

Relatório de Estágio
Sporting Clube da Covilhã
O Desenvolvimento Motor das Crianças no Futebol

(Versão definitiva após defesa)

António Manuel Pinto Dias

Relatório de Estágio para obtenção do Grau de Mestre em
Ciências do Desporto - Treino Desportivo
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor António Manuel Neves Vicente

dezembro de 2021

Dedicatória

Na minha humilde sinceridade, dedico este trabalho a um dos meus enormes pilares que infelizmente hoje guardo na memória e não no calor dos meus braços, ao meu avô Alfredo Pinto, que fez parte do início da minha vida até ao secundário e a quem eu devo muito do homem que sou hoje, por tudo o que aprendi com ele, queria assim prestar-lhe esta humilde e bela homenagem.

Agradecimentos

Após a realização deste trabalho, encerra-se uma etapa da minha vida pessoal e académica, por isso é importante referir todos os que estiveram ao meu lado prestando-lhes assim os meus agradecimentos.

Aos meus pais Joaquim e Maria de Fátima estando eu longe deles, nunca me deixaram faltar todo o conforto necessário nesta cidade e que nada me faltasse para ter os melhores resultados, bem como por toda a educação e ensinamentos.

Aos meus irmãos Sónia, Filipe e Paula, por todo o apoio, ajuda e companhia ao longo desta etapa, coadjuvando os meus pais para me possibilitar os melhores recursos, a minha prima Cláudia, que muitas vezes uso também como exemplo de uma pessoa, estando também sempre presente nesta minha vida académica.

Ao Mário e a Maria, duas crianças muito importantes para mim, que me mostram todos os dias que o futuro deste mundo será melhor.

A todos os meus familiares, amigos, colegas de equipa que estando perto ou longe, quiseram estar presentes neste meu percurso disponibilizando sempre todo o seu apoio e carinho, muito importante para o meu bem-estar pessoal e emocional, agradecer também a todas equipas técnicas com quem trabalhei ao longo deste percurso, em especial ao Gonçalo Lopes e a Ana Pedro.

Ao meu grupo de trabalho, Tiago, Bruno, Félix, Nuno, Rúben, Mariana, Rita, Mafalda que durante estes 5 anos estiveram presentes e com os quais trabalhei e aprendi coisas que me ajudaram a realizar este trabalho.

As minhas amigas Maria João e Andreia Costa, por todo o suporte e ajuda na parte estética deste relatório, bem como por toda a amizade e apoio neste ano tão atípico.

Ao Professor António Manuel Neves Vicente, orientador deste trabalho, por todos os ensinamentos, conselhos, bem como por toda a sua disponibilidade a qualquer momento para que o trabalho chegasse a bom porto.

A todos os professores, que ao longo deste percurso me fizeram absorver conhecimentos e experiências tão importantes, que me tornaram o aluno e o homem que sou hoje.

Um último agradecimento e dos mais especiais, ao S.C da Covilhã, pela disponibilidade que mostrou ao longo destes anos em contar comigo, para em conjunto com a estrutura guiar e trabalhar os seus jogadores da formação.

Resumo

O presente Relatório de Estágio, no âmbito do 2º Ciclo de Estudo / Mestrado em Ciências do Desporto – Treino Desportivo, da Universidade da Beira Interior, reflete as atividades realizadas no Estágio desenvolvido ao longo da época desportiva 2020/2021 no Futebol de Formação do Sporting Clube da Covilhã. A pandemia Covid-19 condicionou de forma marcante as atividades, funções e tarefas previstas realizar ao longo do Estágio, nomeadamente no que respeita à intervenção com os jovens futebolistas e ao regular funcionamento do Futebol de Formação. A prática efetiva de futebol foi apenas possível no final da época, depois de salvaguardadas as questões de saúde pública, possibilitando-nos uma intervenção e coordenação dos escalões até aos Sub-11 onde procurámos ajustar os exercícios realizados às características dos jogadores e constrangimentos provocados pela pandemia que implicaram a paragem da atividade desportiva durante praticamente um ano.

Integra ainda o presente Relatório de Estágio um trabalho de investigação que consistiu numa revisão sistemática de literatura sobre o desenvolvimento motor das crianças no futebol. Para o efeito pesquisaram-se artigos em duas bases de dados (*Web of Science* e *Scopus*) tendo-se selecionado 61 artigos de um total de 151 sobre o tema em estudo. Os estudos analisados parecem indicar que fatores como a idade cronológica, tamanho do corpo, aumento da testosterona, massa muscular, coordenação e flexibilidade, são os que mais impacto terão nas qualidades futebolísticas das crianças e as pode tornar mais capazes de realizar as suas ações com maior eficiência e eficácia. Podemos assim concluir que estes são fatores que devem ser tidos em especial atenção pelos treinadores e equipas técnicas no planeamento e intervenção com crianças e jovens futebolistas, muito em particular nas idades mais jovens e nos primeiros anos de prática de futebol.

Palavras-chave: Desenvolvimento Motor, Jovens, Futebol, Diagnóstico, Treino.

Abstract

This Internship Report, under the 2nd Cycle of Studies / Master in Sport Sciences – Sports Training, of the University of Beira Interior, reflects the activities carried out in the Internship developed in Football during the 2020/2021 sporting season in Sporting Clube da Covilhã. The Covid-19 pandemic markedly conditioned the activities, functions and tasks planned to be carried out throughout the Internship, namely regarding interventions with young footballers and the regular functioning of Youth Football. The effective practice of football was only possible at the end of the season, after safeguarding public health issues, enabling us to intervene and coordinate the levels up to the Under-11s, where we've tried to adjust the exercises performed to the characteristics of the players and constraints caused by pandemic that resulted in the cessation of sporting activity for practically a year.

This Internship Report also includes a research work that consisted of a systematic literature review on Motor Development of Children in Football. For this purpose, articles were searched in two databases (*Web of Science* and *Scopus*), having selected 61 articles from a total of 151 on the topic under study. The studies analyzed seem to indicate that factors such as chronological age, body size, increased testosterone, muscle mass, coordination and flexibility are the ones that will have the greatest impact on children's football qualities and may make them more capable of performing their actions with more efficiency and efficacy. We can thus conclude that these are factors that should be taken into special attention by coaches and technical teams when planning and intervening with children and young footballers mainly at the early stages and first years of football practice.

Key-Words: Motor Development, Children, Youth Football, Diagnosis, Training

Índice

1. Introdução	1
1.1. Objetivos do Estágio	3
1.2. Revisão de Literatura	5
2. Entidade de Acolhimento	14
2.1. Caracterização da Entidade de Acolhimento	14
2.2. Modelo de Intervenção da Entidade de Acolhimento	21
3. Intervenção Profissional	27
3.1. Diagnóstico	27
3.2. Prescrição	28
3.3. Controlo	29
4. Reflexão sobre a Intervenção Profissional	31
5. Introdução à Investigação	32
5.1. Introdução	34
5.2. Metodologia	36
5.2.1. Recolha de Dados	36
5.2.2. Análise e Tratamento dos Resultados	37
5.3. Resultados e Discussão	42
5.4. Limitações	59
5.5. Futuras Linhas de Investigação	60
5.6. Conclusões	60
6. Conclusão	62
7. Bibliografia	64
8. Anexos	71

Lista de Figuras

Fig. 1-Orgãos sociais do SCC	16
Fig. 2-Direção do SCC	17
Fig. 3-Campo nº1 do CDC	20
Fig.4-Campo nº2 do CDC	20
Fig.5-Diagrama do processo de procura e estratégia de seleção dos artigos	37
Fig.6-Pirâmide do desenvolvimento motor	48
Fig. 7-Capacidades a desenvolver em determinadas idades	52
Fig. 8-Fatores influenciadores das capacidades entre jovens de 13/15 anos	53
Fig. 9- Etapas do LTAD	55
Fig. 10- Etapas de desenvolvimento	57
Fig. 11- Canada Soccer Pathway LTPD	58

Lista de Tabelas

Tabela 1. Princípios específicos do futebol	9
Tabela 2. Publicações por ano e jornal	38
Tabela 3. Autores e suas publicações	39
Tabela 4. Número de citações por artigo	40
Tabela 5. Número de citações por artigo	41

Lista de Acrónimos

AGT- Teoria da meta de realização (Achievement Goal Theory)

CDC- Complexo Desportivo da Covilhã

FPF- Federação Portuguesa de Futebol

GMS- Desempenho das Habilidades Motoras Grossas

IA- Inteligência Artificial

LTAD- Desenvolvimento do Atleta a Longo Prazo

LPTD- Desenvolvimento do Jogador a Longo Prazo

SCC- Sporting Clube da Covilhã

UBI- Universidade da Beira Interior

Lista de Anexos

Anexo 1- Constituição de cada Escalão de Formação	71
Anexo 2- Material disponível	72
Anexo 3- Ficha de Presenças	73
Anexo 4- Ficha Individual de Jogador	74
Anexo 5- Plano Semanal de Trabalho	77
Anexo 6- Ficha de Presenças em Treino	78
Anexo 7- Exemplar de um Plano de Treino	79

1. Introdução

No surgimento do futebol, a prática era feita muitas das vezes descalça pontapeando a pele de um animal ou um conjunto de trapos, muito longe das atuais bolas e botas de futebol construídas com recurso a alta tecnologia, tudo em prol de um melhor rendimento (Afonso, 2014).

A evolução tecnológica, após a revolução industrial permitiu uma melhoria de todas as áreas e foram surgindo novas ideias, pensamentos e equipamentos, permitindo a evolução do futebol como é visto hoje em dia.

O futebol é o fenómeno desportivo do século XX e a sua devastadora popularidade não mostra o menor sinal de declínio (Morris, 1981).

A espetacularidade do fenómeno, continua a ser hoje em dia alta, devido a tudo aquilo que o envolve, desde a espetacularidade das jogadas até aos fãs que são os que têm mais intensidade e dedicam parte de todos os seus dias ao seu clube e ao próprio desporto.

Como tal, não existe futebol sem praticantes, neste ponto é que entra, o formar os jogadores do futuro, mas para tal é necessário entender e perceber, como lhes criar as melhores habilidades, tendo sempre em conta a sua evolução, contexto e habilidades de acordo com a faixa etária, ou seja, o ideal é fazer um diagnóstico da nossa população.

O ano de Estágio, no âmbito do Mestrado em Ciências do Desporto – Treino Desportivo da Universidade da Beira Interior (UBI), na modalidade permite um contacto direto com os jogadores, estando no terreno, trabalhando diretamente naquilo que se pretende poderemos recolher frutos riquíssimos, absorvemos e vivenciamos experiências que nos permitem evoluir, isso na minha ótica é o que mais proveitoso o estágio, tendo então a possibilidade de ter um clube interessado em ajudar nesse processo torna-se tudo mais fácil visto que não era a primeira vez que estávamos em contacto, a forma de estar de cada um dos intervenientes já era conhecida.

Então, na entidade de acolhimento, o Sporting Clube da Covilhã (SCC), em conjunto com os coordenadores, o trabalho pensado, passaria por criar uma base de dados com as características antropométricas destes jogadores, nos Petizes, Traquinas, Benjamins, associando a mesma parâmetros mais concisos, mais realistas, acerca da sua flexibilidade, capacidade de salto, velocidade, coordenação, passando isto do “olhómetro”, para um trabalho mais real e que tivesse influência direta no trabalho que eu iria ter com os treinadores, preparando as sessões de treino com o intuito de os fazer evoluir nestes pequenos aspetos, para de seguida os evoluir nas capacidades técnico-táticas, havendo avaliações intermédias para verificar se o trabalho estava a ir no caminho certo ou não, outrora já tinha estado em contacto com a instituição enquanto voluntário e estagiário (entre as épocas 2016/2017 e 2020/2021), nesse tempo as minhas funções passavam por integrar as equipas técnicas de alguns escalões de formação, tendo sempre também

ao meu cargo a atualização da pasta na Dropbox referente ao escalão, a qual incluía os planos de treino, assiduidade aos treinos, relatórios de treinos e jogos, convocatórias.

A situação pandémica, não nos permitiu trabalhar da maneira que se idealizou, sendo assim passou-se do plano prático para um mais teórico, e para tal efeito, este relatório, contém uma parte de investigação sobre a temática “Desenvolvimento Motor das Crianças no Futebol”, consistindo, esta num artigo de revisão sistemática onde foram abordados os tópicos necessários para chegar ao pretendido.

Os tópicos abordados são: Desenvolvimento Motor do Ser Humano, Desenvolvimento Motor das Crianças e as suas capacidades motoras (existindo a Pirâmide do Desenvolvimento (Cordovil e Barreiros, 2014)) e também estudos realizados para se tentar perceber que características futebolísticas as crianças terão de conter em determinadas idades para se idealizar um desenvolvimento do plano de carreira das mesmas.

O que me levou a ter em conta este trabalho, foi uma necessidade de perceber o funcionamento e desenvolvimento das crianças no geral e na modalidade em si, como as podemos ajudar a ser melhor tendo em conta as suas diferentes fases de crescimento, as características relevantes nas faixas etárias; outro fator que também pesou na realização deste trabalho foi a reflexão ao longo destes anos de experiência no SCC onde identificámos que as crianças tem tendência a serem menos estimuladas para a prática desportiva do que outrora foram e até identificarmos diversas crianças que por exemplo aos 10/12 anos têm muitas dificuldades em correr, saltar, atividades motoras entendidas como base do movimento humano.

O presente Relatório de Estágio passa então por algumas fases que estão interligadas e conectadas umas as outras, desde a introdução do mesmo para que se perceba o que vai ser o relatório, de seguida clarificando-se os objetivos do estágio, do estagiário e do clube para que se perceba também que o trabalho vai de encontro aquilo que é pretendido por cada uma das partes. A entidade de acolhimento é um meio importante também para que se perceba qual a sua dinâmica funcional, de que modo está organizada e aquilo que quer para cada um dos seus jogadores e de que modo devem ser trabalhados e avaliados com intuito de formar os melhores, já no enquadramento daquilo que é produto final, foi importante refletir-se sobre o que é o futebol e de que modo é que o treinador pode intervir para retirar o melhor dos seus jogadores, partindo sempre dos princípios fundamentais da modalidade em questão. Na parte final do relatório apresentamos uma revisão sistemática sobre o tema escolhido “O Desenvolvimento Motor das Crianças no Futebol” e a conclusão geral de todo o trabalho efetuado.

1.1 Objetivos

O Estágio que eu me comprometi em realizar, tem o foco na no Futebol de Formação do SCC, incidindo principalmente nos três primeiros escalões (Petizes, Traquinas, Benjamins) ao nível da coordenação do trabalho realizado nestes escalões, em conjunto com o Diretor Técnico e as Equipas Técnicas respetivas de cada um dos escalões.

Objetivos do Estágio

O Estágio tem como objetivo oferecer uma experiência diferente daquilo que foi o estágio da licenciatura, devendo aqui realizar um trabalho de investigação acerca das capacidades de cada um dos jogadores que os ajudará provavelmente no futuro melhorar as suas capacidades.

Na realização do Estágio pretendíamos criar uma base de dados dos jogadores dos escalões de Petizes, Traquinas e Benjamins, procurando recolher e coligir parâmetros como as características antropométricas, flexibilidade, capacidade de salto, velocidade, coordenação, entre outros, com o propósito de podermos verificar depois a evolução de cada um dos jogadores não apenas na época em que o Estágio se realiza mas também permitindo ir acompanhando a evolução dos jogadores ao longo dos próximos anos no clube.

Outro objetivo do estágio consiste na coordenação dos treinadores desses escalões, auxiliando na preparação das sessões de treino, bem como em todo o trabalho que eles iriam ter no seu escalão, desde a sua postura em contexto de treino e maneira de lidar com os jogadores, controle de presenças e assiduidade, estratégias de intervenção, metodologia de treino, etc.

A intervenção a realizar será feita em cada um dos escalões no que toca a planificação em conjunto com as equipas técnicas dos planos de treino para os dias da semana em que se realizará a prática, bem como apoio durante cada treino, estando sempre presente para ajudar na orientação do mesmo e também em dias de jogo prestar esse auxílio.

Objetivos Pessoais

Os meus objetivos passam por poder avaliar capacidades de cada um dos jogadores e poder ver a sua evolução ao longo da época desportiva, para tal foi idealizado um conjunto de exercícios de avaliação, para serem aplicados em diferentes fases do ano e se possa conhecer a evolução, sendo que inerente ao que já foi como referido enquanto objetivo do clube, um dos meus objetivos também passa por conseguir e fazer cumprir aquilo que o clube pretende para cada um dos seus jogadores.

Enquanto estagiário, um objetivo passa também por ganhar vivências de coordenação desportiva ao nível da estrutura do clube, havendo aqui uma ligação entre treinadores dos três escalões de base da formação, ajudando-os a evoluir a eles e a mim também.

Objetivos do Clube

O objetivo que o clube tem para cada um dos seus jogadores, é de que o importante é ensinar o “*como jogar*”, “*o que fazer*”, “*quando fazer*”, “*onde fazer*” e o “*como fazer*”, sendo que o futebol, como desporto coletivo que é, exige uma divisão de funções específicas e a dinâmica das suas coordenações (onde é fundamental saber estar em e no grupo), a formação do Sporting Clube da Covilhã pretende formar jogadores que sejam excecionais enquanto Homens e Futebolistas¹.

¹ S.C.C. (2019), in *Projeto para o Futebol de Formação do S.C.C.* pg. 106

1.2. Revisão da Literatura

Carravetta (2009), define o futebol como um jogo dinâmico em constante alteração, regulamentado por 17 regras e que se disputa entre duas equipas, com 11 jogadores cada e envolvendo situações de cooperação e de oposição entre os jogadores, ele define ainda a modalidade como um sistema aberto com estruturas internas, o próprio jogo, e externas, os clubes e as federações.

O futebol tem a sua beleza naquilo que contém em si, e como diz o autor referido anteriormente, é a sua interação, a oposição e o facto de ser um sistema aberto e que a qualquer momento podem acontecer coisas inesperadas, que o torna o desporto rei, mas claro devemos treinar para capacitar os jogadores a resolver esse tipo de situações.

Segundo Garganta (2002), *“o Futebol pertence a um grupo de modalidades com características próprias e comuns, habitualmente indicadas por jogos desportivos coletivos e que ocupa um lugar relevante no contexto desportivo atual, não se trata apenas de um espetáculo, trata se de um meio de educativo e é alvo da aplicação científica”*.

O futebol é denominado o desporto rei não só por ter milhares de praticantes e investidores, mas também por atrair muitas pessoas aos estádios e que investem na modalidade muitas vezes para eles próprios usufruírem do espetáculo desportivo a que assistem ou por simpatizarem com determinada equipa.

O futebol é entendido por meio da Taxonomia proposta por Fernando Almada (Almada et al, 2008), sendo o Futebol um desporto coletivo, privilegia a divisão de tarefas por diferentes elementos de um grupo, implicando a sua atuação com funções específicas e o domínio da dinâmica da sua coordenação (dinâmica de grupo).(Almada et al,2020).

Apesar de ser um desporto coletivo, dentro dele cada um tem a sua função, como vemos a função de um avançado é diferente da função do guarda-redes e que posteriormente é diferente da função de um médio e assim sucessivamente, e na minha ótica isso é que cria o coletivo sendo que a falha de um deles pode comprometer a ação de um dos colegas.

A ação do coletivo, da equipa (por isso mesmo Desporto Coletivo) resulta da estratégia seguida por cada um dos jogadores e sua atenção está focada nas mudanças que ocorrem nos adversários (pelo menos nos mais diretamente envolvidos na ação), tentando desregular os seus tempos de ação, mas também na própria equipa tentando otimizar os tempos obtidos no seu relacionamento (com ou sem bola) que irá condicionar (solicitar) as alterações e adaptações que o jogador fará na sua ação. Nesse sentido, jogar futebol não é uma relação com a bola, mas sim o diálogo / oposição de dois grupos. (Almada et. al,2018)

O que guia o futebol e as interações, é o tempo que a ação de cada um demora a ser realizada, se eu conseguir interferir no tempo que o meu adversário tem para rematar a baliza ele não irá ter sucesso na sua tarefa, aí eu estarei a jogar com o meu tempo de intervenção que terá de ser o mais rápido possível entre o pensar e o executar.

O Futebol é um jogo entre duas equipas. Quando uma delas detém a posse da bola, tenta ultrapassar a oposição dos adversários no sentido de se aproximar da baliza, rematar e marcar golo. Por sua vez, a equipa que não possui a bola procura impedir a progressão e os remates dos adversários ao mesmo tempo que, tenta apoderar-se da bola para atacar (Wade, 1978).

O facto da constante interação entre os jogadores pode ser um tópico interessante no decorrer do jogo, pois duelos de 1x1 podem ter uma panóplia de soluções e causar alguma espetacularidade como resultado de uma boa finta, um grande passe, um bom remate ou até mesmo um excelente golo, isso é aquilo que apaixonava as pessoas a irem ver um jogo aos estádios.

Futebol de Formação

Pacheco (2001) define "*formação desportiva como um processo globalizante, que visa não só o desenvolvimento das capacidades específicas (físicas, táticas-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 a formação integral dos jovens*".

Desde que os seres humanos ainda são um feto, até chegarem a uma idade adulta, eles estão sempre em constantes evoluções daquilo que são, sendo que desde o início eles devem ser “condicionados” a ter uma boa base de formação para que a longo prazo estejam mais aptos a interagirem no meio envolvente que estão inseridos, daí boas práticas desde pequeninos vão levar aos futuros adultos a serem mais capazes de desempenhar certas e determinadas ações.

Garganta e Pinto (1998), definem a formação é um processo a longo prazo que deve evoluir do fácil para o difícil e do mesmo complexo para o mais complexo.

Indo de encontro ao que os autores anteriores idealizam, um adolescente, tem uma maior apetência a adquirir e absorver as ideias que o treinador tem para si e vão sempre reproduzir

aquilo que ele quer, claro que se a mensagem do treinador não for bem passada ele não vai aprender aquilo que deve, mas nestas idades é quando eles aprendem os conceitos do jogo e aquilo que eles significam, claro está que quanto mais cedo eles os entenderem melhor os vão reproduzir, certo é que isto é um processo evolutivo e no qual há certas idades em que eles não estão suficientemente desenvolvidos e então tem de se ir aos poucos ensinando as crianças e prepará-los para a vida de futebolista profissional.

Pacheco (2001) afirma que a "escola" de futebol pretende dar a formação adequada aos jovens futebolistas, para que mais tarde possam vir a integrar as suas equipas séniores.

No futebol a formação deve servir também para que se crie um processo de evolução que permita que os jogadores cresçam ali e alimentem a equipa sénior, daí quanto melhor se trabalhar na base, melhor será também o produto que a equipa sénior (quando é o caso) poderá obter, podendo até criar uma fonte de receita a instituição.

Quando ensinamos jogadas, aniquilamos o potencial de decisão das crianças, na medida em que criamos cenários que queremos ver reproduzidos, esquecendo-nos que a competição está sujeita à imprevisibilidade, ao casuístico².

As máquinas hoje já encontram soluções para diferentes problemas (via IA – Inteligência Artificial). O que deve distinguir a formação das crianças no futebol segundo esta perspetiva é a capacidade de fornecer instrumentos e ferramentas às crianças que lhes permitam conhecer e compreender o jogo de futebol para que consigam em cada momento perceber o que está a acontecer e encontrar a forma mais rentável de resolver os problemas que o jogo lhes vais colocando.

Ensinar o jogo de futebol às crianças não passa por colocá-las na hercúlea tarefa de confrontarem-se num 11*11. Assim, como ninguém aprende a ler através das obras de Fernando Pessoa, mas antes em livros apropriados para esse fim, também não se aprende a jogar futebol através da sua forma mais complexa (11*11)².

Os jogos reduzidos são os mais ricos e nutritivos, para que as crianças adquiram os princípios básicos do que é a essência do futebol, leva-os a estar em constante contacto com a bola e com o colega, logo por aqui os aproxima e é transversal em todas as idades e escalões desta modalidade, o caminho é passar do básico para o complexo.

Não é demais referir que a esmagadora maioria das crianças que iniciam o futebol, jamais logrará ser futebolista profissional. Todavia, todas serão futuros cidadãos. Por isso, importa refletir sobre os modelos de ensino de futebol que continuam a vigorar².

O ensino do futebol não deve só ter em conta os aspetos do jogo, é necessário ter em conta aspetos sociais, pois o que se querem é que se não forem jogadores profissionais pelo menos sejam bons cidadãos e aqui o papel da formação terá de ir um pouco além do que é o futebol jogado, ou seja,

o jogador dentro de campo sendo um ser humano tem outros momentos da sua vida, não é só futebol, estes podem ter influência no bem-estar do mesmo, influenciando positiva ou negativamente o seu rendimento.

O desporto com jovens é eminentemente inclusivo e o futebol não deverá ser exceção. Significa que todas as crianças devem ter o direito de jogar futebol, desde que enquadradas em contextos que correspondam às suas potencialidades. Ou seja, não defendemos que todas as crianças tenham o direito de jogar futebol nos clubes de maior nomeada quando as suas potencialidades não o permitem. Apesar disso, não lhes deverá ser negado o acesso de praticarem futebol noutros contextos mais condizentes com as suas qualidades².

O desporto de formação, neste caso o futebol, deve ser inclusivo, o direito à prática deve ser comum a todas as crianças, mas a diferença de capacidades entre crianças é notória, cabe aqui aos treinadores potencializar cada um para obterem o rendimento máximo que eles possam dar, não se devem destruir sonhos, mas sim na formação ajudá-los a contruir objetivos.

Princípios do Futebol

Os princípios gerais e específicos são deveras importantes no jogo de futebol de formação, pois são eles que vão guiar as equipas a terem as suas abordagens para a prática, é o básico o jogo que os vai levar a complexidade que é experimentada nos escalões futuros e no seu processo de evolução.

São definidos princípios táticos como um conjunto de normas sobre o jogo que proporcionam aos jogadores a possibilidade de atingirem rapidamente soluções táticas para os problemas advindos da situação que defrontam (Garganta & Pinto 1994).

Os princípios gerais e específicos, servem como bases para a compreensão do jogo e interação entre a equipa e o adversário, pois são definidos de acordo quando se tem a bola ou não se tem a bola, daí a sua importância no início da formação desportiva pois as crianças e pelo que já vivenciei estão mais despertas e com vontade de aprender, torna-se muito vantajoso para eles nestas idades aprender estes princípios que lhes facilitará a compreensão do jogo e estarão mais aptos a agir posteriormente.

Solicita-se, portanto, a consciencialização dos jogadores sobre os mesmos, para simplificar a transmissão e a operacionalização dos conceitos, ajudando na seleção e na execução da ação necessária à situação. Os princípios táticos possuem um certo grau de generalização das movimentações e relacionam-se estreitamente com as ações dos jogadores, com os mecanismos motores e com a consciência e o conhecimento tático (Castelo,1994).

Como qualquer trabalho que realizemos ao longo da vida, também o futebol tem um conjunto de princípios básicos, que estão inerentes á prática, nos guiam naquilo que é o treino e no que ensinar os jogadores a fazer desde cedo nas ações que realizam.

Os princípios gerais recebem essa denominação pelo fato de serem comuns as diferentes fases do jogo e aos outros princípios (operacionais e fundamentais), pautando-se em três conceitos advindos das relações espaciais e numéricas, entre os jogadores da equipe e os adversários, nas zonas de disputa pela bola, a saber: (i) não permitir a inferioridade numérica, (ii) evitar a igualdade numérica e (iii) procurar criar a superioridade numérica (Garganta et. al, 1994).

Segundo (Garganta et. al, 1994), os princípios específicos, definem-se quando a equipa tem bola ou a equipa não tem bola:

No ataque (com posse de bola)	Na defesa (sem posse de bola)
Penetração	Contenção
Mobilidade	Equilíbrio
Cobertura ofensiva	Cobertura defensiva
Espaço	Concentração

Tabela 1- Princípios específicos do futebol

Papel do Treinador

O ser treinador e a definição dessa palavra é diferenciada por várias pessoas, sendo que nem todas dizem o mesmo sobre o que é ser treinador, mas como em tudo, deve ter um leque de competências que o ajudam a desenvolver-se e a desempenhar a sua função com melhores resultados. O treinador não deve conhecer apenas aquilo que é o jogo, processo de treino e orientação do mesmo, existem outras valências que ele deve conter, tais como competências a nível de psicologia (mexer com a cabeça dos jogadores), nível da fisiologia (perceber quando um jogador já atingiu o seu limite físico), nível da nutrição (tentar incentivar os jogadores a perceber que a alimentação tem influência no desempenho).

Os treinadores foram instados a repensar a maneira como preparam os atletas para o desempenho competitivo, com dinâmica ecológica proposta como justificação útil para sustentar esse processo de reconsideração (Ross et. al, 2018).

O relacionamento que um jogador tem com o ambiente é algo que não é linear e está em constante mudança devido a interação com outros tipos de intervenientes tais como os seus colegas de

equipa ou até mesmo adversários, indo aqui um pouco ao encontro do que de Almada et. al (2020) sobre a divisão de tarefas dentro de uma equipa e de acordo com o adversário. A dinâmica ecológica é uma estrutura teórica que defende a mutualidade do sistema pessoa-ambiente, através da qualidade de informações críticas necessárias para a regulação dos comportamentos de desempenho que surgem de interações contínuas que os indivíduos compartilham com um ambiente de desempenho (Davids et. al, 2008).

A aprendizagem, deve ser vista como um processo para que o treinador aprenda através do mesmo uma mudança de conceções de estrutura e não só um acumular de conhecimento, a sua estrutura cognitiva desempenha um papel importante no processo de aprendizagem, porque orienta o que escolhemos ter em atenção ou o que escolhemos aprender, a estrutura cognitiva do treinador está no centro dessa decisão e mudará ou adaptar-se-á sob a influência de três tipos de situações de aprendizagem. (Werthner & Trudel, 2006).

O ter conhecimento sobre muitas matérias é bom, mas se o treinador não for capaz de ser seletivo sobre qual a mais importante para a sua ação naquele momento pode estar a incorrer num erro que poderá ter algumas consequências, daí ser interessado e estar em constante aprendizagem é bom, mas temos de saber selecionar o mais importante para a intervenção.

Mageau e Vallerand (2003), relatam que o treinador deve ter um comportamento de apoio a autonomia dos jogadores, os seus envolvimento têm um impacto benéfico sobre os atletas o que se reflete nas necessidades de autonomia, competência e relacionamento, o que vai levar a uma satisfação, a uma satisfação psicológica.

O treinador, e indo de encontro ao que os autores anteriores referem, não deve “obrigar” os jogadores a fazerem aquilo que ele quer só porque sim, mas dar-lhes a capacidade de eles pensarem e realizarem certas tarefas por iniciativa própria, isso irá dar-lhes alguma autonomia nas decisões que tomam sendo que dentro do objetivo que o treinador propõe podem existir várias maneiras do o atingir, sendo-lhes dada por vezes uma opção mas apenas só depois de eles tentarem chegar ao objetivo da maneira que eles pensaram, pode acontecer que eles ganhem alguma criatividade neste processo, pois essencialmente deve ser trabalhada desde o início da formação desportiva, podendo de alguma forma começar a moldar a personalidade das crianças logo na base da sua formação.

AGT (Achievement Goal Theory) sugere que, quando um treinador cria um ambiente em que coloca o foco no esforço, melhoria, cooperação, garante assim que todos os jogadores têm um papel importante (Newton, Duda, & Yin, 2000),

Uma função importante do treinador é incentivar os seus atletas a quererem ser melhores a cada momento do treino e do jogo, daí ter de adotar uma postura positiva de incentivo a cada um dos seus jogadores, até porque existem sempre alguns com mais dificuldades de aprendizagem e esses necessitam também de se sentir integrados no grupo, pois a qualquer momento podem ser chamados a intervir.

Especificamente, um treinador que é percebido como “mandão” pode ser menos eficaz na transferência da mensagem para os jogadores, portanto, para otimizar a satisfação de cada um dos jogadores, os treinadores devem evitar comportamentos que levem a entender essa faceta. (Gjesdal, Haug, & Ommundsen, 2017).

A autoridade de um treinador perante a equipa deve estar presente, mas essa autoridade não pode ser demasiado agressiva, podendo levar ao descontentamento dos jogadores bem como o seu desinteresse perante a modalidade e o seu trabalho, mas, a autoridade do treinador deve estar presente também, para que desde cedo as crianças percebam que existe regras, regras essas que devem ser cumpridas, sendo uma forma de os ir habituando para vida social.

Os jogadores quando orientados para a tarefa trabalham em direção a um padrão de sucesso que está ao seu alcance e empregam uma variedade de estratégias e comportamentos adaptativos para atingir esse padrão. Portanto, jogadores com orientação para atingirem metas têm maior probabilidade de se sentirem competentes e de desenvolver sua competência. (Gjesdal, Haug, & Ommundsen, 2017).

O papel do treinador então deve ir de encontro com uma criação de objetivos que sejam atingíveis, mensuráveis e realistas, criar no jogador imaginários que face as suas capacidades são muito difíceis de atingir, pode levar a uma frustração intrínseca e fazer com que ele perca o gosto pela atividade.

Um treinador deve ter consciência que as suas principais funções são de: Definir a estratégia, criar o ambiente, construir relacionamentos, levar a boas práticas, preparar, organizar e gerir as competições, ler o que está a acontecer no jogo e refletir sobre isso. (Icce & Lbu, 2013).

As várias estratégias do treinador, passam por criar para os jogadores exercícios de treino que eles precisem para melhorar, para otimizar o seu trabalho e terem resultados que os permitam ir mais além do que eles próprios imaginam, não há jogadores iguais, logo só por aqui o trabalho do treinador deve diferenciar os aspetos que cada um precisa, pode utilizar exercícios que sejam iguais para todos, mas dentro do mesmo conseguir diferenciar individualmente face as dificuldades de cada um.

Tal pode acontecer, porque as funções de cada jogador dentro de campo são diferentes e se não se diferenciar esse trabalho poderemos estar a comprometer a equipa, mas especialmente a comprometer as ações necessárias de cada um para com o grupo.

Pereira (2019) refere que, a relação treinador-atleta ocorre naturalmente e evolui com o tempo, devendo, no entanto, ser promovida pelo treinador. Essa evolução no relacionamento é benéfica para o crescimento pessoal do atleta, a nível mental e desportivo. O estabelecimento de relações positivas entre o treinador e o atleta, constitui um fator importante de desenvolvimento quer para os treinadores, quer para os atletas.

Ao treinador não chega só conhecer o jogador por aquilo que ele é na prática, deve também conhecer o jogador no exterior, pois assim poderá estar mais apto a poder “mexer” com ele e tirar dali o melhor que ele possa dar e contribuir para a equipa, daí ser interessante a frase que Mike Krzyzewski (2011) proferiu: *“Um treinador tem de ser talentoso antes de poder reconhecer talento ou proporcionar talento a alguém”*.

Treino e os seus exercícios “O meio para atingir o fim”

O jogador e a sua equipa são um sistema que estão sempre em constante interação durante o decorrer de um jogo, sendo que a quantidade de ações existentes e realizadas é devido aos contextos criados entre ambos, indo aqui um pouco ao encontro do que referiram (Almada et. al, 2018) sobre o futebol ser um sistema de diálogo e oposição entre os grupos.

As soluções de desempenho são moldadas continuamente por uma confluência das capacidades de ação de mudança do indivíduo (ou seja, à medida que se torna mais experiente, hábil, apto, mais rápido ou mais forte), a meta da tarefa (que é adaptada às habilidades específicas de um nível competitivo de desempenho, com base na idade, experiência ou nível de 'habilidade' do atleta) e no ambiente competitivo em que a ação está a ser realizada (ou seja, local familiar ou não familiar, nível nacional ou internacional, cultura ou localização geográfica do desempenho). (Woods et. al, 2019).

O processo de treino, tem como principal objetivo potenciar as capacidades dos nossos jogadores, para que eles evoluam e ganhem capacidades para agirem em diferentes contextos, é aqui que surge o exercício como parte integrante do processo para que os jogadores possam agir em conformidade com a tarefa.

As restrições podem ser de três tipos, ambientais (ex: superfície de treino), da tarefa (ex: número de jogadores, dimensões do campo, sistema de pontuação do exercício) e individuais (ex: técnicas, físicas, faixas etárias, fadiga e experiência). (Ometto et. al, 2018).

A especificidade de cada restrição é diferente e cada uma pode levar os jogadores a obter capacidades e dotá-los de características que eles podem vir a precisar, mas por vezes ao potenciar umas deixamos outras mais inibidas, mas tudo depende do objetivo que o exercício tem e daquilo que o jogador precisa.

Por exemplo, as dimensões do campo quando são maiores criam um déficit de ações no que toca a finalizações, dribles, recuperações de bola e colocações de bola em jogo. (Silva et. al, 2014), sendo que quando o campo é reduzido privilegia-se os jogos reduzidos a poucos jogadores, pois ajuda a promover os itens mais táticos defensivos como as coberturas defensivas, concentração e unidade defensiva. (Costa et. al, 2011).

No que toca as dimensões do campo, quando se quer que um exercício promova a intensidade, a utilização de jogos reduzidos em dimensões reduzidas pode ser muito interessante pois obriga os jogadores a agirem rapidamente e estar constantemente a decidir e agir na tarefa, quando se quer um treino provavelmente menos intenso e que promova a largura do jogo terá de se utilizar dimensões maiores para promover esse aspeto das trocas de bola em todo o campo de uma maneira menos intensa.

Os constrangimentos podem ser mais variados, não só as dimensões do campo, mas também aumentar ou diminuir o número de jogadores, limitar o número de toques, tamanho das balizas, diferentes níveis de pontuação, etc...

As restrições anteriores, por vezes conjugam-se umas com as outras na criação do exercício, e criam-se relações que podem influenciar os comportamentos e acabam por criar habilidades nos jogadores que eles irão necessitar no decorrer da competição, por exemplo:

-Castellano et. al, (2016), mostram que, se manipularmos o número de jogadores (aumentar), e diferentes métodos de pontuação (ex: dois jokers se a bola passar por eles conta dois golos), estamos a aumentar a posse de bola e taticamente a criar largura defensiva e comprimento e largura no ataque bem como separação da equipa;

-Clemente et. al, (2014) referem que, se combinarmos o número de jogadores, com diferentes métodos de pontuação e tamanho do campo sendo o objetivo a bola passar a linha final (alvo) ou passar por dois alvos, estamos a criar constantes volume de jogo em igualdades de 2x2,3x3,4x4 e contínuos ataques com bola;

- Travassos et. al, (2014) apontam que, um maior número de alvos de pontuação fez com que a bola permaneça mais tempo nas áreas laterais do campo e se defenda um mais privado;

O jogador também tem os seus próprios constrangimentos e quando o inibimos de fazer determinado comportamento estaremos também a provocar-lhe outro tipo de adaptação ao ambiente e a tarefa que o envolve.

Para melhor capacitarmos um jogador, melhor devemos saber como interferir e relacionar as restrições, de modo a criar no jogador uma maior variabilidade contextual no treino com transfer para a sua ação na competição, compreender o que cada jogador precisa de aprender e combinar exercícios ricos em variabilidade contextual provocará no jogador adaptações que o facilitará em variados contextos e fará dele mais capacitado face a qualquer contexto e ambiente.

2. Entidade de Acolhimento

2.1 Caracterização da Entidade de Acolhimento

O Sporting Clube da Covilhã, situa-se no distrito de Castelo Branco, na cidade da Covilhã que conta com 51797 pessoas, dados estes relativos a 2011.²

O Sporting Clube da Covilhã é um clube desportivo, constituído como pessoa coletiva de direito privado e declarado de Utilidade Pública, por despacho de Sua Excelência, o Primeiro-Ministro, de 23 de Março de 1981, publicado no Diário da República, II série n.º 83, de 9 de Abril de 1981, pelo seu contributo em prol do desporto. (Estatutos do S.C da Covilhã, capítulo 1, Artigo nº2). No que toca a sua formação diz respeito foi certificada pela FPF como entidade formadora 4 estrelas no dia 1 de Agosto de 2020, estando apenas a 1 estrela do nível máximo definido pela FPF.²

No concelho da Covilhã, o futebol teve o seu alvorecer a partir de 1920/22 quando se começaram a organizar os primeiros grupos. Clubes como o “Montes Hermínios”, “Victória Luso Sporting”, “União Desportiva da Covilhã”, “Estrela Football Club” e o “Grupo Desportivo Escola Industrial”, todos da Covilhã.²

Antigamente, devido aos recursos financeiros serem escassos, não existiam locais, meios para que existissem instalações próprias do clube, a organização de reuniões e encontros eram algo escassas e daí a dificuldade para fazer o clube começar a crescer.

As primeiras reuniões realizavam-se, por falta de sede própria, nos pátios das casas, decorrendo com mais frequência no extinto Hotel Castela, no Pelourinho, unidade hoteleira que existiu ao lado da Farmácia Pedroso.²

A Covilhã, sempre foi uma cidade fabril, na altura denominada até a “Manchester Portuguesa”, daí o operariado ser a principal raiz dos clubes na altura era mesmo a classe operária, também devido a dificuldade de recursos, muitos dos jogadores ocupavam cargos na estrutura do clube, sendo a maior parte, industriais da cidade.

Havia uma rivalidade que passava então a substituir entre o “rico” e o “pobre” e acentuava-se, daí que os encontros e torneios que podiam realizar eram vivamente participados, num grande entusiasmo dos atletas, bem como de todo um mundo de pessoas que se deslocava a pé, por caminhos ou estradas de terra batida, em direção ao campo de futebol.³

² <http://mapas.ine.pt/map.phtml>

³ <http://www.sportingdacovilha.com/>

Os jogadores antigamente não recebiam nada em troca, jogavam mesmo por gosto e por amor a camisola, saíam dos seus trabalhos, nas fábricas essencialmente e treinavam todos os dias da semana incluindo sábados.

Como nem todos os sábados havia futebol, mas só de vez em quando, os jogadores ou “rapazes da bola” iam treinar de manhã, aos domingos para o referido campo. Levavam a bola e cada um o seu equipamento, bem como a broa, para se alimentarem.²

Os clubes que mais caíram na simpatia dos covilhanenses foram o “Montes Hermínios Sport Club” e o “Estrela Futebol Clube”.²

A alma leonina estava bem patente em figuras influentes e notórias deste concelho. Algumas delas, acabam por ter contactos com dirigentes do Sporting Clube de Portugal que, nesse tempo, vivia fase eufórica de criação de filiais, sendo então seu dinâmico Presidente da Direção, Júlio Araújo.²

Em 23/06/1923, tornava-se oficial a confirmação da filiação do S.C.Covilhã no S.C.Portugal, como 8ª filial.²

Atualmente este clube é o único clube deste distrito com presença regular nas competições profissionais de futebol em Portugal, a sua equipa de futebol profissional, atualmente milita na Liga Ledman Pro (ou 2ª divisão nacional) organizada pela Liga Portuguesa de Futebol Profissional, mais conhecida por Liga Portugal, sendo de realçar que neste momento o SCC é o clube há mais épocas seguidas na 2ª divisão nacional (13).²

O Estádio Municipal José Santos Pinto com capacidade para 3500 pessoas, que no ano de 2017 foi categorizado como “Silver”, é onde atualmente e oficialmente o SCC recebe os seus adversários na condição de clube visitado.

Palmarés²

-15 presenças na 1ª Divisão (até 2009/2010), melhor classificação 5º lugar em 1955/56;

-Campeão da 2ª Divisão B em 1998/99;

-Finalista derrotado na Taça de Portugal em 1956/57;

-Campeão da 2ª Divisão em 1947/48, 1957/58, e 1986/87;

-Taça O Século da 2ª Divisão em 1947/48;

-Campeão da província da Beira Baixa de 1938 a 1941;

-Taça Carlos Veiga em 1926.

Órgãos Sociais²

Assembleia Geral

Presidente: António Luís Vaz da Veiga Camões, Dr.
Vice-Presidente: José António Gabriel Pinho

1º Secretário: José Manuel Alves Moura
2º Secretário: João Carlos Correia Leitão, Dr.

1º Vice-Secretário: Pedro Miguel Azevedo Prata, Eng.º
2º Vice-Secretário: Carla Maria Gomes Morgado Canário

Suplente: Eduardo Manuel Costa Prata
Suplente: Vítor Manuel Silva Parente
Suplente: Rui José Baltazar Lopes

Conselho Fiscal

Presidente: Carlos Alberto Mineiro Roque Costa, Dr.
Vice-Presidente: Paulo Manuel da Cunha Ribeiro, Dr.

1º Relator: João Manuel Serra Duarte
2º Relator: João José Silva

Vogal: Jorge Manuel Paulo Ferraz

Suplente: Carlos Manuel Duarte Raposo
Suplente: Jorge Manuel Fonseca Pais

Fig. 1-Orgãos sociais do SCC

Direção²



Fig. 2-Direção do SCC

Estrutura organizacional e dinâmica funcional

As organizações são sistemas complexos, é importante que todos os canais de informação estejam bem orientados, bem como a responsabilidade hierárquica da tomada de decisão de cada um.⁴

Nesse sentido, é fundamental que cada elemento da estrutura conheça e cumpra as suas funções de forma que os seus contributos não se sobreponham aos demais e, por outro lado, contribuam decisivamente para o sucesso da mesma. Abaixo explicitam-se de forma simples, embora não permanente e absoluta, as funções inerentes à organização estrutural do projeto.⁴

A estrutura do futebol de formação do SCC está assim definida⁴:

- a)** Direção do SCC;
- b)** Direção do Futebol de Formação do SCC;
- c)** Direção Técnica do Futebol de Formação do SCC;
- d)** Equipas Técnicas do Futebol de Formação do SCC (com treinadores, treinadores-adjuntos e treinadores estagiários);
- e)** Departamento Médico do SCC (com médicos, enfermeiros, massagistas, osteopatas, psicólogos);
- f)** Departamento de Scouting do SCC;
- g)** Jogadores do Futebol de Formação do SCC;
- h)** Apoio Administrativo e Logístico do SCC (secretariado, seccionistas e demais staff).

Ao nível da formação do Sporting Clube da Covilhã, o professor Doutor António Vicente desempenha as funções de diretor técnico, e está relacionado diretamente com 4:

- Coordenar o funcionamento e intervenção das equipas técnicas de cada escalão;
- Verificar se o plano estratégico está a ser bem implementado;
- Acompanhar a formação futebolística, pessoal e social de cada jogador da formação;
- Reunir regularmente com as equipas técnicas;

⁴S.C.C. (2019). *Projeto para o Futebol de Formação do S.C.C. (10-11)*

Quanto a Missão, Visão e Valores, o SCC assume⁵:

Missão

Sendo o SCC reconhecido e respeitado como clube profissional do futebol, o Futebol de Formação do SCC procura promover e proporcionar acesso à prática regular e de qualidade do futebol contribuindo para a formação de cidadãos mais conscientes e participativos através de uma educação cívica e desportiva de qualidade que promovam também laços afetivos com o clube reforçando o legado do SCC como Clube de referência na Cidade da Covilhã, Distrito de Castelo Branco e Interior do País.

Visão

O Sporting Clube da Covilhã, pretende formar jogadores inovadores e criativos com excecional capacidade leitura do jogo e tomada de decisão, alicerçada em excelentes atributos técnicos e com admiráveis competências psicológicas e sociais.

Valores

O SCC acredita, defende, pratica e ensina os seguintes valores: Espírito de Equipa, Responsabilidade, Solidariedade, Disciplina, Rigor, Competência, Empenho, Perseverança, Honestidade, Verdade, Respeito, Dedicção e Competitividade.

⁵ S.C.C. (2019), *Projeto para o Futebol de Formação do S.C.C.* (5)

Escalões de Formação

O Sporting Clube da Covilhã, tem na sua constituição 8 escalões de formação e ainda já a nível sénior distrital compete com uma equipa B no Campeonato Distrital de Castelo Branco.

Na decorrente época, devido aos efeitos que a pandemia referente a Covid-19, os escalões de formação não retomaram a sua atividade desportiva nos períodos normalmente definidos para tal, sendo assim apenas a equipa sénior e a equipa B tiveram as suas competições ativas, sendo que devido as normas do Governo português e da Direção Geral de Saúde a equipa B viu posteriormente o seu campeonato suspenso.

Os escalões de formação são divididos em: Petizes, Traquinas, Benjamins, Infantis 7, Infantis 9, Iniciados, Juvenis e Juniores, sendo que desde os petizes aos Benjamins estes competem em encontros/ convívios desportivos organizados pelos clubes do distrito.

Nos escalões de Infantis 7, Infantis 9, Iniciados, Juvenis e Juniores, estes competem também a nível distrital, mas já em formato de campeonato. (ver anexo 1).

Os escalões de formação estão organizados para que todos treinem no Complexo Desportivo da Covilhã, que são instalações cedidas pela Câmara Municipal da Covilhã, a equipa sénior também utiliza estas instalações para realizar treinos e sessões de vídeo.

O Complexo Desportivo da Covilhã dispõe de:

- Três campos de futebol de 11 (dois de relva natural e um de terra batida);
- Oito balneários;
- Posto Médico;
- Cabine de Filmagem (sala de observação);
- Arrecadação do Material (ver Anexo 2)



Fig. 3- Campo n.º1 do CDC



Fig. 4- Campo n.º2 do CDC

2.2 Modelo de Intervenção da Entidade de Acolhimento

O documento “*Projeto para o Futebol de Formação do Sporting Clube da Covilhã*”, é o principal meio de orientação do treino perante aquilo que a entidade quer para os seus jogadores e treinadores, ou seja, é o referencial orientador da prática.

Perante o referido anteriormente, então:

“Ideia de Jogo para o Futebol de Formação do SCC” terá assim de se constituir como a referência norteadora do processo de formação dos jovens jogadores do SCC de modo a que ao longo de todo o processo de formação e em todas as equipas da formação do SCC se identifique claramente uma forma de jogar distinta das demais, um identificador do “jogar à Sporting da Covilhã”, naturalmente que a ideia de jogo do Sporting Clube da Covilhã tem em conta as potencialidades de cada jogador, mas também pelos princípios de jogo e pela forma que se pretende que eles as operacionalizem nas suas vertentes pessoais e em grupo. O jogar à Sporting da Covilhã implica dominar todo o jogo com e sem bola privilegiando sempre alcançar a baliza adversária o mais rapidamente possível para finalizar. Uma equipa que “joga à Sporting da Covilhã” deve ser uma equipa com muita posse de bola, muito objetiva e com muitas situações de finalização”⁶.

Hoje em dia o futebol já deixou de ser apenas “saber chutar a bola”, atualmente o futebol é um jogo que alia a componente tática, com a física e a psicológica, não se podem descorar umas das outras, pois estão claramente implícitas, então a entidade tenta desde cedo e para isso é que o documento orientador é útil, para que se comece nas idades mais baixas a estimular o psicológico dos jogadores, torna-los “melhores pensadores” e aumentar a sua criatividade, para que quando adultos se consigam controlar melhores a eles próprios e as suas ações serem também mais fácil de realizar.

Modelo de jogador⁶

“Com vista à concretização da Ideia de Jogo para o Futebol de Formação do SCC e do “jogar à Sporting da Covilhã”, é necessário definir um método e processos que permitam modelar os jogadores, isto é, transformá-los levando a que as suas características e capacidades possam ser potenciadas. Conscientes de que algumas das características dos jogadores dificilmente serão alteráveis, muitas outras existem que podem e devem ser potenciadas e desenvolvidas.

Neste sentido, e na concretização da Ideia de Jogo previamente esboçada, entendemos que o “Jogador à Sporting da Covilhã” deverá evidenciar as seguintes características, capacidades e comportamentos:

- *Disciplinado, muito responsável e brioso;*
- *Disponível para aprender e evidenciando uma constante vontade de se superar;*
- *Elevado sentido de ajuda e altruísmo demonstrando um enorme espírito de equipa;*
- *Permanentemente consciente de que o coletivo é sempre mais importante do que o individual;*
- *Respeitador, solidário, dedicado e honesto;*
- *Rigoroso e empenhado;*
- *Destemido, inovador e criativo;*
- *Enorme capacidade de sacrifício;*
- *Não teme as condições e contextos mais adversos;*
- *Elevada capacidade de decisão e em tempos muito curtos;*
- *Excepcional capacidade de leitura do jogo e tomada de decisão;*
- *Excelentes atributos técnicos;*
- *Crença elevada em si próprio e na equipa em qualquer momento de treino e jogo e com qualquer resultado;*
- *Descomunal vontade de vencer.”*

Modelo de Formação de Jogador

Desde o início em que começam a prática, até ao dia em que atingem um patamar de competição na modalidade, os atletas passam por um processo de formação em que deve haver uma coerência lógica, passando pelas diferentes etapas para promover características adequadas.

Para o processo ter sucesso, é necessário existir uma metodologia, que esteja assente naquilo que queremos observar, daí entrarem três aspetos importantes como diagnóstico (que nos dará a base de trabalho), a prescrição (onde se irá pôr em prática o diagnóstico) e o controlo (método de aferição do processo de trabalho).

Ao longo das etapas, será sempre necessário ajustar o processo e ir diferenciando de acordo com cada jogador, não obstante o ensino da essência do jogo, daquilo que ele coloca em cada um dos jogadores e daquilo que cada um pode oferecer ao jogo perante esses problemas.

“Neste sentido, o processo de formação que propomos para o Futebol de Formação do SCC de um jovem futebolista deverá ocorrer de acordo com a seguinte lógica:

- 1. Fases do Jogo;*
- 2. Princípios Ofensivos do Jogo;*
- 3. Princípios Defensivos do Jogo;*
- 4. Organização Coletiva;*
- 5. Ações Técnico-Táticas Coletivas;*
- 6. Ações Técnico-Tática Individuais.”⁶*

É obrigatório ter em conta que tudo que envolva as capacidades fisiológicas, psicológicas e sociais terão de ser trabalhadas e ajustadas ao longo do processo de uma forma integrada e de acordo com as necessidades e capacidades dos jovens.

Modelo de Treino

A metodologia de treino preconizada privilegia a não desintegração em fatores de rendimento. Procura-se assim, elevar a capacidade jogo dos jogadores através de exercícios situacionais que recriem contextos de adversidade de modo a provocar comportamentos congruentes com a Ideia de Jogo e os princípios que defendemos anteriormente recorrendo à manipulação e ao consequente constrangimento técnico-tático das variáveis espaço, tempo, número de jogadores, número permitido de toques na bola, regras, etc., procurando promover exercícios com elevada exigência e diversas solicitações simultâneas (técnico-táticas, físicas, psicológica e sociais) mas sempre ajustados às características, capacidades e necessidades dos jogadores ⁷.

Neste sentido, os exercícios são em regra orientados para a compreensão e organização do jogo, tendo em conta a Ideia de Jogo. Todavia, não colocamos de parte nem sequer proibimos a possibilidade de, em condições especiais e devidamente justificadas de acordo com o diagnóstico e/ou controlo realizado, se recorrer a situações mais analíticas para que se possam atingir os objetivos de formação e aprendizagem pretendidos ⁷.

⁶ S.C.C. (2019), *Projeto para o Futebol de Formação do S.C.C.* (59-62)

Assim, o planeamento e a conceção dos exercícios, dos planos de treino e dos planos semanais de trabalho orientam-se para a elevação da capacidade de compreensão do jogo e do rendimento coletivo de acordo com o quadro de referência definido anteriormente ⁷.

Os exercícios de treino a conceber terão que estar subordinadas aos problemas do jogo e à forma que a Ideia de Jogo aponta para a sua resolução. A sua periodização, que corresponde ao incremento da complexidade de resolução dos problemas do jogo, terá em linha de conta uma progressiva evolução ao longo dos escalões etários e as possibilidades das equipas e dos jogadores em resolvê-los ⁷.

O planeamento deve ter em conta os seguintes aspetos:

“- O escalão etário, desenvolvimento, características e capacidades dos jogadores;

- Capacidade de jogo atual e possibilidades de desenvolvimento;

- As potencialidades e necessidades individuais e coletivas;

- A complexificação crescente dos comportamentos pretendidos de acordo com a Ideia de Jogo de forma a que tal se possa refletir no aumento da qualidade, eficiência e eficácia do jogo;

- O apelo constante à rápida resolução das situações de jogo através de estratégias como a aplicação de regras especiais nos exercícios de treino (por exemplo: redução do número de toques permitido na bola/jogador, tempo limite para cumprimento de determinadas ações de jogo, etc.);

- Competitividade nos treinos visando promover a superação e criar adaptabilidade para os jogos em função dos comportamentos induzidos;

- O apelo constante à concentração, ao rigor, ao esforço; à criatividade; à coesão na tarefa, à agressividade e à construção de uma atitude positiva perante os desafios.”⁷

Para concretizar as transformações com vista à formação do “Jogador à Sporting da Covilhã”, e à implementação da Ideia de Jogo para a Formação do clube, os seguintes aspetos e princípios devem ser seguidos:

“-É essencial conhecer os jogadores (caraterísticas, capacidades e potencialidades), saber “onde estão e o que são” para saber o que treinar;

- Ensinar “o que fazer”, “quando fazer”, “onde fazer” e o “como fazer”;

- Utilizar como principal meio de ensino/aprendizagem o jogo (reduzido, condicionado ou dirigido);

- O ensino das técnicas individuais deve ser realizado sempre que possível sob formas jogadas recorrendo-se apenas a situações analíticas para a aquisição de noções básicas quando estritamente necessário;

- Procurar individualizar o treino ajustando as situações às características, capacidades e potencialidades de cada jogador;

- O grau de complexidade dos exercícios deve ser adequado ao nível e características dos jogadores;

Trabalhar com grupos pequenos e em espaços largos;

- Número elevado de repetições nos exercícios;

- Pelo menos nos escalões de não competição incentivar a que os jogadores passem pelas diferentes posições (inclusive guarda-redes);

- Também pelo menos nos escalões de não competição, estimular e valorizar as ações realizadas com o pé não dominante;

- Incentivar os jogadores que marcam golo a agradecer ao(s) colega(s) que lhe possibilitaram marcar consciencializando-os de que o golo é o culminar de um trabalho coletivo;

- Joga-se como se treina pelo que o treino deve ser, sempre que possível, mais exigente do que o jogo;

- Ser muito exigente com os jogadores (em particular exigindo intensidade, qualidade e objetividade);

- Treinar sempre com a maior intensidade possível (elevada velocidade de decisão e ação);

- Ser muito exigente com o desempenho dos jogadores (intensidade e qualidade). Sempre que não façam bem devem repetir. Treinar é repetir;

- Permitir que os jogadores errem. É sinal de que estão a aprender. Ser paciente e persistente, mas exigente. E ser intransigente com a falta de vontade de aprendizagem;

- Proporcionar tanto contacto dos jogadores com a bola quanto possível;

- Evitar desperdiçar tempo de treino;

- Ter em atenção que o futebol é o jogo com o outro (colegas de equipa e adversário) também através da bola (evitar centrar os jogadores apenas em si próprios)⁷.

⁷ S.C.C. (2019), Projeto para o Futebol de Formação do S.C.C. (72-74)

O que se pretende, é que os mais diversos escalões possam e devam treinar, com a maior frequência possível e com durações que variem entre os 30 minutos e as 2 horas por cada sessão de treino.

Pressupostos de avaliação e controlo

No Sporting da Covilhã, para se ter um maior controlo sobre o trabalho realizado, cada equipa técnica é responsável pela constante e regular atualização da Dropbox (plataforma online e exclusiva do clube utilizada para o processo de certificação da FPF), onde cada escalão tem uma pasta com documentos auxiliares e basilares fornecidos pela entidade para exclusiva utilização das equipas técnicas.

Como tal e que como disse anteriormente, os documentos são os seguintes:

“-*Ficha de Plantel de Equipa;*

-*Ficha Individual de Jogador (onde contempla todos os aspetos relativos ao mesmo);*

-*Ficha de Presenças dos Jogadores em Treinos;*

-*Ficha de Objetivos de Equipa;*

-*Plano Anual de Trabalho;*

-*Plano Semanal de Trabalho (comum a todas as Equipas);*

-*Plano de Treino de Equipa;*

-*Convocatórias para Competições;*

-*Ficha de Avaliação de Jogo (da responsabilidade da Equipa Técnica);*

-*Relatório de Jogo (da responsabilidade dos Seccionistas).”⁸*

O Plano de Treino na minha ótica, é o elemento mais importante para o treinador aferir se o seu diagnóstico foi bem feito, ele ao ser prescrito tem de levar na sua base tudo aquilo que os jogadores necessitam para evoluir (exercícios de treino), funcionando também como controlo, pois contém uma parte relatório do mesmo onde se clarifica aquilo que correu bem, menos bem, o que necessita ser alterado e como o fazer da próxima vez. (Anexo 5)

Durante a retoma em Maio da época 2020/201, a minha função era em conjunto com os treinadores de cada escalão, organizar as sessões de treino, utilizando sempre os relatórios de cada plano de treino como base para criação das sessões seguintes, onde se tentava colmatar as dificuldades que cada um apresentava e de que maneira se podia melhorar o exercício em função da observação passada que se fez.

Um elemento que também conta como ficha de avaliação e controlo, é a Ficha Individual de Jogador, esta contempla tudo acerca do jogador, desde peso e altura (dados antropométricos), até

⁸ S.C.C. (2019), in *Projeto para o Futebol de Formação do S.C.C*

as suas características relacionadas com o jogo, esta ficha funciona mais como diagnóstico do jogador, mas ao longo do ano desportivo, fica passível de alterações de acordo com a evolução ou regressão dos jogadores. (Anexo 4)

A ficha individual, contempla então tudo o que envolve o jogador, desde as suas capacidades antropométricas, os dados desportivos (seu historial na modalidade), dados acerca das suas capacidades motoras, sendo este registo importante para o clube em si, podendo ajudar os treinadores que os poderão ter em anos seguintes, um feedback daquilo que é ou pode ser cada jogador.

3. Intervenção Profissional

3.1 Diagnóstico

O diagnóstico, ferramenta preponderante num desporto atual, não é exceção, e a reformulação deste quer conceptualmente quer com a conceção de novos instrumentos é inevitável com a passagem da massificação de comportamentos, para a sua individualização, ganhando o diagnóstico pertinência (Afonso,2014).

É fundamental para uma intervenção do treinador, previamente fazer um diagnóstico dos seus jogadores e daquilo que eles são capazes ou não de fazer, pois aí e com esses dados o treinador já sabe onde intervir e posteriormente agir nas dificuldades de cada um.

Segundo Almada (1999) citado por Afonso (2014) o diagnóstico dá-nos uma “...*maior fineza e precisão a nível dos meios de diagnóstico e controlo, capacidade de manipulação, integração e tratamento de um maior número de dados...*”, assim como uma “...*redução dos custos de utilização...*”.

O processo não deve servir só para recolher dados só porque sim, mas a partir daí ter dados interessantes para serem trabalhados com precisão e inteligência perante o problema que foi identificado pelos mesmos, daí poderemos tirar algumas explicações sobre determinadas ações dos jogadores no decorrer dos jogos e perante determinados problemas que lhes são colocados pelo jogo em si, posteriormente agir em conformidade com o que recolhemos e planificar todo um trabalho de intervenção que não tenha muitos custos e seja útil e benéfico aos jogadores e treinadores.

O que eu gostaria de ter realizado, mas que porque a pandemia assim não o permitiu, era uma recolha de dados antropométricos dos jogadores, velocidade, coordenação, verificando se estas variáveis estão relacionadas ou não com a sua melhoria técnico-tática, criando uma base de dados

ou uma tabela com esses valores, verificando se as relações eram positivas ou negativas, bem com a evolução dos jogadores, estes dados são relevantes para se perceber que efeitos teve a pandemia em cada um dos estágios de evolução.

Após a retoma em meados de Maio, foram realizados testes médicos aos jogadores (eletrocardiograma e consulta médica), aquando dessa consulta, retiraram-se dados de acordo com peso e altura, mas notou-se que eles vinham um pouco mais pesados que o habitual, sendo isto observado por mim, visto que já tinha conhecimento dos atletas em anos anteriores que trabalhei com eles.

O que mais saltou a vista foi a lentidão com que eles estavam em campo, o seu tempo de reação a bola era menor, cansavam-se facilmente após um “sprint”, parecendo por vezes que era a primeira vez que estavam na modalidade, isto no escalão de Benjamins e Traquinas, quanto aos Petizes que experimentavam a modalidade pela primeira vez notou-se geralmente falta de coordenação e lentidão com bola nos pés, sendo que frequentemente não a conseguiam dominar.

Em Maio, não foi possível realizar os testes pretendidos, devido as restrições impostas pela Direção Geral de Saúde, bem como, a posterior análise a realizar, não iria ter o tempo necessário para que se pudesse chegar a conclusões fiáveis e fidedignas.

3.2 Prescrição

O ensino e o treino da técnica no Futebol, não devem restringir-se aos aspetos biomecânicos, mas atender sobretudo às imposições da sua adaptação inteligente às situações de jogo. Nesta perspetiva, afigura-se mais importante saber gerir regras de funcionamento, ou princípios de ação, do que utilizar técnicas estereotipadas ou esquemas táticos rígidos e pré-determinados (Garganta, 2002).

A maneira como idealizamos o treino e aquilo que queremos para o mesmo deve ir de encontro aquilo que foi o diagnóstico, que não deve nunca ser descorado nesta parte, necessário criar restrições adequadas para o desenvolvimento dos intervenientes nas idades mais jovens, do que inculir-lhes logo comportamentos táticos rígidos.

As restrições podem ser de três tipos, ambientais (ex: superfície de treino), da tarefa (ex: número de jogadores, dimensões do campo, sistema de pontuação do exercício) e individuais (ex: técnicas, físicas, faixas etárias, fadiga e experiência). (Ometto et. al, 2018).

A especificidade de cada restrição tem um “output” diferente e cada uma pode levar os jogadores a obter capacidades, dotando-os de características que eles podem vir a precisar, mas por vezes ao potenciar umas deixamos outras mais inibidas, tudo depende do objetivo que o exercício tem.

Visto que as crianças vinham com algumas dificuldades já referidas no ponto do diagnóstico, a prescrição por exemplo tinha de ir ao encontro da readaptação de algumas capacidades como o

tempo de reação, as capacidades cardiovasculares para melhorarem o seu desempenho e não se cansarem facilmente, procurando privilegiar exercícios que fossem menos intensos e com períodos de recuperação maiores.

Após a retoma em meados de Maio, a principal preocupação após diagnóstico, foi criar treinos mais curtos (uma hora), pois a paragem foi longa e a capacidade física deles estava alterada, então os exercícios eram em espaços mais largos para que eles com esse espaço pudessem fazer mais coisas podendo ter mais tempo a bola no pé. Um dos pontos cruciais nestes exercícios era a constante interação com bola, para que eles pudessem voltar a ter o gosto pela mesma, como por exemplo poderem fazer golos rapidamente, que isso nestas idades é que os motiva principalmente. (ver anexo 7).

O plano de treino continha em si uma parte inicial de aquecimento para os preparar para o treino em si, de seguida realizavam-se exercícios de 1x1, 2x1, 3x2, que são exercícios importantes para a relação com bola e com o adversário em confronto direto, que são intensos e de curta duração, finalizando o treino com um jogo formal em campo inteiro para eles terem noção dos espaços maiores do jogo.

3.3 Controlo

Os processos de avaliação e controlo do treino têm assumido, ao longo dos anos, uma importância crescente no processo de treino em diversas modalidades desportivas, reformulando-o e aperfeiçoando-o sucessivamente, tendo em vista a obtenção do máximo rendimento desportivo. (Silva, 2003).

O controlo do treino, tem uma importância elevada naquilo que é a intervenção do treinador, pois este consegue avaliar positiva ou negativamente o seu trabalho de acordo com o que ele estabeleceu para o treino, estando também inerente aqui a capacidade de autocrítica para o melhoramento do mesmo.

Miloski et. al (2016) diz-nos que é importante uma monitorização contínua e detalhada do treino para orientar a tomada de decisão dos treinadores e consequentemente o plano de treino.

Os comportamentos que o treinador objetiva para o exercício não deve ser descorado das restrições que queremos, ou seja, verificar se as restrições criadas foram as melhores para aquela tarefa. (Por exemplo: Se o treinador realizou um exercício de finalização, será muito importante ter em conta o número de finalizações com sucesso e sem sucesso para se aferir a qualidade do jogador.)

Um sistema de notação é um método replicável e consistente de registo desempenho desportivo, considerando as ações dos jogadores durante desempenho competitivo (Hughes & Franks, 2008).

Importante nesta fase do controlo, existir uma quantificação do trabalho para se poder ter uma noção do que se pode ou não realizar e também em que fases do treino e do jogo se pode intervir com mais qualidade.

O que também não foi possível realizar devido a situação pandémica foi a parte do controlo do que estava pensado nos outros pontos do diagnóstico e prescrição. O controlo iria ser feito através da análise de vídeo das crianças em contexto de treino e também na parte individual para a avaliação da coordenação, salto, etc, o que se iria ver aqui seria a capacidade de coordenação das crianças, através de um vídeo com um exercício de velocidade, em que se iria verificar se eles conseguem coordenar a perna esquerda com o braço direito e vice-versa durante a corrida, o que mostra aqui um exemplo de coordenação.

Após a retoma em meados de Maio e como só durou praticamente um mês, o controlo era feito de acordo com os relatórios de treino dos treinadores, bem com a reação dos jogadores a determinados exercícios e intensidades dos mesmos, por exemplo um Petiz ainda não era capaz de coordenar a perna esquerda com o braço direito, e vice-versa, num exercício de slalom com bola no pé em linha reta, por vezes usando a mão para parar a bola.

A capacidade coordenativa aos 3 anos ainda não é deveras evidente, sendo que o exemplo atrás referido era muito comum nas crianças, então aqui o controlo era realizado com base nos relatórios de treino, para se poder verificar se existia evolução dos jogadores e como a poder realizar.

O que se destacava nos planos de treino, ou seja, aquilo em que o foco teria de ser maior, era a capacidade dos jogadores responderem positivamente ao exercício, de acordo com as suas limitações e capacidades, daí serem depois passíveis de alteração para colmatar as dificuldades dos mesmos.

4. Reflexão sobre a Intervenção Profissional

Apesar da não realização efetiva do Estágio a nível prático como pretendíamos, sendo que a pandemia Covid-19 perdurou durante cerca de um ano, em meados de Maio de 2020 foi possível começar a retoma da modalidade a nível da formação desportiva.

Devido a essas restrições, este Relatório apresenta uma vertente mais teórica do que prática, sendo sempre enriquecedor aliar a teoria que aprendemos a mesma, escasso foi o tempo para se poder fazer tal trabalho.

O trabalho realizado teve pontos positivos e negativos, tendo-se realizado cerca de 2 meses de treinos.

Uma das dificuldades identificadas, vista também como um problema infantil, foi o aumento de algumas características físicas dos jogadores (por exemplo: aumento de peso), algo que é sempre muito delicado porque nas idades mais baixas compromete diretamente aquilo que será o seu crescimento e evolução.

Algo que foi realizado, foi uma comparação através da última ficha individual de cada jogador, da época 2019/2020, sendo esta anterior a que foi interrompida devido a pandemia, foi analisar se as capacidades das crianças estavam muito alteradas a nível físico, técnico e tático, servindo também de base para a planificação dos treinos, daí ser sempre necessário registos de cada um para posteriormente se verificar aquilo que deve ser trabalhado.

Um dos pontos positivos que a retoma nos trouxe, foi a vontade das crianças voltarem a participarem desportivamente na modalidade, estando sempre dispostas a treinar, jogar e estar presentes nos treinos, ou seja, a afluência aos treinos foi muito positiva.

Uma outra dificuldade que nos apanhou de surpresa, a mim e aos treinadores que eu coordenava, foi, como manter as crianças sempre ativas e ligadas no treino, pois não estávamos preparados para um aumento grande de jogadores por escalão, bem como conseguir aliar isso as regras impostas pela Direção Geral de Saúde para a prática desportiva.

Aliado a vontade de voltar a treinar, as crianças traziam consigo também um enorme respeito por aquilo que eram as normas de segurança, estando sempre alerta para tal, cumprindo precisamente aquilo que os treinadores impunham no que toca a regras.

Algo que poderia ter sido feito ao longo do ano e provavelmente melhoraria a forma física em que as crianças se apresentavam, eram treinos *online* naquilo que toca a exercícios para os manter ativos e melhorarem a técnica através da visualização dos mesmos e atribuição de *feedbacks*, ou então, as crianças terem determinados exercícios (com materiais que tivessem em casa, ou pudessem adquirir), filmando os vídeos e enviando posteriormente para os treinadores para eles verem e analisarem.

Como já foi referido anteriormente, poderia ter sido feito um acompanhamento através de vídeo, mas tal não foi possível devido a nem todos terem acesso e disponibilidade para tal acontecimento devido as limitações pessoais de cada um no seu seio familiar e o custo adicional que poderia ter tido.

Todo o trabalho realizado ao longo do estágio foi enquadrado e orientado seguindo a lógica daquilo que é o estar e trabalhar num clube, o acompanhamento feito por mim aos treinadores englobava o ensinar a treinar, saber gerir o treino, como fazer chegar a mensagem as crianças, o modo de como seguir a lógica dos exercícios e efetivamente os mesmos irem de encontro as dificuldades de cada um, e não estarmos a saltar etapas.

Um aspeto que também poderia ter sido trabalhado e possivelmente ajudaria imenso no trabalho dos treinadores e nos processos de evolução das crianças, seria a criação de uma base de dados com os exercícios adequados a cada escalão, o tempo de treino a ter com cada um deles, algo que não foi possível devido a pandemia e também não o foi devido ao escasso tempo que tínhamos, mas fica um ponto a requerer em anos que possam vir a criação de uma base de exercícios para se poder trabalhar melhor aquilo que deve ser trabalhado.

5. Introdução a Investigação
O Desenvolvimento Motor das Crianças no
Futebol:
Uma Revisão Sistemática

Desenvolvimento Motor das Crianças no Futebol: Uma Revisão Sistemática

António Manuel Pinto Dias, antonio_manuel_dias@hotmail.com, Universidade da Beira Interior, Departamento de Ciências do Desporto

5.1 Introdução

As crianças envolvem-se mais em atividades quando gostam das mesmas, quando estão motivadas e sentem emoções positivas, como alegria e orgulho. A alegria deriva da natureza lúdica das atividades desportivas na infância, e o orgulho por se esforçarem para completar a tarefa (Alesi, 2016).

O facto de as crianças se desenvolverem, leva a que criem um grupo de habilidades motoras que as levarão a envolver-se com mais qualidade no meio desportivo.

Habilidades motoras grossas são padrões de movimento direcionados a objetivos (Payne 2017, citado por Magistro, 2000) envolvendo grandes movimentos de corpo inteiro, locomoção e alongamentos de corpo inteiro. (Woodfield, 2004).

As habilidades motoras fundamentais representam um subgrupo das habilidades motoras grossas. Essas habilidades podem ser amplamente divididas em duas categorias: habilidades locomotoras e habilidades de controlo. Os primeiros incluem andar, correr, saltar, os outros incluem atirar, apanhar chutar. (Cordovil et. al. 2014)

Um aproveitamento adequado das habilidades motoras grossas é um pré-requisito para realizar habilidades específicas do desporto. (Karabourniotis, 2002).

Diferentes atividades desportivas, requerem na sua génese diferentes capacidades para a sua prática, sendo que a modalidade em estudo ser o futebol, todas as habilidades motoras envolvem grandes grupos musculares com grandes movimentos, como por exemplo para rematar, cabecear, correr.

A coordenação motora é o funcionamento harmonioso de componentes do corpo que envolvem sincronização do controlo motor grosso e fino e planeamento motor, um processo multifacetado com vários graus de liberdade, em que partes do mesmo movimento são combinadas com sucesso para realizar um esquema motor (Alesi, 2016).

Acredita-se que o futebol estimule as funções coordenativas e cognitivas simultaneamente. Chutar uma bola em movimento é um movimento de alto nível que requer controlo prospetivo, habilidades percetivas e coordenação motora (Chang, Tsai, Chen e Hung, 2013).

A perceção é uma capacidade cognitiva daquilo que o jogador tem de realizar, é um dos pontos que se deve ter em conta quando se lhe dá uma tarefa.

A percepção é, portanto, um processo de busca pelo “especificar” informações que podem ser usadas para orientar os movimentos e por sua vez, gerar mais informações que podem ser usadas para movimento (Roberts, 2019)

Muitas crianças desejam carreiras de futebol profissional, mas alcançar um desempenho de especialista não é simples existem tantas crianças que começam a treinar futebol tão jovens quanto a idade de 5 anos e desiste ao longo do caminho. (Deprez, 2015).

No futebol, o melhor desempenho requer uma combinação de excelentes habilidades de preparação física e a melhor possível na precisão técnica. As habilidades de preparação física que são particularmente importantes incluem a velocidade (velocidade inicial, velocidade de reação, persistência de velocidade, agilidade) e resistência (intermitente) (Faude (2012) e Castagna (2012), citados por Zibung (2016)).

Na maioria dos casos, estudos e procedimentos práticos de seleção de talentos agregam várias variáveis ou resultados de teste, a fim de obter uma imagem mais abrangente do individual jogador quanto assim for possível. (Reilly, 2000)

A opção recaiu sobre este trabalho devido ao interesse pela temática e perante este contexto pandémico o tempo para a pesquisa e investigação era maior, dado que as atividades práticas estavam suspensas, a pesquisa sobre as características influenciadoras em determinadas idades é algo que me levanta muita curiosidade, dado que se trata de um ponto importante para que se possa potenciar cada um dos jogadores para sua melhor capacidade, sabendo aquilo que cada criança necessita em determinada idade, estamos mais capazes de potenciar naquelas idades as características mais relevantes para que não haja um salto de etapas no processo de desenvolvimento da criança.

A investigação é dirigida tendo em conta as palavras-chave referidas na introdução do relatório, sendo elas como o próprio nome indica, a chave da pesquisa, porque são elas que nos permitem ser claros na pesquisa.

As crianças experimentam em si vários contextos enquanto são pequenas, na modalidade de futebol, existem etapas que não devem ser descuradas e daí a divisão por escalões em que por vezes existem crianças já muito desenvolvidas para aquele escalão e são inseridas no escalão seguinte para que não lhes cause alguma atrofia no desenvolvimento, podendo por vezes levar a desmotivação por não existir competitividade no seu escalão.

Por vezes fica difícil definir quais os parâmetros a serem trabalhados nos escalões, a falta de desconhecimento acerca de que forma a criança se desenvolve em certas idades e aquilo que ela necessita para que o seu desenvolvimento não seja afetado, bem como o seu rendimento desportivo, faz com que se percam alguns talentos e algumas crianças da prática desportiva.

Em suma, o objetivo deste trabalho é realizar uma revisão sistemática de literatura sobre alguns dos fatores que terão mais influência no desenvolvimento motor das crianças, de que modo se manifestam, as idades em que ocorrem e o modo como podem ser trabalhadas no futebol.

5.2. Metodologia

Para o estudo ter uma garantia de qualidade e como refere o *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-analyses* (PRISMA) deve de haver um registo prévio do protocolo utilizado para a procura de artigos para qualquer revisão sistemática e metanálise e é exigido que esse protocolo seja disponibilizado antes que qualquer trabalho prático seja realizado (Moher et al., 2011).

Assim, foi construído um diagrama (figura 5.) com os passos que foram realizados até seleção final dos artigos que foram utilizados nesta revisão sistemática da literatura.

5.2.1 Recolha de dados

As primeiras informações bibliográficas foram obtidas utilizando duas bases de dados distintas a *Web of Science*, produzida pelo *Institute of Scientific Information (ISI)* e a *Scopus*.

Definido o tema, iniciou-se a pesquisa de artigos, de acordo com as palavras-chave (Motor Development, Children, Soccer) e os temas, *Psychology, Pediatrics e Anthropology*, perante este cenário a base de dados apresentada era relativamente curta para aquilo que se pretendia. Foi então realizada uma outra pesquisa nas mesmas bases de dados, onde se acrescentaram mais duas palavras-chave (Youth, Football), neste momento a base teve um aumento de artigos e maior conteúdo para o trabalho em questão. (ver figura 5).

Do total de artigos, nem todos fizeram parte da recolha final, foram-se excluindo artigos, alguns já tinham aparecido logo na primeira recolha de dados (duplicados), outros excluídos pela leitura do *abstract* visto que ou não iam ao encontro do tema devido a abordarem outras modalidades desportivas, alguns falavam sobre doenças associadas a uma má formação das crianças, foram excluídos também outros pela leitura integral dos mesmos, que na minha ótica estavam fora do contexto do tema e outros não chegavam a ter relevância para o trabalho. (ver figura 5)

5.2.2 Análise/Tratamento do resultados e Definição das categorias

Foi, então, realizada uma análise ao título e *abstract* de todos os artigos para tentar eliminar aqueles que não estavam focados no tema do desenvolvimento motor das crianças. De seguida, os artigos que, após feita uma primeira análise, os mesmos poderiam interessar com base no seu título e/ou *abstract* foram lidos totalmente para perceber se eram mesmo do interesse para o estudo. Após estas ideias, foi organizada uma base de dados para que nela estivesse contida as várias informações dos artigos tais como: ano de publicação, título, local onde foi publicado e número de citações (segundo o Scholar Google, 2021).

Para se definir o assunto específico de cada artigo, foram elaboradas algumas categorias, onde através do *abstract*, bem como da leitura do artigo, foram colocados os artigos.

Após a leitura dos artigos, o passo seguinte foi agrupá-los nas categorias corretas, para tal efeito foram definidas as seguintes: Desenvolvimento Motor do Ser Humano, Desenvolvimento Motor Infantil e Capacidades Motoras no Futebol Jovem.

Em suma, serão apresentadas de seguida algumas tabelas, gráficos e figuras que relatam aquilo que foi a pesquisa, a seleção e o tratamento das informações relativas aos artigos.

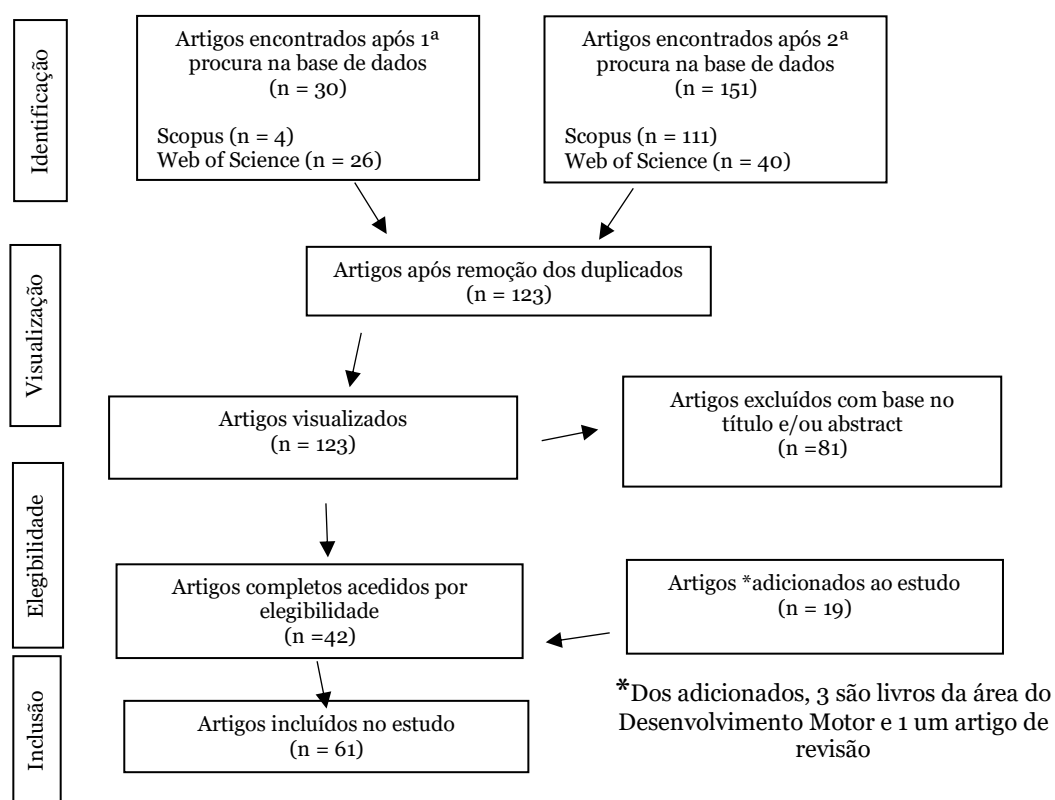


Fig. 5.

Diagrama do processo de procura e estratégia de seleção dos artigos

Jornal	<= 2000	2001-2005	2006-2010	2011-2015	2016-2021	Total
Journal of Sports Sciences			1	1	5	7
Developmental Medicine and Child Neurology	4		2			6
Science and Medicine in Football					5	5
International Journal of Sports Medicine				2	1	3
Perceptual and Motor Skills			2		1	3
Journal of Physical Education and Sport					2	2
Journal of Sports Medicine and Physical Fitness				1	1	2
Frontiers in Psychology				1	1	2
Journal of Strength and Conditioning Research		1			1	2
Human Movement Science					1	1
Annual Review of Psychology	1					1
Child Dev	1					1
Collegium Antropologicum			1			1
Dev Med Child Neurol	1					1
Developmental Psychobiology			1			1
Early Childhood Education Journal			1			1
Early Hum Dev	1					1
European journal of applied physiology		1				1
European Physical Education Review					1	1
European Journal of Sport Science					1	1
International Journal of Environmental Research and Public Health					1	1
International Journal of Sports Physiology and Performance				1		1
International Journal of Human Movement and Sports Sciences					1	1
J Cogn Neurosci	1					1
Journal of International Medical Research					1	1
Journal of Human Sport and Exercise				1		1
Journal of Sports Science and Medicine			1			1
Journal of Physical Education			1			1
Medicine and Science in Sports and Exercise				1		1
Psychology of Sport and Exercise					1	1
Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America				1		1
PLoS ONE					1	1
Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano				1		1
Revista Neurociencias				1		1
Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury					1	1
TOTAL	9	2	10	11	26	58

Tabela 2. Publicações por ano e jornal

De acordo com esta tabela 2, podemos observar que nos último 4 anos tem-se publicado o maior número de artigos, estando perto do maior número de publicações da temática que foram antes dos anos 2000 inclusive. Duas notas ainda, uma para um total de 33 jornais e revista de pesquisas diferentes, e uma outra nota ainda para o total não perfaz os 61, pois foram utilizados três livros resultantes da pesquisa que não foram enquadrados nesta tabela de apenas artigos.

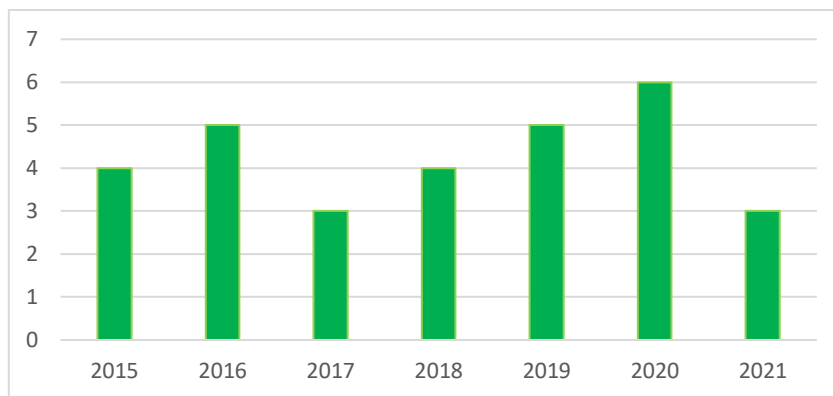


Gráfico 1- Número de artigos publicados por ano.

Para se perceber em que anos se tem escrito mais acerca do tema, tornando-o mais atual, foi elaborado um gráfico (Gráfico 1), do qual se nota que os anos desde 2015 a 2020 foram aqueles mais equivalentes ao número de publicações, também indo de encontro aos anos anteriores a 2000, o que se pode notar nesta evolução é que o tema parece estar a voltar a ser debatido e trabalhado para se tornar outra vez atual..

Autor	Nº de Publicações
Deprez, D.	2
Valente dos Santos	2
Vanttinen	2
52 autores	1

Tabela 3. Autores e suas publicações

No que aos autores dos artigos selecionados diz respeito através das bases de dados, vemos na Tabela 3 que Deprez foi o que mais artigos publicou sobre o tema (2), ambos em 2015, sendo que os restantes autores na base de dados apresentam apenas 1 artigo publicado cada um.

Como se pode ver nas Tabelas 4 e 5 (primeira e segunda pesquisas respetivamente), existem artigos com um número elevado de citações, sendo eles aqueles que se agrupam nos antes de 2000, pois podem ter servido de base a muitos investigadores para que estes trabalhassem também as suas pesquisas e investigações, apenas está discriminado o autor principal do artigo, nesta discriminação não está incluído os livros de Cordovil e Barreiros (2014) “ *Desenvolvimento Motor na Infância*”, Gallahue, D. L., & Donnelly, F. C. (2003). “*Developmental physical education for all children. Human Kinetics*”, GABRIJELI M (1972) “*Kineziologija 2*” citado por Erceg (2008), bem como os dois modelos de desenvolvimento de etapas desportivas de Stafford (2005) e o FIFA Grassroots (2018).

Título	Autor/es e Ano de Publicação	Nº de Citações
Differentiating technical skill and motor abilities in selected and non-selected 3-5 year old team-sports players	Archer (2016)	9
Development of the Daily Activities of Infants Scale: a measure supporting early motor development	Bartlett (2008)	30
Motor-Skills Learning	Bilodeau (1961)	452
The Role of Somatic Maturation on Bioimpedance Patterns and Body Composition in Male Elite Youth Soccer Players	Campa (2019)	23
Applications of operant conditioning to measurement and development of motor skill in children	Connolly (1968)	17
Game-based versus multilateral approach: effects of a 12-week program on motor skill acquisition and physical fitness development in soccer school children	Daga (2020)	3
Motor coordination and circadian rhythm in boys with different development characteristics	De Sousa (2015)	2
Development of motor coordination in normal children	Denckla (1974)	341
Longitudinal development of explosive leg power from childhood to adulthood in soccer players	Deprez (2015)	37
Multilevel Development Models of Explosive Leg Power in High-Level Soccer Players	Deprez (2015)	29
Close interrelation of motor development and cognitive development and of the cerebellum and prefrontal cortex	Diamond (2000)	1592
The impact of football training on motor development in male children	Erceg (2008)	56
Relative age effects on motor performance of seventh-grade pupils	Gadzic (2017)	13
Development of motor speed and associated movements from 5 to 18 years	Gasser (2010)	63
Developmental approach: 20 years later	Go Tani (2008)	87
The Neuronal Group Selection Theory: a framework to explain variation in normal motor development	Hadders-Algra (2000)	303
Development of bilateral motor control in children with developmental coordination disorders	Huh (1998)	65
Maturity-associated variation in the growth and functional capacities of youth football (soccer) players 13-15 years	Malina (2004)	657
Linking self-efficacy and decision-making processes in developing soccer players	Musculus (2018)	17
Sport context and the motor development of children	Nazario (2014)	38
Four Weeks of Goal-Directed Learning in Primary Physical Education Classes	Platvoet (2016)	10
Development of motor coordination by normal left-handed children	Rudel (1984)	48
The Relationship Between Cognitive Functions and Sport-Specific Motor Skills in Elite Youth Soccer Players	Scharfen (2019)	18
A dynamic systems approach to the development of cognition and action	Thelen (1993)	7226
Leg Preference and Interlateral Performance Asymmetry in Soccer Player Children	Teixeira (2008)	56
How normal is variable, or how variable is normal?	Towen (1993)	90
Environmental Factors Affecting Preschoolers' Motor Development	Venetsanou (2009)	356
Biomechanical characteristics of skeletal muscles and associations between running speed and contraction time in 8-to 13-year-old children	Završnik (2017)	5

Tabela 4- Número de citações por artigo

Título	Autor/es e Ano de Publicação	Nº de Citações
Physical development and physical fitness rates as markers of effectiveness of children's motor activity	Abramova (2020)	2
Motor and cognitive growth following a Football Training Program	Alesi (2015)	38
Differentiating technical skill and motor abilities in selected and non-selected 3-5 year old team-sports players	Archer (2016)	10
Creating a framework for talent identification and development in emerging football nations	Bennet (2019)	35
Premier League academy soccer players' experiences of competing in a tournament bio-banded for biological maturation	Cumming (2018)	107
Long-Term Consequences: Effects on Normal Development Profile After Concussion	Daneshavar (2011)	300
Fundamental movement skills and perceived competence, but not fitness, are the key factors associated with technical skill performance in boys who play grassroots soccer	Duncan (2021)	2
Integral analysis of cognitive motor skills and the social dimension of sport: Approach to sports initiation and school sports	Edda (2021)	0
Visual exploratory activity and resultant behavioural analysis of youth midfield soccer players	Eldridge (2013)	28
Bridging the gap between empirical results, actual strategies, and developmental programs in soccer	Figueiredo (2014)	14
Modelling age-related changes in motor competence and physical fitness in high-level youth soccer players: implications for talent identification and development	Fransen (2017)	40
Influence of Skeletal Maturity on Size, Function and Sport-specific Technical Skills in Youth Soccer Players	Gouvea (2016)	37
Coach ratings of skills and their relations to practice, play and successful transitions from youth-elite to adult-professional status in soccer	Hendry (2018)	31
Relationship Among Biological Maturation, Physical Characteristics, and Motor Abilities in Youth Elite Soccer Players	Itoh (2020)	1
Tactical skills of world-class youth soccer teams	Kannekens (2009)	120
The relationship between fundamental motor skills and game specific skills in elite young soccer players	Kokstejn (2019)	10
Change-of-direction, speed and jump performance in soccer players: a comparison across different age-categories	Loturco (2020)	22
Same or different? A comparison of anthropometry, physical fitness and perceptual motor characteristics in male and female youth soccer players	O'Brien (2020)	5
Anthropometric characteristics and motor skills in talent selection and development in indoor soccer	Ré (2010)	28
The effect of playing status, maturity status, and playing position on the development of match skills in elite youth football players aged 11–18 years: A mixed-longitudinal study	Saward (2019)	7
Physical fitness assessment of young football players using an integrated approach	Strylalenko (2021)	9
The confounding effect of biological maturity on talent identification and selection within youth Australian football	Toum (2020)	3
A multidimensional approach to talent identification and selection in high-level youth Australian Football players	Tribolet (2018)	23
Allometric multilevel modelling of agility and dribbling speed by skeletal age and playing position in youth soccer players	Valente dos Santos (2014)	19
Maturity-associated variation in change of direction and dribbling speed in early pubertal years and 5-year developmental changes in young soccer players	Valente dos Santos (2014)	14
Physiological and sport-specific skill response of Olympic youth soccer athletes	Vanderford (2004)	139
Development of body composition, hormone profile, physical fitness, general perceptual motor skills, soccer skills and on-the-ball performance in soccer specific laboratory test among adolescent soccer players	Vantinen (2010)	55
Effects of age and soccer expertise on general tests of perceptual and motor performance among adolescent soccer players.	Vantinen (2010)	61
The relationship between game-based performance indicators and developmental level in junior Australian football: Implications for coaching	Woods (2016)	17
The motor subsystem as a predictor of success in young football talents: A person-oriented study	Zibung (2016)	23

Tabela 5- Número de citações por artigo

5.3. Resultados e Discussão da Investigação

Desenvolvimento Motor do Ser Humano

O desenvolvimento motor é predominado pela formação de dois canais responsáveis pela eficiência, ou seja, os mecanismos de regulação de energia e o mecanismo manifestação estruturante do movimento. (Erceg, 2008)

O desenvolvimento motor e o desenvolvimento cognitivo podem estar fundamentalmente relacionados. Ao contrário das populares noções de que o desenvolvimento motor começa e termina cedo, enquanto o desenvolvimento cognitivo começa e termina mais tarde, tanto o desenvolvimento motor quanto o cognitivo apresentam cronogramas de desenvolvimento igualmente prolongados. Quando cognitivo o desenvolvimento é perturbado, como em um distúrbio do neuro desenvolvimento, o desenvolvimento motor é muitas vezes adversamente afetado. (Diamond, 2000).

Desenvolvimento motor humano típico é caracterizado pela variação e o desenvolvimento da variabilidade adaptativa. O desenvolvimento motor atípico é caracterizado por uma variação limitada (um repertório limitado de estratégias motoras) e uma capacidade limitada de variar o comportamento motor de acordo com especificidades da situação (ou seja, variabilidade limitada). (Hadders-Algra, 2000)

A coordenação motora e as habilidades cognitivas desenvolvem-se de acordo com a maturação do sistema nervoso central, dando a possibilidade para uma aprendizagem progressiva (Souza, 2015).

As sessões de treino de exercícios influenciam um aumento significativo no volume de matéria cinzenta, um prolongado aumento da mielinização e conectividade entre os 7 anos e a idade adulta jovem no pré-frontal e córtex frontal. O refinamento da rede cortical nesta área melhora os componentes das crianças de habilidades executivas: velocidade e precisão de processamento, estratégia e memória (Alesi, 2015).

Diamond (2000), realçou, um desenvolvimento motor atípico pode dar-se exatamente por uma falha na transição do desenvolvimento cognitivo para o motor, daí dizer-se que o repertório de soluções é limitado em determinadas situações.

Thelen e Smith (1994) observaram que o desenvolvimento ocorre por meio da interação entre a dinâmica intrínseca e uma tarefa realizada nos contextos e a montagem de todos os componentes é fluida para permitir a exploração e seleção de soluções adaptativas.

Tarefas simples devem se desenvolver mais rápido do que as complexas, tarefas repetitivas são mais simples do que quaisquer outras, e tarefas alternadas são mais simples do que sequenciais ou adaptativas. (Gasser, 2010)

O comportamento motor de qualidade é caracterizado por movimentos rápidos e precisos no espaço, tais respostas dependem da precisão da recepção de informações, o processamento desta informação, o controlo dos movimentos musculares e a alimentação por trás desses movimentos, para que o desempenho possa ser monitorizado e os ajustes feitos. (Connolly, 1968)

Os jovens podem adquirir FMS (e não coordenação motora específica que está particularmente relacionada ao desempenho em habilidades motoras fundamentais) adequando o desempenho desde e os 6 aos 12 anos, por meio da participação na prática deliberada e exercícios que ajudam a obter ganhos nas suas habilidades motoras, ao invés dos exercícios que envolvem uma especialização num determinado desporto (Côté, Lidor, & Hackfort, 2009) citados por Kokjsten (2016).

A evolução de um atleta de sucesso é multifacetada por natureza. Vários fatores, incluindo habilidades técnicas, desempenho físico, circunstâncias ambientais e condicionamento social contribuem para o desenvolvimento deste processo (Campa, 2019).

Deprez (2015), diz-nos que a idade, está positivamente relacionada à força e desempenho motor, mesmo quando a estatura e a massa corporal, além disso, à medida que os jogadores envelhecem, o desempenho no explosivo aumenta é a importante incluir tarefas não específicas de coordenação motora no desenvolvimento de poder explosivo.

Este ponto tinha o objetivo de se perceber como se dá o desenvolvimento motor do ser humano em geral, para em seguida se perceber como acontece o mesmo desenvolvimento, em específico nas crianças.

Essencialmente o desenvolvimento motor dá-se por meio de dois mecanismos que interligados fazem o produto final, sendo eles o mecanismo de regulação de energia e o mecanismo do movimento, sendo que o movimento é dependente da quantidade de energia solicitada para o realizar. (Erceg, 2008)

Neste processo de desenvolvimento existem dois tipos: o típico e o atípico, esta classificação é dada de acordo com a passagem do desenvolvimento cognitivo para o motor, se uma pessoa demorar mais tempo (desenvolvimento motor atípico) a desenvolver-se cognitivamente o seu aproveitamento motor será mais tardio em relação a quem se desenvolveu tipicamente. (Hadders-Algra, 2000)

Um comportamento de qualidade é dado pela capacidade de a pessoa realizar uma percepção rápida daquilo que é necessário para a tarefa e a realização dos movimentos adequados a realização do mesmo. (Connoly, 1968).

Desenvolvimento Motor Infantil

A perspectiva teórica em que nos baseamos, foi principalmente na teoria de sistemas dinâmicos envolvidos, uma vez que tem sido aplicada ao desenvolvimento motor infantil. (Bartlett, 2008).

Bilodeau e Bilodeau (1961) apontam na sua revisão das habilidades motoras, aprendizagem, feedback ou conhecimento dos resultados contém três funções: recompensa, informação e motivação. Qualquer sistema de planeamento de treino das crianças deve fornecer, todos estes pontos.

Para o desenvolvimento de habilidades motoras essenciais (Gallahue & Donnely, 2003), o período mais importante é aquele da primeira infância, na verdade, já no jardim de infância as crianças são naturalmente curiosas e dispostas a explorar especialmente através do jogo ou adequadamente estimulado para uma atividade física.

Habilidades motoras e sociais são mais desenvolvidas na prática de brincadeiras e desportos infantis em detrimento de habilidades cognitivas (Edda, 2021).

As experiências específicas dos desportos durante a infância (5-12 anos) são pensadas, para incluir condições que facilitem o desenvolvimento motor, perceptivo-cognitivo e criativo. (Hemdry, 2018)

A aptidão física das crianças de 6 a 10 anos é tradicional e fisicamente garantido pela escola / jardim de infância educação. (Avramova, 2019).

Embora escolas e jardins de infância ofereçam o ambiente ideal para esses momentos de pura descoberta, é altamente recomendável que pais, professores e educadores sejam treinados para este propósito e criem oportunidades de aprendizagem adicionais para experimentar práticas motoras alternativas em locais adequados e equipados com materiais especializados. (Venetsanou & Kambas, 2009).

Obviamente, o desenvolvimento motor é altamente variável de criança para criança porque cada indivíduo tem características neurais e físicas distintas propriedades cal e está crescendo em um ambiente único. (Townen, 1993).

Devido a uma forte ligação entre o desenvolvimento maturacional, crescimento, e desempenho, o agrupamento de jogadores jovens de acordo com a sua idade cronológica determina uma vantagem em crianças de amadurecimento precoce. (Figueiredo, 2014)

Jogadores de maturação precoce, possuem melhores classificações de antropometria, aptidão física e habilidade, são favorecidos para a progressão para um desenvolvimento de alto nível. (Tribolet, 2018).

Os requisitos e demandas do contexto (por exemplo, tipo de desporto), as características das crianças (inatas e adquiridas) e o tempo (por exemplo, quantidade de prática, experiência) também pode limitar ou facilitar o desenvolvimento motor (processo) em algumas habilidades em detrimento de outras (Nazario, 2013).

A proficiência motora das crianças é influenciada por restrições relacionadas à tarefa, ao indivíduo e ao contexto. Nesta base, cada contexto desportivo tem demandas particulares e exige características e habilidades que delimitam o comportamento motor de uma criança. Além disso, as demandas do ambiente (contexto) tendem a delinear o repertório motor e atuar no nível de desempenho de cada habilidade motora(tarefa). As características da criança (indivíduo) podem ser estruturais (por exemplo, peso e altura) e funcional (por exemplo, motivação e maturação do sistema nervoso) natureza. O meio ambiente, por sua vez, está relacionado com estruturas físicas ou fatores socioculturais e a tarefa pode estar ligada ao objetivo (por exemplo, recreativo ou competitivo) (Nazario, 2013).

Os desenvolvimentos motores e cognitivos começam cedo, têm um curso prolongado na adolescência, e estão intimamente entrelaçados (Diamond, 2000).

Vários foram os estudos realizados para tentar perceber quais as características que poderiam ser relevantes em determinadas idades, e quais as suas implicações:

- Archer (2006) relata-nos que as crianças nesta faixa etária (3 a 5 anos), progredem no que toca a desenvolver equilíbrio, agilidade e coordenação;

- Souza (2015), refere que na primeira infância (2-6 anos), as crianças apresentam as habilidades percepto-motoras, mas podem confundir-se na direção, esquema corporal, orientação temporal e espacial. Na segunda infância (6-10 anos) o tempo de reação ainda é lento, o que causa dificuldade com a coordenação visuo-manual/pedal;

- Por exemplo, performances de salto (como salto vertical e em pé salto em comprimento) melhora linearmente dos 5 aos 18 anos de idade em meninos em crescimento masculino e até 14 anos de idade nas meninas (Deprez,2015);

- Melhoria no desempenho GMS (desempenho das habilidades motoras grossas) de crianças de 7 anos pode ser explicada por uma melhor compreensão dos requisitos das tarefas dadas e objetivos das aulas. Dentro o estudo atual, as crianças de 6 anos provavelmente ainda estavam no início de um processo de aprendizagem mais estruturado, enquanto pelo menos algumas das crianças de 7 anos já no final desta fase da primeira infância. É possível que a criança de 7 anos crianças lucrassem mais com um ambiente de aprendizagem direcionado a objetivos, porque, por exemplo, eles são mais capazes de entender as instruções do professor, para refletirem suas próprias performances, e para tornar as tarefas mais difíceis para si próprios, se eles assim quiserem (Platvoet,2016);

- Denckla (1974), a velocidade de desempenho do motor é, como esperado, maior em crianças mais velhas, mas com um platô relativo entre os 8,9 e 10 anos de idade;

- Deve procurar-se evitar a prática unilateral, focando-se numa variedade de desportos, com crianças de 8 a 12 anos, deve equilibrar-se esse foco com os esforços para melhorar uma ampla base de habilidades de movimento fundamentais e estratégias para moldar positivamente a percepção de uma criança das suas próprias competências. (Duncan, 2021).

- Teixeira (2008), refere que a análise do pico de velocidade revelou incremento semelhante de desempenho das pernas das idades de 6/8 a 10 anos;

- Rudel (1984), verificou que todas as tarefas motoras são realizadas significativamente visivelmente mais rápido pelos de oito anos e grupos mais velhos em comparação com os grupos de idade e mais jovens (5, 6 e 7 anos);

- Huh (1998), crianças pequenas (6-7 anos) cometem mais erros do que crianças mais velhas (9-10 anos) e existem mais erros no movimento assimétrico do que em outras condições de movimento;

- Ulrich (2000), relata especificamente que, crianças pequenas (3-7 anos) são incapazes de perceber com precisão sua competência motora e exibem percepções inválidas das suas habilidades reais que impulsionam o envolvimento em atividades motoras, resultando no desenvolvimento de habilidades motoras. As crianças mais velhas (7-16 anos) são capazes de avaliar com mais precisão suas habilidades, resultando em relações mais fortes entre competência motora percebida, competência motora real e atividade física.

- O subsistema da função motora é um meio viável de previsão na faixa etária de 12 a 15 anos, daquilo que poderá ser o seu padrão de desenvolvimento. (Zibung, 2016).

-Mudanças hormonais durante o crescimento, especialmente o aumento da secreção de testosterona na idade de 12 anos (Winter, 1978), leva ao pico de altura e velocidade de peso em meninos com cerca de 14 anos (Tanner et al., 1966), citados por Vantinnen (2010).

- Itto (2016), refere que, pode-se inferir que 12-13 anos de idade crianças que amadurecem cedo mostraram circunferências maiores da coxa do que aqueles que amadureceram tarde, devido ao aumento de espessura do músculo e largura do osso num estágio anterior.

-Analisando-se as mudanças ocorridas, nota-se que há uma tendência clara e positiva para melhorar o nível de aptidão física geral aos 12-13 anos. (Strylalenko, 2021).

-Agilidade, força explosiva da parte inferior do corpo, resistência intermitente e a velocidade de corrida em linha reta mostram um desenvolvimento contínuo entre as idades dos 15-17 anos. (Fransen, 2017).

-Jovens de 15 anos apresentam quase certamente menor altura de salto do que os outros de 16 e 17 anos, sendo que a velocidade de sprint aumenta progressivamente ao longo das faixas etárias. (Loturco, 2019).

-Quando comparado por faixa etária (sub 14, sub 15, sub 16), diferenças significativas são encontradas numa ou mais variáveis associadas ao estado antropométrico, potência aeróbia, potência e capacidade anaeróbia, potência das pernas, agilidade.(Vanderford, 2004).

-O tempo de reação simples dos jogadores de futebol mostra uma diferença significativa apenas no jovens de 16 anos (Vantinnen, 2010).

Este tópico tinha o intuito de perceber de que maneira se dá o desenvolvimento motor infantil, quais as etapas e de que maneira se processa esse mesmo desenvolvimento, daí surgirem então alguns pontos essenciais para se perceber como isso acontece ao longo dos anos.

A teoria dos sistemas dinâmicos, dá-nos a ideia de que o movimento dá se por uma interação complexa entre as partes do sistema, o corpo, o ambiente e a tarefa. (Bartlett, 2008).

A maneira de intervir nesse contexto anterior é utilizar o feedback como estratégia de intervenção e reconhecimento de que a tarefa que estão a realizar teve sucesso, trabalhando com crianças é necessário também existir a recompensa pelo esforço, fazendo-lhes sentir que o trabalho foi bem realizado. (Nazario, 2013).

Na primeira infância, é quando se dão as habilidades motoras essenciais para que as crianças obtenham um desenvolvimento mais apto para o que irão encontrar o resto da sua vida e tarefas

que terão de efetuar, as habilidades motoras também se desenvolvem mais nas brincadeiras das crianças em detrimento das cognitivas. Souza (2015).

Existem crianças que para a idade que tem já apresentam um estado maturacional mais elevado do que os seus colegas, podendo então as restrições que se colocam nas tarefas influenciarem o seu aproveitamento motor. (Nazario, 2013).

As crianças mais velhas também tendem a cometer menos erros do que as mais novas, pois as suas perceções e capacidade de entendimento do que se é pedido está mais desenvolvida. (Huh,1998).

As GMS acontecem essencialmente quando há uma melhor compreensão das tarefas e dos objetivos que estão inerentes nas mesmas. (Platvoet,2016).

Pirâmide do Desenvolvimento

O desenvolvimento motor pode ser visto como um processo evolutivo sequencial, dependente das interações entre maturação e aprendizagem, em que podem ser identificados estádios de comportamento estável ou, pelo menos, relativamente consciente. (Cordovil et. al,2014).

A pirâmide do desenvolvimento motor supõe que a motricidade evolui de uma forte componente reflexa e desordenada para uma motricidade especializada, culturalmente vincada e individualmente diferenciada.

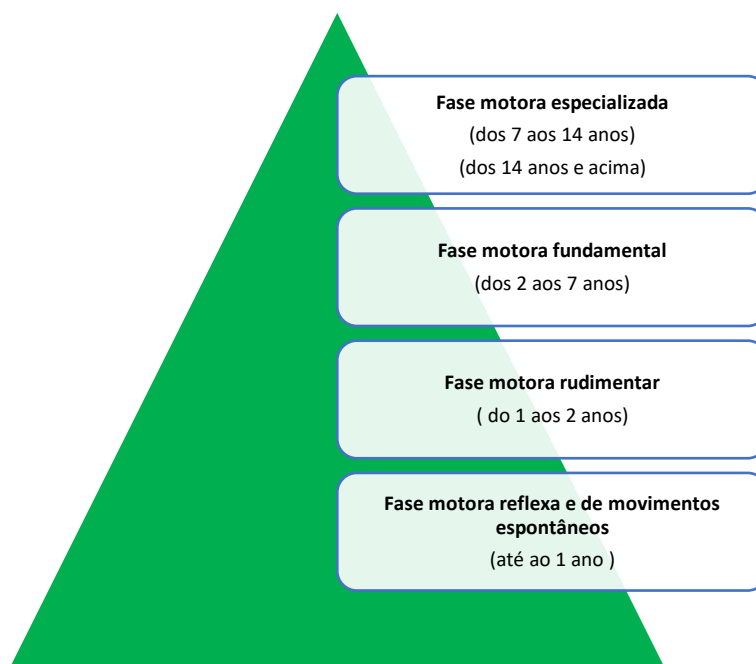


Fig. 6-*Pirâmide do desenvolvimento motor (adaptado de Cordovil e Barreiros, 2014)*

A primeira fase é denominada por motora reflexa e de movimentos espontâneos, começa por volta dos 4 meses de fecundação quando o feto que está ainda no útero e dá-se até por volta do 1 ano de idade, também aqui dividida em dois estágios:(Cordovil et. al,2014)

- O primeiro estágio, é ainda dentro do útero e até aos 4 meses de idade, sendo aqui o início da formação da criança que está num estágio de codificação de informação, ou seja, como ainda está no útero e não está bem desenvolvido, só realiza alguns movimentos espontâneos e descoordenados, tais como os conhecidos “pontapés na barriga” (Cordovil et. al, 2014):

-O segundo estágio vai desde os 4 meses até ao 1º ano de vida, e designa-se por estágio de descodificação de informação, sendo que aqui as crianças já envolvidas no meio ambiente começam a realizar alguns movimentos;

A segunda fase é denominada por motora rudimentar, esta está compreendida entre o os 12 e os 24 meses, ou seja, o 1º e 2º ano de vida:

- Estágio de inibição de reflexos, até ao 1º ano de vida;
- Estágio de pré-controlo, compreendido entre o 1º e 2º ano de vida;

Existe uma transição entre as formas reflexas da motricidade para os padrões fundamentais do movimento, sendo esta a mais rica nas descobertas das primeiras possibilidades intencionais de resposta (Cordovil et. al, 2014).

Os acontecimentos que se dão nesta fase, passam pelo desaparecimento de reflexos primitivos e começam aqui a existir um incremento acentuado do controlo motor, pois as crianças começam a andar, lançar e a criar os primeiros padrões do seu desenvolvimento. (Cordovil et. al,2014)

A terceira fase é denominada por motora fundamental, e vai dos 2 aos 7 anos de vida: (Cordovil et. al,2014)

- Estágio inicial: dos 2 a 3 anos;
- Estágio elementar: dos 4 a 5 anos;
- Estágio maduro: dos 6 a 7 anos;

As habilidades motoras fundamentais formam a base a partir da qual as habilidades motoras se vão desenvolver. Os movimentos fundamentais são habilidades motoras comuns, com padrões de desenvolvimento específico. (Cordovil et. al,2014)

Nesta fase do desenvolvimento ou como se costuma dizer “ A segunda infância”, é aqui que se desenvolverá aquilo que é o início do “jeito para o desporto”, e o aparecimento das habilidades diferenciadas para as várias modalidades, neste caso para o futebol. (Cordovil et. al,2014)

A quarta fase dá pelo nome de motora especializada que vai dos 7 aos 14 anos, sendo que a partir dos 14, a mesma também se dá, existe uma continuidade ao longo da prática desportiva: (Cordovil et. al,2014)

- Estágio transitório: dos 7 aos 10 anos;
- Estágio de aplicação: dos 11 aos 13 anos;
- Estágio de utilização permanente: dos 14 anos e acima;

Por toda a sua constituição e pelo nome que esta fase tem, ela compreende em si toda a aplicação de certos comportamentos em contextos específicos perante a modalidade desportiva, sendo para os treinadores de futebol esta a fase em que eles devem fornecer aos jogadores todos os aspetos relevantes para que eles se aperfeiçoem, que ao longo da sua vida desportiva os ponham em prática e tenham sucesso na mesma, sem ter de ser necessário aos 20 anos por exemplo ensinar os jogadores a correr, saltar, cair, etc. (Cordovil et. al,2014)

Os movimentos rudimentares são os primeiros que ocorrem de forma voluntária, em que a criança já tem intenção em os realizar, e englobam em si consistem em movimentos estabilizadores (conseguir sentar e ficar em pé), movimentos locomotores (gatinhar, caminhar). (Cordovil et. al,2014)

Segundo Tani (2008), dentro dos movimentos fundamentais, temos os estabilizadores (equilíbrio dinâmico e estático, movimentos axiais), os locomotores (correr, saltar, saltitar e andar) e os manipulativos (alcançar, agarrar, largar, receber, chutar).

Como o próprio nome diz, são movimentos fundamentais pois é nesta idade que os ganhos de aprendizagem serão maiores e então é fundamental e crucial ficarem nesta fase já adquiridos para serem aprimorados ao longo do tempo (Cordovil et. al,2014)

Zavrsinik (2017), faz uma reflexão também sobre esta pirâmide e vai de encontro a ela em alguns aspetos dizendo que, o período de 7 a 10 anos para meninas e 7 a 12 para meninos - chamado de " infância tardia " – é caracterizado pelo rápido crescimento linear dos membros. A próxima onda de crescimento ocorre durante adolescência e dura cerca de 2 anos, a partir de por volta dos 11-13 anos em meninas e 12-14 em Rapazes, nesta fase, parte do corpo dimensões aumentam rapidamente.

Capacidades Motoras no Futebol Jovem

No futebol, o nível de desempenho depende do complexo de características antropológicas e habilidade específica do jogador para gerir o sistema e o conceito do jogo, a taxa de jogo e ritmo, e a sua própria capacidade de bioenergia estados funcionais e funcionais durante o jogo (Gabrijeli, 1972).

O primeiro grupo de fatores inclui características antropológicas básicas, ou seja, o estado de saúde, características morfológicas, habilidades funcionais básicas, habilidades motoras básicas, habilidades intelectuais (personalidade). O segundo grupo de fatores inclui as habilidades do jogador, ou seja, habilidades técnicas, habilidades motoras específicas, habilidades táticas,

conhecimento e características relevantes para micro adaptação social. O terceiro nível inclui eficiência e resultados. (Erceg,2008).

A maturação afeta a antropometria e certas medidas de aptidão física em jovens jogadores de futebol. (Toum, 2020).

Cada jogador possui a sua própria combinação única de restrições funcionais, muitas vezes denominada características de desempenho (por exemplo, antropometria, aptidão física, coordenação motora, perceptivo-cognitivo, habilidades específicas de domínio e traços psicossociais). (Bennett, 2018)

Um programa de exercícios relacionados com o treino de futebol resulta em melhorias nas habilidades de corrida, habilidades de coordenação e força explosiva das pernas também em tempos mais curtos de discriminação visual em crianças, regularmente velocidade, rapidez e equilíbrio dinâmico. (Alesi,2015)

O tamanho do corpo tem impacto limitado no desempenho do jogador e seleção no futebol juvenil. (Cumming, 2017).

Jogadores mais maduros beneficiam dos efeitos hormonais, mudanças que ocorrem durante a puberdade (por exemplo, aumento da testosterona), que estimula o crescimento e a força muscular, idade cronológica e dimensões de tamanho do corpo contribuem significativamente para o desenvolvimento de poder explosivo, mostra-se que o desenvolvimento longitudinal do poder explosivo em jovens jogadores de futebol está relacionado ao crescimento, massa muscular, flexibilidade e coordenação motora geral (Deprez,2015).

O desenvolvimento maturacional influencia a massa corporal, altura, gordura corporal, flexibilidade, força muscular dos membros superiores e aptidão cardiorrespiratória, considerando que a maturidade biológica não parece distinguir as habilidades técnicas específicas em jogadores de futebol juvenil. (Gouvea, 2016).

A variabilidade associada à maturidade é significativa na mudança de direção e também na velocidade de drible entre os jovens jogadores de futebol de 12 a 14 anos com maturadores tardios a serem melhores nesses aspetos. (Valente dos Santos, 2014).

Tanto a habilidade técnica (controlo de bola) quanto as características físicas (altura), têm uma influência maior do que a velocidade ou massa corporal na identificação do talento do jogador na faixa etária dos 3 aos 5 anos. (Archer, 2016)

A força das pernas e destreza precisam ser priorizados no período de 9 a 10 anos. (Avramova, 2019).

Scharfen (2019), elucida-nos de que entre os 11-13 anos, a janela de oportunidade está positivamente associada com habilidades de drible, o que indica que uma janela de oportunidade mais ampla pode ser benéfica para habilidades motoras altamente exigentes, como driblar. A capacidade de memória está positivamente relacionada ao drible, controle de bola e ao “brincar com a bola”.

Agilidade prevista (de 12 a 18 anos) e velocidade de drible (a partir de 13 a 18 anos) diferem nas idades significativamente, bem como nas posições que ocupam em campo. (Valente dos Santos, 2014).

A atividade exploratória visual em jovens de 14 anos pode influenciar os aspetos técnicos e táticos do desempenho e pode ajudar no desenvolvimento do jogador. (Eldridge, 2013)

O estudo de Musculus (2018) destaca que considerando o processo de gerar de opções no jogo e velocidade das mesmas, em particular, pode dizer-se que há diferenças relacionadas à idade (dos 11 aos 14 anos) naquilo que é a tomada de decisão, sendo que os jogadores mais velhos, em comparação com jogadores mais jovens, geram primeiras opções de maior qualidade e soluções mais rapidamente.

Habilidades táticas, motivação, habilidades técnicas, características de velocidade e agilidade dos jovens jogadores de futebol (12-14 anos), permanecem relativamente altos e relativamente estáveis durante o período de 1 ano. (Forsman, 2015)

Crianças de 7 anos

- Frequência de movimento;
- Velocidade;
- Resistência aeróbia;
- Flexibilidade;

Crianças de 8 anos

- Força explosiva;
- Resistência aeróbia;
- Frequência de movimento;

Fig. 7 -Capacidades a desenvolver em determinadas idades (adaptado de Erceg, 2008)

Nazario (2013), relata que por volta dos 7 anos de idade, uma criança deve ser capaz de executar as habilidades motoras fundamentais de forma adequada, antes de iniciar o processo de movimento especialização.

Uma abordagem multilateral promove o desenvolvimento físico em jogadores de futebol sub-9 sem afetar a aprendizagem do futebol. Portanto, uma abordagem multilateral deve ser incluída nos programas de treino de futebol para garantir um ótimo desenvolvimento em jovens jogadores de futebol e que seja consolidado ao longo do tempo (Daga,2020).

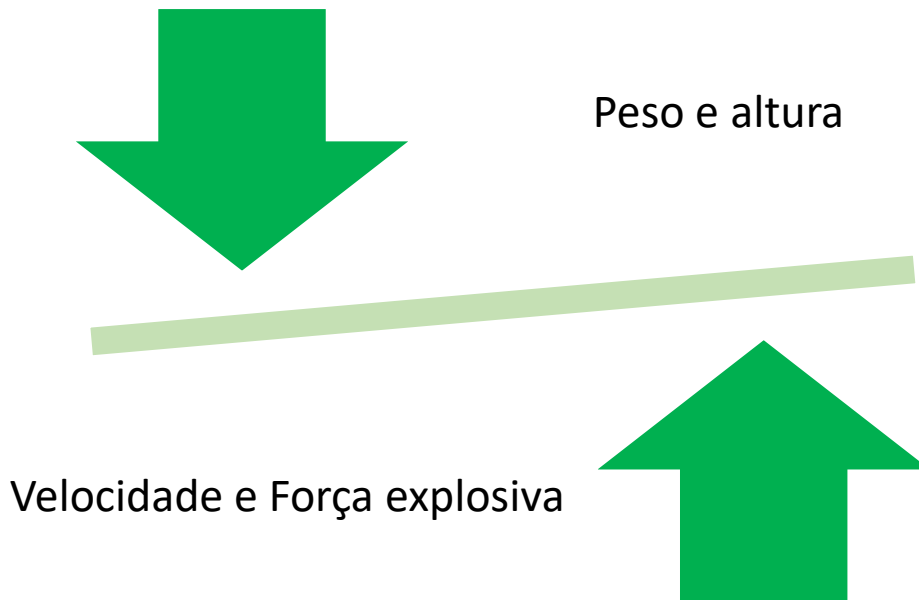


Fig. 8-Fatores influenciadores das capacidades entre jovens de 13/15 anos, (adaptado de Malina et.al,2004).

Os meninos mais velhos e meninas relativamente mais velhas são significativamente mais altos e mais pesados do que seus colegas relativamente mais jovens. Com essas vantagens, é plausível que relativamente as crianças mais velhas mostrem melhores resultados em testes de avaliação de força e velocidade (Gadzic,2017);

Além disso, os meninos possuem vantagens notáveis de desempenho sobre as meninas em avaliações mais específicas do futebol, como o drible por exemplo, em todas as idades, as diferenças contrastantes de homens e mulheres numa idade jovem pode sugerir o potencial para eles treinarem e brincam juntos antes que as diferenças sexuais se tornem aparentes (sensivelmente até aos 12 anos). (O'Brien, 2019)

Archer (2006) refere que é possível diferenciar entre a habilidade de crianças muito pequenas por meio do sprint básico e testes de agilidade. Tanto a habilidade técnica (controlo de bola) quanto as características físicas (altura), têm uma influência maior do que a velocidade ou massa corporal.

Com base nas nossas descobertas, concluímos que fatores essenciais para o desenvolvimento de boas habilidades táticas incluem amplo treinamento liderado por especialistas e de alto nível

experiência competitiva, começando numa idade jovem, e programas de desenvolvimento de talentos de alta qualidade. (Kannekens, 2009).

As habilidades mudam em jogadores de futebol juvenil com idades entre 11 e 18 anos, as mudanças são afetadas pelo status de jogo, status de maturidade e posição do jogador. (Saward, 2018).

Jovens de 17 anos, e pós o início da puberdade, quando as diferenças transitórias associadas ao processo de maturação deixam de existir, os jogadores que são de elite tem valores superiores na velocidade da bola apenas quando houver necessidade de precisão, indicando que fatores como, força e potência para chutar são menos capazes para diferenciar o desempenho da técnica. (Ré, 2010).

Parece que os jogadores sub-16, podem desenvolver senso de jogo e técnica que permitem uma jogabilidade fluida, dada a jogabilidade sub-18 estar mais associada a marcações e desmarcações, os treinadores de nível sub-16 podem desejar projetar exercícios de treinamento que promovam a habilidade dos jogadores, garantindo o desenvolvimento das habilidades espaciais e táticas que o jogo exige. (Woods, 2016).

O essencial aqui era perceber, que capacidades motoras são essências no futebol juvenil, quando se manifestam e como influenciam o desenvolvimento.

As capacidades motoras dependem das capacidades antropométricas e das habilidades específicas de cada um dos jogadores. (Toum, 2020).

Estado de saúde, capacidades morfológicas, habilidades funcionais básicas, habilidades motoras básicas, são algumas das capacidades que os jogadores podem e devem apresentar no futebol jovem para um bom desempenho. (Bennett, 2018)

O estado maturacional afeta diretamente a antropometria das crianças, sendo por vezes necessário colocar jogadores com um estado maturacional no escalão seguinte para que não tenha um retrocesso evolutivo, estando o mesmo a trabalhar e evoluir, visto que cada jogador tem uma combinação diferente de restrições pessoais que o faz ser diferente dos demais. (Deprez,2015).

Jogadores mais maduros também apresentam benefícios hormonais, dado que estes os beneficiam mais e os estimulam fisicamente levando-os a ser mais maduros que os demais. (Deprez,2015).

As habilidades do jogo devem ser trabalhadas e desenvolvidas com as diferentes idades, sendo necessário ter cuidado para existir uma sequência lógica para não existirem saltos na evolução. Scharfen (2019).

LTAD (Long-Term Athlete Development)

O modelo LTAD (Long-Term Athlete Development) foi proposto por Stafford (2005), e contém as seguintes etapas: 1) fundamental, 2) aprender a treinar, 3) treinar para treinar, 4) treinar para competir, 5) treinar para ganhar e 6) retenção. É um modelo que não consagra somente etapas de formação do jovem atleta, mas para toda a vida. O objetivo passo por potenciar ao máximo o individual de cada um, mas também promover benefícios de um envolvimento de longa duração.

FUNDamental	<ul style="list-style-type: none">• Construção genérica de habilidades motoras;• Rapazes: 6/9 anos; Raparigas: 6/8 anos;
Aprender a treinar	<ul style="list-style-type: none">• Aprender todas as habilidades desportivas fundamentais;• Rapazes: 9/12 anos; Raparigas: 8/11 anos;
Treinar para treinar	<ul style="list-style-type: none">• Desenvolver condição física e consolidar as habilidades desportivas;• Rapazes: 12/16 anos; Raparigas: 11/15 anos;
Treinar para competir	<ul style="list-style-type: none">• Melhorar a condição física, as habilidades e a performance;• Rapazes: 16/18 anos; Raparigas: 15/17 anos;
Treinar para ganhar	<ul style="list-style-type: none">• Maximizar o rendimento;• Rapazes: 18 + anos; Raparigas: 17+ anos;
Retenção	

Fig. 9 - Etapas do LTAD (adaptado de Stafford, 2015)

Observando esta tabela das etapas, podemos constatar que na primeira, a parte do “FUN”, leva mesmo ao sentido original da palavra, ou seja tem de ser algo divertido para as crianças que as leve a gostar de praticar as atividades desportivas, e se possível nesta fase experimentar mesmo um leque diversificado das mesmas (Stafford, 2005).

Quanto a segunda fase, relativa ao aprender a treinar, é uma fase que contém a aprendizagem de habilidades motoras específicas das modalidades – as ações técnicas nas modalidades individuais ou ações técnico-táticas dos jogos desportivos coletivos (JDC), devido a tal acontecimento teremos também componentes coordenativas multilaterais.

A mesma deve ser tida como a principal etapa de aprendizagem, onde o processo de aprendizagem é acelerado e adquirem as habilidades mais rapidamente, Stafford (2005), refere que nesta idade possa haver a prática de 3 atividades distintas, e se deve dar mais ênfase na prática e não no resultado.

Stafford (2005), alega que na terceira etapa, esta cobre um período peculiarmente sensível para o desenvolvimento físico e de habilidades técnicas e táticas, nos JDC, é nesta etapa que o conteúdo

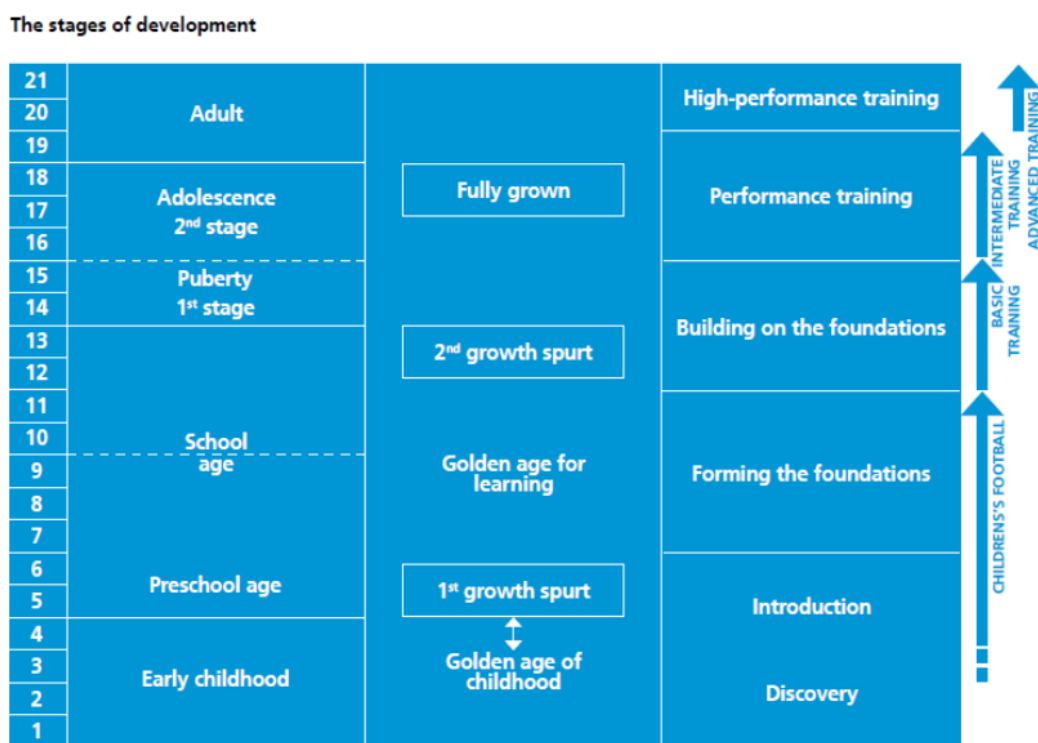
do treino se centra no desenvolvimento e consolidação de ações técnicas ou habilidades específicas de um desporto, constituindo também a etapa inicial de preparação tática, naturalmente, em níveis básicos e intermédios.

A quarta etapa, evolui já o atleta para um nível de competição onde a mesma é mais relevante, sendo que deve ser sempre monitorizado tudo o que o atleta faz de acordo com a sua prestação no treino em vista a competição, estando sempre presente que nos JDC, a preparação técnica, tática, física específica do desporto e até mesmo da posição ocupada pelo atleta em campo, aqui também surge a observação do adversário. Stafford (2005).

Treinar para ganhar, engloba então os picos de forma e o planeamento de quando os mesmo poderão ou não ocorrer, sendo necessário esse cuidado para não incorrer em erros que prejudiquem o atleta, é necessário também levá-lo a observação do adversário (forças e fraquezas), planeando a sua própria abordagem perante o que vai encontrar na competição. Stafford (2005)

A retenção, aponta ao final de carreira dos atletas, procurando colocá-los em outras funções. Stafford (2005)

LTAD no Futebol de Formação



FIFA, 2018

Fig. 10- *Etapas de desenvolvimento FIFA (adaptado de Etapas de Desenvolvimento por Grupos/Escalões ENTF S15-20, Junho 2018)*

A FIFA em 2018 desenvolveu uma escala de desenvolvimento dos escalões em função das idades, tendo ido de encontro a pirâmide do desenvolvimento motor que já foi abordada anteriormente.

Este quadro, mostra é aquilo que poderá ser o desenvolvimento de uma carreira no futebol, dando primazia a base, deixando as crianças divertirem-se a fazer aquilo que mais gostam, pois uma pessoa motivada e com gosto pelo que faz, na minha ótica consegue ter melhores frutos do seu trabalho, daí ser também a idade de ouro. (FIFA,2008)

Deve seguir-se uma lógica de treino ao longo do desenvolvimento, indo sempre evoluindo na complexidade do treino, temos então entre os 12-15 anos o treino básico onde se constroem os fundamentos de jogo, tais como as técnicas individuais, capacidades táticas, desenvolver o individual em função do coletivo, iniciação definição de uma posição específica. (FIFA,2018)

De seguida passa-se para o treino intermédio com um aumento da complexidade do mesmo (16-19 anos), onde o ênfase se dá a performance dos atletas, prepará-los para os resultados, aperfeiçoar as técnicas individuais e definir nesta idade a posição específica que o atleta terá de desenvolver. (FIFA,2018)

A partir dos 19 anos, entra-se na alta performance, o atleta tem de estar “ligado a corrente”, importante nesta altura consolidar comportamentos táticos individuais e do coletivo, ter atenção a todas as aprendizagens e técnicas ao longo da formação. (FIFA2018)

Canada Soccer Pathway LTPD

A Federação de Futebol do Canadá desenvolveu um plano com cerca de 7 etapas, algo semelhante ao LTAD de Stafford (2005).

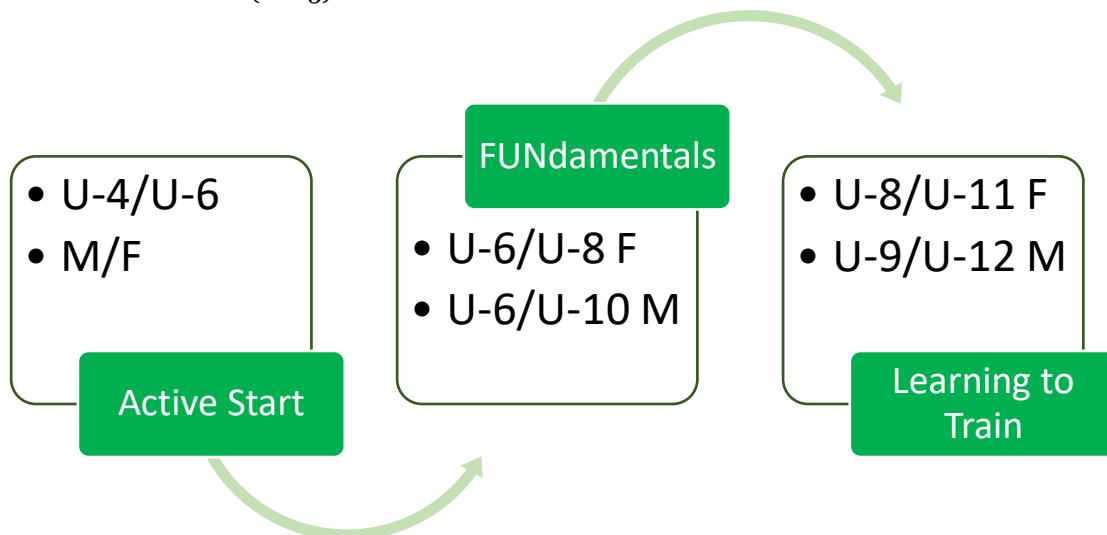


Fig. 11 - Canada Soccer Pathway LTPD (adaptado Canada Soccer Pathway LTPD Community Guide)

Na primeira fase do “*Active Start*”, devemos trabalhar os seguintes aspetos:

- Correr, Lançar, Rematar, Apanhar;

Todos os aspetos referidos anteriormente, devem ser trabalhados de uma maneira divertida e informal para que as crianças tenham gosto pelo que estão a fazer, sempre com feedbacks positivos.

Na segunda fase do “*FUNdamentals*”, devemos trabalhar e dar ênfase:

- Agilidade, Equilíbrio, Coordenação, noções básicas do jogo, cooperação;

Nesta fase é super importante que eles tenham o máximo possível de tempo com bola, para que se habituem a mesma e criem gosto e comecem com algumas habilidades, o ambiente de aprendizagem deve conter muito divertimento pois estamos a falar de crianças, e o tempo que elas por vezes têm mais livre após a escola é o de treino, porque hoje em dia os horários são supercarregados e eles não tem tempo para ser crianças.

Na terceira fase do “*Learning to Train*”, devemos realçar:

- Elevado número de movimentos relacionados com o futebol, princípios de jogo;

O facto de se apresentarem estes 3 modelos neste relatório, é porque de facto demonstra aquilo que deve ser um processo evolutivo de um jogador.

Como foi relatado ao longo dos outros tópicos é necessário definirem-se fases de evolução e aquilo que cada uma delas deve compreender, criando uma sequência de fases para que se formem os melhores.

Havendo uma sequência lógica desde a construção das habilidades motoras essenciais, através do “fun”, de colocar as crianças a brincar e adquirirem o gosto pelo desporto, passando por toda uma carreira em que vão aprender a treinar, competir, ganhar até a fase final onde eles no fim de carreira poderão adotar outras funções no desporto. (FIFA, 2008, Federação de Futebol do Canadá (2005), Stafford (2015)).

Os clubes têm a ganhar se conseguirem manter os seus petizes ao longo dos anos, aplicando estes projetos/planos, não saltando as fases e aplicando os princípios ideais para cada uma delas, sendo também necessário adaptar ou não quando nos aparece alguém mais velho e que está a entrar na modalidade pela primeira vez, mas tendo isto como base será mais fácil identificar a fase em que se encontra e poder trabalhá-lo para obter os melhores resultados.

5.4 Limitações

Existiram algumas limitações na realização desta revisão sistemática da literatura.

Primeiramente, e devido a pandemia do SARS-Cov 19, o trabalho inicial teve de ser alterado passando de um relatório para um artigo de revisão sistemática e o tempo para realização do mesmo que foi escasseando.

De seguida, a procura dos artigos que foi apenas realizada em duas bases de dados e a amostra foi reduzida, daí haver a necessidade de “repescar” alguns artigos já utilizados em trabalhos ao longo do 1º Ciclo de Estudos bem como do 1º ano do 2º ciclo de estudos.

Assim sendo, o número de artigos também foi algo reduzido face ao tema em si, sendo que a pouca especificidade do tema para a modalidade também é um fator negativo e ter em conta, ligado também as poucas palavras-chave para a pesquisa do mesmo.

5.5 Futuras Linhas de Investigação

Pesquisas futuras devem ir ao encontro de certas capacidades (velocidade, força, drible, remate), e o tempo que cada uma delas demora até ser aperfeiçoada, bem como quanto tempo ao certo devem ser trabalhadas numa sessão de treino, de acordo com cada um dos escalões de formação.

Pesquisas futuras devem ainda relevar a individualização das capacidades específicas em cada escalão, para cada um dos jogadores, sendo que se um jogador já tiver uma capacidade técnica aperfeiçoada precocemente, de que modo isso o influencia nas etapas seguintes a nível de compreensão do jogo.

Outra possibilidade será equacionar se face ao desenvolvimento motor das crianças e conhecimento disponível fará sentido a manutenção dos escalões do futebol de formação como os conhecemos em Portugal, ou se existirão alternativas sustentadas que deveriam ser implementadas.

5.6 Conclusões

Perante o objetivo de identificação sobre o Desenvolvimento Motor das Crianças, que etapas estão inerentes, aquilo que cada uma delas representa, quais as características que lhes estão inerentes, este trabalho de pesquisa foi muito rico em termos de identificação das etapas e em que idades certos aspetos estão mais presentes.

Desde o início da nossa vida o nosso corpo sofre diversas alterações e adaptações perante o contexto em que nos encontramos e vivenciamos.

Qualquer tipo de ação que o ser humano experimenta, incluindo as crianças, tem em si um controlo de energia que fará o nosso movimento ser mais ou menos conseguido, tendo influência direta naquilo que reproduzimos.

Devemos começar logo por redigir que aspetos devemos ter em conta ao trabalhar as crianças e levá-las a produzir aquilo que queremos para a nossa modalidade, até porque contextos diferentes geram comportamentos diferentes, mas a maneira como ligamos os três aspetos (tarefa, indivíduo e contexto) irá levar-nos a “criar” jogadores mais aptos.

Crianças mais velhas (8 anos), tem tendência a conseguirem ser mais rápidas nas suas ações, devido a maturidade que tem perante os mais novos, entre os 5, 6, 7 anos, relacionando-se com o futebol naquilo que toca a as suas capacidades motoras com bola.

As crianças progredem no que toca a desenvolver equilíbrio, agilidade e coordenação no estágio de desenvolvimento entre os 3-5 anos, sendo esta a primeira fase para se desenvolverem essas habilidades, o futebol está relacionado aqui naquilo que toca aos primeiros passos na modalidade, criando a base daquilo que será o desenvolvimento motor.

O tempo de reação tempo de reação ainda é lento nessas idades, o que provoca dificuldade com a coordenação oculo-manual/pedal, dos 3 aos 7 anos, visto que no futebol existem ações que tem de ser decididas no momento, e por vezes se demormos a reagir já não conseguimos ter o melhor aproveitamento.

As habilidades de cada um, estão dependentes do seu processo de formação, bem como da sua maturidade, do seu tempo que esteve em contexto de treino e de jogo, qual a sua função em campo, isto são tudo fatores deveras importantes para se perceber o estado em que o jogador se encontra.

Durante este período de tempo, quanta mais prática relacionada com a modalidade, mais apto vai estar o jogador para que as suas habilidades se demonstrem na máxima capacidade.

O processo de evolução das crianças não é algo linear, este não deve ser tratado de tal forma, porque cada estágio de evolução é característico e diferente do seguinte, logo a carreira não deve ser gerida linearmente, mas sim por etapas nas quais tem de estar bem definido o que se pretende em cada uma delas, não afetando o produto final do desenvolvimento.

A carreira desportiva dos jovens, está compreendida entre a diversão e gosto pelo desporto, passando pela fase do aprender a treinar, treinar para competir, treinar para ganhar, até ao momento em que os aspetos todos já estão retidos e então a carreira decorre ao longo do tempo até este decidir aposentar-se.

Em suma, é de extrema importância criarem-se programas desenvolvimento de carreira para jovens futebolistas, para que esteja definido o que se vai compreender em cada etapa, e quando aparece alguém novo na prática se poder perceber o que aquela criança necessita para evoluir e principalmente o estágio em que se encontra, podendo observar até quem sabe o nível que ela poderá atingir, mas sem dúvida esse programa deverá existir para não se descorarem etapas e obter-se na formação o real fornecimento a equipas seniores.

6. Conclusão

Findo o meu Estágio, chega a altura de fazer uma reflexão daquilo que foi este ano de trabalho, do qual se retiram aspetos muito positivos e alguns menos bons.

A pandemia do SARS-Cov 19, limitou em muito aquilo que seria a parte prática do meu estágio, o contacto com as crianças, contexto de treino, planeamentos e vivência da vida de treinador, algo que é sempre muito proveitoso, na qual aprendemos a pôr e prática a teoria que vamos adquirindo, isso sem duvida foi o ponto menos positivo do meu estágio.

Aquando da retoma dos treinos em maio, ainda foi possível a realização de alguns treinos para que se conseguisse ir ao terreno colocar em ação aqueles planeamentos que inicialmente não se puderam colocar, reajustando tudo as restrições indicadas pela Associação de Futebol de Castelo Branco e a Direção Geral de Saúde.

No que toca ao regresso aos treinos, notou-se a falta que o futebol fez a muitas crianças que vinham muito diferentes a todos os níveis, quer físicos que da prática desportiva, mas algo positivo da retoma, foi mesmo o voltar a estar no terreno, interagir, ensinar as crianças e acima de tudo, no que a minha parte me diz respeito, orientar alguns treinadores, debatendo muitas vezes aquilo que seria melhor para as crianças, indo de encontro a pesquisa redigida neste relatório.

Possivelmente poder-se-ia fazer algum tipo de trabalho com as crianças a distância pelas plataformas digitais que permitissem a captação de vídeo, com a incapacidade claro de não serem trabalhos que os levassem a aprender aquilo que é o jogo, mas sim combater algumas características como o aumento de peso por parte de algumas crianças que anteriormente já tinham esse problema, poder-se-ia também realizar alguns exercícios que levassem a melhoria da técnica individual de alguns jogadores que tivessem essa debilidade.

Após realizado este Relatório, incluindo um trabalho de introdução à investigação sobre a temática “*Desenvolvimento Motor das Crianças no Futebol*”, em jeito de revisão sistemática retiram-se conclusões interessantes acerca do tema.

O Desenvolvimento Motor do Ser Humano, em especial nas crianças que é a primeira fase da vida, torna-se o fator determinante naquilo que pode ser ou não o seu rendimento desportivo.

Como se foi referindo ao longo do trabalho, cada idade tem uma capacidade física que se mostra mais em evidência e não deve ser descorada, nem sequer deve ser substituída por outra, como o crescimento é um processo não linear e esta dependente dos contextos em que as crianças estão

inseridas, deve ressaltar-se que cada momento de crescimento tem o seu tempo, e nesse tempo deve potencializar-se o necessário da criança para que ela não salte etapas.

As crianças por si só já nascem com vontade de descobrir tudo o que os rodeia, com perguntas que por vezes nos deixam sem resposta, ou mesmo que as tenhamos elas voltam a questionar “*Porquê mister?*”, então uma boa base de formação para quem está envolvido com elas é super importante para o desinteresse pelas práticas das mesmas não aconteça.

Chega uma altura do desenvolvimento em que as crianças se mostram mais bem capacitadas para a prática desportiva, passada a fase do interesse pela modalidade, nessa altura o importante são as características específicas da modalidade, bem como o meio envolvente, por vezes as crianças deixam o desporto por não se sentirem confortáveis em certos grupos nos quais estão inseridos.

No desporto, em específico no futebol, nesta fase o essencial é eles entenderem o jogo em si, que tipo de ações têm de realizar, que comportamentos coletivos devem reter com eles, pois estes vão acompanhá-los ao longo da sua carreira.

No que toca a orientação das crianças, não nos devemos esquecer disso mesmo, que elas estão a crescer e querem brincar, o que é natural, então a questão do feedback é super importante para que não leve ao desânimo das mesmas e acabem por desistir da prática desportiva, então devemos também sempre mantê-los motivados com recompensas pelo bom desempenho.

Aprender a treinar estes jovens e perceber as suas necessidades, consiste em adquirir métodos e capacidades de trabalho para que se consolide toda a aprendizagem perante o que está adquirido anteriormente.

Em suma, para aquilo que poderá ser o desenvolvimento de uma carreira no futebol, temos nós que dar primazia a base, deixando as crianças divertirem-se, pois, uma pessoa motivada e com gosto pelo que faz, na minha ótica consegue ter melhores frutos do seu trabalho, daí ser também a fase de ouro da carreira desportiva dos mesmos.

7. Bibliografia

Afonso, P. (2014). *Diagnóstico no futebol para a operacionalização de uma perspetiva dinâmica: o remate no futebol*. Tese de Mestrado não publicada, UBI.

Alesi, M., Bianco, A., Padulo, J., Luppina, G., Petrucci, M., Paoli, A., ... & Pepi, A. (2015). Motor and cognitive growth following a Football Training Program. *Frontiers in psychology*, 6, 1627.

Almada, F., Fernando, C., & Vicente, A. (2020) Concretizing Minimum Times in Sport and Health. *J Phy Fit Treatment & Sports*, 8(2): 555731. DOI: 10.19080/JPFMTS.2020.08.555731 0014

Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A., & Vitória, M. (2008) *A Rotura- Estratégia de Operacionalização: A Sistemática das Actividades Desportivas*. Edição VML.

Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., & Vicente, A. (2018). The Understanding and Explanation of Sport: The Importance of Methodology. *Biomed J Sci&Tech Res*, 10(4). BJSTR. MS.ID.001981. DOI: 10.26717/ BJSTR.2018.10.001981.

Archer, D. T., Drysdale, K., & Bradley, E. J. (2016). Differentiating technical skill and motor abilities in selected and non-selected 3–5 year old team-sports players. *Human movement science*, 47, 81-87.

Abramova, T. F., Nikitina, T. M., Polfuntikova, A. V., & Pukhov, D. N. (2020). Physical development and physical fitness rates as markers of effectiveness of children's motor activity. *Theory and Practice of Physical Culture*, 8.

Bartlett, D. J., Fanning, J. K., Miller, L., Conti-Becker, A., & Doralp, S. (2008). Development of the daily activities of infants scale: a measure supporting early motor development. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 50(8), 613-617.

Bennett, K. J., Vaeyens, R., & Franssen, J. (2019). Creating a framework for talent identification and development in emerging football nations. *Science and Medicine in Football*, 3(1), 36-42.

Bilodeau, E. A., & Bilodeau, I. M. (1961). Motor-skills learning. *Annual review of psychology*, 12(1), 243-280.

Campa, F., Silva, A. M., Iannuzzi, V., Mascherini, G., Benedetti, L., & Toselli, S. (2019). The role of somatic maturation on bioimpedance patterns and body composition in male elite youth soccer players. *International journal of environmental research and public health*, 16(23), 4711.

Carravetta, E. (2009). *O enigma da preparação física no futebol*. AGE.

Castellano, J., Silva, P., Usabiaga, O., & Barreira, D. (2016). The influence of scoring targets and outer-floaters on attacking and defending team dispersion, shape and creation of space during small-sided soccer games. *Journal of Human Kinetics*, 51(1), 153-163.

- Chang, Y. K., Tsai, Y. J., Chen, T. T., & Hung, T. M. (2013). The impacts of coordinative exercise on executive function in kindergarten children: an ERP study. *Experimental Brain Research*, *225*(2), 187-196.
- Clemente, F. M., Wong, D. P., Martins, F. M. L., & Mendes, R. S. (2014). Acute effects of the number of players and scoring method on physiological, physical, and technical performance in small-sided soccer games. *Research in Sports Medicine*, *22*(4), 380-397.
- Connolly, K. (1968). The Applications of operant conditioning to the measurement and development of motor skill in children. *Developmental Medicine & Child Neurology*, *10*(6), 697-705.
- Cordovil, R., & Barreiros, J. (2014). *Desenvolvimento motor na infância*. Edições FMH.
- Costa, I. T., Garganta, J., Greco, P. J., Mesquita, I., & Maia, J. (2011). System of tactical assessment in Soccer (FUT-SAT): Development and preliminary validation. *System*, *7*(1), 69-83.
- Cumming, S. P., Brown, D. J., Mitchell, S., Bunce, J., Hunt, D., Hedges, C., ... & Malina, R. M. (2018). Premier League academy soccer players' experiences of competing in a tournament bio-banded for biological maturation. *Journal of sports sciences*, *36*(7), 757-765.
- Daga, F. A., Baseggio, L., Gollin, M., & Beratto, L. (2020). Game-based versus multilateral approach: effects of a 12-week program on motor skill acquisition and physical fitness development in soccer school children. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, *60*(9), 1185-1193.
- Daneshvar, D. H., Riley, D. O., Nowinski, C. J., McKee, A. C., Stern, R. A., & Cantu, R. C. (2011). Long-term consequences: effects on normal development profile after concussion. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics*, *22*(4), 683-700.
- Denckla, M. B. (1974). Development of motor co-ordination in normal children. *Developmental Medicine & Child Neurology*, *16*(6), 729-741.
- Deprez, D., Valente-Dos-Santos, J., Coelho-e-Silva, M. J., Lenoir, M., Philippaerts, R., & Vaeyens, R. (2015). Longitudinal development of explosive leg power from childhood to adulthood in soccer players. *International journal of sports medicine*, *36*(08), 672-679.
- Deprez, D., Valente-Dos-Santos, J., Coelho, E. S. M. J., Lenoir, M., Philippaerts, R., & Vaeyens, R. (2015). Multilevel development models of explosive leg power in high-level soccer players. *Med Sci Sports Exerc*, *47*, 1408-1415.
- de Souza, P. R. P., de Carvalho, S. G., Rodrigues, G. M., Cymrot, R., Saeta, B. R. P., & Blascovi-Assis, S. M. (2015). Coordenação motora e ritmo circadiano em meninos com características variadas no desenvolvimento. *Revista Neurociências*, *23*(3), 342-348.
- Diamond, A. (2000). Close interrelation of motor development and cognitive development and of the cerebellum and prefrontal cortex. *Child development*, *71*(1), 44-56.

- Duncan, M., Eyre, E. L., Noon, M., Morris, R., Thake, D., & Clarke, N. (2021). Fundamental movement skills and perceived competence, but not fitness, are the key factors associated with technical skill performance in boys who play grassroots soccer. *Science and Medicine in Football*, 1-6.
- Eldridge, D., Pulling, C., & Robins, M. T. (2013). Visual exploratory activity and resultant behavioural analysis of youth midfield soccer players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(3), 560-577.
- Erceg, M., Zagorac, N., & Katić, R. (2008). The impact of football training on motor development in male children. *Collegium antropologicum*, 32(1), 241-247.
- Figueiredo, A. J., Gonçalves, C. E., & Tessitore, A. (2014). Bridging the gap between empirical results, actual strategies, and developmental programs in soccer. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9(3), 540-543.
- Fransen, J., Bennett, K. J., Woods, C. T., French-Collier, N., Deprez, D., Vaeyens, R., & Lenoir, M. (2017). Modelling age-related changes in motor competence and physical fitness in high-level youth soccer players: implications for talent identification and development. *Science and Medicine in Football*, 1(3), 203-208.
- Gadžić, A., Milojević, A., Stanković, V., & Vučković, I. (2017). Relative age effects on motor performance of seventh-grade pupils. *European Physical Education Review*, 23(4), 534-542.
- Gallahue, D. L., & Donnelly, F. C. (2003). *Developmental physical education for all children*. Human Kinetics.
- Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. [On-line]. Retirado de <http://www.efdeportes.com/efd45/ensino.htm>.
- Garganta, J.; Pinto, J. (1994). O ensino do futebol. In: A. Graça e J. Oliveira (Ed.). *O ensino dos jogos desportivos*, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Gasser, T., Rousson, V., Cafilisch, J., & Jenni, O. G. (2010). Development of motor speed and associated movements from 5 to 18 years. *Developmental medicine & child neurology*, 52(3), 256-263.
- Gjesdal, S., Haug, E. M., & Ommundsen, Y. (2019). A conditional process analysis of the coach-created mastery climate, task goal orientation, and competence satisfaction in youth soccer: The moderating role of controlling coach behavior. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(2), 203-217.
- Gouvea, M., Cyrino, E. S., Ribeiro, A. S., Da Silva, D. R. P., Ohara, D., Valente-dos-Santos, J., ... & Ronque, E. (2016). Influence of skeletal maturity on size, function and sport-specific technical skills in youth soccer players. *International Journal of Sports Medicine*, 37(06), 464-469.

- Hadders-Algra, M. (2000). The neuronal group selection theory: a framework to explain variation in normal motor development. *Developmental medicine and child neurology*, 42(8), 566-572.
- Hendry, D. T., Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2018). Coach ratings of skills and their relations to practice, play and successful transitions from youth-elite to adult-professional status in soccer. *Journal of sports sciences*, 36(17), 2009-2017.
- Hughes, M., & Franks, I. M. (2008). The essentials of performance analysis. *E. & FN Spon*.
- Huh, J., Williams, H. G., & Burke, J. R. (1998). Development of bilateral motor control in children with developmental coordination disorders. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 40(7), 474-484.
- Ice, A., & Lbu. (2013). *International sport coaching framework* (version 1.2). Human Kinetics.
- Itoh, R., & Hirose, N. (2020). Relationship Among Biological Maturation, Physical Characteristics, and Motor Abilities in Youth Elite Soccer Players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 34(2), 382-388.
- Kannekens, R., Elferink-Gemser, M. T., & Visscher, C. (2009). Tactical skills of world-class youth soccer teams. *Journal of sports sciences*, 27(8), 807-812.
- Kokstajn, J., & Musalek, M. (2019). The relationship between fundamental motor skills and game specific skills in elite young soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 249-254.
- Loturco, I., Jeffreys, I., Abad, C. C. C., Kobal, R., Zanetti, V., Pereira, L. A., & Nimphius, S. (2020). Change-of-direction, speed and jump performance in soccer players: a comparison across different age-categories. *Journal of Sports Sciences*, 38(11-12), 1279-1285.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of sports science*, 21(11), 883-904.
- Magistro, D., Piumatti, G., Carlevaro, F., Sherar, L. B., Esliger, D. W., Bardaglio, G., ... & Musella, G. (2020). Psychometric proprieties of the Test of Gross Motor Development–Third Edition in a large sample of Italian children. *Journal of science and medicine in sport*, 23(9), 860-865.
- Malina, R. M., Eisenmann, J. C., Cumming, S. P., Ribeiro, B., & Aroso, J. (2004). Maturity-associated variation in the growth and functional capacities of youth football (soccer) players 13–15 years. *European journal of applied physiology*, 91(5), 555-562.
- Miloski, B., de Freitas, V. H., Nakamura, F. Y., de A Nogueira, F. C., & Bara-Filho, M. G. (2016). Seasonal training load distribution of professional futsal players: effects on physical fitness, muscle damage and hormonal status. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(6), 1525-1533.
- Musculus, L., Raab, M., Belling, P., & Lobinger, B. (2018). Linking self-efficacy and decision-making processes in developing soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 72-80.

- Moher, D., Altman, D. G., Liberati, A., & Tetzlaff, J. (2011). PRISMA statement. *Epidemiology*, *22*(1), 128.
- Nazario, P. F., & Vieira, J. L. L. (2014). Sport context and the motor development of children. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, *16*(1), 86-95.
- Newton, M., Duda, J. L., & Yin, Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of Sports Sciences*, *18*(4), 275-290. doi:10.1080/026404100365018
- O'Brien-Smith, J., Bennett, K. J., Fransen, J., & Smith, M. R. (2020). Same or different? A comparison of anthropometry, physical fitness and perceptual motor characteristics in male and female youth soccer players. *Science and Medicine in Football*, *4*(1), 37-44.
- Ometto, L., Vasconcellos, F. V., Cunha, F. A., Teoldo, I., Souza, C. R. B., Dutra, M. B., ... & Davids, K. (2018). How manipulating task constraints in small-sided and conditioned games shapes emergence of individual and collective tactical behaviours in football: A systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *13*(6), 1200-1214.
- Pacheco, R. (2001). *O ensino do futebol de 7: um jogo de iniciação ao futebol de 11*. Edições Grafiasa.
- Platvoet, S. W., Elferink-Gemser, M. T., Kannekens, R., de Niet, M., & Visscher, C. (2016). Four weeks of goal-directed learning in primary physical education classes. *Perceptual and motor skills*, *122*(3), 871-885.
- Ré, A. H. N., Corrêa, U. C., & Böhme, M. T. S. (2010). Anthropometric characteristics and motor skills in talent selection and development in indoor soccer. *Perceptual and Motor Skills*, *110*(3), 916-930.
- Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. (2000). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of sports sciences*, *18*(9), 669-683.
- Ross, E., Gupta, L., & Sanders, L. (2018). When research leads to learning, but not action in high performance sport. *Progress in brain research*, *240*, 201-217.
- Roberts, S. J., Rudd, J. R., & Reeves, M. J. (2020). Efficacy of using non-linear pedagogy to support attacking players' individual learning objectives in elite-youth football: A randomised cross-over trial. *Journal of sports sciences*, *38*(11-12), 1454-1464.
- Rudel, R. G., Healey, J., & Denckla, M. B. (1984). Development of motor co-ordination by normal left-handed children. *Developmental Medicine & Child Neurology*, *26*(1), 104-111.
- Saward, C., Morris, J. G., Nevill, M. E., & Sunderland, C. (2019). The effect of playing status, maturity status, and playing position on the development of match skills in elite youth football players aged 11–18 years: A mixed-longitudinal study. *European journal of sport science*, *19*(3), 315-326.

- Scharfen, H. E., & Memmert, D. (2019). The relationship between cognitive functions and sport-specific motor skills in elite youth soccer players. *Frontiers in psychology, 10*, 817.
- Silva, P., Duarte, R., Sampaio, J., Aguiar, P., Davids, K., Araújo, D., & Garganta, J. (2014). Field dimension and skill level constrain team tactical behaviours in small-sided and conditioned games in football. *Journal of sports sciences, 32*(20), 1888-1896.
- Sitkin, S. B., & Hackman, J. R. (2011). Developing team leadership: An interview with coach Mike Krzyzewski. *Academy of Management Learning & Education, 10*(3), 494-501.
- Stafford, I. (2005). *Coaching for long-term athlete development: To improve participation and performance in sport*. Coachwise 1st4sport.
- Strykalenko, Y., Huzar, V., Shalar, O., Oloshynov, S., Homenko, V., & Svirida, V. (2021). Physical fitness assessment of young football players using an integrated approach. *Journal of Physical Education and Sport, 21*(34), 360-366.
- Tani, G. (2008). Developmental approach: 20 years later. *R. da Educação Física/UEM, 19*(3), 313-331. doi: 10.4025/reveducfis.v19i3.5022
- Teixeira, M. C. T., & Teixeira, L. A. (2008). Leg preference and interlateral performance asymmetry in soccer player children. *Developmental Psychobiology: The Journal of the International Society for Developmental Psychobiology, 50*(8), 799-806.
- Thelen, E., Smith, L. B., Lewkowicz, D. J., & Lickliter, R. (1994). *A dynamic systems approach to the development of cognition and action* (Vol. 10). MIT press.
- Toum, M., Tribolet, R., Watsford, M. L., & Fransen, J. (2020). The confounding effect of biological maturity on talent identification and selection within youth Australian football. *Science and Medicine in Football, 1*-9.
- Touwen, B. C. (1993). How normal is variable, or how variable is normal?. *Early Human Development, 34*(1-2), 1-12.
- Travassos, B., Gonçalves, B., Marcelino, R., Monteiro, R., & Sampaio, J. (2014). How perceiving additional targets modifies teams' tactical behavior during football small-sided games. *Human movement science, 38*, 241-250.
- Tribolet, R., et al. (2018). A multidimensional approach to talent identification and selection in high-level youth Australian Football players. *Journal of Sports Sciences, 36*(22): 2537-2543.
- Ulrich, D. (2000). *Test of gross motor development 2: Examiner's manual*. Proed.
- Valente-Dos-Santos, J., et al. (2014). Allometric multilevel modelling of agility and dribbling speed by skeletal age and playing position in youth soccer players. *International Journal of Sports Medicine, 35*(9): 762-771.

- Valente-Dos-Santos, J., et al. (2014). Maturity-associated variation in change of direction and dribbling speed in early pubertal years and 5-year developmental changes in young soccer players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 54(3): 307-316.
- Vanderford, M. L., et al. (2004). Physiological and sport-specific skill response of Olympic youth soccer athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(2): 334-342.
- Vänttinen, T., et al. (2010). Development of body composition, hormone profile, physical fitness, general perceptual motor skills, soccer skills and on-the-ball performance in soccer-specific laboratory test among adolescent soccer players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9(4): 547-556.
- Vänttinen, T., Blomqvist, M., Luhtanen, P., & Häkkinen, K. (2010). Effects of age and soccer expertise on general tests of perceptual and motor performance among adolescent soccer players. *Perceptual and motor skills*, 110(3), 675-692.
- Vélez-Meza, E., Méndez-Urresta, J., Vargas-Chagna, J., Flores-Torres, D. (2021). Integral Analysis of Cognitive Motor Skills and the Social Dimension of Sport: Approach to Sports Initiation and School Sports. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(3), 495 - 502. DOI: 10.13189/saj.2021.090315
- Venetsanou, F., & Kambas, A. (2010). Environmental factors affecting preschoolers' motor development. *Early childhood education journal*, 37(4), 319-327. <https://doi.org/10.1007/s10643-009-0350-z>
- Woods, C. T., McKeown, I., Shuttleworth, R. J., Davids, K., & Robertson, S. (2019). Training programme designs in professional team sport: An ecological dynamics exemplar. *Human movement science*, 66, 318-326.
- Woods, C. T., et al. (2016). The relationship between game-based performance indicators and developmental level in junior Australian football: Implications for coaching. *Journal of Sports Sciences*, 34(23): 2165-2169.
- Werthner, P., & Trudel, P. (2006). A new theoretical perspective for understanding how coaches learn to coach. *The sport psychologist*, 20(2), 198-212.
- Završnik, J., Pišot, R., Šimunič, B., Kokol, P., & Blažun Vošner, H. (2017). Biomechanical characteristics of skeletal muscles and associations between running speed and contraction time in 8-to 13-year-old children. *Journal of International Medical Research*, 45(1), 231-245.
- Zibung, M., Zuber, C., & Conzelmann, A. (2016). The motor subsystem as a predictor of success in young football talents: a person-oriented study. *PLoS One*, 11(8), e01610

7. Anexos

Anexo 1 – Constituição de cada Escalão de Formação

Escalão	Nº de jogadores	Nº de treinadores	Nº de seccionistas
Petizes	3	2	1
Traquinas	12	2	2
Benjamins	23	2	2
Infantis	15	2	1
Iniciados	23	2	2
Juvenis	27	2	2
Juniores	15	5	4
Equipa “B”	15	5	4

Anexo 2 – Material disponível

Material	Quantidade
Bolas tamanho 5	21
Bolas tamanho 4	13
Varas amarelas	12
Sinalizadores	120
Cones	12
Coletes	40

Anexo 3



**SPORTING CLUBE DA
COVILHÃ**
EQUIPA

*FUTEBOL DE
FORMAÇÃO
2020/2021*



NOME DOS JOGADORES	DATA DE NASCIMENTO	CONTACTOS
TREINADORES	António Dias	Filipe Costa
SECCIONISTAS	X	Y
COORDENADOR TÉCNICO	António Vicente	
COORDENADOR GERAL	Igor Araújo	

Anexo 4



SPORTING CLUBE DA COVILHÃ

FICHA DE JOGADOR

FUTEBOL DE
FORMAÇÃO
2020/2021



DADOS PESSOAIS		
Nome Completo:		Foto
Alcunha:		
Data de Nascimento:		
Nacionalidade:		
Telemóvel:	E-Mail:	Facebook:
Contexto Familiar:		
Encarregado de Educação:		
Contacto Encarregado de Educação:		
Contexto Escolar:		

DADOS DESPORTIVOS		
Escalão:	Pé Preferencial:	Posição Preferencial:
Clubes Anteriores:		
Outros Desportos:		

DADOS ANTROPOMÉTRICOS								
Peso: (data)								
Altura: (data)								
IMC: (data)								

DADOS MOTORES / FISIOLÓGICOS
Agilidade:
Coordenação:
Resistência:
Velocidade:
Força:
Impulsão:
Resistência a choques:

DADOS PSICOLÓGICOS / COMPORTAMENTAIS
Personalidade:
Liderança:
Disciplina:
Coragem:
Determinação:
Concentração:
Confiança:
Altruísmo:
Comunicação:
Iniciativa:
Agressividade:
Adaptabilidade:
Atitude no treino:
Atitude competitiva:

DADOS TÉCNICOS
Passe:
Recepção:
Condução de bola:
Finta:
Remate:
Desarme:

Criatividade:
Guarda-Redes (receção de bola, saída da baliza, jogo de pés, bolas paradas, reposição de bola em jogo):

DADOS TÁTICOS
Posicionamento/Ocupação do espaço:
Marcação:
Desmarcação:
Antecipação:
Tomada de decisão:
Leitura de jogo:
Coordenação com equipa:
Bolas paradas:

HISTORIAL CLÍNICO
Tipo de Lesão: Época: Tempo de paragem: Tratamento:
Tipo de Lesão: Época: Tempo de paragem: Tratamento:
Tipo de Lesão: Época: Tempo de paragem: Tratamento:
OBSERVAÇÕES

Anexo 5



SPORTING CLUBE DA COVILHÃ
FUTEBOL DE FORMAÇÃO
PLANO SEMANAL DE TREINOS

ÉPOCA 2020/2021



EQUIPAS	3 Maio		4 Maio		5 Maio		6 Maio		7 Maio	
	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
MINIS PETIZES			18:30-19:30 Campo n.º 1				18:30-19:30 Campo n.º 1		18:30-19:30 Campo n.º 1	
TRAQUINAS			18:30-19:30 Campo n.º 1				18:30-19:30 Campo n.º 1		18:30-19:30 Campo n.º 1	
BENJAMINS					18:30-19:30 Campo n.º 1				18:30-19:30 Campo n.º 1	
INFANTIS					18:30-19:30 Campo n.º 1					
INICIADOS			18:30-19:30 Campo n.º 2			19:45-20:45 Campo n.º 2				
JUVENIS				18:45-19:45 Campo n.º 2				18:45-19:45 Campo n.º 2		18:45-19:45 Campo n.º 2
JUNIORES SÉNIORES B				20:00-21:00 Campo n.º 2				20:00-21:00 Campo n.º 2		20:00-21:00 Campo n.º 2

Locais de Treino: Complexo Desportivo: Campo n.º 1 / Campo n.º 2

Nota: O plano pode sofrer alterações, por motivos não previstos à data da sua elaboração, que serão oportunamente comunicadas.

Anexo 7



SPORTING CLUBE DA COVILHÃ

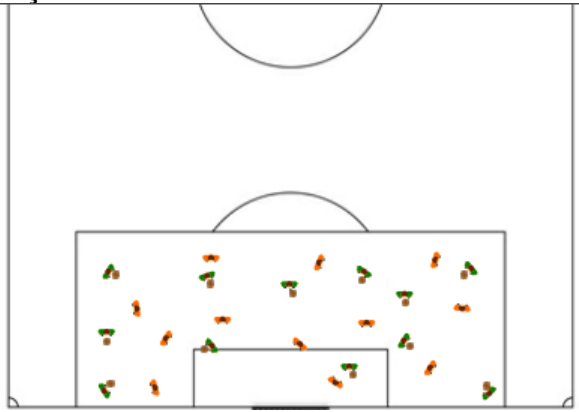
FUTEBOL DE
FORMAÇÃO
2020/2021


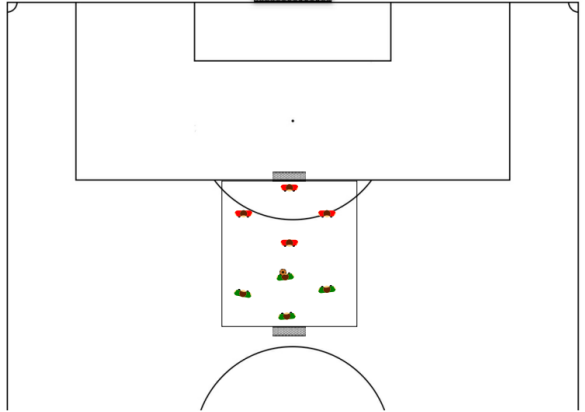


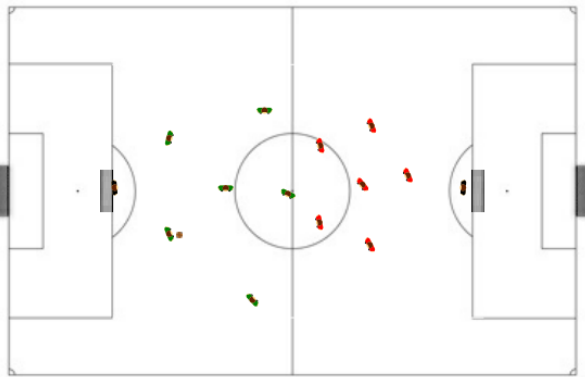
PLANO DE TREINO

Escalão: Benjamins

Treino N.º 10	Data: 9/6/2021	Hora: 18:30	Local: Campo nº1 Complexo Desportivo
Objetivos Mediatos: Espírito de equipa, cooperação, solidariedade, competitividade.			Jogadores: 18
Objetivos Imediatos: Passe, posse de bola, mobilidade, cobertura ofensiva e defensiva, finalização e drible.			Material: Bolas Cones Sinalizadores Coletes

Conteúdos	Exercícios	Variáveis e Indicadores	Tempo
<p>Drible;</p> <p>Condução de bola;</p> <p>Contenção.</p>	<p>Caça Bolas</p>  <p>Descrição: Metade dos jogadores com bola e outra metade sem. Os jogadores têm de se fingir uns aos outros, sendo que quando o treinador levantar o braço direito quem tiver bola ganha 1 ponto. No final quem tiver mais pontos ganha o jogo.</p> <p>Atribuir pontos por finta (virgula – 1 ponto, cueca – 3 pontos e cabrito – 5 pontos).</p> <p>Quem tiver mais pontos joga entre si no jogo seguinte</p>	<p>Variáveis: Espaço de jogo Tempo de jogo N.º de bolas (1 para cada ou 1 para 3 se estiverem muito à vontade com bola)</p> <p>Indicadores: - Observar adversário (CM/BA) - Driblar de cabeça levantada; - Recuperações de bola; - Pontos obtidos</p>	10'

<p>Progressão;</p> <p>Cobertura ofensiva e defensiva;</p> <p>Mobilidade;</p> <p>Equilíbrio;</p> <p>Espaço.</p>	<p>1x0, 1x1, 2x1</p>  <p>Descrição: Três filas de jogadores (uma na direita, outra no centro e outra na esquerda). Os jogadores distribuem equitativamente pelas três. Em seguida sai um jogador da fila da esquerda em 1x0+Gr, assim que finaliza tem de se posicionar para defender, pois vai sair um jogador da fila do meio numa situação de 1x1, e de seguida após haver finalização sai um jogador numa situação de 2x1, com o homem que finalizou da fila do meio.</p> <p>(OBS- o homem que realiza o 1x0 é o mesmo defesa até ao fim, quer no 1x1 e no 2x1)</p>		<p>30'</p> <p>Em simultâneo com o exercício 3</p>
<p>Passes;</p> <p>Movimentação;</p> <p>Coberturas;</p>	 <p>Descrição: Jogos reduzido 4x4, onde o vencedor fica para o próximo jogo e o vencido troca com uma das equipas que esta a fazer finalização.</p>	<p>Variáveis: Limitar o número de toques;</p> <p>Indicadores: Executar as coberturas ofensivas e defensivas; Ocupar bem o espaço; Manterem-se moveis;</p>	<p>30'</p>

<p>Progressão;</p> <p>Cobertura ofensiva e defensiva;</p> <p>Mobilidade;</p> <p>Concentração;</p> <p>Penetração;</p> <p>Equilíbrio;</p> <p>Espaço.</p>	<p>Jogo Formal 7x7</p>  <p>Descrição: Jogo formal 7X7 + 2 jokers</p>	<p>Variáveis: Golo acrobático e de cabeça vale por dois;</p> <p>Indicadores: Executar as coberturas; Objetividade; Manterem-se moveis;</p>	<p>20'</p>

Relatório de Treino:

Os jogadores durante o primeiro exercício, tinham alguma dificuldade no que toca a segurar a bola e dominá-la perante o contexto em que um adversário a pode roubar, dado a aglomeração de atletas.

Notou-se também no segundo exercício que os atletas tinham o seu tempo de reação mais lento pois após finalização demoravam a reagir ao ataque da bola do colega que progredia para a baliza, bem como como se posicionar para conseguir defender bem.

No último exercício do jogo formal, os atletas ainda não têm a noção do espaço que tem de ocupar no campo, nota-se que a pandemia contribui-o para esse retrocesso, continuam todos a estar “em cima da bola” em vez de procurar o espaço para poderem ter melhores soluções de jogo.

Os Treinadores, António Dias, Filipe Costa, Rui Quelhas, Tiago Pinto

