

Relatório de Estágio Curricular Realizado no Benfica Escolas de Futebol

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

João Tomás Camacho Gomes

MESTRADO EM ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTO



UNIVERSIDADE da MADEIRA

A Nossa Universidade

www.uma.pt

setembro | 2017

Relatório de Estágio Curricular Realizado no Benfica Escolas de Futebol

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE Mestrado

João Tomás Camacho Gomes

Mestrado em Atividade Física e Desporto

ORIENTADOR

João Filipe Pereira Nunes Prudente

Agradecimentos

Ao meu orientador, Professor Doutor João Prudente, pela sua disponibilidade, paciência e conhecimentos transmitidos ao longo dos anos e por guiar-me ao longo deste relatório de estágio.

Aos treinadores e alunos do Benfica escola de Futebol- estádio, porque sem eles não tinha tido um ano de conhecimento e experiencias vividas que estarão sempre comigo e não seria possível realizar este estágio. Em especial apreço aos Treinadores, Pedro Fernandes, Paulo Lourenço, Miguel Soares, Rui Ramos, João Rosmaninho, Paulo Martins, Luís Moutinho, Ricardo Guerra, Pedro Pires e ao Coordenador António Fonte Santa por todas as conversas que tive ao longo do ano que ajudaram-me neste longo caminho e a tornar-me um melhor treinador.

Ao meu pai, mãe, irmã, madrinha e à família da minha namorada por tudo suporte ao longo dos anos que permitiram com que isto tudo se tornasse possível.

Por fim há minha namorada que me acompanhou em todos os momentos, o apoio e paciência de aturar-me, nos momentos em que tinha menos vontade para terminar este Mestrado e mais importante este relatório, porque sem ela tudo seria mais difícil, sem Magia e não seria o que sou hoje.

Índice

Índice de Ilustrações.....	4
Índice de Tabelas.....	4
Resumo	5
Abstract	6
1 – Introdução	7
2- Benfica Escolas de Futebol	10
2.1 - História da Escola de Futebol “Geração Benfica”	10
2.2 - Objetivos Plurianuais do Benfica Escolas de Futebol	11
2.3 - Metodologia de Ensino/ Treino	14
3- Atividades Desenvolvidas no Benfica Escolas de Futebol	18
3.1 - Atividades realizadas no Primeiro Passo dos 3-4 anos	19
3.2 - Atividades realizadas dos 7-8 anos	26
3.3 - Atividades realizadas dos 9-10 anos	32
3.4 -Atividades Realizadas dos 11-12 anos	38
3.5 - Liga Interna	43
3.6- XII Encontro Nacional Benfica Escolas de Futebol	46
4 - Revisão de literatura	50
4.1 - A Formação Desportiva	50
4.1.2 - A Formação Desportiva enquanto processo pedagógico	54
4.1.3 - A Formação Desportiva enquanto processo gradual	55
4.1.4 - A Formação Desportiva enquanto processo que se deve iniciar em idades baixas	59
4.2 - A Competição no processo de formação desportiva	61
4.2.1 - Em que idades se deve iniciar a competição	64
5. Tomada de Decisão	67
5.1 - O Ensino-Aprendizagem da Tomada de Decisão	69
5.2 - Treino da Tomada de Decisão	70
5.2.1 - Idade para iniciar o treino da tomada de decisão	72
6- Considerações Finais	73
7- Referências Bibliográficas	77
Anexos	87
Anexo I - Plano de Treino	88
Anexo II -Plano de um dia da Liga Interna de uma Turma A	90
Anexo III - Plano de um dia da Liga Interna de uma Turma B	91

Anexo IV- Plano de um dia da Liga Interna de uma Turma C	92
Anexo V - Plano de um dia da Liga Interna de uma Turma D.....	93
Anexo VII - Plano dos campos e dos Jogos do 1ª passo no 12º Encontro Nacional do Benfica Escolas de Futebol.	94
Anexo VIII- Artigo Científico realizado para o Seminário Desporto e Ciência.....	95
Anexo IX- Poster Realizado para o Seminário Desporto e Ciência.....	111

Índice de Ilustrações

Figura 1-Jogo do Remata/defende retirado de Benfica Escolas de Futebol (2016).	15
Figura 2-Jogo dos corredores retirado de Benfica Escolas de Futebol (2016).....	15
Figura 3- Processo de evolução dos jogadores	18
Figura 4- Rei Manda.....	21
Figura 5- Exercício de tomada de decisão e cooperação.....	23
Figura 6-Gigante Figura 7- Borboleta Figura 8- Paraquedista	25
Figura 9- Exemplo de um treino no 1ºpasso de 1h05.....	26
Figura 10- Exercícios implementados	26
Figura 11- Exemplo de treino realizado nos 7 e 8 anos.....	28
Figura 12- Jogo do caça bolas, consiste em x jogadores com e sem bola, com intuito de recuperar e ficar com bola.	28
Figura 13- situação problema proveniente de um momento do jogo.	29
Figura 14- Exemplo de exercício de 3 balizas.....	31
Figura 15- Exercício de finalização que envolve o trabalho de velocidade (esquerda), jogo de superioridade numérica com 4 balizas, com intuito de virar o jogo para o corredor com a baliza aberta (direita)	32
Figura 16- Jogo do drible	33
Figura 17- Jogo do lenço	35
Figura 18- Meinho com Três equipas utilizado na parte inicial do treino (aquecimento)	37
Figura 19- Exercício das 6 balizas (esquerda) e exercício de posse de bola (direita) realizado na parte principal do treino	38
Figura 20- Jogo do drible Variante.....	40
Figura 21- Exercício de 3x2+ G.R	41

Índice de Tabelas

Tabela 1- Estádios de aprendizagem.....	56
Tabela 2-Etapa do modelo de Formação do atleta a longo prazo.....	57

Resumo

O futebol é um jogo desportivo coletivo (JDC), mas é muito mais que isso atualmente é um espetáculo desportivo, meio de educação física, uma disciplina de ensino e uma área de aplicação da ciência. No entanto o ensino, treino e a investigação tem tido diferentes perspetivas no futebol em relação ao conteúdo do jogo e das características do ensino-treino.

Como a componente tática no futebol é cada vez mais desenvolvida, onde as defesas são mais compactas e com uma grande pressão na procura da conquista da bola, o que leva a que os jogadores tenham de decidir mais rápido, pelo que o seu sucesso depende da sua capacidade de avaliar as situações que surgem no momento e decidir em função da leitura do jogo, selecionando a melhor solução perante as dificuldades do momento.

Este relatório visa revelar as atividades e experiências vividas no contexto treino ao nível do futebol realizadas no Benfica Escolas de Futebol. Este estágio possibilitou-me o domínio de uma metodologia de treino em que a base é o trabalho da tomada de decisão, permitindo também compreender o processo de comunicação com crianças e jovens, seja no contexto de treino quer seja em competição.

Assim, longo da época desportiva, foi possível aprender e compreender a metodologia treino/ensino utilizada e como era implementada através da aplicação de exercícios em formas jogadas ou jogo e a importância do papel do treinador no ensino-aprendizagem da tomada de decisão.

Palavras – Chaves: Futebol, Metodologia de treino, Tomada de Decisão, crianças e jovens

Abstract

Football is a team game (TG), but it is much more than that currently it is a sporting spectacle, a means of physical education, a teaching discipline and an area of application of science. However, teaching, training and research have had different perspectives in football in relation to the content of the game and the characteristics of teaching-training.

As the tactical component in football is increasingly developed, where defenses are more compact and with great pressure on the pursuit of the ball, which leads to players having to decide faster so their success depends on their ability to evaluate the situations that arise at the moment and to decide according to the reading of the game, selecting the best solution in the face of the difficulties of the moment.

This report aims to reveal the activities and experiences lived in the training context at the football level held at Benfica Football Schools. This internship allowed me to acquire a training methodology in which the basis is the work of decision making, also allowing to understand the process of communication with children and young people, whether in the context of training or in competition.

Thus during the sporting season, it was possible to learn and understand the training / teaching methodology used and how it was implemented through the use of exercises in played forms or game and the importance of the role of the coach in teaching-learning decision making

Keywords: Football, Training Methodology, Decision Making, children and youth

1 – Introdução

O futebol é uma modalidade desportiva praticada em todas as nações sendo o desporto mais popular á escala mundial (Reilly,1996), sendo uma modalidade desportiva inserida nos jogos desportivos coletivos (JDC). Os JDC são caracterizados pela aciclicidade técnica em que as ações do jogo se realizam num contexto constante de oposição e cooperação (Teodorescu,1977; Pawels&Vanhille,1985; Garganta,1997). Perante estas características o futebol é uma atividade fértil em ocorrências cuja frequência, ordem cronológica e complexidade não se podem prever, o que leva aos jogadores terem uma constante atitude estratégico-tática (Garganta,1997).

Como a componente tática é cada vez mais desenvolvida e a pressão pela conquista da bola mais intensa, resulta que os jogadores tenham a necessidade de decidir mais rápido, sendo que o seu sucesso depende da sua capacidade de avaliar as situações e decidir em função da leitura do jogo, escolhendo a melhor solução perante as imposições do momento (Campos,2008).

Por esta razão, no Benfica Escolas de Futebol, a aprendizagem, os meios, os métodos e as estratégias utilizadas baseiam-se na ideia que ensinar a criança e jovem “como jogar” é mais importante do que ensinar as habilidades técnicas para posteriormente ser aplicado em jogo (SLB, 2016).

Apesar da ação técnica estar estreitamente ligada a uma ação tática, mas também por cada vez mais haver uma constante pressão sobre o portador da bola, faz com que a velocidade e qualidade da tomada de decisão seja cada vez mais um fator importante no sucesso desportivo (Oliveira, 2012). Portanto, o jogador não deve decidir só tendo em conta a ação tática, para que garanta a eficiência da equipa, mas também decidir o mais

rápido possível, de modo a não possibilitar ao adversário antecipar a decisão tomada (Brito & Maças, 1998).

Deste modo, a capacidade de decisão é cada vez mais importante na preparação desportiva de crianças e jovens, porque nos jogos desportivos coletivos os jogadores têm a necessidade de estar sempre a tomar decisões do que irão fazer com pressão, seja com ou sem bola (Oliveira, 2012). Por isso, é importante que as crianças e jovens vivenciem no treino, cada vez mais, situações próximas do que possam enfrentar no jogo, para que no contexto real (jogo) consigam solucioná-las adequadamente com as situações que surgem naquele momento e espaço.

Este relatório é resultado do Estágio realizado no âmbito do “Benfica Escolas de Futebol” que permitiu a inserção em várias equipas técnicas de futebol ao nível da formação, vivenciando toda a preparação dos treinos e até a participação na Liga interna, permitindo perceber, as relações que se estabelecem ao nível do grupo de trabalho no treino e competição, e os problemas que aparecem e as várias formas de os abordar e ultrapassar.

Como o Estágio foi realizado na área do treino desportivo, definiram-se como objetivos os seguintes pontos:

- Aprofundar os conhecimentos sobre a metodologia do treino desportivo utilizado no Futebol;
- Aprender e compreender a Metodologia de Treino/Ensino utilizada pela Escola de Futebol “Geração Benfica”; dando a conhecer o tipo de treino para o desenvolvimento da capacidade decisional do jovem jogador;

Por Fim o Relatório de Estágio está organizado da seguinte forma: Introdução, Benfica escolas de Futebol, Atividades Desenvolvidas no Benfica Escolas de Futebol, Revisão de literatura, Considerações Finais, Referências Bibliográficas e Anexos.

2- Benfica Escolas de Futebol

2.1 - História da Escola de Futebol “Geração Benfica”

O projeto Escolas de Futebol “Geração Benfica” teve início na época de 94/95 com base em 3 pilares: a) Proporcionar uma oportunidade a todos jovens que pretendam jogar no seu clube, independentemente da sua aptidão para o jogo; b) implementar o “Benfiquismo”, independentemente da zona geográfica em que vivam; c) encontrar jovens com talento e capacidade para ingressar nas equipas do clube (Benfica Escolas de Futebol, 2016).

No entanto todas as Escolas de Futebol têm 4 objetivos fundamentais através do ensino do futebol: 1) Proporcionar a oportunidade a todos jovens de se valorizarem, independentemente da sua aptidão para o jogo; 2) Transmitir valores Sociais e Humanos que lhes possibilitem o equilíbrio, a responsabilidade, a autonomia, a cooperação, entre outros valores; 3) Conceder um ambiente lúdico e de segurança emocional; 4) Promover uma forte identificação dos jovens aos valores do Sport Lisboa e Benfica (Benfica Escolas de Futebol, 2016).

Desde do início do projeto até este momento foram criadas 44 escolas (33 a nível nacional e 11 a nível internacional) dando assim um total de 6000 alunos e de 350 treinadores (Benfica Escolas de Futebol, 2016).

O projeto já ofereceu um conjunto de jovens talentos tais como Renato Sanches, Bernardo Silva, João Cancelo, Nelson Semedo e Ivan Cavaleiro, no entanto o grande sonho do clube é “*Ter um Benfica ‘made in’ Benfica*” (Luís Filipe Vieira).

2.2 - Objetivos Plurianuais do Benfica Escolas de Futebol

O Benfica Escolas de Futebol possui um plano delineado para os alunos que iniciam a sua atividade na Escola de Futebol a partir dos 5/6 anos até aos 13/14 que se centra na aprendizagem, desenvolvimento, consolidação e aperfeiçoamento da noção de equipa e sua organização num ou vários sistemas, segundo um determinado modelo e de acordo com princípios e regras de atuação delimitados (Benfica Escolas de Futebol, 2016).

Os métodos e meios a utilizar passam por (Benfica Escolas de Futebol, 2016):

- a) Educar um conjunto de valores éticos, morais e cívicos;
- b) Educar as noções de cooperação, entreajuda, solidariedade;
- c) Educar conceitos como organização e disciplina através da aceitação das regras do jogo, da arbitragem e disciplina (tática e de treino);
- d) Desenvolver o espírito de iniciativa, combatividade e vontade necessária para vencer as contrariedades, educando a capacidade de sofrimento;
- e) Educar e desenvolver a capacidade e velocidade da tomada de decisão, através de uma metodologia própria de ensino, de modo a preparar a criança a analisar várias situações de jogo, a compará-las e a tirar conclusões práticas com rapidez. Este processo de raciocínio desenvolve processos como a atenção e concentração;
- f) Aprendizagem e desenvolvimento dos princípios gerais e específicos do jogo, suportados na aplicação de formas jogadas integradas com o modelo de jogo a construir e de forma a desenvolver regras de atuação nas diferentes posições em ações ofensivas e defensivas;
- g) Desenvolver a noção de amplitude, profundidade, equilíbrio e de concentração através de formas jogadas;

- h) Estimular a iniciativa individual através do desenvolvimento da capacidade e diversidade do drible/finta e a sua estreita ligação ao remate, passe e à condução, numa associação á lateralidade;
- i) Desenvolver e aperfeiçoar as várias formas e tipo de remate, associando-os á velocidade de execução, deslocamento e da diversidade do drible, ao passe, em paralelo com as condições de pressão acentuada, às diferentes distâncias e ângulos e lateralidade (rematar com ambos pés);
- j) Desenvolver e aperfeiçoar uma grande segurança na manutenção de posse de bola, sabendo protegê-la e circulá-la pacientemente e esperando um desequilíbrio na estrutura adversária com intuito a finalizar de forma eficaz e eficiente;
- k) O desenvolvimento morfológico das crianças e jovens, desenvolvendo determinadas capacidades condicionais e coordenativas, tais como: resistência, velocidade, força rápida, flexibilidade, agilidade, que são trabalhados de forma integrada no jogo e formas jogadas.

No entanto o Benfica Escolas de Futebol possui um conjunto de objetivos para as crianças que se iniciam com 3/4 anos, ao qual chamam de 1º passo: centra-se na aprendizagem, desenvolvimento, segundo um determinado modelo, de acordo com vários princípios e regras de atuação, num contexto alegre e divertido.

Os métodos e meios a utilizar passam por (Benfica Escolas de Futebol, 2016):

- a) Educar um conjunto de valores éticos, morais e cívicos;
- b) Educar as noções de cooperação, entreaajuda, solidariedade;
- c) Desenvolver a relação com a bola, com objetivo de desenvolver as habilidades fundamentais do desporto como o drible e o passe;

- d) Desenvolver a noção de defender após marcar golo ou perda da bola através do jogo (1x1) ou forma jogada;
- e) Desenvolver as várias habilidades motoras tais como: apanhar, lançar, pontapear, saltar, correr e andar;
- f) Desenvolver capacidades condicionais como velocidade, agilidade, flexibilidade, equilíbrio e as capacidades coordenativas que são trabalhadas de forma integrada nos exercícios;
- g) Desenvolver a capacidade de concentração e atenção através dos exercícios.

2.3 - Metodologia de Ensino/ Treino

O Benfica Escolas de Futebol (2016) foca-se num processo rico e diversificado de estímulos, com intuito de obter a excelência do Jogador que pensa e joga um jogo desportivo coletivo.

Para atingir esse objetivo, o Benfica Escola de Futebol (2016) baseia-se numa metodologia de ensino/treino em que a dimensão tática é unificada nos princípios de jogo e do clube, suportada pelas capacidades de observação, análise, interpretação e decisão, de modo a ensinar a “ler” o jogo em função da posição dos colegas e adversários, da posição das balizas, bem como da velocidade da bola.

Assim a metodologia de ensino/treino do Benfica Escolas de Futebol (2016) baseia-se no jogo e formas jogadas de modo a operacionalizar uma forma de jogo, em que cada treino é enfatizado na organização de jogo e nos comportamentos tático-técnicos pretendidos. É preciso referir que as componentes técnicas, físicas, psicológicas e social, são treinadas de forma integradas no jogo, isto é, surgem e consolidam-se nos vários jogos que o jogo tem e em detrimento do jogo que pretendemos.

Então o treino é construído nas seguintes formas jogadas: 1x0+G.R; 1x1+G.R; 2x1+G.R;3x1+G.R; 3x2+ G.R; G.R+2x2+G.R; G.R+2x3+G.R; GR+3x3+G.R; G.R+2x4+G.R; G.R+6x4+G.R e entre outras formas (Benfica Escolas de Futebol, 2016).

Em que temos alguns exemplos de exercícios em algumas formas:

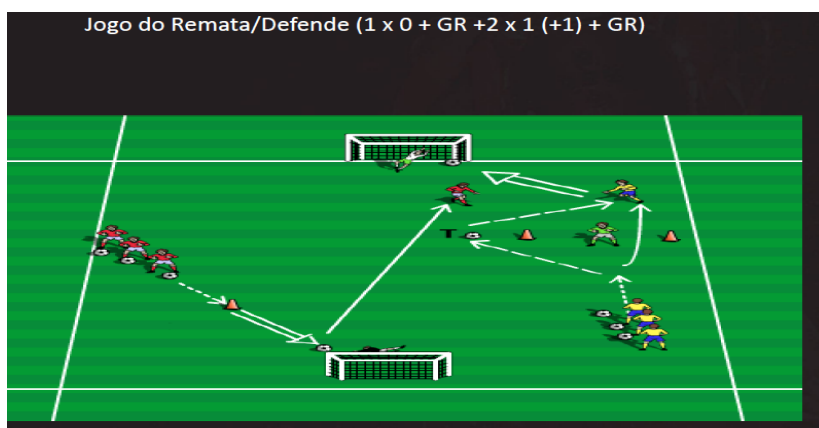


Figura 1-Jogo do Remata/defende retirado de Benfica Escolas de Futebol (2016).

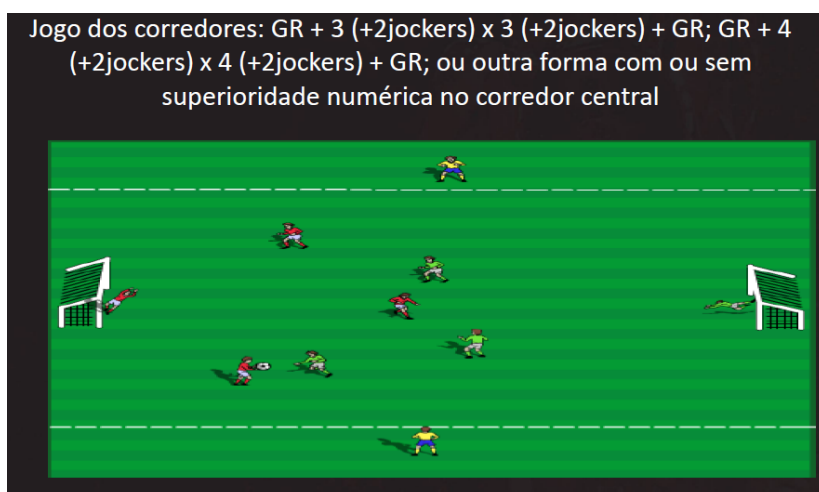


Figura 2-Jogo dos corredores retirado de Benfica Escolas de Futebol (2016).

Através destas formas jogadas o Benfica Escola de Futebol (2016) procura ensinar alguns princípios gerais do clube, em que de uma forma geral são os seguintes:

- Equipa com ideias de jogo coletivas (apoiadas na individualidade dos jogadores e na sua capacidade criativa) atrativas e com enorme acutilância ofensiva;
- Jogadores centrados sobre a finalização e visão constantemente a incidir na zona da baliza;
- Ações organizadas em função das balizas;
- Saber mudar o jogo ora em profundidade ora em largura, ora apoiado ora direto;

- Atitude competitiva (com agressividade e personalidade), excelente leitura de jogo, incluindo decisões acertadas, imprevisibilidade e variabilidade das ações coletivas e individuais.

Para além destes princípios gerais do clube, os princípios gerais e específicos (ofensivos e defensivos) do Futebol são ensinados. Com isso os jogadores são ensinados a “ler”, a decidir e a executar de acordo com os princípios gerais que o clube pretende e os princípios do Futebol. De modo a construir uma equipa centrada na posse e na circulação da bola com grande acutilância ofensiva, fundamentada na estimulação individual dos jogadores que servem o coletivo (Benfica Escolas de Futebol, 2016).

Para o Benfica Escola de Futebol (2016) o intuito é jogar segundo conceitos, em vez de segundo sistemas, porque oferecerá aos jogadores mais autonomia para tomarem as decisões que lhes afiguram ser mais acertadas em relação a cada situação, sem que realizem contrariando os princípios básicos que devem encabeçar em cada solução a aplicar, isto é, permitir os jogadores que atuem em cada situação com plena liberdade mas de forma disciplinada. Porque assim os jogadores terão um maior leque de funções a desempenhar, o que resultará em jogadores mais criativos e inteligentes, visto que ser criativo não é ser individualista nem indisciplinado, mas sim decidir em cada situação de jogo com responsabilidade e eficácia, dependendo da movimentação dos adversários e colegas de equipa.

Assim o SLB procura educar, desenvolver a capacidade de “ler” o jogo e a tomar as decisões de forma rápida e o mais acertadas utilizando o jogo, como meio de ensino, que vai desde das situações mais simples às mais complexas, ou da utilização de formas jogadas orientadas para os objetivos operacionais práticos, de acordo com a lógica interna do jogo, de modo ajudar os jogadores/crianças a identificar, analisar e interpretar um

conjunto de variadíssimas situações de jogo, tirando assim conclusões práticas (Benfica Escolas de Futebol, 2016). Tornando assim “a intuição do jogador cada vez mais consciente” (Fonte Santa).

3- Atividades Desenvolvidas no Benfica Escolas de Futebol

Ao longo deste ano letivo 2016/2017 no Benfica Escolas de Futebol tive a oportunidade de experienciar várias idades (3-13) ao nível do treino com crianças e jovens, sendo divididas em diferentes atividades desenvolvidas

No entanto é importante referir que é um processo contínuo e por isso muitos exercícios são utilizados independentemente da faixa etária (3-13), mas é tido em conta os períodos sensíveis do desenvolvimento da criança para utilização de alguns exercícios.

Benfica Escolas de Futebol os jogadores são divididos por três tipos de equipas em cada escalão que são as seguintes: 1) as turmas são as equipas mais fracas, havendo mais de uma turma por escalão, e são as que participam na Liga Interna; 2) as seleções de cada escalão são formados pelos melhores de cada turma do respetivo escalão, e participam em torneios que ocorrem em Lisboa ou fora de Lisboa; 3) as equipas de competição de cada escalão são os mais fortes, onde temos os jogadores mais forte das seleções, estas equipas são as que participam nas competições nacionais ou torneios onde participam equipas internacionais ou nacionais de competição.



Figura 3- Processo de evolução dos jogadores

3.1 - Atividades realizadas no Primeiro Passo dos 3-4 anos

O 1º passo foi uma experiência única, pois permitiu-me estar em contacto com crianças com idades entre os 3-4 anos, no qual possuem uma baixa capacidade de atenção, concentração e de abstração, o que leva a um conjunto de novas situações a ter conta na criação do treino. Visto ser em idades bastante novas o treino tem de ser um meio alegre e divertido.

Desta forma a parte inicial do treino (aquecimento), começava sempre com cada criança com uma bola, tendo assim o primeiro contacto com a bola do treino, nesse momento os treinadores têm a liberdade de estar no meio das crianças e brincar com elas.

Após algum tempo passamos para outro exercício de aquecimento em forma de jogo lúdico conhecido como o “Rei Manda”, neste exercício o treinador manda as crianças realizarem uma tarefa, a qual tem de realizar e depois voltar para o pé do treinador quando este manda, este exercício é uma parte importante, porque é nesta fase que são trabalhados aspetos como regras que os seguirão ao longo da escola (regra da contagem de decrescente 5,4,3,2,1,0 para estarem ao pé do treinador), habilidades motoras como apanhar, correr, lançar, capacidades condicionais como o equilíbrio e velocidade e também a relação com bola. Estes aspetos são trabalhados da seguinte forma:

a) Lançar é trabalhado quando o treinador diz lançar a bola ao ar e apanhar a bola, lançar a bola ao ar e dar uma palma e apanhar, lançar a bola ao ar deixar bater uma vez no chão e apanhar;

b) Correr é trabalhado quando o treinador diz para ir abraçar um treinador e voltarem, ou quando o treinador diz que têm de ir buscar as bolas à baliza e voltar com bola;

c) O equilíbrio, quando o treinador diz às crianças para se sentarem na bola sem usarem as mãos ou deitarem-se com a barriga na bola e fazer o super-homem sem ter os pés e mãos no chão;

d) A relação com bola é feita quando o treinador diz que tem de levar a bola até à linha branca e trazer de forma rápida, ou tem de ir marcar a uma baliza e voltar, ou quando o treinador diz que tem de ir conduzir a bola rápido mas quando o treinador diz “estátua” tem de parar a bola pisando-a e ficando onde estão (aprendendo assim a forma como se deve parar a bola); ou quando treinador diz para pisar a bola com os pés alternadamente, ou tem de conduzir um pouco e quando o treinador diz “vira ou muda” as crianças têm de pisar a bola e puxar para trás; outra aspeto ensinado ao nível da relação com bola e é introduzido gradualmente com avanço da aprendizagem das crianças é ensino de como realizar o movimento do drible com mudança de direção e da finta conhecida como “tesoura” são introduzidas e ensinadas de forma mais simples e devagar até que vão se tornando mais complexas e realizadas mais rapidamente.

No entanto é importante referir que todos os exercícios referidos pelo treinador são também demonstrados pelo mesmo, sendo assim a forma mais fácil das crianças perceberem o que pretendemos. Nesta primeira parte os estagiários tinham o objetivo de apoiar, verificando quais eram as crianças que tinham mais dificuldades nos exercícios e ajudá-las, explicando outra vez se necessário e demonstrando em simultâneo.

Ao longo do ano tive a oportunidade de ser o treinador que realizou o “Rei Manda”(Fig.4) onde verifiquei que era mais complicado do que parecia, principalmente nos exercícios em que dizia que tinham de ir abraçar um treinador que estava afastado ou marcar numa baliza, porque nestas idades eles facilmente perdem a concentração no que estão a realizar e iam fazer outra coisa como ir para ao pé dos pais que estavam na bancada ou distraíam-se facilmente a brincar com a borracha do sintético ou mesmo com os

colegas e percebi-me logo que uma das ferramentas que facilitava e permitia mantê-los concentrados era logo após todos terem marcado ou chegado ao pé do treinador seria usar a regra da contagem decrescente e a partir daí foi mais fácil manter a ordem e o seguimento dos exercícios, sempre com cuidado de trabalhar as habilidades motoras e a relação com bola.



Figura 4- Rei Manda

Após o “Rei Manda” as crianças têm uma pausa para beber água e depois colocam-se na linha branca ou amarela para o treinador poder dividir em três ou dois grupos dependendo do nº de crianças para separá-los para cada exercício onde irão iniciar a parte principal do treino. Um aspeto importante é que os grupos são divididos pelas suas capacidades mais fortes, médios e fracos, porque assim realizaram os exercícios com crianças do mesmo nível técnico e cognitivo.

Um aspeto que foi possível verificar é que o Benfica tem cuidado de ter bolas suficientes nestas idades de modo a que cada criança possa ter uma bola, de forma, a poderem ter exercícios ricos e diversificados e cada criança tenha mais tempo de empenhamento motor, visto a não terem que ficar à espera de uma bola. No entanto existe

outra razão que centra-se no facto de que nestas idades as crianças têm dificuldades em emprestar a bola, por essa razão muitas vezes perguntavam pela bola quando não tinham e quando faltava a bola ao colega para realizar o exercício não queriam empresta-la.

Os exercícios são criados de forma a trabalhar as habilidades motoras (correr, saltar, pontapear, lançar), as capacidades condicionais (velocidade, velocidade de reação, agilidade), as capacidades coordenativas, as capacidades cognitivas (atenção e concentração), a relação com bola e ensinar alguns processos do futebol (estipulados nos objetivos) de forma integrada, tornando-os mais ricos e diversificados em termos de estímulos oferecidos, e também criados com objetivo de serem divertidos para as crianças.

Em relação aos processos do futebol ensinados ao longo do ano temos os seguintes: 1) ir defender a sua baliza após marcarem na baliza do adversário, mas o remate é feito para a zona onde não está guarda-redes aprendendo assim a desviar a bola; 2) o trabalho da tomada de decisão e cooperação (Fig.5), é feito quando o treinador (lobo mau) fecha uma baliza e assim tem de jogar com o colega que está sozinho e que pode marcar na outra baliza, mas quando treinador (lobo mau) feche o colega, ele tem decidir em avançar na direção da baliza e marcar. No entanto é importante referir que a cooperação e esta tomada de decisão só é começada a trabalhar 1 a 2 meses antes do fim da época.

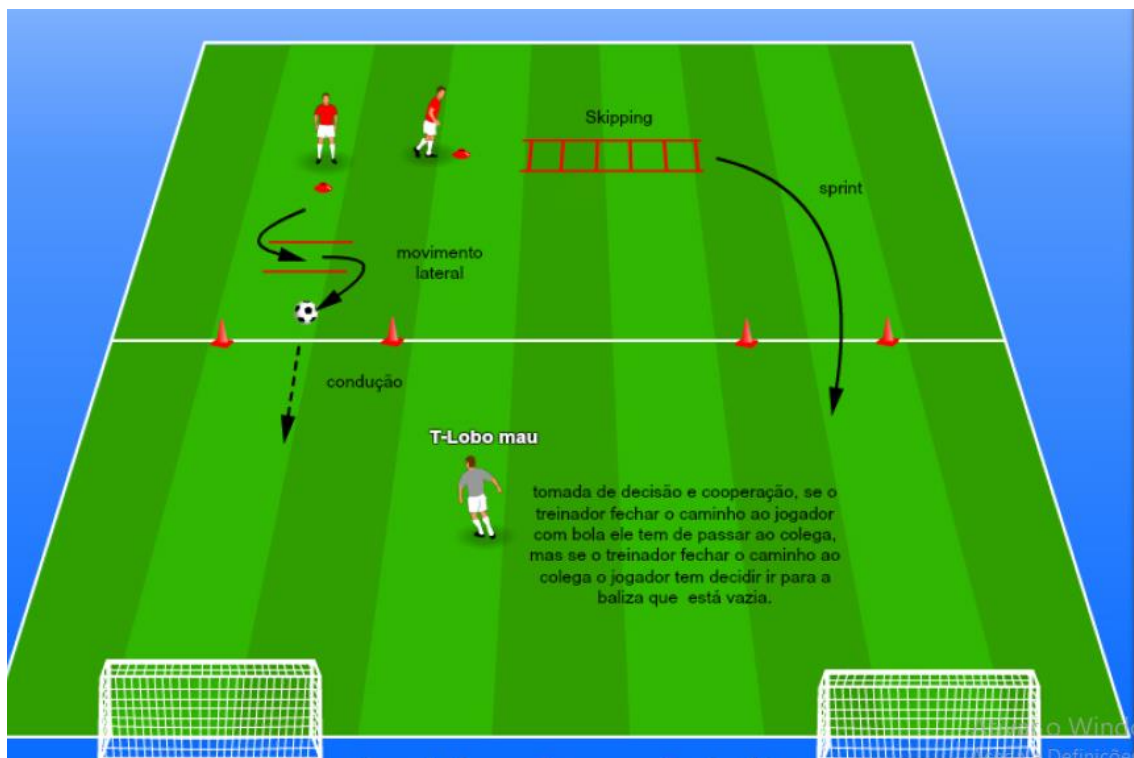


Figura 5- Exercício de tomada de decisão e cooperação

Em relação ao nível de atenção e concentração nestas idades é muito baixo então objetivo consegui-los manter o máximo tempo possível.

Nesta Fase os estagiários têm a oportunidade de ficar com um dos exercícios em que tinham a função de explicar o exercício, demonstra-lo e controla-lo.

A concentração nas crianças é possível verificar quando elas esquecem o que tem de realizar, demonstrando uma baixa concentração, então como treinador temos muitas vezes perguntar “o que tens de fazer agora?”, “para onde tens de ir?” e muitas vezes respondem á pergunta mostrando que sabem e outras vezes executam o que tem a fazer, através deste estímulo do treinador promovemos a manutenção da concentração por mais tempo.

Ao nível da atenção é muitas vezes trabalhada no inicio do exercício através da contagem 1,2,3 para começar, então brincamos muitas vezes ao trocar o nº no final da

contagem por exemplo “1,2,5”, “1,2,8”, “1,2,bananas” e muitas vezes saem sem ser no três mostrando que não estavam atentos e assim trabalhamos atenção.

Na explicação dos exercícios foi possível verificar que as crianças não entendiam o exercício usando algum dos termos normais como passar por baixo da vara, rematar, fazer *skipping* e etc. Então a linguagem a ser utilizadas nesta idade envolve muito a imaginação e conhecimentos dos desenhos animados atuais, como são utilizados estes dois aspetos na explicação dos exercícios, na seguinte forma: os desenhos animados são utilizados muitas para fazer as equipas no exercício por exemplo (no cone azul temos os patrulha pata contra as tartarugas ninjas no cone amarelo), outra forma é utilizar o nome de um desenho como o Faísca de “Carros “para referir que tem de ser rápidos.

Agora a imaginação é para explicar-lhes o exercício. Por exemplo, em vez de dizer “têm passar pelos chapéus com bola sem toca-los e depois marcar na baliza”, dizemos “tem de passar pela floresta e não podem tocar nas plantas que estão no chão e depois é que podem marcar golo”, outra forma é em vez de dizer “tem de passar pelo túnel e depois podem pegar na bola e marcar golo”, dizemos tem de passar pela gruta e depois é que pegam na bola e marcam golo”, outros exemplos é tem de passar por uma das balizas que esteja vazia e não tenha o treinador a fechar e depois é que podem marcar golo”, então dizemos “ tem de passar pela porta que não esteja o lobo mau e depois podem marcar golo”.

Esta mudança na linguagem permitiu uma maior proximidade com as crianças e promover um ambiente mais alegre e divertido, em vez de ser só um simples treino.

Na fase final é onde é trabalhado a flexibilidade através de alguns exercícios ao qual dão nomes diferentes para ser mais divertido para as crianças como por exemplo o “gigante”, “paraquedista”, “Borboleta” e no fim colocam-se com o treinador na linha branca de frente para bancada para cumprimentar os pais no treino.



Figura 6-Gigante



Figura 7- Borboleta



Figura 8- Paraquedista

Os valores sociais, cívicos, são ensinados ao longo do treino através de várias formas como por exemplo: as crianças ao chegar cumprimentam os treinadores, quando magoam um colega têm de pedir desculpa e dar um abraço e outra forma é pedir se faz favor quando pedem para amarrar os atacadores e agradecer no fim. A responsabilidade é ensinada no fim do exercício quando pedimos para ajudarem a arrumar os materiais do treino e ficam assim responsáveis de arrumar um objeto do treino e levar até ao pé dos treinadores que estão ajudar a arrumar.

Por fim são entregues aos pais numa secção ao lado do campo um a um com o treinador a gerir a saída das crianças e permitindo a sua saída só após ver os pais ou avós.

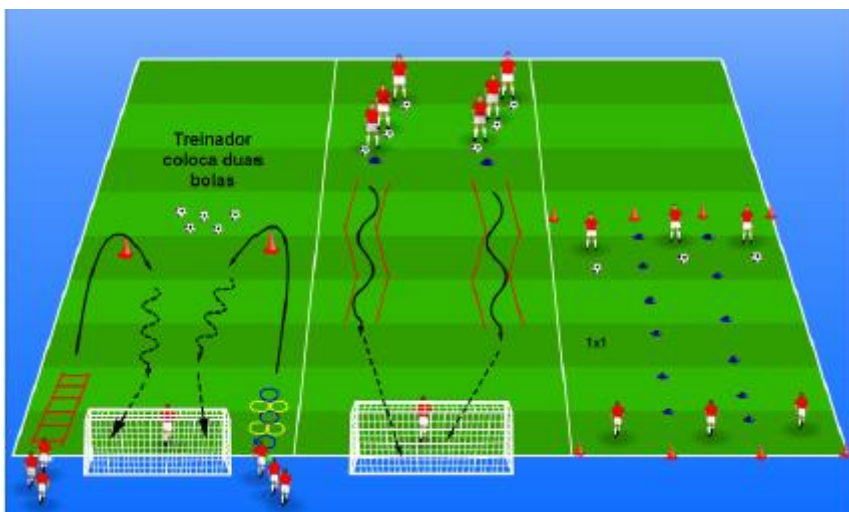


Figura 9- Exemplo de um treino no 1º passo de 1h05.

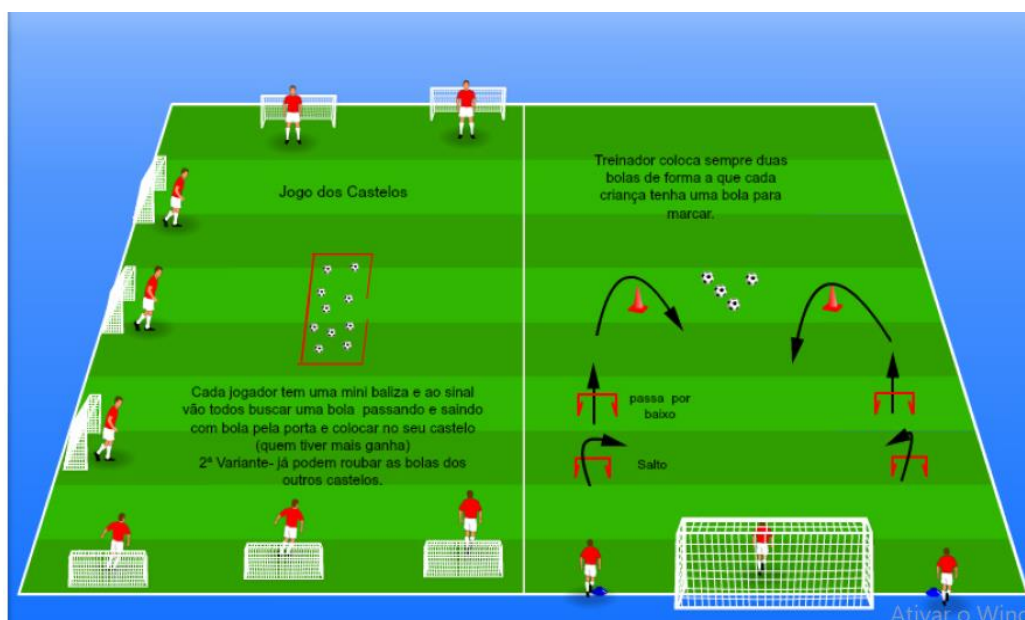


Figura 10- Exercícios implementados

3.2 - Atividades realizadas dos 7-8 anos

Nestas idades os exercícios são construídos com intuito de continuar a desenvolver as habilidades motoras, capacidades condicionais (velocidade e flexibilidade), uma vez que estão na idade do período sensível para melhoria destas duas capacidades, e também as capacidades coordenativas. Relativamente aos ensinamentos do futebol o foco centra-se em quatro fundamentos específicos do futebol: o espaço,

cobertura ofensiva (princípios ofensivos), cobertura defensiva e concentração (princípios defensivos), em termos de fundamentos gerais do futebol é tido em conta a superioridade e inferioridade numérica.

No entanto é importante referir que estes aspetos são ensinados de forma integrada no jogo ou em formas jogadas. Por essa razão as ações tático-técnicas individuais defensivas (desarme, interceção) e ofensivas (passe, condução de bola, receção, remate, cabeceamento, drible, finta) são trabalhados de acordo com as necessidades que o jogo ou forma jogada exige no momento.

Nestas idades tive oportunidade de trabalhar com duas turmas B ao longo da época 2016/17. Deste modo dependendo do nº de crianças no treino, a turma é dividida em dois ou três grupos em que cada grupo tem > 4 crianças, onde são divididos por mais fortes, médios e mais fracos, permitindo assim obter grupos nos quais as crianças irão realizar os exercícios com colegas do mesmo nível de capacidades, mantendo os exercícios com um grau de dificuldade adequados a cada grupo

O treino é formado pelos seguintes três partes: parte inicial que é o aquecimento; parte principal e parte final que é penaltis, alongamentos ou jogo. No entanto também podem realizar da seguinte forma, visto termos três grupos, o campo é dividido em três estações em que temos o seguinte: dois com formas jogadas e um exercício que é jogo, neste tipo de estrutura os grupos rodam para outra estação a cada 15 a 20 minutos de exercício (Fig.11), no entanto há um aquecimento realizado antes que pode ser o jogo do drible ou até mesmo o caça-bolas (Fig.12).

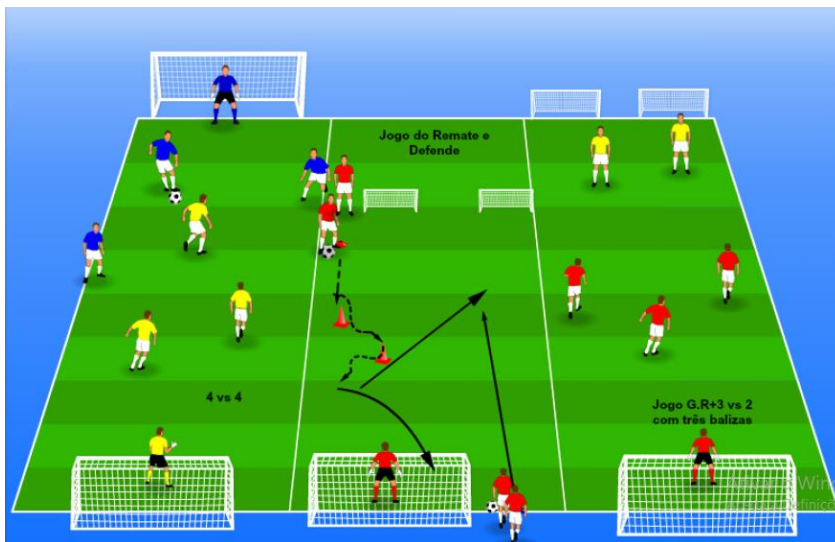


Figura 11- Exemplo de treino realizado nos 7 e 8 anos

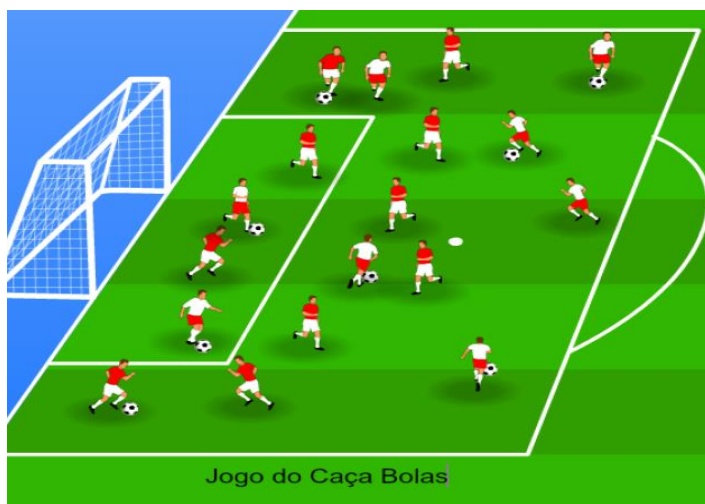


Figura 12- Jogo do caça bolas, consiste em x jogadores com e sem bola, com intuito de recuperar e ficar com bola.

Desta forma as atividades realizadas pelos estagiários centram-se no apoio ao treino desde do aquecimento até a fase final, sendo que, na fase principal e final ficamos responsáveis pelos exercícios e jogo, no qual temos a responsabilidade de explicar, controlar e de realizar o feedback.

Neste contexto a explicação do exercício é realizada de forma simples e objetiva, visto que nesta idade foi possível verificar que se desconcentravam da explicação quando era prolongada e se usássemos termos complexos. Porque ao usar termos complexos levou a que tivessem mais perguntas como “o que significa essa palavra” ou “não percebi

o exercício “, as palavras que levava a esse problema era referente a quando pretendíamos referir os princípios específicos do futebol a ser aplicados como o espaço (ofensivo) e concentração (defensivo), então para resolver esta situação alterámos os termos, mas mantendo o significado como tal temos campo grande espaço e campo pequeno = concentração, esta pequena mudança permitiu que entendessem melhor e fazer com que depois todo o feedback ocorresse durante o exercício e assim aprender o que significa os termos na prática.

Ao longo do exercício os feedbacks são dados maioritariamente de forma extrínseca através do questionamento, mas também ocorre de forma expositiva. Contudo a prioridade ocorre na forma de questionamento, em que é dado da seguinte forma: através da paragem do momento de jogo em que houve o erro na tomada de decisão do jogador, por exemplo: através da Figura 13 é possível verificar uma situação 3x2+G.R, a tomada de decisão incorreta foi realizar o passe para o colega que têm o adversário mais próximo, nesse momento mandamos parar e repetir a situação, criando a situação problema, assim o feedbacks seriam “quantos adversários tens?”; “O segundo defesa está mais próximo do teu colega da esquerda ou da direita?” “Então qual é o colega que está em melhor posição?”.

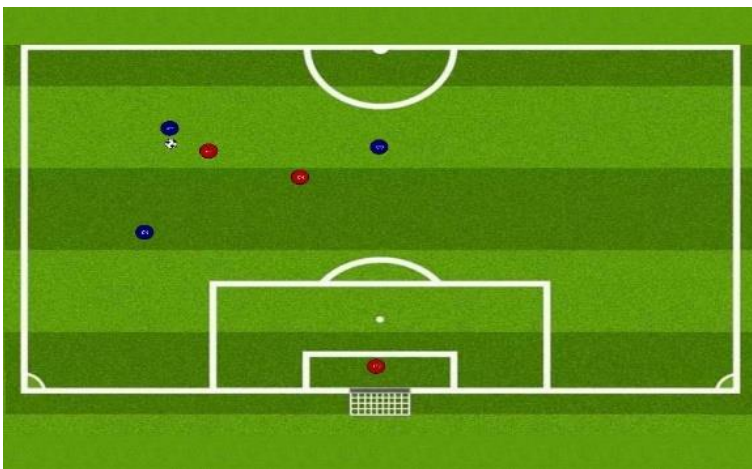


Figura 13- situação problema proveniente de um momento do jogo.

O uso deste tipo de feedback tem o intuito de dar as pistas aos jogadores, mas que seja eles próprios a chegar a resposta correta, promovendo assim a tomada decisão do jogador para que no futuro a sua intuição seja mais rápida e acertada na altura da decisão.

Nesta faixa etária é procurado muitas situações de superioridade numérica desde 2x1+G.R; 3x1+G.R; 3x2+G.R; 4x2+G.R; 4x3+G.R, em que muitas vezes é utilizado um joker de modo que a equipa que tenha a bola esteja superioridade, mas quando não é usado, então o grupo presente no exercício é dividido na seguinte forma os mais fortes vão ficar em inferioridade e os mais fracos em superioridade, porque no Benfica escola de futebol acreditam que como os mais fortes são melhores nas ações tático-técnicas e na tomada de decisão, e por essa razão os mais fracos terão muitas dificuldades em enfrentar os mais fortes no 1x1 ou em igualdade numérica, então tem a vantagem de estar com superioridade e assim resolver a situação aprendendo os princípios do futebol supramencionados e utilizar as ações tático-técnicas adequadas a cada momento.

Outra característica utilizada nos exercícios é o uso de três ou quatro balizas em vez de uma ou duas, por exemplo uma equipa defende uma ou duas balizas e outra defende duas balizas (Fig.14) através desta mudança no nº de balizas é principalmente ensinar as crianças a virar o corredor de jogo usando os princípios do futebol já referidos, visto que a baliza do lado em que estão atacar está bloqueada pela equipa adversária tendo assim a outra aberta.



Figura 14- Exemplo de exercício de 3 balizas

Os valores sociais, cívicos são ensinados ao longo do treino através de várias formas ao longo do treino como por exemplo: as crianças ao chegar cumprimentam os treinadores, quando magoam um colega têm de pedir desculpa e ajudar o colega a levantar-se e outra forma é pedir se faz favor quando pedem para amarar os atacadores e agradecer no fim. A responsabilidade é ensinada no fim exercício quando pedimos para ajudarem a arrumar os materiais do treino se for necessário.

No fim do treino a equipa é toda junta de modo a que o treinador possa dar uma pequena palestra de como correu o treino, e também realizar a convocatória da Liga Interna quando esta ocorre ao fim de semana, mas este momento também é muitas vezes utilizado para trabalhar a flexibilidade. Depois são levados por um dos treinadores estagiários para serem entregues aos pais.

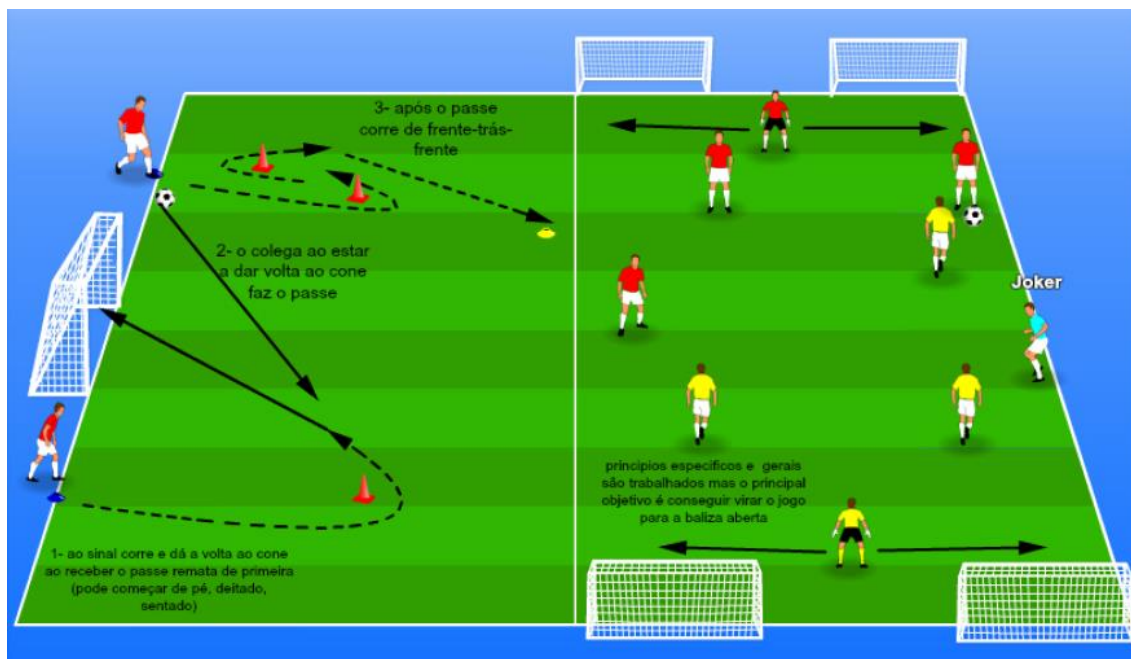


Figura 15- Exercício de finalização que envolve o trabalho de velocidade (esquerda), jogo de superioridade numérica com 4 balizas, com intuito de virar o jogo para o corredor com a baliza aberta (direita)

3.3 - Atividades realizadas dos 9-10 anos

Nesta faixa etária não há muitas diferenças em termos do que é treinado com as idades anteriores (7-8), tal como o feedback é realizado da mesma forma, através do questionamento.

Sendo assim as principais diferenças situam-se principalmente no ensino do princípio defensivo a contenção e do princípio ofensivo a mobilidade. Nestas idades há uma maior preocupação com desenvolvimento das habilidades técnicas onde vários exercícios centram-se na melhoria de habilidades técnicas, lateralidade, mas sempre através do jogo e formas jogadas, uma vez que se inicia nesta o período sensível para melhoria das habilidades técnicas.

Por exemplo, no aquecimento podemos realizar o caça-bolas (Fig. 12) ou jogo do drible que pode servir de aquecimento ou como exercício principal (Fig.16), com intuito de trabalhar as habilidades técnicas como finta, drible e condução de bola.

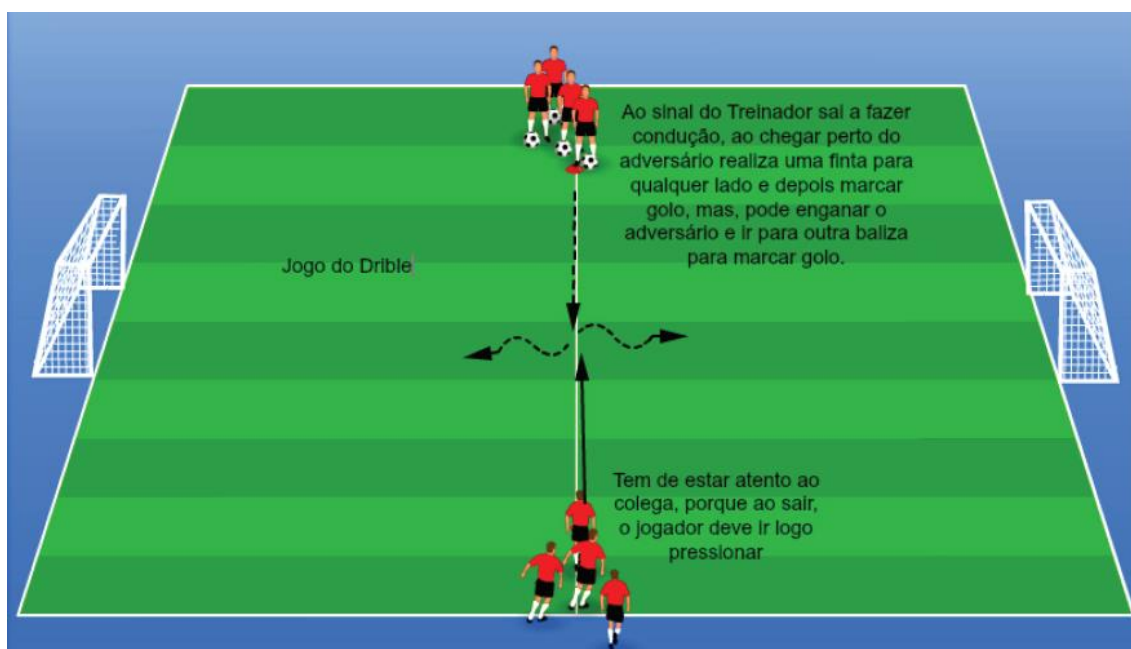


Figura 16- Jogo do drible

Nestas idades as minhas atividades realizaram-se com duas turmas C e a seleção de 2007.

Contundo a principal diferença em atividades realizadas nesta faixa etária, centrou-se na oportunidade de planejar, comandar e controlar todo o processo de treino que foi realizado no dia 2 de Maio.

Deste modo o planeamento do treino é estruturado na folha de plano treino (Anexo 1) dada pelo Benfica Escola de Futebol.

Através da folha é necessário referir quais são os objetivos mensais, os quais foram definidos pelo treinador principal: ensinamentos dos princípios de jogo através do jogo ou nas suas várias formas jogadas.

Este objetivo permitiram-me definir os objetivos da sessão de forma mais livre.

Objetivos da sessão: a) ensinamento dos princípios específicos (espaço, concentração, cobertura ofensiva e defensiva); b) trabalhar a tomada de decisão através de várias situações de superioridade numérica e inferioridade numérica.

Baseia-se em três partes: Parte inicial referente ao aquecimento, parte principal e a parte final.

Parte Inicial:

O aquecimento centrou-se no caça-bolas, permitindo assim a realizar um aquecimento com bola e ao mesmo tempo trabalhar ação tático-técnicas individual ofensivas como o drible, finta, condução da bola e ação tático -técnica individual defensivos como o desarme, numa situação de 1x1 ou 1x vários, visto estarmos numa situação de x jogadores com bola e x sem bola.

Parte Principal:

Esta centrou-se em dois momentos, isto é, dois exercícios em que a equipa será dividida em dois grupos (1 grupo para cada exercício)

1º Exercício

Jogo do Lenço (Fig.17), este jogo permite trabalhar os vários princípios pretendidos e trabalhar a tomada de decisão pois permite obter várias situações desde G.R+1x1+G.R; G.R+2x1+G.R, G.R+3x1+G.R; G.R+3x2+G.R; G.R+4x2+G.R, G.R+4x3+G.R e etc.



Figura 17- Jogo do lenço

2º Exercício

Jogo dos corredores (Fig.2), este jogo centra-se num exercício em que temos 2 jokers em que são os jogadores que estão nos corredores criando assim a seguintes situação $G.R+3x3+G.R + 2J$, fazendo com que a equipa que tem a bola esteja numa situação de superioridade numérica. Neste exercício procurei ensinar os princípios específicos do futebol pretendidos (espaço, cobertura ofensiva, concentração, cobertura defensiva) e continuar a melhorar a tomada de decisão.

Parte final

Centrou-se no jogo formal $G.R+6x6+G.R$ de forma aplicar os conhecimentos trabalhados nesta sessão e todo o feedback focou-se de forma a cimentar os objetivos da sessão.

Relativamente a pausas, houve uma pausa de 1 minuto por cada exercício para beberem água, na parte principal tive a função de colocar um estagiário por exercício, no

qual fiquei com a função de comandar dando feedback em ambos os exercícios ou realizar alguma alteração nos exercícios de forma a melhora-los e assim os jogadores terem mais sucesso e também dar feedback aos treinadores em relação a quando haveria a rotação dos grupos pelos exercícios ou um feedback se o feedback não estivesse focado no objetivo do exercício.

No final tive uma pequena palestra com os jogadores a explicar como correu o treino e tive de escolher um treinador que os leve aos pais.

Por fim, as principais dificuldades foi ao nível de controlar o tempo dado a cada exercício porque não ter em conta o tempo de explicação e de organização do exercício para iniciá-lo o que reduzia o exercício em 1 a 2 minutos mais o tempo de pausa entre exercícios, somando estes tempos levou a que tivesse de reduzir o tempo na parte principal para manter o tempo de jogo na parte final.

A partir deste percebi a importância de estruturar melhor ainda o treino para correr melhor ao nível da gestão do tempo e da necessidade de ser mais rápido na explicação e organização do exercício.

Após uma palestra com o treinador no final do treino fez-me perceber se no caso do exercício os jogadores não estejam a ter sucesso no exercício é melhor alterar o exercício, para que tenham sucesso.

Entre turmas e seleções da mesma idade a diferença é grande, nos principais aspetos como técnico, tático, tomada de decisão e nível cognitivo. Portanto os treinos desenvolvidos são realizados com mais intensidade e mais complexos (com mais pressão, espaços mais curtos, mais balizas, mais jogadores entre outras variáveis que podemos manipular para tornar o exercício menos/mais complexo).

Por exemplo o aquecimento passa a ser realizado em vez de caça bolas ou jogo do drible ou meinho simples (4 jogadores e 1 no meio a caçar a bola) é usado um meinho mais complexo (Fig.18) com Três equipas, sendo que a equipa que está meio pode ter dois jogadores ou um a pressionar no lado da equipa com bola.



Figura 18- Meinho com Três equipas utilizado na parte inicial do treino (aquecimento)

Outros exemplos de exercícios (Fig. 19) em que temos mais balizas em vez de 2 ou 4 temos 6 balizas, e noutro exercício tem de realizar posse de bola e só depois podem marcar na baliza.



Figura 19- Exercício das 6 balizas (esquerda) e exercício de posse de bola (direita) realizado na parte principal do treino

Estes treinos, se fossem utilizados numa turma teriam de ser adaptados ao desenvolvimento das crianças para que tivessem sucesso e realizassem com intensidade, porque se não fosse adaptado sentiriam muitas dificuldades em fazê-lo e não teriam prazer e motivação para continuar os exercícios dando o seu melhor. Daí a importância de adequar os exercícios e objetivos do treino ao grupo de crianças que temos.

3.4 -Atividades Realizadas dos 11-12 anos

Nesta faixa etária foi possível verificar que todos os princípios já iniciados nos anos anteriores são procurados cimentar a partir desta idade.

Relativamente as capacidades condicionais e coordenativas continuam a ser trabalhadas de forma integrada nos exercícios, mas o principal foco continua a ser na melhoria das habilidades técnicas, através do jogo ou formas jogadas, visto ainda estarem no período sensível das habilidades técnicas.

As atividades foram realizadas em duas turmas D e focaram-se no apoio ao treino e controlo do exercício.

No entanto foi dada oportunidade de planejar um treino a uma turma, esta experiência permitiu implementar outros exercícios aprendidos de acordo com os objetivos pretendidos para sessão, em que esta atividade foi realizada no dia 30 de Maio.

Objetivos mensais definidos pelo treinador: Ensinaamentos dos princípios de jogo através do jogo ou nas suas várias formas jogadas.

Objetivos da sessão: trabalhar as habilidades técnicas (drible, finta, passe) e sua lateralidade; trabalhar os vários princípios ofensivos e defensivos, e os princípios gerais do clube através de forma jogadas e jogo, com maior foco no jogo por haver liga interna nesse fim-de-semana.

Parte inicial (aquecimento):

Jogo Drible- Variante (Fig.20) – 10min.

Neste exercício é realizado no início e já permite-nos trabalhar as habilidades técnicas como também a lateralidade no remate e na finta. No remate é através da limitação que os obriga a rematar de fora de área com o melhor pé e se entrarem na área tem de rematar em letra ou com o pior pé. Na finta o treinador pode incentivar os jogadores a tentarem outra finta mesmo que não tenham logo sucesso na finta, uma vez que só através da pratica é que vão conseguir realizar a finta, depois podemos pedir para realizar uma finta ou drible com o pior pé trabalhando assim a lateralidade na finta e drible.

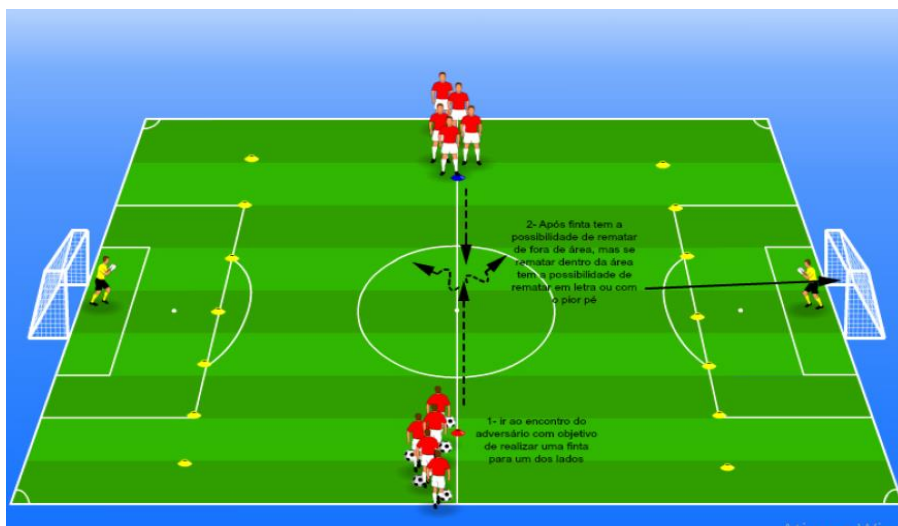


Figura 20- Jogo do drible Variante

Parte Principal:

Consistiu num exercício de 3x2+ G.R (Fig. 21)

Este exercício continua a trabalhar a habilidades técnicas (passe curto e longo, finta, drible, recepção e remate), mas incorporando uma forma jogada mais próxima do jogo. Permitindo assim o trabalho de tomada de decisão numa situação de superioridade numérica e inferioridade numérica, uma vez que a defesa ao recuperar tem de ser rápida a decidir qual é melhor caminho para sair da pressão e marcar na baliza que tenha menos jogadores.

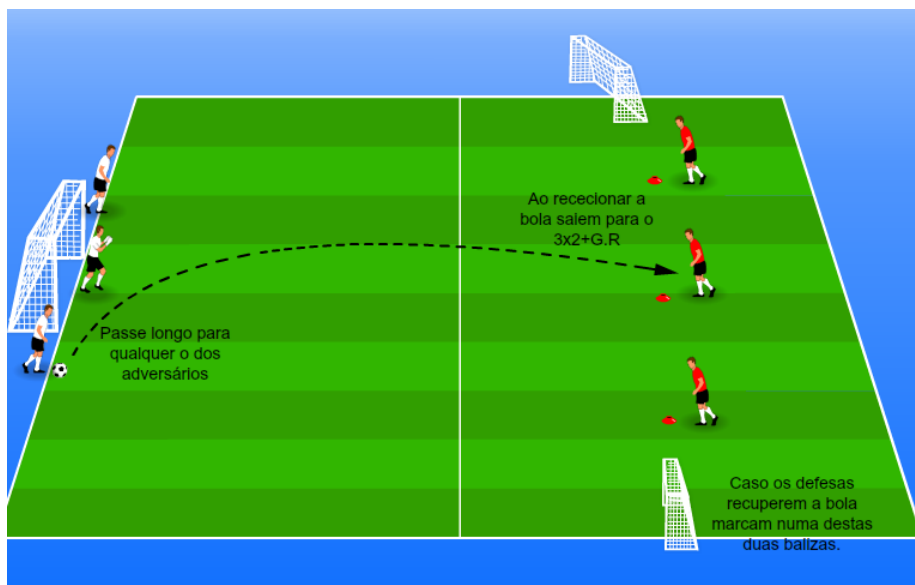


Figura 21- Exercício de 3x2+ G.R

2º Exercício

Jogo formal - Gr+6x6+G.R – 35 min.



No jogo o feedback centrou-se de forma a melhorar a tomada de decisão tendo em conta todos os princípios específicos e gerais do futebol, de forma a cimentar a aprendizagem dos jovens, no entanto é importante referir que pelo facto de termos 18 a 20 jovens então muitas vezes é criado três, então a equipa que fica de fora é criado um circuito para trabalhar habilidades técnicas individuais como (condução, finta e remate)

com finalização de modo a estarem ativos para quando entrarem no jogo e continuar o seu desenvolvimento aproveitando assim o espaço que existe nas laterais do campo.

Parte Final:

No final terminei com uma palestra de como correu o treino e a entregar a convocatória da liga interna de quem ia no sábado e no domingo, enquanto realizavam alguns alongamentos.

Um dos aspetos positivos deste treino foi de não cometer os erros do treino anterior.

No entanto a maior dificuldade que senti neste treino foi o facto de ter que motivá-los para que respondessem a perda bola, o que levou muitas vezes a ter que puxar por eles a dizer “não desiste”, “vai atrás dele”, picando-os ao dizer “anda caracol” ou dar-lhes um feedback mais positivo quando falhavam uma finta que ainda não tinham tentado e dizendo “na próxima vez vais conseguir “. Mas quando não tomavam a melhor decisão era dado o feedback por questionamento criando a situação problema de modo a que possam compreender o porquê de não ser a melhor a decisão tomada e então concluírem qual é a melhor decisão naquele tempo e espaço do jogo.

Por fim uma característica que é comum ao longo de todos os treinos em todos os escalões é haver vários estagiários e treinadores, o que permite ter pelo menos 3 a 4 treinadores por turma, seleção e competição, o que permite ao treinador criar um treino no qual consegue gerir todo o processo e ao mesmo passar por todos os exercícios para verificar se é necessário alguma modificação ao exercício, dar algum feedback ao jogadores e/ou treinador estagiário, permitindo assim treinos mais ricos e adequados as crianças e jovens e para além disso ser uma fonte de experiência para os estagiários visto estarem a controlar um exercício, desde a explicação aos feedbacks dados no exercício e

ao mesmo ter feedback do treinador por meio de questionamento, questionando onde deveria estar posicionado no exercício, ou que alteração faria ao exercício se as crianças não estivessem a ter sucesso?, ou chamar a atenção porque podíamos estar focados numa coisa e o objetivo era outro entre outros exemplos.

Por essa razão acho importante que, no treino com crianças e jovens e se houver possibilidade haver sempre pelo menos três treinadores.

3.5 - Liga Interna

É uma competição informal criada para as equipas que treinam no Estádio que não competem oficialmente (Turmas), que acontece uma vez por mês e ocorre sempre ao fim de semana ocupado o sábado e domingo, cada equipa joga 4 a 5 jogos por dia com uma duração de 15 minutos cada (Anexo II).

Esta competição permite com que as turnas de um escalão possam competir entre elas, com intuito de aplicarem todo o que aprenderam durante os treinos num contexto de competição informal e divertido.

Relativamente aos jogos as turmas B jogam futebol de 5 e as turmas C e D jogam futebol de 6. No entanto no final de cada de cada partida com as turmas B,C e D há um treinador que regista o melhor jogador de cada equipa e resultado, para que no final seja feito a classificação de cada turma de acordo com os resultados obtidos e que são atualizados após cada liga interna e enviado por e-mail para os pais de cada aluno.

Enquanto às turmas A que têm 5 a 6 anos nos sábados e domingos da liga interna jogam 4 a 5 jogos de futebol 4 que centram-se mais no convívio sendo assim uma forma de aplicarem o que aprendem num contexto informal e divertido.

Desta forma as atividades realizadas centram-se ao nível da logística e de ser o treinador de uma equipa de um escalão.

Em termos da logística apoiei a montagem dos campos para os vários escalões de turmas sendo a disposição a seguinte:

Turmas A são montados 6 campos com balizas de 5 que vão desde da letra A a F. (Anexo III).

Turmas B são montados 4 campos com balizas de 5 que vão desde da letra A a D (Anexo IV)

Turmas C são montados 4 campos com balizas de 7 que vão desde da letra A a D (Anexo V)

No papel de treinador na liga interna e convívio desde da turma A a D tenho a oportunidade de controlar uma turma, em que tenho como principais objetivos dar tempo de jogo +/- igual a todos os jogadores, joguem várias posições (G.R a avançado) fazer com que apliquem os princípios aprendidos nos treinos dando-lhes feedback interrogativos e expositivos de modo a lembrar-lhes o que tem de fazer e que já foi ensinado no treino e ao mesmo tempo trabalhar a tomada de decisão dos jogadores e por fim o ultimo aspeto é o continuo trabalho cívico e social, fazendo com que no fim cumprimentem os adversários e o treinador.

No entanto, como tive oportunidade de estar na liga interna com todos os escalões de turmas, o que permitiu perceber em que aspetos e princípios específicos do futebol tinha de estar centrado em cada escalão. Então temos o seguinte:

- Nas Turmas A devemos estar centrados nos princípios específicos do futebol como espaço, cobertura ofensiva e concentração, visto que quando

um jogador tem uma bola e todos os jogadores da mesma equipa vão atrás, então o nosso feedback vai ser com objetivo de realizarem campo grande (espaço) de forma a afastarem-se do colega e criando uma linha de passe (cobertura ofensiva), e agora em relação a concentração é que muitas vezes defendem afastados porque ao atacarem afastados e ao perderem a bola continuam afastados e então o feedback tem de ser de modo a realizarem o campo pequeno (concentração) e a responderem a perda de bola. Também relembrar com que parte do pé é feito o passe e a receção.

- Nas Turmas B continuar a estar centrado nos princípios referidos nas turmas A, mas é acrescentado o princípio de cobertura defensiva e um aspeto relativo à receção da bola, que consiste, ao receberem a bola, estarem orientados e olhar para a frente para assim visualizarem se têm apoio à frente do avançado.
- Nas Turmas C continuamos com os mesmos princípios e aspetos de como deve ser feito a receção da bola, mas é inserido o princípio de profundidade e contenção.
- Nas Turmas D é a junção de todos de todos os princípios juntando os últimos dois que faltam: a mobilidade e o equilíbrio.

Assim o trabalho de feedback é centrado nestes aspetos referidos, mas sempre tendo em conta o momento do jogo de modo a podermos realizar o feedback por questionamento para fomentarmos a tomada de decisão.

Contudo o aspeto mais difícil é relativamente ao tempo quando temos muitos jogadores por exemplo 10 a 15 jogadores para por a jogar o mesmo tempo, então a

estratégia a utilizar foi dividir o grupo em duas ou três equipas para que cada equipa entre e jogue ≥ 5 minutos.

Um aspeto que foi possível verificar é que os jogadores têm a vontade de querer ganhar sempre independentemente do tipo de competição, o que me levou a que tivesse de ensiná-los a saber perder, porque vários jogadores ficavam aborrecidos por perderem. Então tive duas estratégias para que saibam reagir à derrota: 1) foi questioná-los sobre o que correu mal no jogo para refletirem sobre o jogo e assim possam corrigir para outro jogo; 2) foi tentar ensiná-los a ter uma atitude positiva e a não desistirem por mais difícil que seja o obstáculo.

3.6- XII Encontro Nacional Benfica Escolas de Futebol



Este encontro tem como foco dar uma experiência rica aos jovens através da possibilidade de competir com outros jovens de outras Benfica escolas de Futebol no grande estádio da Luz. As escolas de Futebol que estiveram neste 12º encontro durante os dias 20 e 21 de Maio proveem principalmente de todo o País (Portugal Continental, Arquipélago dos Açores) e de Espanha (Badajoz).

Esta experiência permite vários jovens jogarem no palco de sonho de qualquer criança que esteja na escola do Benfica ao competirem com outras escolas através de uma competição informal e divertida e ao mesmo tempo realizarem novas amizades.

Quanto às atividades realizadas durante este encontro foram ao nível da logística e de responsável por uma equipa do Benfica Escola de Futebol- Estádio.

Em relação a logística a minha função centrou-se no apoio à organização do evento desde da montagem dos vários campos no relvado em que foi montado 6 campos de futebol 6 assinalados de J a O e 9 campos de futebol de 5 A a I (Anexo VI)

A 2ª função centrou-se de apoio a organização realizou-se durante a tarde de sábado das 17h30 às 18h30 ficar responsável pelo campo F (dividido em F1 e F2 com mini-balizas) durante o convívio do 1º passo das várias escolas em que tinha de organizar as escolas que iriam jogar no respetivo campo, de dar coletes a uma equipa e de ter uma bola em cada campo, para que começassem a tempo (Anexo 6).

Neste convívio do 1º passo os jogos eram jogados numa forma de 3x3 mas foi logo possível verificar que era uma situação muito complexa para as crianças, visto que nessas idades ainda nem conseguem resolver uma situação de 2x1, o que tornou o jogo mais num jogo de 6 jogadores atrás da bola e até por vezes havia jogadores que trocavam de campo e nem se davam conta que estavam a jogar com outras crianças. Por esses factos penso que seria melhor que no futuro simplificassem para uma situação que no máximo fosse de 2x2.

Apesar de entender o porque de terem realizado 3x3, devido a vários fatores como o pouco espaço para fazer mais campos e ter muitas crianças para porem a jogar, e assim todas terem o mesmo tempo de empenhamento e não ficarem a espera de ser trocadas pelo treinador.

Por fim a função principal que foi ser responsável por duas equipas, uma equipa no sábado e domingo de manhã das 9h às 13h.

Em que os principais objetivos era fazer com que os jogadores joguem todos o mesmo tempo de jogo e que continuem aplicar sempre o que aprenderam ao longo do ano num contexto divertido e alegre.

Relativamente a sábado fiquei responsável pela turma 7B do Benfica escola de Futebol- estádio. Nesta turma tive no máximo 10 jogadores que efetuaram um total de 5 jogos, 10 minutos cada, nos campos de futebol 5 (G.R+4), neste grupo foi muito mais fácil gerir o tempo de jogo visto que só foi preciso dividir o grupo em duas equipas e jogavam 5 minutos cada equipa em cada jogo, mas sempre mudando as posições para que cada criança pudesse experimentar posições diferentes.

Este grupo levou-me mais a dar feedback seja antes, durante e depois do jogo de forma a lembrar-lhes sobre o que tem de fazer no jogo dependendo da posição em que estão e quais os princípios que tem de realizar quando atacam e quando defendem isto antes do jogo. Durante o jogo o feedback foi mais centrado de forma a trabalhar a tomada de decisão quando não decidiam bem, como por exemplo persistir por uma zona do campo que tem mais adversários do que a outra zona do campo, então perguntava ao jogador que não decide corretamente “esse lado do campo está fechado ou aberto? então o que devemos fazer?” e respondiam sempre corretamente ao responder “fechado” e “devemos virar para outro lado do campo” e assim já podia dizer “ então porque queres fintar ou passar por um lado que tem 3 adversários quando tens um lado com menos adversários”.

No fim dos jogos tinha uma pequena palestra sobre os principais erros cometidos ao perguntar-lhes sobre o que correu mal no jogo, para que realizem uma avaliação do jogo e assim chegarmos a uma conclusão em conjunto sobre o que temos de fazer melhor para outro jogo.

No domingo tive responsável pela turma 28C no qual tive 14 crianças no início, e 18 jogadores a partir do segundo jogo, em que jogaram no total 5 jogos, 10 minutos cada, nos campos de futebol de 6 (G.R+5) e tinha de coloca-los a jogar em todos jogos o mesmo tempo o que levou a duas situações quando ficava com coletes que muitas vezes não tinha suficientes para todos o que levou a ter que trocar 3 de uma vez e trocar os coletes dos

que saíram com outros 3 três que estavam para entrar o que levou-me a perder tempo e resultando em crianças a jogar só 1 a 2 minutos, mas quando não tinha coletes consegui dividir o grupo em três equipas o que resultava no aumento do tempo de jogo para cada criança de 3 minutos de jogo.

Este pouco tempo de jogo para as crianças levou a que muitas se queixassem de pouco tempo de jogo o que levou-me a ter que explicar-lhes pelo menos 2 a 3 vezes que tínhamos de dividir o tempo de jogo 10 minutos pelas 3 equipas quando conseguíamos dividir em equipas o grupo quando não havia essa possibilidade o tempo de jogo ainda seria menor e a outra explicação era para razão dos jogos serem só 10 minutos em vez de 15 minutos, esta redução do tempo de jogo deveu-se haver muitas equipas neste encontro e então para que cada equipa jogasse o maior nº de jogos possíveis foi necessário reduzir o tempo de jogo, mesmo havendo vários jogos em simultâneo.

Deu para entender que tinham percebido as razões, mas na mesma deu para ver que estavam frustrados por jogarem pouco tempo.

O que levou-me com que o feedback com este grupo centra-se mais antes e depois de forma a diminuir o erros cometidos nos jogos, visto que durante o jogo tinha de estar atento ao tempo para cada criança jogasse o máximo de tempo possível e o pouco feedback dado durante o jogo centrava-se nos jogadores que iam entrar de forma a lembra-lhes o que já tínhamos falado antes do jogo.

Portanto este é um encontro que permite ver várias Benfica escolas de futebol em ação, sendo possível verificar que todas implementam a mesma metodologia ensino/treino que centra-se na tomada de decisão, uma vez que muitos dos treinadores que dessas escolas passaram pela principal que é a Benfica Escolas de Futebol- Estádio, no entanto também foi possível verificar que algumas vêm com o objetivo de ganhar a todos até ao

ponto de colocar algumas crianças a jogarem pouco tempo, o que é algo triste visto que este encontro é para crianças e jovens poderem ter a oportunidade de jogar no Estádio da Luz contra outras escolas centrando-se assim no prazer e divertimento da criança.

Este encontro que é uma experiência marcante para as crianças e jovens, uma vez que até jogadores profissionais passaram em crianças por este encontro Benfica escolas de Futebol e ainda se recordam desse momento, em que temos como exemplo o André Horta, em que o próprio em declarações á BTV diz o seguinte: *“Quem diria? Ainda há dias estava a festejar o tão ambicionado Tetra, mas há mais de 10 anos estava neste relvado como todos vós. Aproveitem”*, André Horta.

4 - Revisão de literatura

4.1 - A Formação Desportiva

A formação desportiva de crianças e jovens é um assunto complexo, que necessita de um entendimento claro sobre a sua essência e dos contornos que pode assumir.

Carvalho (2002) refere que os autores definem-na como um capítulo da Formação Geral, ou como um aspeto da Formação.

Segundo Bento (2006) o conceito de Formação surgiu no século XIX através do filósofo Humboldt, no qual refere a formação como a competência do sujeito para suportar uma vida sensata e como o processo transportava à aquisição dessa competência.

No entanto Bento (2006) refere um conjunto de elementos importantes do conceito:

- Conotação antropológica- vê a formação como o objetivo máximo do Homem, isto é, “uma formação contínua e recorrente (...) já que o Homem é o inacabado”.

- Realidade Histórico-social-Cultural- na medida em que o Homem se forma através do “confronto com as exigências e desafios inerentes ao património cultural, científico e técnico”
- Pluralismo de mundos- “O grande mundo é parcelado em pequenos mundos”, em que um deles é o desporto, contribuído com os seus materiais e conteúdos para a formação do homem.
- Acontecimento dinâmico- o processo de formação é dinâmico e sem possibilidade de conclusão, na medida em que é um processo e um resultado diário.
- Desenvolvimento/ aperfeiçoamento- objetivo da formação.
- Constructo intrínseco ao indivíduo- pois o indivíduo é o trabalhador da sua formação.
- Liberdade- “A formação deve ser um acrescento da capacidade e liberdade de escolha, um estímulo a emancipação e à autonomia” (Bento, 2006:49).
- Prática versus teoria- estas duas dimensões conferem autenticidade à formação. Sendo exemplos destas, o desporto e as suas instituições e as escolas e universidades.
- Processo/ Resultado- uma ação é qualificada sobretudo pelo que acontece na sua realização.
- Responsabilidade- visto que uma ação é passível de gerar formação, então é uma ação fundada na responsabilidade.

Desta forma verificamos que o conceito de formação é um constructo complexo onde Bento (2006) refere que dificilmente há outra atividade humana voluntária, em situações de treino e competição, onde são recrutadas tantas forças, no qual é fomentada a formação prática.

O Desporto é chamado a realizar um papel na educação e na formação integral do ser humano (Lima, 1987), visto que promove um conjunto de vivências que resulta na aquisição de valores fundamentais como vocabulário motor, humildade, autodisciplina, civismo, companheirismo e respeito.

Assim a Formação Desportiva é entendida como um processo pedagógico através das atividades físicas e desportivas, como meio educativo-formativo das crianças e jovens (Lima, 1988). Pacheco (2001: 39) também define formação desportiva como um “processo globalizante, que visa não só o desenvolvimento 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 contribuem para uma formação integral dos jovens”.

No entanto Garganta e Pinto (1988) referem que a formação desportiva é um processo a longo prazo que deve evoluir do menos para o mais complexo. Contudo para Bayer (1994) a formação é um processo que procura tornar o jogador inteligente, apto a proceder autonomamente através da utilização dos seus conhecimentos e experiências.

Mota (1998) refere que através do estudo que consta da entrevista de treinadores ou coordenadores dos escalões jovens de oito clubes de futebol, em que concluíram que todos consideravam a formação importante para os clubes, uma vez que os clubes possuem fraca possibilidade económicas e que habitualmente os clubes descreviam a formação como primordial, com intuito de formar jogadores de qualidade para equipa sénior. Para além de Mota, Lemos em (2005) refere que a formação de jovens jogadores por parte dos clubes de futebol é um aspeto importante para os mesmos seja no plano desportivo, mas também financeiro.

Portanto a formação desportiva dos mais jovens, deve assumir que as crianças e adolescentes devem ser encarados como indivíduos da preparação, isto é, que o treino e a competição precisam de ir ao encontro da educação, formação e interesses dos jovens (Marques, 1999).

Em suma, a formação desportiva é a base da preparação desportiva geral dos jovens desportistas, em que planeamento das várias etapas e objetivos do processo de formação são cruciais, para que o seu desenvolvimento seja assimilado e equilibrado desportivamente (Moita, 2008).

Assim a formação desportiva tem os seguintes objetivos (Pereira, 2007):

- Promover uma formação integral e harmoniosa das crianças e jovens, através de uma prática sistemática que envolve o uso de um estilo de vida saudável e ativo;
- Promover uma atividade pluridisciplinar apropriado com o desenvolvimento, motivação e expetativas da criança e jovem;
- Promover a aprendizagem de capacidades e habilidades técnicas de base para uma formação desportiva abrangente;
- Contribuir na aquisição de condutas e comportamentos cívico- desportivos respeitando a individualidades;
- Desenvolver o jogador inteligente, com intuito de agir autonomamente;
- Formar jogadores de qualidade, com objetivo de integra-los posteriormente na equipa sénior.

4.1.2 - A Formação Desportiva enquanto processo pedagógico

As atividades físicas e desportivas para o Homem foram sempre tidas em conta na sua educação. Luzuriaga (1969) refere que já na Antiguidade Clássica o desporto era um elemento essencial na educação do homem. Também Diem (1966) diz que só um Homem educado fisicamente era realmente educado.

Pereira (2007) refere que o pedagogo Inglês, Thomas Arnold, conhecido como o pai do desporto moderno, incluiu os jogos populares nas escolas do seu país, admitindo-os como meios eficazes de educação.

Assim, é possível verificar que ao longo dos tempos o desporto é tido em conta como uma vertente pedagógica e educativa. Mas Gaya e Torres (2004) referem que o desporto de rendimento também é um local de formação e educação, apesar de ser uma prática mais seletiva. No entanto as experiências desportivas de uma forma geral para jovens são um contributo para o seu desenvolvimento (Lee, 1999).

Contudo ao longo dos anos a vertente pedagógica do desporto tem vindo a perder espaço, levando com que as escolas, clubes, federações e associações desportivas atuem em união para que a integridade do jovem seja estimada ao longo da formação desportiva e educativa (De Knop et al, 1999; Shapson, 2002; Mesquita, 2004, Pereira, 2007).

Para Marques (1999) a educação deve levar com que torne-se independente e a tomar as decisões autonomamente, é nesse âmbito decisional que o jogo possui uma função fulcral, uma vez que é ele que permite experienciar a oportunidade de escolha. Em 2004, Bento também destaca o carácter pedagógico que o jogo oferece, visto que permite aos praticantes vivenciar um conjunto de desafios e exigências.

Contudo é importante referir que na criação de ambientes de aprendizagem deve-se promover a motivação para aprendizagem, com conteúdos adequados às capacidades cognitivas e motoras dos praticantes (Rink, 2001).

Assim o desporto e a competição deve ser vista como meios de concretizar essa educação e entende-los como ferramentas de transformação do Homem (Pereira, 2007).

4.1.3 - A Formação Desportiva enquanto processo gradual

Para Garganta (1998) a formação do futebolista não é um processo linear e aleatória de factos, mas sim um processo que segue uma lógica ontogenética particular, em que é condicionada pelo nível de exigência de cada modalidade e pela direção metodológica sugerida para o processo de formação. Contudo o mesmo autor refere que na formação é necessário ter em conta a noção de fase, em que a fase é percebida como o resultado das modificações causadas pelas várias variáveis do processo de treino, traduzindo em cada ocasião o estado de evolução do jovem. O que leva a termos em conta duas fases: a fase intrínseca (referente ao processo natural de desenvolvimento do seu humano) e as fases extrínsecas (referentes ao processo de treino e competição) (Garganta, 1998).

A Formação desportiva ao longo dos anos tem-se centrado em proposta de formação desportiva a longo prazo, baseando-se nas fases de desenvolvimento da criança, mas também nos períodos ótimos para aprendizagem (Pereira, 2007).

Apesar dos modelos de formação a longo prazo não ser novo (Bompa, 1995), vários autores dividem o percurso de formação em diferentes períodos: iniciação (9-12); especialização do futebol (12-16) e rendimento (a partir dos 18 anos) (Ségui, 1981; Ferreira e Queirós, 1982; Korcek, 1983).

No entanto outros autores dividiram o processo de formação desportiva em diferentes etapas tais como: Lima (1988) que defende em dividir a formação desportiva em três etapas Iniciação (8-12), orientação (13-16) e especialização (17-40); Paes (2006) também segue um processo de formação desportiva em três fases são elas: período inicial, período intermediário e especialização numa modalidade desportiva.

FIFA (2016) apresenta um plano de formação que consiste em 4 estádios da aprendizagem que centra-se no treinamento e atividade educacional, como também respeitar os estádios de desenvolvimento da criança e jovem e respetivos objetivos de aprendizagem. (Tabela 1)

Tabela 1- Estádios de aprendizagem (FIFA, 2016)

Estádio 1	Estádio 2	Estádio 2	Estádio 4
Introdução	Treino Básico	Treino Intermediário	Treino Avançado
Idades dos 6 aos 12	Idades dos 13 aos 15	Idades dos 16 aos 18	Idades dos 19 aos 21
-Psicomotor -Desenvolvimento das habilidades Motoras e Habilidade técnicas básicas -Divertimento	-Técnica - Desenvolvimento Tático-técnico e psicológico	Oportunidade de trabalhar quantitativamente e qualitativamente os vários fatores: Técnico, tático, físico e mental	Treino específico e individual de forma a colmatar algumas lacunas presentes (técnicas, físicas e psicológico)
Estabelecendo as fundações para aptidão física		Construindo o Atlético e físico	

No entanto ainda existe mais um modelo conhecido como “Long-Term Athlete Development” – Formação de Atletas a Longo Prazo (Balyi & Hamilton, 2004) no qual foi construída com base em métodos de treinos empregados com sucesso simultaneamente com uma base científica alargada para crianças e adolescentes (Balyi & Hamilton, 2004), resultando assim num modelo que centra-se em 7 fases, que têm em conta fatores como o processo natural de crescimento e de maturação, juntamente com o conceito de período sensível para o desenvolvimento de uma capacidade física específica (Ford et al; 2011) (Tabela 2).

Tabela 2-Etapa do modelo de Formação do atleta a longo prazo

Etapa	Idades
Início Ativo	0-6
Etapa dos Fundamentos	6-9 (rapazes) / 6-8 (raparigas)
Etapa do Aprender a treinar	9-12 (rapazes) / 8-11 (raparigas)
Etapa do treinar para formar	12-15 (rapazes) / 11-15(raparigas)
Etapa do treinar para competir	16-23 (rapazes) / 16-21 (raparigas)
Etapa do treinar para ganhar	+19 (rapazes) / +18 (raparigas)
Vida Ativa	Todas as idades

Em 2000, Bompá refere que numa primeira fase a diversão e o prazer na prática desportiva das crianças, centrado no desenvolvimento desportivo geral e ao mesmo tempo experienciando diferentes modalidades. Na segunda fase (formação desportiva) há um contínuo desenvolvimento multilateral e inicia-se a aprendizagem de uma modalidade específica com desenvolvimento das técnicas específicas e da introdução das táticas e estratégias. Por fim na última fase centra-se no desenvolvimento para o alto desempenho numa modalidade com competições formais cada vez mais frequentes.

Para Balyi et al. (2005) nas primeiras duas fases (Início ativo, Etapa dos Fundamentos) centra-se em aprender e desenvolver todas as habilidades motoras fundamentais através do meio bem estruturado, positivo e divertido. Na etapa de aprender para treinar é uma fase em que há um período sensível para aprendizagem das habilidades por essa razão é uma fase onde deve desenvolver as habilidades gerais do desporto e continuar a desenvolver todas as habilidades motoras fundamentais. Na etapa de treinar para treinar desenvolvendo a capacidade aeróbia, velocidade e força ao longo desta etapa e desenvolver e consolidar as habilidades específicas do desporto.

Na etapa treinar para competir centra-se em otimizar a preparação física e também as habilidades específicas individuais e posicionais do desporto, bem como o desempenho. Na etapa treinar para ganhar centra-se em maximizar preparação física e habilidades

individuais e posicionais específicas do desporto, sendo este a etapa final da preparação atlética.

Por fim temos a etapa Vida ativa que centra-se na transição do desenvolvimento da alfabetização física para atividade física e participação no desporto ao longo da vida.

Em 2016, FIFA refere que é essencial estabelecer objetivos em cada estágio/Fase que tenha em conta a idade, tamanho, desenvolvimento psicológico, puberdade, desenvolvimento muscular e físico, velocidade de aprendizagem e o nível de potencial já alcançado. Reconhecendo que é necessário ter em conta vários fatores no planeamento do treino e ao longo da formação da criança e jovem, de modo a que seja bem planeado e seja adequado as características que as crianças e jovens apresentam.

Contudo Garganta (2006) também refere que as crianças antes dos 6 anos não estão dispostas a cooperar, por isso aconselha a não reprimirmos a criança, de forma a subjugar-se ao coletivo, mas sim retirar partido dessa atração da criança pela bola para promover a familiarização com a bola.

No entanto Wein (2004) argumenta que os clubes devem criar escolas de iniciação desportiva para crianças dos 5 e 7 anos, em que são expostas de uma forma lúdica a um conjunto de atividades motoras para compensar as várias dificuldades ao nível da alfabetização motora que atuais gerações apresentam ao nível do seu corpo, espaço e do tempo.

Assim é possível verificar que há processo gradual e crescente no desenvolvimento das crianças e jovens em todas as fases supramencionadas. Deste modo a Formação é um processo que deve ser realizado a longo prazo e que evolui do mais fácil para o mais difícil e do menos para o mais complexo (Garganta e Pinto, 1998).

4.1.4 - A Formação Desportiva enquanto processo que se deve iniciar em idades baixas

Atualmente a formação desportiva é uma condição importante no futebol, visto que, todos os indivíduos à nascença são portadores de um potencial genético que irá manifestar-se perante as experiências e vivências que lhe são proporcionadas (Proença, 1984).

De uma forma geral, é referido por vários autores que a iniciação desportiva é mais propícia a ser iniciada entre 6-12 anos (Lima, 1999, Pacheco, 2001). Uma vez que o início da prática de uma atividade em idades baixas (6-12 anos) é importante para construção de uma prestação desportiva a longo prazo (Bauersfeld, 1991 cit. por Marque & Oliveira, 2001).

Contudo para Bompa (1995) o período para iniciação desportiva é entre os 6 e os 9 anos, uma vez que é uma idade ótima para aquisição de habilidades motoras e o conhecimento do próprio corpo de forma consciente.

No entanto Wein (2004) defende que a iniciação desportiva deve ser iniciada entre os 5-7 anos em Escola de Iniciação Desportiva criadas pelos clubes futebol. Contudo para Lima (1999) a iniciação desportiva deve ser direcionada a crianças entre os 6 e os 12 anos, que para Pacheco (2001) é idade de ouro da aprendizagem.

Também Mesquita (1997) defende que a formação deverá iniciar o mais cedo possível, mas com respeito pelo estado de desenvolvimento da criança e jovem e pelas leis do treino.

No entanto em 2005, Frade defende que a iniciação desportiva deve ser realizada muito mais cedo e iniciar-se aos 3 anos de idade, visto que é fundamental que os pés e o corpo se relacionem de várias formas, com intuito de facilitar a coordenação com objeto que é estranho e não nasce connosco, porque ao contrário do que acontece ao nível da

relação óculo-manual, a relação óculo-pedal é muito mais complicada e por isso quanto mais cedo ocorrer esta relação melhor (Frade, 2005). Cruyff (1997) não determina uma idade para iniciação desportiva, mas defende que a qualidade só é adquirida quando praticada desde muito cedo. Também Paes (2006) corrobora que a iniciação desportiva deve ocorrer o mais cedo possível, uma vez que a prática de uma atividade desportiva desde da iniciação poderá oferecer à criança vários benefícios.

Também através do testemunho de vários jogadores de elite podemos verificar que a importância de iniciar o mais cedo possível

“A bola é quase a minha vida toda, não tenho nenhuma recordação que não inclua uma bola”. (Ronaldinho Gaúcho, cit. Pacheco, 2005).

“Chego a convencer-me de que, enquanto os outros bebés aprenderam a andar, eu aprendi a chutar.” (Eusébio, 2005).

“Lembro-me, criança, de pedir sempre pelo Natal uma bola aos meus pais. Nem computadores, nem bicicletas, nem nada disso. A minha infância foi sair de casa de manhã e só voltar quando rebentava a bola. Para mim, futebol não é uma profissão – é uma bênção de Deus. Adoro a bola. Na minha vida não me imagino a ser outra coisa a não ser jogador de Futebol” (Cristiano Ronaldo, 2006:3).

“Desde que me conheço, que eu jogo à bola. Portanto, deve ter sido assim que eu comecei a andar.” (Rui Costa, 2004, cit. Fonseca, 2006)

Assim é possível concluir que é importante ter uma iniciação desportiva em baixa idade, mas é importante notar que iniciar cedo, não significa especialização precoce, mas sim facultar às crianças um conjunto de vivências e experiências de jogo, de encontrar diferentes soluções para os problemas e de explorar várias soluções desconhecidas

(Pereira, 2007). Assim promover a ocorrência de uma formação generalizada, que até a alguns anos atrás ocorria na rua através de brincadeiras e jogos num conjunto de espaços variados (Barbanti & Tricoli, 2004).

4.2 - A Competição no processo de formação desportiva

Segundo Júnior e Korsakas (2006) a competição é uma componente inseparável do contexto desportivo. Esta componente do desporto é que tem provocado uma grande resistência na aceitação do desporto como modelo de educação e formação para as crianças e jovens, visto promover valores como a concorrência e o individualismo (Marques, 2004). O mesmo autor afirma que a competição (jogo) é o elemento estruturante de toda a formação desportiva da criança e de toda sua educação, na preparação para o futuro. Ainda acrescenta que o Homem entendeu a competição como um fator de humanização e de progresso, através da relação com a natureza e consigo próprio.

Júnior (1999) refere que apesar de existir uma grande aproximação entre o desporto e a competição, no entanto ela não é o único fator das experiências desportivas, mas reflete valores e objetivos sociais de vários sectores da vida em que ser humano atua: família, escola, trabalho e sociedade.

Portanto é inquestionável o valor educativo e formativo do desporto e da competição, mas o desporto sem a competição, seria desvirtuá-lo (Marques, 2004; Pereira, 2007).

Segundo Pereira (2007) há quem refira que se deve ignorar o resultado. No entanto Marques (2004) defende que esse tipo de discurso é errado, uma vez, que ignorar o significado da avaliação que a atividade proporciona à criança é diminuir o desporto a um aspeto quase biológico, sem o sentido primordial que a competição atribui. Lee (1999) também defende que as crianças gostem de auto avaliar, seja com a sua prestação/(ões)

anterior/(es) ou em confronto com os outros, dando-lhes assim uma medida do seu progresso, cabendo ao treinador usar a competição no processo de desenvolvimento da criança. Contudo Oliveira (2007) salienta que no início do processo desportivo, a criança não entende a competição como um meio de superioridade em relação aos outros, mas sim como meio de afirmação de competências.

A competição e a vitória devem ter regras e princípios, ajustados aos modelos de formação, pois a criança terá dificuldade em rever-se num modelo de desporto onde não há vencedores nem vencidos, no qual não se habituou a reconhecer na relação com os seus ídolos (Marques, 2004).

Portanto a competição é de grande importância na formação do jovem praticante, por isso não devemos excluí-la, mas sim reconstruir a imagem das crianças (Pereira, 2007). Tal como refere Marques (2004) pensar a competição mais à medida dos interesses, expectativas e necessidades da criança, assim ir de encontro a uma competição que seja compatível com as aptidões e competências da criança, e não apenas só a manifestação das suas capacidades.

Em relação aos quadros competitivos infanto-juvenil, ainda atualmente centra-se em aspetos muito tradicionais em que apresentam uma estrutura, regulamentos e conteúdos próximos aos dos adultos (Pereira, 2007). Deste modo constata-se que o treino e a competição nas primeiras etapas de formação desportiva, ainda é perspectivado segundo a lógica de rendimento e da obtenção de resultados o mais rápido possível (Lee, 1999; Marques e Oliveira, 2002; Brito et al., 2004; Fonseca, 2004; Marques, 2004; Paes, 2006).

Devido a esta realidade alguns autores alertam, com intuito de alterar o panorama das competições infanto-juvenil (Pereira, 2007). Tal como Lee (1999: 134) “permitam

que cada jovem possa competir num nível adequado à sua capacidade e que isso proporcione um desafio realista. Permitam que todos experimentem a competição.”

Na mesma ideia Arena e Bohme (2004) referem que a competição é parte do processo de formação desportiva, porém deve ter adaptações compatíveis com o desenvolvimento bio-psico-social da criança.

A competição infantil é organizada, dirigida e avaliada por adultos, no entanto a participação da criança em atividades desportivas, deve ser analisada por diferentes aspetos, e que devem atuar equilibradamente garantindo ao participante satisfação, segurança e que não se transforme num fator de stress (Júnior & Korsakas, 2006).

Gonçalves (1999) através de entrevistas realizadas a jovens, foi possível concluir que 80% dos jovens entrevistados preferiam jogar em equipas onde tem possibilidade de jogar mais vezes, do que em equipas que têm o estatuto de campeãs, mas que dá-lhes menos oportunidades de jogo. Também Lee (1999) ao entrevistar vários jovens verificou que “vencer” era o ultimo elemento pelo qual os jovens competiam, mas sim pelo prazer que tem em praticar desporto e a competir.

Assim os modelos atuais de competição possuem atributos que não compatibilizam com as características e particularidades da criança e nem com as necessidades de formação (Marques, 2004).

O que significa que devemos descobrir modelos de competição que em cada fase de preparação que se identifiquem com as possibilidades dos mais jovens e com as propostas de treino que desenvolvemos (Marques, 2004).

Desta forma as competições devem ser alteradas em função dos objetivos formativos gerando-se uma união mais estreita entre os seus conteúdos e os conteúdos do treino (Pereira, 2007).

Portanto ter a competição como estruturante do treino só será acertado, quando a competição adequar-se aos princípios e pressupostos do treino dos jovens (Marques, 2004). Permitindo que a competição passe a ser um fator estruturante da formação, dando assim sentido a toda a preparação, e não ser apenas um prolongamento e extensão do treino (Pereira, 2007).

De uma forma geral para todos os autores (Pereira, 2007):

- A competição é importante na formação da criança;
- A competição baliza o desporto, por isso deve estar presente na prática desportiva desde primeiros momentos de formação;
- A competição deve ser vivida em ambiente alegre, cooperação e partilha.

4.2.1 - Em que idades se deve iniciar a competição

Segundo Passer (1986) as crianças com menos de 7 ou 8 anos não devem participar no desporto organizado para jovens. Sendo que Coakley (1986) refere que a competição é irrelevante para experiências dos participantes antes destas idades, e ainda menciona que a competição formal só deve ocorrer após os 8 anos, visto que a compreensão das relações sociais por parte da criança é baixa nestas idades, o que levaria com que as atividades competitivas não fossem entendidas, tornando-as pouco excitantes.

Também Bompa (2000) aconselha que as crianças com menos de 8 anos não devem participar em competições organizadas, sendo apenas iniciadas a partir dos 11 e os 12 anos ou ainda mais tarde. Uma vez que só a partir dessas idades é que as crianças estarão preparadas para as competições do ponto de vista das habilidades específicas, da compreensão das relações sociais e da capacidade de sentir o sucesso e insucesso (Bompa, 2000; Arena & Bohme, 2004; Pereira, 2007). Portanto em idades inferiores aos 12 anos, a competição deve ser informal e realizada simplesmente pelo prazer e diversão.

No entanto Marques (2004) refere que até aos 6 anos as competições formais não se justificam e devem ser alteradas por atividades auto-organizadas e espontâneas. Então dos 6 aos 12 anos é que haverá lugar para os primeiros quadros formais com organização simplificada, pluridesportiva, centrada em competições internas e torneios locais.

Júnior e Korsakas (2006) são da mesma ideia que até aos 10 e os 11 anos as competições devem ser realizadas em forma de festivais/torneios, com desafios individuais e coletivos alternadamente, como jogos reduzidos e pré-desportivos, sendo que a competição seja centrada no ato de jogar, sem formalidade e apuramento ou premiação, visto que para os mesmos autores o intuito é oferecer experiências desportivas desafiadoras e que contribuam para sua auto-afirmação. A partir dos 11 e 12 anos, já podem participar em competições mais organizadas, mas com estruturas e regras diferentes dos adultos, através de jogos condicionados de forma a dar resposta a um desenvolvimento multilateral.

No entanto é possível realizar competições com crianças com menos de 8 anos se houver respeito pela individualidade biológica, cognitiva e emocional da criança, através de jogos informais adaptados ao nível da complexidade e que tenham em conta o desenvolvimento de objetivos formativos e não de resultados desportivos (Fernandes, 2004). Também Balyi et al. (2014) refere que o nível e tamanho da época deve ser alinhavada com as necessidades de desenvolvimento do atleta ao longo da sua formação, uma vez que o nível apropriado de competição é crítico para desenvolvimento técnico, tático e mental ao longo de toda a formação.

Para Marques e Oliveira (2002) as competições infanto-juvenis e juvenis devem ser alteradas de forma a ir de encontro com os objetivos formativos que se devem modelar pelos seguintes pontos:

- Favorecer o desenvolvimento multilateral, através da participação em formas competitivas e competições múltiplas, combinadas e de outros desportos, no qual o conteúdo deve ser diversificado e orientado para o desporto selecionado. Valorizando a aprendizagem da atividade e dos fatores que a influenciam.
- Estimular o desenvolvimento de pressupostos da prestação que serão importantes no futuro e que são já treináveis, promovendo competições centradas em pressupostos coordenativos e tático-técnico.
- As competições devem potenciar a realização adequada das ações desportivas, através de ajustamentos regulamentares, estimulando o desenvolvimento do sistema nervoso central e neuromuscular.

Segundo Marques (2004) as competições devem ser constituídas através de pequenos jogos, pequenas competições, menos organizadas, diversificadas e simplificadas, ocorrendo ao longo de toda a época desportiva de forma mais sistemática e regular, uma vez que constituem uma parte essencial do treino.

Assim o intuito é adaptar a competição e a sua organização à capacidade de compreensão e de resposta das crianças desde do início da prática (Lee, 1999; Drewe, 1998).

No entanto Mesquita (2004) defende que o sistema por eliminatória deve ser minimizado, dando hipótese e condições para que todas as crianças possam participar, independentemente dos resultados. Adequando assim a competição gradualmente ao desenvolvimento do jovem, no qual as dificuldades não desaparecerão, mas serão colocadas de acordo com o nível do praticante, levando-o a tomar decisões e a resolver

problemas, possibilitando o erro e utilizando-o como forma para novas aprendizagens (Júnior, 2004).

Portanto a criança tem a necessidade de aprender, mas realiza-o ao experienciar várias situações com o jogo, por isso quanto mais a criança joga mais possibilidades terá de aprender (Marques, 2004).

Marques (2004) coloca em causa a participação das crianças em idades baixas, nas competições que vão para além do nível regional. Esta opinião prendesse pelas questões psicológicas como o stress, porque o clima criado em volta da competição deve ser simplificador, no sentido de permitir a aplicação de conhecimentos, capacidades e habilidades das crianças e jovens (Mesquita, 1997; Becker, 2000)

Por fim Pereira (2007) refere também que as regras deve ser alvo de atenção, de modo adequar as dimensões do jogo à idade e etapa de aprendizagem no qual a criança se encontra.

5. Tomada de Decisão

Segundo Alves e Araújo (1996) a tomada de decisão é um processo humano e complexo, que deve ter em conta três fatores importantes, a situação onde ocorrerá a decisão, o individuo que decidirá e a decisão, propriamente dita. Também Tavares (1997) refere vários pontos de informação que os jogadores recolhem durante o jogo tais como a bola, os colegas, adversários, o posicionamento espacial, reagindo de forma rápida a essa informação perante um tempo e espaço limitado (Casanova, 2012).

A tática atinge o seu mais alto nível de expressão nos jogos desportivos coletivos em relação a todas as outras atividades desportivas, uma vez, que a ação técnica está sempre ligada a uma intenção tática (Oliveira, 2012) e também pelo facto das defesas serem cada vez mais compactas e a pressão pela conquista da bola mais intensa, o que

resulta com que os jogadores tenham a necessidade de decidir mais rápido, pelo que o seu sucesso depende da sua capacidade de avaliar as situações e decidir em função da leitura do jogo, escolhendo a melhor solução perante as imposições do momento (Campos, 2008).

A tomada de decisão é capacidade de o atleta tomar decisões rápidas e precisas taticamente, sendo uma das principais capacidades do atleta, podendo ou não determinar o êxito dos jogos táticos-técnicos, e é normalmente o diferenciador nas performances individuais (Costa et al., 2002).

A qualidade da decisão do atleta depende do conhecimento declarativo e do conhecimento processual específicos, ou seja, das suas capacidades cognitivas e da mestria da sua utilização. Portanto uma tomada de decisão eficaz e eficiente demanda que as crianças e jovens passem no treino por mais situações que podem vir a encontrar no jogo (Alves & Araújo, 1996).

Desta forma a repetição e a experiência competitiva, permite com que o sistema sensorial aceda às estruturas do conhecimento mais rápido, facilitando a intuição (é a base da ação tática) e o processo antecipatório (Tenenbaum, 2003; Araújo & Passos, 2008), uma vez, que na tomada decisão dinâmica, o pensamento consciente é secundário (Araújo, 2005).

Ao nível da elite, os atletas com performances menos eficazes são geralmente atribuídos à perda de atenção na execução da tarefa (Albernethy et al., 1998). Assim como Guia, Ferreira e Peixoto (2004) referem que o jogador precisa de observar, compreender e saber o que está a suceder, caso contrário, não conseguirá distinguir o que é relevante na sua ação e muito menos estimar o que compromete a sua intervenção e ajustamento.

No entanto, a capacidade Humana de atenção é limitada, e pequena quantidade de informação é filtrada de cada vez, portanto é necessário focar a atenção no mais importante, ignorando o resto (Vickers, 2007).

Assim um jogador eficaz é aquele que é capaz de produzir uma resposta o mais célere possível, realizando-a com precisão, independentemente das dificuldades existentes, como o vasto número de informações, a pressão espacial e temporal (Tavares et al., 2006).

5.1 - O Ensino-Aprendizagem da Tomada de Decisão

Para Huges (1980) o conhecimento e a percepção são essências para a tomada decisão, visto que o jogador tem de saber o que é mais importante naquela situação para poder assim tomar a decisão mais acertada.

Segundo Araújo (1997), a habilidade da decisão não centra-se só na capacidade de realizar escolhas corretas e céleres, mas também na execução de ações motoras eficazes de modo a levar as escolhas efetuadas ao êxito.

Tal como Von Hofe (1990) refere a qualidade da decisão assume um papel primordial nas ações tático-técnicas do jogador, uma vez, que a movimentação realizada é sempre precedida por uma decisão. Assim, todo o atleta é considerado como um “decisor”, visto que terá de escolher e realizar rapidamente um resposta numa determinada situação (Tavares & Faria, 1993).

Segundo Oliveira (2012) os professores colocam ênfase no ensino de técnicas simples durante o treino, visto serem mais fáceis de avaliar, do que outros aspetos relacionados com o jogo, tal como a tomada de decisão.

Em 1990, Buck e Harrison referiram que a passagem dos exercícios técnicos para o jogo, requer nos atletas uma prática em situações semelhantes ao jogo. Desenvolvendo processos de aprendizagem, onde os jogadores são levados a resolver e adaptar-se a qualquer situação problema. Para Singer (1982) os atos mecanizados podem ser desastrosos para a performance em situações de jogo.

No entanto outro aspeto importante para o ensino-aprendizagem quantidade de prática, tal como refere Ericsson, Krampe e Tesch-Romer (1993) que para obter desempenhos de excelência numa determinada modalidade é necessário um grande tempo de prática deliberada, caracterizando-a como uma atividade estruturada em que o objetivo é melhorar o desempenho, solicitando ao individuo um grande esforço e concentração, sem ser obrigatoriamente agradável e recompensado social ou financeiramente

Também Maciel (2008) defende que os jovens devem ser sujeitos a uma grande quantidade de estímulos relacionados com o Futebol, uma vez que é durante a infância que a habituação ao jogo se torna mais concreta..

Contundo Conceição (2013) cita que vários autores referem que para além da quantidade de prática, também a qualidade da prática é importante para obtenção de desempenhos elevados. Sendo importante que na infância, as crianças obtenham experiências com a idade e a prática específica (Roca et al, 2012).

5.2 - Treino da Tomada de Decisão

“O treino deve preparar o jogador para resolver por si próprio os problemas decorrentes do seu envolvimento com o jogo, fazendo um sistemático apelo às suas capacidades de decisão” (Araujo, 2005, pág.80).

Vickers (2003) refere que a formação na tomada de decisão baseia-se nas mudanças que surgem da aprendizagem motora e cognitiva. O mesmo autor apresenta uma metodologia que consiste em utilizar metodologia de ensino através da resolução de problemas. Segundo Brunelle (2005) esta metodologia desenvolve a inteligência estratégica dos atletas, através da integração dos melhores aspetos da investigação científica efetuada nesta área até ao momento.

Segundo Vickers (2000) este método permite os treinadores criarem treinos que levam ao desenvolvimento da perceção, da atenção, da resolução de problemas e entre outras habilidades cognitivas importantes para a obtenção de desempenhos de excelência, em paralelo com o desenvolvimento fisiológico, biomecânicos e psicológicos do atleta. Deste modo o objetivo é induzir o atleta a tomar as decisões a partir de situações semelhantes às que encontram em competição. Assim a tomada de decisão deve ser parte integrante do treino, isto é, o treinador deve incutir no seus jogadores a tomarem as suas próprias decisões (Oliveira, 2012).

Relativamente ao processo de planificação do treino de tomada de decisão é necessário ter em conta três etapas (Vickers, 2000; Vickers, 2003; Vickers et al., 2004; Brunelle, 2005; Oliveira, 2012).

1. O treinador deve identificar as decisões que jogadores devem realizar em competição, também definir as habilidades que são essências para tornar o desempenho elevado (prestar atenção a um indicador, antecipar uma situação, resolver um problema);
2. O treinador deve escolher o exercício que permita treinar a melhor tomada de decisão, aproximando das exigências da competição.
3. O treinador escolhe quais são as melhores ferramentas para desenvolver o treino da tomada de decisão durante o exercício.

Assim as ferramentas de treino são: prática variada, prática aleatória, feedback, intervenção, projeção de imagens em vídeo, ensino tático dão uma boa base a este método. Permitindo assim um bom nível cognitivo no treino e ao mesmo tempo mantendo um desempenho elevado ao nível do plano técnico, tático e fisiológico (Vickers, 2000; Oliveira, 2012).

5.2.1 - Idade para iniciar o treino da tomada de decisão

Para Oliveira (2012) o treino decisional na prática de um dado desporto pode ser um pré-requisito, contudo ainda não foi bem limitado.

A idade cronológica para o qual as habilidades perceptivo-cognitivas (utilização avançada das fontes visuais, o padrão de recordar e reconhecer, o comportamento de busca visual e o conhecimento das probabilidades situacionais) devem ser ensinadas e treinadas, ainda não é consensual, por essa razão esta estratégia não é aconselhada devido às diferenças individuais existentes no desenvolvimento cognitivo (McMorris, 1999).

Para vários investigadores há uma melhoria em atletas entre 8 e os 10 anos e entre 12 e 14 anos de idades ao nível dos mecanismos subjacentes com capacidade decisional (Abernethy, 1988; Williams & Grant, 1999; Williams e Ward, 2002).

Balyi e colegas (2005, 2014) referem que os aspetos psicológicos no desenvolvimento do atleta também deve-se ter em conta na formação a longo prazo. Em que inclui um conjunto de conhecimentos como, ética desportiva, habilidades mentais e tomada de decisão. Por essas razões durante o treino, competição e recuperação é necessário ter em conta o desenvolvimento cognitivo, uma vez, que não é visível os marcos para transição entre os estádios. Desta forma os mesmos autores citam o Piaget (1954) em que existe 4 estádios do desenvolvimento cognitivo: 1) dos 0-2 anos idade o estádio sensório-motor; 2) dos 2-7 anos de idade o estádio pré-operacional, 3) dos 7-12

anos de idade o estágio operações concretas; 4) dos 12 aos 18 anos o estágio de operações formais.

Segundo William e Grant (1999) sugerem que a partir dos 12 anos as crianças estejam prontas para realizar o treino de tomada de decisão, apesar das atuais melhorias nas habilidades perceptivo-cognitivo nesta fase etária serem pequenas, mas os benefícios a longo prazo podem ser muito maiores.

Portanto o treino da tomada de decisão deve ser realizado tendo em conta o estágio de desenvolvimento cognitivo da criança, de forma a criar exercícios e utilizar os instrumentos mais adequados ao estágio da criança, com intuito de tirar o máximo benefício no futuro.

6- Considerações Finais

Ao chegar ao fim do estágio realizado no Benfica Escolas de Futebol, sinto que esta experiência foi única e permitiu-me aprofundar os conhecimentos em relação ao treino futebol. Percebendo quais são os aspetos a ser treinados, de acordo com cada idade e o seu desenvolvimento, ao longo da época desportiva.

Através deste estágio tive a possibilidade de colocar em prática, vários conhecimentos adquiridos ao longo deste Mestrado de Atividade Física e Desporto, mais propriamente a Unidades Curricular de Treino com Crianças e Jovens, tendo em conta as características do desenvolvimento da criança e jovens e os seus períodos sensíveis para aprendizagem das habilidades técnicas, das capacidades condicionais e das capacidades coordenativas, na criação dos treinos e dos seus objetivos seja ao nível semanal, mensal ou anual.

Através do Projeto Ensino-aprendizagem da Tomada de decisão, foi possível verificar que é uma característica essencial a ser trabalhada cada vez mais e mais cedo,

visto possibilitar treinos que estejam mais próximos do jogo e assim desenvolver jogadores mais aptos a tomar decisões e a resolver os problemas independentemente dos constrangimentos que surjam no jogo.

É importante referir que este estágio foi muito importante na minha formação, uma vez que proporcionou um conjunto de novas aprendizagens que irão acompanhar-me ao longo da minha vida profissional e pessoal. Visto ser uma ambição ser treinador de futebol profissional. Portanto este estágio serviu para compreender ainda mais os fenómenos do treino desportivo de futebol, e mais ainda quais são as características que devemos ter em conta no treino com crianças e jovens para que estas tenham um desenvolvimento adequado ao longo de todo o seu processo formação desportiva.

Como aspetos mais marcantes deste estágio foi ter oportunidade de trabalhar com as crianças do 1º passo por ser uma idade que envolve um conjunto de desafios, que as outras idades não apresentam, que vai desde dos exercícios, os objetivos pretendidos com esta idade e a linguagem utilizada. Mas posso dizer que todos os objetivos do Benfica escolas de futebol para estas idades (3-4 anos) foram alcançados.

Outro aspeto marcante tem com a possibilidade de trabalhar com várias idades aos mesmo tempo que permite, obter a visão da formação a longo prazo, visto estarmos a trabalhar os vários aspetos de acordo com as suas idades, mas também poder verificar a transição dos conhecimentos que trazem dos anos anteriores, que não deixam de ser cimentados ao mesmo tempo e com os novos conhecimentos.

Em relação há competição um aspeto importante a retirar visto ter trabalhado com turmas e uma seleção, é que a competição é utilizada como meio de desenvolvimento e aprendizagem para as crianças e jovens, em vez de ser somente um jogo onde apura-se o

vencedor e o derrotado. Tornando assim a competição ainda mais importante no processo de formação desportiva a longo prazo.

Deste modo pude concluir que a Metodologia de treino/ensino aplicada pelo Benfica escolas de Futebol baseada na tomada de decisão está de acordo com que muitos autores referem que deve ser trabalhado ao longo das idades, tendo em conta o estado de desenvolvimento da criança e jovem com a nuance do trabalho da tomada de decisão que começa o mais cedo possível (3-4 anos), mesmo que os ganhos a curto prazo sejam poucos, mas como o objetivo da formação é a longo prazo, então no futuro é que teremos os ganhos do trabalho realizado ao longo de toda a formação.

Esta metodologia já deu várias provas de como funciona, onde temos os casos de vários jogadores como Renato Sanches, Bernardo Silva, João Cancelo, Gonçalo Guedes, André Horta e entre outros.

Por isso esta metodologia deve continuar e a expandir-se, uma vez que é uma metodologia que aproxima o treino da realidade que os jogadores encontram no jogo.

Ainda quero deixar o meu agradecimento ao Benfica Escolas de Futebol por ter possibilitado a realização do estágio. Em que o trabalho realizado foi bastante gratificante e de uma grande aprendizagem. Também o agradecimento pelo interesse de continuar na próxima época e de ter outros horizontes abertos para outras Benfica escolas de futebol com a possibilidade de treinar equipas de competição.

Em nota final quero deixar a frase dita por um treinador do Benfica Escolas de Futebol, que para mim refere muito a importância de um treinador.

“Quando o exercício ou treino corre mal em que os objetivos não são atingidos, o problema não está nas crianças, mas no treinador, ele é que tem de realizar o treino e de

forma adequada ao desenvolvimento das crianças, de modo a que elas tenham sucesso, criando assim as vivências para o seu crescimento.” (Paulo Lourenço).

7- Referências Bibliográficas

1. Abernethy B (1987). Anticipation in sport: A review. *Physical Education Review* 10: 5-16.
2. Abernethy, B., Summers, J. & Ford, S. (1998). Issues in the measurement of attention. In J. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (p.173-193). Morgantown: FIT.
3. Alves, J., & Araújo, D. (1996). Processamento da informação e tomada de decisão no desporto. *manual de psicologia do Desporto*, 361-388.
4. Araújo, D. (2005). *O contexto de decisão – A acção táctica no desporto*. Visão e Contextos.
5. Araújo, D. e Passos, P. (2008). Fundamentos do treino da tomada de decisão em desportos colectivos com bola. In J. Garganta, A. Graça, I. Mesquita e F. Tavares (Eds.). *Olhares e Contextos da Performance nos Jogos Desportivos* (pp. 70 – 78). Faculdade de Desporto. Universidade do Porto.
6. Arena, S., Böhme, M. (2004). Federações esportivas e organização de competições para jovens. *Revista Brasileira Ciências e Movimento*. 12 (4): pp. 45-50.
7. Balyi, I., Way, R., Higgs, C., Norris, S. & Cardinal, C. (2005). *Canadian sport for life: Long-term athlete development [resource paper]*. Vancouver, Canada: Canadian Sport Centres.
8. Balyi, I., Way, R., Higgs, C., Norris, S. & Cardinal, C. (2014). *Canadian Sport for Life – Long-Term Athlete Development Resource Paper 2.0*. Vancouver, Canada; Canadian Sports Institute

9. Barbanti, V. J., Tricoli, V., & Ugrinowitsch, C. (2004). Relevância do conhecimento científico na prática do treinamento físico. *Rev paul educ fís*, 18, 101-9.
10. Becker Jr., B. (2000). *Manual de psicologia do esporte e exercício*. Porto Alegre, RS: Nova Prova.
11. Benfica Escola de Futebol. (2016). *1ª Formação 2016/2017*. Presentation, Lisboa.
12. Bento, J. (2006). Formação e desporto. In Go Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.), *Pedagogia do Desporto*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. pp. 41-57.
13. Bompa, T. (1995). *From Childhood to Champion Athlete*. Toronto: Veritas Publishing.
14. Bompa, T. (2000). Total training for young champions: proven conditioning programs for athletes ages 6 to 18. *Human Kinetics*. XI: pp. 211.
15. Brito, J., & Maças, V. (1998). A decisão técnico-táctica no jogador de Futebol. *Horizonte*, 81, 12-16.
16. Brito, N., Fonseca, A., Rolim, R. (2004). Os melhores atletas nos escalões de formação serão igualmente os melhores atletas no escalão sénior? Análise centrada nos rankings femininos das diferentes disciplinas de atletismo ao longo das últimas duas décadas em Portugal. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. 4 (1): pp. 17-28.
17. Brunelle, J. P., (2005). Introdução ao treino da decisão: conceitos e exemplos no voleibol (traduzido por Duarte Araújo). In D. Araújo (Ed.), *O contexto da decisão – A acção táctica no desporto* (p. 379-387). Lisboa: Edição Visão e Contextos.
18. Campos, C. (2008). *A justificação da Periodização Táctica como uma fenomenotécnica. “A singularidade da INTERVENÇÃO DO TREINADOR como a sua impressão digital”*. MCSPORTS

19. Casanova, F (2012). *Perceptual-Cognitive Behavior in Soccer Players: Response to Prolonged Intermittent Exercise*. Dissertação de Doutoramento em ciências do Desporto apresentada à Faculdade de Desporto, da Universidade do Porto.
20. Coakley, J (1986). When should Children begin competing? A sociological perspective. In M. Weiss, D. Gould (Eds). Sport for children and youths. The 1984 Olympic Scientific Congress Proceedings. (X): pp.59-63. *Human Kinetics Pubs.* Champaign, Illinois.
21. Conceição, M. (2013). *A relevância da Tomada de decisão na Formação de Jovens Futebolistas*. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto, da Universidade do Porto.
22. Costa, J., Garganta, J., Fonseca, A., Botelho, M. (2002). *Inteligência e conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes níveis competitivos*. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, vol. 2, nº4 [7-20]
23. Cruyff, J. (1997). *Mis Futbolistas y yo*. Barcelona: Ediciones B.
24. Drewe, S. B. (1998). Competing conceptions of competition: Implications for physical education. *European physical education review*, 4(1), 5-20.
25. Ericsson, k., Krampe, R., & Tesch-Romer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychology Review*, 100, 363-406.
26. Eusébio (2005). O Planeta Eusébio in *Revista "Publica"*, Nº459, 13 de Maio de 2005.
27. Ferreira, J., & Queiroz, C. (1982). Da formação à alta competição. *Futebol em revista*, 10, 35-43.
28. FIFA (2016). Youth Football. Resource Paper. Zurich, Suíça: Fédération Internationale de Football Association

29. Fonseca, A. (2004). O abandono das práticas desportivas: Aspectos psicológicos. In: Gaya, A., Marques, A., Tani, G. (Ed.), *Desporto para crianças e jovens: Razões e finalidades*. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul Editora, pp. 265-288.
30. Fonseca, H. (2006). Futebol de Rua, um fenómeno em vias de extinção? Contributos e Implicações para a aprendizagem do Jogo. Monografia apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
31. Frade, V. (2005). Entrevista in Dias, F. (2005). “*De Principiante a Experto ou...Simplesmente Experto?!... Conseguirá a Prática Deliberada explicar a Expertise no Futebol? A perspectiva do Professor Vítor Frade*”. Trabalho monográfico realizado na disciplina de Seminário, Opção de Futebol, FCDEFUP.
32. Garganta, J. (1997). Modelação da Dimensão Tática do Jogo de Futebol. In J. Oliveira e F. Tavares (Eds.), *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Coletivos* (pp. 63 – 82). Centro Estudos dos Jogos Desportivos. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade do Porto.
33. Garganta, J. & Pinto, J. (1998). O ensino do futebol. In Graça, A.; Oliveira, J. (Eds), *O Ensino dos Jogos Desportivos*, pp. 95-135: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
34. Garganta, J. (2006). Ideias e competências para “pilotar” o jogo de Futebol. In Go Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.), *Pedagogia do Desporto*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. pp.313-326.
35. Gonçalves, C. (1999). O espírito desportivo na formação dos jovens praticantes. In: Adelino, J., Vieira, J., Coelho, O. (Eds.). *Seminário Internacional Treino de*

- Jovens*. Centro de Estudos e formação desportiva. Secretaria do Estado do Desporto. Lisboa, pp. 60-74.
36. Graça, A. (1999). Conhecimento do professor de educação física. *Contextos da pedagogia do desporto*. Lisboa: Livros Horizonte, 167-252.
37. Guia, N., Ferreira, N., Peixoto, C. (2004). Proposta didáctico-metodológica para o processo ofensivo no jogo de futebol. In C. Peixoto, V. Ferreira, A. Volossovitch & L. Moreira (Eds.), Resumos e Actas do Simpósio Nacional de Ciências do Desporto “Um olhar sobre a Investigação e a Inovação”. Lisboa: F.M.H. – U.T.L.
38. Júnior, D. (2004). Tolerância ao treinamento e à competição: aspectos psicológicos. In Gaya, A., Marques, A., Tani, G. (Ed.), *Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades*. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul Editora, pp. 251-264.
39. Júnior, D. & Korsakas, P. (2006). O processo de competição e o ensino do desporto. In Go Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.), *Pedagogia do Desporto*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. pp. 251-261
40. Klein, G. (1998). *Fontes do Poder – O Modo como as Pessoas Tomam Decisões*. Instituto Piaget
41. Korcek F. (1983). Nuevos conceptos en el entrenamiento del futbolista. *El Entrenador Español de Fútbol*, 4, 45-52.
42. Lee, M. (1999). O desporto para os jovens ou os jovens para o desporto? In: *Seminário internacional de treino de jovens: comunicações apresentadas*. Lisboa: Centro de estudos e formação desportiva, Secretaria do Estado e do Desporto, pp. 123-134.

43. Lima, T. (1999). Uma perspectiva social da formação desportiva dos jovens. In Adelino, J., Vieira, J., Coelho, O. *Seminário Internacional Treino de Jovens – comunicações apresentadas*. Edição: Centro de estudos e formação desportiva.
44. Luzuriaga, L. (1969). *História da educação e da pedagogia*. São Paulo: Companhia Editorial.
45. Maciel, J. (2008). A (In)(Corpo)r(Acção) Precoce dum jogar de Qualidade como Necessidade (ECO)ANTROPOSOCIALTOTAL. *Futebol um Fenómeno AntropoSocialTotal, que “primeiro se estranha e depois se entranha” e ... logo, logo, ganha-se!*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
46. McMorris, T. (1999). Cognitive development and the acquisition of decision-making skills. *International Journal of Sport Psychology*, 36, 127-150.
47. Marques, A. (2004). Fazer da competição dos mais jovens um modelo de formação e de educação. In Gaya, A., Marques, A., Tani, G. (Ed.). *Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades*. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul Editora, pp. 75-96.
48. Marques, A. & Oliveira, J. (2001). O treino dos jovens desportistas. Actualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1 (1), pp. 130-137.
49. Marques, A. & Oliveira, J. (2002). O treino e a competição dos mais jovens: saúde versus rendimento. In: Barbanti, V., Amadio, A., & Bento, J. (Ed.), *Esporte e atividade física: interação entre rendimento e saúde* (1ªed.). Porto: Edições. Manole, pp. 57-80.
50. Mesquita I. (1997). *Pedagogia do treino: a formação em jogos desportivos colectivos*. Lisboa: Livros Horizonte.

51. Mesquita, I. (2004). Refundar concepções, estratégias e metodologias no ensino e treino dos Jogos Desportivos. *Revista Horizonte*, XX (116), I-XI.
52. Moita, M. R. (2008). Um Percurso de Sucesso na Formação de Jogadores em Futebol. Estudo Realizado no Sporting Clube de Portugal - Academia Sporting/Puma. Porto: Monografia apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
53. Oliveira, R. (2007). *Análise do sistema de competição nos escalões de formação: estudo de caso das Associações de Basquetebol de Aveiro e Porto*. Porto: Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
54. Oliveira, G. (2012) *O Ensino da Tomada de Decisão no Jovem Futebolista. Estudo de caso nas Escolas de Futebol “Geração Benfica”*. Dissertação de Mestrado em Desporto para Crianças e Jovens apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
55. Pacheco, R. (2001). *O ensino do futebol de 7: um jogo de iniciação ao futebol de 11*. Porto: Edições Grafiasa.
56. Pacheco, R. (2005). Diferenças entre o Futebol infantil e o Futebol dos adultos. *Treino Desportivo*, 28, 44-45.
57. Paes, R. (2006). Pedagogia do esporte: Especialização esportiva precoce. In: Tani, G., Bento, J. & Petersen, R., *Pedagogia do Desporto* (1ª ed.). Rio de Janeiro: Guanabara Kooban, pp.219-226.
58. Passer, M. (1986). When should Children begin competing? A sociological perspective. In M. Weiss, D. Gould (Eds). *Sport for children and youths. The 1984 Olympic Scientific Congress Proceedings*. (X): pp. 55-58. *Human Kinetics Pubs*. Champaign, Illinois.

59. Pawels, J.M. & Vanhille, L. (1985): Alia ricerca di una classificazione delle situazione di gioco. In *L'insegnamento dei giochi sportivi - dall'awiamiento all'alta prestazione*: 107-114. Congresso Intemazionale. CONI - Scuola dello Sport. Roma, 1983.
60. Pereira, A.(2007). *A Competição no Processo de Formação dos Jovens Futebolistas em Portugal: Estudo realizado em todas as Associações de Futebol do país*. Porto: Monografia de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
61. Proença, J. (1984). Formação e alto rendimento desportivo. *Revista Horizonte*, I (2), pp. 51-56.
62. Reilly, T. (1996): *Introduction to Science and Soccer*. London: E&FN Sport.
63. Rink, J. E. (2001). Investigating the assumptions of pedagogy. *Journal of teaching in physical education*, 20(2), 112-128.
64. Roca, A., Wlliams, A., Ford, P. (2012). Development activities and the acquisition of superior anticipation and decision-making in soccer players. *Journal of Sports Science*, 30(15), pp. 1643-1652.
65. Ronaldo, C. (2006). Entrevista in Jornal “*A Bola*”, 17 de Novembro de 2006.
66. Seguí, J. A. F. (1981). *Periodización y planificación del entrenamiento del futbolista moderno*. LIB DEPORTIVAS ESTEBAN SANZ.
67. Tavares, F. (2005). O processamento da informação nos jogos desportivos. In A. Graça e J. Oliveira (Eds.), *O Ensino dos Jogos Desportivos* (pp. 35 – 46). Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física. Universidade do Porto.
68. Tavares, F. & Faria, R. (1993). O comportamento estratégico - Acerca da autonomia de decisão nos jogadores de desportos colectivos. In *A ciência do*

- desporto, a Cultura e o Homem*, pp: 291-296. J. Bento & A Marques (eds).
FCDEF - UP e CMP, Porto.
69. Tavares, F. (2005). O processamento da informação nos jogos desportivos. In A. Graça e J. Oliveira (Eds.), *O Ensino dos Jogos Desportivos* (pp. 35 – 46). Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física. Universidade do Porto.
70. Tavares, F. & Faria, R. (1993). O comportamento estratégico - Acerca da autonomia de decisão nos jogadores de desportos colectivos. In *A ciência do desporto, a Cultura e o Homem*, pp: 291-296. J. Bento & A Marques (eds). FCDEF - UP e CMP, Porto.
71. Tavares, F., Greco, P. J., Garganta, J. (2006). Perceber, conhecer, decidir e agir nos jogos desportivos coletivos. In: G. Tani, J. O. Bento, *et al* (Ed.). *Pedagogia do desporto*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p.284-298.
72. Tenenbaum, G. (2003). Expert athletes: an integrated approach to decision making. *Expert performance in sports*, 191-218.
73. Teodorescu, L. (1977): *Théorie et méthodologie des jeux sportifs*. Les Editeurs Français Réunis. Paris.
74. Vickers, J. (2000). Decision training: A new approach to coaching. Published by: Coaches Associations of British Columbia (CABC).
75. Vickers, J. (2003). Decision training: An innovative approach to coaching? *Canadian Journal for Women Coaches Online*, February 3, (3), 3-9.
76. Vickers, J. N., Reeves, M. A., Chambers, K. L., & Martell, S. (2004). Decision training: Cognitive strategies for enhancing motor performance. *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice*, 103-120.
77. Vickers, J. (2007). *Perception, cognition, and decision training: the quiet eye in action*. Humam Kinetics

78. Von Hofe, A. (1990). Les connaissances pcedurales dans la decision au football: Quelles determinations?. *In actas do VII Congresso Internacional de Psicologia Desportiva*. Montpellier, pp: 163-170.
79. Williams, A. & Grant, A. (1999). Training perceptual skill in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 30, 194-220.
80. Williams, A., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18, 657-667.
81. Williams, A. & Ward, P. (2003). Perceptual expertise. In J. Starkes & K. Ericksson (Eds.), *Expert performance in sports – Advances in research of sport expertise* (p. 219-249). Human Kinetics.
82. Wein, H. (2004). *Soccer tailored to the child* (vol. I). Madrid: Gymnos.

Anexos

Anexo I - Plano de Treino



BENFICA
ESCOLAS DE FUTEBOL

PLANO DE TREINO
FICHA UNIDADE ENSINO

TÉCNICO _____ TURMA _____ ESCALÃO _____ B _____ DATA ___/___/___

Objectivos Mensais:	MATERIAL
Objectivos Específicos da sessão de treino (Técnicos/Tácticos/Planoas - coordenativas e condicionais/Psicológicos):	

Parte Inicial			
Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distâncias	Condições realização Critérios de êxito Variáveis evolução	7 0	17 0
Parte Principal			
Esquema - Colocar um esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distâncias	Condições realização Critérios de êxito Variáveis evolução	7 0	17 0
1.º MOMENTO			


Parte Principal (Continuação)				
	Esquema - Colocar no esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distâncias	Condições realização Critérios de êxito Variáveis evolução	T ⊙	TI ⊙
2º MOMENTO				
3º MOMENTO				
Parte Final				
	Esquema - Colocar no esquema de todo o espaço de treino com todas as situações que estão a decorrer neste momento. Lembrem-se de colocar sempre as distâncias	Condições realização Critérios de êxito Variáveis evolução	T ⊙	TI ⊙
BALANÇO / SUGESTÕES				

Nota: O ensino do futebol é uma tarefa árdua, mas reger-se por parte dos treinadores, perseverança, paciência, sensibilidade, bom senso, muitos conhecimentos, imaginação e experiência. Os resultados da aprendizagem têm um tempo próprio de maturação e se fazem devidamente avaliados, alcançados e sustentados, não apenas a médio longo prazo como resultado de um processo de formação devidamente estruturado e fundamentado na prática intencional para a formação pessoal e social dos nossos alunos, entendendo-se esta formação pessoal e social como a aquisição de espírito crítico e a internalização de valores espirituais, éticos, morais e cívicos.

Bom Trabalho

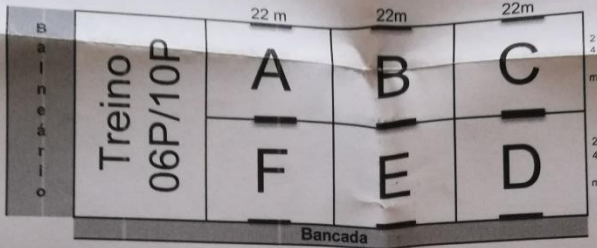
Anexo II -Plano de um dia da Liga Interna de uma Turma A

LIGA INTERNA **11.10**

 **BENFICA**
ESCOLAS DE FUTEBOL

Data: **03-06-2017**

>>>> Futebol 4. Jogos com 15' (sem intervalo)



Bancada


ATENÇÃO: Os jogos iniciam e terminam ao mesmo tempo em todos os campos

Hora	Campo	Jogo
10:40	A	03A (3) Vs 05A (1)
	B	05A (2) Vs 13A (2)
	C	13A (3) Vs 21A (3)
	D	21A (1) Vs 05A (3)
	E	13A (1) Vs 03A (1)
	F	21A (2) Vs 03A (2)

Hora	Campo	Jogo
11:00	A	13A (2) Vs 05A (1)
	B	21A (3) Vs 05A (2)
	C	05A (3) Vs 13A (3)
	D	03A (1) Vs 21A (1)
	E	03A (2) Vs 13A (1)
	F	21A (2) Vs 03A (3)

Hora	Campo	Jogo
11:20	A	03A (3) Vs 21A (3)
	B	13A (2) Vs 05A (3)
	C	05A (1) Vs 03A (1)
	D	05A (2) Vs 03A (2)
	E	13A (3) Vs 21A (2)
	F	21A (1) Vs 13A (1)

Hora	Campo	Jogo
11:40	A	03A (3) Vs 05A (3)
	B	21A (3) Vs 03A (1)
	C	13A (2) Vs 03A (2)
	D	05A (1) Vs 21A (2)
	E	05A (2) Vs 13A (1)
	F	13A (3) Vs 21A (1)



Anexo III - Plano de um dia da Liga Interna de uma Turma B

Escalão: **09.08**

LIGA INTERNA

BENFICA

ESCOLAS DE FUTEBOL

Data: **03.06.2017**

>>>> Futebol 5. Jogos com 15' (sem intervalo)

ATENÇÃO: Os jogos iniciam e terminam ao mesmo tempo em todos os campos


Hora	Campo	Jogo	
12:40	A	27B	02B
	B	14B	11B
	C	19B	23B
	D	07B	29B
		< Jogador + >	

Hora	Campo	Jogo	
13:00	A	27B	14B
	B	11B	19B
	C	23B	07B
	D	02B	29B
		< Jogador + >	

Hora	Campo	Jogo	
13:20	A	23B	29B
	B	11B	07B
	C	27B	19B
	D	14B	02B
		< Jogador + >	

Anexo IV- Plano de um dia da Liga Interna de uma Turma C

LIGA INTERNA

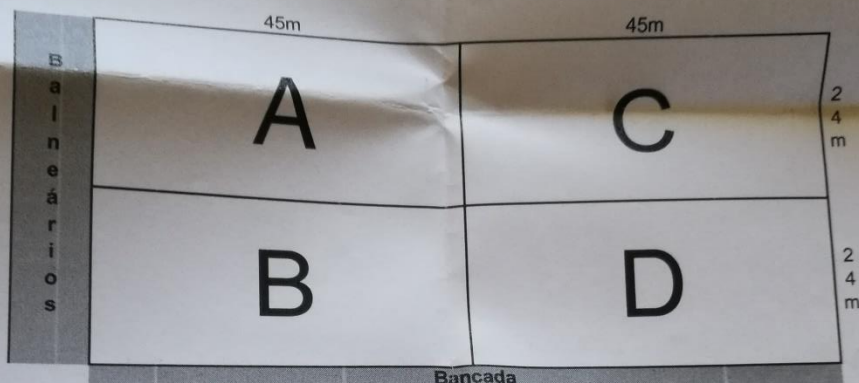


BENFICA
ESCOLAS DE FUTEBOL

Escalão:
07.06

Data: **29.04.2017**

>>>> Futebol 6. Jogos com 15' (sem intervalo)




ATENÇÃO: Os jogos iniciam e terminam ao mesmo tempo em todos os campos

Hora	Campo	Jogo	
12:20	A	15C	18C
	B	28C	30C
< Jogador + >			
12:40	A	18C	28C
	B	30C	08C
< Jogador + >			
13:00	A	28C	15C
	B	08C	18C
< Jogador + >			
13:20	A	15C	08C
	B	18C	30C
< Jogador + >			
13:40	A	08C	28C
	B	30C	15C
< Jogador + >			

Anexo V - Plano de um dia da Liga Interna de uma Turma D

LIGA INTERNA



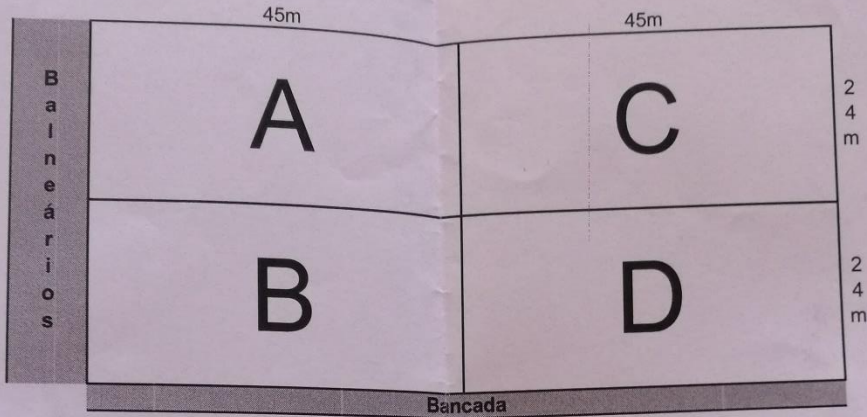
BENFICA
ESCOLAS DE FUTEBOL

Escalão: 04

05.04

Data: 18.03.2016

>>>> Futebol 6. Jogos com 15' (sem intervalo)



ATENÇÃO: Os jogos iniciam e terminam ao mesmo tempo em todos os campos

Hora	Campo	Jogo	
9:00	C	12D	31D
	D	24D	04D
		Jogador +	
		Jogador +	
9:20	C	12D	24D
	D	31D	04D
		Jogador +	
		Jogador +	
9:40	C	12D	04D
	D	24D	31D
		Jogador +	
		Jogador +	
10:00	C	31D	12D
	D	04D	24D
		Jogador +	
		Jogador +	
10:20	C	24D	12D
	D	04D	31D
		Jogador +	
		Jogador +	

☆☆☆

Anexo VII - Plano dos campos e dos Jogos do 1ª passo no 12º Encontro Nacional do Benfica Escolas de Futebol.

12º ENCONTRO NACIONAL

13/12

SÁBADO - TARDE

ENTRADA / ALUNOS: BANCADA COCA-COLA
ENTRADA / ACOMPANHANTES: OUTRAS BANCADAS

Os jogos têm início e fim ao mesmo tempo em todos os espaços e tem a duração de 10 min.
É proibida a entrada na relva.

ATENÇÃO: Os campos deste escalão vão estar divididos em dois.

The diagram shows a rectangular field layout with a central circle. The seating areas are labeled as follows:

- Top:** Sagres
- Bottom:** Emirates
- Left:** BTV
- Right:** Coca-Cola

The field is divided into a grid of letters: L, K, J, G, H, I, M, N, O, D, E, F, C, B, A.

HORA	D1	D2	E1	E2	F1	F2
17:30	Matosinhos - Clube Tap B	Vila Nova Gaia - Olivais A	Olivais C - Castanheira	Odivelas - Pedrogão Grande	Braga - Clube Tap A	Clube Tap C - Olivais B
17:40	Clube Tap C - Matosinhos	Olivais A - Clube Tap B	Castanheira - Vila Nova Gaia	Pedrogão Grande - Olivais C	Clube Tap A - Odivelas	Olivais B - Braga
17:50	Matosinhos - Olivais A	Clube Tap B - Castanheira	Vila Nova Gaia - Pedrogão Grande	Olivais C - Clube Tap A	Odivelas - Olivais B	Braga - Clube Tap C
18:00	Braga - Matosinhos	Castanheira - Olivais A	Pedrogão Grande - Clube Tap B	Clube Tap A - Vila Nova Gaia	Olivais B - Olivais C	Clube Tap C - Odivelas
18:10	Matosinhos - Castanheira	Olivais A - Pedrogão Grande	Clube Tap B - Clube Tap A	Vila Nova Gaia - Olivais B	Olivais C - Clube Tap C	Odivelas - Braga
18:20	Odivelas - Matosinhos	Pedrogão Grande - Castanheira	Clube Tap A - Olivais A	Olivais B - Clube Tap B	Clube Tap C - Vila Nova Gaia	Braga - Olivais C

Anexo VIII- Artigo Científico realizado para o Seminário Desporto e Ciência



Mestrado em Atividade Física e Desporto
Ano letivo 2016/2017
Projeto de Estágio
Prof. Doutor João Prudente
2º Ano / 1º Semestre

Teaching Decision Making in Football

João Gomes; João Prudente

Contacto:joaotomascamacho@gmail.com

Resumo

O Futebol é uma modalidade desportiva inserida nos jogos desportivos coletivos (JDC), que são caracterizados pela aciclicidade técnica devido às solicitações e efeitos cumulativos morfológico-funcionais e motores, por uma participação psíquica forte, e por as ações do jogo se realizarem num contexto constante de oposição e cooperação.

Como a componente tática é cada vez mais desenvolvida, as defesas encontram-se cada vez mais compactas e a pressão pela conquista da bola tornou-se mais intensa, o que resulta com que os jogadores tenham a necessidade de decidir mais rápido.

O Benfica Escolas de Futebol foca-se num processo diversificado de estímulos, com intuito de obter a excelência do Jogador que pensa e joga um jogo coletivo. Através da metodologia de treino baseada no jogo ou no uso de formas jogadas orientadas para os objetivos operacionais práticos, de acordo com a lógica interna do jogo, ajudamos os jogadores a identificar, analisar e interpretar problemas táticos concretos.

Por isso é importante que o ensino-aprendizagem no Futebol seja centrado na tomada de decisão, porque permitirá que os jogadores aprendam a “ler” o jogo, a tomar as decisões mais acertadas e a executar em função de cada momento do jogo de forma rápida e eficaz.

Palavras-chave: Futebol, Ensino-Aprendizagem, Tomada de Decisão, Jogo

Abstract

Football is a sport classified as a Team game (TG). The TG are characterized by the technical acciclicity due to the demands and cumulative effects of morphological-functional, motor and strong psychic participation, and the actions of the game take place in a constant context of opposition and cooperation.

As the tactical component is increasingly developed, in which the defenses are increasingly compact and the pressure for winning the ball more intense, which results in players having to decide faster.

Benfica Football Academy focuses on a diversified process of stimuli, in order to obtain the excellence of the player who thinks and plays a Team game. Through the training methodology that is based on the game or the use of played forms oriented to the practical operational objectives according to the internal logic of the game, in order to help the players identify, analyze and interpret concrete tactical problems.

That is why it is important that teaching and learning in football must be focused on decision-making, because it will allow players to learn to "read" the game, make the right decisions and execute according to each moment of the game quickly and effective.

Keywords: Football, Decision Making, Teaching and learning, Game.

Introdução

O futebol é uma modalidade desportiva praticada em todas as nações sendo o desporto mais popular á escala mundial (Reilly, 1996).

Futebol é mais que um jogo desportivo coletivo (JDC), é um espetáculo desportivo, meio de educação física e desportiva, uma disciplina de ensino e uma área de aplicação da ciência. Ao longo da sua existência o ensino, treino e a investigação tem tido diferentes perspetivas no futebol ao nível do conteúdo do jogo e das características do ensino-treino (Garganta, 1997), pelo que é importante compreender a natureza do jogo para formular um conceito de ensino e treino no futebol (Korcek, 1981).

O futebol é uma modalidade desportiva inserida nos jogos desportivos coletivos (JDC), caracterizados pela aciclicidade técnica devido às solicitações e efeitos cumulativos morfológico-funcionais e motores, por uma participação psíquica forte, em que as ações do jogo se realizam num contexto constante de oposição e cooperação (Teodorescu,1977; Pawels & Vanhille,1985; Garganta, 1997), perante estas características, o Futebol é uma atividade fértil em ocorrências cuja frequência, ordem cronológica e complexidade não se podem prever, o que leva os jogadores a terem uma constante atitude estratégico-tática (Garganta, 1997).

Como a componente tática é cada vez mais desenvolvida, as defesas encontram-se cada vez mais compactas sendo a pressão pela conquista da bola mais intensa, o que resulta com que os jogadores tenham a necessidade de decidir mais rápido, pelo que o seu sucesso depende da sua capacidade de avaliar as situações e decidir em função da leitura do jogo, escolhendo a melhor solução perante as imposições do momento (Campos, 2008).

Deste modo os jogadores recolhem a informação durante o jogo através de vários pontos de informação tais como como a bola, os colegas, adversários, o posicionamento espacial (Tavares, 1997), reagindo de forma rápida a essa informação perante um tempo e espaço limitado (Casanova, 2012).

No entanto constatamos que os jogadores previsíveis (que “mecanizam” as suas ações) são os que comportam menos perigo para os adversários, ao contrário dos jogadores criativos, aqueles que resolvem a situação autonomamente numa conformidade coletiva, são os que causam mais perigo para os adversários. (Garganta, Guilherme, Barreira, Brito e Rebelo, 2013). Graças a esses jogadores, que resolvem as situações de jogo de forma criativa e surpreendente, permite os JDC com bola serem tão cativantes (Araújo, 2010).

Ensino-Aprendizagem da Tomada Decisão

“O treino deve preparar o jogador para resolver por si próprio os problemas decorrentes do seu envolvimento com o jogo, fazendo um sistemático apelo às suas capacidades decisórias” (Araujo, 2005, pág.80).

No decorrer do jogo de Futebol, os jogadores são apresentados por informação, sendo esta recolhida a partir de vários pontos como a bola, colegas, adversários e o posicionamento, sendo a ação executada no jogo a resposta à informação recebida (Conceição, 2013; Tavares, 1997). O jogador tem de processar a informação e reagir de forma rápida e num determinado tempo e espaço reduzido, adaptando-se aos constrangimentos existentes no jogo (Casanova, 2012; Williams et al, 2011), o que exige mais da componente visual no futebol do que nos restantes JDC (Costa et al., 2002).

No entanto, a capacidade Humana de atenção é limitada, e pequena quantidade de informação é filtrada de cada vez, portanto é necessário focar a atenção no mais importante, ignorando o resto (Vickers, 2007).

Deste modo a capacidade de percepção no desporto é o que permite o envolvimento no jogo através da deteção da informação necessária para a jogada. No entanto a afinação perceptiva, conhecida por intuição, é a base da ação tática (Araújo & Passos, 2008) o que possibilita avaliar, de forma inconsciente, uma situação rapidamente (Klein, 1998). Por isso é importante na tomada de decisão, porque segundo Araújo (2005) na tomada de decisão dinâmica, o pensamento consciente é secundário.

Assim um jogador eficaz é aquele que é capaz de produzir uma resposta o mais célere possível, realizando-a com precisão, independentemente das dificuldades existentes, como o vasto número de informações, a pressão espacial e temporal (Tavares et al., 2006).

Visto que estamos a falar de ensino-aprendizagem, é importante referir que as crianças possuem um processamento de informação menos eficaz, levando mais tempo e tratando menos informação de cada vez, justificado pela sua baixa capacidade de concentração prolongada, como também por uma maior dificuldade de armazenamento, manutenção e reposição da informação (Tavares, 2005; Tavares et al, 2006).

A aprendizagem habitualmente ocorre de forma intencional, no entanto pode ocorrer também de forma acidental, sem qualquer intenção (Raab, 2007). Um dos maiores exemplos é o futebol de rua, em que o intuito era jogar pela diversão e prazer que trazia o jogo, o que promovia muitas experiências e aprendizagens.

Em 1993, Ericsson e colegas defendem que para obter desempenhos de excelência numa determinada modalidade é necessário um grande tempo de prática deliberada,

caracterizando-a como uma atividade estruturada em que o objetivo é melhorar o desempenho, solicitando ao indivíduo um grande esforço e concentração, sem ser obrigatoriamente agradável e recompensado social ou financeiramente (Baker & Côté, 2003; Teixeira, 2009).

Contudo, Oliveira (2012) refere que os especialistas retiravam muita satisfação da sua prática durante a infância, pelo que podemos afirmar que é importante que, na fase de iniciação, o ambiente de ensino-aprendizagem deva ser agradável. Devido a essa necessidade de ser agradável e gratificante para o participante Côté (1999) apresentou a ideia de jogo deliberado, que consiste numa atividade desportiva para potenciar o prazer pelo jogo, que oferece gratificação e motivação imediata.

Assim vários autores referem que para além da quantidade de prática, também a qualidade da prática é importante para obtenção de desempenhos elevados (Conceição, 2013), em que a qualidade é que diferencia quem chegou ao topo e quem ficou pelo caminho (Araujo, 2006), sendo um fator determinante na infância, em que as crianças obtêm experiências com a idade e a prática específica (Ward & Williams, 2003; Roca et al, 2012). Maciel (2008) também defende que os jovens devem ser sujeitos a uma grande quantidade de estímulos relacionados com o Futebol, visto que é durante a infância que a habituação ao jogo se torna mais concreta.

Atualmente um dos maiores problemas no Futebol centra-se no desaparecimento do Futebol de Rua, como modo de passatempo ou ocupação dos tempos livres, o que levou a uma grande redução das horas de prática, passando para 3 ou 4 sessões de prática por semana (Conceição, 2013). Gomes (2009) refere que grandes jogadores passaram muitas horas de prática no jogo de rua, que promovia uma imensa variabilidade de situações de competição e jogo. Portanto para atingir um desempenho de elite a qualidade e a quantidade de prática acumulada desde a infância é imprescindível (Fonseca, 2006).

Outro aspeto importante na aprendizagem e que várias vezes é negligenciado no Futebol, como em outras modalidades, é a importância do erro (Conceição, 2013). O erro é uma característica natural dos indivíduos que estão a iniciar uma atividade (Tani, 1981), não só no aspeto técnico, mas também ao nível da perceção e da tomada de decisão (Garganta et al., 2013), por fazer parte do processo ensino-aprendizagem permite que as ações futuras sejam melhores (Machado, 2008).

Contudo o erro possui normalmente uma conotação negativa, sendo referido como algo que impede a aprendizagem, por ser visto no seu conceito restrito de resultado de ação, em vez de ser enquanto indicador da adequação do processo utilizado com objetivo de atingir um determinado resultado (Garganta et al., 2013).

Pelo que não se deve repreender/castigar quando erram, pois desse modo estaremos a desencorajá-los de novas tentativas, já que reduz a disposição do jogador para experimentar e arriscar (Fonseca, 2006). Por isso quem não tenta, por ter receio de falhar, não pode evoluir (Garganta, et al., 2013).

Michels (2001) defende que é a através dos erros cometidos em situações de jogo que os jogadores aprendem. Inconscientes das qualidades técnicas, táticas, físicas e mentais, eles vão fortalecendo as suas competências de jogo através do meio competitivo oferecido pelo jogo.

Contudo é necessário referir que a não identificação do erro também inibe o progresso, porque os erros operam como ocorrências-contraste em relação aos comportamentos-alvo e por isso devem ser utilizados para apurar e ajustar o processo (Garganta, 2004; Garganta, et al., 2013). Por isso torna-se necessário que o professor/treinador esteja habilitado para identificar os erros, como também aos enredos

que estão na origem da respetiva ocorrência, e os utilize para desenvolver os praticantes, em vez de puni-los pelos erros (Garganta, 2006; Garganta et al., 2013).

Assim o treino da tomada de decisão deve levar a que o atleta consiga perceber de modo a agir segundo as informações que conduzam à obtenção do objetivo da competição, mas também procurar as fontes de informação que permitam alcançar o objetivo com maior eficiência (Araújo, Passos & Esteves, 2011).

Ensino- Aprendizagem no Benfica Escolas de Futebol

O Benfica Escolas de Futebol (2016) foca-se num processo rico e diversificado de estímulos, com intuito de obter a excelência do Jogador que pensa e joga um jogo desportivo coletivo.

Para atingir esse objetivo, o Benfica Escola de Futebol (2016) baseia-se numa metodologia de ensino/treino em que a dimensão tática é unificada nos princípios de jogo e do clube, suportada pelas capacidades de observação, análise, interpretação e decisão, de modo a ensinar a “ ler” o jogo em função da posição dos colegas e adversários, da posição das baliza, da velocidade da bola.

Assim a metodologia de ensino/treino do Benfica Escolas de Futebol (2016) baseia-se no jogo e formas jogadas de modo a operacionalizar uma forma de jogo, em que cada treino é enfatizado na organização de jogo e nos comportamentos tático-técnicos pretendidos. É preciso referir que as componentes técnicas, físicas, psicológicas e social, são treinadas de forma integradas no jogo, isto é, surgem e consolidam-se nos vários jogos que o jogo tem e em detrimento do jogo que pretendemos.

Então o treino é construído nas seguintes formas jogadas: 1x0+G.R; 1x1+G.R; 2x1+G.R;3x1+G.R; 3x2+ G.R; G.R+2x2+G.R; G.R+2x3+G.R; GR+3x3+G.R; G.R+2x4+G.R; G.R+6x4+G.R e entre outras formas (Benfica Escolas de Futebol, 2016).

Em que temos alguns exemplos de exercícios em algumas formas:

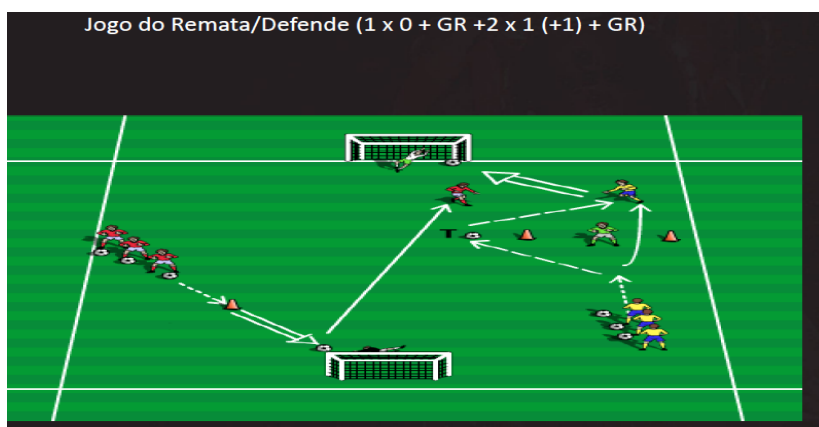


Fig.1- Jogo do Remata/defende retirado de Benfica Escolas de Futebol (2016).

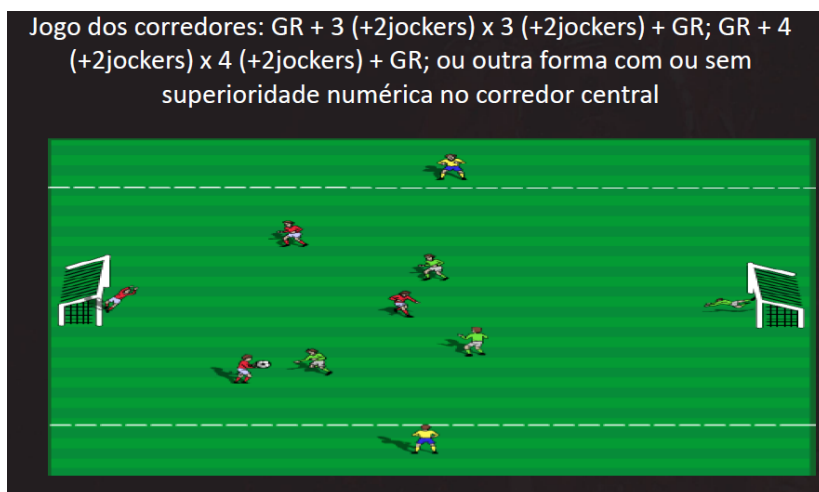


Fig.2- Jogo dos corredores retirado de Benfica Escolas de Futebol (2016).

Através destas formas jogadas o Benfica Escola de Futebol (2016) procura ensinar alguns princípios gerais do clube, em que procura de uma forma geral são os seguintes:

- Equipa com ideias de jogo coletivas (apoiadas na individualidade do jogadores e na sua capacidade criativa) atrativas e com enorme acutilância ofensiva;
- Jogadores centrados sobre a finalização e visão constantemente a incidir na zona da baliza;
- Ações organizadas em função das balizas;
- Saber mudar o jogo ora em profundidade ora em largura, ora apoiado ora direto;

- Atitude competitiva (com agressividade e personalidade), excelente leitura de jogo, incluindo decisões acertadas, imprevisibilidade e variabilidade das ações coletivas e individuais.

Para além destes princípios gerais do clube, os princípios gerais e específicos (ofensivos e defensivos) do Futebol são ensinados. Com isso os jogadores são ensinados a “ler”, a decidir e a executar de acordo com os princípios gerais que o clube pretende e os princípios do Futebol. De modo a construir uma equipa centrada na posse e na circulação da bola com grande acutilância ofensiva, fundamentada na estimulação individual dos jogadores que servem o coletivo (Benfica Escolas de Futebol, 2016).

Para o Benfica Escola de Futebol (2016) o intuito é jogar segundo conceitos, em vez segundo sistemas, porque oferecerá aos jogadores mais autonomia para tomarem as decisões que lhes afiguram ser mais acertadas em relação a cada situação, sem que realizem contrariando os princípios básicos que devem encabeçar em cada solução a aplicar, isto é, permitir os jogadores que atuem em cada situação com plena liberdade mas de forma disciplinada. Porque assim os jogadores terão um maior leque de funções a desempenhar, o que resultará em jogadores mais criativos e inteligentes, visto que ser criativo não é ser individualista nem indisciplinado, mas sim decidir em cada situação de jogo com responsabilidade e eficácia, dependendo da movimentação dos adversários e colegas de equipa.

De forma resumida o SLB procura ensinar a “ler” o jogo e a tomar as decisões mais acertadas através do jogo, como meio de ensino, que vai desde das situações mais simples às mais complexas, ou da utilização de formas jogadas orientadas para os objetivos operacionais práticos, de acordo com a lógica interna do jogo, de modo ajudar os jogadores a identificar, analisar e interpretar problemas táticos concretos.

Por fim o ultimo aspeto mas não menos importante é o papel do treinador no ensino-aprendizagem da tomada decisão. O jogador deve descobrir o caminho mais acertado em cada exercício e para cada situação, mas sempre através da orientação e pistas do treinador. Algumas pistas ou orientações são dadas sob a forma de *feedbacks* interrogativos, no qual criam situações problema, resumizando a informação pertinente de apoio à tomada de decisão dos jogadores (ex: Pára olhaste para frente da baliza? Se Sim quem está lá sem marcação? Se sim, olhaste para os corredores ou para os apoios atrás?), com isto é possível assim os jogadores pensarem na solução mais acertada, realizando um *feedback* intrínseco, aprendendo a tomar a decisão mais acertada tendo em conta as variáveis naquele espaço e tempo, em vez do treinador expor logo a resposta mais acertada, sem obrigar o praticante a pensar na situação.

Assim o ensino-aprendizagem da tomada de decisão no SLB é um ponto fulcral de todo o processo da metodologia de treino, porque acreditam que ensinar o jogo jogando ou nas suas diferentes formas jogadas, permitirá o jogador ficar mais apto a tomar decisões e a resolver problemas em qualquer forma de jogo do treinador (Benfica Escolas de Futebol, 2016).

Conclusão

O Futebol atual precisa de jogadores mais inteligentes na tomada de decisão e com um leque variado de soluções de modo a resolver o problema que aparece no jogo, porque o Futebol é cada vez mais tático e com uma grande pressão sobre o portador da bola, o que reduz o tempo e espaço de decisão. Por isso é importante que o ensino-aprendizagem no Futebol seja centrado na tomada de decisão, porque permitirá que os jogadores aprendam a “ler” o jogo, a tomar as decisões mais acertadas e a executar em função de cada momento do jogo de forma rápida e eficaz.

Bibliografia

Araújo, D. (2005). *O contexto de decisão – A acção táctica no desporto*. Visão e Contextos.

Araújo, D. e Passos, P. (2008). Fundamentos do treino da tomada de decisão em desportos colectivos com bola. In J. Garganta, A. Graça, I. Mesquita e F. Tavares (Eds.). *Olhares e Contextos da Performance nos Jogos Desportivos* (pp. 70 – 78). Faculdade de Desporto. Universidade do Porto.

Araújo, D. (2010). A dinâmica ecológica das decisões colectivas. In P. Passos (Ed.), *Rugby* (pp. 37-44). Cruz Quebrada: FMH edições.

Araújo, D., Passos, P. e Esteves, T. (2011). Teoria do treino da tomada de decisão no Desporto. In J. Alves e A. Brito. *Manual de Psicologia do Desporto para Treinadores* (pp.265-294). Visão e Contextos.

Baker, j., Côté, J. (2003). Sport-Specific Practice and the Development of Expert Decision-Making in Team Ball Sports. *Journal of applied sport psychology*, 15, 12-25.

Benfica Escola de Futebol. (2016). *1ª Formação 2016/2017*. Presentation, Lisboa.

Campos, C. (2008). *A justificação da Periodização Táctica como uma fenomenotécnica*. “A singularidade da INTERVENÇÃO DO TREINADOR como a sua impressão digital”.

MCSports

Casanova, F (2012). *Perceptual-Cognitive Behavior in Soccer Players:Response to Prolonged Intermittent Exercise*. Dissertação de Doutoramento em ciências do Desporto apresentada à Faculdade de Desporto, da Universidade do Porto.

Conceição, M. (2013). *A relevância da Tomada de decisão na Formação de Jovens Futebolistas*. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto, da Universidade do Porto.

Costa, J., Garganta, J., Fonseca, A., Botelho, M. (2002). Inteligência e conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes níveis competitivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, vol. 2, nº 4, 7-20.

Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13,395-417.

Fonseca, H. (2006). *Futebol de Rua, um fenómeno em vias de extinção? Contributos e implicações para a aprendizagem do jogo*. Monografia apresenta à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Garganta, J., e Oliveira, J. (1997) Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Coletivos. In J. Oliveira e F. Tavares (Eds.), *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Coletivos* (pp. 7 – 23). Centro Estudos dos Jogos Desportivos. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade do Porto.

Garganta, J. (1997). *Modelação da Dimensão Tática do Jogo de Futebol*.

In J. Oliveira e F. Tavares (Eds.), *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Coletivos* (pp. 63 – 82). Centro Estudos dos Jogos Desportivos. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade do Porto.

Garganta, J. (2004). A formação Estratégico-Táctica nos jogos desportivos colectivos de oposição e cooperação. In A. Gaya, A. Marques & Go Tani (Orgs.), *Desporto para crianças e Jovens: razões e Finalidades*, (pp. 217- 233). Rio Grande do Sul: UFRGS Editora.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP.

Gomes, D. (2009). *Alguns Pressupostos determinantes na Formação do Jovem Futebolista*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto..

.

Klein, G. (1998). *Fontes do Poder – O Modo como as Pessoas Tomam Decisões*. Instituto Piaget.

Korcek, F. (1981): Novos conceitos no treino dos futebolistas. *Futebol em Revista*, 3(11), 41-48.

Maciel, J. (2008). *A (In)(Corpo)r(Ação) Precoce dum jogar de Qualidade como Necessidade (ECO)ANTROPOSOCIALTOTAL. Futebol um Fenómeno*

AntropoSocialTotal, que “primeiro se estranha e depois se entranha” e ... logo, logo, ganha-se!. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto..

Machado, J. (2008). *QUEM ERRA... APRENDE. A importância do Erro enquanto constrangimento indissociável do processo de ensino – aprendizagem do Futebol*. Dissertação de Licenciatura apresenta à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto..

Michels, R. (2001). *Team Building - the road to success*. Spring City: Reedswain Publishing.

Pawels, J.M. & Vanhille, L. (1985): Alia ricerca di una classificazione delle situazione di gioco. In *L'insegnamento dei giochi sportivi - dall'awiamiento all'alta prestazione*: 107-114. Congresso Intemazionale. CONI - Scuola dello Sport. Roma, 1983.

Reilly, T. (1996): *Introduction to Science and Soccer*. London: E&FN Sport.

Roca, A., Wlliams, A., Ford, P. (2012). Development activities and the acquisition of superior anticipation and decision-making in soccer players. *Journal of Sports Science*, 30(15), pp. 1643-1652.

Tani, Go (1981). Significado, deteção e correção do erro de performance no processo de ensino-aprendizagem de habilidades motoras. *Revista Brasileira de Ciências & Movimento*, 3, 50-58.

Tavares, F. (2005). O processamento da informação nos jogos desportivos. In A. Graça e J. Oliveira (Eds.), *O Ensino dos Jogos Desportivos* (pp. 35 – 46). Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física. Universidade do Porto.

Tavares, F. (1997). Bases Teóricas da componente Tática nos Jogos Desportivos Colectivos. In J. Oliveira e F. Tavares (Eds.), *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Coletivos* (pp. 25 – 32). Centro Estudos dos Jogos Desportivos. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Universidade do Porto.

Teixeira, J. (2009). *Ensino e Aprendizagem do Jogo nas Escolas de Futebol. Em busca de um entendimento*. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Teodorescu, L. (1977): *Théorie et méthodologie des jeux sportifs*. Les Editeurs Français Réunis. Paris.

Vickers, J. (2007). *Perception, cognition, and decision training: the quiet eye in action*. Humam Kinetics

Williams, A., Ford, P., Eccles, D., Ward, P. (2011). Perceptual-Cognitive Expertise in Sports and its Acquisition: Implication for Applied Cognitive Psychology. *Applied Cognitive Psychology*, 25, 432-442.

