



**A Importância da Formação do Futebol em Crianças
e Jovens, uma breve abordagem ao tema.**

Relatório de Estágio realizado na Associação Juvenil – Escola de Futebol
Hernâni Gonçalves, no escalão Sub12.

Orlandina Monteiro Fernandes

Porto, setembro de 2020



A Importância da Formação do Futebol em Crianças

e Jovens, uma breve abordagem ao tema.

Relatório de Estágio realizado na Associação Juvenil – Escola de Futebol
Hernâni Gonçalves, no escalão Sub12.

Orlandina Monteiro Fernandes

Dissertação apresentada com vista à obtenção do 2.º ciclo
em Treino Desportivo, especialização em Treino de Jovens,
da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, ao
abrigo do Decreto-Lei n.º 74/2006, de 24 de março, na
redação dada pelo Decreto-Lei n.º 65/2018 de 16 de agosto.

Orientador: Professor Doutor José Guilherme Granja de Oliveira

Supervisor: Professor Doutor Rui Manuel de Gouveia Pacheco

Porto, setembro de 2020

FICHA DE CATALOGAÇÃO

Fernandes, O. M. (2020). *A Importância da Formação do Futebol em Crianças e Jovens, uma breve abordagem ao tema*. Relatório de Estágio realizado na Associação Juvenil – Escola de Futebol Hernâni Gonçalves, no escalão Sub12. Porto: O. Fernandes. Relatório de Estágio Profissionalizante para obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS – CHAVE: FUTEBOL DE FORMAÇÃO; CRIANÇAS E JOVENS; ESCOLAS DE FORMAÇÃO; TREINADORES DE FORMAÇÃO; PAIS

DEDICATÓRIA

Ao meu PAI, que espero estar orgulhoso por tudo aquilo que tenho vindo a conquistar, sendo que mais do que parte dessa conquista a ele o devo.

AGRADECIMENTOS

Ao meu orientador de estágio, o Professor José Guilherme por todo o trabalho que teve comigo para que o relatório fosse entregue, e por todo o conhecimento transmitido nas aulas específicas de futebol.

Ao Professor Rui Pacheco, o meu supervisor, pela oportunidade que me deu ao integrar a sua equipa de treinadores da Escola de Futebol.

A toda a comitiva da Escola de Futebol Hernâni Gonçalves – administrativos, treinadores/professores, fisioterapeutas e atletas/alunos – pela qualidade, amizade e profissionalismo que possuem, e pela maneira como me receberam no seu meio.

Ao Professor Rui Soares e, principalmente, ao Treinador Nuno Vieira, que foram os profissionais com quem interagi em treino e que me deram mais um leque de conhecimentos naquilo que diz respeito aos treinos/aulas com crianças e jovens. Dois profissionais que contribuíram significativamente para a minha aprendizagem e para a maneira como comecei a ver o ensino do futebol.

À minha equipa, os Infantis B, e simultaneamente às minhas turmas do programa do ABC com quem trabalhei durante a época desportiva (2017/2018), que fizeram com que evoluísse através do contacto com os mesmos.

À minha família, em especial à minha mãe, o meu irmão e o meu tio Pedro por toda a ajuda indispensável, por todos os sacrifícios que por mim fizeram durante o meu percurso até ao momento, e pela ajuda que tive até conseguir traçar o meu caminho.

Às melhores pessoas que conheço, Carolina Queirós, Vanessa Magalhães, Ana Jorge, Joana Coelho, Cláudia Patricia e João Oliveira que foram as aqueles que mais me incentivaram a continuar, a manter o foco, e por nunca me deixarem desistir.

ÍNDICE GERAL

DEDICATÓRIA	v
AGRADECIMENTOS	vii
ÍNDICE GERAL.....	ix
ÍNDICE DE FIGURAS	xiii
ÍNDICE DE QUADROS	xv
ÍNDICE DE TABELAS.....	xvii
ÍNDICE DE ANEXOS	xix
RESUMO	xxi
ABSTRACT	xxiii
LISTA DE ABREVIATURAS.....	xxv
1. INTRODUÇÃO	1
2. REVISÃO DA LITERATURA.....	7
2.1. O Desporto em Geral	7
2.2. O Desporto em Crianças e Jovens.....	13
2.3. O Futebol na Formação do Jovem	21
2.3.1. Características Educativas e Formativas	28
2.3.2. O Papel da Entidade Formadora	31
2.3.3. O Papel do Treinador	34
2.3.4. O Papel dos Pais	39
3. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA	47
3.1. Contexto Institucional – AJ – EFHG	47
3.1.1. Objetivos da Escola	48
3.1.2. Programas Desenvolvidos pela Escola.....	49
3.1.3. Método de Ensino.....	51

3.1.4.	Recursos Materiais	53
3.1.5.	Recursos Humanos	53
3.2.	Contexto de Natureza Funcional	55
4.	DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA.....	57
4.1.	Modelo de Jogo Idealizado	57
4.1.1.	Princípios relacionados ao Modelo de Jogo.....	59
4.1.2.	Organização estrutural	68
4.1.3.	Características/comportamentos ideais de jogadores no Futebol de 7	72
4.2.	Características da Equipa Sub12 – EFHG	77
4.2.1.	Caracterização da equipa técnica.....	77
4.2.2.	Caracterização do plantel de jogadores.....	77
4.2.3.	Caracterização do contexto competitivo	83
4.3.	Enquadramento Desportivo.....	85
4.3.1.	Objetivos da equipa	85
4.3.2.	Modelo de Jogo da equipa.....	85
4.3.2.1.	Organização Estrutural da equipa	86
a)	Organização Ofensiva	87
b)	Organização Defensiva	88
c)	Transição Defesa – Ataque	89
d)	Transição Ataque – Defesa	89
e)	Bolas Paradas	89
4.4.	Processo de Treino	91
4.4.1.	Padrão de treino semanal (Morfociclo Padrão)	91
4.4.2.	Padrão semanal da equipa	95
4.4.2.1.	Exemplo da semana de treino.....	100

4.5. Barreiras enfrentadas na Época Desportiva.....	109
4.6. Resultados obtidos na Época Desportiva.....	112
5. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL.....	117
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	123
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	129
8. ANEXOS	I

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Formas de Jogo aplicada pela Escola.....	52
Figura 2 - Organograma da EFHG - Época 2017/2018	54
Figura 3 - Variáveis consideradas na construção de um Modelo de Jogo	58
Figura 4 - Princípios do ataque e da defesa (Queiroz, 1983)	59
Figura 5 - Sistema de Jogo 1-3-2-1	68
Figura 6 - Sistema de Jogo 1-2-3-1	69
Figura 7 - Sistema de Jogo 1-4-2	70
Figura 8 - Sistema de Jogo 1-3-3	70
Figura 9 - Sistema de Jogo 1-1-2-1-2	71
Figura 10 - Sistema de Jogo 1-3-1-2	72
Figura 11 - Sistema de Jogo da Equipa	86
Figura 12 - Padrão Semanal – Morfociclo (Guilherme, 2017)	92
Figura 13 - Padrão Semanal - Morfociclo da Equipa Sub12 EFHG	96
Figura 14 - Situação de jogo 3x3 + 2 jokers	97
Figura 15 - Situação de jogo GR+5 x 5+GR + joker	98
Figura 16 - Situação de jogo 2+GR x 2+GR	99
Figura 17 - Morfociclo 12, treino nº 31	101
Figura 18 - Morfociclo 12, treino nº 32	104
Figura 19 - Morfociclo 12, treino nº 33	106

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 - Vantagens e desvantagens na utilização do sistema de jogo 1-3-2-1	69
Quadro 2 - Vantagens e desvantagens na utilização do sistema de jogo 1-2-3-1	69
Quadro 3 - Vantagens e desvantagens na utilização do sistema de jogo 1-4-270	
Quadro 4 - Vantagens e desvantagens na utilização do sistema de jogo 1-3-371	
Quadro 5 - Vantagens e desvantagens na utilização do sistema de jogo 1-1-2-1-2	71
Quadro 6 - Vantagens e desvantagens na utilização do sistema de jogo 1-3-1-2	72

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Caracterização da equipa técnica	77
Tabela 2 - Plantel de jogadores	78

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexos 1 - Calendarização da Época Desportiva	I
Anexos 2 - Planeamento Anual – Macrocriclo da Equipa Sub12 - EFHG	II
Anexos 3 - Dados Estatísticos dos Jogadores por Jogo – 1º Fase do Campeonato	II
Anexos 4 - Dados Estatísticos dos Jogadores por Jogo – 2º Fase do Campeonato, 1º Volta	II
Anexos 5 - Dados Estatísticos dos Jogadores por Jogo – 2º Fase do Campeonato, 2º Volta	II
Anexos 6 - Dados Estatísticos dos Jogadores – 3º Fase do Campeonato (Total Época Desportiva)	II

RESUMO

O futebol é a modalidade desportiva mais praticada em Portugal, sendo que os praticantes são maioritariamente crianças e jovens com a ambição de um dia chegar o mais longe possível na carreira nesta modalidade.

O presente documento intitulado de “A importância da formação do futebol em crianças e jovens” é um relatório de estágio que visa apresentar o trabalho realizado durante uma época desportiva (2017/2018) na Associação Juvenil – Escola de Futebol Hernâni Gonçalves (AJEFHG), no escalão dos Sub-12 mistos (Infantis B), e refletir em toda a experiência, conhecimentos adquiridos e realidade vivida pela treinadora estagiária.

O relatório abrange diferentes temáticas interligadas entre si, pois o jogo de futebol não se resume apenas ao jogo, mas sim a uma série de detalhes importantes para o seu funcionamento. Assim sendo, em um primeiro momento iremos tratar de temas como o desporto em crianças e jovens, tendo como principal foco o futebol de e na formação, e em um segundo momento, refletir acerca da importância de os agentes de socialização que nela investem (escola de formação, treinador/professor e pais/família).

Baseado neste trabalho, pela experiência vivida e através de alguns estudos verifica-se que os agentes de socialização são a parte mais valiosa naquilo que concerne à prática do futebol em crianças e jovens, pois são eles que proporcionam condições para que os intervenientes tenham e/ou prossigam uma carreira desportiva nesta modalidade ou que apenas tenham uma vida regularmente ativa através deste mesmo meio de exercício.

PALAVRAS-CHAVE: FUTEBOL DE FORMAÇÃO; CRIANÇAS E JOVENS; ESCOLAS DE FORMAÇÃO; TREINADORES DE FORMAÇÃO; PAIS

ABSTRACT

Football is the sport most practiced in Portugal, and the practitioners are mostly children and young people with the ambition of one day reaching as far as possible in their career in this sport.

This document entitled "The importance of the formation of football in children and young people" is an internship report that aims to present the work done during a sporting season (2017/2018) at the Associação Juvenil – Escola de Futebol Hernâni Gonçalves (AJEFHG), the level of under-12 echelon (Infants B), and reflect on all the experience, knowledge acquired and reality experienced by trainee coach.

The report covers different interconnected themes, as the football game is not just about the game, but a series of important details for its operation. Therefore, in a first moment we will deal with themes such as sport in children and young people having as main focus the soccer of and in the training, and in a second moment, reflect on the importance of the socializing agents that invest in it (training school, coach / teacher and parents / family).

Based on this work, the lived experience and through some studies have found that the agents of socialization are the most valuable part in what concerns the practice of football in children and young people, it is they who provide conditions so that stakeholders have and / or pursue a sports career in this modality or who only have a regularly active life through this same means of exercising.

KEYWORDS: FOOTBALL TRAINING; CHILDRENS AND YOUNG PEOPLE; TRAINING SCHOOLS; TRAINING COACHS, PARENTS

LISTA DE ABREVIATURAS

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

2TD – Mestrado em Treino Desportivo

AJEFHG – Associação Juvenil – Escola de Futebol Hernâni Gonçalves

EFHG – Escola de Futebol Hernâni Gonçalves

CCDT – CMP – Centro Cultural Desportivo dos Trabalhadores da Câmara Municipal do Porto

AE – Atividade Física

EF – Exercício Físico

PD – Prática Desportiva

CD – Competência Desportiva

EFs – Educação Física

Fut7 – Futebol de 7

Fut11 – Futebol de 11

OO – Organização Ofensiva

OD – Organização Defensiva

TDA – Transição Defesa – Ataque

TAD – Transição Ataque – Defesa

BP – Bolas Paradas

GR – Guarda – Redes

DC – Defesa Central

DD – Defesa Direito

DE – Defesa Esquerdo

AD – Ala Direito

AE – Ala Esquerdo

MC – Médio Centro

MA – Médio Ala

ED – Extremo Direito

EE – Extremo Esquerdo

AV – Avançado

1. INTRODUÇÃO

A prática do desporto na infância e adolescência é uma realidade cultural e social. Ou seja, as crianças gostam de praticar desporto seja em casa, na escola, no clube, ou em qualquer outro lugar exatamente porque apesar de ser uma prática prazerosa é também parte integrante do seu contexto cultural (Neto, 2017).

Cada pessoa vai construindo a sua identidade pessoal à medida que o tempo vai passando. Normalmente é na infância que o indivíduo começa a construir a sua identidade, pois é através das experiências, dos sentimentos, das percepções e das representações que ela começa a perceber-se a si própria e, consequentemente, no meio em que se insere (Ciampa, 1984).

Existe um ditado em português que diz o seguinte: “*De pequenino é que se torce o pepino*”, pois a pessoa aprende desde quando ainda é bastante jovem, e a comparação que aqui se pretende fazer com o desporto é, de que a prática desportiva é um dos meios mais comuns e eficazes naquilo que diz respeito à criação de laços afetivos/relações sociais da criança.

Daquilo que é o conceito de Desporto, este tem como objetivo fazer com que os indivíduos adquiram certos valores e atitudes na sociedade, exatamente, desde tenras idades e à medida que vão crescendo terem alguma base de sustento que as torne autónomas e responsáveis, sendo que os agentes de socialização possam ser vistos como modelo/linha orientadora para a criança.

Em Portugal, a modalidade desportiva que se assume como parte da cultura do país é o Futebol e sendo este o desporto rei, é perfeitamente aceitável que seja a modalidade mais praticada no país essencialmente por crianças e jovens de ambos os sexos (o sexo feminino tem ganho posição nesse sentido).

A prática regular desta modalidade tem mostrado um crescimento sustentado e constante de ano para ano (em futebol, futsal e futebol praia quer masculino como feminino), que segundo a Federação Portuguesa de Futebol, em 2019 (fim da época passada 2018/2019) ultrapassou a barreira dos 200 mil praticantes (mais de 5% em relação ao ano de 2018), onde mais de 190 mil representam os praticantes de competição e mais de 25 mil os praticantes de

recreação e lazer. As estatísticas mostram ainda que a percentagem de raparigas/mulheres subiu cerca de 12,7% em relação à época passada (2018), tal como os praticantes de futsal que teve uma subida de 9%. Em futebol de praia o número aumentou mais 4 centenas (Federação Portuguesa de Futebol, 2019).

Se a modalidade está a crescer gradualmente, é porque existem indivíduos que apoiam a prática do futebol, isto é, um dos agentes de socialização, que se vai descrevendo ao longo do trabalho, que faz com que os jovens adiram à prática desta modalidade é a existência de entidades formadoras – escolas/clubes de formação no futebol.

São estas entidades que criam condições e oportunidades para que todos os indivíduos da sociedade e que possuam a paixão pelo jogo de futebol o possam praticar, em ambientes preparados para tal.

As escolas de formação não são os únicos agentes de socialização que interagem diretamente, neste caso com crianças e jovens. Num sentido mais formativo temos o treinador/professor/educador e de forma mais educativa aparecem os pais/familiares, não significando que o processo de formação e de educação sejam abordados um sem o outro.

O treinador, usualmente, é aquele indivíduo de maior importância na formação do jovem jogador, dado que passam a ser modelos para as crianças.

São profissionais que têm de fazer valer o seu nome, pois apesar de treinarem equipas para a prática desportiva e/ou competição, muitas vezes tendem a fazer de segundos pais, amigos, conselheiros para as crianças, que vêm nesses treinadores alguém de confiança.

Ou seja, um treinador não serve apenas para treinar, também serve para educar seres humanos para a vida, utilizando valores aprendidos no desporto na sua vida pessoal.

Para além destes, os pais também fazem, na maioria dos casos, parte da vida do jovem muito antes do treinador, e no desporto funcionam como o suporte da criança/jovem (Harwood & Knight, 2016; Junior et al., 2017). Podem existir as melhores escolas de formação e até mesmo albergar os melhores profissionais para trabalharem com as crianças, mas se os pais não classificarem esta prática benéfica para o filho, este certamente não irá praticar.

Paralelamente, estes dois últimos agentes de socialização têm gerado algum conflito em torno da prática do futebol do aluno/filho, quer em treino como em jogo, isto porque muitos pais pensam que têm o direito de atuar como treinadores não da equipa, mas sim do filho, já que para alguns os filhos são pequenos “Cristianos Ronaldo”, o que na maioria das vezes dificulta o trabalho dos treinadores.

Assim sendo, foi neste âmbito que realizei o meu estágio profissional e, consequentemente a apresentação deste relatório de estágio profissionalizante.

Ou seja, o propósito visa na demonstração do trabalho desenvolvido ao longo de uma época desportiva, bem como a abordagem de alguns temas/problemáticas que estão diretamente ligados à função de um treinador em treino e/ou jogo.

Este relatório encontra-se inserido no programa do segundo ano de Mestrado em Treino Desportivo (2TD), especialização em Treino de Jovens da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), cujo objetivo é a obtenção do grau de Mestre neste ciclo de estudos.

Para além da formação académica, com o Mestrado tenho oportunidade de adquirir o Grau II de treinadora de futebol, usufruindo da possibilidade de trabalhar precisamente com crianças e jovens nesta área desportiva, o futebol de formação.

Com a realização deste estágio, pretendia desenvolver determinadas competências e conhecimentos relacionados com o processo de treino.

Especificamente, compreender o processo desde o planeamento à execução do treino, tipos de intervenção a considerar, saber encontrar soluções e definir estratégias para diversos problemas, observar para aprender, ou seja, possuir um determinado conjunto de conhecimentos de forma a facultar uma resposta positiva as necessidades dos jogadores, quer dentro como fora de campo, e principalmente tornar-me numa melhor pessoa e profissional.

A entidade de estágio escolhida foi a Associação Juvenil – Escola de Futebol Hernâni Gonçalves (AJEFHG) que abrange alunos desde os 3 anos de idade. Devido às exigências do Mestrado foi-me incumbido de realizar o estágio numa escola/clube de formação em futebol, que possua equipas inseridas na

competição, portanto auxiliei a equipa dos Sub-12 mistos (Infantis B), jovens inseridos no Programa de Futebol – Via de Competição da Escola.

A seleção da Escola teve, primeiramente, em consideração o gosto pela modalidade, a curiosidade em aprender mais e melhor de que forma se lida com alunos/jogadores em formação (principalmente os mais novos), sabendo quais as etapas que devemos adotar aquando da lecionação de uma aula/treino de futebol e, também, por todos os *feedbacks* recebidos por indivíduos internos e externos à EFHG em relação a toda a estrutura organizativa da mesma.

Internamente, em relação à estrutura do relatório, no decorrer do documento, apresenta-se a problemática da prática, tendo em conta a situação vivida, bem como a caracterização da Escola, da equipa e a experiência real da estagiária.

Por partes:

- na primeira parte é apresentada a introdução (ponto atual), que está preenchida pela contextualização/problemática da prática profissional, o enquadramento pessoal e a estrutura do relatório;
- na segunda parte, encontra-se a revisão da literatura, que aborda temas pertinentes relacionados com a prática do futebol de formação em crianças e jovens;
- a terceira parte, apresenta a contextualização da prática, incluindo a caracterização do clube e do contexto de natureza funcional;
- na quarta parte, descreve-se o desenvolvimento da prática, facultando a caracterização do trabalho desenvolvido com a equipa dos Sub-12 em estágio, detalhes do processo de treino/jogo;
- na quinta parte, existe a apresentação do desenvolvimento profissional, ou seja, uma reflexão pessoal sobre o percurso da estagiária durante essa época desportiva;
- a sexta parte, a parte final do trabalho – considerações finais – na qual se verifica quais as conclusões retiradas durante o ano de estágio, bem como das pesquisas realizadas para se situar nos problemas vividos na Escola e que são preocupações de agora para o futuro;

Por fim, a sétima e oitava parte apresentam-se as referências bibliográficas e os anexos, respetivamente.

2. REVISÃO DA LITERATURA

2.1. O Desporto em Geral

No senso comum, a maioria das pessoas tende a definir o desporto como sendo uma prática realizada nas escolas em educação física ou através de uma modalidade desportiva praticada num clube, mas ao longo dos anos diversos autores trabalham em prol de uma definição que mais se assemelhe à realidade e à essência formativa desta atividade.

Segundo a Carta Europeia do Desporto, o desporto é toda e qualquer forma de atividades físicas que através de uma prática organizada ou não, tem como objetivo melhorar a condição física e psíquica, o desenvolvimento de relações sociais ou simplesmente a obtenção de resultados em competições a vários níveis (Conselho da Europa, 1992).

Apesar das definições “oficiais” facultadas por autores que têm como base de estudo o desporto (Bouchard et al., 1994; Guedes & Guedes, 1995b), ainda existe quem confunda o desporto com atividade física e exercício físico, colocando-os no mesmo patamar. Parecendo que estas expressões possuem o mesmo significado, simplesmente têm em comum a exercitação do corpo humano, ou seja, entende-se por atividade física qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta num gasto energético maior que os níveis em repouso; e por exercício físico toda a atividade física planeada, estruturada e constante que tem como objetivo a melhoria e manutenção de uma ou mais componentes da aptidão física (Caspersen et al., 1985). O desporto pode ser classificado como um sistema organizado por práticas corporais de relativa complexidade que envolve atividades de competição institucionalmente regulamentadas, que se assenta na superação de atletas, marcas e/ou resultados que fora precedentemente estabelecido pelo próprio desportista (Generalitat de Catalunya, 1991).

Como fora anteriormente referido, diversos autores (Caspersen et al., 1985; Costa, 1992; Macedo et al., 2003; Macintosh & Montenegro, 1967; Pires, 2007; Tubino, 1994) tencionam encontrar um melhor significado para a palavra “desporto” adaptando-o à realidade de cada sociedade e isso é recorrente ao longo das décadas. O Dicionário Larousse (citado por Baleizão, 2013) define o

desporto como sendo uma prática metodológica de exercícios físicos com o objetivo de aumentar a força, a destreza e a beleza corporal; Hébert (1925) assenta na ideia que é toda a forma de exercícios ou atividades físicas que tem como finalidade a realização de uma performance onde a execução permite superar uma distância, tempo, obstáculo, dificuldade material, perigo, animal, adversário e, por extensão, o próprio atleta.

O restaurador dos Jogos Olímpicos da Era Moderna, Pierre de Coubertin (citado por Pires, 2007, p. 115) afirma que o desporto é *“um culto voluntário e habitual de exercício muscular intenso suscitado pelo desejo de progresso e não hesitando em ir até ao risco”*; porquanto George Magname (citado por Costa et al., 2001) apenas classificou o desporto como uma atividade de lazer cuja base é o esforço físico que seria praticado por alternativa ao jogo e ao trabalho, de uma forma competitiva, com regras e instituições específicas, estando sujeito a se transformar numa atividade de carácter profissional e tal como acontece hoje em dia, em pleno século XXI, onde é cada vez mais recorrente fazer com que um desporto não seja praticado apenas por lazer.

Volpicelli (1967) deu a entender que o desporto não seria assunto para se abordar sem evidência científica, dado que o conhecimento das regras, táticas, treinos e medidas são essenciais à sua prática. Segundo Macintosh e Montenegro (1967) o desporto refere-se a todas as atividades físicas que não dependam necessariamente para a sobrevivência do indivíduo ou da raça e que são dominadas por um elemento compulsório.

Para Bouet (1968) o desporto é uma busca competitiva da performance no campo do movimento físico quando confrontado intencionalmente com dificuldades, e tal como Hébert (1925), também conclui que a superação de uma margem (medidas, tempo, pontos, entre outros) é algo significativo no desporto.

O Professor Bento (2002) olha para o desporto como um comportamento corporal marcado por normas, regras e convenções sócio – culturais, uma forma específica de lidar com a corporalidade, ou seja, defende que no desporto o corpo torna-se num artefacto da cultura desportiva.

Existem autores que têm uma ideia generalizada sobre o que é o desporto, como Pierre Laguillaumie (citado por Pires, 2007) que afirma que é

sobretudo uma organização mundial dominada por um governo intencional desportivo, ou seja, é desporto se for gerida, administrada e controlada por um organismo desportivo; e Bernard Gillet (citado por Pires, 2007, p. 115) que em escassas palavras nos resume o que ainda se intitula de desporto: “*atividade física intensa, submetida a regras precisas e preparada por um treino físico metódico*”. Quanto a Helal (1990) o desporto é uma prática social institucionalizada que para além de uma arte, é uma grande oportunidade de dedicação ocupacional e/ou profissional.

Todt (2001) acrescenta ainda que o desporto exerce uma influência significativa nos processos de desenvolvimento desde a infância do indivíduo, tal afirmação baseia-se no facto de o desporto abranger diversos tipos de vínculos que se estabelecem entre jogadores, técnicos, familiares e apoiantes/adeptos, para além das próprias instituições e entre tantos outros pontos possíveis de serem investigados.

Dentre todas as definições acima apresentadas, o desporto tende em possuir termos que lhe são adjacentes, não descritos, mas que são “visíveis” aos olhos de quem o vê como um bem maior para a sociedade; portanto ao proferir a palavra “Desporto” temos tendência para associá-lo à prática do exercício físico, prazer/divertimento, desafio, aventura, lazer/tempo livre, simulação, treino, jogo, competição, objetivos, oportunidade, voluntarismo, escolha, regras, princípios, atitudes, valores, estratégias, tática, rendimento, performance, classificações/resultados, investimentos, desilusão/superação, sentimento, poder, crença, emoção, morte, entre muitos outros que serão inerentes a cada uma das diferentes modalidades.

Atualmente, o desporto é considerado um fenómeno social e economicamente crescente, que contribui de forma relevante para os objetivos estratégicos de solidariedade e prosperidade da União Europeia (Comissão Europeia, 2007). A razão para se considerar este termo como um fenómeno advém da necessidade da maioria dos indivíduos na sociedade construírem laços efetivos entre si através do desporto, bem como a aquisição de valores e atitudes que os distinguirão membros dessa mesma sociedade.

Como Côté e Hay (2002) transmitem, o desporto constitui um fenómeno social por excelência, pois promove relações interpessoais capazes de determinar as experiências vividas pelos indivíduos; e apesar da concordância de alguns autores com a definição estabelecida ainda completam afirmando que o desporto é um contexto de socialização na qual permite que desde cedo os indivíduos possam experienciar momentos positivos e/ou negativos, oferecendo-lhes ainda vantagens a nível físico (desenvolvimento de competências motoras e técnicas, por exemplo) e psicossocial (tal como o *fair-play* e a cooperação) (Gomes, 2010; Holt et al., 2008; Smith & Smoll, 1996).

Nesse mesmo sentido, Pires (2007) escreve que devido ao desporto atingir uma grande diversidade de valores na sociedade, é uma forma de envolvimento social dado que cria diversos padrões de envolvimento, tais como praticantes, que considera como um envolvimento de nível primário, os consumidores e produtores, que podem ser estabelecidos através de processos eminentemente afetivos pelas claques e adeptos, e de conhecimento com profissionais ligados direta ou indiretamente ao desporto, tal como os médicos e fisioterapeutas.

Nelson Mandela define na perfeição o papel que o desporto deveria ter na sociedade: *“O desporto consegue unir as pessoas como mais nenhuma atividade. O desporto pode fazer surgir esperança onde havia desespero. O desporto elimina os obstáculos raciais. O desporto ri da discriminação. O desporto fala às pessoas numa linguagem que todos podem compreender”*. E é esse mesmo o foco do desporto unir, educar, formar...

A partir do século XX o desporto passou a ser reconhecido como uma instituição poderosa e dinâmica para a sociedade, e ao longo dos anos tem adquirido cada vez mais uma grande importância para as pessoas, pois apresenta um carácter de coesão social e consolidação da cidadania assumindo, assim, um papel primordial no processo de socialização do Homem, principalmente devido às atividades desportivas estarem vinculadas ao desenvolvimento social (Costa, 1992).

É conhecida pela maioria que o desporto tem uma transferência positiva para a vida pessoal e que de certa forma contribui para o bem-estar de toda a

população, dependendo do meio ambiente em que se insere; uma das funções do desporto e talvez a mais importante, é a promoção da inclusão social, de modo a todos os residentes terem acesso aos mesmos privilégios, tal como está referido na Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto, do Capítulo I, artigo 2º, ponto 1: *“Todos têm direito à atividade física e desportiva, independentemente da sua ascendência, sexo, raça, etnia, língua, território de origem, religião, convicções políticas ou ideológicas, instrução, situação económica, condição social ou orientação sexual”* (Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto, 2007, p. 356). Para que esta inclusão seja realmente implementada, é importante que existam organizações desportivas que apoiem a inclusão de todos no desporto, como por exemplo o Comité Paralímpico Internacional (IPC) que apoia pessoas com diferentes tipos de deficiência.

Existem milhões de pessoas em todo o mundo que são regularmente ativos e à medida que o tempo vai passando, é cada vez mais frequente vê-las a aderirem a qualquer prática de atividade física, é também uma prática que gera valores importantes, como o espírito de equipa, a solidariedade, a tolerância e a competição leal (fair play), contribuindo assim para o desenvolvimento e realizações pessoais (Comissão Europeia, 2007).

Em Portugal, os números vão crescendo aos poucos, também por existirem mais e melhores condições para a prática de diversas atividades físicas e/ou modalidades desportivas. Apesar de ser um país da Europa que possui baixos índices de atividades físicas e desportivas, algum do seu crescimento deve-se essencialmente a crianças e jovens que desde cedo pretendem iniciar a prática de uma determinada modalidade.

Em pouco mais de 10 milhões de habitantes que vivem em Portugal, estatisticamente existe cerca de 68% de indivíduos que são diariamente inativos; 6% que raramente praticam atividade física; 21% pratica com alguma regularidade e apenas 5% destes habitantes é regularmente ativo, sendo este o motivo para que o país seja um dos piores números em relação à Europa ao nível da exercitação (Plano de Ação Nacional para a Atividade Física, 2018a).

Segundo a mesma fonte, o Plano de Ação Nacional para a Atividade Física, indica que 68% dos homens e 78% das mulheres não praticam qualquer

atividade física, sendo que claramente os homens são mais ativos que as mulheres; também indicam que seja qual for o género à medida que a idade avança os indivíduos tendem a ficar cada vez mais sedentários.

Estes números baseiam-se em qualquer tipo de desporto ou atividade física, pois pode-se classificar a prática tendo em vista a recreação ou a competição. A primeira para a população que tem como objetivo a melhoria do bem-estar próprio, físico e/ou psicológico, enquanto que a competição se rege pela obtenção de um resultado que permite ao indivíduo ter sucesso quer individual e/ou coletivamente.

Aos que são ativos ou parcialmente ativos, as atividades de recreação são mais suscetíveis, que segundo o Plano de Ação Nacional para a Atividade Física (2018b) a caminhada, o futebol, o ginásio, a natação, a corrida e o ciclismo revelam ser as escolhas óbvias dos portugueses, independentemente da faixa etária e do sexo, até porque com o avançar da idade até mesmo os médicos de família já recomendam aos indivíduos a realização de exercício físico para que pelo menos a sua vida se torne mais saudável e como consequência o aumento da esperança de vida; o exemplo mais comum é a recomendação das caminhadas e da hidroginástica.

Ainda com recomendações para aqueles que encontram prazer na prática desportiva, este apenas lhe acarreta benefícios, mas existe quem encontre desvantagem na sua prática como o aparecimento de lesões e em casos extremos a morte, mas mesmo assim existem mais vantagens na sua prática do que no seu afastamento (Corte-Real et al., 2008).

Entretanto, os desportos de competição são mais visíveis em crianças e jovens que, muitas vezes, se traduz numa vida regularmente ativa, e melhor se na idade adulta a competição for o seu destino de eleição, ou seja, hoje em dia vê-se muitos profissionais do desporto a singrarem em vários tipos de prática essencialmente porque desde a infância terão tido uma prática regular na sua atividade/modalidade.

2.2. O Desporto em Crianças e Jovens

*“O que se faz agora com as crianças é
o que elas farão depois com a sociedade”*

Karl Mannheim

Ao longo dos anos, como referido no ponto anterior, o desporto tem vindo a ganhar a sua notoriedade sendo que se tornou numa linguagem universal, como tal, é visto que a sua prática passa essencialmente pela infância e juventude do Ser Humano. A temática do desporto em crianças e jovens tem gerado uma certa argumentação por parte de alguns autores (Goran et al., 2003; Livingstone, 1994; Sallis et al., 1990; Shephard, 1995), principalmente sobre a evolução que a atividade, exercício e aptidão física têm demonstrado na infância.

Devido ao ênfase que atribuímos ao desporto conhece-se que é a atividade mais importante na vida de um sujeito como Knop e colaboradores (1996) mencionavam na altura e continua a ser uma realidade, nos últimos anos o desporto relacionado a esta faixa etária tem evidenciado grandes transformações, consequência de mudanças ocorridas no desporto e na nossa sociedade como modificações no domínio da juventude e da educação.

Primeiramente, temos tendência a definir a criança e o jovem de forma a perceber o seu papel na nossa sociedade, a resposta mais simples que se pode admitir é que globalmente a criança é um Ser Humano em desenvolvimento que quantitativamente vive dos 18 meses (denomina-se de recém nascido no primeiro mês de vida e de bebé até os 18 meses) aos 12 anos de idade e o jovem/adolescente é identificado como alguém que está entre os 12 e os 18 anos de idade, mas o que determina que aquele Ser Humano é uma criança/adolescente passa pela caracterização da idade, maturidade e disponibilidade (Pereira, 2017).

Gomes-Pedro (2004) dá a entender que a criança é a representatividade de um futuro, necessitando de uma atenção especial devido à sua sensibilidade/fragilidade, e por essa razão carece de um acompanhamento para que o seu crescimento e desenvolvimento ocorra dentro dos “conformes”. A

sociedade mundial tem consciência da existência de crianças que não detêm oportunidade de crescer normalmente, isto porque existem lugares e realidades em que elas têm um florescimento repentino sem usufruir dos seus direitos, por exemplo, uma criança que tenha nascido num “país desenvolvido” com condições humanas para desfrutar da mesma irá desenvolver-se e conseguir passar pelas fases da vida (infância, adolescência, mais a fase adulta e velhice), com normalidade.

Por outro lado, uma criança que nasça num “país em desenvolvimento” poderá ter dificuldade em “ser criança” pela exigência do contexto, logo supostamente não terá características que uma criança intitulada de desenvolvida (educação/formação) apresenta, o que não invalida que aqueles com menos condições se esforcem para encontrar outras soluções.

Contrariamente ao que referíamos, não basta procurar evidências por país, região, continente ou cultura, a pesquisa tem de ser aprofundada de modo a entender qual a realidade da criança, ou seja, num mesmo país seja ele desenvolvido ou não, podemos ter crianças com uma educação completa como ter crianças da mesma idade a viver num contexto desigual, falamos de contextos riqueza/pobreza. Não queremos especificar a educação ou a formação, mas a ideia do “brincar” que em tenras idades a liberdade pela descoberta é extremamente importante.

Observa-se que nem todos têm direito a uma infância feliz e construtiva, no entanto, podemos contribuir para uma pequena parcela da felicidade da criança e é exatamente a ideia do desporto, que deve-se comportar como uma fonte de alegria.

Para além do contexto onde a criança/jovem se insere, de acordo com Farinatti (1995) a criança demonstra uma necessidade fisiológica em movimentar-se e uma das vias e talvez a mais eficaz para se integrar numa sociedade é através da prática de atividades motoras/físicas uma vez que o exercício consegue situar a criança num grupo de maneira a desinibir e preparar-se para a vida, tal como Eckert (citado por Berleze et al., 2002) descreve existe uma conveniência inconsciente da criança ao aliar-se à prática de atividades

motoras visto ter vantagens em ser aprovada socialmente bem como desenvolver a sua formatura corporal e, conseqüentemente a melhoria da saúde.

A prática desportiva é essencial desde tenras idades, segundo Pate e colaboradores (1995) o melhor período para desenvolver as aptidões físicas e adotar um estilo de vida ativo, que pode ser mantido na vida adulta, é a idade escolar, dado ser nestas épocas onde a criança se encontra mais suscetível a mudanças e é uma idade onde enfrentam qualquer desafio, por exemplo, estando em contacto com crianças destas idades (até 12 anos de idade) é fácil observar que qualquer tarefa que lhes seja proposta desde que haja movimento, é rapidamente aceite, mesmo que muitas das vezes não o saibam executar.

Bronfenbrenner e Morris (citado por Dias, 2011) transmitem que as interações que são estabelecidas entre e dentro de diferentes contextos de vida permitem ao sujeito uma aquisição de comportamentos, expressão de sentimentos e construção de significados, ou seja, as interações levam à construção da sua própria identidade.

A criança desde que começa a dar os primeiros passos (bebé) tende a perceber aquilo que é capaz ou não de fazer através do tato. Nesta fase começa a desenvolver algumas das suas habilidades motoras básicas (andar, correr, saltar, agarrar, manipular, entre outros) e comparativamente aos dias de hoje, antigamente a criança era visivelmente ativa, brincava livremente seja em casa nos jardins como outros espaços com os amigos.

Há algumas décadas as ruas funcionavam como uma “escola”, visto ser um local onde termos como a aprendizagem (desenvolvimento e aperfeiçoamento de habilidades/capacidades motoras) e a socialização (criação de sentimentos e emoções) estavam presentes exatamente através de práticas desportivas, se houvesse uma bola de futebol, basquetebol ou qualquer outro objeto desportivo seria motivo de brincadeira, participando nestes “convívios” todas as crianças do quarteirão/bairro; aqui começava-se a ganhar valores e atitudes que certamente acompanham os indivíduos para o resto da vida como o cumprimento de regras, aquisição de competências, o valor da amizade, o sentimento de vitória e de derrota, entre outros, pois não nascemos completos adquirimos certas competências ao longo da vida.

O desporto funciona como um núcleo onde valores da cidadania e do trabalho em equipa são destacados, para além disso é essencial no combate a alguns fenómenos destrutivos que caracterizam a nossa sociedade, tais como a droga, a violência e a criminalidade, isto porque ensina e comprova que qualquer sujeito é capaz de fazer algo por si mesmo (Bento, 2004a). Se pensarmos desta forma, comprovamos que atualmente é cada vez mais difícil encontrar crianças a praticar qualquer tipo de atividade na rua sendo ou não supervisionada, e em consequência desse comportamento Giugliano e Carneiro (2004) referem que à medida que o tempo vai passando a população infantojuvenil começa a ser menos ativa, mas também podemos associar o aparecimento de aparelhos eletrónicos (telemóvel, tablet, televisão, entre outros) a esta condição.

Muitas vezes na chegada aos treinos assistimos a crianças entre os 3 e 6 anos a segurar telemóveis ou tablets simplesmente porque não conseguem vir de casa ao treino/aula sem estes aparelhos, tal como os mais velhos que neste momento o telemóvel é uma maneira de socializar.

Por esse motivo, Guedes e Guedes (1995a), Livingstone (1994) e Stuckyropp e DiLorenzo (1993) afirmam que a atividade física pode ser entendida como um pré-requisito importante para um crescimento e desenvolvimento normal do jovem; também é a forma ideal para que o indivíduo ainda em criança possa assumir um comportamento físico ativo, neste sentido McMurray e colaboradores (1993) e Shephard (1995) (citado por Pinho & Petroski, 1997) referem que durante a infância existe essa necessidade quanto ao favorecimento do exercício contra os fatores de risco, como a obesidade. Descrevemos a obesidade visto ser um problema encontrado nos treinos, desde dar aulas a crianças de 5/6 anos com um peso anormal e ter visivelmente uma alimentação desapropriada para a sua idade, como por exemplo, ver alunos a comer batatas fritas pelas 10 horas da manhã antes de uma aula e por vezes durante a aula; ou saber que os nossos jogadores na competição alimentam-se de *fast food* após um jogo no fim de semana.

Han e colaboradores (2010) alegam que a partir dos 6 aos de idade é extremamente difícil dissipar a gordura acumulada que continuará da mesma forma até que o caso seja irreversível, ou seja, o maior problema associado à

obesidade infantil é a persistência desta na vida adulta sendo evidente que uma criança obesa provavelmente se transforme num adulto obeso (Wang et al., 2005) tal como Pollock e Wilmore (1986) preveem há três décadas que 80% - 86% da obesidade em adultos tem início na infância exatamente da mesma forma que acontece hoje em dia.

É provável que os responsáveis pela criança conheçam o estado em que a mesma se encontra, mas inúmeras vezes é necessário um conselho médico para que entendam o perigo de uma criança possuir um peso semelhante ao de um adulto; normalmente quando existe uma criança com excesso de peso na escola ou nos clubes é porque a inatividade física faz parte da sua rotina bem como uma alimentação anormal.

Na nossa realidade, os pais dos jogadores são os que proporcionam essas condições alimentares aos filhos(as).

Em conformidade, como referido no ponto anterior, “Desporto em Geral”, o desporto é benéfico quando a sua prática é regularmente ativa, tal como alguns autores (Guedes & Grondin, 2002; Lazzoli et al., 1998; Nóbrega et al., 2013; Seabra et al., 2004) argumentam que uma criança que é fisicamente ativa tem mais probabilidades de ser um adulto ativo e, conseqüentemente usufruir de uma melhor qualidade de vida bem como o aumento da esperança de vida.

Ainda assim, e por falta de conhecimento existem críticas quanto ao exercício ser iniciado cada vez mais cedo, isto porque descrevem que a prática é realizada com cargas muito intensas.

Do ponto de vista dos profissionais do desporto, a ideia é quanto mais cedo se começar a treinar, maior é o nível absoluto que o jovem pode atingir. Por exemplo, nos treinos em que estive presente, assisti a casos de crianças mais novas (Programa ABC) que sabem correr corretamente ao contrário da equipa de competição (Sub12), provavelmente porque não tiveram bases suficientes para aperfeiçoar esta habilidade motora.

O ideal seria todos pensarem o desporto da mesma forma, pois só assim conseguimos fazer com que haja uma prática regular de atividade em crianças dado serem elas que mais tarde vão contribuir para a saúde da população. Não é necessário colocá-las numa modalidade para que sejam ativas, os pais e a

escola também deveriam refletir o seu papel na sociedade porque maioritariamente, as crianças são motivadas pelos adultos que estão em volta dela.

Crianças e jovens evidenciam que os fatores ligados ao envolvimento social estão associados aos hábitos desportivos (Seabra et al., 2004), visto que o desporto tende a ser um meio positivo de socialização. A ludicidade, o divertimento e o aperfeiçoamento das habilidades motoras são alguns dos fatores motivacionais que levam a criança na procura de uma prática desportiva (Berleze et al., 2002; Mieznikowski, 2007; Scalon et al., 1999).

A estimulação pela prática deve ser iniciada em casa e/ou na escola pelo que devemos priorizar a inclusão da atividade física no quotidiano dos jovens e valorizar a Educação Física na escola, uma vez que pode incentivar a prática para toda a vida de forma agradável e prazerosa, integrando todas as crianças não discriminando aqueles menos aptos (Lazzoli et al., 1998).

Contudo a atividade realizada na Escola não é suficiente para tornar o jovem fisicamente ativo. Entendemos que a prática possa ser complicada, dado que atualmente para realizar alguma atividade, a modalidade tem de estar contextualizada com o local de residência.

Como por exemplo, Costa e Colaboradores (2009) num estudo na qual o objetivo foi caracterizar a prática desportiva de jovens no Interior Norte e Litoral Norte de Portugal. Realizaram questionários a 1304 alunos de escolas públicas que frequentavam o 3º ciclo e secundário, com o propósito de saber os alunos que praticam ou não atividade física e quais as suas razões.

Os resultados demonstraram que quem não pratica atividade apresenta a falta de motivação, tempo, transporte, instalações e habilidades técnicas como motivo para não o praticar; contrariamente quem pratica, as modalidades mais abundantes são o futebol, basquetebol e natação sendo que a região/local de residência tem influência na sua escolha.

Em outro estudo realizado a 281 adolescentes dos 15 aos 18 anos de idade (que frequentam o secundário), com o objetivo de identificar o nível de prática que os adolescentes estão habituados a realizar, os resultados demonstram que a sociedade não está a preparar os jovens para que possam

adotar certos comportamentos que se adequam a um estilo de vida fisicamente ativo de modo a continuarem com essas atitudes na vida adulta (Guedes et al., 2001). Este é um dos motivos pelo qual devemos valorizar a atividade desportiva nas escolas visto que não existe uma correta formação escolar tendo em conta as necessidades da criança/jovem.

Muita das vezes, as informações que obtemos através dos jogadores são de um sentimento negativo quanto às atividades que lhes são propostas na escola, por essa razão estamos sempre a referir que a Educação Física não está a ser valorizada nas escolas.

Segundo a Federação Portuguesa de Futebol (2018, 2019) existe cada vez mais sujeitos a praticar atividades físicas e/ou desportivas, número mais abundante em crianças e jovens, sendo na sua maioria praticantes de modalidades específicas, por exemplo, em Portugal existem mais jovens a praticar atividades de alto rendimento que em ambiente escolar.

Porém Lazzoli e colaboradores (1998) há décadas, afirmaram que com o avançar da idade existe tendência para um declínio do gasto energético médio diário devido a uma menor prática de atividade física, isto acontece porque fatores comportamentais e sociais estão presentes, como o aumento dos compromissos (estudantis e/ou profissionais).

Neste sentido Lopes e Maia (2004) num artigo de revisão sobre a quantidade de atividade física realizada na infância e adolescência, a leitura concluiu que à medida que o tempo vai passando os níveis de atividade física vão diminuindo.

Tal como em alguns estudos de *tracking* que também afirmam que o declínio da atividade física é notório em ambos os sexos (Corbin, 2001; Maia et al., 2008; Trost et al., 2002). No entanto algumas pesquisas (Cardoso, 2000; Ferreira, 1999; Henriques, 2000; Pereira, 1999; Víctor, 1999) evidenciavam que os níveis de atividade física e a prática desportiva realizada por crianças e jovens tendia a manter-se e/ou a aumentar, isto antes das novas tecnologias invadirem a geração milénio.

De todos os estudos referidos, temos consciência que não estamos num nível perfeito da prática de atividades físicas desportivas realizada por sujeitos mais novos. Existe a noção de que os benefícios da prática superam qualquer

motivo da sua não prática, de que forma é benéfica para a saúde das crianças e jovens, e a sua transformação na vida adulta. Para além de lhes tornar em sujeitos fisicamente ativos e saudáveis também traz benefícios, como regular o humor, controlar a ansiedade, melhorar os níveis de concentração, entre outros inúmeros que possam ser nomeados que ajudem a criança no seu crescimento, desenvolvimento e auxílio das tarefas do dia-a-dia.

Em relação a modalidades mais praticadas pelas crianças devemos citar especificamente o futebol, como vamos discorrer no ponto seguinte.

As crianças têm tendência a procurar esta prática devido a ser um desporto mundialmente conhecido, fácil de entender e praticar, o jogar à bola para elas é uma atividade prazerosa que não necessita de grandes organizações, equipamentos e materiais. Num estudo de Paim (2001) a autora procurou entender quais os motivos que levavam os adolescentes a praticar futebol chegando à conclusão de que a categoria predominante é a da competência desportiva sendo que a saúde e amizade/ lazer são fatores que também devem ser considerados.

Apesar desta tentativa em perceber de que forma as crianças se tornam ativas ainda ficam questões por responder como, porque é que a rua agora não ensina nem tem tempo para tal? Porque é que a nossa sociedade está tão perigosa se os indivíduos que cresceram num bom ambiente há algumas décadas são os adultos responsáveis pelas crianças e adolescentes no momento? Porque é que os adultos que viveram nesses tempos não recriam situações de oportunidade para os mais novos usufruírem da mesma educação? Porque é que é mais fácil e cómodo oferecer um telemóvel/tablet às crianças se uma bola de futebol (no nosso caso) é muito mais proativo? Se evoluímos em termos de conhecimento porque é que as crianças continuam a ter um decréscimo nas atividades fora dos clubes? Se a atividade física é considerada importante porque é que há desvalorização da mesma?

2.3. O Futebol na Formação do Jovem

O desporto de competição caracteriza-se por uma participação intensa e crescente em crianças e jovens (Balbinotti et al., 2004).

No caso do futebol, este é considerado a modalidade desportiva mais popular á escala mundial sendo praticado em todas as nações (Reilly & Williams, 2003) e em Portugal não é diferente, a escolha por esta prática é evidente visto ser um fenómeno desportivo e social na nossa cultura.

O futebol integra o conjunto dos denominados Jogos Desportivos Coletivos (JDC) na subcategorização de jogos de invasão, devido ao jogo ser realizado num espaço onde existe interação entre colegas de equipa e jogadores da equipa adversária (Costa et al., 2010; Garganta, 1997).

Para Castelo (1994) o futebol é um desporto coletivo em que os intervenientes, ou seja, os jogadores organizados em duas equipas diferentes, lutam num espaço e tempo estabelecido de modo a procurar constantemente a posse da bola com o objetivo de a introduzir na baliza adversária, respeitando as leis do jogo. Garganta e Silva (2000) acrescentam que é um sistema caótico, pois é um jogo aleatório e imprevisível.

O futebol desenvolve-se num contexto complexo para a tomada de decisão, que para além da multiplicidade de componentes que interagem entre si (por exemplo, jogadores, bola, árbitros, dimensões, entre outros) também engloba as suas características dinâmicas, a sua natureza cooperativa e a oposição simultânea, onde as condições e situações de jogo alteram-se constantemente ao longo do tempo (Costa et al., 2010).

Inúmeras vezes referimos que o desporto e, essencialmente o futebol tende a fazer parte da vida de um sujeito desde tenras idades, onde se pode constatar que os praticantes experimentam um prazer espontâneo pelo jogo (Garganta et al., 2013).

Contudo, a questão que se coloca é o porquê de o futebol ser uma prática comum em idades mais baixas. Podemos considerar como uma “pergunta” retórica, uma vez que apenas devemos afirmar que a prática se relaciona ao contexto.

Em Portugal, para além de ser parte da nossa cultura, é a visibilidade que este provoca em todo o mundo (Alcântara, 2006), principalmente aos olhos de crianças e jovens que consideram o futebol como um espetáculo ao qual têm o privilégio de assistir.

Desde cedo as crianças, através do tato, tendem a manipular certos objetos mediante os brinquedos que lhes são oferecidos, sendo que na generalidade possa sempre existir uma bola independentemente do tamanho (futebol, basquetebol, ténis, entre outros) para ela brincar; seja lançar ou pontapear a mesma e, normalmente são os pais, irmãos ou os amigos na escola que despertam esse gosto pelo brincar/jogar com bola.

A “família” (ponto que iremos relatar posteriormente) não é a única figura que influência a criança no gosto e prática do futebol, apesar de serem os responsáveis pela criação de espaços de entretenimento.

Como mencionamos anteriormente, a visibilidade que os canais de comunicação (televisão, rádio, jornal e mais recentemente redes sociais) exercem sobre o futebol faz com que os jogadores profissionais se tornem em ídolos para os miúdos, sendo este um dos motivos para os jovens prosseguirem uma carreira neste meio desportivo.

Mesmo que não percebam a complexidade do jogo as crianças vibram somente com as fintas, os golos, toda a emoção que o futebol lhes proporciona e, posteriormente, são movidos pelo interesse, ou seja, praticam “técnicas” observadas nos jogos de modo a tornarem-se excelentes com bola sendo, também, uma forma de se mostrar aos pares.

Contrariamente aos dias de hoje, há algum tempo as crianças aprendiam o designado “futebol de rua”, como o próprio nome indica é o futebol praticado nas ruas por grupos de amigos com o objetivo de se divertirem por um período de horas, tornando-se também num meio de socialização.

Embora o “jogar à bola” com os amigos parecesse mais uma “brincadeira” de criança, a rua começava a estimular comportamentos nos jovens semelhantes às características de um jogo de futebol.

Por exemplo, a competição, a constante busca pela posse da bola, a importância do golo, a criação de regras bem como o cumprimento das mesmas

(o incumprimento dessas regras levam à punição), o valor da amizade, o companheirismo, o sentimento da vitória e da derrota, a existência de um líder (o capitão) que seria o melhor jogador da equipa, ou seja, as posições e os comportamentos em jogo atendiam às características/capacidades físicas e técnicas da criança, como o facto do jogador mais corpulento ocupar sempre a baliza e, mais importante, a constante superação da criança perante os pares e adversários, encontrando forma de originar novas estratégias para um mesmo objetivo.

Alguns autores (Fonseca & Garganta, 2006; Marques & Samulski, 2009; Ramos, 2003) referem-se ao “futebol de rua” como uma formação desportiva de iniciação para os jovens e realçam a respetiva importância deste contexto para o alcance de níveis elevados de desempenho dos intervenientes.

Mas, com o passar dos anos, este tipo de futebol tem apresentado um decréscimo gradual no nosso país, devido ao acentuado acréscimo de fatores destrutivos presentes na nossa sociedade (drogas, violência, criminalidade), tal como menciona (Bento, 2004a).

Assim, uma vez que os pais possam considerar que o brincar na rua é perigoso para a criança, esta sujeita-se a estar em ambientes (casa, por exemplo) com aparelhos eletrónicos ao seu dispor, material que os vão viciando em outras atividades.

Esta problemática tem sido considerada e, nesse sentido, a prática do futebol é iniciada cada vez mais cedo em clubes de formação, em ambientes controlados sem risco iminente para as crianças.

Se anteriormente as crianças integravam os clubes de formação a partir dos 7/10 anos de idade, neste momento a partir dos 3/4/5 anos essa opção já é viável. Estando em treino aliada a estas idades mais baixas, o objetivo não é ensinar desde logo a jogar futebol, mas a desenvolver e aprimorar as suas habilidades motoras básicas para que exista uma facilidade em executar as tarefas do dia-a-dia.

Apesar do gosto pela prática desde cedo têm de entender que as “brincadeiras” que eles realizam nas aulas possuem regras, companheiros, um responsável (professores) e objetivos a cumprir.

Podemos afirmar que existem vantagens em iniciar esta prática na rua, visto que quem vivenciou este contexto tende a ser precocemente mais autónomo, responsável e habilidosos, simplesmente pelas dificuldades (piso, por exemplo) que estão habituados a contornar; isto não quer dizer que a prática iniciada nas escolas de formação não possuam o mesmo objetivo, o tornar a criança predisposta, apenas o seu processo de aprendizagem tende a ser mais lenta.

Por exemplo, em estágio reparei nestas duas realidades, uma onde crianças dos 3 aos 5 anos que os pais possam autorizar o brincar na rua (mais jardins, pátios de casa), serem mais desenvolvidos e autónomos na própria aula do que aqueles que estão na escola pela primeira vez a jogar, visto que possuem uma aprendizagem mais demorada.

De igual forma nos jovens inseridos na competição (11/12 anos de idade) que têm comportamentos semelhantes e contrários simultaneamente, ou seja, os praticantes de futebol de rua conseguem ser jogadores mais individualistas, até que entendam a necessidade de pertença a um grupo de modo a se destacarem no futebol, apesar de serem mais capacitados que os outros.

Portanto, na formação jovem, a rua é um espaço importante onde a descoberta é realizada pela própria criança.

Existem clubes que partem da mesma opinião sobre a importância deste tipo de ambiente, como a equipa de futebol Holandesa – Ajax (Amsterdamsche Football Club Ajax) – que pelo menos uma vez por semana tem treinos em locais públicos proporcionando uma nova experiência aos jovens na formação, ou em Portugal a Escola de Futebol Crescer de Bragança que realiza torneios com o mesmo objetivo.

Em nada estamos a desvalorizar a formação realizada em escolas ou clubes de formação, apenas dar a entender que na rua vivenciamos outros tipos de variáveis, que nos permite logo de seguida adotar novas estratégias, até porque nenhum jogador se profissionaliza na rua.

Por exemplo, na rua como os pisos são duros, a queda é algo que a criança não pretende experimentar, mas se acontecer ela tende a mudar o seu comportamento, ou seja, a partir desse momento a queda não é opção, mas sim

a criação de espaços evitando o choque com o adversário – característica essencial num jogo de futebol, criar espaços e evitar duelos individuais com risco à perda de bola.

“...nenhum jogador se profissionaliza na rua”, escrevemos nas linhas acima, e é por esse motivo que a formação desportiva no futebol (no nosso caso), tem uma grande importância, independentemente do lugar onde a prática é iniciada.

O futebol na formação do jovem jogador, tal como apresentado, é a formação de futebolistas na sua plenitude, ou seja, deverá conter as quatro principais dimensões do futebol: dimensões tática, técnica, física e psicológica. Estas são as variáveis onde a formação se pretende focar, para que cada jogador tenha a possibilidade de desenvolver e aprimorar as suas habilidades e capacidades ao máximo, de modo a alcançar patamares mais altos do rendimento, com sucesso.

Na formação, muitos treinadores têm a preocupação em realçar a dimensão tática do jogo, mas essa ideia não é assim tão clara, situação que comprovei aquando do estágio profissionalizante.

Sempre que ouvimos falar do futebol seja em formação ou no profissional a tendência é, na maioria das vezes questionar qual a tática em que a equipa joga e se a equipa ganha ou perde jogos consoante a tática que apresentam em campo.

Quando ingressei no mundo do futebol, a realidade foi de que a tática não é a única dimensão que sobressai no treino que realizamos, visto que todas as dimensões são igualmente importantes apesar de serem treinadas de diferentes formas, dependendo da equipa e dos jogadores que se detém.

Para Ribeiro (2019) e Gomes & Costa (2019) as dimensões do futebol têm de ser treinadas equitativamente, pois são aspetos essenciais para o desenvolvimento do jovem jogador.

Querendo dizer que, treinamos a tática para que haja uma conceção unitária na qual todos os jogadores concordam e é-lhes permitido estabelecer uma “linguagem comum” dentro de campo (Castelo, 1996) e, é a dimensão que está “dependente” da organização das outras variáveis.

A técnica é um recurso imprescindível no rendimento do jogador, e para a concretização da ação é exigida uma elevada capacidade de leitura de situações e tomada de decisão instantânea, ou seja, quantos mais recursos motores específicos o jogador possui ou desenvolve maior é a probabilidade de obter sucesso no momento de execução da ação (Costa et al., 2010).

Portanto, a habilidade motora específica de cada jogador constitui um dos fatores que mais influenciam o sucesso ou o fracasso do jogador e da equipa (Regado, 2015).

A dimensão física, apesar de ser um aspeto essencial no jogo, não considera apenas o aspeto físico que o jovem possui, mas também se rege por um conjunto de capacidades motoras treináveis (como a resistência, força, velocidade e flexibilidade) para que o jogador possa competir na melhor condição física (Regado, 2015).

A dimensão psicológica, é um dos aspetos mais importantes no desporto, no qual existe a preocupação em deixar os nossos jogadores mentalmente preparados, de modo a enfrentar situações dentro e/ou fora do campo, principalmente se o objetivo for atingir o alto rendimento.

Como Janelle e Hillman (2003) salientam que, para um jogador atingir um nível considerado de excelência, deverá desenvolver e otimizar as suas competências psicológicas.

Uma vez que o nosso tema é centrado em crianças e jovens, os mesmos autores (Janelle & Hillman, 2003), afirmam que é imprescindível trabalhar a capacidade motivacional, as estratégias e definição de objetivos, a confiança de manter uma atitude positiva, a visualização mental, assim como o desenvolvimento dos *skills* de relacionamento interpessoal.

Acrescentam ainda, que a interação e a repercussão das competências psicológicas nas outras dimensões, são evidentes na sua capacidade facilitadora ou inibidora de ações desportivas.

Em treino, o aspeto que recai diretamente sobre os jogadores é a motivação, visto que ter um jogador motivado contribui para uma melhor qualidade do treino.

É do interesse dos treinadores, criar situações na qual os jogadores possam usufruir de uma prática integrada e prazerosa, dado que um dos motivos do abandono é a desvalorização do jogador perante as suas competências.

Por exemplo, na equipa de competição (sub12), um dos principais desafios foi descobrir a motivação certa para cada jogador, visto que quem estava mais predisposto para o treino seriam os mais capacitados para o jogo. De outra forma, os jogadores com uma capacidade “limitada”, apesar do gosto pela prática do futebol, desmotivavam-se perante o grupo, pois sentiam que não estavam a cumprir os seus objetivos pessoais bem como no auxílio á equipa.

Entre estas quatro dimensões considero que não haja uma que se possa destacar, visto que são relevantes para a formação do jogador, isto, se forem apresentadas corretamente por quem ensina.

Na equipa onde estive inserida (Sub12) observei que todas estas dimensões têm de ser trabalhadas, com variadas “intensidades” pois os jovens são todos diferentes e sendo o primeiro ano de competição fomos encontrando discrepâncias no seu desenvolvimento, por exemplo, existiam miúdos bons tecnicamente, mas com falta de condição física, outros que apresentavam um bom desenvolvimento da condição física, mas não eram fortes mentalmente ou evidenciavam lacunas técnicas. A variabilidade maturacional e de desenvolvimento das diferentes competências era grande.

Deste modo, é importante dar o devido valor a todos os aspetos e acontecimentos tidos no treino e no jogo, para que possamos ajudar os jogadores a ser autónomos e capazes de resolver as situações da melhor maneira. Por esta razão, considera-se que a formação é necessária e crucial em idades mais baixas, visto que a aprendizagem tende a ser aprovada mais facilmente pelos jovens, para além de incutir certos valores educativos e formativos.

Na formação do futebol, desde os anos 60, tem-se adaptado o jogo às idades dos jogadores para que a formação seja completa e contínua, retirando a complexidade do Futebol de 11.

Como Suárez e colaboradores (2002) referem, a constante busca pelo futebol adaptado às características das crianças tem suscitado modificações aos

elementos regulatórios do próprio futebol, onde as soluções mais comuns foram a redução do espaço de jogo, a diminuição do número de jogadores e a modificação de alguns elementos do jogo tais como a dimensão das balizas e o tamanho da bola.

Pacheco (2001) também afirma que quando se inicia o ensino de um jogo desportivo coletivo (no nosso caso, o futebol), com crianças, nunca o deveremos fazer através do jogo formal, ou seja, o 11x11, mas através de formas adaptadas às características físicas, psíquicas e comportamentais das crianças. Deve haver um terreno de jogo reduzido, uma redução do tamanho das balizas, do número de jogadores, do peso e tamanho da bola, e simplificação das regras do jogo.

No caso da equipa de estágio, a prática foi o Futebol de 7 (como descrito no desenvolvimento da prática, ponto 4)

O mesmo autor (Pacheco, 2001), acrescenta ainda que estas alterações facilitam a execução das tarefas permitindo que os jovens sintam satisfação na atividade obtendo o sucesso desportivo, ou seja, a formação é possível se a prática for deliberada e prazerosa para a criança.

Uma das motivações que levam as crianças a realizar a formação nesta modalidade desportiva passa pelo sonho de alcançar uma carreira desportiva nesse meio, adquirir um “status” social e melhores condições financeiras para o próprio e para a sua família (Marques & Samulski, 2009; Rocha et al., 2011).

2.3.1. Características Educativas e Formativas

No desporto, bem como no nosso futebol, o objetivo da prática desta modalidade é, para além do ensino do jogo, inculcar valores educativos e formativos aos sujeitos que nela investem. Como enfatizam Martins e colaboradores (2005) a prática do desporto envolve a aquisição de habilidades físicas e sociais, valores, conhecimentos, atitudes e normas.

A educação e a formação do jovem são processos que não devem ser abordados separadamente, pois quem educa pode formar, e quem forma pode educar. Isto porque existem aspetos que são inerentes aos dois termos, tais como, a tolerância, a integração, a solidariedade, a cooperação, a autonomia, a

igualdade, a participação, a responsabilidade, a sinceridade, o diálogo, a confiança, a autoestima, a criatividade, a paz, a amizade, o respeito, a justiça e a partilha (Carreras et al., 2006; Sanches & Rubio, 2011).

O antigo capitão da seleção Ucraniana, Anatoliy Tymoshchuk, por experiência, testemunha que devemos ajudar os jovens a crescer, colocando-os num bom caminho para que possam transpor os valores aprendidos no desporto para a vida “real”.

Neste sentido, Rosado (2009) refere que os jogadores devem ser auxiliados a identificar as competências exigidas no desporto, que poderão ser transferidas para outros ambientes, ou seja, criar oportunidades para aplicarem essas competências em diferentes contextos.

O mesmo autor (Rosado, 2009) menciona que a educação desportiva é um projeto de educação social, cívica, intercultural, alicerçada aos valores da fraternidade, camaradagem, convivência social, cooperação, respeito, compreensão mútua e combate à discriminação em função de características como a nacionalidade, etnia, género, entre outros.

É importante que os jovens assumam determinadas características, visto que as diferenças de géneros, etnias, culturas juvenis e socioeconómicas, como referido anteriormente, são variáveis interculturais que motivam os sujeitos a excluir os outros. Por exemplo, no desporto, os que mais sofrem são as raparigas (género), os negros, os ciganos (etnias), jovens com carências socioeconómicas (“pobres”), bem como aqueles menos dotados para a realização da atividade.

Quanto à formação desportiva, esta deve ser encarada *“como um processo globalizante, que visa não só o envolvimento das capacidades específicas (físicas, tático-técnicas e psíquicas) do futebol, como também a criação de hábitos desportivos, a melhoria da saúde, bem como a aquisição de um conjunto de valores, como a responsabilidade, a solidariedade e a cooperação, que contribuam para uma formação integral dos jovens”* (Pacheco, 2001, p. 39)

Estas ideias vão de encontro do que refere Constantino (citado por Mendes, 2009) quando afirma que a formação não se foca apenas na aprendizagem de habilidades técnicas de uma determinada modalidade, mas

também no desenvolvimento das condições físico-desportivas que permitam ao jovem atingir um bom domínio dessas técnicas.

Anteriormente, referimos que quer a educação como a formação não devem ser abordados um sem o outro, visto que qualquer característica mencionada é inerente aos dois termos. Neste sentido apenas falta demonstrar de que forma algumas aprendizagens no desporto se transformam em valores para a vida do jovem.

Por exemplo:

- o valor mais básico a referir, é o respeito por todos (em casa, na escola, no trabalho, no desporto, entre outros), se agirmos desta forma a aceitação social é mais facilitada bem como o modo de ser solidário com o outro;
- o trabalho em equipa, ou seja, a colaboração que existe no terreno de jogo, na escola e em casa, valor que nos indica que sozinhos não chegamos onde pretendemos, precisamos de colegas/amigos para conseguir alcançar um objetivo em comum;
- o saber ganhar, onde temos de ser suficientemente humildes para entender que do outro lado existe alguém que perdeu e merece o nosso respeito, e, também, saber perder, admitir o nosso fracasso encarando este sentimento como algo construtivo, sendo que na vida os nossos erros podem ser reconhecidos como uma aprendizagem para o futuro;
- confiança e autoestima, muita das vezes a aceitação dos pares é demasiado importante (principalmente com as crianças mais novas), mas ao integrar uma equipa a timidez e a forma de se valorizar pode ser superada;
- aspetos como a persistência, dedicação e trabalho refletem-se nos resultados atingidos, ou seja, o esforço compensa sempre, gerando jovens mais capacitados e trabalhadores;
- aceitar as regras do jogo, que na vida também têm de agir de acordo com a lei e fazê-la cumprir integralmente;
- tornar o jovem autónomo, tomando as suas próprias decisões, característica que o vai tornar um Ser Humano mais capaz de resolver problemas, encarando qualquer tipo de situação sempre com a consciência da consequência das suas ações.

O clube de acolhimento (EFHG) também se rege por certos princípios, na qual pretendem que sejam interiorizadas quer por alunos/jogadores como por professores/treinadores da Escola. São valores que já foram descritos acima, e que para a Escola faz todo o sentido, sendo eles a responsabilidade, competência, empenho, respeito, proximidade, espírito de equipa e solidariedade.

O objetivo é serem identificados como uma Escola com valores, sendo diferenciados de outros clubes/escolas de formação.

Os valores que queremos incutir aos jovens através do futebol, deverá proporcionar um desenvolvimento global aos mesmos, tendo, simultaneamente, a preocupação de o dotar de habilidades facilitadoras para o alcance de níveis mais altos do rendimento.

2.3.2. O Papel da Entidade Formadora

As entidades formadoras no futebol agem como agentes de socialização no processo de formação do jovem jogador.

Denomina-se por entidade formadora, entidades vocacionadas e com potencial para formar praticantes, para os mais elevados níveis competitivos, nomeadamente, para a sustentabilidade da equipa principal (Futebol de Formação, 10 de Maio de 2018).

Do mesmo modo, Raya-Castellano e Uriondo (2015) afirmam, as escolas e/ou clubes de formação têm a responsabilidade de desenvolver jogadores de uma perspetiva tática, psicológica e sociopsicológica, para que possam alcançar um certo nível de desempenho, que permitirá a promoção à equipa principal de jogadores em fase final de formação.

A entidade de acolhimento, a EFHG, caracteriza-se exatamente, por uma Escola de Futebol. Uma associação sem fins lucrativos, com o propósito de formar jogadores, de modo a transmitir-lhes valores e conhecimentos, e desenvolver-lhes competências para poderem atingir patamares de alto rendimento desportivo, se assim o desejar.

As escolas/clubes de formação na área juvenil, para além de atuar como uma entidade que prepara jogadores para a competição, deve incrementar o ensino e desenvolvimento dos praticantes na modalidade (Futebol de Formação, 10 de Maio de 2018; Relvas et al., 2010).

Desta forma, mesmo que não seja o seu principal objetivo, têm oportunidade de criar condições para formar jovens em ambientes competitivos.

Por exemplo, na EFHG, o programa da Escola de Futebol, tem como objetivo sustentar as equipas do programa da competição, ou seja, deve-se elaborar situações lógicas para o jogador se desenvolver, sendo, mais tarde, capaz de integrar uma equipa de competição, quer na própria Escola ou em outro local destinado para a prática.

Em escolas/clubes, a qualidade do serviço é um dos motivos pelo qual as crianças e os jovens permanecem na mesma. Para tal, deverá existir a coordenação e colaboração de um conjunto de profissionais (estrutura organizacional), de modo a proporcionar uma melhor formação aos seus jogadores.

Assim sendo, para um bom funcionamento as escolas/clubes devem possuir na sua estrutura organizacional, coordenadores, administradores, diretores, profissionais de saúde (médico, enfermeiro, fisioterapeuta, nutricionista, entre outros), profissionais do desporto (treinadores, professores, preparador físico, entre outros), não esquecendo aqueles que indiretamente, também, se encontram ligados à escola/ clube, os que mantêm as instalações em bom estado (funcionários de manutenção e limpeza).

Para além dos recursos humanos referidos anteriormente, as entidades, deverão reger-se por um conjunto de normas para o seu funcionamento, como objetivos, missão, visão, valores, programas a desenvolver e recursos a utilizar pelos mesmos.

Portanto, a escolha dos jovens por uma escola/clube de formação, advém da sua representatividade perante a sociedade, ou seja, quanto mais qualificado for, mais atrativo se torna.

No ponto anterior (2.3), referimos que a formação de um jovem deverá ser realizada em ambientes preparados para tal, apesar da rua ser um meio de iniciação do futebol para as crianças.

Contudo, as escolas/clubes podem ser consideradas uma “segunda escola” para os jovens, visto ser neste local onde desenvolvem atitudes e valores que os acompanham ao longo da vida.

Sabemos que na formação, a percentagem de jogadores que conseguem singrar numa carreira profissional é reduzida.

Por essa razão, para além da saúde física, psicológica e emocional as escolas/clubes têm a obrigação de acompanhar os jogadores de outra perspetiva, ou seja, têm de ser capazes de formar melhores crianças/jovens, prepará-los para o futuro e, ainda, promover um estilo de vida saudável (Scaglia, 1999).

Acrescenta Verardi e Burgos (2013), que estas entidades desenvolvem outros aspetos, como a correção de alguns “vícios”, a iniciação de um trabalho físico específico, uma adequação às normas do clube e no futuro às normas do mercado de trabalho.

Portanto, pode-se verificar que, a função básica das escolas/clubes proporcionam um processo de ensino-aprendizagem, ou seja, um processo onde deve estar envolvido todo o contexto vivenciado pelo aluno/jogador (Scaglia, 1996).

Averiguando as características ideais a ter em conta numa escola/clube de formação, devemos referir a qualidade das instalações e dos professores/treinadores. Mesmo sabendo que existem entidades com mais capacidades e possibilidades que outros.

Para combater esta discrepância, as federações pretendem que as escolas/clubes possuam condições mínimas para receber os jovens, visto estar em vigor um processo de certificação que “obriga” os clubes a manter um certo nível de exigência, de modo a melhorar a qualidade no treino dos jogadores, tal como de quem ensina.

As entidades devem servir como um espaço de aprendizagem e integração para crianças e jovens, no futebol, que possuam a paixão e o sonho

em atingir uma carreira profissional, mas, também, para todos aqueles que pretendam fazer do futebol um meio de desenvolvimento pessoal.

2.3.3. O Papel do Treinador

“Um treinador deve dizer sempre a verdade”

José Afonso Neves (2017)

A qualidade do comportamento de adultos influentes, tem um grande impacto no desenvolvimento de características positivas dos jovens (Petitpas et al., 1999).

No processo do treino, é visível a presença de um profissional capacitado, “o treinador”, que tem como objetivo o desenvolvimento e a aprendizagem, de crianças e/ou jovens, numa determinada atividade desportiva.

Segundo Santos (2017), devemos dispor de adultos preparados e desenvolvidos intelectualmente, de forma a dar uma resposta qualitativa às necessidades dos nossos jogadores.

O Decreto Lei nº 350/91, de 19 de Setembro, no artigo nº2, do regime da formação dos treinadores desportivos, define o treinador como um *“agente desportivo que prepara e orienta praticantes desportivos, incidindo a sua ação nos aspetos físico, psicológico, técnico e tático, tendo em vista a otimização do seu rendimento desportivo”* (Decreto-Lei n.º 350/91, 1991, pp. 4946-4948)

Marques (2002, pp. 4-11), refere que o treinador de jovens deve ser *“alguém que compreenda o que é ser criança e adolescente, e que esteja preparado para articular um conjunto de estratégias de intervenção centradas no sujeito da prática – o jovem desportista”*. Acrescenta ainda que, este profissional deve comportar-se como um educador para os jovens.

Para Mata (citado por Sapata, 2013, p. 334), o treinador é uma *“personagem capaz de elevar efetivamente as capacidades e competências humanas dos jogadores, ao seu mais alto nível de rendimento, materializando as expectativas das equipas, por um lado, e as ambições e sonhos dos jogadores com quem trabalha”*.

Desta forma, consideramos o treinador, um agente de socialização, que deve garantir às crianças/jovens uma completa formação desportiva, bem como a aquisição de certos comportamentos para a vida pessoal, profissional e desportiva, através de bons exemplos.

Como afirma Silva (2002), em todas as fases do processo da preparação desportiva, a “figura do treinador” desempenha um papel fundamental na construção do conceito da prática desportiva e do autoconceito do jogador.

Neste sentido, Araújo (1994, p. 17) descreve que “os treinadores são elementos transmissores de princípios, regras, conhecimentos desportivos, educativos, pessoais, sociais, culturas e, por vezes também políticos e religiosos”.

Num estudo realizado por Salmela e Moraes (2003), os autores concluíram, que uma condição necessária para se alcançar um desempenho superior, parece ser a presença de um monitor conhecedor e exigente, nas atividades diárias, sob a forma de treinador ou mentor, tal como referenciamos anteriormente.

As definições apresentadas pretendem constatar a importância de um treinador numa equipa desportiva e, conseqüentemente, para o jogador. Pois, deve ser um profissional capaz de transformar os jovens em excelentes jogadores e Seres Humanos, simultaneamente

Tal como Marques (citado por Mendes, 2009, p. 11), mencionava que “o treinador tem um papel vital, dado ser o responsável direto, pelo presente e futuro dos jovens que lhes são confinados”.

Com o passar dos anos, diversos autores (Costa, 2005; Lima, 2000; Lourenço, 2005; Mendes, 2009; Mendes, 2014; Mesquita et al., 2009; Resende, 2011; Santos & Rodrigues, 2008; Sapata, 2013; Silva et al., 2018; Souza et al., 2009), foram realizando trabalhos/estudos no âmbito desta temática, principalmente da importância deste sujeito na formação, aglomerando as suas características, habilidades e competências a adquirir, se o desejo é tornar-se num treinador de formação de excelência.

Como por exemplo, de acordo com Simões (1994), os estudos demonstravam que o papel do treinador desportivo como líder é, provavelmente,

um dos fatores mais importantes na influência da formação da coesão e do rendimento de uma equipa desportiva.

O treinador de crianças e jovens deve procurar que a prática desportiva e, no nosso caso, o futebol, *“promova o desenvolvimento global dos jovens (físico, psíquica e social), quer através da adoção de hábitos de participação periódica nas atividades, quer na formação de uma consciência ética e cívica”* (Catita, 2002, pp. 13-14).

Ao longo do tempo, este profissional vai gerando e aprofundando o seu conhecimento em relação ao treino e aos seus intervenientes, isto porque, ser treinador é muito mais do que as pessoas visualizam. Existe um enorme trabalho por detrás daquilo que é apresentado no terreno de jogo.

Como explicita Araújo (1995, p. 68), *“ser treinador exige um conhecimento multidisciplinar, tornando-se evidentemente imprescindíveis aos conhecimentos inerentes à tática, à técnica e à proporção condicional do jogo em que o treinador se especializa, bem como o fundamental domínio da pedagogia e metodologia de ensino e a necessidade expressa de ser um especialista no provocar do interesse e da motivação dos que consigo aprendem e treinam”*.

Autores como Copley (2001), Farias (2007), Gimeno (2017), Gomes e Cruz (2006), Santos (2017) e Starkes (2000) partilham da mesma opinião, acrescentando, que o treinador deve possuir um conhecimento pedagógico do conteúdo que lhe possibilite definir estratégias adequadas, dos conteúdos, dos objetivos e ao nível dos praticantes, para a otimização do processo de treino, essencialmente, imposto pelas exigências da competição.

Mas, simplificando, Costa (2005) determina que a função do treinador passa por criar, organizar e controlar as atividades dos jogadores durante a prática, mas, como referimos o trabalho é muito mais elaborado.

Desde sempre, que o treinador possui uma profissão difícil de gerir, e à medida que o tempo vai passando, este trabalho torna-se mais intrincado.

Como Gilbert e Trudel (2004), reconhecem, o papel de um treinador é bastante complexo, podendo variar de acordo com inúmeros fatores contextuais e características pessoais dos jogadores.

Contudo, não podemos esquecer que a dificuldade, também, advém das gerações que “estamos a criar” e, por todas as vezes que o treinador é posto em causa, quer pelas entidades formadoras, porque não existem resultados positivos na equipa, pelos pais (tema do ponto seguinte) que tendem em envolver-se demasiado no treino dos filhos e, nos dias de hoje, até mesmo pelos jogadores da equipa, muito pela influência dos próprios pais.

Entretanto, Weineck (1986, p. 193), há algumas décadas, descreveu que *“o treinador deve conceber, planificar, executar e avaliar os procedimentos de treino, coordenar uma equipa de intervenientes, desenvolver estratégias e organizar a descoberta de talentos, formular as necessidades a colocar em matéria de pesquisa, cooperar na formação dos quadros concebendo os programas e produzindo documentos didáticos, conceber, organizar e promover a atividade desportiva, e seguir a evolução dos conhecimentos”*.

Completa Garganta (2017) que deve ser capaz de influenciar os seus jogadores, isto é, captar e transmitir emoções, ser persuasivo, indicar o caminho, incitar a superação, gerir o talento e saber ler a realidade, para que o jogador se desenvolva corretamente.

Porquanto, Oliveira (2017) enfatiza 3 características fundamentais: líder, alguém com capacidade para influenciar um grupo a alcançar um objetivo comum; gestor, pois planeia, seleciona, avalia, resolve problemas e cria oportunidades, sempre em função do grupo; e um formador visto que apresenta conhecimentos profissionais, interpessoais e intrapessoais.

Numa nova etapa como treinadora-estagiária, a perceção do treinador que presenciamos na televisão dissipa-se, visto que este profissional não aparece somente quando a equipa joga contra um adversário, mas em todas as fases de aprendizagem de um jogador, como completa Curado (1991) quando refere que o treinador representa muito mais do que um simples orientador de treinos e jogos.

Para além de um formador na prática desportiva, também assenta como um educador, um exemplo de bons comportamentos, como escrevemos quando iniciamos esta discussão.

E, também, deve estabelecer um bom relacionamento com os jovens (relação treinador-atleta) sendo simultaneamente, firme e justo (Cordovil, 2005).

Por observação, entendemos muitas vezes que existem diversos “tipos” de treinador, se bem que cada treinador tem a sua própria filosofia consoante a equipa e o clube onde treina.

Querendo com isto dizer, que o correto é afirmar que existem diferentes personalidades, pois todos os treinadores passam por uma mesma formação aquando da aquisição legal dos graus de competência.

Mas, o que os difere é a forma como se integram na realidade de uma equipa e como pretendem ensinar e cativar os jovens para a prática de uma modalidade desportiva específica.

Como treinadores, sabemos a importância de deixar os jogadores satisfeitos e, para isso, não podemos definir-nos como um certo tipo de treinador, apenas fazê-los acreditar no nosso trabalho e que os vamos apoiar em qualquer situação durante o seu percurso.

Por exemplo, na equipa de competição (sub12), as características que os jogadores mais prezavam era a transparência e a veracidade, enquanto treinadores, acerca da situação deles na equipa, essencialmente, a nossa coerência na tomada de decisão; só assim confiavam na nossa palavra para os dirigir em treinos e jogos, e no desenvolvimento das suas capacidades/habilidades no futebol, ao longo da época desportiva.

Nesse sentido, Bento (2004b), concordando com Araújo (1995), refere que é incontestável a influência que o treinador exerce nas atitudes, comportamentos, princípios, valores, orientação e sentidos de vida dos jogadores, pois, normalmente, o treinador constrói uma alta percentagem do tempo de prática do jogador (Deakin & Cobley, 2003).

Ou seja, quanto mais compreendemos os nossos jogadores, mais fácil se torna a relação treinador-jogador, bem como a moldagem das atitudes e comportamentos da nossa ideia para os jovens por quem somos responsáveis.

Para Rosado (2000), o treinador exerce, em primeiro lugar, influências sobre os jogadores que provocam modificações nas estruturas psicomotoras,

cognitivas e sócio-afetivas, transformações estas que visam a melhoria do rendimento desportivo dos jogadores a seu cargo.

Adelino e colaboradores (2001), acreditam convictamente que a atitude do treinador é “contagiosa”, e afirmam que o seu entusiasmo, a atenção que coloca no trabalho, a organização que revela e a disciplina com que dirige o treino são argumentos decisivos para transferir para os praticantes estes comportamentos, indispensáveis numa sessão de treino.

O treinador deve representar um bom ser humano, não só no âmbito do processo do treino, mas também na sua vida pessoal. Dado que pode deixar marcas duradouras e de grande significado nos jogadores em formação e exercer uma influência profunda e positiva no desenvolvimento pessoal e social do jovem (Lourenço, 2005).

Portanto, é gratificante saber que podemos transformar os nossos jogadores em desportistas mais capazes, e Homens mais bem preparados para o sucesso na vida pessoal, social e/ou profissional.

2.3.4. O Papel dos Pais

“As crianças são o espelho dos pais e da sociedade”

Kalish e Lawrence (1996)

Geralmente, a família e visivelmente os pais assumem o papel de educadores dos filhos, visto, serem os primeiros prestadores de cuidados, modelos de comportamentos e agentes de socialização dos mesmos (Bento, 2009).

Tal como mencionam outros autores (Côté & Hay, 2002; Teques & Serpa, 2009; Wuerth et al., 2004), a família, e em particular, os pais possuem um lugar de destaque na formação dos filhos, não, por serem apenas os primeiros agentes de socialização influentes na participação desportiva do jovem, mas, igualmente, por desempenharem um papel central no seu desenvolvimento desportivo.

A família pode ser considerada como um grupo de base nas sociedades modernas, constituindo o primeiro lugar de aprendizagem da criança, tornando-se numa etapa decisiva na sua formação.

Rossow e Rise (1994) referem que a família é uma das instituições tradicionais de educação, surgindo como um forte agente de socialização no desempenho de comportamento de saúde dos indivíduos.

O ambiente familiar é, assim, um dos modelos de referência para a prática da atividade física desportiva dos jovens (Folgar et al., 2013; Órtin, 2009), pois tem um enorme poder em moldar os hábitos da criança, durante as idades mais baixas (Augusto-Silva, 2002).

Quando, em subtema, nos referimos aos pais, não estamos somente a especificar a figura paterna e/ou materna, mas qualquer outro indivíduo que tenha autoridade e responsabilidade sob o jogador na prática, como descrevemos acima, a família (essencialmente irmãos, avós, padrasto/madrasta, entre outros).

Pela literatura, a designação correta é “envolvimento parental”, que pode ser interpretado como, o investimento de recursos por parte dos pais em diferentes domínios, domínio pessoal, social, cultural, desportivo e/ou escolar, ou seja, é entendido como um conceito multidimensional (Fan & Chen, 2001; Grolnick et al., 1997; Grolnick & Slowiaczek, 1994; Sheldon, 2002).

Desta forma, existem diversos estudos no âmbito desta temática que, pretendem compreender a influência do envolvimento parental na vida desportiva do jogador (Atkins et al., 2013; Babkes & Weiss, 1999; Ede et al., 2012; Fredricks & Eccles, 2005; Gomes & Zão, 2007; Knight et al., 2016; Lauer et al., 2010; Lee, 1993; Ross et al., 2015; Tiainen & Telama, 1984; VanYpren, 1993), apesar de autores como McMurray e colaboradores (1993) e Sá (2000), afirmarem que o apoio dos pais em nada interfere na atividade dos filhos.

Em treinos e jogos, por experiência, é visível que a presença, o apoio e o encorajamento por parte dos pais torna-se fundamental para o desempenho positivo dos jogadores.

Anteriormente, mencionamos que os pais são considerados os primeiros agentes de socialização da criança e, como tal, possuem um contributo crucial

na formação da auto percepção de competência e habilidade do jovem desportista (Bois et al., 2002; Brustad et al., 2001; Gomes, 1997).

Esta percepção relaciona-se à maneira como a criança olha para o desporto, influenciada pelo contexto onde se insere (Campos, 2002), neste caso, através da observação do comportamento dos pais.

Para Brustad (1992), as crianças observam para poder imitar e adotar comportamentos estandardizados por aqueles que lhes são mais próximos (pais, amigos, professores), ou seja, a criança imita o adulto sem se aperceber se o que faz é certo ou errado, até porque, imitar dá-lhes uma maior importância e liberdade.

Por exemplo, no treino dos mais novos, com idades compreendidas entre os 3 e os 5 anos de idade, comprovamos que os pais são modelos de valorização, porque a cada ação realizada, eles olham para os seus responsáveis no sentido de obter algum tipo de aprovação e, conseqüentemente, algum entusiasmo para poder prosseguir com o exercício.

Os pais influenciam a forma como a criança se comporta no desporto, pois, de acordo com Carreras e colaboradores (2006), estes agentes são a base do comportamento da criança, do seu perfil, de toda a sua postura frente à sociedade e na convivência com o próximo, isto é, o básico para a relação com o próximo é obtido no convívio com a família.

É certo que os pais têm um papel crucial nas atitudes, motivações e comportamentos dos filhos, principalmente no tipo de experiência que eles obtêm no desporto (Ede et al., 2012; Fraser-Thomas et al., 2008; Gomes, 1997), sendo fundamentais para o sucesso da formação e construção de uma carreira desportiva em determinada modalidade.

Gimeno (2007), Keegan e colaboradores (2010) e Torregrosa e colaboradores (2008) acrescentam que, a participação, o compromisso e o sucesso desportivo dos jovens estão relacionados com o apoio integral dos pais na sua atividade.

Na maioria das vezes, são os próprios pais que influenciam os filhos e os introduzem em contextos desportivos organizados, constituindo esta uma das

principais fontes de recrutamento de crianças e jovens para as escolas/clubes de formação (Côté, 1999).

Neste sentido, Vasconcelos-Raposo (1993) apresenta 3 processos pelos quais os pais influenciam o comportamento das crianças, sendo eles, os próprios comportamentos, por atuarem como modelos e, relutantemente, recompensam os comportamentos e progressos realizados pelas crianças.

Segundo Smith e Smoll (1996), os pais devem apelar e incentivar os seus filhos para a prática desportiva, sem que haja necessidade em forçar ou impor essa mesma condição através da intimidação e/ou pressão verbal.

Normalmente, verificamos na nossa equipa, que existem jovens com apetência para o futebol, no nosso contexto, mas que realizam a atividade pela competência e não pelo prazer, o que torna a atividade num esforço para o indivíduo. Isto porque, muitas das vezes, são os pais que exercem essa “pressão” para que os seus filhos construam uma carreira desportiva, pelas expectativas que têm sobre eles.

Estas expectativas podem-se tornar em situações positivas e/ou negativas quanto ao apoio demonstrado pelos pais em treino e em jogo, pois uma coisa é apoiar, outra completamente diferente é interferir na atividade, de modo ao jovem se sentir constrangido perante os pares e o treinador.

Como Serrano e colaboradores (2017) revelam, a presença dos pais nos treinos e nos jogos vai despertar alguma reação no jovem jogador, seja ela de contentamento ou constrangimento, de aprovação ou desaprovação.

Os pais podem assumir imensos papéis no desporto, mas nenhum será tão importante como a capacidade para estabelecer um ambiente emocional propício à participação desportiva dos filhos (Brustad, 1992).

Ou seja, a participação consecutiva dos pais resulta num critério para a perceção do desporto como elemento educativo para a criança (Anglès et al., 1996). Assim como, a emissão de *feedbacks* positivos pelo adulto que acompanha o jovem jogador, estando associada a uma maior diversão e desejo em continuar na atividade (Sousa et al., 2006).

Para que este comportamento seja entendido da melhor forma, Smoll e Smith (1999) recomendam que os pais sejam exemplares no controlo das

emoções, no respeito das decisões do treinador, que aceitem a sua função, o resultado da competição, valorizando, deste modo, o esforço dos filhos.

Os autores Filgueira e Schwartz (2007) salientam que os pais deveriam passar tranquilidade, de forma a existir diversão, o que, geralmente, não acontece, já que ficam nervosos, gritam, criticam e alguns são, inclusivamente, violentos, principalmente quando falamos em contextos competitivos.

Portando, alguns autores (Brustad, 1988; Passer, 1983; Scanlan & Lewthwaite, 1984) têm reforçado a ideia de que a pressão parental e o receio por parte dos jogadores, quanto às avaliações dos pais, acerca do seu desempenho desportivo, contribuem para um aumento dos níveis de ansiedade.

Apesar de mencionarmos que a influência dos pais é uma situação positiva na prática desportiva do filho, conformemente, também, pode-se tornar numa situação desagradável, se os pais se envolverem demasiado na atividade, atrapalhando, muita das vezes, a progressão da mesma.

Atualmente, os pais gostam de aproveitar o desporto para passar algum tempo de qualidade com o filho, visto que o tempo de trabalho (pais) e o tempo de escola e atividades (filhos) ocupa demasiado tempo das suas vidas.

Deste modo, o comportamento dos pais pode ser influenciado conforme o tempo disponível, e o envolvimento que pretende demonstrar na prática do filho.

Neste sentido, de seguida, apresentamos diversas características relacionadas ao comportamento dos pais, ou seja, perfis de comportamento parental, que vai desde o “não envolvimento” ao “envolvimento extremo” nas atividades, segundo dois autores.

Primeiro para Byrne (1993), o envolvimento dos pais é classificado em diferentes categorias, o sub-envolvimento (pais desinteressados e mal informados), e o super-envolvimento (pais muito excitáveis e fanáticos):

- Pais desinteressados – pais envolvidos em atividades sociais ou profissionais, participantes ativos em eventos e festas oficiais; pretendem que os filhos participem no desporto porque, enquanto estão na escola/clube, deixam a família mais livre para os seus compromissos;

- Pais mal informados – alguns pais permitem que os filhos participem nas atividades físicas, mas não estão alertados para a importância do seu apoio nessas atividades;

- Pais muito excitáveis – normalmente, são pais que dão apoio ao treinador, mas nos momentos decisivos do jogo não se conseguem privar dos comentários, que às vezes são desagradáveis, não se apercebendo que estão a dar um “mau exemplo” aos filhos;

- Pais fanáticos – pais que querem fazer o seu filho campeão, a todo o custo, aproveitando as situações de sucesso para festejar e dar sugestões para melhorar os resultados, ou pelo contrário, criticar negativamente os maus resultados dos seus filhos.

Normalmente são adultos que não atingiram sucesso na sua “carreira desportiva” em criança e querem, através dos seus filhos, reviver esse sonho. Muitas vezes, as crianças são induzidas pelos seus pais a atingir esses objetivos, o que lhes acarreta algum “stress” tendo em vista o abandono da prática.

Mais tarde, Latorre (2001) corrobora e completa os tipos de pais existentes na prática desportiva dos filhos, também pelos acontecimentos ao longo dos anos:

- Pais desinteressados – pais sempre ausentes das competições, são desinteressados ou julgam ter algum compromisso mais importante, comportamento que não gera o apoio necessário para o desenvolvimento ideal dos filhos;

- Pais úteis – incentivam a participação dos filhos nas competições sempre de forma positiva. Este comportamento pode criar grande prazer dos filhos pela atividade, mas também dificultar o estabelecimento de metas reais;

- Pais excessivamente críticos – criticam os filhos e nunca estão satisfeitos com seus desempenhos. Comportamento diretivo que gera grande pressão sobre os filhos, atrapalhando o desenvolvimento bem como o prazer pela atividade;

- Pais vociferantes – ficam alterados durante a competição, gritam, gesticulam e chegam a ficar agressivos. Além de pressionar os filhos, esse

comportamento pode criar um grande constrangimento, podendo chegar ao ponto de os filhos terem vergonha dos próprios pais;

- Pais técnicos – consideram-se os donos da equipa, dão instruções aos jogadores e, em alguns momentos passam por cima das instruções do treinador. Este tipo de comportamento tem-se tornado problemático para a função dos treinadores;

- Pais super protetores – são inseguros ao ver os seus filhos em competição, enumeram várias razões para a não participação, que podem ser transmitidas aos filhos. Essa insegurança complica o rendimento desportivo dos filhos, que podem não conseguir adaptar-se aos estímulos do treino.

Assim, podemos afirmar que o comportamento dos pais tem uma importância decisiva no acompanhamento da formação desportiva dos jovens.

Existem, por vezes, comportamentos inapropriados dos pais que interferem na estabilidade emocional e formativa das crianças e no trabalho quotidiano dos treinadores.

Nestes casos, caberá às instituições/entidades formadoras responsáveis definir as melhores formas de esclarecimento e formação sobre as características do desenvolvimento infantojuvenil, assegurando os direitos fundamentais sobre a prática desportiva.

Como exemplo, na época desportiva referente ao estágio, a Escola de Futebol Hernâni Gonçalves desenvolveu um programa com o objetivo de “formar” pais para o desporto, de forma a incentivá-los a dar bons exemplos aos filhos durante a prática desportiva. Não obstante a importância da iniciativa, infelizmente, a aderência não foi de acordo com o esperado.

Para além de, na maioria das vezes, os pais serem as figuras centrais na vida da criança, no caso do desporto, nem sempre têm o melhor comportamento para com os filhos, e se não têm a perceção de como o seu comportamento afeta o desempenho do jovem, irão continuar a cometer os mesmos erros e, por essa mesma razão, a importância do formar os pais para o desporto.

Até porque, a maior taxa de abandono ocorre em adolescentes na qual as famílias os obrigam a fazer atividade física, em vez de tornar a sua prática prazerosa (Folgar et al., 2013).

Pela equipa que tínhamos em mãos, sabemos que dos pais os jogadores pretendiam que lhes desse incentivo para jogar, elogiar de vez em quando, compreensão, autonomia, conselhos, orientação – sem que interfiram nas suas decisões (visto que, nos dias de hoje, é difícil haver pais que deixem os seus filhos cometer erros e aprenderem com o mesmo) – que não lhes coloquem pressão, que enfatizem a aprendizagem, dão todo o apoio (quer emocional, logístico, financeiro) e, essencialmente, que saibam estar em treino e em jogo.

Contudo, na realidade, os filhos não querem que os pais se envolvam demasiado no seu processo de aprendizagem, controlando excessivamente a sua atividade, dando *feedbacks* negativos e pensar no desporto do filho apenas como uma fonte de sucesso e de rendimento.

Concluindo, podemos afirmar que no futebol, ou em qualquer outra atividade física desportiva, necessitamos de mais “pais úteis”, como referimos na descrição de Latorre (2001).

3. CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA

3.1. Contexto Institucional – AJ – EFHG

Associação Juvenil – Escola de Futebol Hernâni Gonçalves

A organização desportiva designada de “Associação Juvenil – Escola de Futebol Hernâni Gonçalves” (AJEFHG) ou simplesmente Escola de Futebol Hernâni Gonçalves (EFHG) é uma associação sem fins lucrativos que tem em vista a formação de jovens jogadores na área do futebol, situa-se na área do Porto, com funcionamento nas instalações desportivas do Centro Cultural Desportivo dos Trabalhadores da Câmara Municipal do Porto (CCDT – CMP), localizada na Rua Alves Redol – Porto.

A AJEFHG foi fundada a 21 de julho de 2000 pelo Professor Hernâni Gonçalves com a colaboração do Professor Rui Pacheco, que na altura atuou como Coordenador Técnico-Pedagógico da escola e que após o falecimento do principal fundador, para além das atividades já exercidas, foi quem abraçou a função de presidente do clube até aos dias de hoje.

Esta Escola nasceu através de uma sugestão do Doutor Gouveia Santos (Presidente do CCDT – CMP) ao Professor Hernâni Gonçalves, onde o incentiva na criação de uma escola de futebol em sua honra, dado que os campos existentes eram pouco utilizados pelos jovens da Cidade do Porto, a quem as instalações estavam destinadas, também porque nessa altura começavam a surgir preocupações relacionadas com a formação de jogadores de futebol desde as idades mais baixas, e assim se criou uma das primeiras organizações desportivas da Zona Norte e de Portugal (Januário, 2015).

Atualmente, a escola é detentora de mais de 600 alunos na qual cerca de 200 são alunos inseridos na competição e os restantes complementam a Escola de Futebol.

De salientar que na época desportiva de 2017/2018, foi o “momento alto” da escola, tendo atingido o maior número de alunos inscritos na organização, principalmente em crianças dos 3 aos 5 anos, do Programa ABC - Futebol.

3.1.1. Objetivos da Escola

A EFHG tem como objetivo desenvolver o ensino e a prática do Futebol, e de outras atividades desportivas através de técnicos qualificados, da implementação de um modelo de formação integrado, abrangendo as vertentes educacionais, desportivas e sociais visando alcançar elevados padrões de formação junto dos seus intervenientes (alunos/jogadores). Especificamente, a Escola tende a promover o interesse de jovens de ambos os sexos para a prática, do futebol; fazer com que esta modalidade desportiva seja vista como uma ocupação para os seus tempos livres, complementando as atividades escolares e promovendo assim o seu bem-estar, a saúde, o cumprimento das regras e a sua integração social.

Apesar da integração de todos os jovens, também permitir que aqueles que assim entendam e demonstrem uma maior apetência para a prática desta modalidade acedam a patamares superiores do rendimento.

Tal como em qualquer escola de formação, a EFHG pretende ser uma escola de referência na qualidade do ensino/treino do futebol e para isso é importante possuir uma equipa de técnicos qualificados – como referido anteriormente – que se centrem nos interesses dos alunos, nomeadamente no seu bem-estar e motivação para a prática do futebol através de um programa próprio, idealizado por etapas e por níveis de complexidade crescente para tornar possível a aprendizagem de todos os jovens.

A escola para além de querer formar jogadores (quer venham a ter sucesso ou não neste meio) também pretende formar homens e mulheres para a vida e para isso rege-se por certos valores e atitudes tais como, a responsabilidade, a competência/desempenho, o respeito, a proximidade, o espírito de equipa e a solidariedade.

Em geral, a escola pretende formar boas pessoas e bons jogadores para que possam ser jovens autónomos e, conseqüentemente, a aprendizagem que retiram na escola seja transmitida para a vida pessoal e/ou profissional da criança/jovem, ou seja, que aprendam a ter humildade suficiente para serem

bons cidadãos ajudando e respeitando os outros sempre com a máxima consciência e veracidade.

3.1.2. Programas Desenvolvidos pela Escola

Para que os objetivos sejam viáveis, a escola funciona através de quatro programas lógicos embora diferenciados, sendo elas:

- Programa ABC – Futebol / Aprendizagem Motora, destinado a jovens dos 3 aos 5 anos de idade, na qual o objetivo se centra no desenvolvimento das principais aptidões motoras básicas como o correr, saltar, lançar, rebolar, a execução de atividades lúdicas, jogos de pequena organização, jogo de regras, jogos espaço-temporais, jogos pré-desportivos e circuitos coordenativos visando, fundamentalmente, o desenvolvimento das capacidades motoras, bem como algumas habilidades relacionadas com o futebol de modo a poderem integrar o programa seguinte, o ensino do futebol que começa a partir dos 6 anos de idade;
- Programa Escola de Futebol – Ensino do Futebol, é destinado a jovens dos 6 aos 16 anos, em escalões que lhes permita ter uma formação adequada de acordo com o seu desenvolvimento psicomotor (Minis – 6 anos, Pré-escolas – 7/8 anos, Escolas – 9/10 anos, Infantis – 11/12 anos, Iniciados – 13/14 anos e Juvenis – 15/16 anos). Neste programa pretende-se criar uma ocupação dos tempos livres, sendo uma atividade complementar em relação as suas atividades escolares, com uma finalidade eminentemente formativa e social no respeito integral pelo crescimento harmonioso das crianças e jovens; permitir o acesso do Futebol a todos os jovens independentemente do género e das suas habilidades/capacidades, ou seja, neste programa o interesse não é de o aluno ser excelente na modalidade, apenas necessitam de jovens que gostem de praticar futebol tendo os intervenientes inseridos no programa as mesmas oportunidades quer de treinar como de jogar;
- Programa de Futebol – Via da Competição, que abrange jovens dos 11 aos 18 anos (no caso da escola, Benjamins Sub11, Infantis Sub12/Sub13, Iniciados Sub14/Sub15 e Juvenis Sub-16/Sub17 mistos, Juniores masculinos e

femininos Sub19 e Séniores femininos) com o intuito de os integrar numa vertente mais competitiva, promovendo a deteção e seleção de talentos para que mais tarde possam vir a aceder a elevados níveis de formação (tático-técnica, motora, psicológica e cívica), ou seja, com acesso a competições ao mais alto nível de rendimento desportivo e de prestação desportiva, possibilitando desse modo a formação de um futuro(a) futebolista de qualidade não esquecendo da sua formação académica para que a sua integração na sociedade seja mais cómoda;

- Programa de Futebol para pais – Saúde, Condição Física e Lazer, que apesar da designação é destinada a todos os cidadãos com idade superior a 18 anos, cujo objetivo é criar uma atividade físico-desportiva especialmente dedicada aos pais, familiares e amigos, de forma a que estes possam rentabilizar o tempo de espera da atividade dos seus “filhos” (dependendo do grau de parentesco entre adulto-jovem) da Escola de Futebol permitindo-lhes, simultaneamente, usufruírem de um programa de melhoria de saúde e de condição física (corrida, flexibilidade, força geral, entre outros), através da prática do futebol ou de outra atividade desportiva agradável e atrativa que contribua para uma melhor socialização entre todos os intervenientes.

A EFHG para além de deter os quatro programas em funcionamento, acima descritos, (ABC – Futebol; Escola de futebol; Futebol de competição e Futebol para pais) oferece mais atividades, todas elas relacionadas com o futebol, mas com objetivos diferentes.

Enumerando-as são o treino de guarda-redes; o treino de técnica individual; os encontros desportivos; as festas de aniversário e o Campo de férias:

- O treino de guarda-redes, é dedicado a todos os jogadores que atuam como guarda-redes quer nas equipas de competição como aqueles que integram o programa da escola de futebol, para que possam ter uma melhoria no desenvolvimento específico das suas capacidades;

- A técnica individual, que foi projetada durante a presente época desportiva, teve como objetivo melhorar as diferentes habilidades motoras específicas (como por exemplo o passe, a receção, o drible, a finta, a condução,

o remate, o jogo de cabeça, o desarme e os duelos) dos jogadores individualmente e em contexto de jogo, com situações de jogo reduzido, de modo a conseguirem uma maior e melhor evolução em termos de qualidade;

- Os encontros desportivos/ torneios, são atividades de cariz lúdico que visa o convívio entre alunos de várias escolas de futebol fazendo com que tenham novas experiências quer cultural quer desportivas, onde as escolas organizam e recebem convites para a participação nesses eventos. Internamente a escola organiza torneios uma vez por mês e periodicamente participa em outros convívios que se realizam em diferentes regiões do país e no estrangeiro;

- Organizam festas de aniversário em que o futebol é uma das principais atrações;

- Dispõem do campo de férias (coincidente com o período das férias escolares – Páscoa e verão) de forma a proporcionar uma distração aos jovens fundamentalmente com atividades ligadas ao nosso futebol e promover uma convivência desportiva e social agradável entre os mesmos.

Para além do futebol (habilidades técnicas, torneios de futebol/futebol de 5 – pavilhão) também existem torneios de andebol, minigolfe e aulas de natação no campo de férias.

3.1.3. Método de Ensino

A EFHG rege-se por um modelo de ensino do futebol baseado em jogos condicionados (Castelo, 2003; Garganta, 1994). Pretende-se que os jovens aprendem a jogar através do jogo assente numa procura dirigida, tendo em vista a formação de jogadores inteligentes, e capazes de resolver de forma adequada as diferentes situações de jogo a que são expostos.

Este método adota uma estratégia de ensino/aprendizagem do topo para a base, ou seja, parte-se do próprio jogo através de formas condicionadas de jogo (formas menos complexas que o jogo formal de 11vs11) para hierarquizar os conteúdos ou detetar os problemas do jogo (Garganta & Pinto, 1994; Graça & Mesquita, 2007).

Recorre-se às formas parciais de jogo (formas de complexidade de jogo baixa – exemplo, 2vs2), para incidir sobre esses conteúdos/problemas, se não for possível desce-se às formas simplificadas para o jogo (formas de complexidade ainda mais baixas – exemplo, 3vs1 meinho) no sentido de os resolver (Castelão et al., 2014; Garganta et al., 2013; Graça & Mesquita, 2007; Silva et al., 2014).

Por fim, recorre-se novamente às formas parciais de jogo, ou às formas condicionadas no sentido de saber se os conteúdos abordados, ou os problemas encontrados já foram resolvidos e/ou hierarquizar novos conteúdos, ou detetar novos problemas, como se exemplifica a imagem seguinte (Figura 1).



Figura 1 - Formas de Jogo aplicada pela Escola

No modelo de ensino do futebol baseado em jogos condicionados, o jogo é assumido como ponto de partida e de chegada na aferição de todo o processo de ensino/aprendizagem (Clemente, 2016; Filgueiras, 2014).

O professor/treinador desempenha um papel determinante no diagnóstico das dificuldades encontradas nos praticantes, na orientação para estratégias de ensino que lhes permitam ultrapassar os problemas detetados, a par de uma intervenção ativa, com recurso predominante ao *feedback* interrogativo, por forma a dar resposta aos esforços de aprendizagem desenvolvidos pelos praticantes (Costa et al., 2010; Mesquita et al., 2009).

O conceito de “aprender a jogar no jogo”, que está subadjacente no presente modelo de ensino deve ser entendido, tendo em consideração as

seguintes três premissas, aprender a jogar no contexto de uma forma de jogo menos complexa que o jogo formal – 11vs11; aprender jogando, mas beneficiando de uma instrução ativa do professor/treinador e não somente da exploração livre do jogo; e, apenas jogar não basta, porque o jogo não dispensa exercitação pelo que também se aprende a jogar exercitando as estruturas parciais e os elementos do jogo (Clemente & Mendes, 2015; Davids et al., 2013; Garganta, 1997).

3.1.4. Recursos Materiais

Tendo em conta as infraestruturas da escola, esta possui um campo de futebol de 11 (alternativa – funcionamento de dois campos de futebol de 7 ou quatro de futebol de 5) e dois campos de futebol de 5, ambos em relva sintética; oito balneários; um pavilhão gimnodesportivo; dois ginásios; um campo de minigolfe; um gabinete médico e de primeiros socorros (enfermaria); gabinete para os professores/treinadores; sala de reuniões; uma secretaria (receção/serviços administrativos); dois bares; um restaurante e um parque de estacionamento.

Para o funcionamento dos treinos, a escola detém ainda uma sala de arrumos, onde possui todo o material que o professor/treinador necessita para lecionar as aulas/treinos (como as bolas, os coletes, sinalizadores e cones de vários tamanhos e cores, entre outros).

A Escola é detentora de uma carrinha de 9 lugares para a deslocação de jogadores para jogos e/ou torneios longe da área de treino.

3.1.5. Recursos Humanos

A EFHG, como já foi referido em pontos anteriores, é uma instituição que se pretende destacar pela sua competência no ensino do futebol em que a equipa técnica que possui é essencial para o bom funcionamento das aulas/treinos, já que treinadores/professores são os principais intervenientes na e para a aprendizagem do jovem jogador.

A Escola é composta por mais de 20 professores/treinadores, que na sua maioria são detentores do grau de Licenciatura e/ou Mestrado na área da Educação Física e Desporto na vertente do Futebol e/ou com o Curso de Treinadores UEFA, graus I a IV que segundo a escola, são uma garantia de um ensino de qualidade junto dos seus praticantes.

Para além dos professores/treinadores a escola possui mais técnicos que atuam em diferentes áreas, que podem estar ou não ligados diretamente ao ensino/treino do futebol, mas que são importantes para o funcionamento da mesma, como os fisioterapeutas, o psicólogo, o nutricionista, o gestor de desporto e os administrativos.

Na figura 2 apresenta-se o organograma da EFHG.

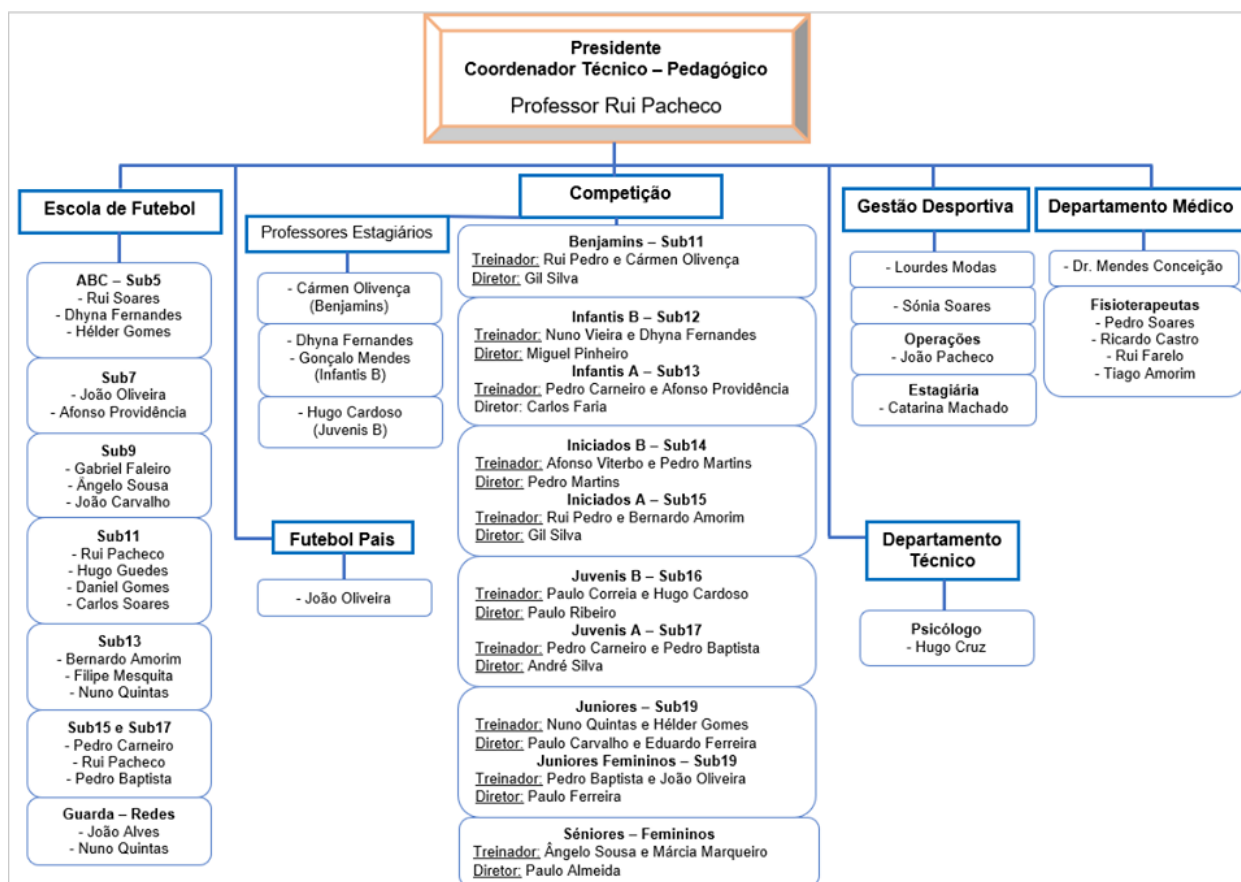


Figura 2 - Organograma da EFHG - Época 2017/2018

3.2. Contexto de Natureza Funcional

De acordo com o Mestrado em que me encontro inserida e ao grau de competência que posteriormente me será atribuído (treinador de futebol Grau II), foi-me incumbido em realizar o estágio numa instituição/organização desportiva que dirija a sua formação para as crianças e/ou jovens, que atuem na área do futebol, junto de uma equipa pertencente à competição distrital.

Preenchendo esses requisitos temos a EFHG, local onde realizei o meu estágio profissional, cumprindo a função de treinadora estagiária durante uma época desportiva (2017/2018).

Estive inserida em dois dos quatro programas que a Escola oferece. Primeiro (e para validação do estágio) trabalhei junto a uma equipa de competição que praticavam Futebol de 7 pela Associação de Futebol do Porto, nos Infantis B – Sub12 mistos com jogadores de 11 e 12 anos de idade como treinadora estagiária (adjunta) e segundo, paralelamente, atuei como professora estagiária do Programa ABC, com miúdos dos 3 aos 5 anos de idade.

Nos dois programas, como é devido, auxiliei o professor/treinador principal quer nas aulas/treinos como nos jogos (competição).

Como treinadora adjunta da equipa de Infantis, as minhas funções passaram por auxiliar o treinador principal da equipa em qualquer atividade que este necessitasse quer nos treinos como nos jogos, montagem e controlo de exercícios em treino (principalmente controlo em exercícios paralelos ao exercício principal); em jogo, controlo do aquecimento dos guarda – redes, dos jogadores no banco durante a partida, estatística sobre a performance da equipa (tempo de jogo e de utilização dos jogadores, substituições, golos marcados/sofridos), assim como a liberdade na expressão de opinião no decorrer do jogo.

Como professora estagiária no Programa ABC, as funções foram semelhantes – auxiliar o professor a lecionar as aulas – com exceção no saber que temos de intervir mais como educadores do que como, propriamente, treinadores de futebol, visto que estamos perante crianças com 3, 4 e 5 anos de

idade, onde a aprendizagem de aptidões motoras básicas torna-se num fator crucial no desempenho das suas tarefas do dia-a-dia.

A Escola tem linhas orientadores para coadjuvar os profissionais, ou seja, nos ABC as aulas são pré-programadas para os alunos e nos treinos de competição existe um conjunto de exercícios padrão que o treinador deve seguir para se manter nos objetivos da Escola.

Ainda assim, em ambos os casos o planeamento da aula/treino era idealizado pelo professor/treinador principal e implementado pelos mesmos e por mim, a estagiária.

4. DESENVOLVIMENTO DA PRÁTICA

Esta parte do trabalho visa apresentar uma imagem ideal, comparativamente à realidade entendida no contexto prático do estágio.

Ou seja, visto que a equipa onde foi realizado o estágio é praticante de Futebol de 7 (Fut7), as ideias que estarão descritas pretendem estar especificamente relacionadas com esse contexto.

4.1. Modelo de Jogo Idealizado

Contextualizando, segundo Castelo (1996, p. 384) *“um modelo cria uma rede de inter-relações entre unidades de conjunto, simulando a realidade ou parte dos aspetos dessa realidade”*.

O modelo de jogo pode ser entendido como a forma que o treinador pretende que os jogadores interpretem e resolvam os problemas de jogo Guilherme (2004), representando o conjunto das invariáveis, dos padrões pretendidos para o jogo.

Para Gréhaigne (citado por Garganta, 1997) a modelação do jogo permite fazer emergir problemas, determinar objetivos de aprendizagem e de treino bem como verificar o progressos nos praticantes, tal como Azevedo (citado por Figueiredo, 2015) quando refere que a modelação do jogo de futebol pretende condicionar e orientar o processo de planeamento e programação do treino para que haja uma conceção e operacionalização de uma forma de jogar específica.

O modelo de jogo pode ser definido como uma ideia constituída por princípios e subprincípios que representam a forma de resolução dos problemas dos diferentes momentos e fases do jogo que interagem entre si manifestando uma organização funcional própria, ou seja, uma determinada identidade (Guilherme, 2003).

O conhecimento, a identificação e a definição do jogo são fatores que passam pela utilização de modelos capazes de interpretar e explicar a lógica do conteúdo (Garganta, 1997).

Por mais que esta expressão (Modelo de Jogo) encontre semelhanças nas definições apresentadas, a sua forma de expressão é diversificada, tal como

Gomes (2008) quando refere que não existe um modelo universal dado que cada clube possui a sua cultura de jogo e cada treinador as suas concepções e adaptações a essa cultura.

É importante entender que um modelo de jogo não é apenas o sistema tático em que a equipa se apresenta em terreno de jogo, mas um conjunto de variáveis que vão de encontro às ideias do treinador sendo que este agente de socialização deverá ter em conta o contexto onde se insere.

A Figura 3 ilustra algumas das variáveis consideradas na construção de um modelo de jogo (Castelo, 1996; Garganta, 1997; Queiroz, 1986).



Figura 3 - Variáveis consideradas na construção de um Modelo de Jogo

Corroborando com a Figura 3, Guilherme (2004) menciona que na criação de um modelo de jogo adaptado para a equipa deve-se ter em consideração alguns aspetos que interagem, ou seja, a concepção do treinador, as capacidades

e características dos jogadores, os princípios de jogo, as organizações estruturais e funcionais.

4.1.1. Princípios relacionados ao Modelo de Jogo

Os princípios de jogo no futebol são padrões de comportamentos táticos, ou seja, são orientações dadas pelo treinador de modo a que os problemas do jogo sejam resolvidos e percebidos da mesma maneira por todos os jogadores; contudo devem ser moldáveis para que o jogador se integre no contexto.

Castelo (1996, p. 419) refere que “*são normas básicas que orientam as atitudes e os comportamentos técnico – táticos individuais e coletivos dos jogadores durante o jogo*”.

Os princípios de jogo podem ser agrupados em duas grandes categorias, os princípios gerais e os princípios específicos (fundamentais), tal como ilustra Queiroz (citado por Garganta & Pinto, 1994).

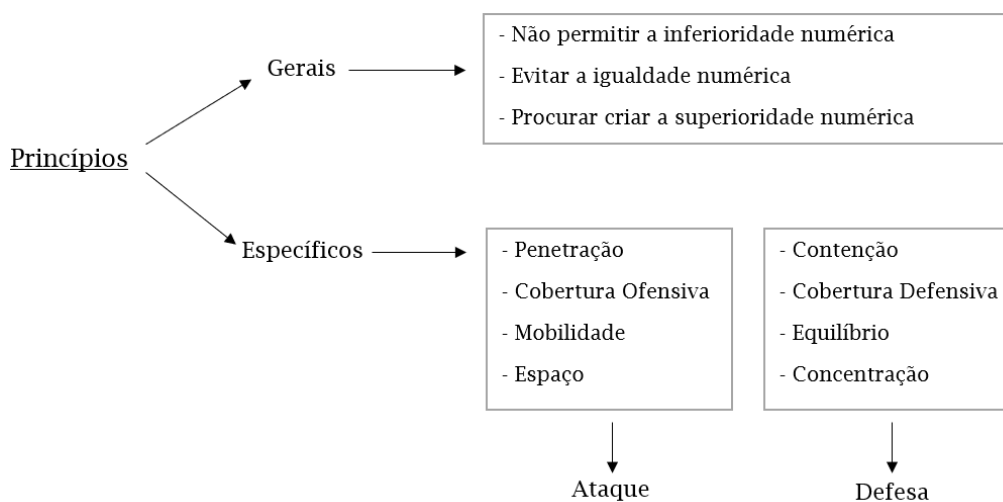


Figura 4 - Princípios do ataque e da defesa (Queiroz, 1983)

Os princípios gerais são inerentes a diversos jogos desportivos coletivos de invasão, os princípios específicos orientam-nos diretamente para o jogo de

futebol. Garganta e Pinto (1994) descrevem as ações que cada expressão dos princípios específicos tende num jogo.

❖ Princípio específico ofensivo (ataque): facilitar o deslocamento da equipa para o meio campo adversário; permitir a equipa atacar em unidade ou bloco; oferecer mais segurança às ações defensivas realizadas no centro do jogo; garantir o posicionamento de mais jogadores no centro do jogo; diminuir o espaço de jogo em campo defensivo e finalizar:

- Penetração – desestabilizar a organização defensiva adversária; atacar diretamente o adversário ou a baliza; criar situações vantajosas para o ataque em termos numéricos e espaciais;
- Cobertura Ofensiva – dar apoio ao portador da bola oferecendo-lhe opções para a sequência do jogo; diminuir a pressão adversária sobre o portador da bola; criar superioridade numérica; criar desequilíbrio na organização defensiva adversária; garantir a manutenção da posse de bola;
- Mobilidade – criar ações de rutura na organização defensiva adversária; apresentar-se num espaço possível para a concretização do golo; criar linhas de passe em profundidade; conseguir o domínio da bola para dar sequência à ação ofensiva (passe ou finalização);
- Espaço – utilizar e ampliar o espaço de jogo da equipa; expandir as distâncias/posicionamentos entre os jogadores adversários; dificultar as ações de marcação da equipa adversária; facilitar as ações ofensivas da equipa; movimentar para um espaço de menor pressão; ganhar “tempo” para tomar a decisão correta para dar sequência ao jogo; procurar opções mais seguras (através dos jogadores posicionados mais defensivamente) para dar sequência ao jogo.

❖ Princípio específico defensivo (defesa): Permitir à equipa defender em unidade ou bloco; garantir estabilidade espacial e sincronia dinâmica entre as linhas longitudinais e transversais da equipa em ações ofensivas; diminuir a amplitude ofensiva da equipa adversária em largura e profundidade; assegurar linhas orientadoras básicas que influenciam as atitudes e comportamentos tático-técnicos dos jogadores que se encontram

posicionados fora do centro do jogo; equilibrar ou reequilibrar constantemente a repartição de forças da organização defensiva consoante as situações momentâneas do jogo; reduzir o espaço de jogo utilizando a regra do impedimento; obstruir possíveis linhas de passe para jogadores que se encontram fora do centro de jogo; possibilitar a participação numa ação defensiva subsequente; propiciar que mais jogadores se posicionem no centro de jogo:

- Contenção – diminuir o espaço de ação ofensiva do portador da bola; orientar a progressão do portador da bola; parar ou atrasar o ataque/contra-ataque adversário; garantir mais tempo para a organização defensiva; restringir as possibilidades de passe a outro jogador adversário; evitar o drible que favoreça progressão pelo campo de jogo em direção ao golo; impedir a finalização;
- Cobertura Defensiva – servir de novo obstáculo ao portador da bola, caso esse passe pelo jogador de contenção; transmitir segurança e confiança ao jogador de contenção para que ele tenha iniciativa de combate às ações ofensivas do portador da bola;
- Equilíbrio – assegurar a estabilidade defensiva na região de disputa da bola; apoiar os companheiros que executam as ações de contenção e cobertura defensiva; cobrir eventuais linhas de passe; marcar potenciais jogadores que podem receber a bola; fazer recuperação defensiva sobre o portador da bola; recuperar ou afastar a bola da zona onde ela se encontra;
- Concentração – aumentar a proteção do golo; condicionar o jogo ofensivo adversário para zonas de menor risco no campo de jogo; proporcionar aumento de pressão no centro de jogo.

As descrições, tal como referido, foram organizadas por Garganta e Pinto (1994) que tinham como objetivo apresentar as especificações, diretrizes e as ações características de cada um dos princípios em cada fase do jogo.

O jogo de futebol pode ser entendido através de duas fases, onde as atitudes e os comportamentos descritos anteriormente estão-lhe diretamente associadas, sendo elas:

- a fase ofensiva, composta por três sub-momentos – a construção e criação de situações de finalização, e a finalização propriamente dita;
- a fase defensiva, composta por três sub-momentos opostos – o impedimento da construção de situações de finalização (equilíbrio), o impedimento da criação de situações de finalização (recuperação) e o impedimento da finalização.

Tal como descreve Castelo (1996, p. 36), *“o jogo de futebol evidencia dois processos perfeitamente distintos, que refletem clara e fundamentalmente diferentes conceitos, objetivos, princípios, atitudes e comportamentos técnico-táticos, sendo determinados pela condição “posse ou não da bola” (processo ofensivo e processo defensivo)”*.

Ainda assim, aquando da observação de um jogo, além das referidas fases, normalmente a análise da mesma é realizada com base em certos momentos de jogo.

A organização ofensiva (OO), organização defensiva (OD), transição defesa – ataque (TDA) e a transição ataque – defesa (TAD) são considerados os quatro momentos de jogo (Brito & Correia, 2015; Garganta et al., 2013; Gomes, 2008; Guilherme, 2003), no entanto existem treinadores (por exemplo, Jorge Jesus) que consideram um quinto momento – bolas paradas (BP) apesar da maioria o considerar como um esquema tático.

Assim sendo, de seguida, iremos apresentar as principais ideias referenciadas para os diferentes momentos do jogo:

a) Organização Ofensiva

É o momento caracterizado pelos comportamentos que a equipa assume aquando da posse de bola com o objetivo de preparar e criar situações ofensivas de forma a obter o golo (Guilherme, 2004).

Neste momento, quando a equipa tem a posse da bola pretende-se ter uma circulação da mesma com qualidade e objetividade, variando o jogo pelos três corredores.

Apesar de ser uma das formas de jogar da Escola, na formação queremos que os nossos jogadores tenham uma certa “confiança” com a bola nos pés, e

neste sentido a saída a partir do guarda-redes é uma das opções mais requeridas passando por todos os setores e corredores, como descrito anteriormente, para se conseguir chegar à baliza contrária com sucesso, contando com uma maior participação de todos os jogadores.

Existe a procura de elevados índices de eficácia do passe/receção para que a posse da bola seja efetuada com qualidade e fundamento; os passes têm de ser rápidos e precisos de forma a desequilibrar a equipa adversária; aqui, a receção orientada é um dos aspetos técnicos fundamentais, que de certo modo facilitam a movimentação dos jogadores em campo e, também evita-se os duelos individuais diminuindo de certo modo, o risco da perda da bola.

O objetivo é estimular os jogadores a jogar de forma inteligente, com e sem a bola, procurando sempre desequilibrar as equipas adversárias através de uma circulação de bola criteriosa e de uma leitura do jogo perspicaz.

Ou seja, conseguir ler e perceber os espaços onde a bola pode e/ou deve circular de modo a criar superioridade numérica ou situação de finalização; servindo-se cada jogador da sua capacidade técnica aliada à sua inteligência para conseguir ganhar espaço e tempo com receções orientadas e colocação em campo. Conseguindo criar e provocar assim um maior número de situações de finalização possíveis.

Pretende-se que neste momento a equipa consiga ocupar dois corredores, o lado da bola e o corredor central, estando sempre o corredor contrário equilibrado e, é extremamente importante que a equipa ande sempre “junta”, ou seja, o portador da bola tem de ter sempre apoio.

b) Organização Defensiva

O momento de organização defensiva caracteriza-se pelos comportamentos assumidos pela equipa quando não têm a posse de bola com o objetivo de se organizar em campo de forma a impedir preparação e criação de situações de golo e, conseqüentemente, a marcar o golo (Guilherme, 2004).

É o momento de jogo onde se pretende que as equipas adotem comportamentos de pressão alta, com o objetivo de recuperar a bola o mais longe possível da sua baliza.

Quando o propósito é fazer com que a equipa pressione eficientemente a equipa adversária, independentemente do seu sistema de jogo e em zonas adiantadas do campo, é fundamental que cada jogador saiba o seu papel em qualquer momento do jogo.

A equipa deve saber quando pressionar e, normalmente esses momentos são nas “bolas paradas”, quando a bola sai pelo corredor lateral, nos pontapés de baliza e quando existe lançamentos laterais por parte dos adversários.

Concretamente, a equipa deve defender toda “junta”, ou seja, devem fechar o corredor da baliza, obrigando os adversários a jogar pelos corredores laterais; deve haver sempre um jogador a pressionar, ou pelo menos a condicionar o adversário; é necessário que o jogador que está a fazer contenção tenha cobertura, o apoio defensivo; e a noção do equilíbrio deve estar bem assente neste momento.

A equipa deve ser capaz de bloquear possíveis linhas de passe, impedindo a criação de situações de finalização da equipa adversária.

Quando existem indicadores de pressão como ver a bola a saltar, o adversário fazer mau passe/receção, ou estar de costas para a baliza, aqui é momento de ser agressivo para voltar a ficar em posse de bola.

c) Transição Defesa – Ataque

Caracterizado pelos comportamentos que se devem ter durante os segundos imediatos ao recuperar a posse de bola. Estes segundos são importantes porque as equipas encontram-se desorganizadas para as novas funções e o objetivo é aproveitar a desorganização adversária para proveito próprio (Guilherme, 2004).

Ou seja, normalmente, aproveita-se o facto de a equipa adversária estar mais adiantada no terreno de jogo para colocar a bola em profundidade, e explorar as costas da defesa adversária, criando assim situações de finalização.

As ações a realizar dependem, essencialmente, das características dos jogadores. Habitualmente, são solicitados os jogadores que ocupam o corredor lateral contrária ao da bola, visto que possuem espaço para se movimentarem e, é uma opção para a execução do cruzamento para a área de finalização.

De salientar que, independentemente de a equipa atacar rapidamente a baliza adversária, em caso de a equipa não conseguir tirar proveito desse momento (tempo e espaço), os jogadores devem ser capazes de ter paciência, procurando jogar a bola nos apoios mais recuados, fazendo a bola circular novamente e assim preparar-se para atacar de uma forma organizada.

É um momento que requer bastante concentração, leitura de jogo, comunicação e grande qualidade tático-técnica.

d) Transição Ataque – Defesa

Momento caracterizado pelos comportamentos que devem assumir durante os segundos logo após perder a posse de bola. Estes segundos revelam-se de particular importância, uma vez que ambas as equipas se encontram momentaneamente desorganizadas para as novas funções que têm de assumir (Guilherme, 2004).

Neste momento, pretende-se que haja uma rápida mudança de atitude de toda a equipa, o jogador que perdeu a posse deve assumir uma rápida reação à perda, isto porque, de certo modo quem está a condicionar o adversário, cede tempo à equipa de se organizar e impedir a finalização.

A equipa, deve conseguir organizar-se rapidamente, impedindo a equipa adversária de explorar a profundidade. É preferível condicionar o portador da bola pelas linhas laterais, obrigando-o a perder o controlo da mesma de maneira que a equipa recupere a posse.

É crucial que a equipa reconheça este momento no jogo, pois o objetivo é fazer com que os jogadores reajam de forma agressiva à perda de bola, procurando sempre a superioridade numérica na zona da mesma e no espaço circundante (corredores laterais).

e) Bolas Paradas

Considera-se bolas paradas as ações de lançamentos, livres e cantos ofensivos/defensivos.

São situações de grande importância nos jogos, dado ser um momento de recuperação, onde as equipas têm tempo de se organizar no terreno de jogo, sendo que existem equipas que tendem a tirar proveito destas situações, de relaxamento da equipa adversária, realizando estas ações de uma forma rápida para apanhar a equipa contrária em contrapartida.

Em ambas as situações (ofensivos e defensivos), a equipa deve permanecer organizada e concentrada; ser “forte” e precisa, evitando assim alguns erros, principalmente erros defensivos.

Apesar de expressões como leitura de jogo, concentração, precisão, equilíbrio e inteligência serem inerentes nas três ações, os jogadores posicionam-se, claramente, de diferentes formas.

Lançamentos:

- nos lançamentos ofensivos, pretende-se que a equipa jogue com segurança, a bola deve lançada para o espaço vazio e sempre no sentido da baliza adversária, devendo haver várias linhas de passe viáveis;

- nos lançamentos defensivos, a equipa deve defender “junta”, fechando o corredor da baliza, sempre a condicionar o adversário pelos corredores laterais, cobrir possíveis espaços para a entrada dos adversários e devem ser agressivos no desarme.

Livres:

- nos livres ofensivos, a equipa tem de ser inteligente independentemente do local onde a falta é marcada. Sendo a falta marcada em meio campo ofensivo, perto da baliza adversária, a tendência é “bater” a bola diretamente para a baliza, tendo sempre algum jogador colocado à entrada da área para se certificar que o objetivo é cumprido.

Caso o local não seja viável para uma marcação direta, os jogadores devem adotar estratégias de modo a desequilibrar a equipa adversária, tentando encontrar espaços vazios e em profundidade;

O jogador que faz a marcação deverá possuir um remate potente e colocado.

- nos livres defensivos, deve existir uma “liberdade” do guarda-redes para organizar a equipa, visto que é o jogador que está sempre de frente para o jogo, onde deve colocar a barreira e quantos jogadores precisa para constituir essa barreira. Os restantes jogadores devem impedir a finalização, ou seja, adotar a defesa “homem a homem”.

Cantos:

- nos cantos ofensivos, a equipa tem de se movimentar estrategicamente, na procura de pontos “cegos” dos jogadores que os estão a defender, devem ser objetivos dado que só têm um propósito – marcar golo.

O jogador que faz a marcação, deve ser preciso e ter uma boa colocação da bola.

- nos cantos defensivos, primeiro temos de estimular toda a equipa a defender, independentemente de possuir uma posição mais subida no campo (por exemplo, os avançados), a equipa deve ser agressiva, com um bom de poder de desarme numa zona delicada do campo (grande/pequena área), e deve conseguir antecipar o movimento dos jogadores adversários.

O propósito é conseguir jogar a bola para fora das zonas de perigo da equipa.

Assim, aquando das ações ofensivas a equipa deve saber que não pode cometer erros e deve “trabalhar” com um único objetivo, o de marcar golo. Os duelos devem ser evitados para que não passem para uma ação defensiva logo de seguida.

Nas ações defensivas, a equipa precisa de estar organizada, coesa, ser agressiva em qualquer momento, realizar as coberturas defensivas, equilibrar a equipa, e principalmente, ser coesa.

Acima de tudo deve ser inteligente para conseguir aproveitar alguns indicadores de pressão que ocorrem durante o jogo.

4.1.2. Organização estrutural

Segundo Guilherme (2004) uma das variáveis que deve ser considerada na criação de um modelo de jogo é a organização estrutural, esta significa a disposição inicial que os jogadores de uma equipa possuem em campo.

Relacionado encontra-se a organização funcional e os sistemas de jogo, sendo que esta última se apresenta através destas duas organizações.

A dimensão estrutural diz respeito à configuração inicial que a equipa apresenta, ou seja, à distribuição posicional dos jogadores pelo espaço de jogo; e a dimensão funcional corresponde às funções que os jogadores desempenham e às interações que estabelecem na respetiva dimensão estrutural (Garganta et al., 2013), logo um sistema de jogo, que normalmente se representa por uma sequência de números (exemplo, 1-2-3-1), tende a definir a posição e a tarefa atribuída aos jogadores de uma equipa.

Assim sendo, existem sistemas de jogo diferenciados que vão de encontro às ideias do treinador, de acordo com as características dos jogadores que tem disponível.

Deste modo, de seguida iremos demonstrar exemplos de sistemas de jogo (Figuras 5, 6, 7, 8, 9 e 10), bem como as vantagens e desvantagens da sua aplicação (Quadros 1, 2, 3, 4, 5 e 6), visto que nem todas as equipas utilizam o mesmo sistema nem jogam da mesma maneira.

- Sistema 1-3-2-1



Figura 5 - Sistema de Jogo 1-3-2-1

Quadro 1 - Vantagens e desvantagens na utilização do sistema de jogo 1-3-2-1

<u>Vantagens</u>	<u>Desvantagens</u>
- Assemelhasse ao funcionamento tático do Fut11; - Melhor na distribuição de espaços e jogadores; - Melhora a eficácia defensiva; - Melhora a posse de bola visto não existir grandes distâncias entre os colegas; - Mais chances de aproveitar os espaços livres num contra-ataque.	- Em situação de ataque, podem surgir poucas ajudas ao avançado, se este sistema de jogo não estiver bem concebido e automatizado; - Exige mais esforço no trabalho tático para coordenar as ações coletivas; - Sistema mais utilizado em jogadores de 10 e 11 anos de idade, por exigir uma maior capacidade de assimilação dos conceitos e modelos táticos.

- Sistema de Jogo 1-2-3-1



Figura 6 - Sistema de Jogo 1-2-3-1

Quadro 2 - Vantagens e desvantagens na utilização do sistema de jogo 1-2-3-1

<u>Vantagens</u>	<u>Desvantagens</u>
- Jogo ofensivo semelhante ao funcionamento tático do Fut11, permitindo a posse de bola fazendo a progressão no campo até à baliza; - Mais agressividade defensiva pois permite pressionar com 4 jogadores quando a equipa adversária ataca; - Maior probabilidade de marcar golos se houver uma elevado número de bolas recuperadas no campo adversário.	- Excesso de espaço livre entre os DC/DL e o GR; - Elevados níveis de concentração para a intensidade que o jogo precisa; - O erro na execução da pressão pode proporcionar facilmente contra-ataques da equipa adversária, devido à equipa estar a pressionar alto.

- Sistema de Jogo 1-4-2

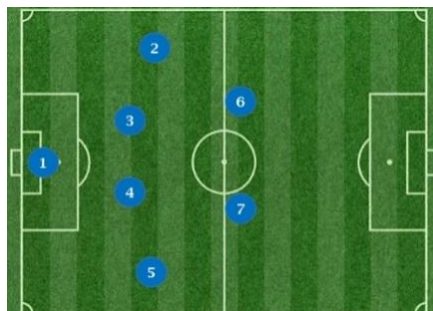


Figura 7 - Sistema de Jogo 1-4-2

Quadro 3 - Vantagens e desvantagens na utilização do sistema de jogo 1-4-2

<u>Vantagens</u>	<u>Desvantagens</u>
- Assemelhasse ao funcionamento tático do Fut11; - Maior solidez defensiva; - Maiores possibilidades de desenvolver contra-ataques; - Obrigar os adversários a rematar de longe, visto que as zonas próximas da área estão marcadas.	- Grande esforço quer no ataque como na defesa; - Tem de estar muito bem treinado o escalonamento ofensivo e defensivo para proporcionar uma boa fluidez de jogo e a inclusão de jogadores nas zonas de remate; - Passar muito tempo a defender se houver perdas de bola.

- Sistema de Jogo 1-3-3



Figura 8 - Sistema de Jogo 1-3-3

Quadro 4 - Vantagens e desvantagens na utilização do sistema de jogo 1-3-3

<u>Vantagens</u>	<u>Desvantagens</u>
- Favorece a amplitude e a profundidade do jogo ofensivo; - Potencia a concretização de ações 1x1 nos AV, devido à grande distância que existe entre os colegas da equipa; - Favorece uma atitude mais agressiva para recuperar a bola no início do ataque da equipa adversária, devida aos tês AV estarem situados muito próximos dos DC/DL contrários.	- Excesso de espaço entre as linhas e os colegas; - Pouca estrutura ofensiva, que proporcionam um jogo de defender por parte do adversário quando não se ganham situações de 1x1.

- Sistema de Jogo 1-1-2-1-2



Figura 9 - Sistema de Jogo 1-1-2-1-2

Quadro 5 - Vantagens e desvantagens na utilização do sistema de jogo 1-1-2-1-2

<u>Vantagens</u>	<u>Desvantagens</u>
- Assemelhasse ao funcionamento tático do Fut11, no 1-4-4-2 quanto à necessidade de explorar desde cedo a presença de 2 AV; - A disposição em campo permite uma série de losangos e triângulos que permite uma maior troca de posições mantendo a equipa sempre em equilíbrio; - Existência constante de linhas de passes e de coberturas aos colegas.	- Elevados níveis de concentração para manter a equipa sempre equilibrada; - Apoio constante aos colegas de equipa.

- Sistema de Jogo 1-3-1-2



Figura 10 - Sistema de Jogo 1-3-1-2

Quadro 6 - Vantagens e desvantagens na utilização do sistema de jogo 1-3-1-2

<u>Vantagens</u>	<u>Desvantagens</u>
- Uma distribuição mais racional do espaço de jogo, possibilitando um melhor posicionamento dos jogadores; - Diminuição das distâncias entre as linhas de jogo e os colegas de equipa.	- Jogo excessivo pelo centro do terreno, pela não existência de laterais com sentido ofensivo; - Exigência de maior esforço no trabalho tático para coordenar as ações ofensivas e defensivas.

4.1.3. Características/comportamentos ideais de jogadores no Futebol de 7

Quando mencionamos o modelo de jogo, reparamos que uma das variáveis que constituem uma equipa são as características que os jogadores possuem, como referem Pinto e Garganta (1996) um treinador deve atender às características morfo-funcionais e socioculturais dos jogadores alvo quando elabora um modelo de jogo para a equipa.

É fundamental que no futebol de formação se verifique um desenvolvimento de competências nos jogadores, para que possam perceber o papel que desempenham em qualquer momento de jogo bem como em qualquer posição pois, também é importante que nas idades mais baixas os jovens

possam experimentar várias posições em campo e consequentemente entender as movimentações exigidas pelo jogo.

Igualmente ao Futebol de 11, no Futebol de 7, apesar de ser jogado num campo com dimensões reduzidas devido ao número de jogadores, apresenta da mesma forma a posição dos jogadores nos diferentes setores do campo (setor defensivo – defesas; setor do meio campo – médios; e setor ofensivo - avançados).

Assim sendo, neste contexto, as posições que os jovens assumem são de guarda – redes (GR), defesa central (DC), ala direito/esquerdo (AD/AE), médio centro/ala (MC/MA) e avançado (AV); e normalmente os jogadores são incitados para determinadas posições com base nas suas características, tendo em conta as ideias do treinador e o sistema de jogo da equipa.

Parece contraditório, primeiro afirmar que todos os jogadores devem saber jogar em todas as posições, e no momento a seguir considerar um conjunto de características para colocar um jogador a exercer certa função no jogo.

Contudo, o objetivo é detetar indivíduos que possuam características mais afincadas para uma posição, não querendo dizer que não possuam qualidades para jogar em mais zonas do campo.

Por exemplo, se na equipa existe um jogador rápido, agressivo e com uma boa estatura física, este, não precisa de ser o defesa da equipa, visto que também necessitamos destas características num jogador avançado.

Neste sentido, de seguida apresentamos algumas dessas características, que podem ser consideradas essenciais para a criação de um “perfil ideal” do jogador em cada posição, com base em 4 componentes inerentes a qualquer modalidade desportiva (componente física, técnica, tática e psicológica).

- GUARDA-REDES

Jogador importante nas manobras ofensivas e defensivas da equipa, pois joga sempre de “frente” para o jogo e torna-o fundamental na organização da equipa em campo.

- Componente Física:

- estrutura física (predominando a altura para se destacar entre os postes), coordenação, agilidade, flexibilidade, equilíbrio, impulsão, potência e explosão (reação rápida);

- Componente Técnica:

- técnica de mãos e pés, colocação da bola em jogo (com ambos os membros), antecipação, saída aos pés atacantes e aos cruzamentos, queda e recuperação (saber cair e recuperar rapidamente);

- Componente Tática:

- controlo do meio campo defensivo (profundidade, laterais e as costas), posicionamento no espaço e na baliza, leitura de jogo, ligação entre o DC e AD/AE;

- Componente Psicológica:

- personalidade forte, concentração, paciência, iniciativa, capacidade de liderança e de comunicação, sentido de responsabilidade e tomada de decisão.

- DEFESA CENTRAL

Jogador mais “completo” da equipa, e geralmente tem qualidades que são observáveis em todas as outras posições.

- Componente Física:

- estrutura física (estatura elevada), agilidade, velocidade, coordenação, impulsão, reação rápida, equilíbrio e força;

- Componente Técnica:

- controlo de bola (passe curto, longo e receção), drible curto, desarme, antecipação e excelentes no cabeceamento;

- Componente Tática:

- posicionamento em campo, cobertura aos colegas, condicionamento do adversário, ligação entre o GR, AE/AD e MC;

- Componente Psicológica:

- capacidade de liderança, coragem, tranquilidade, tomada de decisão, combatividade, maturidade e agressividade.

- ALAS (esquerdo e direito)

Normalmente são jogadores com uma grande capacidade de resistência física.

- Componente Física:

- estatura média, boa estrutura física, velocidade de explosão (*sprints*), capacidade de recuperação, e resistência;

- Componente Técnica:

- grande controlo de bola, poder de desarme, precisão nos passes, visão em profundidade, eficiente nos remates, cruzamentos, cabeceamentos e lançamentos (bolas paradas);

- Componente Tática:

- cobertura aos colegas, saber condicionar o adversário no corredor, capacidade defensiva e ofensiva, equilíbrio da equipa, ligação entre o DC, o MC e os AV;

- Componente Psicológica:

- persistência, iniciativa, coragem, concentração, agressividade e criatividade.

- MÉDIO CENTRO

Os MC são jogadores que têm de estar no centro do jogo, ou seja, tem de estar sempre envolvido em qualquer jogada, com boa capacidade na leitura de jogo, pois é ele que normalmente tende a fazer as ligações do setor defensivo para o ofensivo.

Os MA apesar de jogarem na linha do meio campo, são jogadores que têm como missão a ocupação de todo o corredor lateral, seja defensiva como ofensivamente. Num momento de OD, eles assumem funções como DE/DD, e contrariamente num momento de OO assumem função de EE/ED.

- Componente Física:

- estatura média, coordenação, agilidade, velocidade de execução, capacidade de recuperação e resistência;

- Componente Técnica:

- controlo/condução de bola; desarme; precisão nos passes, receção, remates colocados e de longa distância, bom drible e forte nos duelos individuais;

- Componente Tática:

- percepção no ataque e na defesa, leitura de jogo, posicionamento, ligação entre todos os jogadores da equipa;

- Componente Psicológica:

- agressividade, persistência, iniciativa, combatividade, maturidade e inteligência.

- AVANÇADOS

São considerados jogadores habilidosos, e normalmente os melhores jogadores, visto que a marcação de golos tende a fazer parte dessa análise.

- Componente Física:

- estrutura física (estatura elevada), agilidade, força, impulsão, explosão e velocidade;

- Componente Técnica:

- bom drible, controlo/condução de bola, remates, cabeceamentos, colocação de bola e bom finalizador;

- Componente Tática:

- desmarcação, leitura de jogo, criação de espaços e de situações de finalização;

- Componente Psicológica:

- personalidade, liderança, iniciativa, coragem, agressividade, combatividade, inteligência e tomada de decisão.

Para além das destas características existem muitas mais, sendo que a comunicação, a agressividade, o conhecimento e a coordenação/agilidade são fundamentais para qualquer desportista.

4.2. Características da Equipa Sub12 – EFHG

4.2.1. Caracterização da equipa técnica

A tabela abaixo (tabela 1) demonstra a formação da equipa de técnicos que acompanhou a equipa dos Sub12 durante todo o ano. Pela política da Escola, usualmente, o diretor é um pai/mãe de um jogador da equipa, neste caso era o pai de um dos guarda-redes, foi responsável por toda a parte logística da equipa, mais importante funcionava como elo entre treinadores e pais.

O treinador principal é um profissional que já pertencia à família do Hernâni Gonçalves pois formou-se na Escola como jogador, é licenciado em Desporto pela FADEUP, frequenta o Mestrado em Treino em Alto Rendimento Desportivo e possui o Grau I de treinador de futebol.

Foi responsável pela transição de toda a equipa da Escola de futebol para a competição era quem planeava e dirigia os treinos/jogos.

Eu, desempenhei funções de treinadora adjunta da equipa, auxiliando o treinador principal em treinos e jogos, tal como descrito no contexto de natureza institucional (ponto 3.2).

Tabela 1 - Caracterização da equipa técnica

<u>Cargo na equipa</u>	<u>Idade</u>	<u>Nível de Treinador – Futebol</u>
Diretor Técnico	44	Sem grau
Treinador Principal	21	Grau I
Treinadora Adjunta/Estagiária	22	Sem grau

4.2.2. Caracterização do plantel de jogadores

A equipa de Infantis B (2017/2018) do EFHG pertenceu à Associação de Futebol do Porto (AFP), participando no Campeonato Distrital de Futebol de Sete no escalão de sub-12 mistos, na categoria de juniores D (Infantis). São jovens com idades compreendidas entre os 11 e 12 anos de idade, sendo este ano o

primeiro ano de competição para toda a equipa, foram crianças que tiveram a capacidade de transitar do Programa da Escola de Futebol para a competição.

A equipa foi constituída por 15 jogadores de ambos os sexos (14 do sexo masculino e 1 do sexo feminino), como apresentamos na tabela 2.

Tabela 2 - Plantel de jogadores

Posição	Nome	Ano	Lateralidade	Género
GR	Jogador 1	2006	Direita	Masculino
GR	Jogador 2	2006	Direita	Masculino
DC	Jogador 3	2006	Direita	Masculino
AD	Jogador 4	2006	Direita	Masculino
AD	Jogador 5	2006	Direita	Masculino
AE	Jogador 6	2006	Direita	Masculino
AE	Jogador 7	2006	Direita	Masculino
MC	Jogador 8	2006	Esquerda	Masculino
MC	Jogador 9	2006	Esquerda	Masculino
AV	Jogador 10	2006	Direita	Masculino
AV	Jogador 11	2006	Esquerda	Masculino
AV	Jogador 12	2006	Direita	Feminino
AV	Jogador 13	2006	Direita	Masculino
AV	Jogador 14	2006	Direita	Masculino
AV	Jogador 15	2007	Direita	Masculino

Com base na tabela anterior (tabela 2), de seguida encontra-se detalhada a avaliação individual de dois jogadores da equipa, jovens que apresentaram uma maior evolução na sua performance.

O objetivo da realização deste tipo de avaliação, além de demonstrar ao Coordenador da Escola a evolução dos jogadores ao longo da época, é a importância que este assume perante o processo de treino.

A avaliação serve para auxiliar os treinadores na identificação do nível de aptidão do jogador em diferentes momentos, estabelecer comparações com avaliações anteriores, possibilitando uma análise do trabalho desenvolvido.

Ou seja, avaliamos de modo a otimizar e controlar o desempenho dos jogadores, para que posteriormente, com base em toda a informação recolhida, ser possível desenvolver estratégias adaptando o treino às necessidades, capacidades e competências dos jogadores, sempre em função da equipa.

Para além de ser uma avaliação importante para o trabalho de um profissional, também, devido à política da Escola é incumbido aos treinadores principais, e se necessário aos treinadores adjuntos e/ou estagiários pertencentes à equipa técnica, a realização de um relatório intercalar (janeiro) e final (junho) sobre a forma como a equipa está a reagir aos treinos e aos jogos (nos diferentes momentos) e, quais os jogadores que se destacam e os que necessitam de um incentivo para continuar a trabalhar rumo ao sucesso.

Iremos, assim, apresentar a avaliação do jogador 5 (ala direito) e do jogador 11 (central/avançado), respetivamente:

Jogador 5

Avaliação inicial: é um jogador que tem uma grande paixão pelo futebol, apesar de não ser extraordinário, mas a vontade de aprender supera qualquer adversidade.

- Fisicamente, jogador de estatura baixa em relação aos colegas da equipa, necessitava de ganhar estabilidade/equilíbrio, força e resistência física para a posição que ocupa, em contrapartida é um jogador rápido.

- Tecnicamente, a condução/controlo de bola tinham de ser muito bem trabalhadas, passes realizados com pouca força e más receções (muitas vezes a bola ressaltava nos pés), tem um bom cruzamento e cabeceamento, mas um pouco lento nos lançamentos.

- Taticamente, jogador com capacidades mais defensivas, sabe condicionar o adversário e equilíbrio da equipa, procura bem o espaço interior e joga bem com os AV's.

- Psicologicamente, é um jogador com baixa autoestima, embora persistente, e com altos níveis de agressividade (negativamente).

Progresso:

Nos treinos, começamos a dar-lhe mais liberdade, a tomada de decisão foi o ponto de partida para o jogador se tornar mais confiante;

A sua curiosidade em perceber e a analisar o jogo, a atenção que tinha nos *feedbacks* dos treinadores fez com que percebesse a sua função em qualquer momento de jogo;

Foi um dos jogadores que aderiu ao treino de técnica da Escola e isso fez com que a força, o equilíbrio, os passes, as receções e o controlo da bola fossem melhorando de treino para treino;

Continuamos a potenciar os cruzamentos e cabeceamentos, e teve uma grande melhoria na perceção dos lançamentos, quando e como o realizar;

Como era um jogador com grandes capacidades defensivas, tentamos utilizar a agressividade num bom sentido, através dos *feedbacks*, de modo a condicionar o adversário e recuperar a bola sem recorrer à falta.

Avaliação final: em relação à avaliação inicial, o jogador 5 continuou sempre empenhado no treino, daí a grande evolução que foi demonstrando.

- Apesar de ter um longo caminho para percorrer, como referimos foi quem mais evoluiu, principalmente a defender.

- Melhorou bastante na agressividade com e sem bola, e a condicionar o adversário pelo corredor lateral.

- Procura muito bem o espaço interior, possuindo uma boa interação com o 2º avançado.

- Sendo ala, as desmarcações em profundidade e as tabelas entre o jogador e o MC e os AV's tornaram-se cada vez mais eficazes.

- Por outro lado, ainda necessita de melhorar a colocação e a velocidade do seu remate, e a condição física.

Jogador 11

Avaliação inicial: jogador com elevada qualidade técnica, com capacidade para ser um dos melhores jogadores da equipa e tem um papel fundamental na linha defensiva.

- Fisicamente, é um jogador com uma boa estrutura física, é alto, e com um grande poderio físico, mas o peso corporal determina a sua lentidão e previsibilidade perante os adversários.

- Tecnicamente, tem um grande controlo sobre a bola (seja passes curtos ou longos), sabe jogar de cabeça, tem um remate potente e colocado, mas precisa da velocidade para antecipar as jogadas dos adversários.

- Taticamente, como sabe que a velocidade é um dos seus pontos fracos, tende a posicionar-se numa zona mais defensiva do campo, para conseguir impedir o adversário de chegar à baliza, está presente na cobertura aos colegas e tem uma boa leitura de jogo.

- Psicologicamente, é um jogador seguro, confiante, e com alta capacidade na tomada de decisão, tem características de um bom líder e é bastante comunicativo. No entanto precisa de baixar os níveis de agressividade (como é um jogador robusto, muitas vezes não mede a força nos duelos individuais).

Progresso:

Este jogador adaptou o seu jogo a uma nova posição, visto que iniciou a época como DC. Tal como defendíamos no ponto anterior, um defesa tem de ser um dos melhores jogadores da equipa, possuindo diversas características inerentes a qualquer colega de equipa.

Ou seja, visto que tem uma ótima estatura, poderio físico, força, leitura de jogo, bom controlo de bola e um excelente remate, e a equipa nessa altura ainda

não possuía um avançado eficaz, decidimos colocar este jogador a avançado, de modo a dar outro tipo de soluções à equipa.

A decisão foi tomada durante um jogo na primeira fase do campeonato, e após determinarmos que seria o melhor para a equipa, o jogador 11 passou a ser treinado para esta posição.

Em treino, não tivemos de fazer grandes adaptações, apesar do peso corporal ser uma limitação, e consequentemente a sua resistência física.

Potenciamos a força, impulsão e agilidade através de exercícios de técnica, mas essencialmente através do jogo, onde conseguimos dar alguns *feedbacks* para melhorar nestes aspetos.

Para além de ter um bom remate tornou-se no melhor finalizador da equipa, através de exercícios de finalização (1x1/2x1/3x2) em espaços reduzidos.

Com o jogo, o jogador aprendeu a criar espaços através da desmarcação, e a criar situações de finalização, muito através jogo final, mas também através dos jogos reduzidos (3x3) realizados no treino.

Tentamos melhorar a condição física através da corrida continua, bem como da chamada de atenção ao jogador e aos pais para o peso do mesmo.

Avaliação final: em relação à avaliação inicial, como referido, é um jogador com uma excelente qualidade técnica, capacidade de remate e poderio físico daí ter assumido uma posição mais avançada no terreno de jogo.

- Como controla muito bem a bola, tornou-se numa referência para a equipa na saída de bola a partir do GR.

- Visto ser o melhor finalizador, também foi quem assumiu um papel importante nas bolas paradas.

- Tornou-se num bom líder, apesar da necessidade em compreender os colegas com menos capacidades, porém apoia e incentiva a equipa em qualquer momento.

- É um bom jogador, mas deve melhorar o jogo aéreo, no momento da cobertura defensiva ao ala do seu lado e na sua condição e resistência física.

Estes são dois exemplos que refletem o trabalho exercido no treino com todos os jogadores da equipa, ou seja, através da observação potenciamos e desenvolvemos as competências e capacidades dos jogadores consoante a sua função na equipa.

De salientar que a avaliação passa essencialmente pela observação e análise do treinador principal, visto ter mais conhecimentos sobre o jogo e sobre a equipa.

4.2.3. Caracterização do contexto competitivo

A participação da equipa no campeonato foi realizada em três fases.

Estavam inseridos em competição 44 equipas distribuídas por 4 séries (11 equipas em cada), com jogos a uma volta (primeira fase); para a segunda fase tinham jogos a duas voltas, a competição foi dividida em 3 patamares: a divisão de elite, a divisão de honra e a 1.^a. divisão.

Da primeira fase, as classificações ditariam que as primeiras 4 equipas de cada grupo ocupavam a divisão de elite; os segundos quatro ficariam na divisão de honra e os três últimos disputariam a 1.^a. divisão.

Cada patamar é dividido em duas séries em que os grupos se formam a partir dos resultados, ou seja, as equipas da primeira série defrontam as da segunda série e os da terceira defrontam os da quarta série, sempre nos patamares que lhes foram atribuídos.

A terceira fase foi para o apuramento dos campeões, isto é, as equipas que ficaram classificadas em 1.^o lugar de cada série, têm oportunidade de ir à final e sagrarem-se campeões distritais em futebol de sete.

Esta fase foi jogada em cada patamar onde os cabeça de série jogaram um contra o outro, portanto 1.^o classificado da série 1 vs 1.^o classificado da série 2.

Situando a equipa na época, em sorteio ficou na série 2 da primeira fase terminando a mesma em 7.^o lugar da tabela apurando-se para a divisão de honra, na qual se classificou para a final, terceira fase, fase essa que foi bem

conseguida, pois a equipa sagrou-se Campeã Distrital de Futebol de Sete em juniores D (Sub-12), da Divisão de Honra.

Em Anexo (anexo 1) demonstramos o quadro competitivo da equipa nas três fases do campeonato em que participou.

4.3. Enquadramento Desportivo

4.3.1. Objetivos da equipa

Numa equipa é importante que desde o primeiro dia sejam colocados objetivos à equipa, sejam eles individuais, coletivos e/ou competitivos, principalmente para que haja uma certa evolução por parte dos atletas tornando-os melhores jogadores e pessoas.

A equipa dos Sub12, como referido, transitou na sua totalidade da Escola de Futebol para a competição sendo que a integração dos mesmos neste contexto fora muito mais facilitada, e assim desde logo tentamos reforçar as relações que o grupo já possuía tal como a amizade, a entreajuda e o companheirismo.

Queríamos um grupo unido dentro e fora do campo onde o respeito, a ambição e o espírito de equipa caracterizassem a nossa equipa; enfatizar o poder de competição interna para que a evolução fosse mais propícia salientando sempre que nunca podemos desistir apesar de toda e qualquer dificuldade que nos apareça e acima de tudo mostrar que a qualidade da equipa supera a individualidade. Também referir que os interesses coletivos estão sempre à frente dos interesses individuais visto que ninguém joga nem evolui sozinho.

A nível competitivo, o objetivo inicial seria passar à 2ª. fase da prova bem classificados e num lugar com acesso à Divisão de Elite, tentando chegar o mais longe possível nas provas. Sendo que o primeiro objetivo não foi atingido, na segunda fase o objetivo seria ser Campeão Distrital de Futebol de Sete pela Divisão de Honra.

4.3.2. Modelo de Jogo da equipa

Como referido no Modelo de Jogo Idealizado (ponto 4.1.), um modelo é construído com base em diversas variáveis sendo as ideias do treinador fundamentadas pelo contexto onde se encontra inserido.

As referências gerais adotadas para a construção do modelo de jogo da equipa são transversais a todos os escalões de competição da EFHG, de modo

aos jogadores já estarem familiarizados aquando da transição para o escalão seguinte.

Uma das preocupações da Escola é que deve formar e educar pessoas íntegras para o desporto, não tendo só como objetivo a superação de resultados imediatos, visto que um dos objetivos passa pela formação e evolução dos jogadores.

Como a nossa equipa possuía jogadores com múltiplas características ainda por explorar, conseguimos entender e adaptar cada um deles a diferentes contextos do jogo, ou seja, conseguimos com que os jogadores se adaptassem à organização estrutural da Escola e a partir desse momento explorar comportamentos nos jogadores que queríamos que acontecessem no jogo.

4.3.2.1. Organização Estrutural da equipa

Adaptado ao modelo da Escola o sistema de jogo em que a equipa se apresentava em campo era o 1-3-1-2 como ilustra a Figura 11, onde temos o guarda – redes (posição 1), o defesa central (posição 3), os alas direito e esquerdo (posição 2/4), o médio centro (posição 5) e os avançados (posição 6/7).

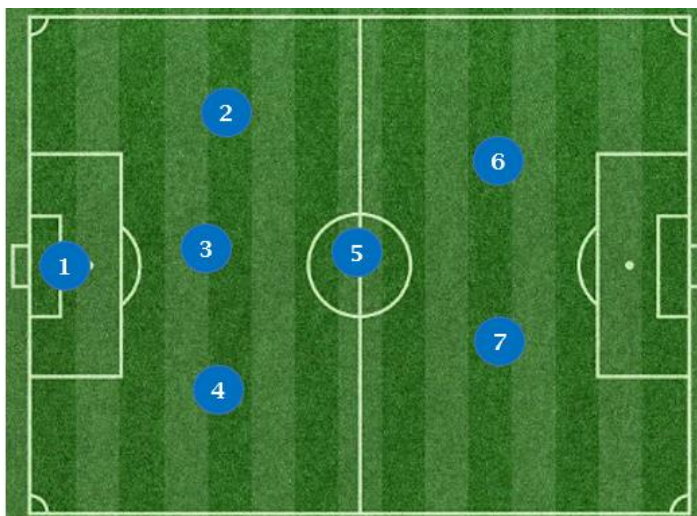


Figura 11 - Sistema de Jogo da Equipa

Referiu-se que conseguimos adaptar o modelo da Escola aos nossos jogadores fazendo-os ocupar diversas posições adquirindo novas habilidades e comportamentos para o nosso jogo, por essa mesma razão a justificativa deste sistema de jogo para a equipa é de fácil compreensão.

Quanto aos momentos de jogo à semelhança do que a Escola objetivou de seguida discorremos sobre os acontecimentos em cada momento, sendo que houve sempre uma evolução da qualidade de jogo dos nossos jogadores melhorando o seu desempenho ao longo do tempo.

a) Organização Ofensiva

Comparativamente do início ao final da época, a equipa apresentou uma clara melhoria na criação de oportunidades de golo e, conseqüentemente, no momento da finalização.

À semelhança do que tinha acontecido no primeiro trimestre da época, através da qualidade individual do nosso MC (jogador 8), ou através da apetência ofensiva dos nossos alas (principalmente os jogadores 4 e 6) conseguimos criar e entrar nos espaços criados frequentemente ao longo do jogo; na maior parte do tempo, a equipa foi eficiente na variação do jogo interior (corredor central) com o jogo exterior (corredores laterais), o que nos permitiu desposicionar os adversários e entrar em zonas de finalização.

No 1.º Sub-momento (saída através do GR), não tivemos grandes preocupações pois era raro os nossos adversários condicionarem esta nossa saída principalmente na 2.ª fase do campeonato. Normalmente saímos sempre a jogar pelo DC, criando superioridade numérica na linha (DC → AD/AE) tendo sempre o MC como referência para o rodar jogo e criar tabelas; os jogos em campos muito pequenos em que é difícil a saída a jogar a partir da defesa, procuramos preferencialmente jogar diretamente nos avançados onde o jogador 11, principalmente, desempenhou um papel fundamental no segurar da bola e dar seguimento à jogada; no 2.º e 3.º Sub-momento da OO (criação e entrada nos espaços), melhoramos claramente em relação à 1.ª fase do campeonato e o facto do MC (Jogador 8) ter desenvolvido a capacidade técnica individual

tornando-se cada vez mais proficiente em rematar com o pé não dominante, deu muitas soluções à equipa, conseguindo potenciar o nosso jogo interior e variar com o jogo pelos corredores laterais.

As melhorias mais evidentes, foi no último sub-momento, a finalização, que ao subir o Jogador 11 de DC para AV e a clara evolução do Jogador 10 neste capítulo, revelaram-se fundamentais para uma maior eficácia de concretização das oportunidades criadas.

b) Organização Defensiva

Neste momento do jogo a equipa encontrava-se quase sempre muito lúcida e capaz sendo agressivos na procura da recuperação da bola, acabando por ser uma das melhores defesas do campeonato.

Os jogadores demonstraram compreender a importância de jogar num bloco junto sem espaço entre setores, a importância das coberturas e dos equilíbrios posicionais e as noções de zonas e momentos de pressão.

Em comparação com a 1.^a fase do campeonato, a pressão efetuada pelos nossos avançados ao setor defensivo adversário continuou a surtir efeito, permitindo a recuperação da bola em zonas adiantadas do terreno.

De realçar a importância da cobertura que os avançados davam constantemente ao ala do seu lado, ficando a equipa em constante superioridade numérica no centro do jogo; apesar das dificuldades conseguimos melhorar no controlo da profundidade por parte do DC e GR visto que numa 1.^a fase éramos surpreendidos algumas vezes com bolas nas costas tendo uma abordagem anormal que permitia a criação de situações de perigo para a nossa baliza.

Neste momento de destacar a evolução do Jogador 3, visto que ao longo do tempo se transformou numa peça fundamental no impedimento da criação de situações de finalização das equipas adversárias.

c) Transição Defesa – Ataque

À semelhança dos acontecimentos na 1.^a fase do campeonato e foi mais evidente na saída de bola do adversário, a pressão efetuada pelos nossos AV permitiu a recuperação da mesma em zonas adiantadas do terreno.

O reforço em treino da importância da procura do “homem livre” revelou-se também importante neste momento do jogo, dado que os jogadores conseguiram várias vezes retirar a bola da zona de pressão procurando o MC livre no corredor central ou rodando o jogo pelo DC e/ou GR.

Assim, grande parte do nosso sucesso em retirar a bola da zona de pressão, deve-se à constante envolvência dos nossos MC o que nos permite aproveitar a desorganização do adversário.

A sintonia entre os MC e AV foi crucial na criação de várias situações de golo favorecendo a nossa equipa.

d) Transição Ataque – Defesa

Neste momento do jogo, voltamos a ser uma equipa agressiva e rápida na reação à perda de bola.

Conseguimos continuar a estimular comportamentos que obrigam o jogador mais próximo da bola a pressionar rapidamente o portador da mesma, o que, normalmente, retira soluções e tempo de decisão ao adversário, permitindo à nossa equipa recuar, tomar a posse de bola e organizar-se transitando rapidamente de campo grande para campo pequeno jogando num bloco junto e coeso, ou seja, sem espaço entre linhas.

Ao longo do tempo a equipa foi melhorando no posicionamento e na leitura de jogo neste momento.

e) Bolas Paradas

Apesar das dificuldades evidenciadas pela grande maioria dos nossos jogadores no jogo aéreo, este foi um momento onde conseguimos ser mais

eficazes quer a defender como a atacar, quando comparado com a 1.^a fase do campeonato.

Numa segunda oportunidade nos cantos defensivos procuramos defender quase sempre misto – uma linha de 3 jogadores que defendem a zona do 1.º poste, do penalti e do 2.º poste e uma linha de 2 jogadores, imediatamente à frente, que procura marcar individualmente os jogadores adversários mais altos.

Esta maneira de defender revelou-se bastante eficaz, pelo que conseguimos ocupar melhor as zonas na nossa área e anular bem os adversários. Neste momento, o Jogador 1 (principalmente) foi crucial no impedimento de situações de finalização.

Nos cantos ofensivos conseguimos criar algum perigo, principalmente, através dos AV que melhor jogam de cabeça, contudo, foi um momento de jogo com um aproveitamento reduzido.

Nos livres defensivos, o GR tinha “liberdade” para colocar os colegas de equipa numa melhor posição evitando o golo.

Quanto aos livres ofensivos estes eram realizados por jogadores com um remate forte e colocado.

4.4. Processo de Treino

O treino deve criar, desenvolver e aperfeiçoar competências/capacidades de jogadores e equipas de modo a que a resolução dos problemas do jogo praticadas em ambiente de treino possam responder às exigências competitivas, ou seja, o treino serve para colocar as ideias de jogo em prática (Guilherme, 2004; Tubino, 1984).

O processo de treino pretende induzir alterações positivas observáveis na performance dos jogadores e das equipas, pelo que a exteriorização dos comportamentos durante a competição deve traduzir o resultado das respetivas adaptações (Garganta, 2005).

Conformemente Garganta (2007) também refere o processo de treino consiste na implementação de uma “cultura para jogar” que se traduz num estado dinâmico de prontidão com referência a conceitos e princípios, ou seja, que a forma de jogar é construída e que o treino tem como objetivo moldar os comportamentos/attitudes dos jogadores e das equipas através de um planeamento orientado para o conceito do jogo/competição.

No treino tentamos sempre colocar em prática as ideias que temos para o nosso jogo, a ideia de que um determinado conjunto de exercícios vai reforçar a capacidade de resposta dos meus jogadores em certos e diferentes momentos do jogo pois, devemos sempre orientar o treino tendo em conta toda a informação que extraímos da competição para que possamos reforçar os nossos pontos fortes e trabalhar mais afincadamente naqueles que não dominamos.

4.4.1. Padrão de treino semanal (Morfociclo Padrão)

O padrão de treino semanal, também denominado por Morfociclo semanal (pelo seu pioneiro Professor Vítor Frade criador da metodologia da Periodização Tática), segundo Carvalhal e colaboradores (2014) não é nada mais do que o espaço temporal entre dois jogos, ou seja, é o treino realizado com vista na preparação do jogo seguinte tendo como base os acontecimentos do jogo anterior.

Em entrevista o Professor Vítor Frade refere que o “Morfociclo é uma espécie de fractal de todo o processo”, é algo simples da forma como é interpretada, mas também complexa pois trata-se de uma representação (Borges, 2015).

Diversos autores (Batista, 2006; Carvalhal et al., 2014; Gomes, 2006) concordam que um Morfociclo deverá permanecer idêntico ao longo de toda a época desportiva visto ser um processo crucial para que haja consistência, coerência e controlo no trabalho desenvolvido (Guilherme, 2004, 2017).

Normalmente os treinadores olham para a semana de treinos da sua equipa consoante uma simbologia de cores que representam as sub-dinâmicas que deverão estar presentes no treino conforme o seu calendário competitivo, como é visível na Figura 12.

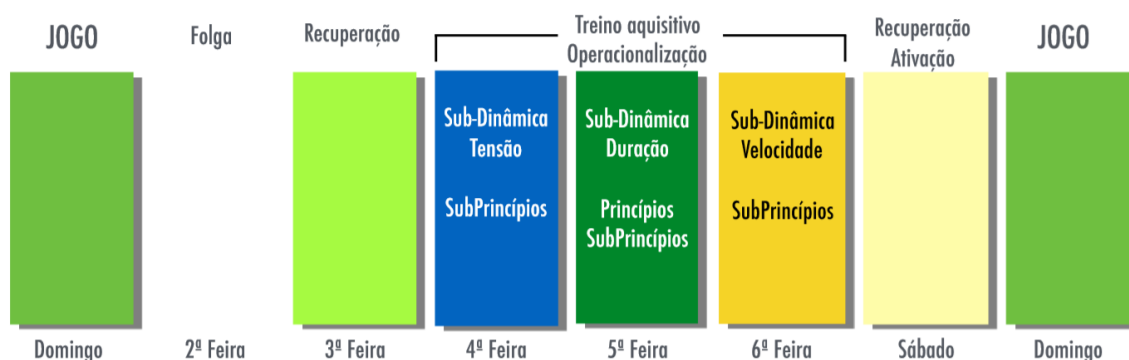


Figura 12 - Padrão Semanal – Morfociclo (Guilherme, 2017)

O padrão semanal é representado por diferentes cores de modo a representar as sub-dinâmicas que se pretende nesses treinos quando existe competição de Domingo a Domingo a treinar 5 vezes por semana, por exemplo.

Desta forma, alguns autores (Gomes, 2006; Guilherme, 2017; Reis, 2018; Tamarit, 2007) explicam a representatividade de cada cor:

Segunda-feira → Recuperação passiva

- representada pela cor branca, que expressa o dia após a competição, ou seja, a folga;

- é um dia importante, onde os jogadores aproveitam para descansar da atividade, quer do ponto de vista físico como do ponto de vista psicológico.

Terça-feira → Recuperação ativa

- representada por um verde claro, resultante da junção do verde do jogo de domingo com o branco de segunda-feira;

- é o segundo dia após a competição, onde a preocupação continua a ser a recuperação dos jogadores;

- é o primeiro treino da semana, onde os exercícios devem, desde logo, representar os acontecimentos do jogo anterior, tendo em vista o jogo seguinte;

- neste dia o trabalho foca-se nos subprincípios individuais, intersetoriais e grupais;

- o treino deve ter paragens frequentes, de modo a recuperar os jogadores, sendo que o esforço sofre uma grande redução, não só das contrações musculares (tensão muscular, duração e velocidade), mas também da concentração e dos graus de dificuldade imposta nos exercícios.

Quarta-feira → Sub-dinâmica de tensão

- representada pela cor azul;

- pretende-se trabalhar os subprincípios do jogo, a nível das relações setoriais, intersetoriais, individuais e grupais;

- treino com exercícios que envolvam acelerações, desacelerações e mudanças de direção;

- terceiro dia após a competição, em que os jogadores ainda não recuperaram totalmente. Portanto, o treino é realizado com um maior tempo de recuperação, com espaços e um número de jogadores reduzido, e uma maior velocidade de contração.

Quinta-feira → Sub-dinâmica de duração

- representado pelo verde escuro, sendo a junção do treino do dia anterior (azul) com o treino seguinte (amarelo);

- dia mais complexo da semana, dado que o esforço induzido em treino é semelhante ao da competição
- trabalham-se os grandes princípios e alguns subprincípios relacionados a esses princípios, a nível coletivo e intersetorial;
- os exercícios realizam-se em grandes espaços, com uma maior duração e um número elevado de jogadores;
- como simulamos o dia de jogo, a concentração tende a ser maior, tal como, a complexidade dos exercícios.

Sexta-feira → Sub-dinâmica de velocidade

- representada pela cor amarela;
- dia de trabalhar os princípios do jogo a nível setorial, intersetorial, individual e coletivo;
- existe uma redução da complexidade do jogo e dos níveis de concentração, em relação ao dia anterior;
- treino sem ou com alguma oposição, de curta duração, elevada velocidade e alguma tensão muscular;
- existe uma grande preocupação com a tomada de decisão, pois os jogadores devem ser rápidos a decidir e a executar.

Sábado → Recuperação ativa

- representado pelo amarelo claro, visto ser o dia anterior ao da competição;
- recuperação dos treinos anteriores. Existe uma ativação dos jogadores para o jogo, através de uma abordagem simples dos subprincípios;
- trabalham-se os princípios e subprincípios, a nível setorial, intersetorial, individual, coletivo e grupal. Ou seja, são recordados alguns aspetos treinados durante a semana, mas sem grandes esforços;
- treino com alguma velocidade e tensão muscular, de curta duração e baixa complexidade nos exercícios. Exige-se a máxima concentração dos jogadores.

Domingo → Competição

- representada pela cor verde, é o resultado de todas as cores apresentadas durante a semana, ou seja, é o dia em que colocam em prática o desenvolvimento dos treinos dessa semana.

4.4.2. Padrão semanal da equipa

Conformemente ao que foi descrito no ponto anterior (ponto 4.4.1.), a equipa dos sub12 também se orientava por um Morfociclo, que é inerente a qualquer equipa, de forma a haver uma base de preparação para a época desportiva.

Visto ser um escalão de formação é de extrema importância os treinadores saberem gerir e controlarem o esforço dos jogadores e da equipa a longo prazo, tendo em conta alterações que lhe surjam em determinadas circunstâncias.

A nossa equipa treinava 3 vezes por semana, segundas, quartas e quintas-feiras com jogo ao sábado (como está explícito no Anexo 2) regendo-se pelo padrão do Morfociclo apresentado anteriormente.

Ou seja, após o jogo de sábado, domingo tinham folga, segunda-feira treino da sub-dinâmica de tensão, terça-feira folga, quarta-feira treino da sub-dinâmica de duração, quinta-feira treino da sub-dinâmica de velocidade, sexta-feira folga e sábado jogo, como apresentamos na Figura 13.

Sábado	Domingo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
JOGO	FOLGA	<u>Sub-Dinâmica de Tensão</u> - Jogos reduzidos com um grande nível de tensão muscular - Exercício com múltiplas mudanças de direção, paragens e acelerações Exemplo. → 2x2 (+2), com 2 balizas pequenas, num espaço 20mx15m (meinho com duas equipas a fazer posse e outra a defender). Exercício que exige o desenvolvimento e aperfeiçoamento da técnica do passe e receção orientada com oposição, tomada de decisão em espaços curtos, trabalhar as coberturas, movimento rápido e constante do jogador nas transições (onde aparecem as mudanças de direção e acelerações), curta duração pelo que as paragens ajudam a recuperar.	FOLGA	<u>Sub-Dinâmica de Duração</u> - Situações de jogo - Trabalhar os momentos de jogo - Exercícios de elevada resistência e com posse de bola Exemplo. → 6x6 + joker, com 4 balizas 2 para atacar e 2 para defender, num espaço 55mx40m (situação de jogo normal) Exercício que exige grande concentração, trabalho coletivo, tomada de decisão em frente à baliza, criação de espaços, situações de rutura, procurar a profundidade. Jogo com mais tempo de execução, velocidade reduzida e com grande tensão muscular, simulando o dia de jogo.	<u>Sub-Dinâmica de Velocidade</u> - Jogos com grande capacidade de explosão - Exercícios com uma grande resistência e velocidade de execução Exemplo. → 1x1 com balizas grandes num espaço 30mx20m (duelos individuais e quem ataca, defende logo a seguir) Exercício que exige um grande desgaste muscular, velocidade máxima, concentração, que trabalha a finalização com oposição, tomada de decisão em espaços curtos, estimular a reação à perda de bola, aperfeiçoamento do remate. Trabalho com grande velocidade, grande tensão muscular e com pouca duração para haver recuperação e o exercício ser realizado com eficácia.	FOLGA	JOGO

Figura 13 - Padrão Semanal - Morfociclo da Equipa Sub12 EFHG

Sendo que o objetivo é a manutenção do padrão de treino até ao final da época, após a competição normalmente a nossa semana era constituída por exercícios base representadas pelas sub-dinâmicas desses dias, ou seja:

- na segunda-feira, sendo o primeiro treino da semana, pretendíamos trabalhar os nossos princípios de jogo, do ataque e da defesa, numa escala coletiva.

Normalmente, realizávamos exercícios com pouca duração, que exija uma grande tensão muscular, num espaço curto, envolvendo um número reduzido de jogadores, para que as situações que procuramos trabalhar aconteçam constantemente.

Por exemplo, num treino onde o objetivo é aprimorar o momento de jogo da organização defensiva, trabalhando as coberturas e a basculação em torno da bola, realizamos uma situação de 3x3 + 2 jokers (3 séries de 6 minutos), como está representada na Figura 14.



Figura 14 - Situação de jogo 3x3 + 2 jokers

Neste exercício, o objetivo é efetuar um passe para o jogador de apoio da sua equipa (C), que se encontra na linha de fundo do campo, sendo que o ponto apenas é validado se a bola entrar por uma das 3 áreas dispostas na linha final.

Especificamente, queremos trabalhar o 2º. e o 3º. sub-momento da organização ofensiva; gerar ações de rutura na organização defensiva adversária; providenciar linhas de passe em profundidade; trabalhar as coberturas e as basculações sem bola.

Tecnicamente dar prioridade ao passe, receção/receção orientada, controlo e condução de bola.

- na quarta-feira, pretendíamos dar seguimento ao trabalho realizado no treino anterior.

Neste dia, o treino baseava-se em exercícios de longa duração, elevada tensão muscular e velocidade reduzida, de modo a simular o jogo de sábado.

Por exemplo, um treino onde queríamos trabalhar as transições ofensivas e defensivas, aprimorando os nossos princípios específicos de jogo da defesa e do ataque, realizávamos uma situação de GR+5x5+GR + joker, em ¼ de campo (2 séries de 10 minutos), como ilustra a Figura 15.



Figura 15 - Situação de jogo GR+5 x 5+GR + joker

Situação de jogo “normal” realizada em largura. Entre o espaço delimitado e a baliza existe uma zona de finalização, na qual apenas o atacante adversário poderá entrar. A equipa que ataca deverá explorar o passe em profundidade, aproveitando para finalizar com o objetivo de procurar o “homem livre”, o joker (MC).

Especificamente trabalhamos o 2º, 3º. e 4º. sub-momento da organização ofensiva, criar situações de rutura na organização defensiva adversária, exercitar a tomada de decisão em frente à baliza, criar e entrar nos espaços, procurando o homem livre (MC).

Neste exercício, a posse de bola deve ser um critério importante, para chegar à baliza adversária com sucesso, não esquecendo que continuamos a trabalhar os nossos princípios defensivos.

- na quinta-feira, pretendemos realizar exercícios que trabalhem a velocidade de execução e na tomada de decisão do jogador, principalmente em frente à baliza.

Um treino onde a duração do exercício é reduzida, alcançando uma tensão e velocidade elevada. Como houve treino no dia anterior, os jogadores têm de ter uma recuperação maior entre as séries de exercício.

Por exemplo, um treino onde queríamos dar prioridade ao último sub-momento da organização ofensiva (finalização), trabalhar a circulação de bola rápida e objetiva, e reação à perda de bola, realizávamos, uma situação de 2+GR

x 2+GR, num espaço de 30mx20 (2 séries de 8 minutos), como demonstra a Figura 16.



Figura 16 - Situação de jogo 2+GR x 2+GR

No exercício, os jogadores partem dos cones, 2 a 2 (um de cada lado da baliza). Ao sinal sonoro, devem em *sprint* procurar chegar à bola primeiro que os colegas, criando-se assim uma situação de 2 x 2; a jogada termina com encaixe do GR, bola fora, fora de jogo ou com golo. Se o par fizer golo, volta a realizar o exercício.

Na segunda série, passamos para uma situação de 3+GR x GR+3.

Especificamente, queremos trabalhar situações de igualdade numérica e finalização, com desgaste. Procurar criar situações favoráveis à finalização, seja com tabelas, ou com remates de “meia” distância, e trabalhando a organização defensiva em contrapé.

A prioridade era ao passe, receção/receção orientada, remate, posicionamento e coberturas (ofensivas e defensivas).

Para a equipa, este foi o primeiro ano de competição pelo que o esforço para compreender todos os momentos de jogo era mais exigente apesar dos jogadores terem uma boa base de aprendizagem na Escola, os exercícios eram complexos na sua forma, mas de simples compreensão.

Queríamos um grupo autónomo dentro e fora de campo com vontade de aprender cada vez mais, principalmente com o erro, porque tínhamos miúdos

com falta de confiança pelo que o aspeto da motivação teria de estar sempre presente nos treinos transmitindo-se para o jogo.

4.4.2.1. Exemplo da semana de treino

Para uma melhor compreensão, de seguida iremos demonstrar uma semana de treinos realizada pela equipa em ambiente competitivo.

Os dias de treino e jogo são os mesmos já apresentados, durante a semana a equipa treinava entre as 18h15 e as 19h30 (75 minutos de treino) com jogos aos sábados de tarde podendo haver alterações para a parte da manhã.

Uma das preocupações no planeamento do treino era a intensidade que colocávamos aos jogadores visto que a maior parte deles vinha de aulas e teríamos de ter em conta a sua predisposição para a realização dos exercícios, ou seja, os exercícios teriam de ser objetivos, com balizas, de preferência sempre em contacto com bola para que estejam motivados a dar o máximo durante o todo o treino.

A semana que vamos apresentar pertence ao morfociclo n.º 12 (treinos n.º 31/32/33), uma semana em que a equipa deu uma excelente resposta ao treino, os exercícios foram realizados com a máxima intensidade, poucas brincadeiras entre os exercícios, máxima concentração e ótima qualidade.

A próxima jornada ia ser complicada visto ser um adversário com bons resultados na tabela classificativa e com alguma qualidade coletiva. A nossa equipa estava a precisar de um resultado positivo, estávamos a ter resultados muito inconstantes com adversários que estavam ao nosso alcance, apesar de que na jornada anterior conseguimos uma vitória bastante confortável porque o adversário era demasiado acessível.

Na segunda-feira (treino n.º 31), normalmente realizamos exercícios que requerem movimentos de grande resistência muscular, mas visto que no jogo anterior os jogadores não precisaram de se exercitar ao máximo e o dia anterior (domingo) era folga, este dia foi ideal para um jogo de treino contra os benjamins (Sub11) da nossa Escola, de forma a colocar em prática alguns aspetos que falharam no nosso ataque e na defesa, como a exploração do corredor lateral

contrário e o equilibrar a equipa, respetivamente. A equipa dos benjamins consegue ser uma equipa com bastante posse de bola e agressiva pelo que este treino foi ótimo para conseguirmos observar a nossa equipa e delinear desde já uma equipa base para a próxima jornada (Figura 17).

A.J. ESCOLA DE FUTEBOL HERNÂNI GONÇALVES INFANTIS B – 2017/18			
Treino nº 31		MESOCICLO Nº: 3	MICROCICLO Nº: 12
DATA: 20 de novembro de 2017		LOCAL/CAMPO: CCD	HORA/DURAÇÃO: 18h15 (75')
Nº JOGADORES: 12 + 2GR + 1		MATERIAL: Coletes 7+1; 2 Balizas	
OBJETIVOS: Trabalhar os nossos princípios de jogo específicos do ataque e da defesa, realizando um “torneio” contra a equipa dos Benjamins.			
Próximo Jogo: 7ª Jornada – Nogueirense vs EFHG			
ORGANIZAÇÃO METODOLÓGICA	OBJETIVO	TEMPO	ESQUEMA
ATIVACÃO GERAL	Mobilização Articular		
EXERCÍCIO 1		70'	
GR+6 x 6+GR, torneio. Dividir o espaço de treino em 2 campos, e realizar um quadrangular a 2 voltas contra o escalão de Benjamins. Equipa com maior número de pontos ganha o torneio.	Trabalhar os nossos princípios de jogo do ataque e da defesa na escala coletiva.	6x10'	
Trabalho de Força Superior; Alongamentos.		5'	
Observações: AD são do material. DC ausente do treino. AV dos Infantis A treina com a equipa.			
Treinadores: NV, DF, GM			

Figura 17 - Morfociclo 12, treino nº 31

Na quarta-feira (treino n.º 32) o treino baseou-se nos problemas defensivos sentidos no jogo anterior, pois muita das vezes a equipa passa a jogar no meio campo ofensivo deixando o DC sozinho a defender quando perdemos a bola.

Assim sendo, a prioridade foi fazer com que a equipa fechasse o corredor central, aprimorar o defender “juntos” (coesos), promover as trocas posicionais equilibrando a equipa, a superioridade/inferioridade numérica e essencialmente fazer perceber os posicionamentos quando a equipa se encontra em momentos de transição (Figura 18).



Treino nº 32	MESOCICLO Nº: 3	MICROCICLO Nº: 12	
DATA: 22 de novembro de 2017	LOCAL/CAMPO: CCD	HORA/DURAÇÃO: 18h15 (75')	
Nº JOGADORES: 13+ 2GR + 1	MATERIAL: Sinalizadores; Coletes 6+4+4+1; 2 Balizas; 4 Balizas Pequenas.		
OBJETIVOS: Continuar o trabalho dos nossos princípios específicos do jogo, com especial foco nos princípios defensivos das coberturas, basculações e momentos de pressão.			
Próximo Jogo: 7ª Jornada – Nogueirense vs EFHG			
ORGANIZAÇÃO METODOLÓGICA	OBJETIVO	TEMPO	ESQUEMA
ATIVACÃO GERAL	Mobilização Articular		
EXERCÍCIO 1		25'	
Situação de 3x3 em espaço reduzido. Formam-se duas equipas de 3 jogadores e jogam uma contra a outra. O objetivo de ambas as equipas é marcar o maior número de golos e não sofrer nenhum, utilizando os nossos princípios específicos do ataque e da defesa. 2 Equipas de fora fazem 2x2, com 2 balizas para defender e 2 balizas para atacar.	Incentivar a desmarcação (apoio/rutura) após passe; Estimular as trocas posicionais; Promover o “andar juntos”; Promover o pressing constante e as coberturas defensivas.	6x3'	
EXERCÍCIO 2		25'	
Situação de 6+GR x GR+4. Equipa de 6 elementos procura, através de uma circulação de bola objetiva e criteriosa, fazer golo na baliza contrária. Equipa de 4 jogadores (setor defensivo + MC) deve bascular junto em torno da bola, procurando fechar os espaços interiores, não permitindo que o adversário crie situações de finalização. Quando a equipa de 4 recupera a bola, deve procurar atacar rapidamente a baliza e fazer	Trabalhar a circulação de bola e as dinâmicas ofensivas; Exercitar a variação do centro de jogo e a rapidez de circulação; Trabalhar as dinâmicas defensivas da equipa, reforçando as transições ofensivas. Estimular a agressividade aquando da perda da bola,	2x10'	

golo. Jogadores de fora fazem 2x2 "bola ao capitão".	trabalhando as transições defensivas.		
EXERCÍCIO 3		30'	
Situação de jogo 7x7. Observar os comportamentos treinados. Foco no momento de jogo da Organização Ofensiva.	Trabalhar todos os momentos do jogo na escala coletiva.		
		5'	
Trabalho de Força Superior; Alongamentos.			
Observações: AD são do material. AV, dos Benjamins, treina com a equipa.			
Treinadores: NV, DF, GM 			

Figura 18 - Morfociclo 12, treino nº 32

A quinta-feira (treino n.º 33), no último treino tentamos dar sempre prioridade à capacidade explosiva dos jogadores, a velocidade. Realizamos exercícios onde a pressão constante e a reação à perda de bola estavam presentes, os espaços eram reduzidos pelo que o passe e a receção orientada eram cruciais, promover as tabelas em igualdade numérica.

Sabíamos que o próximo jogo os adversários iam pressionar alto e tínhamos de anular o jogo deles, no final tal como nos outros dois treinos temos sempre o jogo final GR+7x7+GR, mas neste dia eramos mais exigentes até para conseguirmos concluir a convocatória (Figura 19).



Treino nº 33	MESOCICLO Nº: 3	MICROCICLO Nº: 12	
DATA: 23 de novembro de 2017	LOCAL/CAMPO: CCD	HORA/DURAÇÃO: 18h15 (75')	
Nº JOGADORES: 13 + 2GR	MATERIAL: Sinalizadores; Coletes 7+5+5+2; 2 Balizas; 8 Balizas Pequenas.		
OBJETIVOS: Continuar a trabalhar as nossas dinâmicas defensivas, dando também foco ao último sub-momento da Organização Ofensiva (finalização).			
Próximo Jogo: 6ª Jornada – Nogueirense vs EFHG			
ORGANIZAÇÃO METODOLÓGICA	OBJETIVO	TEMPO	ESQUEMA
ATIVACÃO GERAL	Mobilização Articular		
EXERCÍCIO 1		20'	
2+GR vs 2+GR. Jogadores partem dos cones, 2 a 2. Ao sinal sonoro, devem em <i>sprint</i> procurar chegar à bola primeiro que os colegas, criando-se assim uma situação de 2 vs 2+GR. Jogada termina com encaixe do GR, bola fora, fora de jogo ou com golo. Se o par fizer golo, volta a sair. Aos 8' passar para uma situação de 3+GR vs GR+3.	Trabalhar situações de igualdade numérica e finalização, com desgaste. Procurar criar situações favoráveis à finalização, seja com tabelas, ou com remates a meia distância. Trabalhar também a organização defensiva em contrapé	2x7'	
EXERCÍCIO 2		20'	
Situação de 3x3 em espaço reduzido. Objetivo da equipa com bola é circular a mesma rápida e objetivamente, por forma a desposicionar o adversário, e criar espaços para fazer golo numa das 2 balizas dispostas na linha final. Equipa sem bola deve bascular junta em torno da mesma.	Incentivar a desmarcação (apoio/rutura) após passe; Estimular as trocas posicionais; Promover o “andar juntos”; Promover o pressing constante e as coberturas defensivas.	6x2'	
EXERCÍCIO 3		15'	

Uma das 3 equipas inicia como equipa defensora, colocando 2 jogadores na zona da bola e 2 na zona de transição (zona central). As restantes equipas colocam-se uma em cada zona lateral. A equipa em posse de bola procura manter a mesma contra a oposição de 2 defensores e sempre que conseguirem efetuar 8 passes consecutivos devem mudar o espaço de jogo (rodar para a lateral contrária).	Desenvolver e aperfeiçoar a técnica de passe e receção orientada com oposição. Desenvolver o pensar e executar rápido com qualidade e critério. Estimular a agressividade à perda da bola, trabalhando as transições defensivas.	12'	
EXERCÍCIO 4		20'	
Situação de jogo 7x7. Observar os comportamentos treinados. Foco no momento de jogo da Organização Ofensiva.	Trabalhar todos os momentos do jogo na escala coletiva.		
Trabalho de Força Superior; Alongamentos.			
Observações: AD são do material.			
Treinadores: NV, DF, GM			

Figura 19 - Morfociclo 12, treino nº 33

Posto esta semana de treinos o jogo decorreu conforme queríamos apesar de alguns contratempos durante a partida. Analisando o jogo com o Nogueirense, como já referimos era um jogo complicado onde tínhamos um adversário à altura, um adversário que nos ia dar muito “trabalho” principalmente a nível defensivo.

As condições climatéricas eram favoráveis e a equipa sabia que tinha de entrar tranquila para conseguir tomar boas decisões em campo; desde cedo entramos a jogar com uma grande intensidade de forma a obrigar o adversário a recuar em campo, mas isso não aconteceu visto que o Nogueirense também estava atrás do resultado. Através de uma falta conseguida à entrada da grande área fizemos golo cedo, na recarga de um dos avançados ao livre batido, minutos

depois o Nogueirense empatou o jogo porque a nossa equipa “relaxou” e diminuiu a agressividade deixando espaço nas costas do nosso DC, não tirando o mérito ao adversário. Nos restantes minutos a equipa aumentou a intensidade conseguindo fazer o jogo ficar mais fluído criando diversas situações de perigo, mas sem sucesso.

Com a pressão do jogo nem todos os jogadores entraram em campo, exigindo mais dos que estavam a jogar e compreensão daqueles que estavam no banco de suplentes.

O Nogueirense foi uma equipa que soube atacar as bolas, tinha 2/3 jogadores que se destacavam na equipa exigindo mais concentração por parte da nossa defesa. Com um empate ao intervalo a nossa equipa voltou à 2.ª parte com outra atitude para anular este resultado, como a nosso melhor finalizador jogava a DC decidimos arriscar e entrar com esse jogador para avançado, decisão que não comprometeu a nossa equipa na defesa e melhorou o nosso ataque porque é um jogador que usando a força e a estatura condicionou a defesa do Nogueirense havendo mais ruturas e remates a baliza contrária. Assim, aos 30 segundos e aos 8 minutos de jogo aumentamos o resultado para 1-3 através da nossa aposta desse mesmo jogador, após ganharmos essa confiança os minutos seguintes foram uma constante disputa de bola entre as duas equipas conseguindo anular-se um ao outro.

Apesar da equipa se encontrar quase sempre apoiada em todos os momentos de jogo, continuamos com o mesmo “problema” que é o último momento da organização ofensiva (finalização) tal como as constantes ruturas e entradas nos espaços que poderiam ser um dos caminhos para chegar à baliza contrária com sucesso, mas a equipa não aproveitou os espaços vazios na defesa do Nogueirense.

Alcançamos o objetivo, conseguimos jogar com bola no pé, ofensivamente estávamos a conseguir sair pelo DC sem recorrer aos AV porque não estávamos a ser pressionados quando o GR tinha bola na mão, rodar a bola pelos corredores apesar do MC ser uma referência para a equipa também tínhamos o AD/AE preparados para fazer ruturas jogando por fora ou por dentro, as tabelas aconteceram apenas faltou a quantidade e precisão dos remates quer

dentro como fora de área. Defensivamente continuamos a subir demasiado pelas linhas laterais, mas desta vez soubemos reagir rapidamente à perda de bola e acompanhar o adversário até conseguirmos ficar com bola, tivemos muito mais coesos na defesa, fomos muito mais comunicativos e agressivos. Nas transições ofensivas tentávamos surpreender o Nogueirense com bola nas costas, que era um dos seus pontos fracos para o nosso AV mais veloz ter depois a capacidade de decidir em frente à baliza, mas muitas vezes surpreendemos pela rapidez dos AD/AE que “puxavam” a bola para dentro e rematavam de fora de área. Nas transições defensivas tentamos ao máximo recuperar a bola em meio campo ofensivo fazendo a equipa recuperar posição, organizar-se e assim defender “juntos”.

Este jogo foi um dos melhores que a equipa realizou não só pelo alcance da vitória, mas porque foi um jogo onde conseguimos jogar de “igual para igual”, estar em constante pressão e saber decidir muitas vezes bem, manter a intensidade e agressividade do princípio ao fim do jogo, adaptarmos um novo jogador a outra posição, gestão do esforço dos que jogaram e gestão das emoções dos que não puderam jogar pelo que a sua maior parte continuou a ajudar a equipa.

De lamentar a atitude de um dos jogadores que por não ter entrado entrou em conflito com os colegas e treinadores pela sua situação, mas um dos aspetos que o treinador principal foca todas as semanas sobre as convocatórias é a de que quem é convocado pode não jogar dado que existem muitas variáveis que podem condicionar o jogo e que se a equipa tem objetivos em comum é devido ao estado competitivo em que nos encontramos e primeiro devemos pensar como um todo.

4.5. Barreiras enfrentadas na Época Desportiva

No geral, a época decorreu normalmente, mas ao longo da mesma existiram alguns contratempos onde tivemos de adotar novas estratégias para que os jogadores continuassem a evoluir individual e coletivamente.

Num primeiro momento, como os jogadores vinham todos da Escola de Futebol ainda não tinham noção da forma como a competição funcionava. No início tivemos de fazer um trabalho muito mais “psicológico” com eles, ou seja, fazê-los entender as decisões tomadas a partir do treino para o jogo, tivemos desde logo vincar certas regras para que percebessem que quem mais trabalha mais oportunidades tem e quem é melhor vai sempre jogar o que não implica que outro jogador na mesma posição não tenha de se esforçar para conseguir um lugar a titular e, conseqüentemente, conseguimos realçar a competição dentro do grupo.

Uma das dificuldades eram as convocatórias, como o grupo era constituído por 15 jogadores tínhamos sempre de deixar 3 fora do jogo. No início, como havia jogadores que faltavam e as faltas eram injustificadas, as convocatórias eram feitas sem a presença desses jogadores, mas à medida que foram ganhando o gosto pela competição ficava mais difícil de deixar qualquer jogador de fora.

Na segunda fase do campeonato tentamos introduzir um novo sistema, o sistema de pontos utilizado em treinos de forma a promover a “boa” competição entre os jogadores tornando o treino ainda mais intenso e que também iria funcionar como um sistema para as convocatórias em que os 3 primeiros seriam titulares no jogo seguinte e os 2 últimos ficariam de fora (é contraditório, mas na análise dos jogadores referimos que o jogador 15 na segunda fase do campeonato desceu de escalão para ajudar a equipa dos sub11 da Escola, por essa mesma razão no início da época éramos obrigados a retirar 3 jogadores da convocatória e a partir de determinada altura apenas 2 jogadores), mas semanas depois a confusão instalou-se quando os miúdos consideraram esta estratégia injusta acabando por colocar a veracidade dos treinadores em causa.

A discórdia surgiu quando alguns jogadores acharam que o esforço que faziam era superior aos colegas que ganhavam pontos para entrar na titularidade e para não perdermos o grupo decidimos acabar com este sistema de pontos voltando a ser os treinadores a tomar a decisão final.

Uma das grandes barreiras foram os pais que tendem sempre a considerar que os filhos não deveriam de estar de fora da convocatória, fora da equipa titular ou mesmo não jogar quando é suplente e, neste sentido, tivemos de tentar resguardar a nossa posição enquanto treinadores e os nossos jogadores, mas conseguimos com que o diretor do escalão funcionasse como uma ponte de ligação entre treinadores e pais, filtrando algumas informações de forma a atenuar a reação dos pais a qualquer situação “conflituosa”.

A nível competitivo uma das grandes dificuldades foi conseguir colocar a equipa a decidir melhor no último sub – momento da Organização Ofensiva, a finalização. Em frente à baliza muita das vezes decidíamos mal, ou porque tínhamos um colega que estava em melhor posição, ou porque rematávamos sem olhar para o objetivo, foi por esse motivo que em todas as semanas insistíamos com os jogadores na procura dos espaços vazios e o “homem livre” (MC) de modo a desequilibrar a defesa adversária e neste sentido conseguimos através de um exercício solucionar problema.

Quase sempre nos treinos de quarta-feira colocávamos os jogadores a jogar “6x6 + joker” com 3 balizas para atacar e 3 balizas para defender em $\frac{1}{4}$ de campo com o MC a fazer de joker, ou seja, aqui tentamos com que eles fossem à procura de espaços vazios circulando a bola as vezes que fossem necessárias até ter espaço evitando o duelos individuais com o risco de perder bola, conseguir variar entre jogo interior e exterior e assim ser mais fácil ir de encontro ao objetivo pretendido que é marcar golos.

Para além de melhorarmos na quantidade também conseguimos melhorar na qualidade que demonstrávamos em campo tornando o jogo muito mais atrativo.

Um dos nossos pontos fortes eram as bolas paradas (cantos e livres principalmente), pois possuímos jogadores que cruzavam e rematavam bem para a baliza, mas o nosso problema neste momento de jogo eram os ataques

aéreos que por muito que a bola fosse bem colocada apenas tínhamos um jogador que cabeceava com qualidade.

Tentamos nos treinos repetir algumas das bolas paradas até que os jogadores conseguissem perceber como e quando atacar a bola na perfeição de preferência sem medo de meter a cabeça à bola quer estejam a atacar como a defender, quando existiam paragens no campeonato, regularmente, preparávamos treinos técnicos específicos para desenvolver competências de modo a ultrapassar esse problema.

A Escola tem uma “identidade” que era sair sempre a jogar, mas também quando fosse necessário termos referência nos avançados e fazer jogo direto surpreendendo os adversários, assim para dar liberdade na tomada de decisão dos nossos jogadores tentamos através do *feedback* interrogativo melhorar essa capacidade transferindo para o dia de jogo, causando algum debate entre eles e, conseqüentemente, acabavam por se ajudar uns aos outros.

As dificuldades foram-se dissipando à medida que os jogadores iam confiando o seu treino aos treinadores.

4.6. Resultados obtidos na Época Desportiva

Ao longo de toda a época fomos criando e ajustando os nossos objetivos em prol das capacidades/habilidades da equipa com o intuito de atingir a melhor classificação possível jogando o “nosso” futebol.

No contexto competitivo (ponto 4.2.3.) já referimos o processo pelo qual a equipa passou nas três fases do campeonato.

Na primeira fase a equipa ficou na série 2, terminando a mesma com 14 pontos em 7.º lugar, de 11 equipas dispostas na nossa série. Este 7.º lugar deveu-se a 4 vitórias (3 vitórias em casa e 1 fora), 2 empates (empates fora) e 4 derrotas (2 derrotas em casa e 2 fora), curiosamente as equipas com quem perdemos os jogos foram as que se apuraram para a fase seguinte na Divisão de Elite. Conseguimos marcar 27 golos (20 golos em casa e 7 fora) e sofremos 24 golos (15 golos em casa e 9 fora) com um balanço positivo (+3), ou seja, em média marcamos mais de 2,5 golos e sofremos menos de 2,5 golos por jogo.

Tivemos imensas dificuldades em conseguir uma boa posição nesta fase principalmente porque a nossa série era uma das mais difíceis, possuindo algumas das melhores equipas da região.

Sendo este o primeiro ano, nos primeiros meses a equipa trabalhou muito mais a sua capacidade física para que a técnica sobressaísse, pelo que ainda estávamos a criar rotinas do ataque e da defesa nos jogadores.

A equipa teve momentos difíceis, pelo que nem sempre conseguiam colocar em prática os princípios aprendidos no treino, sendo que na teoria percebiam o seu posicionamento e dos colegas em todos os momentos de jogo.

O nosso trabalho passou por conseguir mudar o comportamento dos jogadores, pois estar em contexto competitivo exigia uma maior responsabilidade.

Nesta situação, a motivação foi a nossa maior tarefa. Como motivá-los no treino, se estávamos a trabalhar sob derrotas? Como fazer evoluir uma equipa que estava a perder constantemente? Como deixar todos os jogadores felizes se nem sempre eram utilizados no jogo, porque queríamos a vitória?

Simples! Dizer a verdade, confrontá-los com as suas melhores e piores características, fazê-los perceber que temos um objetivo em comum e que temos de fazer tudo ao nosso alcance para colocar a equipa em vantagem.

O nosso objetivo era conseguir passar à fase na Divisão de Elite, mas com estes resultados não conseguimos atingir, portanto foi altura de dar novos objetivos à equipa, ou seja, lembramos que as segundas 4 equipas (5.^a à 8.^a posição) de cada série ficaram apuradas para disputar a Divisão de Honra, por isso, a equipa comprometeu-se a ficar em primeiro nesta segunda fase e, consequentemente, ser Campeão Distrital nesta Divisão.

A competição que era incitada desde a primeira fase do Campeonato continuou a ser trabalhada, sendo que os treinos eram realizados com uma grande intensidade, determinando o ritmo do jogo seguinte.

Na segunda fase, a duas voltas, as equipas estavam ao nosso nível pelo que podíamos disputar muito mais os jogos, também com a nossa evolução conseguimos dar qualidade ao jogo, queríamos que todos os jogadores tivessem a sua oportunidade em dar o seu contributo nos jogos sendo mais ou menos capaz que os colegas.

Estatisticamente nesta fase fomos campeões de serie atingindo o 1.º lugar na tabela de classificação obtendo 37 pontos no total. Na primeira volta a equipa conseguiu 16 pontos de 5 vitórias (2 vitórias em casa e 3 fora), 1 empate (empate em casa) e 1 derrota (derrota fora), marcamos 30 golos (8 golos em casa e 22 fora) e sofremos 7 golos (5 golos em casa e 2 fora), com um balanço positivo (+23). Na segunda volta fizemos a pontuação máxima 21 pontos de 7 vitórias (4 vitórias em casa e 3 fora) marcamos 36 golos (23 golos em casa e 13 fora) e sofremos 7 golos (5 golos em casa e 2 fora) novamente com um balanço positivo (+29).

Embora tenham sido duas voltas excecionais, a primeira volta foi muito mais descontraída do que a segunda, pois os jogadores estavam com o “ego” demasiado grande por saber quem seriam as equipas adversárias a defrontar, mas apesar de alguns resultados avultados continuamos com alguma dificuldade seja pelas situações que acontecem no jogo que não conseguimos prever ou

pelo “querer” demasiado o golo e falhar novamente na tomada de decisão em frente à baliza.

Defensivamente estávamos muito mais coesos, a equilibrar a equipa, dar cobertura aos colegas e comunicação eminente. Ofensivamente as trocas posicionais iam acontecendo entre o AD e o MC, o rematar mais enquadrado com a baliza, as tabelas, a variação entre jogar curto e longo, e com bastante posse de bola.

Na segunda volta fomos uma equipa mais unida que sabe jogar coletivamente deixando o individualismo de lado, com os treinos mais direcionados para o que nos faltava em jogo continuamos a potenciar a equipa ao máximo. Para além do objetivo principal nesta segunda volta os jogadores concordaram em sair sempre vitoriosos de cada partida, não subestimando o adversário.

Defensivamente, a equipa controlava a maioria das bolas longas do corredor central, os avançados eram os primeiros a condicionar os adversários e muitas vezes com sucesso. Tínhamos sempre um jogador a condicionar o adversário pelo corredor lateral, as coberturas defensivas eram realizadas, bem como as trocas posicionais, a equipa conseguia ser coesa a defender, sempre com uma maior atenção às bolas em profundidade, nas “costas” do DC; e na possibilidade fazíamos pressão alta aos adversários.

Ofensivamente, a equipa demonstrou uma grande qualidade com bola, que para além das variações entre jogar curto ou longo, jogar por dentro ou por fora, a equipa tornou-se imprevisível de forma positiva, onde toda a equipa sabia o movimento do jogador com bola criando dificuldades ao adversário. As bolas rodavam muito bem entre os corredores, começamos a ter paciência até chegar à baliza e, nesta volta foi, maioritariamente, com sucesso.

Nas transições defensivas fomos rápidos na reação à perda de bola, bem como a anular os adversários mais velozes e nas transições ofensivas procurávamos sempre a referência do nosso melhor avançado, criando situações de perigo para a baliza contrária.

Nesta segunda fase fomos campeões da série 1 na Divisão de Honra na qual tivemos acesso à terceira fase do campeonato disputando o título de campeão com a equipa cabeça da série 2.

Pelos resultados a equipa que iríamos defrontar seria forte, mas conseguimos anular o adversário com uma vitória em campo neutro por 5x1, sagrando-nos Campeões Distritais de Futebol de Sete na categoria de Júnior D (Sub12 misto) na Divisão de Honra da Associação de Futebol do Porto (AFP).

Voltando novamente as estatísticas, na época desportiva 2017/2018 a equipa fez 93 golos (51 em casa e 42 fora) sofreu 38 golos (25 em casa e 13 fora) acabando com saldo positivo (+55), como demonstramos nos Anexos 3, 4, 5 e 6, dividido por fases do Campeonato.

Desde o primeiro até ao último dia, foi incrível ver o desenvolvimento, a superação de treino para treino, e de jogo para jogo de um grande grupo de trabalho.

Para nós, treinadores, foi gratificante chegar a uma fase e não precisar de dar demasiados *feedbacks* corretivos para dentro de campo, visto que a compreensão do jogo estava a fazer parte da sua formação e evolução enquanto jogadores.

5. DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

O futebol não é apenas uma modalidade desportiva, é um estilo de vida e desde sempre encaro a prática desta forma.

Durante o meu percurso desportivo, e até aos dias de hoje, tive oportunidade de ser praticante, embora de futsal, mas o interesse pelo jogo em “campo grande” sempre foi um sonho a alcançar.

Como treinadora, a primeira experiência decorreu aquando da Licenciatura, através da Escola de Futebol Crescer de Bragança, onde desempenhei funções de treinadora estagiária no ensino-aprendizagem de crianças dos 3 aos 8 anos de idade.

Nesse momento, surgiu a vontade de aprender e ser melhor no ensino do futebol, visto que é necessário adquirir um determinado conjunto de competências para exercer e mantermo-nos nesta profissão (Rosado, 2000; Silva et al., 2018).

O objetivo com a integração neste Mestrado, teve em consideração o gosto pela modalidade e pelo público-alvo, os jovens. E nesta época, 2017/2018, foi o primeiro ano onde exerci funções junto a uma equipa de competição.

A princípio, pretendia integrar uma equipa feminina, dado que é necessário continuar a apostar no futebol feminino, que apesar de não possuir as mesmas oportunidades que o futebol masculino, é uma realidade que deva ser encarada como um desafio (Tscholl et al., 2007).

Isto é, criarmos oportunidades a raparigas com o gosto pela prática do futebol, tornando-as capazes de atingir outros patamares a nível competitivo.

Infelizmente não foi possível, pelo que aceitei o desafio junto da equipa Sub12, onde o propósito era aprender o máximo possível com o treinador principal, até porque fora um jogador da casa que compreendia melhor os valores exercidos pela Escola, bem como a perspetiva de outros treinadores que constituem o corpo técnico da Escola.

Aprender sobre o futebol, dos aspetos do treino e jogo, o planeamento, as escolhas, o modo como devemos lidar com esta faixa etária (pré-adolescentes), onde a confiança tende a ser um problema comum, entre muitos outros.

Ao longo da época foram surgindo alguns entraves, que com a ajuda dos treinadores foi-se dissipando, tornando-me cada vez mais apta para as funções.

No início do estágio, tinha grandes expectativas quanto à aprendizagem, ou seja, na aquisição de conhecimento e competências junto dos treinadores, estar à altura de transmitir conhecimentos sobre a modalidade aos jogadores, tendo a capacidade de demonstrar diversas alternativas e estratégias para o nosso jogo. Sendo um estágio que envolve jovens, esperava ter uma intervenção pedagógica adequada à aprendizagem dos mesmos.

A equipa, num primeiro momento, pareceu ser unida e capaz de enfrentar desafios impostos pelo treinador, o que se verificou com o decorrer da época, visto que foram desenvolvendo características individuais e coletivos, até se tornarem autónomos na tomada de decisão e na forma como encaravam o jogo.

Nesta primeira impressão, o meu maior receio seria o “ser mulher” numa equipa de competição, onde a sua maioria é composta por rapazes, que me deu a entender que o facto de ser de outro género não me dava muita credibilidade quanto à perceção do jogo de futebol, situação de grande preocupação também, mencionada por Lopes (2015).

Quando entrei para a equipa, ainda muito receosa, rapidamente entendi o modo de estar do grupo e qual o melhor método para ganhar a sua confiança. Por outro lado, desde logo, tentei compreender como eram planeados os treinos, quais os objetivos e como contornar as dificuldades para atingir o objetivo inicial, saber observar para intervir, e aprender a ver o futebol pelos pormenores, procurando estar em vantagem sobre as outras equipas.

Outra preocupação baseava-se em ser ou não capaz de gerar uma resposta positiva aos objetivos da equipa, em treino e em jogo, portanto, utilizei a observação como técnica para conseguir perceber a forma de estar na Escola, dos treinadores e de que forma os jovens captam e obedecem ao que é proposto pelo seu treinador.

Ao estar associada ao treino de jovens com idades mais baixas, e sendo um processo pelo qual já passara, sabia que a paciência, a competência e a veracidade eram alguns dos segredos para alcançar o sucesso junto da equipa (Cordovil, 2005).

A competição exige mais da nossa capacidade de liderança, do saber ser e do saber estar, do conhecimento tático, técnico, físico e psicológico, bem como a interação com os jogadores (Samulski & Greco, 2004).

Comparativamente à experiência anterior, o tempo foi algo que tive de ajustar, pois, na competição não existe um tempo ilimitado para a aprendizagem de um certo movimento do jogo, por exemplo, mas uma capacidade de adotar novas estratégias na medida de obter o mesmo resultado.

Como referi anteriormente, o “ser mulher” no futebol ainda faz confusão a alguns indivíduos, porque, geralmente, somos um género que não “percebe” o futebol e que estão no campo para montar os exercícios, mas para os rapazes essa ideia foi ultrapassada, até porque tínhamos uma rapariga que jogava melhor que alguns colegas.

À medida que fui conhecendo a equipa, percebi que estamos sempre a ser colocados à prova, sendo uma forma deles entenderem que existe um conhecimento mais aprofundado sobre o futebol.

Neste sentido, contornei a situação observando os pormenores e ensinando-lhes os detalhes, que viria a ser útil no treino e no jogo, na qual consegui ganhar alguma confiança e o respeito dos jogadores.

Algumas questões relacionadas com o treino, a princípio, o objetivo dos exercícios, que nem sempre consegui compreender, mas com as explicações do treinador principal as dúvidas tornaram-se mais perceptíveis. O controlo das atividades paralelas, onde não conseguia ser consistente, nem aproveitar todo o tempo de treino, isto porque surgiam “brincadeiras” entre os jogadores durante os exercícios, pelo à vontade da minha parte.

Mas com os *feedbacks* recebidos de modo a melhorar neste aspeto, fui percebendo que a competição seria uma boa estratégia para os manter concentrados.

Portanto, optei por premiar os “vencedores” e castigar os “vencidos”, mantendo-os focados na condição imposta no jogo e de certa forma consegui ter mais controlo sob os exercícios, passando de jogos reduzidos a jogos com um número mais elevado de intervenientes.

Para além das dificuldades sentidas, a maior barreira que tive de ultrapassar foi a comunicação, com o treinador e com os jogadores, simplesmente porque era uma questão de hábito pessoal, mas aos poucos fui-me habituando à ideia de estar constantemente a dar *feedbacks* (corretivos) no treino.

A comunicação é essencial no futebol (Lima, 2000; Lourenço, 2005; Martens, 1999), desde a forma como falamos, do que falamos, pois, um treinador tem uma imagem a manter e a sua linguagem verbal e gestual torna-se numa peça fundamental na manutenção da profissão, visto que temos de ser claros, objetivos e demonstrar segurança no que dizemos (Santos & Rodrigues, 2008).

Durante o estágio profissionalizante aprendi mais que controlar crianças e jovens na prática do futebol, aprendi a ver para além do talento individual, a saber estar num grupo unido onde todo o sucesso depende de cada um dos jogadores, aprender a essência do futebol na formação, o planeamento de todo o processo de treino, a preparação para os jogos, a análise do jogo e da prestação dos jogadores nesse contexto, a importância de elaborar um dossiê de treino de modo a acompanhar o trabalho realizado e, por fim, este estágio despertou um interesse pela análise do jogo, através das estatísticas.

A importância deste estágio ditou a minha estadia prolongada no futebol como treinadora, que, além do que me falta aprender tenho perfeita noção de que para me manter nesta função e um dia mais tarde evoluir para outros patamares, terei de melhorar na comunicação, exposição de dúvidas, apresentação de soluções e ter confiança nas minhas capacidades, sabendo que tenho competências suficientes para integrar equipas em qualquer contexto competitivo.

O estágio, a forma como encarei e finalizei este processo proporcionou-me mais um ano na EFHG, bem como a responsabilidade em aumentar os níveis de competência até então demonstrado.

Contudo, posso concluir com o mesmo pensamento com que comecei, esperando chegar o mais longe possível na formação de crianças e jovens para a prática do futebol como treinadora, conseguir passar valores e atitudes que acompanhem os jogadores para toda a vida, assim como o alcance de

patamares mais altos de rendimento, mesmo sabendo que na realidade haverão jogadores a ficar pelo futebol amador e levar alguns ao abandono desta modalidade (Catita, 2002).

Ainda espero chegar ao futebol feminino conforme referido, porém por enquanto o ser treinadora adjunta basta para estar feliz no futebol, não querendo dizer que numa oportunidade não possa assumir funções como treinadora principal.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente relatório visa na apresentação do trabalho desenvolvido durante uma época desportiva, numa equipa de competição, escalão infantil (sub12), na EFHG, como treinadora estagiária.

Com este Mestrado, surge uma nova etapa, onde o objetivo é aprofundar conhecimento na área do treino desportivo, abrangendo crianças e jovens.

Conforme descrito na apresentação deste ciclo de estudos, para além da obtenção de uma formação científica, pedagógica e técnico-profissional, devemos ser capazes de corresponder aos desafios impostos pela formação e educação de crianças e jovens, através da prática desportiva, bem como na aquisição de certas competências.

Essas competências podem ser adquiridas aquando de um estágio profissional, ou seja, é uma oportunidade de colocar em prática os conhecimentos teóricos.

Paralelamente ao contexto da prática, a busca pelo conhecimento é contínua. Isto porque, necessitamos de algumas bases que sustentem a nossa teoria na prática, de forma a obter um trabalho mais coerente e consistente.

Foi nesse sentido que surgiram os temas que compõem a revisão da literatura, com base na problemática encontrada no treino – a prática do futebol, em crianças e jovens.

A partir da leitura, conseguimos verificar que o trabalho que é desenvolvido pelos agentes de socialização não é tarefa fácil, apesar de quem vê o desporto como espectador não ter essa perceção.

Como referimos logo no início, existe um trabalho árduo, mas compensatório por detrás do sucesso de um jogador.

Sabe-se que é necessário criar condições para o jovem aderir à prática (escolas/clubes de formação), técnicos do desporto (treinadores) que os façam evoluir, desenvolvendo capacidades e características para o jogo e, essencialmente, um suporte para o jovem, como os pais, para que eles possuam liberdade e oportunidade de escolha.

Todos estes agentes determinam o prolongamento do jovem no futebol e, consequentemente no seu sucesso desportivo, ou o seu abandono.

É certo que nem todos os jogadores, que no momento são futebolistas profissionais, tiveram a oportunidade de usufruir de um ou mais destes apoios, no entanto, a persistência e ter pelo menos alguém que acredite no alcance do seu objetivo era suficiente para os fazer acreditar.

Como descrevemos, a nossa preocupação centrou-se na forma como as crianças e os jovens vivenciam o desporto e o futebol, no nosso caso, e não naquilo que a maioria dos treinadores se foca, a tática.

Atualmente, é extremamente necessário ter crianças ativas, visto que são o futuro da sociedade, desmistificar o treino em jovens com idades mais baixas, principalmente quando é especificada numa modalidade desportiva, seja coletiva ou individual.

Em Portugal, apesar da prática desportiva ter uma evolução gradual de ano para ano em jovens, é possível observar alguns indivíduos com um peso acima da média, e muitas das vezes, o problema é o estilo de vida que os pais levam, mas não só. O aparecimento de estabelecimentos de *fast food* com preços acessíveis a toda a população, tende a ser uma opção viável para as refeições.

Tal como a alimentação, existem outros fatores que fazem com que a prática desportiva se torne em algo inalcançável, o tempo. Não existe o tempo para a prática por causa das escolas, que têm horários bastante completos (das 8h às 18h), que faz com que as crianças não possam ter tempo de praticar AF fora do tempo escolar.

E a AF neste contexto, é cada vez mais desvalorizado, isto porque, pela observação de alguns dos nossos jogadores, os professores não estão interessados em ensinar, pelo menos, as habilidades motoras básicas. Situação que podemos comprovar quando estamos em treino.

É possível observar que muitos dos jogadores têm debilidades físicas, ou seja, a maioria dos jovens não sabe correr, mas não podemos culpar apenas as escolas, e isso vai de encontro ao que falávamos anteriormente, os pais não colocam os filhos nas práticas por não a acharem benéfica para os mesmos.

Será que pensam que a AF na escola é suficiente? É verdade que varia de pessoa para pessoa, mas no geral será esta a desculpa utilizada?

Neste sentido, as escolas/clubes de formação têm de fazer o seu papel junto dos jovens, apelando à iniciação de uma prática desportiva, objetivando um futuro promissor.

Eles têm poder de moldar a vida de um jovem, o seu estilo de vida, fazendo-os ser cidadão responsáveis, cumpridores e solidários, e ver que os benefícios da prática são importantes na sua vida, neste caso através do futebol.

Sendo o desporto rei no nosso país, conseguem apelar mais à sua sensibilidade, pois que criança é que não quer ser a próxima “estrela” no futebol?

Para muitas crianças é um refúgio, e estas entidades têm o dever de as fazer sentir especiais, de acreditar em quem vê o futebol como mais que uma paixão.

Para isso acontecer, as escolas devem ser formadas por treinadores que se preocupam com os jovens, na sua aprendizagem e no seu desenvolvimento, quer pessoal como profissional.

Como treinadora, posso afirmar que o saber jogar futebol não é tudo o que precisamos para treinar crianças e jovens, devemos saber que estamos a dar exemplo a indivíduos que, na maioria dos casos, nos vê como um modelo a seguir. Somos treinadores, amigos, confidentes, família...

Cada treinador deve marcar o seu jogador pela positiva, sendo que nem sempre é a realidade. Devemos, para além da prática, fazer o jogador acreditar nas suas capacidades, e é acreditando neles que os fazemos evoluir, não só por um futuro melhor, em termos económicos.

Paralelamente encontramos os pais, que normalmente são indivíduos que dizem saber o que é o melhor para os seus filhos na prática desportiva, desvalorizando, muitas vezes, o papel do treinador.

Sabemos que os pais são o primeiro contacto que a criança tem no mundo, que fazem de tudo para os ensinar da melhor forma, mas na prática desportiva o seu envolvimento é de carácter “duvidoso”.

Na verdade, eles, são os que pagam a atividade aos filhos, que os levam ao treino, que fazem esforços para haver uma prática regular e constante, mas quanto ao treino deveriam ser mais brandos.

Em primeiro porque a aprendizagem não é imediata, existem profissionais que estão a fazer um trabalho nesse sentido, e pressão a mais deixa os seus filhos num estado de nervosismo que os pode levar à desistência.

Será isso necessário? Porque é que os pais não se informam do que podem ou não fazer na prática dos filhos? Pior é quando existe formação, mas dizem que sabem de tudo para manter o filho na prática? O porquê de os ver como fonte de rendimento? Volto a referir, qual a necessidade de exercer pressão sobre os filhos?

Mas, felizmente não são todos que se comportam desta forma.

Até podem ser crianças habilidosas, mas não deixam de ser crianças. A sociedade precisa de ver que o seu “futuro” está a ser criada de forma correta, e as crianças precisam de liberdade, de brincar.

Tal como refere Ken Robinson, “o futuro é imprevisível... todos sabemos que as crianças têm extraordinárias capacidades, capacidades para a inovação. Temos crianças que são fantásticas, que para mim encontraram o seu talento. Todos os miúdos têm talentos fantásticos e nós estragamo-los impiedosamente”.

De acordo com a reflexão, na prática, como treinadora, o estágio revelou ser mais que um simples acompanhamento a uma equipa de competição.

Ao longo da época fui aprendendo os procedimentos a realizar, desde o treino ao jogo; conhecer qual o papel do clube na formação; os diversos tipos de treinadores (direcionado para formar ou para o rendimento); a importância da interação entre treinadores, pais e jogadores; o espírito de equipa que é vivido dentro de campo, nos balneários, fora do tempo de treino, entre outros.

E todas estas vivências serviram para o meu desenvolvimento, enquanto profissional e enquanto pessoa.

Ainda neste contexto, no âmbito do treino, os resultados que a equipa conquistou, foi a demonstração de um grande ano de trabalho.

A princípio, os objetivos que foram propostos tinham sido descartados por um não incumprimento da mesma, mas com o avançar do tempo, as

necessidades dos jogadores foram-se transformando na qualidade demonstrada em jogo.

No final apresentamos aquilo que sempre nos motivou no início, um grupo unido dentro e fora de campo, com uma grande qualidade no jogo e empenhada em levar a equipa a grandes feitos.

Concluindo, a perceção do desenvolvimento no futebol de formação em Portugal, embora tenha um acréscimo em idades mais baixas, ainda necessita de apoios e mais dedicação por aqueles que tendem a proporcionar aos jovens uma prática desportiva para os seus tempos livres.

Isto porque, as crianças de hoje são o futuro de amanhã, portanto, temos de as preparar para ver um mundo de forma responsável.

Embora estejamos sempre a defender que o futebol é uma prática positiva, atualmente não o podemos considerar totalmente dessa maneira, pelo que completo o relatório com uma reflexão:

“Porquê que o futebol está a morrer?”

Porque o dinheiro conta mais do que a bola.

Porque já ninguém joga na rua.

Porque o filho do patrocinador tem que jogar.

Porque: “Ele joga porque senão...”.

Porque os pais gritam mais que o mister.

Porque a tática conta mais que o talento.

Porque o jogador jovem está mais formatado.

Porque os dirigentes não acompanham a competência dos treinadores.

Porque “se isso nos faz ganhar muito dinheiro, vamos contratá-lo.

Porque os jovens pensam mais na aparência do que na essência.

Porque agora, a palavra “retorno” tem mais valor do que “rendimento.

*Porque as crianças de dez anos, com idade apenas para se divertirem,
já têm empresário.*

Porque a paixão foi substituída pelo interesse.

Porque o futebol tornou-se numa grande indústria.

E porque a bola já não é o primeiro pensamento.”

Receção Orientada

(página do Facebook)

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adelino, J., Coelho, O., & Vieira, J. (2001). *O desporto juvenil:... em perguntas e respostas!* (4ª ed.). Lisboa: Instituto Nacional de Formação e Estudos do Desporto.
- Alcântara, H. (2006). A magia do futebol. *Estudos avançados*, 20(57), 297-313.
- Anglès, M. B., Torregrosa, M., Cruz, J., & Palop, J. M. (1996). ¿Existe un deporte educativo?: papel de las competiciones deportivas en el proceso de socialización del niño.
- Araújo, J. (1994). *Ser treinador*. Lisboa: Editorial Caminho, S. A.
- Araújo, J. (1995). *Manual do Treinador do Desporto Profissional*. Porto: Campos das Letras.
- Atkins, M. R., Johnson, D. M., Force, E. C., & Petrie, T. A. (2013). "Do I Still Want to Play?" Parents' and Peers' Influences on Girls' Continuation in Sport. *Journal of Sport Behavior*, 36(4), 329-345.
- Augusto-Silva, E. (2002). *A influência do comportamento dos pais na prática de actividade física*. Universidade do Porto: Eugénio Augusto Silva. Dissertação de Licenciatura em Desporto e Educação Física - Opção de Desporto de Recreação e Lazer apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- Azevedo, J. P. (2011). *Por dentro da tática*. Estoril: Prime Books.
- Babkes, M. L., & Weiss, M. R. (1999). Parental Influence on Children's Cognitive and Affective Responses to Competitive Soccer Participation. *Pediatric Exercise Science*, 11(1), 44.
- Balbinotti, M. A. A., Balbinotti, C. A. A., Marques, A. T., & Gaya, A. C. A. (2004). O treino técnico-desportivo de jovens tenistas brasileiros. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 26(1).
- Baleizão, A. F. C. (2013). *Comunicação no desporto: estratégia de relações públicas para a divulgação da natação sincronizada em Portugal*. Lisboa: Dissertação de Mestrado em Gestão Estratégica das Relações Públicas apresentada a Instituto Politécnico de Lisboa.

- Batista, P. R. d. S. (2006). *Organização defensiva: congruência entre os princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios de jogo definidos pelo treinador e a sua operacionalização: um estudo de caso realizado no Sporting Clube de Espinho*. Porto: Dissertação de Licenciatura em Desporto e Educação Física apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Bento, J. O. (2002). Da saúde, do desporto, do corpo e da vida. In V. J. Barbanti, A. C. Amadio, J. Bento & A. Marques (Eds.), *Esporte e atividade física; Interação entre rendimento e saúde* (pp. 4). São Paulo: Manole Lda.
- Bento, J. O. (2004a). Desporto para crianças e jovens: das causas e dos fins. In A. Gaya, A. Marques & G. Tani (Eds.), *Desporto para Crianças e Jovens— Razões e Finalidades* (1ª ed., pp. 21-56). Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- Bento, J. O. (2004b). *Desporto: discurso e substância*. Porto: Campo de Letras.
- Bento, R. I. d. C. (2009). *As concepções das famílias no envolvimento parental*. Lisboa: Dissertação de Mestrado em Psicologia Aplicada apresentada a Instituto Superior de Psicologia Aplicada.
- Berleze, A., Vieira, L. F., & Krebs, R. J. (2002). Motivos que levam crianças à prática de atividades motoras na escola. *Journal of Physical Education*, 13(1), 99-107.
- Bois, J. E., Sarrazin, P. G., Brustad, R. J., Trouilloud, D. O., & Cury, F. (2002). Mothers' expectancies and young adolescents' perceived physical competence: A yearlong study. *The Journal of Early Adolescence*, 22(4), 384-406.
- Borges, P. H. (2015). Periodização tática: fundamentos e perspectivas. Entrevista com Dr. Vitor Manuel da Costa Frade. *Conexões: Educação Física, Esporte e Saúde*, 13(1), 180-204.
- Bouchard, C., Shephard, R. J., & Stephens, T. (1994). Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement. In *International Consensus Symposium on Physical Activity, Fitness, and Health*. Canada: Human Kinetics Publishers.
- Bouet, M. (1968). Signification du sport. *Paris, Éditions universitaires*.

- Brito, J., & Correia, P. (2015). *Uma Ideia de Jogo; Momento de Organização Defensiva*. Estoril: Prime Books.
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (1998). The ecology of developmental processes. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (pp. 993-1028). Nova Jersey: John Wiley & Sons.
- Brustad, R. J. (1988). Affective Outcomes in Competitive Youth Sport: The Influence of Intrapersonal and Socialization Factors. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10(3), 307-321.
- Brustad, R. J. (1992). Integrating Socialization Influences Into the Study of Children's Motivation in Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14(1), 59-77.
- Brustad, R. J., Babkes, M. L., & Smith, A. L. (2001). Youth in sport: Psychological considerations. *Handbook of sport psychology*, 2, 604-635.
- Byrne, T. (1993). Coaching children in sports. In M. Lee (Ed.), *Coaching children in sports: principles and practice*. London: Routledge
- Campos, F. (2002). *A influência dos pais no envolvimento desportivo dos filhos*. Porto: Dissertação de Licenciatura em Desporto de Recreação e Tempos Livres apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Cardoso, M. V. T. (2000). *Aptidão física e actividade física da população escolar do distrito de Vila Real; Estudo em crianças e jovens de ambos os sexos dos 10 aos 18 anos de idade*. Porto: Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto; Área de Especialização de Desporto de Recreação e Lazer apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Carreras, L., Eijo, P., Estany, A., Gómes, M. T., Guich, R., Mir, V., Ojeda, F., Planas, T., & Serratas, M. G. (2006). *Como educar integrando valores: materiais, textos, recursos e técnicas*. São Paulo: Loyola.
- Carvalho, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). *Futebol: Um saber sobre o saber fazer* (2ª ed.). Estoril: Prime Books.

- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- Castelão, D., Garganta, J., Santos, R., & Teoldo, I. (2014). Comparison of tactical behaviour and performance of youth soccer players in 3v3 and 5v5 small-sided games. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(3), 801-813.
- Castelo, J. (1994). *Futebol - Modelo técnico-tático do jogo; Identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior*. Lisboa: FMH/UTL.
- Castelo, J. (1996). *Futebol: A organização do jogo*. Lisboa: Edição do autor.
- Castelo, J. (2003). *Futebol: Guia prático de exercícios de treino*. Lisboa: Edição do autor.
- Catita, L. (2002). A relação treinador-atleta - A importância do treinador na motivação e continuidade da prática de jovens atletas em luta. *Luta Magazine*, 1, 13-14.
- Ciampa, A. d. C. (1984). Identidade. *Psicologia social: o homem em movimento*, 13, 58-75.
- Clemente, F. M. (2016). *Small-sided and conditioned games in soccer training: the science and practical applications*. Melgaço: Springer.
- Clemente, F. M., & Mendes, R. (2015). *Treinar jogando; Jogos Reduzidos e Condicionados no Futebol*. Estoril: Primebooks.
- Cobley, S. (2001). Evaluating the microstructure of practice: The relationship between coach expertise and practice structure.
- Comissão Europeia. (2007). A função social do desporto. *Livro branco sobre o desporto*, disponível em <http://files.portfolioeducacional.webnode.pt/200000049-abeb0ace49/White%20Paper.pdf>
- Conselho da Europa. (1992). Carta Europeia do Desporto. *Rhodes: 7ª Conferência dos Ministros Europeus*, disponível em <http://www.idesporto.pt/DATA/DOCS/LEGISLACAO/Doc120.pdf>

- Constantino, J. M. (2002). *Um novo rumo para o desporto*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Corbin, C. B. (2001). The “untracking” of sedentary living: A call for action. *Pediatric Exercise Science*, 13(4), 347-356.
- Cordovil, J. (2005). O treinador de jovens. *Seminário Internacional de Jovens (IDP ed., pp. 107-121)*. Lisboa.
- Corte-Real, N., Dias, C., Corredeira, R., Barreiros, A., Bastos, T., & Fonseca, A. M. (2008). Prática desportiva de estudantes universitários: o caso da Universidade do Porto. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 8(2), 219-228.
- Costa, A. d. S. (1992). Desporto e análise social. *Separata da Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, 2, 101-109.
- Costa, I. T. d., Greco, P., Garganta, J., Costa, V., & Mesquita, I. (2010). Ensino-aprendizagem e treinamento dos comportamentos tático-técnicos no futebol. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 9(2).
- Costa, J. P. A. d. (2005). *A formação do treinador de futebol: Análise de competências, modelos e necessidades de formação*. Universidade Técnica de Lisboa: Relatório de Estágio apresentado a Mestrado em Treino do Jovem Atleta.
- Costa, L., Parkhouse, L., Ulrich, O., Chazaud, P., Chelladurai, P., Gordon, A., Tatarelli, G., Zeigler, E., Soucie, D., & Pires, G. (2001). Conceito de Gestão do Desporto. Novos desafios, diferentes soluções. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 88-103.
- Costa, V. S., Serôdio-Fernandes, A., & Maia, M. (2009). Hábitos desportivos dos jovens do interior norte e litoral norte de Portugal. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, 9(2), 46-55.
- Côté, J. (1999). The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *Sport Psychologist*, 13(4), 395-395.
- Côté, J., & Hay, J. (2002). Children is Involvement in Sport. *Psychological foundations of sport*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Curado, J. (1991). *Planeamento do treino e preparação do treinador*. Lisboa: Editorial Caminho, S. A.

- Davids, K., Araújo, D., Correia, V., & Vilar, L. (2013). How small-sided and conditioned games enhance acquisition of movement and decision-making skills. *Exercise and sport sciences reviews*, 41(3), 154-161.
- Deakin, J., & Cobley, S. (2003). An examination of the practice environments in figure skating and volleyball: a search for deliberate practice. In J. L. Starkes & K. A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise* (pp. 90-113). Champaign: Human Kinetics.
- Decreto-Lei n.º 350/91. (1991). Regime de formação dos treinadores desportivos. *Diário da República*, 1ª Série(216), 4946-4948.
- Dias, I. S. (2011). Participação desportiva de crianças e jovens e desenvolvimento de competências de vida. In A. A. Machado & A. R. Gomes (Eds.), *Psicologia do esporte: Da escola à competição* (pp. 99-128). Várzea Paulista: Fontoura.
- Eckert, H. M. (1993). *Desenvolvimento motor*. São Paulo: Manole.
- Ede, S., Kamphoff, C. S., Mackey, T., & MorkArmentrout, S. (2012). Youth Hockey Athletes' Perceptions of Parental Involvement: They Want More. *Journal of Sport Behavior*, 35(1), 3-18.
- Fan, X., & Chen, M. (2001). Parental involvement and students' academic achievement: A meta-analysis. *Educational psychology review*, 13(1), 1-22.
- Farias, C. F. G. (2007). *A Intervenção Pedagógica do Conteúdo do Treinador de Futebol; Estudo Aplicado em Treinadores Licenciados e não Licenciados em Educação Física nos Escalões de Escolinhas e Infantis*. Porto: Cláudio Filipe Guerreiro Farias. Dissertação de Mestrado em Desporto para Crianças e Jovens apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Farinatti, P. d. T. V. (1995). Criança e atividade física. *Rio de Janeiro: Sprint*.
- Federação Portuguesa de Futebol. (2018). Há 197 mil futebolistas em Portugal. disponível em <https://www.fpf.pt/News/Todas-as-noticias/Noticia/news/17298>

- Federação Portuguesa de Futebol. (2019). FPF ultrapassa os 200 mil praticantes federados. disponível em <https://www.fpf.pt/News/Todas-as-noticias/Noticia/news/23942>
- Ferreira, J. C. V. (1999). *Aptidão física, actividade física e saúde da população escolar do centro da área educativa de Viseu: estudo em crianças e jovens de ambos os sexos dos 10 aos 18 anos de idade*. Porto: João Carlos Vinagre Ferreira. Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto, Área de Especialização de Desporto para Crianças e Jovens apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Figueiredo, R. d. S. (2015). *A relação entre o modelo de jogo, modelo de treino e modelo de análise do jogo*. Lisboa: Dissertação de Mestrado em Treino Desportivo apresentada a Faculdade de Motricidade Humana.
- Filgueira, F. M., & Schwartz, G. M. (2007). Torcida familiar: a complexidade das inter-relações na iniciação esportiva ao futebol. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(2), 245-253.
- Filgueiras, L. F. A. S. (2014). Comparação entre a metodologia de abordagem sistêmica e a metodologia tecnicista: razões para promover o processo de ensino aprendizagem dos JECs através de jogos. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 6(22).
- Folgar, M. I., Juan, F. R., & Boubeta, A. R. (2013). Variables predictoras del abandono de la práctica físico-deportiva en adolescentes. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 8(23), 93-102.
- Fonseca, H., & Garganta, J. (2006). Futebol de rua: um beco com saída: do jogo espontâneo à prática deliberada. *Lisboa: visão e contextos*.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Examining Adolescent Sport Dropout and Prolonged Engagement from a Developmental Perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 318-333.
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2005). Family Socialization, Gender, and Sport Motivation and Involvement. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 27(1), 3.
- Futebol de Formação. (10 de Maio de 2018). A importância do recenseamento dos clubes no novo modelo de certificação de entidades formadoras;

Modelo global e integrado da FPF. *Entidades Formadoras*, disponível em <https://www.futeboldeformacao.pt/2018/05/10/a-importancia-do-recenseamento-dos-clubes-no-novo-modelo-de-certificacao-de-entidades-formadoras-modelo-global-e-integrado-da-fpf/>

- Garganta, J. (1994). Para uma teoria dos Jogos Desportivos Colectivos. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O Ensino dos Jogos Desportivos*. Universidade do Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos/Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol; Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto: Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada a Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física.
- Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter) acção, para um Futebol com pés... e cabeça. In D. Araújo, C. Colaço & A. Rosado (Eds.), *O contexto da decisão - A acção táctica no desporto* (pp. 179-190). Lisboa: Visão e Contextos.
- Garganta, J. (2007). Modelação táctica em jogos desportivos: a desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(1), 18.
- Garganta, J. (2017). *Função, conhecimento e competências do treinador de futebol; slide das aulas em Metodologia do Futebol*. Comunicação apresentada em Mestrado em Desporto para Crianças e Jovens. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. *Jogos desportivos coletivos; Ensinar a jogar*, 199-263.
- Garganta, J., & Pinto, J. (1994). O ensino do Futebol. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos* (1ª ed.). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos.
- Garganta, J., & Silva, P. C. e. (2000). O jogo de futebol: entre o caos e a regra. *Revista Horizonte*, 16(91), 5-8.

- Generalitat de Catalunya. (1991). Llibre blanc. Activitat física i promoció de la salut. *Barcelona: Generalitat de Catalunya, Departament de Sanitat i Seguretat Social.*
- Gilbert, W. D., & Trudel, P. (2004). Role of the coach: How model youth team sport coaches frame their roles. *The sport psychologist, 18*(1), 21-43.
- Gimeno, E. (2017). *Dinâmica de grupo no desporto; slide das aulas em Psicologia do Desporto.* Comunicação apresentada em Mestrado em Desporto para Crianças e Jovens. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Gimeno, F. (2007). Descripción y evaluación preliminar de un programa de habilidades sociales y de solución de problemas con padres y entrenadores en el deporte infantil y juvenil. *Revista de Psicología del deporte, 12*(1).
- Giugliano, R., & Carneiro, E. C. (2004). Fatores associados à obesidade em escolares. *Jornal de Pediatria, 80*(1), 17-22.
- Gomes-Pedro, J. (2004). O que é ser criança: Da genética ao comportamento. *Análise Psicológica, 22*(1), 33-42.
- Gomes, A. R. (1997). Aspectos psicológicos da iniciação e formação desportiva: O papel dos pais.
- Gomes, A. R. (2010). Influência parental no desporto: a percepção de pais e jovens atletas portugueses. *Estudos de Psicologia, 27*(4), 491-503.
- Gomes, A. R., & Cruz, J. F. (2006). Relação treinador-atleta e exercício da liderança no desporto: a percepção de treinadores de alta competição. *Estudos de Psicologia (Natal), 11*(1), 5-15.
- Gomes, A. R., & Zão, D. (2007). Envolvimento parental e orientação motivacional na prática desportiva: Desenvolvimento de instrumentos de avaliação e análise das percepções de pais e atletas. *Teoria, investigação e prática, 319-339.*
- Gomes, M. (2006). *Do pé como Técnica ao Pensamento Técnico dos pés dentro da caixa preta da Periodização Tática—Um estudo de caso.* Porto: Dissertação de Licenciatura em Desporto e Educação Física apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

- Gomes, M. (2008). *O Desenvolvimento do Jogar, segundo a Periodização Tática*. Pontevedra: MC Sports.
- Gomes, M., & Costa, O. (2019). *Futebol - slide das aulas em Metodologia do Treino de Futebol*. Comunicação apresentada em Curso de Treinadores de Nível I. Associação de Futebol do Porto.
- Goran, M. I., Ball, G. D. C., & Cruz, M. L. (2003). Obesity and risk of type 2 diabetes and cardiovascular disease in children and adolescents. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 88(4), 1417-1427.
- 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.
- Gréhaigne, J.-F. (1989). *Football de mouvement. Vers une approche systémique du jeu*. Dijon, France: Dissertação de Doutoramento apresentada a Université de Bourgogne.
- Grolnick, W. S., Benjet, C., Kurowski, C. O., & Apostoleris, N. H. (1997). Predictors of parent involvement in children's schooling. 89, 538-548.
- Grolnick, W. S., & Slowiaczek, M. L. (1994). Parents' Involvement in Children's Schooling: A Multidimensional Conceptualization and Motivational Model. *Child Development*, 65(1), 237-252.
- Guedes, D. P., & Grondin, L. M. V. (2002). Percepção de hábitos saudáveis por adolescentes: associação com indicadores alimentares, prática de atividade física e controle de peso corporal. *Revista brasileira de Ciências do Esporte*, 24(1), 23-45.
- Guedes, D. P., & Guedes, J. E. R. P. (1995a). Aptidão física relacionada à saúde de crianças e adolescentes: avaliação referenciada por critério. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 1(2), 27-38.
- Guedes, D. P., & Guedes, J. E. R. P. (1995b). Atividade física, aptidão física e saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 1(1), 18-35.
- Guedes, D. P., Guedes, J. E. R. P., Barbosa, D. S., & Oliveira, J. A. d. (2001). Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 7(6), 187-199.

- Guilherme, J. (2003). Organização do jogo de uma equipa de Futebol; Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional. *Jornadas Técnicas de Futebol e Futsal da UTAD*, 2.
- Guilherme, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol; Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Porto: José Guilherme Granja de Oliveira. Dissertação de Mestre em Ciências do Desporto na Área de Especialização de Treino de Alto Rendimento Desportivo apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Guilherme, J. (2017). *Matriz Metodologia - slide das aulas de Metodologia de Treino de Futebol*. Comunicação apresentada em Mestrado em Desporto para Crianças e Jovens. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Han, J. C., Lawlor, D. A., & Kimm, S. Y. S. (2010). Childhood obesity. *The Lancet*, 375, 1737-1748.
- Harwood, C. G., & Knight, C. J. (2016). Parenting in sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(2), 84-88.
- Hébert, G. (1925). *Le sport contre l'éducation physique*. Vuibert, Paris.
- Helal, R. (1990). *O que é sociologia do esporte*: Editora Brasiliense.
- Henriques, S. C. O. (2000). *Relação multivariada entre actividade física habitual e aptidão física: Uma Pesquisa em crianças e jovens do sexo feminino do 6º ao 9º anos de escolaridade*. Porto: Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto, Área de Especialização de Desporto para Crianças e Jovens apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Holt, N. L., Tamminen, K. A., Black, D. E., Sehn, Z. L., & Wall, M. P. (2008). Parental involvement in competitive youth sport settings. *Psychology of sport and exercise*, 9(5), 663-685.
- Janelle, C. M., & Hillman, C. H. (2003). Expert performance in sport; Current perspectives and critical issues. In J. L. Starkes & K. A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sport; Advances in research on sport expertise* (pp. 19-48). Champaign: Human Kinetics.

- Januário, C. (2015). *Hernâni Gonçalves: Porto, desporto e bitaites...* Porto: Escola de Futebol Hernâni Gonçalves.
- Junior, J. R. A. d. N., Pizzo, G. C., Granja, C. T. L., Oliveira, D. V. d., Amorim, A. C., & Vieira, L. F. (2017). Suporte parental e motivação dos jogadores da seleção brasileira de futsal. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 9(34), 229-237.
- Kalish, S., & Lawrence, R. M. (1996). *Your Child's Fitness: Practical advice for parents*: Human Kinetics.
- Keegan, R., Spray, C., Harwood, C., & Lavalley, D. (2010). The Motivational Atmosphere in Youth Sport: Coach, Parent, and Peer Influences on Motivation in Specializing Sport Participants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(1), 87-105.
- Knight, C. J., Dorsch, T. E., Osai, K. V., Haderlie, K. L., & Sellars, P. A. (2016). Influences on parental involvement in youth sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5, 161-178.
- Knop, P. D., Engström, L.-M., Skirstad, B., & Weiss, M. R. (1996). *Worldwide trends in youth sport*: Human Kinetics Champaign, IL.
- Latorre, D. L. S. (2001). Influencia de la familia en el deporte escolar. *Lecturas: Educacion Fisica y Deportes*, 7(40).
- Lauer, L., Gould, D., Roman, N., & Pierce, M. (2010). How Parents Influence Junior Tennis Players' Development: Qualitative Narratives. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(1), 69-92.
- Lazzoli, J. K., Nóbrega, A. C. L. d., Carvalho, T. d., Oliveira, M. A. B. d., Teixeira, J. A. C., Leitão, M. B., Leite, N., Meyer, F., Drummond, F. A., Pessoa, M. S. d. V., Rezende, L., Rose, E. H. D., Barbosa, S. T., Magni, J. R. T., Nahas, R. M., Michels, G., & Matsudo, V. (1998). Atividade física e saúde na infância e adolescência. *Revista brasileira de medicina do esporte*, 4(4), 107-109.
- Lee, M. (1993). *Coaching children in sport principles and practice* ed. Martin Lee.
- Lei de Bases da Actividade Física e do Desporto. (2007). Lei nº5/2007 de 16 de Janeiro. disponível em <https://data.dre.pt/eli/lei/5/2007/p/cons/20130906/pt/html>

- Lima, T. (2000). *Saber treinar, aprende-se!* Lisboa: Instituto Nacional Formação e Estudos do Desporto.
- Livingstone, M. B. E. (1994). Energy expenditure and physical activity in relation to fitness in children. *Proceedings of the Nutrition Society*, 53(1), 207-221.
- Lopes, A. R. P. d. S. (2015). *O início de um percurso como treinadora de futebol; Relatório de estágio realizado na Associação Desportiva Sanjoanense*. Porto: Dissertação de Mestrado em Desporto para Crianças e Jovens apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Lopes, V. P., & Maia, J. A. R. (2004). Actividade física nas crianças e jovens. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 6(1), 82-92.
- Lourenço, D. J. M. (2005). *O ideal do perfil de treinadores de jovens: estudo de caso da Associação Académica de Coimbra-Organismo Autónomo de Futebol*. Universidade de Coimbra: Dissertação de Licenciatura realizada no âmbito do Seminário de Sociologia do Desporto apresentada a Faculdade de Ciência do Desporto e Educação Física.
- Macedo, C. d. S. G., Garavello, J. J., Oku, E. C., Miyagusuku, F. H., Agnoll, P. D., & Nocetti, P. M. (2003). Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 8(2), 19-27.
- Macintosh, P. C., & Montenegro, F. (1967). *O desporto na sociedade*.
- Maia, J. A. R., Lopes, V. P., Garganta, R., Seabra, A., Beunen, G., Lefevre, J., Claessens, A., & Renson, R. (2008). O tracking da atividade física: um estudo em adolescentes do sexo masculino. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 10(4), 27-34.
- Marques, A. F. (2002). Conceito geral de treino de jovens-Aspectos filosóficos e doutrinários da actividade e do treinador. *Treino desportivo*, 20, 4-11.
- Marques, M. P., & Samulski, D. M. (2009). Análise da carreira esportiva de jovens atletas de futebol na transição da fase amadora para a fase profissional: escolaridade, iniciação, contexto sócio-familiar e planeamento da carreira. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 23(2), 103-119.

- Martens, R. (1999). Os grandes treinadores são grandes comunicadores e motivadores. In *Seminário internacional de treino de jovens* (pp. 5-15). Lisboa: Secretaria de Estado do Desporto - CEFD.
- Martins, R. J., Garbin, C. A. S., Garbin, A. J. Í., & Moimaz, S. A. S. (2005). Sucção não-nutritiva: importância da integração entre pediatria e odontologia. *Revista da Associação Paulista de Cirurgias Dentárias*, 443-447.
- McMurray, R. G., Bradley, C. B., Harrell, J. S., Bernthal, P. R., Frauman, A. C., & Bangdiwala, S. I. (1993). Parental influences on childhood fitness and activity patterns. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64(3), 249-255.
- Mendes, Â. M. R. d. A. (2009). *Perfil do treinador de futebol de formação; Estudo da percepção de treinadores acerca das características de excelência*. Porto: Dissertação de Licenciatura em Desporto e Educação Física na área de Alto Rendimento - Futebol apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Mendes, P. T. F. (2014). *A aquisição de competências do treinador: estudo de caso com um treinador de sucesso*. Universidade de Coimbra: Relatório de Estágio apresentado a Mestrado em Treino Desportivo para Crianças e Jovens.
- Mesquita, I., Farias, C., Guilherme, J., & Pereira, F. (2009). A intervenção pedagógica sobre o conteúdo do treinador de futebol. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 23(1), 25-38.
- Mieznikowski, C. R. (2007). *Os Motivos que influenciam crianças na procura de atividades desportivas*. Brasília: Dissertação de Licenciatura de Especialista em Esporte Escolar apresentada a Universidade de Brasília.
- Neto, C. (2017). "O papel dos pais no desporto". *Formação de Futebol*. Consult. 10 de Dezembro de 2017, disponível em <https://www.futeboldeformacao.pt/2017/01/13/o-papel-dos-pais-no-desporto-por-carlos-neto-professor-catedratico-da-fmh/>
- Neves, J. A. (2017). *Ser treinador; slide das aulas de Seminário*. Comunicação apresentada em Mestrado em Desporto para Crianças e Jovens. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

- Nóbrega, A. C. L. d., Herdy, A. H., Sellera, C. A. C., Baptista, C. A. S., Araújo, C. G. S. d., Moreira, D. A. R., Kopiler, D. A., Santos, D. F. P. d., Filho, F. E. d. S. C., & Dioguardi, G. S. (2013). Diretriz em cardiologia do esporte e do exercício da Sociedade Brasileira de Cardiologia e da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. *Arquivos brasileiros de cardiologia*, 100(1), 1-41.
- Oliveira, J. (2017). *Rendimento desportivo - treinador; slide das aulas em Treino Desportivo*. Comunicação apresentada em Mestrado em Desporto para Crianças e Jovens. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Órtin, F. J. (2009). *Los padres y el deporte de sus hijos*. Madrid: Pirámide.
- Pacheco, R. (2001). *O ensino do futebol: futebol 7: um jogo de iniciação ao futebol de 11*: Edição do autor.
- Paim, M. C. C. (2001). Motivos que levam adolescentes a praticar o futebol. *Revista Digital*, 7(43).
- Passer, M. W. (1983). Fear of failure, fear of evaluation, perceived competence, and self-esteem in competitive-trait-anxious children. *Journal of Sport Psychology*, 5(2), 182-198.
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., Buchner, D., Ettinger, W., Heath, G. W., & King, A. C. (1995). Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Jama*, 273(5), 402-407.
- Pereira, A. M. R. (2017). *Treino com crianças e jovens: um constante desafio - talento, carreira, contextos, variáveis e conceitos sobre o treino de jovens atletas; slides da aula de Seminário*. Comunicação apresentada em Mestrado em Desporto para Crianças e Jovens. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Pereira, P. C. R. (1999). *Influência parental e outros determinantes nos níveis de actividade física: um estudo em jovens do sexo feminino do 12 aos 19 anos*. Porto: Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto, Área de Especialização de Desporto para Crianças e Jovens apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

- Petitpas, A. J., Giges, B., & Danish, S. J. (1999). The sport psychologist-athlete relationship: Implications for training. *The Sport Psychologist*, 13(3), 344-357.
- Pinho, R. A. d., & Petroski, É. L. (1997). Nível de atividade física em crianças. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 2(3), 67-79.
- Pinto, J., & Garganta, J. (1996). Contributo da modelação da competição e do treino para a evolução do nível de jogo no Futebol. *Estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos*, 83-94.
- Pires, G. (2007). *Agôn: gestão do desporto; O jogo de Zeus*. Porto: Porto Editora, S.A.
- Plano de Ação Nacional para a Atividade Física. (2018a). Eurobarómetro Desporto e Atividade Física 2018. disponível em <http://www.panaf.gov.pt/2018/04/03/eurobarometro-desporto-e-atividade-fisica-2018/>
- Plano de Ação Nacional para a Atividade Física. (2018b). Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física. disponível em <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/perguntas-e-respostas.aspx>
- Pollock, M. L., & Wilmore, J. H. (1986). Exercícios na saúde e na doença. *Rio de Janeiro: MEDSI*, 90.
- Queiroz, C. (1983). Para uma teoria do ensino/treino do futebol. *Futebol em revista*, 4(1).
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol*. Lisboa: FPF.
- Ramos, F. S. (2003). *Futebol: da "rua" à competição* (2ª ed.). Lisboa: Instituto de Desporto de Portugal.
- Raya-Castellano, E. P., & Uriondo, L. F. (2015). A review of the multidisciplinary approach to develop elite players at professional football academies: Applying science to a professional context. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(1), 1-19.
- Regado, J. G. P. D. F. (2015). *O Treino funcional no contexto do futebol - Na equipa sub 13 do Futebol Clube Marinhãs*. Porto: Dissertação de

Mestrado em Desporto para Crianças e Jovens apresentada a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

- Reilly, T., & Williams, A. M. (2003). Introduction to science and soccer. In T. Reilly & A. M. Williams (Eds.), *Science and soccer* (2^a ed., pp. 1-7). London: Routledge.
- Reis, J. C. (2018). *La sustentabilidad del morfociclo patrón: La "cédula madre" de la Periodización Táctica* (1^a ed.). Vigo: MC Sports.
- Relvas, H., Littlewood, M., Nesti, M., Gilbourne, D., & Richardson, D. (2010). Organizational structures and working practices in elite European Professional Football Clubs: Understanding the relationship between youth and professional domains. *European Sport Management Quarterly*, 10(2), 165-187.
- Resende, R. (2011). Conhecimentos e competências de formação do treinador de crianças e jovens. In A. A. Machado & A. R. Gomes (Eds.), *Psicologia do Esporte - da escola à competição* (pp. 181-209). São Paulo: Editora Foutoura.
- Ribeiro, S. (2019). *Treino de futebol - slide das aulas de Técnica-Tática no Futebol*. Comunicação apresentada em Curso de Treinadores de Nível I. Associação de Futebol do Porto.
- Rocha, H. P. A. d., Bartholo, T. L., Melo, L. B. S. d., & Soares, A. J. G. (2011). Jovens esportistas: profissionalização no futebol e a formação na escola. *Motriz: Revista de Educação Física*, 17(2), 252-263.
- Rosado, A. (2000). Um perfil de competências do treinador desportivo Formação de Treinadores Desportivos *Rio Maior: Centro de Edições da Escola Superior de Desporto de Rio Maior*, 21-48.
- Rosado, A. (2009). Pedagogia do Desporto e Desenvolvimento Pessoal e Social. In A. Rosado & I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 9-19). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Ross, A. J., Mallett, C. J., Parkes, J. F., & Strachan, L. (2015). The influence of parent sport behaviours on children's development: Youth coach and administrator perspectives. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(4), 605-621.

- Rossow, I., & Rise, J. (1994). Concordance of parental and adolescent health behaviors. *Social science & medicine*, 38(9), 1299-1305.
- Sá, M. P. C. M. (2000). *Transmissibilidade nos hábitos de Actividade Física: Um estudo em alunos do sexo masculino do 10º ao 12º ano de escolaridade*. Porto: Dissertação de Mestrado em Desporto para Crianças e Jovens apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Sallis, J. F., Buono, M. J., Roby, J. J., Carlson, D., & Nelson, J. A. (1990). The Caltrac accelerometer as a physical activity monitor for school-age children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 22(5), 698-703.
- Salmela, J. H., & Moraes, L. C. (2003). Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise. In J. L. Starkes & K. A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sports: Advances in research on sport expertise* (Vol. 3). Champaign: Human Kinetics.
- Samulski, D. M., & Greco, P. J. (2004). Psicologia aplicada ao futebol: estudos realizados no Brasil. In J. Garganta, J. Oliveira & M. Murad (Eds.), *Futebol de Muitas Cores e Sabores: reflexões em torno do desporto mais popular do mundo*. (pp. 271-278). Porto: Campo das Letras.
- Sanches, S. M., & Rubio, K. (2011). A prática esportiva como ferramenta educacional: trabalhando valores e a resiliência. *Educação e pesquisa*, 37(4), 825-841.
- Santos, Â. (2017). *Desenvolvimento pessoal, social e desportivo dos jogadores de futebol*. Comunicação apresentada em Mestrado em Desporto para Crianças e Jovens. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Santos, A. C., & Rodrigues, J. d. J. F. (2008). Análise da instrução do treinador de futebol: Comparação entre a preleção de preparação e a competição. *Fitness & Performance Journal*(2), 112-122.
- Sapata, A. T. (2013). *Competências do treinador de jovens: estudo de treinadores das equipas de futebol de formação do concelho de Viseu*. Instituto Politécnico de Viseu: Dissertação de Mestrado em Desporto e Atividade Física apresentada a Escola Superior de Educação de Viseu.
- Scaglia, A. J. (1996). Escolinha de futebol: uma questão pedagógica. *Motriz. Journal of Physical Education. UNESP*, 36-42.

- Scaglia, A. J. (1999). O futebol que se aprende e o futebol que se ensina. 255.
- Scalon, R. M., Júnior, B. B., & Brauner, M. R. G. (1999). Fatores motivacionais que influenciam na aderência dos programas de iniciação desportiva pela criança. *Revista Perfil*, 3(3), 51-61.
- Scanlan, T. K., & Lewthwaite, R. (1984). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: I. Predictors of competitive stress. *Journal of Sport Psychology*, 6(2), 208-226.
- Seabra, A., Mendonça, D. M. d. M. V., Garganta, R., & Maia, J. A. R. (2004). Influência de determinantes demográfico-biológicos e sócio-culturais nos níveis de atividade-física de crianças e jovens. *Revista Brasileira Cineantropometria Desempenho Humano*, 6(2), 62-72.
- Serrano, J., Silveira, P., Lucas, M., & Honório, S. (2017). A opinião de jovens futebolistas sobre o envolvimento parental na sua prática desportiva. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol-Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício*, 9(33), 206-217.
- Sheldon, S. B. (2002). Parents' social networks and beliefs as predictors of parent involvement. *Elementary School Journal*, 102(4), 301-316.
- Shephard, R. J. (1995). Custos e benefícios dos exercícios físicos na criança. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, 1(1), 66-84.
- Silva, B., Garganta, J., Santos, R., & Teoldo, I. (2014). Comparing tactical behaviour of soccer players in 3 vs. 3 and 6 vs. 6 small-sided games. *Journal of human kinetics*, 41(1), 191-202.
- Silva, L. F. N., Prado, H. R. M., & Scaglia, A. J. (2018). Competências requeridas ao treinador de futebol: Um olhar a partir dos jogadores de futebol. *Corpoconsciência*, 22(1), 24-39.
- Silva, M. (2002). Perfil do Treinador de Crianças e Jovens. In F. Sobral & M. C. Silva (Eds.), *Demografia e jovens no Desporto* (pp. 61-69). Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Simões, A. C. (1994). Esporte: Análise do comportamento de liderança de técnicos de handebol. *Revista Paulista de Educação Física*, 8(1), 17-29.

- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1996). The coach as a focus of research and intervention in youth sports. *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective*, 125-141.
- Smoll, F. L., & Smith, R. E. (1999). *Sports and your child: A 50-minute guide for parents*: Warde Publishers CA.
- Sousa, C., Cruz, J., Torregrosa, M., Vilches, D., & Viladrich, C. (2006). Evaluación conductual y programa de asesoramiento personalizado a entrenadores (pape) de deportistas jóvenes. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(2), 263-278.
- Souza, S. R. d., Canato, T., Serpa, S., & Colaço, C. (2009). A percepção de atletas de diferentes categorias do futebol sobre o comportamento dos treinadores: comportamento percebido e ideal. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 23(2), 155-170.
- Starkes, J. (2000). The road to expertise: Is practice the only determinant? *International journal of sport psychology*, 31, 431-451.
- Stuckyropp, R. C., & DiLorenzo, T. M. (1993). Determinants of exercise in children. *Preventive Medicine*, 22(6), 880-889.
- Suárez, T. A., Anguera, M. T., & Fernández, F. C. (2002). Análisis de los patrones de juego en futbol a 7; Estudio de las acciones ofensivas. In J. Garganta, A. A. Suarez & C. L. Peñas (Eds.), *A investigação em futebol; Estudos Ibéricos* (pp. 7-14). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade de Porto.
- Tamarit, X. (2007). *Qué es la "Periodización Táctica"?; Vivenciar el "juego" para condicionar el juego* (1ª ed.). Madrid: MC Sports.
- Teques, P., & Serpa, S. (2009). Implicación parental: Adaptación de un modelo teorico al deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(2), 235-252.
- Tiainen, J., & Telama, R. (1984). Children and Parents in Skiing Competitions. In *Children and Sport* (pp. 196-200): Springer.
- Todt, N. S. (2001). A maturação biológica e a seleção de atletas no minibasquetebol.

- Torregrosa, M., Sousa, C., Viladrich, C., Villamarín, F., & Cruz, J. (2008). El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictores del compromiso en futbolistas jóvenes. *Psicothema*, 20(2), 254-259.
- Trost, S. G., Pate, R. R., Sallis, J. F., Freedson, P. S., Taylor, W. C., Dowda, M., & Sirard, J. (2002). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(2), 350-355.
- Tscholl, P., O’Riordan, D., Fuller, C., Dvorak, J., & Junge, A. (2007). Tackle mechanisms and match characteristics in women’s elite football tournaments. *British journal of sports medicine*, 41(suppl 1), i15-i19.
- Tubino, M. (1984). *Metodologia científica do treinamento desportivo* (8º ed.). São Paulo: IBRASA.
- Tubino, M. (1994). *O que é esporte* (2 ed.). São Paulo: Brasiliense.
- VanYpren, N. (1993). *Team cohesion, parental support burnout and the performance level of talented young soccer players*. Comunicação apresentada em Psicologia de desporto: uma perspectiva intergrada; actas VII congresso mundial de psicologia do desporto, lisboa.
- Vasconcelos-Raposo, J. (1993). *Os factores psico-socio-culturais que influenciam e determinam a busca pela excelência pelos atletas de elite portugueses*. Vila Real: Dissertação de Doutoramento apresentada a Universidade de Trás os Montes e Alto Douro.
- Verardi, F. A. S., & Burgos, L. T. (2013). Gestão e estrutura das categorias de base: uma visão no interior do Rio Grande do Sul. *Cinergis*, 14(2).
- Víctor, H. M. d. V. (1999). *Percepção do estado geral de saúde e actividade física*. Porto: Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto, Área de Especialização em Desporto para Crianças e Jovens apresentada a Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Volpicelli, L. (1967). *Industrialismo y deporte*: Paidós.
- Wang, G., Pereira, B., & Mota, J. (2005). Young people, physical activity and physical fitness: A case study of Chinese and Portuguese children. In Kevin Hylton, Jonathan Long & Anne Flintoff (Eds.), *Evaluating Sport and*

Active Leisure for Young People (pp. 157-174). University of Briton: LSA Publication.

Weineck, J. (1986). *Manual de Treinamento Esportivo* São Paulo: Manole.

Wuerth, S., Lee, M. J., & Alfermann, D. (2004). Parental involvement and athletes' career in youth sport. *Psychology of sport and Exercise*, 5(1), 21-33.

8. ANEXOS

Anexos 1 - Calendarização da Época Desportiva

1º Fase			
Jornada	Adversário		Campo
1	Sport Comércio e Salgueiros		Fora
2	Associação Desportiva e Recreativa da Pasteleira		Casa
3	Padroense Futebol Clube		Fora
4	Dragon Force		Casa
5	Sport Clube do Porto		Fora
6	Sporting Clube de Arcozelo		Casa
7	Associação Desportiva Nogueirense		Fora
8	Folga		-----
9	Futebol Clube do Porto		Casa
10	Atlético Clube Alfenense		Fora
11	Futebol Clube da Foz		Casa
2º Fase			
Volta	Jornada	Adversário	Campo
1º Volta	1	Associação Desportiva Nogueirense	Fora
	2	Vilanovense Futebol Clube	Casa
	3	AD New Team 2011	Fora
	4	São Félix da Marinha	Casa
	5	Sport Clube do Porto	Fora
	6	Futebol Clube da Foz	Casa
	7	Clube Futebol de Serzedo	Fora

2º Volta	8	Associação Desportiva Nogueirense	Casa
	9	Vilanovense Futebol Clube	Fora
	10	AD New Team 2011	Casa
	11	São Félix da Marinha	Fora
	12	Sport Clube do Porto	Casa
	13	Futebol Clube da Foz	Fora
	14	Clube Futebol de Serzedo	Casa
3º Fase			
Jornada	Adversário		Campo
-----	Desportivo das Aves		Neutro

Anexos 3 - Dados Estatísticos dos Jogadores por Jogo – 1º Fase do Campeonato

Tempo de Jogo (Golos)	GR		DC		ALAS					MC		AV					
	Jogador		1	2	3	11	4	5	6	7	8	9	13	14	12	10	15
	Não Convocado (n)		1	2	1	1	2	2	1	3	0	2	2	4	3	1	2
1º Fase do Campeonato																	
Salgueiros (1ºJ)	30' (2)	30' (1)	54'	25'	45'	NC	45'	19'	60'	11'	13'	NC	NC	59' (1)	29'	D - 3 x 1	
Pasteleira (2ºJ)	30'	30' (1)	48'	38' (1)	35'	25'	48' (1)	NC	48' (1)	24'	NC	24' (2)	27' (2)	45' (2)	NC	V - 9 x 1	
Padroense (3ºJ)	60' (1)	NC	47'	42'	56' (1)	4'	NC	60'	59'	NC	11'	13'	4'	44'	23'	E - 1 x 1	
Dragon Force (4ºJ)	60' (3)	0'	60'	NC	43'	17'	60'	NC	53' (1)	9'	12'	30'	NC	60'	16'	D - 1 x 3	
SCPorto (5ºJ)	30'	30'	NC	52'	60'	NC	49'	11'	60'	8'	4'	NC	20'	60'	36'	E - 0 x 0	
Arcozelo (6ºJ)	30'	30' (1)	44' (1)	40' (2)	NC	60'	60'	NC	43' (1)	17'	NC	18'	16' (1)	39' (1)	33'	V - 6 x 1	
Nogueirense (7ºJ)	60' (1)	0'	60'	22' (2)	44'	0'	52'	24'	60'	NC	10'	NC	NC	60' (1)	28'	V - 1 x 3	
FCPorto (9ºJ)	60' (9)	NC	60'	38'	28'	14'	48'	30'	24'	36'	11'	NC	11'	60'	NC	D - 9 x 0	
Alfenense (10ºJ)	NC	60' (4)	60'	35' (1)	NC	17'	60'	43'	52' (1)	16'	22'	20'	9'	NC	26'	D - 4 x 2	
Foz (11ºJ)	30'	30' (1)	60'	37'	44' (1)	16'	60'	NC	51'	21' (1)	21' (1)	26' (1)	NC	NC	30'	V - 4 x 1	
Total min(golos)	390' (-16)	210' (-8)	493' (+1)	329' (+6)	355' (+2)	153' (+0)	482' (+1)	187' (+0)	510' (+4)	142' (+1)	104' (+1)	131' (+3)	87' (+3)	427' (+5)	221' (+0)	GM = 27 (F=7/C=20)	
Utilização	5º	9º	2º	7º	6º	11º	3º	10º	1º	12º	14º	13º	15º	4º	8º	GS = 24 (F=9/C=15)	
“+” = Golos Sofridos (GS) “NC” = Não Convocado “D” = Derrota “E” = Empate “V” = Vitória “F” = Faltas “C” = Cartões Amarelos “S” = Cartões Vermelhos “DF” = Diferença de Gols																	

“-“ = Golos Sofridos (GS)

“+“ = Golos Marcados (GM)

“NC“ = Não Convocado

“nºJ“ = Jornadas

“D“ – Derrota

“E“ – Empate

“V“ – Vitória

Anexos 4 - Dados Estatísticos dos Jogadores por Jogo – 2º Fase do Campeonato, 1º Volta

Jogador	GR		DC		ALAS				MC		AV			
	1	2	3	11	4	5	6	7	8	9	13	14	12	10
2º Fase do Campeonato 1º Volta														
Não Convocado (n)	0	2	0	0	1	0	1	7	0	1	1	1	1	0
Resultados														
Nogueirense (1ºJ)	30'	30'	54'	37' (1)	26' (1)	32'	47'	NC	36'	37' (1)	29'	NC	27'	33' (2)
Vilanovaense (2ºJ)	60' (1)	0'	60'	32' (1)	49'	11'	NC	NC	60'	53'	23'	12'	NC	60'
New Team (3ºJ)	30' (1)	30'	56'	41' (2)	38'	22'	56'	NC	60'	NC	14'	15' (1)	19' (1)	34' (1)
S.F. Marinha (4ºJ)	30'	30' (2)	60'	34' (1)	36'	24'	40'	NC	50'	30'	NC	22' (2)	23' (2)	41' (1)
SCPorto (5ºJ)	60' (1GMD)	NC	58'	45' (3)	29'	31'	42' (1)	NC	34'	26'	23'	28'	15' (2)	27' (2)
Foz (6ºJ)	60' (1)	NC	60'	39' (1)	53'	7'	60'	NC	52' (1)	8'	12	11'	15'	43' (1)
Serzedo (7ºJ)	40' (1)	20' (1)	60'	38'	NC	45'	54'	NC	56'	21'	14' (1)	10'	20'	42'
Tempo de Jogo (Golos)														
Total min(golos)	310' (-4/+1)	110' (-3)	408' (+0)	266' (+9)	231' (+1)	172' (+0)	299' (+1)	0'	348' (+1)	175' (+1)	115' (+1)	98'	119' (+5)	280' (+7)
Total 1º Fase	390' (-16)	210' (-8)	493' (+1)	329' (+6)	355' (+2)	153' (+0)	482' (+1)	187' (+0)	510' (+4)	142' (+1)	104' (+1)	131' (+3)	87' (+3)	427' (+5)
Utilização	3º	12º	1º	6º	7	9º	4º	14º	2º	8º	11º	13º	10º	5º
Total Época	700' (+1/-20)	320' (-11)	901' (+1)	595' (+15)	586' (+3)	325' (+0)	781' (+2)	187' (0)	858' (+5)	317' (+2)	219' (+2)	229' (+6)	206' (+8)	707' (+12)
“-” = Golos Sofridos (GS) “+” = Golos Marcados (GM) “NC” = Não Convocado “nºJ” = Jornadas “D” = Derrota “E” = Empate “V” = Vitória														

GM = 30
(F=22,C=8)
GS = 7
(F=2,C=5)
DF = +23

Anexos 5 - Dados Estatísticos dos Jogadores por Jogo – 2º Fase do Campeonato, 2º Volta

Tempo de Jogo (Golos)	2º Fase do Campeonato 2º Volta														
	GR			DC			ALAS			MC			AV		
	Jogador	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Nº Convocado (n)	0	0	0	0	1	0	1	2	0	0	1	4	3	2	2
Resultados	Nogueirense (1ºJ)	30' (1GM)	30'	60'	34' (2)	37'	23'	NC	NC	60' (1)	60'	19'	22' (1)	17'	28' (1)
	Vilanovaense (2ºJ)	30'	30' (1)	60' (1)	44' (2)	49'	29' (1)	54'	13'	60' (1)	27' (1)	0'	24'	NC	NC
	New Team (3ºJ)	30' (1)	30'	56'	51' (4)	40'	20'	44' (1)	16'	39'	21' (1)	29' (1)	NC	NC	44' (2)
	S.F. Marinha (4ºJ)	39'	21'	60'	39' (1)	38' (1)	34'	47'	13'	43'	17'	NC	NC	22'	47' (1)
	SCPorto (5ºJ)	30'	30' (3)	60'	36' (1)	NC	44'	38' (1)	18'	49'	29'	29'	NC	15'	40' (3)
	Foz (6ºJ)	60' (1)	0'	60'	52' (1)	38'	22'	60' (1)	NC	60'	0'	8'	0'	NC	60'
	Serzedo (7ºJ)	18'	42' (1)	60'	53' (3)	38'	39'	31'	32'	31'	29'	22'	NC	25' (1)	NC
GM = 36 (F=13/C=23) GS = 7 (F=2/C=5) DF = +29															
Total min(golos)	237' (+1/-2)	183' (-5)	416' (+1)	309' (+14)	240' (+1)	211' (+1)	274' (+3)	92' (+0)	342' (+2)	183' (+2)	107' (+1)	46' (+1)	79' (+1)	219' (+7)	
Total Época	700' (+1/-20)	320' (-11)	901' (+1)	595' (+15)	586' (+3)	325' (+0)	781' (+2)	187' (0)	858' (+5)	317' (+2)	219' (+2)	229' (+6)	206' (+8)	707' (+12)	
Utilização	6º	10º	1º	3º	5º	8º	4º	12º	2º	10º	11º	14º	13º	7º	
Total Época	937' (+2/-22)	503' (-16)	1317' (+2)	904' (+29)	826' (+4)	536' (+1)	1055' (+5)	279' (+0)	1200' (+7)	500' (+4)	326' (+3)	275' (+7)	285' (+9)	926' (+19)	
Utilização	4º	9º	1º	6º	7º	8º	3º	13º	2º	10º	11º	14º	12º	5º	

“G” = Golos Sofridos (GS)

“L” = Golos Marcados (GM)

“NC” = Não Convocado

“J” = Jornadas

“D” – Derrota

“E” – Empate

“V” – Vitória

Anexos 6 - Dados Estatísticos dos Jogadores – 3º Fase do Campeonato (Total Época Desportiva)

		GR		DC		ALAS				MC		AV					
		Jogador	1	2	3	11	4	5	6	7	8	9	13	14	12	10	
3º Fase do Campeonato																	
Tempo de Jogo (Golos)	Desportivo das Aves		54' (1)	6'	60'	48' (3)	51'	13'	57'	NC	57'	6'	6'	NC	11'	51' (2)	V = 5 x 1
	*Campeonato Distrital Futebol de Sete – Sub 12 *Divisão de Honra *Campeão 2017/2018																
Total Época (2017/2018)		991' (+2/-23)	509' (-16)	1377' (+2)	952' (+32)	877' (+4)	549' (+1)	1112' (+5)	279' (+0)	1257' (+7)	506' (+4)	332' (+3)	275' (+7)	296' (+9)	977' (+21)		
Utilização		4º	9º	1º	6º	7º	8º	3º	13º	2º	10º	11º	14º	12º	5º		

“+” = Golos Sofridos (GS)

“D” – Derrota

“+” = Golos Marcados (GM)

“E” – Empate

“NC” = Não Convocado

“V” – Vitória

GM = 93
(F=42/C=51)

GS = 38
(F=13/C=25)

DF = +55

1º - jogador mais utilizado

14º - jogador menos utilizado