2. A sessão de treino

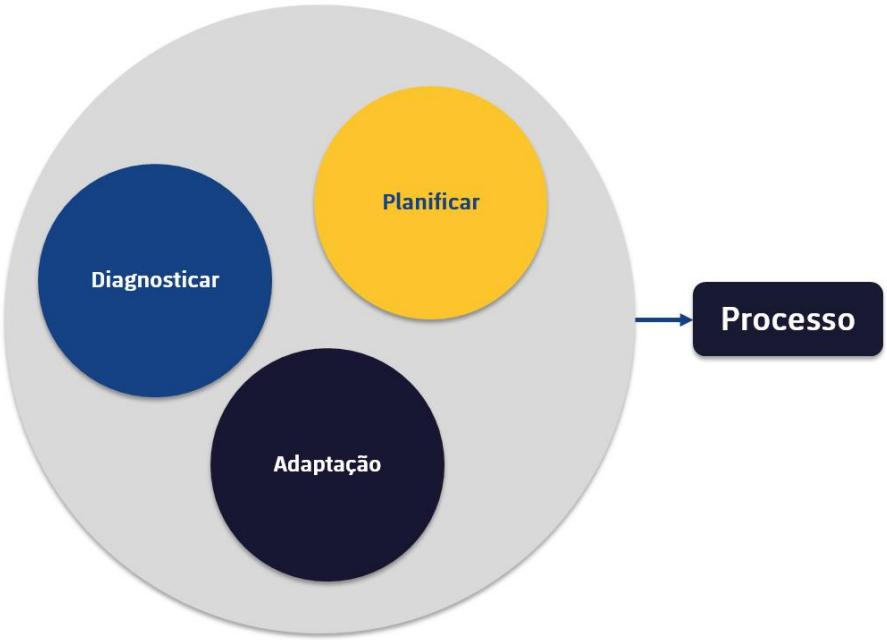
2.1 Introdução

Para começar, gostaríamos de referir que se considera indispensável destacar a importância da planificação, como ferramenta organizacional de uma instituição, ao apresentar objetivos para os desportos de equipa. A mesma será desenvolvida em concordância com o caráter holístico que envolve os **desportos de interação no espaço comum** (DIEC), isto é, será uma planificação adequada à realidade complexa de um ambiente mutável, no qual os jogadores e as suas estruturas hipercomplexas interagem e convivem em permanente mudança perante a variabilidade apresentada ao longo da sua vida desportiva e pessoal. Nas palavras de Seirul·lo

> devemos passar de uma coerência que possamos designar de epistemológica para uma *abertura epistemológica,* que permite a abertura de enfrentar o conhecimento que é inerente às situações vividas no ecossistema-jogo, onde a incerteza convive com a autorreferência das interações socioafetivas ou as emotivo-volitivas em cada episódio anterior vivido pelo jogador, no treino, durante o jogo e após o jogo (Seirul·lo, 2005, p. 3).

No Futebol Clube Barcelona considera-se ideal realizar uma planificação aberta e flexível, que se adapte às necessidades dos jogadores e ao modelo de jogo, que respeite sempre a história e identidade do clube. Neste sentido, promove-se a realização de planificações em constante adaptação, que permitam alterações na procura de alcançar objetivos apresentados previamente (Guindos, 2015). Deverá ser tido em conta o estado variável do futebol e os fatores complementares que emergem no percurso.

Figura 1: Aspetos gerais no processo de planificar



Fonte: Elaboração própria com base em Guindos, 2015.

Como consequência, o processo de planificação nos desportos de equipa, de uma perspetiva do treino estruturado, propõem estabelecer diferentes modelos baseados no contexto do jogo, o qual é abordado através da sua complexidade, tendo presente que planificar é "prever e sequenciar os acontecimentos de treino necessário para os desportos de equipa" (Seirul·lo, 2005, p. 4).

Tabela 1: Processo de planificação-microestruturação

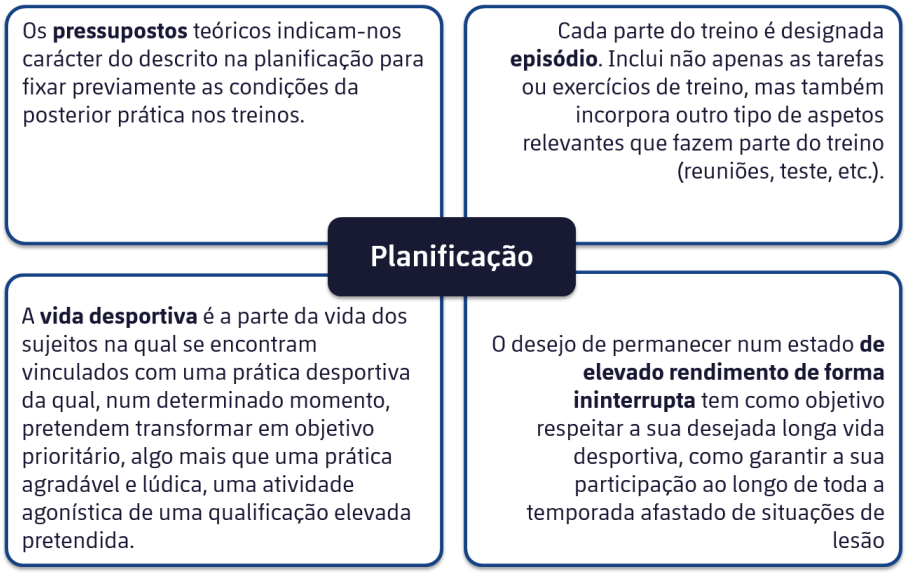
Processo de planeamento	
Complexidade	Treino estruturado
Interações permanentes mutáveis entre os sistemas.	
Promover as relações complexas entre tempo e espaço.	
Microestruturação	

Fonte: elaboração própria.

Definitivamente, e de acordo com esta perspetiva, Seirul·lo no seu livro "El entrenamiento en los deportes de equipo" avança o conceito de planificação mais adequado aos DIEC.

> O conjunto de pressupostos teóricos realizados pelo treinador e que incluem a descrição, previsão, organização e concepção de cada um dos episódios de treino, que será posteriormente realizado pelos jogadores, nesse momento concreto da sua vida desportiva em que permanecem na sua equipa; bem como dispor dos meios de análise e controlo necessários para alterar estes episódios, com o objetivo de proporcionar um processo de treino cada vez mais adequado, para conseguir a otimização dos jogadores, o que lhes permitirá obter os resultados desejados de forma ininterrupta no torneio em que estiverem envolvidos (Seirul·lo, 2017, p. 284).

Figura 2: conceitos relevantes na planificação



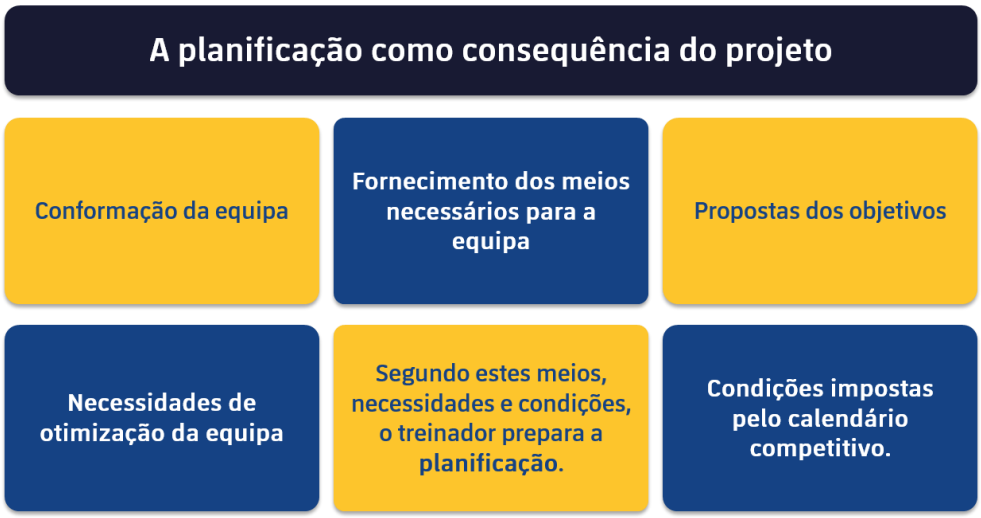
Fonte: elaboração própria com base em Seirul·lo, 2017.

Esta nova abordagem, relativamente à planificação, baseia-se nas necessidades do jogo e do jogador. Permitiu dar um salto qualitativo ao levar a cabo a abordagem na metodologia de treino no futebol. Isto é, o treino nasce do jogo e para o jogo, em função das necessidades e interações dos atletas para jogar futebol (Sanz, 2014).

Baseados na compreensão histórico-cultural do clube, de acordo com a organização funcional do mesmo, a planificação projetada pelo treinador com a sua equipa de trabalho, deve satisfazer as necessidades da equipa

e, a partir das exigências apresentadas no torneio, possibilita atingir os objetivos apresentados.

Figura 3: Processo para possibilitar que os objetivos sejam atingidos



Fonte: Seirul·lo, 2017, p. 283.

Características da planificação nos desportos de interação em espaço comum (DIEC)

É importante destacar que para identificar a sequência dinâmica dos vários componentes que serão desenvolvidos numa planificação, parte-se de certos elementos selecionados (específicos e qualitativos), centrados sempre no ser humano desportista; o qual deverá otimizar através de diferentes componentes da sua estrutura através de circuitos de interação entre todos estes componentes. Desta forma, é possível determinar as condiciones de prática sobre as quais deverá aprofundar a planificação.

É por esta razão que a planificação nos desportos de equipa apresenta características diferentes relativamente às utilizadas para desportos individuais. Estas últimas baseiam-se na teoria geral do treino, onde o suporte condicional (de carácter genérico e quantitativo) é a base para o seu processo de formação.

Enquanto que nas planificações dos DIEC existem

> diferentes aspetos organizacionais da exigência contextual dos desportos de equipa, levando a cabo uma atenção permanente sobre estes, será possível reconhecer critérios clarificadores para identificar as diferenças entre diversas especialidades e a necessidade de abordagens altamente diferenciadas para cada especialidade na altura de realizar a sua planificação (Seirul·lo, 2005, p. 10).

Neste sentido, a planificação para os DIEC deve ser:

- Única.
- Específica.
- Personalizada.

Ao expressar o termo **única**, associa-se a uma unidade paradigmática que apoia os desportos de equipa. Aqui, assumem relevância as ciências da complexidade que o Futebol Clube Barcelona assume como referência científica, ao propor uma forma própria de entender o jogo, isto é, através do pensamento sistémico. O imprevisível de um jogo como o futebol faz com que a sua planificação tenha de conferir importância a este tipo de acontecimentos e unifique critérios, em termos de comunicação e intercomunicação existente entre jogador e jogador, bem como a interação entre jogador e treinador. Uma linguagem nova e comum permitirá evitar eventuais erros que ficam presos a conceitos do paradigma clássico. Isto favorece a ideia de criar uma nova unidade terminológica, a qual será unificada e difundida entre jogadores e conjuntamente com o treinador a partir de uma visão das ciências da complexidade.

Por outro lado, a planificação deve ser **específica**. Esta expressão refere-se à procura de uma planificação com identidade própria; isto é, própria entre os desportos de equipa, na qual sejam respeitados os processos competitivos, a regulamentação institucionalizada de cada desporto coletivo, as necessidades dos jogadores, tanto individual como coletiva. Neste sentido, Seirul·lo (2005) expressa que "em cada desporto, a sua regulamentação e a forma de a interpretar são as premissas que induzem uma 'otimização diferenciada', desta feita, específica, de determinados sistemas com preferência em relação a outros, nos seus aspetos qualitativos, dentro de cada estrutura do jogador" (Seirul·lo, 2005, p. 12). Assim, a especificidade será de importância vital em redor do nível de execução técnica dos jogadores e do sistema de jogo proposto pelo treinador; isto é, esta caraterística será plasmada de acordo com a capacidade do jogador de se adaptar, interpretar e interagir com a lógica interna do jogo.

Uma planificação **personalizada** tenta libertar-se conceptualmente do individual; isto é, em um desporto como o futebol, as tarefas de treino geralmente criadas são planeadas em grupos, mais ou menos numerosos.

Isto indica, que o critério personalização, na planificação nos DIEC, deve adaptar-se aos seguintes aspetos:

- Talento desportivo pessoal.
- Vida desportiva.
- Integração diferenciada

Isto favorece a ideia de respeitar os processos pelos quais o ser humano desportista passa, ao longo da sua formação. A interação permanente das suas estruturas em ligações intersistémicas e em função da sua etapa desportiva, vai dotá-lo de uma maior compreensão do jogo. Face ao exposto, todas as vivências que o jogador teve, nos diferentes ambientes em que proporcionou interação, contribuem para criar meios de acesso ao seu momento presente, através da otimização dos diversos sistemas pelos quais passou na sua prática.

Com base no exposto, podemos afirmar que o talento não deve ser reduzido à capacidade de um atleta para resolver uma atividade cujo nível de complexidade é elevado, nem associado e reduzido apenas a um fator genético. Daqui, faz-se a tentativa de colaborar na conceção de que o talento depende das condições de vida mantidas no tempo, as quais conferem e oferecem um genótipo diferente, como consequência destas experiências vividas (Seirul·lo, 2017).

Como consequência, insiste-se numa planificação na qual são incluídas práticas específicas de forma massiva, para que a sua epigenética realize a sua contribuição para o genótipo do atleta e otimize o seu potencial. O treinador será o responsável por criar (através da planificação) estratégias em que o talento de cada jogador possa florescer.

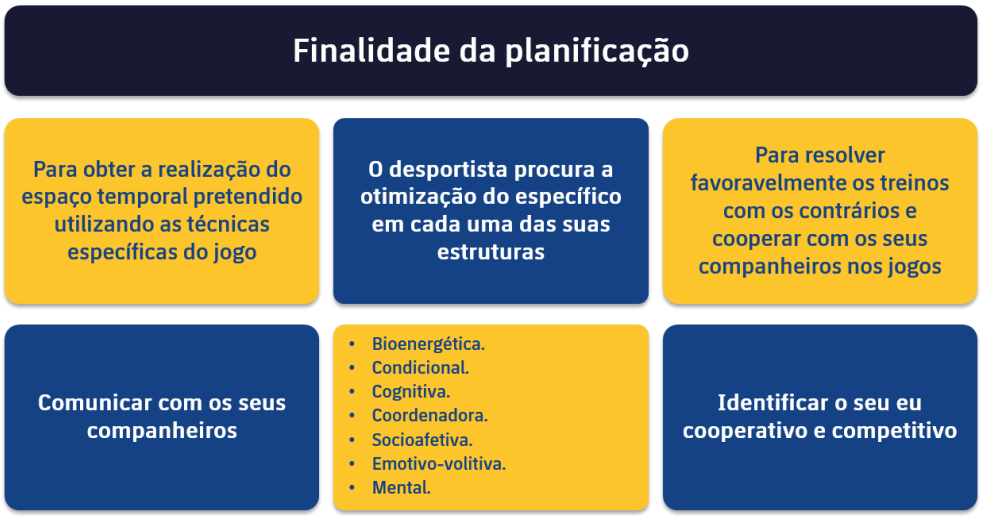
Finalmente, a **integração diferenciada** confere valor à personalização numa planificação. Isto é, tanto o talento como a vida do atleta emergem do interior do ser humano desportista, como consequência da sua relação com o ambiente, por esta razão, procura-se potenciar os jogadores, através da interação com o meio, isto permite-lhes auto-organizar-se em função do jogo, da equipa e conseguir assim a tão desejada otimização.

Em conclusão, a planificação deve ser associada a um processo sistémico de desenvolvimento e implementação de planos de atuação, designados **episódios de treinos** (Seirul·lo, 2017). Este processo é levado a cabo pelo treinador e pela sua equipa de colaboradores com a

intenção de alcançar os objetivos propostos. Desta forma, tanto o treinador como os seus assistentes, devem realizar uma planificação precisa de ações unificada, reunindo esforço e conhecimento para conceber, de acordo com os meios à sua disposição, planos de treino eficazes e eficientes.

> Definitivamente, trata-se de planear tarefas flutuantes entre a aparente flutuação pela qual o jogo transita nas diferentes especialidades, se quisermos proporcionar ao jogador acontecimentos que otimizem as suas estruturas nos termos de personalização desejáveis, que podem otimizar tanto a atuação individual, como a sua integração homogeneizada na técnica das tarefas do jogo (Seirul·lo, 2005, p. 24).

Figura 4: Finalidade da planificação desportiva: para compreender e amar o jogo



Fonte: Seirul·lo 2017, p. 291.

Durante o processo de treino surgem questões sobre as quais devemos refletir de uma perspetiva crítica, para termos respostas abertas e considerar as necessidades do jogo e do ser humano desportista. Ou seja, nos treinos do FC Barcelona, colocamos e reformulamos perguntas para as quais temos as "nossas respostas":

- O que é que queremos treinar?
  - Nesta secção vamos fazer referência ao objetivo do treino. Neste sentido, o que se pretenda treinar deve ser levado a cabo (queremos vê-lo plasmado) no jogo de treino, pelo que isto é o ponto a ter em conta para todos os treinos.

- A partir daqui, será desenvolvido o resto do treino, para que, ao longo do mesmo, o objetivo a trabalhar seja o mesmo, bem como as instruções.

- Como é que o queremos treinar?

Um bom treinador deve estar consciente de que deve adaptar a sua conceção de jogo à realidade do clube (filosofia, características, contexto), e desta forma transferi-la para o terreno de jogo, sabendo transmiti-la de forma coerente aos seus jogadores (Sánchez e Perdomo, 2016).

- Como melhorar o objetivo? → Critérios a desenvolver.
- Como realizar este trabalho? → Forma didática a utilizar.
  - Diversas tarefas, sempre com bola.
  - Rondos.
  - Jogos de posição.
  - Evoluções.
  - Jogos.

- Quem deve treinar?
  - Num treino global, todos os jogadores; apesar de determinadas tarefas poderem ser mais específicas em função da bola e das posições dos jogadores.
  - Neste sentido, é importante que as categorias que são desenvolvidas no futebol de 7 sejam aprendidas a jogar em todas as posições, para compreender melhor o jogo a partir de diferentes perspetivas.

- Onde devemos treinar?
  - No treino, juntamente com a equipa, apesar de determinadas tarefas com uma maior aproximação à especificidade poderem ser desenvolvidas em grupos mais reduzidos.

- Quando devemos treinar?

A ideia de jogo que se pretende ensinar deve ser adaptada à idade e nível de jogo de cada um dos jogadores (Sánchez e Perdomo, 2016).

- Diferenciar (priorizar) os conceitos e conteúdos a treinar em função das etapas de formação:
  - Etapa de iniciação.
  - Etapa de formação específica e especialização.
  - Etapa de rendimento.

Em cada posição no terreno de jogo procuramos que todos os jogadores sub-8 joguem, pelo menos, em 3 posições; nos sub-10, em 2-3 posições e nos sub-12, pelo menos e obrigatoriamente, em 2 posições e sempre em duas linhas diferentes. Ou seja, serão evitadas posições como lateral-esquerdo, lateral-direito; central-esquerdo, central-direito, por exemplo, se procurarmos otimizar através de um 1-2-3-1 (no caso do futebol de 7). Pode ser central-esquerdo, nas depois um médio-centro, ou na sua falta médio-centro, e depois avançado.

Desta forma é possível proporcionar um maior leque de experiências motoras e cognitivas ao jogador.

Existem diferentes aspetos a ter em conta na sessão de treino que marca a diferença ao longo da vida do atleta durante a sua evolução:

1. **Organização**
    - Iniciar a sessão de treino de forma pontual.
    - Importa fornecer uma breve explicação do treino, as tarefas e os objetivos previstos. Pode ser realizado, na medida do possível, no balneário, com um quadro, antes do início do treino.
    - As tarefas de treino na sessão devem estar preparadas, isto é, em localizações diferentes no espaço de treino.
    - Evitar a desarrumação de material que não será utilizado no campo, desta forma otimiza-se o tempo de realização dos conteúdos a desenvolver.
    - Não perder tempo a dar demasiada informação aos jogadores. Tentar não dar a solução pretendida de cada tarefa, para não comprometer a criatividade.
    - Explicações curtas, claras e úteis das tarefas (no início e durante as pausas). Utilizar uma linguagem que o jogador possa interpretar de forma simples e rápida.
    - Dar as informações necessárias para começar a jogar, evitando parar a sessão de forma reiterada.
    - Realizar perguntas aos jogadores para saber se compreenderam o objetivo da tarefa e se estão focados no desenvolvimento da mesma.
    - Se for necessário, interromper para corrigir ou fornecer reforços positivos, procurar fazer pausas curtas.

2. **Ativação**
    - Avaliar a intensidade com a qual os jogadores levam a cabo as tarefas de treino durante a sessão.
    - Procurar que seja um nível ideal de ativação (nem pouco, nem demasiado).

- Tanto com os mais jovens, como com os adultos, deve evitar-se stressar os jogadores com gritos, demasiadas indicações ou instruções.
- No entanto, os treinadores devem evitar adotar uma atitude passiva ou não participativa.

3. **Aprendizagem**
    - Será importante centrar as informações no objetivo de treino.
    - O treinador deverá preparar a sessão de treino centrado não apenas no que se vai fazer, mas também naquilo que dirá durante o encontro.
    - Deve evitar estar constantemente a dar ordens ou indicações sobre o que é necessário fazer e quando fazê-lo.
    - A orientação para a aprendizagem deve ser abordada através de perguntas e observações que convidem o jogador a pensar, isto é, a refletir sobre aquilo que aconteceu.

O tempo de cada fase

Partes e conteúdos a treinar numa sessão:

1º) Parte:
- Serão realizadas tarefas de treino nas quais se vai insistir em perceber e decidir.
- Proteção da bola, conduções, fintas, controlo, passe, entre outros.
- Trabalhos de coordenação (preferencialmente com bola) e variabilidade.
- Exercícios de *rondos*, em que se procurará otimizar as estruturas dos atletas (coordenativa, socioafetiva, cognitiva, etc.).
- Introduzir a bilateralidade se for possível e interessante.

2º) Parte:
- Jogos de posição ou de situação (os quais serão prioritários nesta fase do treino).
- Serão criadas tarefas com as quais os jogadores vão aprender para, posteriormente, otimizar conceitos associados à posição do corpo ou perfil, amplitude ou profundidade, linhas de passe, apoios, ocupação racional do espaço de jogo, alternância do jogo curto e jogo longo.

3º) Parte:
   - Jogos. Nesta fase são mostrados os objetivos trabalhados nas tarefas de treino.
   - Será importante que sejam desenvolvidos através de normas simples e claras, arbitragem em modo de torneio, os golos serão contabilizados.
   - As motivações apresentam um componente importante nesta fase, os objetivos atingidos devem ser premiados, estimular o espírito vencedor, etc.

Guerrero (2016) aborda a complexidade, a intervenção do treinador e os elementos que formam o ser humano desportista no seio de um ambiente em mutação como o futebol. O autor afirma que é o desporto com mais incerteza de todos, por duas razões:

- A execução coordenadora (a técnica) é levada a cabo através de uma extremidade não dominante. Isto faz com que seja difícil antecipar-se conscientemente às ações que se sucedem, principalmente nos espaços de intervenção e de ajuda mútua se o jogador tiver um maior acesso à antecipação de decisão nos espaços afastados da bola (espaços de cooperação), devido à potencial vantajosa relação espaço-tempo. Em desportos de base coordenadora óculo-manual, como é o caso do basquetebol, o atleta não tem uma carga percetiva e um foco de atenção tão elevado relativamente ao esférico.
- Por outro lado, essa extremidade não dominante responsável por implementar a ação coordenadora, por sua vez, é responsável por deslocar o corpo no espaço.

  Definitivamente, perante esta realidade descritiva, será difícil pensar que o jogador é capaz, pelo menos nos espaços próximos da bola, de basear a sua gestão de decisões nos processos tradicionais de perceção, análise, decisão e execução.

De que forma será conferida a informação obtida durante a sessão

"A metodologia é a projeção das ideias no plano real, isto é, como ensinamos e treinamos" (Sánchez e Perdomo, 2016, p. 64).

A comunicação e intervenção em relação aos atletas será levada a cabo através de um *feedback* contingente, o qual reforça o seu conhecimento relativo aos procedimentos e comportamental. Não basta dizer ao jogador que realizou bem ou não uma tarefa durante o treino; nestes casos pontuais, adicionar o "porquê" em forma de pergunta permitirá que o jogador reflita, relativamente à tarefa realizada, descubra a resposta ideal e aumente a sua compreensão do jogo. Neste sentido, importa destacar que não será necessário o conhecimento declarativo no

momento da resposta motora, mas este conhecimento contribuirá (limitará) em futuras ações semelhantes para uma nova emergência motora.

Podemos então dizer que um método para otimizar os jogadores é dar *feedback,* utilizar as palavras adequadas, refletir como treinadores antes de iniciar um diálogo com os jogadores. Por este motivo, a utilização da mensagem verbal e não verbal adequada multiplica o impacto da mensagem no destinatário (jogadores). Deverá ter sempre presente que os protagonistas do jogo são os jogadores, assim, deverá evitar dar indicações permanentemente e respeitar o seu comportamento no campo, isto vai permitir que vivenciem diferentes estados sobre os quais se devem auto-organizar.

Definitivamente, é necessário ter presente que os treinadores não são imprescindíveis para que os jogadores aprendam, mas se forem respeitados os processos de cada jogador, podem influenciar-se as suas diferentes fases de formação e contribuir ao longo da sua vida desportiva.

Em que momento as informações devem ser dadas aos jogadores

O treinador adaptará as informações a cada situação de jogo na qual o jogador participe para não limitar a possibilidade de que os próprios jogadores tomem decisões.

Por sua vez, respeitará a procura de *feedback* por parte do jogador e responderá ao solicitado, principalmente se este o requerer.

Desta forma, a consecução do sucesso implicará um estímulo positivo, que facilitará a ligação entre o movimento e a emoção. Assim, através da descoberta orientada, o treinador deve encontrar qual é este vínculo e averiguar as suposições em que o jogador baseia o seu comportamento.

Por exemplo: o que é que percebeste ao passar a bola? Se for considerado que a reflexão é útil para todo o grupo, o *feedback* deve ser coletivo; caso contrário, o compromisso motor decorrente da prática deve ser o mais importante e a mensagem deve ser individual.

Se, por um lado, nunca vai existir uma resposta correta exclusiva, o comportamento deve ser eficiente e eficaz ao vislumbrar um conjunto de interações infinitas e mutáveis a cada espaço de fase, a mensagem deve descentralizar-se no ser humano desportista. A sua individualidade concede-lhe complexidade e esta característica faz com que o "porquê" seja transmitido segundo o momento. Assim, deverá estar alinhado com as expetativas do atleta, uma vez que estas estão intimamente ligadas à sua motivação. Este aspeto será otimizado à medida que se conheçam ainda mais os jogadores (os seus interesses e necessidades, isto é determinante para clarificar a nossa premissa).

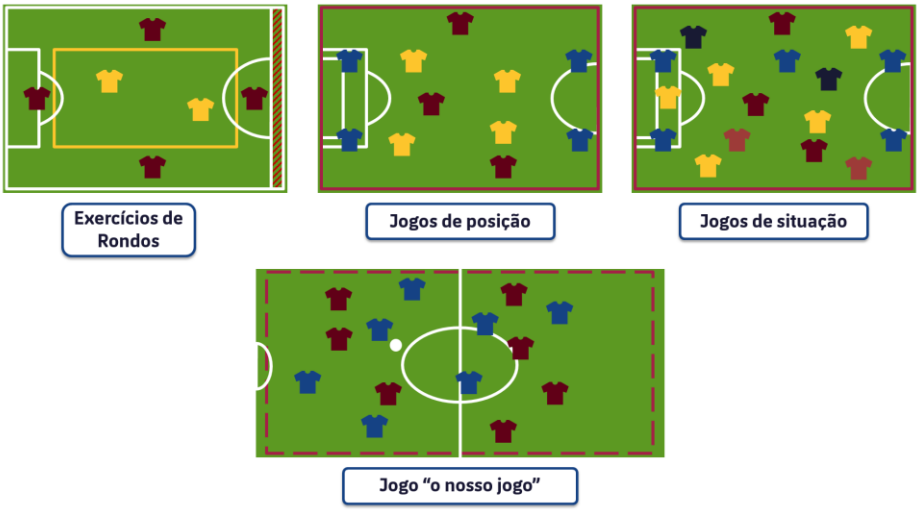
Normalmente, transmitem-se instruções aos jogadores, indicações ou orientações de reflexão, mas o que terá de prevalecer é que o jogador deverá colocar em prática as orientações de reflexão selecionadas para si. Esta atividade fortalece-o motora e cognitivamente. Durante o torneio, o jogador não terá orientações e encontrar-se-á no contexto real do jogo. Por este motivo, as orientações de suposta reflexão, de uma forma geral, são uma imposição criada pelo treinador para que o atleta potencie a reflexão aberta (é por esta razão que se devem evitar as questões tendenciosas) e que sejam uma orientação indutora, para que a intenção do jogador finalmente coincida com a do técnico. O formador não deveria esperar uma determinada resposta do jogador, mas sim mostrar-se sinceramente aberto a que o jogador proponha algo que coincida com a sua natureza de tomada de decisão e reforçar a decisão tomada (caso seja manifestado como um comportamento eficiente). Desta forma, dá-se uma limitação pouco invasiva que reforça um ciclo de perceção-ação do jogador, uma vez que parte do que percebeu e da sua intenção natural perante um problema tático ou de coordenação determinado (Damunt e Guerrero, 2016).

Resumindo, tradicionalmente o treinador representa um papel preponderante na comunicação com os seus jogadores. Este novo paradigma de intercâmbio pedagógico requer um papel diferente: de facilitador e confere o papel principal ao jogador. O formador deve limitar, acompanhar, promover, mas sem ser o protagonista, uma vez que vai ceder esse papel ao jogador. Trata-se definitivamente de cumprir uma função mais efetiva e de facilitar comportamentos emergentes no jogador que incentivem a sua intenção exploratória. Estamos perante um treinador que deixa de ser "fazedor" para passar a ser "indutor" e, finalmente, chegar a ser "facilitador" (Damunt e Guerrero, 2016).

O caminho "para" o jogo

Para chegar ao jogo (torneio) de uma forma ideal, relativamente à nossa ideia de jogo, é necessário insistir no processo de treino durante a semana, isto é, antes do torneio. A partir daqui, são propostas tarefas com a ideia de jogo que se pretende desenvolver no dia do jogo. Serão planeadas tarefas de treino, cujos elementos formadores se baseiam nas necessidades do jogo e do jogador; serão criadas situações simuladoras preferenciais que forneçam aos jogadores a variabilidade necessária, para que surjam novas sinergias coletivas que os ajudem a auto-organizar-se e assim fluir e avançar juntos em concordância com um mesmo desejo: partilhar a bola para chegar ao triunfo. Por este motivo, identificar uma mesma ideia de jogo permitirá propor cenários de treino nos quais a nossa identidade se expresse de forma específica.

Figura 5:O caminho para o jogo



Fonte: elaboração própria.

Existem 7 elementos que compõem a base do nosso jogo que todos os jogadores da nossa instituição devem conhecer e praticar ao longo da sua vida desportiva.

Devemos compreender que cada um destes elementos tem um significado próprio, como também é importante saber que a combinação e recombinação de cada um deles, criam uma gramática de jogo do clube.

Elementos:

1. Jogar a 1 ou 2 toques, quando se pretende dar ritmo ao jogo e desorganizar a equipa adversária.
2. Jogar próximo se o espaço do recetor já estiver ocupado pelo mesmo, enquanto que o espaço por ocupar deve ser disputado com um adversário.
3. Jogar de frente se o colega destinatário tiver uma melhor perceção e orientação do terreno de jogo e do ambiente.
4. Repetir o passe se se pretende atrair adversários, orientar bem o corpo, ter mais tempo para decidir a melhor opção, passar para que os da outra equipa se movam, distrair o marcador do jogador que tem a bola, uma vez que deixa de ter a bola.
5. Antes de receber o passe:
    - Levar a cabo todo o processo cognitivo (olhar, observar, antecipar, etc.).
    - Orientar o corpo corretamente.
    - Finta prévia de engano ao adversário.

- Apoio numa direção diferente da à da finta realizada (pela frente para o atrair ou por trás para aparecer ou libertar-se do mesmo).

6. O passe é para dar tempo ao colega: assim, deve vir sempre do colega bem posicionado.
7. Depois de passar a bola:
   - dar continuidade ao jogo;
   - dar apoio noutra direção à da trajetória da bola.

O seu processo cíclico

Tudo parte do jogo, para voltar ao mesmo. O processo através do qual tem lugar o desenvolvimento, o crescimento e a evolução do jogo inclui várias partes:

1. A incorporação do conhecimento do jogo, que implica os designados "3 i": **identificação** e **interpretação** dos elementos e variáveis do jogo, como também a **informação** disso a treinadores e jogadores.

2. A transmissão deste conhecimento. Através do planeamento, programação e adaptação metodológica através do treino.

3. A investigação interna. No próprio processo interno de desenvolvimento de um produto em qualquer campo, empresa ou instituição.

4. A inovação. Que contempla a relação com a ciência e o mundo da investigação, para avançar e progredir neste processo.

Tudo isto volta ao jogo após este processo cíclico, para o otimizar graças a este estudo e conhecimento do mesmo.

A nossa **ficha de treino** contempla

1. **O objetivo do treino**

   O primeiro aspeto que se coloca é o objetivo. Neste momento surge a necessidade de se questionar sobre o "quê?", quanto ao que se pretende ensinar e de que forma queremos que o aprendam, sem deixar de lado a componente lúdica, isto é, aprender enquanto se divertem. Como refere Moreno (2013) a componente lúdica não só é necessária, como também obrigatória numa sessão de treino, seja nos mais jovens ou nos profissionais.

2. **A estrutura preferencial a treinar (e a interrelação entre estas)**

   A partir daqui surgem tanto elementos de comunicação, como elementos espaciais, temporais, em fase de posse e em fase de

recuperação. Será necessário contemplar um elemento ou a combinação de vários deles, desta forma os jogadores vão integrar algo que previamente desconheciam e sobre este tipo de relação ou combinação têm de aprofundar cada um dos elementos que possuem (integrados). Os treinadores procuram planear tarefas para que conheçam algo específico e, durante o treino, será feita uma escolha com a informação pertinente sobre esse elemento durante toda a sessão.

Comparar esta informação é muito importante, uma vez que o treinador, em muitas oportunidades, carece de paciência ou pretende (obriga) que os jogadores melhorem muito e rapidamente, evitando as tão necessárias flutuações para conseguir a auto-organização. Perante diferentes acertos e variabilidades que emergem no mesmo exercício, o treinador e respetivos assistentes devem dispor de paciência suficiente para que o jogador conheça um elemento do jogo e o aprenda. Desta forma, deve manter-se essa escolha durante toda a sessão, focados no objetivo proposto no início do treino.

3. **As situações simuladoras preferenciais (SSP) básicas (organização prescrita) para treinar esse objetivo.**

   Qual é a nossa ferramenta de prática? Uma situação simuladora preferencial, isto é, uma situação do jogo. Durante a prática, o treinador dará informações precisas (de uma forma assertiva e com o objetivo de manter a escolha durante toda a sessão) sobre determinada situação. O facto de o jogador a seguir é uma componente significativa para o jogo de equipa e, através destas SSP, a equipa identifica-se da mesma forma.

4. **Prática massiva específica de um conceito (prioridade) durante todo o treino**

   Se dermos prioridade a um conceito durante todo o treino, tentamos fazer com que haja uma prática massiva específica.

   Aqui o talento associa-se a uma prática massiva específica de algo em concreto e, desta forma, este algo em concreto é a prática do nosso jogo. Assim, o desejo é que o ser humano desportista aprenda algo significativo e se, simultaneamente, forem acionados elementos que se associem de uma forma específica ao nosso jogo, todos os nossos jogadores vão treinar de forma massiva uma forma de jogar muito específica que reforça a nossa identidade de jogo.

a) O conceito de variabilidade nesta SSP básica

É preciso fazermos tudo? Específica e massiva quer dizer que devemos repetir muitas vezes o mesmo elemento?

É precisamente o contrário. Nas práticas, quando existe um elemento que a equipa já domina, deve ser sugerida uma mudança, de que forma levamos a cabo essa mudança? Para tal, basta simplesmente, variar os elementos.

Estas combinações e recombinações entre os jogadores e o espaço sobre um mesmo conceito, são adicionadas às possíveis combinações e relações que existem em cada um dos elementos, sejam espaciais ou temporais. Assim, ficam sempre a conhecer o elemento considerado importante a partir de diferentes perspetivas. Por exemplo, não vamos passar a bola muitas vezes da mesma forma, não vamos controlá-la da mesma forma. Existem tantas variantes no "nosso jogo" que é da responsabilidade do treinador e da sua equipa de trabalho que os jogadores aprendam com a variedade, para que possam alterar as inumeráveis situações que se podem desencadear a partir desse elemento em concreto, como pode ser o caso da bola.

Assim, vamos utilizar a variabilidade à medida que o elemento significativo seja dominado e continuar a prática com alterações em algumas das condições; quer se esteja a trabalhar o passe, por exemplo, ângulos de passe, as distâncias, o tempo entre o momento que se vai receber a bola. A enorme quantidade de combinações permite e obriga os treinadores a aprofundar a metodologia para que cada elemento que seja conhecido e incorporado pelos jogadores tenha um leque cada vez mais amplo de possibilidades que se podem verificar no jogo.

b) Os critérios para diferenciar preferencialmente (com escolha)

Outro aspeto muito interessante no momento de preparar a sessão, é o facto de o treinador, para além de pensar no tipo de situação, no tipo de objetivo e nos diferentes elementos que surgem da tarefa, dever ter presente o tipo e forma de critérios que comunicará aos jogadores. Este procedimento vai colaborar no processo de formação e entendimento do conceito desenvolvido durante a sessão. A partir daqui, deve prestar-se atenção a este aspeto.

É igualmente conveniente preparar o exercício, o número de jogadores, o tipo de tarefa, concretizar de forma

adequada qual o tipo de informação e de que forma será proposta, para que o jogador compreenda o que pretendemos que fique a saber do jogo.

A partir daqui, são definidas instruções e critérios:

Quando se propõe um **critério**, este serve (ou devia servir) para as diferentes situações em que o jogador se vai deparar com esse conceito. No entanto, se dissermos, "hoje vamos treinar a forma como pretendemos que orientem o corpo", isto é, se dermos instruções que devem tentar (em função da situação da bola) que as costas estejam, pelo menos, em uma das duas alas afastadas em função da situação da bola, esse mesmo critério adquire outro sentido, e é válido para qualquer situação no campo.

Por exemplo: se a bola se encontrar no corredor direito, deve ter o corpo orientado de forma a poder observar a maior parte do campo.

c) Os "deveres individuais" de cada jogador (ficha de jogador)

O que vimos até ao momento terá sentido à medida que seja interrelacionado com a ficha do jogador. É possível manter um mesmo objetivo e uma escolha durante todo o treino, para que a equipa reconheça um determinado elemento significativo. Assim, o treinador tem de dedicar um tempo específico para que o jogador integre e conheça diferentes elementos que o mesmo precisa de otimizar de forma particular.

Assim, fala-se com cada um dos jogadores e, em determinado momento da temporada (pode perfeitamente ser no início) cada jogador sabe que, para além dos objetivos definidos previamente para levar a cabo com a equipa, o treinador acordou com o mesmo que deverá otimizar uma série de aspetos a nível pessoal. Desta forma, em cada tarefa de treino onde possam verificar-se alguns destes deveres individuais, o jogador deve insistir no acordado previamente com o treinador na sua ficha de jogador.

Por exemplo, o objetivo será identificar superioridades numéricas e o jogador acordou com o treinador uma melhoria na rotação. Em cada jogo de posição, em cada

rondo, ou em cada jogo curto, sabe que terá de estar preocupado com este elemento particular marcado.

Neste sentido, cada jogador tem presente que existem aspetos sobre os quais melhorar a nível particular e isto otimiza o tempo de treino. Isto é, existem situações que todos devem conhecer, mas cada experiência é própria, pessoal e se um jogador for novo no clube, talvez domine alguns elementos, mas deverá aprofundar outros e ter presente que a maioria dos colegas, que se encontram há mais tempo na instituição, talvez já tenham integrado estes elementos no seu próprio jogo.

Desta forma, aproximamo-nos do êxito em conseguir que cada jogador tenha a atenção do treinador, receba informações particulares de aspetos específicos de cada um e certificamo-nos que cada ser humano desportista sente que é atendido e entendido, uma vez que o treino é para o jogador, neste caso não o é para a equipa (diretamente), mais um elemento para otimizar o seu rendimento. Ao elaborar a ficha de treino será importante anotar os objetivos individuais de cada jogador, para que fique um registo dos processos que atravessa na sua vida desportiva.

d) A continuidade na mesma prática durante pelo menos 2-3 semanas

Anteriormente, falamos da paciência que o treinador deve ter durante uma mesma sessão para respeitar os processos pelos quais os jovens transitam. Por sua vez, é necessário ter presente quanto tempo deve ser mantido um objetivo com uma mesma escolha e alternando variações. No início de uma nova prática, existe a sensação de que será uma situação não controlável, isto é, ao pedir a um jogador que se coloque numa determinada situação ou posição no terreno de jogo e o treinador aconselhar que tente cumprir o que acaba de explicar ou acontecer, inicialmente experimenta-se uma fase de stresse perante a incapacidade inicial de uma nova situação desconhecida. O tempo pode parecer-nos muito curto e a possibilidade de decidir torna-se efémera, com a sensação de ineficácia.

Perante este tipo de situações, o treinador deve emitir e transmitir paciência e insistir na importância de tentar. Ao considerar uma nova tarefa, é fundamental que os jogadores compreendam que pode não ser bem-sucedida

e eficiente à primeira tentativa. Inclusivamente, se sair bem à primeira, isto significa que o que se tenta ensinar ou inculcar, os jogadores já o sabem fazer. Ou, peno menos, nessas condições.

É essencial respeitar esta primeira fase de dificuldade, onde o jogador precisa de um determinado tempo para conhecer a informação que o treinador lhe apresenta pela primeira vez. Assim, o jogador precisará também de um determinado tempo para conseguir interpretar os aspetos, quer sejam espaciais ou temporais, mais significativos para conseguir o que o treinador lhe pede. Assim, neste caso precisaria de 2 ou 3 semanas nas quais será apresentado o mesmo objetivo, para que o jogador comece a dominá-lo, comece a ter assertividade na prática desse mesmo elemento. E posteriormente, na medida em que se verifique a prática da equipa, também será necessário um determinado tempo para que, para além de o dominar, o aprendam. Se passarem estas 2 primeiras fases e ainda houver tempo, o jogador vai integrá-lo e será algo que identifique, reconheça e saiba utilizar de forma eficaz e eficiente quando chegar à sua vez (nas condições de espaço e de tempo oportunas). Nesse momento, será um elemento otimizado no nosso jogo.

Isto apoia a ideia de que, para aprender um objetivo, a equipa precisa de uma continuidade de prática suficiente para que o jogador o possa dominar e, enquanto isso não acontecer, não será conveniente passar a outro elemento ou outra preferência.

5. A metodologia de aprendizagem

Este aspeto está relacionado com o tipo de informação comunicada aquando da apresentação do objetivo nesta metodologia de aprendizagem.

a) A descoberta guiada na sessão e momento de treino
Como já descrevemos, a descoberta guiada é uma das formas de refletir com o atleta (em função do momento) sobre a situação. Permite conhecer os jogadores, colocar-lhes questões e observar o que respondem sobre esse elemento em concreto.

b) Uma comunicação assertiva e empática com o jogador e entre os jogadores

A informação deve ser eficaz. A precisão na linguagem deverá ser suficientemente clara para que o jogador a compreenda.

Tendo sempre presente que é o jogador que faz o método e não o inverso (Gómez, 2014). Para tal será oportuno que as informações e normas comunicadas durante os treinos sejam transmitidas de tal forma que cause um efeito positivo no jogador, na sua aprendizagem motora e cognitiva e valorize a intervenção do treinador.

Se for pedido ao jogador para "defender" e seguidamente "roubar", a atitude para recuperar será muito diferente. Apenas mudando e uniformizando a terminologia, a atitude para recuperar a bola o mais rapidamente possível será outra. Pelo contrário, se o jogador tiver de defender, a atitude pode ser muito diferente. Provavelmente será mais passivo inicialmente, mas agressivo se o rival se aproximar do espaço onde ele pode intervir. Para escolher a linguagem, a única forma que temos é, em primeiro lugar, comunicar com conhecimento e, posteriormente, não improvisar.

Assim, para poder promover aprendizagens significativas, os cenários de aprendizagem utilizados no desporto devem corresponder às suas características estruturais e funcionais. Só assim podemos fazer com que o que se aprende nas situações de formação seja aplicado na situação real de jogo (Jiménez, 2011, p. 5).

c) A ajuda, comentários, reforços e correções pertinentes ao longo do treino

De que forma podemos colaborar?

Podemos ajudar com comentários, reforços e correções que fazemos ao longo do treino. Estas mensagens, são de facto positivas, ajudam o jogador a continuar a tentar, recebe um incentivo de confiança e motivação da sua referência no terreno de jogo.

6. As observações e reflexões ao concluir o treino (pós-treino)

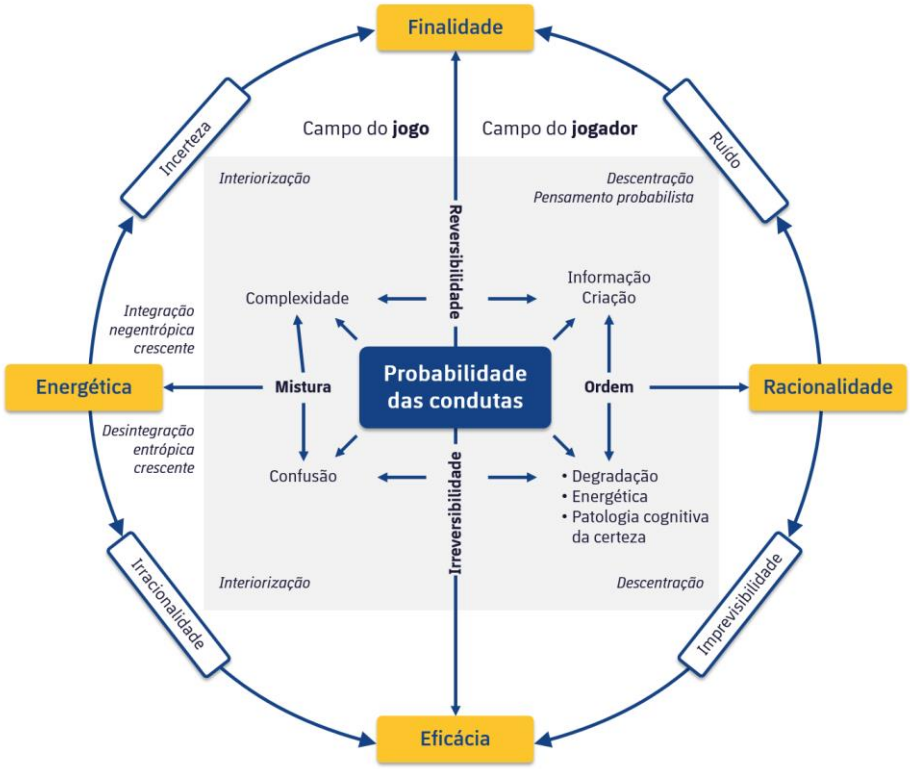
O pré-treino é tão importante, referente aos pontos mencionados anteriormente, como as observações e as reflexões que devem ser realizadas no final da sessão. Em diversas ocasiões, por comodidade, por não dispor de tempo ou porque dá trabalho,

quando acaba o treino costuma dizer-se "este treino está concluído, agora devemos pensar no seguinte".

É muito importante analisar os pontos que foram trabalhados na sessão e o que cada treinador considerar importante. Por exemplo, estivemos bem na escolha, fomos capazes de a manter durante todo o treino, entre outros.

Considera-se que o ensino de um desporto como o futebol, deve promover que o jogador compreenda a lógica interna do desporto que aprende, de forma que este possa organizar a sua ação de jogo de uma forma autónoma, intencional e reflexiva (Jiménez, 2011, p. 5).

Figura 6: Estado de equilíbrio dinâmico entre o jogo e o jogador



Fonte: Menaut em Gorostiaga, 2007, p. 383.

Para além das características desenvolvidas, será importante obter um processo de treino coerente que colabore perante a complexidade diária de treinar (Moreno, 2013) em cada sessão. Os treinadores e jogadores têm necessidades dentro da lógica interna do jogo (que é mutável e caótica), parte-se da riqueza das

experiências vividas ao longo das suas trajetórias desportivas, serão proporcionados elementos que permitam decifrar as exigências do ser humano desportista, será dotado de práticas variadas em sintonia com o conhecimento do jogo e a otimização em cada fase.

Referências

Damunt, X e Guerrero, I. (2016). *Exposição em Barça Coach Academy*. Fevereiro. Barcelona.

Gómez, P. (2014). *El jugador hace al método ¡y no a la inversa! ... ¡Cuidado con las normas durante los entrenamientos!* Em Gómez, P. (Ed.*) El fútbol ¡NO! Es así. ¿Quién dijo que estaba todo inventado?* (pp. 72-75). Espanha. Futbol del Libro.

Gorostiaga, R. (2007). *La praxeología motriz aplicada al fútbol (tese de doutoramento).* Facultad de CC de la Actividad Física y el Deporte. Departamento de Educación Física y Deportiva. Vitoria-Gasteiz. Universidade do País Basco.

Guindos, D. (2015). *Construcción metodológica del modelo de juego. Nadie sabe nada. Una visión sistémica*. Espanha. Futbol del Libro.

Guerrero, I. (2016). *Exposição de Isaac Guerrero em Barça Coach Academy*. Dezembro. Barcelona.

Jiménez, F. (2011). *Diseño de tareas y evaluación de los aprendizajes en fútbol*. Centro de Estudios de Ciencias del Deporte. Universidade de La Laguna. Espanha., 2011.

Moreno, R. (2013). *Mi receta del "4-4-2". Reflexión, desarrollo y aplicación práctica desde una visión de este sistema*. Espanha. Futbol del Libro.

Sánchez, R. e Perdomo, A. (2016). *Futbol base y modelo de juego.Aprender a enseñar, para aprender a jugar.*Espanha. Futbol del Libro.

Sanz, C. (2014). *La planificación del entrenamiento en el fútbol*. Em Gómez, P. (Ed.*) El fútbol ¡NO! Es así. ¿Quién dijo que estaba todo inventado?* (pp. 67-71). Espanha. Futbol del Libro.

Seirul·lo, F. (2017). *El entrenamiento en deportes de equipo*. Barcelona: Mastercede.

Seirul·lo, F. (2016). *Exposição de Francisco Seirul·lo na Barça Coach Academy*. Dezembro. Barcelona.

Seirul·lo, F. (2005). *Planificación del entrenamiento en los deportes de equipo.* Master profesional en alto rendimiento. Deportes de equipo. Byomedic. Instituto nacional de Educación Física de Catalunya. Barcelona. www.mastercede.com.