas de treino, os quadros 06 a 11 mostram-nos uma lógica de progressão no número de treinos semanais. Esta lógica de progressão verifica-se também no que concerne à duração das sessões de treino. Nas equipas dos dois últimos patamares do escalão de formação da Academia, as sessões são programadas para 60 minutos efectivos de carga de treino, durando normalmente 80 minutos. Nas equipas de Juniores “C” têm a duração de 50 minutos efectivos de carga, durando aproximadamente 70 minutos (L. Dias, comunicação pessoal, 03 de Outubro de 2009). As sessões de treino dos Juniores “C” têm a duração semanal de aproximadamente de 280 minutos. Nos Juniores “B” há um aumento de 57% e nos Juniores “A” de 100% (560 minutos), em relação aos Juniores “C”.

Todos os valores apresentados, quer relativos à frequência semanal de treino, quer à duração das sessões de treino, respeitam o princípio do aumento progressivo da carga de treino.

Mostram-nos, também, uma progressão, que é lógica, quer do número de sessões de musculação, quer no trabalho realizado e seus objectivos, que passam por uma aprendizagem do gesto nos mais novos, para ganhos de força máxima, resistente ou explosiva, nos mais velhos. Para outros, com historial de lesões, o objectivo das sessões de musculação é a sua prevenção.

Do exposto, constata-se que o número de treinos e cargas aumentam segundo o escalão etário, o que é sustentado pela literatura da especialidade

(Marques et al., 2000; Pinto et al., 2003). Marques e Oliveira (2001) aceitam como orientação fundamental para o processo de treino que a carga e as suas componentes devem aumentar gradualmente com a idade de preparação.

Estrutura semanal do treino – Conteúdos

No que se refere aos resultados apresentados sobre os conteúdos da estrutura semanal do treino de todas as equipas, preparados no primeiro dia da semana de trabalho, destaca-se o papel determinante da competição na configuração da estrutura e dos conteúdos a trabalhar semanalmente. Isto é concordante com Oliveira (*in* Silva, 2008: p. 75), que afirma que *“o padrão semanal seguinte visa preparar o próximo jogo tendo em consideração o que se passou no jogo anterior e o que se perspectiva para o jogo seguinte”*. A partir daqui o processo de treino é direccionado para a competição seguinte. Perante esta lógica, é estruturado o processo, jogo a jogo, porque através do desempenho da equipa na competição é analisado o que tem de ser reformulado no processo de treino. É concordante, também, com o afirmado por Mesquita (1997), que refere que a competição é a componente onde são aplicadas e avaliadas as aprendizagens alcançadas. Vai ao encontro do que é referido, ainda, por Frade (*in* Martins, 2003) e Silva (2008: p. 159). O primeiro salienta que a competição permite analisar o que tem sido construído. Já o segundo afirma que *“o jogo permite analisar e definir um conjunto de objectivos a incidir ao longo da semana”*.

Concordam também com Mourinho citada por Silva (2008), quando este refere que as carências do jogo anterior servem para orientar a criação de exercícios suplementares ou específicos que ajudam o atleta/equipa a ir ao encontro dessas necessidades. Todavia, só pontualmente, o trabalho do microciclo é alterado pelo adversário seguinte, não valorizando a importância atribuída por Mourinho ao adversário que se segue, nem mesmo no último patamar da formação (Juniões “A”).

Concordamos que não se pode sobrevalorizar o adversário no sentido da alteração da estrutura de trabalho semanal das equipas dos mais novos

(Juniões “C”), mas pensamos que as características do adversário devem ser tidas em conta nas equipas que estão no último patamar da formação, pois estas são um aspecto fundamental no trabalho diário das equipas de alto rendimento sendo que os jovens atletas têm de estar preparados para essa realidade. Se na preparação semanal for tida em conta o adversário e as suas características, serão, necessariamente desenvolvidas mais competências.

Concordamos, também, que a competição é muito importante pelas indicações que dá para a reformulação permanente do que se tem de fazer no treino. A competição é a forma mais fidedigna de se identificar se o que se pretende está ou não a ser conseguido, se as ideias estão a ser transmitidas correctamente. É nesse sentido de avaliação qualitativa que a competição é muito importante.

Ainda sobre os conteúdos da estrutura semanal dos treinos e da análise feita ao trabalho realizado pelas equipas da Academia do S.C.P., constata-se que estes, nos Juniores “A”, são determinados pela competição. É variável dependendo da avaliação feita ao jogo. Para além da característica determinante da competição, realça-se, também, a preocupação, revelada pelo treinador, pelas elevadas intensidades no trabalho a realizar e pela aplicação de um treino integrado.

Nos Juniores “B” os princípios de jogo são a base do trabalho mas a primazia é dada à dimensão psicológica. Ela é a preocupação dominante. Há a preocupação pela focalização na tarefa, com a intensidade e com o empenho dos jogadores. Esta tem, na actualidade, uma importância crescente, uma vez que o esforço em futebol caracteriza-se por uma grande activação do sistema nervoso central. O jogador está constantemente a tomar decisões, o que exige um grande esforço de concentração (Prieto, 2001). A problemática da concentração é essencial no treino. Refira-se que a capacidade de concentração no jogo de futebol é treinável, sendo necessário para tal recorrer a exercícios específicos (Carvalho, 2000). Freitas (2004), nesta linha de pensamento, refere que a concentração, ao ter que estar obrigatoriamente integrada e contextualizada no processo de treino, terá que ser potenciada e, consequentemente, melhorada/treinada através da especificidade de treino.

Na estruturação do trabalho semanal dos Juniores “C” destaca-se o papel da dimensão táctica e o trabalho feito nas equipas de Juniores “C” denominado de “**Speed-coordination**”.

Nos Juniores C1 iniciam-se os treinos de musculação, onde a preocupação é com a aprendizagem do gesto técnico. Destaca-se o treino feito entre as equipas de Juniores C2 e C3, para a avaliação dos respectivos jogadores. É atribuída grande importância à dimensão técnica nos Juniores “C2”.

Denota-se, pelo exposto, a prioridade (não exclusiva, pois todas são consideradas importantes) dada pelos treinadores do escalão de Juniores “C” (13-15 anos) aos aspectos da táctica, algo que é defendido por Martin (1999) ao sustentar que, para estas idades, os treinadores ao desenvolverem os sistemas de informação e neuro-motores, estão a revelar uma estratégia orientada para a qualidade nos conteúdos de treino. Revelam ainda essa estratégia para a qualidade, ao atribuírem importância relevante às capacidades de velocidade, capacidade motora considerada por Martin (1999) de extrema importância para a formação motora e desportiva dos jovens atletas do grupo do escalão referido. Também Marques et al. (2000), num estudo realizado em Portugal sobre a estrutura do treino em jogos desportivos colectivos, nos escalões de formação (10/12 e 13/15 anos), destacaram a prioridade dada pelos treinadores às questões tácticas e técnicas, aos sistemas de informação e neuro-motores.

Constata-se uma similitude nos trabalhos das equipas de Juniores “C”, não sendo alheio o facto de o treinador dos Juniores “C1” assumir também o cargo de coordenador do trabalho de todas as equipas deste escalão.

Os resultados apresentados neste estudo deixam transparecer a ideia de que a dimensão táctica é a coordenadora de todo o processo de jogo, de ensino e de treino, das equipas da Academia do S.C.P. e que é concordante com os especialistas (Teodorescu, 1984; Queiroz, 1986; Mourinho, 2004a; Oliveira, 2004; Garganta, 1997).

Os resultados apresentados revelam ainda que há uma tendência de abordar o treino de uma maneira integrada. O *Treino Integrado* consiste na preparação integrada das capacidades tácticas, técnicas, físicas e psicológicas, de forma a desenvolver capacidades no contexto em que intervêm no jogo (Ortega, 1996, cit. por Amorim Sá, 2001). Este treino *“faz a apologia de um processo de treino que se manifesta pela integração das diferentes dimensões relacionadas com o jogo. Os defensores desta tendência realçam que o jogo de Futebol é algo indivisível e que como tal deve ser abordado”* (Oliveira, 2004: p. 133). Mourinho (2004b, p. 63) defende a globalização do trabalho, a não separação das componentes físicas, técnicas, tácticas e psicológicas. *“Para mim, o futebol é a globalidade, tal como o homem”* (2003b, p. 7).

Há, nos microciclos das equipas da Academia, uma estrutura de base. Não são padronizados na sua totalidade. Variam, dependendo do contexto, quer na avaliação colectiva e individual feita ao jogo realizado, quer do período da época. Os conteúdos têm como instrumento *“balizador”* o desempenho do jogador e da equipa na competição. O processo é estruturado jogo a jogo. Como afirmam Pinto e Matos (1994), o treinador deve reformular, sempre que necessário, a sua acção, nomeadamente quando existem diferenças entre o esperado e o obtido. Transparece a ideia de que a dimensão táctica é a coordenadora de todo o processo de jogo, de ensino e de treino, e que há uma tendência de abordar o treino de uma maneira integrada.

Conclusões

6. Conclusões

Considerando os propósitos do presente estudo, as questões específicas e os resultados obtidos, é possível destacar as seguintes conclusões:

(1) Os **treinadores** do estudo têm em comum a formação superior adquirida na mesma faculdade, estando assim aberta a comunhão e partilha de ideias. Apresentam, ao nível da formação profissional, os níveis exigidos pela F.P.F., tendo até, quase todos, requisitos superiores. Encontram-se na fase de estabilização, segundo a escala proposta por Burden (1990), com cinco ou mais anos de experiência.

Relativamente ao “**Ser treinador**”, todos têm a convicção que é ser formador, é ser o transmissor de conhecimentos, referindo-o como um líder, um guia e um gestor. Acreditam que a base para o sucesso como treinador de crianças e jovens passa pelo empenho, pelo trabalho, pela dúvida constante, pela melhoria da formação individual, pela actualização permanente dos conhecimentos, por colocar o atleta no centro do seu trabalho, por estar atento à sua evolução e pela procura incessante das soluções para os problemas.

Em relação ao **conhecimento do treinador** não há acentuadas diferenças entre eles. Têm em comum o facto de terem a percepção da importância do conhecimento académico, mais o conhecimento dos conteúdos do futebol e do saber lidar com os atletas, como sendo âncoras fundamentais dentro do processo de ensino-aprendizagem. Todas estas preocupações abarcam, portanto, as categorias relativas ao conhecimento do conteúdo da matéria, ao conhecimento pedagógico do conteúdo e ao conhecimento curricular.

(2) Em relação ao **itinerário** a percorrer pelos atletas da Academia e ao **Modelo de Desenvolvimento do Praticante**, os resultados apresentados deixam transparecer claramente o respeito que os treinadores objecto do nosso estudo têm pela formação a longo prazo dos atletas, estando assim, os seus

atletas, em condições de chegar ao mais alto nível. Há uma orientação do treino de acordo com objectivos que se enquadram no desenvolvimento do praticante a longo prazo. Os resultados do estudo revelam um processo que é intencionalmente consequente.

Os atletas dedicam ao futebol entre 8 a 12 anos de prática. Esta dedicação corrobora as conclusões dos trabalhos científicos referidos por Balyi (2002), que apontam a necessidade de oito a doze anos de prática para que se atinja níveis de elite.

Nenhum treinador tem a preocupação de fixar os objectivos do treino para a maximização de rendimento competitivo, sendo esta mais evidente nas primeiras etapas da formação (Juniões “C”).

Os treinadores dos Juniores “C” introduzem os elementos que condicionam, de forma directa, o rendimento. Põem a ênfase do treino na aprendizagem dos elementos básicos da modalidade e incluem, nesta etapa, as preocupações referentes não só ao saber relacionado com a actividade física mas também as relacionadas com o futuro dos seus atletas.

Nos escalões dos últimos patamares da formação há o aprofundamento e direccionamento mais específico da preparação, verificando-se uma crescente incidência no treino específico. Os trabalhos estão dirigidos para o desenvolvimento aprofundado da capacidade de prestação, iniciando-se aqui a orientação para o rendimento.

O treino é dedicado ao desenvolvimento dos conteúdos técnico-tácticos e à melhoria da condição física. Preocupam-se com os aspectos psicológicos e utilizam exercícios competitivos e específicos, procurando que o treino tenha uma intensidade elevada. Têm a preocupação de o individualizar, principalmente nos aspectos da preparação física, táctica e técnica.

De modo geral, as concepções dos treinadores do estudo apresentam maior proximidade em relação ao modelo proposto por Balyi.

(3) No que concerne aos **Modelos de Ensino**, os treinadores participantes no estudo vão de encontro às linhas orientadoras defendidas no **“Modelo de Ensino dos Jogos para a Compreensão”**, onde o processo é

centrado nas situações de jogo, enfatizando a apreciação do jogo, o conhecimento tático e proporcionando um espaço importante para tomadas de decisão que conduzem à necessidade do desenvolvimento dos aspectos técnicos dentro de um contexto de jogo e na **“Forma Centrada nos Jogos Condicionados”**, onde os princípios do jogo regulam a aprendizagem e onde há a interação das dimensões técnica, tática, psicológica e fisiológica. Esta metodologia de abordagem, segundo Oliveira (2004), evidencia um desenvolvimento das capacidades e dos conhecimentos específicos dos jogadores e do jogo contextualizado e direccionado para os comportamentos desejados. Os treinadores da Academia têm a preocupação em colocar o jogador numa posição de construtor activo das aprendizagens. Valorizam a tomada de decisão pelos jogadores, sendo actualmente, um factor determinante quer na formação do jogador, quer no resultado de um jogo.

No ensino do jogo os treinadores do nosso estudo revelam concepções comuns onde os conteúdos táticos ditam a integração e o momento oportuno para o ensino da técnica. Todos os treinadores mencionam ser sua preocupação fundamental treinar a técnica no seu contexto de aplicação (o jogo).

(4) Quanto aos **factores de rendimento desportivo**, os treinadores do estudo ressaltam a importância de todos os conteúdos no processo de treino/formação dos jogadores, mas privilegiam nos seus treinos os aspectos táticos, tentando sempre que possível interligá-los com os aspectos técnicos e físicos. A dimensão técnica é a que menos é abordada no trabalho diário, apesar da sua importância, que a consideram fundamental, sendo uma premissa fundamental para todos os jogadores que ingressam na Academia do Sporting Clube de Portugal.

Em relação aos factores de rendimento que concorrem para a excelência no Futebol, além de concordantes, revelam actualidade relativamente ao consignado pela literatura.

(5) Os treinadores do nosso estudo apresentam similitudes no que concerne ao contributo da **competição** para a formação dos jovens e a sua relação com o treino. Para todos, a competição é vista como um meio para potenciar a aprendizagem dos jovens jogadores. Os treinadores dos escalões mais baixos (Juniões “C”) não a vêem como um fim mas como um meio de formação. Há uma maior valorização da competição pelos dois treinadores das equipas dos últimos patamares da formação, o que é legítimo, pois a orientação clara dos objectivos da preparação para os resultados só deve acontecer na última fase da formação desportiva, isto é, na fase de transição para o alto rendimento desportivo.

Os treinadores do estudo foram categóricos na importância atribuída à competição para o processo de treino, considerando-a uma das suas componentes – a componente onde são promovidas, aplicadas e avaliadas as aprendizagens alcançadas. Para eles a competição, não o seu resultado, condiciona o treino. Ela é uma oportunidade para a aferição do que foi feito, dos padrões de comportamento, dos pontos fortes e fracos. É aqui, onde também se analisa o processo de treino e se faz a sua reformulação. Constitui, pois, um *feedback* precioso para o treino. É um elemento estruturante da preparação desportiva.

(6) Os treinadores do nosso estudo, em relação aos **objectivos**, trabalham segundo uma meta de curto-médio prazo, tendo como preocupação fazer com que os jogadores preencham os requisitos necessários para integrarem o escalão seguinte. Estes objectivos parecem estar claramente definidos na Academia do clube e são defendidos por todos. Há, portanto, uma valorização do indivíduo em relação à equipa, o que parece indicar que são as questões individuais, e não questões de equipa, que norteiam o trabalho dos treinadores. Há uma exigência gradual nos objectivos das equipas.

Os resultados apresentados, deixam claramente transparecer uma preocupação importante dos treinadores em relação à formação dos seus atletas. Todavia, e em simultâneo, todos os treinadores tentam conciliar os compromissos da formação com uma participação bem sucedida nas

competições. Os treinadores da Academia do S.C.P. não reduzem o seu trabalho e o sucesso à vitória. Valorizam o processo para esse caminho, não hipotecando o futuro dos seus atletas a sucessos de curto prazo. As tarefas da formação sobrepõem-se, assim, às preocupações do rendimento imediato.

(7) No que se refere à **Estrutura do Treino**:

(i) Os treinadores do nosso estudo procuram, com o **treino**, otimizar as capacidades dos indivíduos, levando-os a um estado de prestação competitiva mais elevado.

(ii) Para a elaboração do **Planeamento**, não se vislumbram diferenças substanciais entre as concepções, sobre o planeamento, dos treinadores participantes no estudo e as avançadas pelos especialistas. Destacam-se os factores como a composição do plantel e o calendário competitivo, para a planificação do trabalho das equipas. Na composição dos plantéis, sublinha-se o facto de que todos são elaborados pelo treinador da equipa, pelo treinador do escalão a que os jogadores pertenceram e pelo Coordenador Técnico da Academia, sendo este o elemento comum na decisão sobre a constituição dos plantéis da Academia do Sporting Clube de Portugal. O planeamento é para todos eles, um processo em construção e com reajustamentos constantes.

(iii) No estudo efectuado os dados recolhidos não evidenciam claramente a defesa do conceito de **Periodização** como algo dinâmico e abrangente e que englobe todo o processo de preparação da equipa e dos jogadores. Contudo, não assenta numa base predominantemente referenciada aos aspectos da adaptação morfológica, fisiológica ou bioquímica do organismo. Há, todavia, indícios que sugerem a defesa do conceito de periodização que inclui os pressupostos tácticos e demais dimensões do rendimento do jogo de futebol, um processo de treino que se manifesta pela integração das diferentes dimensões relacionadas com o jogo. Das três estruturas da periodização, há uma tendência dos treinadores para valorizar a

estrutura do microciclo, pois é uma estrutura determinante na qualidade do processo de treino.

(iii.i) Há, nos **microciclos** das equipas da Academia, uma estrutura de base. Não são padronizados na sua totalidade. Variam, dependendo do contexto, quer da avaliação colectiva e individual feita ao jogo realizado, quer do período da época. Não dependem do estudo das equipas adversárias, pois a este factor não é dada relevância. Os treinadores procuram estruturar as tarefas de treino tendo por base situações portadoras da lógica acontecimental do jogo e das exigências colocadas pelo mesmo. O processo é estruturado jogo a jogo. O aspecto crucial que define o microciclo é o jogo.

Quanto à primazia dos **conteúdos**, os resultados apresentados neste estudo deixam transparecer a ideia de que a dimensão táctica é a coordenadora de todo o processo de jogo, de ensino e de treino, das equipas da Academia do S.C.P. e que é concordante com os especialistas. Nos Juniores “B”, a dimensão psicológica também é uma preocupação dominante, central. Os treinadores do escalão de Juniores “C” dão prioridade, além da táctica, atribuem importância relevante às capacidades de velocidade, capacidade motora considerada por Martin (1999) de extrema importância para a formação motora e desportiva dos jovens atletas do grupo do escalão referido.

(iv) No que respeita às **sessões de treino**, são constituídas por três partes, preparatória, principal e final. Todos os treinadores, no primeiro treino da semana, fazem um balanço sobre o jogo anterior e é também explicado o plano semanal. O **volume** semanal do treino é diverso, sendo igual nos Juniores “C” (280 minutos), aumentando 57% nos Juniores “B” e 100% no último escalão da formação. Há, nos resultados do estudo, uma lógica de progressão, quer no número de treinos semanais, quer na duração das sessões. As **cargas** aumentam segundo o escalão etário, respeitando assim o princípio do aumento progressivo da carga de treino, o que é sustentado pela literatura da especialidade. Os dois treinadores dos últimos patamares da formação valorizam a intensidade no treino. O treino é planeado para se

realizar desde o início em alta intensidade e o mais aproximado possível à competição.

6.1. Sugestões para futuros trabalhos

Depois de concluído o estudo surgem novas ideias e situações que, actualmente, talvez resolvêssemos de outra forma. Assim, deixamos como propostas para novos estudos:

1- Investigação, sobre os treinadores estudados, com recurso a entrevistas e observação das sessões de treino, numa perspectiva de estudo longitudinal, possibilitando assim aliar as suas representações às suas práticas.

2- Investigar os conhecimentos e concepções sobre treino de crianças e jovens, dos treinadores que integram toda a estrutura do futebol de formação do Sporting Clube de Portugal (incluindo os responsáveis pelas equipas de Juniores “D” e “E”).

3- Comparar os conhecimentos sobre treino de crianças e jovens, dos treinadores dos clubes mais representativos da formação em Portugal (Sport Lisboa e Benfica e Futebol Clube do Porto).

4- Investigar o trabalho realizado na prospecção de talentos, pela Academia do S.C.P.

6.2. Considerações finais

É inequívoco que a Academia do S. C. P. está no topo, a nível mundial, na formação de futebolistas. Prova-o a sua história na formação, a qualidade dos seus jogadores e das suas equipas. Prova-o o elevado número de jogadores que integram, anualmente, quer a equipa profissional do clube, quer as várias equipas da selecção portuguesa, bem como o número de jogadores que fazem parte das melhores equipas do mundo. Prova-o, também, a história de dois dos seus jogadores, que alcançaram o galardão mais ambicionado pelo imaginário de milhões de crianças e jovens que praticam esta modalidade todos os dias: o de Melhor Jogador do mundo. Estes dois jogadores, Luís Figo

e Cristiano Ronaldo, integram o 4º. e 1º. lugar, respectivamente, no que se refere às transferências mais caras de sempre no futebol mundial.

Como se constrói este sucesso? Esta pergunta está na génese deste trabalho.

É indissociável a este sucesso o trabalho diário dos seus treinadores. Os seus conhecimentos, concepções e crenças sobre treino de crianças e jovens.

Sem termos a pretensão de indicar as razões que levam ao sucesso da Academia, pensamos que este tem, na sua base, alguns dos seguintes pontos (não sendo, certamente, os únicos):

- a formação superior de todos os seus treinadores, formação essa adquirida na mesma faculdade, permitindo ter assim uma base para a comunhão e partilha de ideias;

- a preocupação revelada por todos os treinadores pela actualização de conhecimentos;

- a constituição das equipas técnicas de cada equipa. Estas são constituídas por quatro elementos (Treinador-principal; Treinador-adjunto; Treinador de Guarda-redes e um Treinador-estagiário). Para além destes elementos, há ainda a destacar o apoio dado às equipas pelo Gabinete **“Sporting Performance”**;

- a responsabilidade e competência, partilhada por vários elementos da estrutura da Academia, na selecção de jogadores que transitam de escalão e de equipa;

- a estabilidade das equipas técnicas ao longo dos anos. Só excepcionalmente os treinadores mudam de escalão, sofrendo alterações apenas ao nível dos estagiários;

- a qualidade da estrutura do clube ao nível da prospecção de talentos e como consequência a qualidade dos seus jogadores;

- o respeito dos treinadores pelo processo de treino (praticamente todos os resultados deste estudo são concordantes com as opiniões dos especialistas do treino);

- a assumpção por todos os treinadores das directrizes emanadas pelos principais responsáveis da estrutura da Academia, que interferem e têm consequências no trabalho diário dos treinadores (no que se refere aos grandes objectivos; ao modelo de jogo, que está estabelecido para todas as equipas; ao perfil dos seus jogadores);

- a preocupação revelada pelo clube no que respeita à formação, não só do jogador mas também do Homem, concretizada nas estruturas de apoio aos jogadores, nas vertentes sociais, educacionais, familiares e médicas;

- a importância, efectiva, que é atribuída à Academia e que se tem reflectido na transição dos jogadores das equipas de formação para a equipa de futebol profissional.

Referências Bibliográficas

7. Referências Bibliográficas

- Adelino, J., Vieira, J. & Coelho, O. (1999). *Treino de jovens: o que todos precisam de saber!* Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Afonso, C. A. (2001). *O conhecimento do treinador a respeito das metodologias de ensino e do treino do Voleibol na formação*. Porto: C. Afonso. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Afonso, C. A., Graça, A. & Mesquita, I. (2003). O conhecimento do treinador a respeito das metodologias de ensino e treino do voleibol na formação. In I. Mesquita, C. Moutinho & R. Faria (Eds.), *Investigação em voleibol: estudos ibéricos* (pp. 22-31). Porto: FCDEF-UP.
- Alves, F. (2004?). *Periodização do processo de treino*. Documento de apoio ao Mestrado em Treino do Jovem Atleta. Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa. Consult. 26 Jul 2009, em http://www.fmh.utl.pt/disciplinas/MTI/aulas/PT/Periodizacao05_2.pdf.
- Amaral, H., Pinto, D. & Graça, A. (2002). Análise da instrução de dois treinadores de basquetebol durante o treino. In M. A. Janeira & E. Brandão (Eds.), *Estudos 3* (pp.59-70). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos Colectivos da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Amorim Sá, P. (2001). *Exercícios Complexos de Treino. Influência das variáveis espaço, tempo e número de jogadores na intensidade do esforço de um exercício de treino*. Porto: P. Amorim. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Anderson, L. (1989). Implementing Instructional Programs to Promote Meaningful, Self-Regulated Learning. In J. Brophy (Ed.), *Advances in Research on Teaching* (Vol. 1, pp. 311-343). Greenwich, Connecticut: JAI Press inc.

- Araújo, J. (2000a). A periodização nos jogos desportivos. In J. Garganta (Ed.), *Horizontes e Órbitas no treino dos jogos desportivos* (pp. 21-36). Porto: CEJD. FCEDEF-UP.
- Araújo, J. (2000b). *O Treinador e a melhoria das competências dos jovens praticantes*. Lisboa: Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto do Ministério da Juventude e Desporto. Seminário Internacional Treino de jovens – “Pensar no futuro – apostar na qualidade”, Lisboa.
- Araújo, J. e Henriques, M. (1999). *O treinador na empresa*. Teamwork Edições.
- Balyi, I. (1990). *Quadrennial and double quadrennial planning of athletic training*. Victoria BC: Canadian Coaches Association.
- Balyi, I. (2001). Sport System Building and Long-term Athlete Development in British Columbia, Canada. *Coaches Review*, 8(1).*
- Balyi, I. (2002). O desenvolvimento do praticante a longo prazo: Sistemas e soluções (J. Adelino, trad.). *Revista Treino Desportivo*, V(23), 22-27.*
- Balyi, I., e Hamilton, A. (2004). *Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence - windows of opportunity, optimal trainability*. Victoria: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.
- Bangsbo, J. (1993). *The physiology of soccer - with special reference to intense intermittent exercise*. Denmark: August krogh Institute, University of Copenhagen.
- Bangsbo, J. (1998). *Entrenamiento de la condición Física en el fútbol. Colección fútbol*. (2ª Ed.). Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Barbanti, V. (1997). *Teoria e prática do treinamento esportivo*. (2ª ed.). São Paulo: Ed. Edgard Blucher.
- Barreto, H. (1998). Competência do treinador desportivo. In J. Castelo, H. Barreto, F. Alves, P. Santos, J. Carvalho & J. Vieira. (Eds.), *Metodologia do treino desportivo*. Lisboa: FMH Edições.
- Becker Jr., B. (2000) *Manual de Psicologia do Esporte e Exercício*. Porto Alegre: Novaprova.

- Bell, J. (1997). *Como realizar um projecto de investigação*. Lisboa: Gradiva Publicações, Lda.
- Bento, J. (1989). A criança no treino e desporto de rendimento. *Revista Kinesis*, 5(1), 9-35.*
- Bento, J. (1999). *Contextos e perspectivas*. In: *Contextos da Pedagogia do Desporto*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. (2004). Desporto para crianças e jovens: das causas e dos fins. In A. Gaya, A. Marques e G. Tani (Eds.), *Desporto para crianças e jovens - razões e finalidades* (pp. 21-56). Porto Alegre: Editora da UFRGS.
- Bisquera, R. (1989). *Métodos de Investigação Educativa: Guia prático*. Barcelona: Ediciones CEAC, S.A.
- Bonnet, J. (1983). *Vers une Pédagogie de l'acte moteur*. Paris: Ed. Vigot.
- Bompa, T. (1996). How to divide your training for a performance. *Performance Conditioning for Volleyball*, 4(1), 1-5.*
- Bompa, T. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign: Human Kinetics.
- Bompa, T. (2000). *Total Training for young Champions: proven condition programs for athletes ages 6 to 18*. Human Kinetics.
- Bompa, T. (2002). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. (4th ed.). Iowa: Kendall/Hunt.
- Bravo, S. E. F. (2008). *A intervenção pedagógica do conteúdo do treinador de futebol - estudo aplicado em treinadores licenciados e não licenciados em Educação Física e Desporto nos escalões de iniciados e juvenis*. Porto: E. Bravo. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Brito, N.; Fonseca, A. e Rolim, R. (2004). Os melhores atletas nos escalões de formação serão igualmente os melhores atletas no escalão sénior? Análise centrada nos rankings femininos das diferentes disciplinas do Atletismo ao longo das últimas duas décadas em Portugal. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 4(1), 17-28.*
- Bunker, D. & Thorpe, R. (1982). A Model for the Teaching of Games in Secondary Schools. *Bulletin of Physical Education*, 5-8.*

- Burden, P. (1990): Teacher Development in Handbook of Research on Teacher Education. In W. Robert Houston (Ed.), *Handbook of Research on Teacher Education* (pp. 311-328). New York: MacMillan.
- Burke, I.; Hawley, J. (1997). Fluid Balance in Team Sports – Guidelines for Optimal Practices. *Sports Medicine*, 24(1), 38-54*
- Cafruni, C.; Marques, A. e Gaya, A. (2006) Análise da carreira desportiva de atletas das regiões sul e sudeste do Brasil: Estudo dos resultados desportivos nas etapas de formação. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 6(1), 55-64.*
- Calvo, A. (1998). Adecuacion de la preparacion fisica en el entrenamiento tecnico-tactico en baloncesto. *Revista Digital*, 12. Consult. 25 Jul 2009, disponível em <http://www.efdeportes.com/efd12/acalvo.htm>.*
- Cardoso, M. F. S. (2007) *Para uma teoria da competição desportiva para crianças e jovens. Um estudo sobre os conteúdos, estruturas e enquadramentos das competições desportivas para os mais jovens em Portugal*. Porto: M. F. S. Cardoso. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Carvalho, C. (2000). *As coisas duma «Mecânica Silenciada» (mas não silenciosa) ou... A Recuperação no Futebol de Rendimento Superior uma (des)abstracção*. Porto: C. Carvalho. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Castelo, J. (1994). *Futebol – Modelo técnico-tático do jogo. Identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior*. Lisboa: Edições FMH-U.T.L.
- Castelo, J. (1996). *Futebol. A organização do jogo*. Edição do autor.
- Castelo, J. (2000). A estrutura do processo de treino (parte VI). In J. Castelo, H. Barreto, F. Alves, P. Santos, J. Carvalho, J. Vieira (Eds.), *Metodologia do Treino Desportivo* (pp. 523 – 568). Edições FMH. Lisboa.
- Castelo, J. (2002). O exercício de treino. O acto médico versus o acto do treinador. *Ludens*, 1(17), 35 – 54.*

- Castelo, J. (2003). *Futebol: guia prático de exercícios de treino*. Editora Visão e Contextos Lisboa.
- Côté, J., Baker, J., e Abernethy, B. (2003). From play to practice: A developmental framework for the acquisition of expertise in team sports. In J. Starkes & K. A. Ericsson (Eds.), *Expert Performance in Sports: Advances in Research on Sport Expertise* (pp. 89-113). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Côté, J., Ericsson, K. A., & Law, M. P. (2005). Tracing the Development of Athletes Using Retrospective Interview Methods: A Proposed Interview and Validation Procedure for Reported Information. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(1), 1 - 19.*
- Côté, J., Salmela, J., Trudel, P., Baria, A. & Russel, S. (1995). The coaching model: A grounded assessment of expert gymnastic coach's knowledge. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 1-17.*
- Curado, J. (1991). *Planeamento do Treino e preparação do treinador* (2ª ed.). Lisboa: Caminho, Coleção Desporto e Tempos Livres.
- Cushion, C. (2002). *Re-thinking teaching and coaching games*. *The New P.E. & Sports Dimension*. Department of Sport Sciences, Brunel University. United Kingdom.
- Cushion, C. J., Armour, K. M. & Jones, R. L. (2003). Coach education and continuing professional development: Experience and learning to coach. *Quest*, 55 (3), 215-230.*
- Cushion, C. & Jones, R. (2001). A systematic observation of professional top-level youth soccer coaches. *Journal of Sport Behaviour*, 24(4), 354-376.*
- De Rose, J.; Korsakas, P. (2006). O processo de competição e o ensino do desporto. In: G. Tani, J. Bento, R. Peterson (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 251-261). Rio de Janeiro:Guanabara-Koogan.
- Eriksson, K. A. (2003). Development of elite performance and deliberate practice: An update from the perspective of the expert performance approach. In J. Starkes, K. Ericson (Eds.), *Expert performance in sport*:

- Advances in research on sport expertise* (pp. 49-83). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Faria, R. & Tavares, F. (1992). O comportamento estratégico – acerca da autonomia de decisão nos jogadores de desportos colectivos. In J. Bento e A. Marques (Eds.), *A Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem* (pp. 291-296). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto e Câmara Municipal do Porto.
- Faria, R. & Tavares, F. (1996). A capacidade de jogo como pré-requisito do rendimento para o jogo. In J. Oliveira e F. Tavares (Eds.), *Estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos* (pp. 39-50). Porto: CEJD da FCDEF-UP.
- Fernandes, J. J. M. (2004). *Concepção dos Treinadores Experts Acerca do Modelo de Formação Desportiva do Voleibolista Português*. Porto: J. Fernandes. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Ferreira, J. & Queiroz, C. (1982). Futebol – da formação à alta competição. *Ludens*, 3(6), 65 – 73.*
- Figo, I. (2009). Um obrigado muito especial. "O Jogo", pp.30.*
- Filgueira, F. & Greco, J. (2008). Futebol: um estudo sobre a capacidade tática no processo de ensino-aprendizagem–treinamento. *Revista Brasileira de Futebol*, 1(2), 53-65.*
- Freitas, S. (2004). *A especificidade que está na “concentração tática” que está na especificidade... no que deve ser uma operacionalização da Periodização Tática*. Dissertação de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP.
- Garganta, J. (1986). Aspectos da Preparação do Jovem Futebolista. Horizonte – *Revista de Educação Física e Desporto*, III(15), dossier.*
- Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino em Futebol. *Horizonte*, VII(42), 196 – 200.*
- Garganta, J. (1993). Programação e Periodização do Treino em Futebol: das Generalidades à Especificidade. In J. Bento e A. Marques (Eds.), *A Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem* (pp.259-270). Porto:

- Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto e Câmara Municipal do Porto.
- Garganta, J. (1995). Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos. In A. Graça e J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos* (pp. 11-25), 2ª ed. Porto: CEJD - Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, da Universidade do Porto.
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Dissertação apresentada às provas de Doutoramento da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta J. (1998). O Ensino dos Jogos Desportivos Colectivos. Perspectivas e Tendências. *Revista Movimento*, IV(8), 19-27.*
- Garganta, J. (1999). O desenvolvimento da velocidade nos jogos desportivos colectivos. *Treino Desportivo*. 6, 6-13.*
- Garganta, J. (2000). O treino da táctica e da estratégia nos jogos desportivos. In J. Garganta (ed.), *Horizontes e Órbitas no treino dos jogos desportivos* (pp. 51 – 61). Porto: CEJD. FCDEF-UP.
- Garganta, J. (2003). Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego. *Training Fútbol*, 85, 14-17.*
- Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. *Revista Digital*, 8(45). Consult. 25 Jul 2009, disponível em <http://www.efdeportes.com/>.*
- Garganta, J. (2004). Atrás do Palco, nas Oficinas do Futebol. In J. Garganta, J. Oliveira e M. Murada (Eds.), *Futebol: de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 228 – 234). Porto: FCDEF-UP.
- Garganta, J. & Oliveira, J. (1996). Estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos. In J. Oliveira e F. Tavares (Eds.). *Estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos* (pp. 7-23). Porto: CEJD da FCDEF-UP.
- Garganta, J. & Pinto, J. (1995). O ensino do futebol. In A. Graça e J. Oliveira (Eds.), *O Ensino dos Jogos Desportivos* (2ª ed.), (pp. 95-135), Porto:

- CEJD - Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, da Universidade do Porto.
- Giménez, A. M. (1999) Modelos de enseñanza deportiva. Analises de dos décadas de investigacion. Educacion Física Y Deportes. *Revista Digital*, 4(13).*
- Godik, M. & Popov, A. (1993). *La preparación del futbolista*. Barcelona: Editora Paidotribo. Col. Deporte & Entrenamiento.
- Gomes, P. (1993). Educação Física ou desporto na escola primária. In J. Bento, A. Marques, (Eds.), *A Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem*.(pp. 511-516). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto e Câmara Municipal do Porto.
- Gomes, J. (2004). *Estudo da Congruência entre a Periodização do Treino e os Modelos de Jogo, em Treinadores de Futebol de Alto Rendimento*. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto, na especialidade de Treino de Alto Rendimento Desportivo (FCDEF-UP).
- Graça, A. (1995). Os comos e os quandos no ensino dos jogos. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O Ensino dos Jogos Desportivo*(2ª ed.), (pp. 27-34). Porto: CEJD da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto,
- Graça, A. (1997). *O conhecimento Pedagógico do conteúdo no ensino do Basquetebol*. Porto: A. Graça. Dissertação apresentada às provas de Doutoramento da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Graça, A. (2001). Modelos pessoais para o ensino do jogo de Basquetebol. In F. Tavares, M. A. Janeiro, A. Graça, D. Pinto & E. Brandão (Eds.), *Tendências actuais da investigação em Basquetebol*. Porto: Universidade do Porto - Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Actas do seminário “Estudos Universitários em Basquetebol”, Porto, 2000, pp. 213-226.

- Graça, A. (2002). Concepções didáticas sobre o ensino do jogo. In S. Godoy e M. García (Eds.), *Novos horizontes para o treino do basquetebol* (pp. 21-36). Lisboa: Edições FMH.
- Graça, A. (2007). *O papel do treinador no ensino do jogo - uma reflexão sobre a prática e os modelos de instrução*. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.
- Graça, A. (2008). Modelos e concepções de ensino do jogo. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds.), *Olhares e Contextos da Performance nos Jogos Desportivos* (pp. 25-41). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Graça, A. & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(3), 401-421.*
- Graça, A. & Mesquita, I. (2009). Ensino dos Jogos Desportivos: concepções, modelos e avaliação. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 131-163). Lisboa: Edição da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.
- Greco, J. P. (1998). Revisão da metodologia aplicada ao ensino-aprendizagem dos jogos esportivos coletivos. In J. P. Greco (Ed.), *Iniciação Esportiva Universal. Metodologia de iniciação desportiva na escola e no clube* (pp. 39-56). Belo Horizonte: Editora UFMG.
- Gréhaigne, J. & Guillon, R. (1992). L'utilisation des jeux de d'opposition à l'école. *Revue de L'Education Physique*, 32 (2), 55-67.*
- Griffin, L., Dodds, P. & Rovegno, I. (1996). Pedagogical content knowledge for teachers: integrate everything you know to help students learn. *Joperd*, 67(9), 58 - 61.*
- Grossman, P., Wilson, S. & Shulman, L. (1989). Teachers of substance: Subject matter knowledge for teaching. In M. Reynolds, (Ed.), *Knowledge base for the beginning teacher* (pp. 23-36). Oxford: American Association of Colleges for Teacher Education, *Pergamon Press*.

- Guillén, F. & Miralles, J. (1994). Análisis de las características de eficacia de los entrenadores de Voleibol de división de honor. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, 8(4), 9-12.*
- Guizzo, B. S.; Krzimirski, C. O. & Oliveira, D.L.L.C. (2003). O software QRS NVIVO 2.0 na análise qualitativa de dados: ferramenta de pesquisa em Ciências Humanas e da Saúde. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 24(1), 53-60.*
- Hahn, E. (1988). *Entrenamiento com Niños*. Barcelona: Ediciones Martinez Roca.
- Harre, D. (1982). *Principles of sports training*. Berlim: Sportverlag.
- Hastie, P. (1998). Skill and tactical development during a sport education season. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 69, 368-379.*
- Hercher, W. (1983). *Basquetebol*. Lisboa: Editorial Estampa.
- Hopper, T. (1998). Teaching Games Centred Games Using Progressive Principles Of Play. *Caherd*, 64(3), 4-7.*
- Kirk, D. & MacPhail (2002). Teaching games for understanding and situated learning: Rethinking the Bunker-Thorpe model. *JTPE*, 21, 177–192.*
- Lammi, R. (2003). Treino e desempenho: um sistema para o sucesso, *Revista Treino Desportivo*, V(21), 3ª. série, 46-48.*
- Lee, M. (1993). Why are you coaching children? In M. Lee (Eds). *Coaching Children in Sport: principles and Practique* (pp. 27-38). London: E&FN Spon.
- Lemos, I. N. (2005). *O treinador: Conhecimento, concepções e prática. Estudo de Caso em Cinco Treinadores de Formação em Basquetebol*. Porto: I. Lemos. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Leonardo, L.; Scaglia, A. J. & Reverdito, R. S. (2009) O ensino dos esportes coletivos: metodologia pautada na família dos jogos. *Revista Motriz*, 15(2), 236-246.*
- Lessard-Hébert, M.; Goyette, G. & Boutin, G. (1990). *Investigação Qualitativa: fundamentos e práticas*. Lisboa. Instituto Piaget (Colecção Epistemologia e Sociedade).

- Lima, A.; Jorge, P. & Diaz, R., (1999). O ensino da técnica no treino com jovens. *Treino Desportivo*. Especial 2, 50-55.*
- Lima, T. (1989). Treinadores que saibam ensinar, precisam-se. *Revista "O treinador"*, 23. Lisboa: ANTB.
- Lima, T. (2000). *Saber Treinar, Aprende-se!* Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva do Ministério da Juventude.
- Macedo, J., Graça, A., & Mesquita, I. (2003). Concepções e metodologias de ensino do voleibol: estudo aplicado em treinadores do escalão de juvenis femininos. In I. Mesquita, C. Moutinho & R. Faria (Eds.), *Investigação em voleibol: estudos ibéricos* (pp. 32 - 40). Porto: FCDEF-UP.
- Malina, R. M. & Bouchard, C. (1991). *Growth, Maturation and Physical Activity*. Illinois: Human Kinetics Books.
- Marques, A. (1985). A carreira desportiva de um atleta de fundo. *Horizonte - Revista de Educação Física e Desporto*, II(9), 84-89.*
- Marques, A. (1990). Treino Desportivo: Área de Formação e Investigação. *Horizonte - Revista de Educação Física e Desporto*, VII(39), 97-106.*
- Marques, A. (1993). A periodização do treino em crianças e jovens. Resultados de um estudo nos centros experimentais de treino da FCDEF da U.Porto. In J. Bento & A. Marques (Eds.), *A Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem* (pp.243-258). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto e Câmara Municipal do Porto.
- Marques, A. (1998). *A criança e a actividade física*. In A. Marques, A. Prista & A. F. Júnio (Eds.) *Educação Física. Contexto e Inovação* (1º vol.). Porto: Universidade do Porto – Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Actas do V Congresso de Educação Física e Ciências do Desporto dos Países de Língua Portuguesa. Maputo-Moçambique, 1997, , pp. 15-31.
- Marques, A. (1999). Crianças e Adolescentes Atletas: entre a Escola e os Centros de treino... entre os Centros de treino e a Escola. In J.

- Adelino, J. Vieira, & O. Coelho (Eds.), *Seminário Internacional – Treino de Jovens*. Lisboa: CEJD, pp. 17-30.
- Marques, A. (2000). Desporto e futuro. O futuro do desporto. In J. Garganta (Ed.), *Horizontes e Órbitas no treino dos jogos desportivos* (pp. 7-20). Porto: CEJD. FCEDEF-UP.
- Marques, A. (2001): "As profissões do desporto: O treinador". *Treino Desportivo*, 3(13), 4-8.*
- Marques, A. (2004). Fazer da competição dos mais jovens um modelo de formação e educação. In A. Gaya, A. Marques, & G. Tani, (Eds.), *Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades* (pp. 75-96). Porto Alegre: Ed. da UFRGS.
- Marques, A. (2005). *Treino Desportivo. Orientações para o treino de crianças e jovens*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Marques, A. & Oliveira, J. (2002). O treino e a competição dos mais jovens: rendimento versus saúde. In V. Barbanti, A. Amadio, J. Bento & A. Marques (Eds.), *Esporte e atividade física. Interacção entre rendimento e saúde* (pp. 51-78), S. Paulo: Editora Manole.
- Marques, A. & Oliveira, J. (2001). O treino dos jovens desportistas. Actualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 130-137.*
- Marques, A., Maia, J., Oliveira, J. & Prista, A. (2000). Training Structure of Portuguese Young Athletes. In *10 anos de Actividade Científica* (pp. 270-279). Lisboa: Ministério da Juventude e Desporto – Centro de Estudos e Formação Desportiva, Colecção Estudos.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Martens, R. (1999). Os grandes treinadores são grandes comunicadores e motivadores. In J. Adelino, J. Vieira, & O. Coelho (Eds.), *Seminário Internacional – Treino de Jovens*. Lisboa: CEJD, pp. 5-15.

- Martin, D. (1999). Capacidade de Performance e Desenvolvimento no Desporto de Jovens. In J. Adelino, J. Vieira, & O. Coelho (Eds.), *Seminário Internacional – Treino de Jovens*. Lisboa: CEJD, pp. 37-59.
- Martins, F. (2003). *A “Periodização Tática” segundo Vítor Frade: Mais do que um conceito, uma forma de estar e de reflectir o futebol*. Porto: F. Martins. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Matvéiev, L. (1990). *O processo de treino desportivo (2ª ed.)*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Mesquita, I. (1991), A importância da análise do processo de treino em voleibol. *As Ciências do Desporto e a Prática Desportiva - Desporto de Rendimento/Desporto de Recreação e Tempos Livres*. Porto: Universidade do Porto – Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Actas do Congresso, Porto, pp. 65-70.
- Mesquita, I. (1992). *Estudo descritivo e comparativo das respostas motoras dos jovens voleibolistas de diferentes níveis de desempenho nas situações de treino e competição*. Porto: I. Mesquita. Dissertação apresentada às provas de aptidão pedagógica e de capacidade científica (não publicado). FCEDEF-UP.
- Mesquita, I. (1995). *O ensino do Voleibol. Proposta metodológica*. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos (2ª ed.)*, (pp. 153-199) Porto: CEJD - Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Mesquita, I. (1997). *Pedagogia do Treino: a formação em jogos desportivos colectivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Mesquita, I. (1998). *A instrução e a estruturação das tarefas no treino de voleibol. Estudo experimental no escalão de iniciadas femininos*. Porto: I. Mesquita. Dissertação de doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

- Mesquita, I. (2000). Modelação do treino das habilidades técnicas nos jogos desportivos. In J. Garganta (ed.), *Horizontes e Órbitas no treino dos jogos desportivos* (pp. 73-89). Porto: CEJD. FCEDEF-UP.
- Mesquita, I. (2004). Refundar a cooperação escola-clubes no desporto de crianças e jovens. In A. Gaya, A. Marques, & G. Tani (Eds.), *Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades* (pp. 143-170). Porto Alegre: Ed. da UFRGS.
- Mesquita, I. (2005) *Valorização da aprendizagem autónoma no treino de crianças e jovens do*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Milistetd, M.; Mesquita, I; Nascimento, J. V. & Sobrinho, A. (2008). Concepções dos treinadores acerca do papel da competição na formação desportiva de jovens jogadores de voleibol. *Revista da Educação Física/UEM Maringá*, 19(2), 151-158.*
- Mourinho, J. (2001). *Das teorias generalistas... à ESPECIFICIDADE do treino em Futebol*. Documento apresentado na palestra realizada na ESEL, no âmbito da disciplina POAEF. Consult. a 6 Set 2009, disponível em <http://docentes.esel.ipleiria.pt/joaocruz/POAEF.htm>.
- Mourinho, J. (2003a) Gerir-liderança. As faces de Mourinho: o que pode aprender com ele sobre gestão de pessoas. Seis lições na 1ª. pessoa. *Revista Ideias & Negócios*, Junho de 2003, 58-64.*
- Mourinho, J. (2003b) José Mourinho reafirma níveis de confiança altíssimos. In *"A Bola"*, 20 Setembro 2003, 6-7*
- Mourinho, J.(2004a). A análise de Mourinho. *Jornal "O Jogo"*, 12 de Junho de 2004, 12.*
- Mourinho, J. (2004b). *Jornal Expresso*, 27 de Novembro 2004, *Revista Única*, 16, 60-74.*
- Nogueira, M. J. M. (2005). *Análise da estrutura do treino, no escalão de iniciados e juvenis, em futebol*. Porto: M. J. M. Nogueira. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Oliveira, B.; Amieiro, N.; Resende, N. e Barreto, R. (2006). Mourinho: Porquê Tantas Vitórias? Lisboa: Gradiva.

- Oliveira, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Porto: J. Oliveira. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Pacheco, R. (2001). *O ensino do futebol de 7. Um jogo de iniciação ao futebol de 11*. S. Mamede de Infesta: Edição de autor.
- Paiva, A.; Dimas, P. & Graça, A. (2005). A periodização do treino de jovens Basquetebolistas: dinâmica das cargas, meios, métodos e conteúdos de treino ao longo de uma época – estudo de caso de um treinador de cadetes de referência. Porto: Universidade do Porto - Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. III Congresso Ibérico de Baloncesto. Vitória-Gasteiz, Espanha, pp. 181-191.
- Peixoto, C. (1999). Os sistemas de periodização do “treino”. *Ludens*, 3(16), 47–52.*
- Pinto, D.; Esteves, A.; Costa, A. & Graça, A. (2003). Estudo de caso, planeamento do treino de jovens Basquetebolistas, análise das “cargas” de treino, em dois escalões diferenciados, de um treinador de referência. In *La enseñansa y el entrenamiento del baloncesto*. I Congresso Ibérico de Baloncesto.
- Pinto J. (1996). A táctica no futebol: abordagem conceptual e implicações na formação. In J. Oliveira & F. Tavares (Eds.), *Estratégia e Táctica nos Jogos Desportivos Colectivos* (pp. 51-62). Porto: CEJD da FCDEF-UP.
- Pinto, J. & Matos, Z. (1994). A gestão da unidade de treino. *Horizonte - Revista de Educação Física e Desporto*, XI(64), 141-146.*
- Pires, G. (2005). *Gestão do Desporto. Desenvolvimento Organizacional* (2ª. ed.) Porto: Edições Apogesd.
- Platonov, V. (1988). *El Entrenamiento Deportivo, Teoria Y Metodologia*. Barcelona: Editora Paidotribo.
- Platonov, V. (1994). *El entrenamiento Deportivo, teoria e metodologia* (4ª ed.). Barcelona: Editora Paidotribo,

- Platonov, V. (1997). Princípios da preparação a longo prazo. *Treino desportivo* 4, 14-23.*
- Porém, R. A.; Almeida, P. L. & Cruz, J. F. (2001). Um programa de treino de formulação de objectivos no futebol: Desenvolvimento, implementação e avaliação. *Análise Psicológica*, 1(XIX), 27-36.*
- Potrac, P.; Brewer, C.; Jones, R.L., Armour, K. & Hoff, J. (2000). Towards a holistic understanding of the coaching process. *Quest*, 52(2), 186-199.*
- Prieto, R. (2001). Nuevas tendencias en el entrenamiento del fútbol. Lecturas: Educación Física y Deportes. *Revista Digital*, 35. Consult. 28 Jul 2009, disponível em <http://www.efdeportes.com/efd35/futbol.htm>.*
- Proença, J. (1999). *Das fases sensíveis às insensíveis fases do treino de força*. Maia: Instituto Superior da Maia. Actas do 1º. Simpósio Treino e avaliação de força e potência muscular, Maia.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Raposo, A. V. (2006). A formação desportiva. Um processo a longo prazo. *Horizonte - Revista de Educação Física e Desporto*, XXI(123), Dossier (parte II).*
- Reverdito, R. S. & Scaglia, A. J. A (2007). Gestão do Processo Organizacional do Jogo: uma proposta metodológica para o ensino dos jogos coletivos. *Revista Motriz*, 13(1), 51-63.*
- Rodrigues, J. (1995) *O comportamento do treinador. Estudo da influência do objectivo dos treinos e do nível de prática dos atletas na actividade pedagógica do treinador de voleibol*. Lisboa: J. Rodrigues. Tese de Doutoramento (não publicada) apresentada à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.
- Rosado, A. & Mesquita, I. (2009). Modelos, concepções e estratégias de Formação de Treinadores. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 207-219). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.

- Rosado, A.; Sarmiento, P. & Rodrigues, J. (2000). *Formação de treinadores desportivos*. Rio Maior: Instituto Politécnico de Santarém, Coleção Desporto.
- Rowbottom, D. G. (2003). Periodização do Exercício. In Jr. Garret & D. T. Kirkendall (Eds.), *A Ciência do Exercício e dos Esportes*. S. Paulo: Editora Artmed.
- Santos, P. & Soares, J. (2001). Capacidade aeróbia em futebolistas de elite em função da posição específica no jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(2), 7–12.*
- Santos, P. M. O. (2006). *O Planeamento e a Periodização do Treino em Futebol. Um estudo realizado em clubes da Superliga*. Lisboa: P. M. O. Santos. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.
- Schnabel, G. (1988). Il fattore técnico coordinativo. *Rivista di Cultura Sportiva*, 13, 23-27.*
- Serpa, S. (2003). Treinar jovens: complexidade, exigência e responsabilidade. *Revista da Educação Física/UEM Maringá*, 14(1), 75-82.*
- Shanahan, M. & Scheffer, A. (2000). *Think like a Champion*. Building Success one a victory at a time. Harger Business Publishers.
- Shulman, L. (1986). Those who understand: Knowledge growth in teaching. *Educational Researcher*, 15 (2), 4-14.*
- Siedentop, D. (1983): *Developing teaching skills in Physical Education* (2ª. ed.). Palo Alto: Mayfield Publishing Company.
- Siedentop, D. (2002). Sport Education: A restrospective. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(4), 409-418.*
- Silva, M. (1998). Planeamento do Treino. *Treino Desportivo*, 4, 3–12.*
- Silva, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar, segundo a periodização táctica*. Pontevedra: Editorial Sportiva Futebol.
- Soares, J. (2000). Particularidades energético-funcionais do treino e da competição nos jogos desportivos colectivos. O exemplo do futebol. In J. Garganta (Ed.), *Horizontes e Órbitas no treino dos jogos desportivos* (pp. 37-49). Porto: CEJD. FCEDEF-UP.

- Stafford, I. (2005). *Coaching for long-term athlete development: to improve participation and performance in sport*. Leeds: Sports Coach UK.*
- Tani, G. (2002). *Aprendizagem motora e esporte de rendimento: um caso de divórcio sem casamento*. In V. J. Barbanti & A. C. Amadio & J. O. Bento e A. T. Marques (Eds.), *Esporte e atividade física. Interação entre rendimento e saúde* (pp. 145-162), S. Paulo: Editora Manole.
- Tavares, F. (1998). *As tarefas do treinador na formação de jogadores*. In A. Marques, A. Prista & A. F. Júnio (Eds.) *Educação Física. Contexto e Inovação* (2º vol.). Porto: Universidade do Porto – Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Actas do V Congresso de Educação Física e Ciências do Desporto dos Países de Língua Portuguesa. Maputo-Moçambique, 1997, pp. 245-252.
- Teodorescu, L. (1984). *Problemas de Teoria e Metodologia nos jogos desportivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Thorpe, R., Bunker, D., & Almond, L. (1986). A change in focus for the teaching of games. In M. Piéron & G. Grahm (Eds.) *Sport pedagogy: The 1984 Olympic scientific congress proceedings*, (6 vol.), Champaign: Human Kinetics, 1984, pp. 163-169.
- Tschienne, P. (1987). O sistema do treino. *Futebol em Revista*, 4(28), 45–57.*
- Tschienne, P. (1990). Lo stato attuale della teoria dell'allenamento, *Rivista di Cultura Sportiva*, 19.*
- Wein, H. (1995). *Fútbol a la medida del Niño*. Madrid: Real Federacion de Fútbol,
- Weineck, J. (1986). *Manual de Treinamento Esportivo* (2ª ed.). S. Paulo: Editora Malone.
- Weineck, J. (1999). *Treinamento Ideal* (9ª ed.). São Paulo: Editora Malone.

* Periódicos

Programas de computador:

- Copyright (1999-2007). Sony *Digital Voice Editor 3*. Sony Corp.
- Qualitative Solution and Research (2002). *QSR Nvivo* (Version 2.0) [computer software]. Victoria, Australia: Author.

Anexos

Anexos

Anexo 01

ENTREVISTA DE CONHECIMENTOS, CONCEPÇÕES E CRENÇAS SOBRE TREINO DE JOVENS

Esta entrevista pretende recolher informações sobre as suas ideias do ensino do futebol no escalão que treina.

(OBJECTIVOS)

1. Quais os objectivos para este ano, para a sua equipa? E para os jovens?
2. Quais os objectivos que são perseguidos na competição?
3. Como prepara a época desportiva da sua equipa?

(TREINO)

1. Qual é o objectivo principal do processo de treino da sua equipa?
2. Como hierarquiza a importância dos conteúdos que são trabalhados neste escalão?
3. O que é fundamental que os seu jogadores aprendam nesta etapa que estão agora?
4. Quais as transformações que quer ver alcançados no final da época? (Os jogadores têm coisas que sabem fazer e que não sabem. Que aspectos quer ver transformados no final da época?)
5. Faz algum controlo do treino (faz testes)? Em que momento? Como faz essa avaliação?
6. Na preparação do treino que tipo de objectivos são estabelecidos ao nível semanal? Mensal?
7. Quantos treinos têm por semana?
8. Qual a estrutura habitual da semana de treinos?

9. Que tipo de trabalho se acentua em cada uma das sessões de treino na semana?
10. Qual é a estrutura habitual da unidade de treino? Quais as partes que a compõem?
11. Qual a importância relativa que atribui ao trabalho individual, ao trabalho em pequenos grupos, grandes grupos e trabalho colectivo da equipa?
12. De que forma lhe parece ser mais fácil trabalhar os diferentes conteúdos a treinar?

(MEIOS DE TREINO)

1. Como escolhe os exercícios/actividades para os treinos? A que tipo de exercícios dá preferência no treino das habilidades, da organização colectiva? Quais são os melhores exercícios? O que contêm?
2. Com que frequência os utiliza?
3. Têm exercícios típicos (regulares ou padrão)?

(ORGANIZAÇÃO COLECTIVA)

1. Como quer que a sua equipa jogue?
2. O que é que a caracteriza?
3. O que é que a sua equipa se distingue das outras?
4. Quais os princípios de jogo que quer ver na sua equipa?
5. Que conteúdos são trabalhados ao nível táctico?
6. Que tipo de exercícios utiliza para treinar a organização colectiva do jogo?
7. Com que frequência os utiliza?
8. Como treina os aspectos tácticos?

(JOGADORES DE 1º E 2º ANO)

1. O que distingue tipicamente os atletas do 1º dos do 2º ano?
2. Que diferenças existem ao nível do jogo, nas equipas do 1º e 2º ano?

3. Que objectivos distintos são habituais formular para as equipas do 1º e do 2º ano deste escalão?
4. Que conteúdos são geralmente mais acentuados num e noutro ano deste escalão? (O que os jogadores têm de adquirir neste escalão?)

(FILOSOFIA/CRENÇAS DO TREINADOR)

1. O que é para si ser treinador?
2. Qual a sua filosofia, crenças, pedras basilares que acredita serem a base para ter sucesso? (Em que acredita que deve ser a base para ter sucesso como treinador da formação?)
3. O que é que o treinador precisa de saber para ensinar jovens nesta fase de formação?

(TREINO/COMPETIÇÃO)

1. Que papel atribui à competição na formação do jogador?
2. O que quer que os seus atletas mais valorizem na competição?
3. Que relação é estabelecida entre a competição e o treino? O resultado competitivo condiciona o treino? Porquê?
4. Qual a importância atribuída à recolha de informação sobre as características particulares da equipa adversária? Como é que o conhecimento dessas características condiciona a preparação do treino semanal? O que é importante observar no adversário?

(OUTROS)

1. Se tiver um dossier: que tipo de registos faz? O que é que regista efectivamente?
2. Há alguma relação, e qual, entre o modelo de jogo da sua equipa com a do futebol profissional?

Apêndices

Apêndices

Apêndice 01

Eduardo Jorge Sá da Costa
R. Padre Francisco Marques, 53, 3º. dto
Ferreiros
4705-707 Braga
Exmo. Sr.
Coordenador do Departamento de Formação do Sporting Clube de Portugal
Data: 16/03/2009

Exmo. Sr.,

Eu, Eduardo Jorge Sá da Costa, professor de Educação Física, Observador Técnico do Departamento de Formação do S.C. Portugal e estudante do 2º. Ciclo em Desporto de Crianças e Jovens, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, venho por este meio solicitar autorização para entrevistar os treinadores dos Juniores “A”, “B” e “C”, do clube que V^a. Ex^a. coordena, para a realização da tese *“Conhecimentos, concepções e crenças sobre treino de jovens, dos treinadores da Academia do Sporting Clube de Portugal”*.

Toda a informação recolhida será publicada somente com a autorização dos entrevistados. Versará apenas sobre o conhecimento que os treinadores têm sobre treino de jovens. Informo ainda que cada entrevista tem a duração de aproximadamente 50/60 minutos.

Por ser residente em Braga, solicito que as entrevistas sejam realizadas em um ou dois dias seguidos, na Academia, nos próximos fins-de-semana de Março, incluindo sextas-feiras, ou entre os dias 6 e 11 de Abril, bem como a possibilidade de as marcar junto dos respectivos treinadores.

Antecipadamente grato, subscrevo-me com elevada consideração.

Com os melhores cumprimentos.

(Eduardo Jorge Sá da Costa)