



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Diogo Filipe Aguiar Baptista

CONSTRANGIMENTOS ASSOCIADOS À TRANSIÇÃO  
DO FUTEBOL 7 PARA O FUTEBOL DE 11  
UM ESTUDO QUALITATIVO

Dissertação no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo para Crianças e Jovens,  
orientada pelo Professor Doutor Hugo Sarmento e pelo Professor Doutor João Pedro Marques Duarte  
e apresentada à Faculdade Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Março de 2020



**Mestrado em Treino Desportivo para Crianças e Jovens**

2019/2020

**CONSTRANGIMENTOS ASSOCIADOS À  
TRANSIÇÃO DO FUTEBOL 7 PARA O  
FUTEBOL DE 11 – UM ESTUDO  
QUALITATIVO**

**Orientadores:**

Professor Doutor Hugo Sarmento

Professor Doutor João Duarte

Março 2020

Diogo Filipe Aguiar Baptista



**UNIVERSIDADE DE COIMBRA**

**Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física**

**CONSTRANGIMENTOS ASSOCIADOS À  
TRANSIÇÃO DO FUTEBOL DE 7 PARA O  
FUTEBOL DE 11 – UM ESTUDO  
QUALITATIVO**

Dissertação no âmbito do Mestrado  
em Treino Desportivo para Crianças  
e Jovens. Orientadores: Prof. Doutor  
Hugo Miguel Borges Sarmento; Prof.  
Doutor João Pedro Marques Duarte

Diogo Filipe Aguiar Baptista

Baptista, D. (2020). *Constrangimentos associados à transição entre o futebol de 7 e o futebol de 11 – um estudo qualitativo* (Dissertação de Mestrado para obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo para Crianças e Jovens. Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal).

## **Agradecimentos**

Ao concluir mais uma etapa da vida acadêmica, sinto que, mais do que agradecer às pessoas, devo agradecer aos momentos.

Há cinco anos, quando decidi ingressar no ensino superior, longe estaria de imaginar o quão importante seria para o meu crescimento pessoal e profissional. Sinto-me agradecido por ter tomado determinada decisão naquele momento da minha vida e por todos os conhecimentos que adquiri. Jamais esquecerei os dias que vivi nesta instituição.

Num tom mais pessoal, dedico este trabalho em primeiro aos meus pais e irmã, pelo sentido de responsabilidade que sempre me inculcaram, pelos valores que me definem e continuarão a definir para o resto da vida e pelo amor e orgulho que todos os dias me transmitem. Um agradecimento também a toda a minha restante família por me motivarem a todos os dias querer ser melhor.

Aos meus orientadores neste projeto, Professor Doutor Hugo Miguel Borges Sarmiento e Professor Doutor João Pedro Marques Duarte, por toda a disponibilidade, por todo o apoio que sempre me facultaram, pela paciência demonstrada, pelas conversas tidas e pelos conhecimentos que me foram transmitindo e que contribuíram para a elaboração desta Dissertação.

Aos treinadores que prontamente se disponibilizaram para participar neste estudo, que abdicaram do seu próprio tempo para me ajudar e pelos conhecimentos partilhados.

Por fim, mas não menos importante, aos meus amigos ao longo destes últimos cinco anos. Aos que estiveram mais presentes e aos que estiveram menos presentes, aos que me acompanharam na licenciatura e aos que me acompanharam no mestrado, aos de sempre e os que considero que serão para sempre, a todos eles.

O caminho fez-se de várias lutas, sermos obstinados, sermos dedicados e sermos, acima de tudo, nós próprios, é o que nos irá distinguir quando chegarmos à meta. A todos, o meu muito obrigado.



# RESUMO

O presente estudo teve como principal objetivo identificar quais os principais constrangimentos que os jovens jogadores de futebol sentem no momento da transição do Futebol 7 para o Futebol 11, bem como aspetos que podem funcionar como facilitadores desta transição. Ademais, procurou-se perceber qual o papel que os treinadores, os clubes, as associações de futebol e a Federação devem assumir para otimizar esta etapa da formação. Para a coleta dos dados, realizaram-se entrevistas semiestruturadas a 10 treinadores que tivessem, no mínimo, 7 anos de experiência no futebol de formação e que já tivessem tido a oportunidade de trabalhar tanto no Futebol 7, como no Futebol 11. Os dados foram analisados através da técnica de análise de conteúdo (Bardin, 2008), sendo que a categorização foi feita *a priori*. No que toca ao processo de codificação das entrevistas, foi utilizado o software QSR Nvivo 12. Através da análise dos resultados foi possível concluir que os treinadores entrevistados consideram que: 1) deve haver um papel mais ativo das entidades responsáveis para tornar os campeonatos mais competitivos e equilibrados e, os clubes, por sua vez, devem estruturar um modelo de formação a longo prazo para que o processo de formação seja o mais profícuo possível; 2) o treinador deve ser capaz de realizar várias funções e saber adaptar a sua comunicação a cada jogador; 3) as dificuldades que os jogadores sentem são muitas e as novas dimensões do terreno de jogo e correspondentes implicações além da questão das diferenças maturacionais são as mais referidas pelos treinadores entrevistados; 4) os jogadores que apresentam um tamanho corporal superior e os mais evoluídos técnica e taticamente no Futebol 11 acabam por apresentar maior sucesso neste processo, sendo que a implementação do Futebol 9 permitiu minimizar o impacto que seria transitar diretamente do Futebol 7 para o Futebol 11.

**Palavras-Chave:** Análise de Conteúdo; Processo de Formação; Etapas de Preparação Desportiva; Jovem Atleta



# ABSTRACT

The aim of the present study was to identify the principal difficulties that young football players feel when they do the transition from Football 7 to the Football 11, as well as aspects that can facilitate this process. Furthermore, we sought to understand the role that coaches, clubs, football associations and the football Federation should have to optimize this stage of their formation. To collect the data, semi-structured interviews were carried out with 10 coaches who had, at least, 7 years of experience in football formation and that had the experience of working in both Football 7 and Football 11. Data were analyzed through the technique of content analysis (Bardin, 2008) and the elaboration of the categories having been defined *a priori*. In process of coding the transcripts of the interviews, was used the QSR Nvivo 12 software. The results of this analysis allowed us to conclude that: 1) responsible entities should have a more active role in turning championships more competitive and balanced, and clubs should structure a long-term formation model to turn this process as simple and fruitful as possible; 2) coaches must have the ability to play several roles and know to adapt their communication to each player; 3) players feel a lot of difficulties in this process and the most referred by the interview coaches were the new pitch dimensions, with all that brings and maturity level the players were on; 4) players who have a bigger body size and that are more technically and tactically evolved when they reach Football 11 turns out to be the most successful in this process, and the introducing of Football 9 allowed to minimize the impact that would be carried over directly from Football 7 to Football 11.

**Key – Words:** Content Analysis; Formation Process; Sports Preparation Stages; Young Athlete



# Índice

RESUMO .....	vii
ABSTRACT .....	ix
Capítulo I.....	1
Introdução .....	1
1.1. Objetivo do Estudo .....	4
Capítulo II .....	5
Revisão da Literatura .....	5
2.1. Caracterização da Modalidade.....	5
2.2. Futebol de Formação.....	12
2.3. Futebol 7 vs Futebol 11.....	17
2.4. O treinador no Futebol formação .....	21
Capítulo III .....	25
Metodologia .....	25
3.1. Campo de Estudo .....	25
3.2. Caracterização dos Entrevistados .....	26
3.3. Instrumentos de pesquisa.....	26
3.4. Procedimentos de Recolha de dados .....	30
3.5. Análise de Conteúdo .....	31
3.6. Análise da qualidade dos dados .....	33
Capítulo IV.....	35
Apresentação e Discussão dos Resultados .....	35
Capítulo V .....	67
Conclusão .....	67
Referências Bibliográficas.....	69
Anexos .....	81



## Índice de Tabelas

Tabela 1 - Estádios de Aprendizagem (adaptado de FIFA, 2016).....	14
Tabela 2- Análise entre Futebol 7 e Futebol 11 (Adaptado de Pacheco, 2001)	20
Tabela 3 - Caracterização dos Entrevistados.....	26
Tabela 4 -Futebol 7 vs Futebol 9 vs Futebol 11 .....	65





# Índice de Figuras

Figura 1 - A importância das entidades responsáveis e dos clubes para a transição.....	36
Figura 2 - O papel do treinador na transição.....	44
Figura 3 - Dificuldades e Fatores que Influenciam a Transição.....	51
Figura 4 - Fatores de sucesso na Transição e a Importância do Futebol 9.....	61



# Capítulo I

## Introdução

O Futebol é visto como um jogo desportivo coletivo com enorme popularidade e é, também, uma modalidade que possui diversas opiniões contraditórias, uma vez que não é visto só como mais um jogo desportivo coletivo, mas também como um meio de educação física, de garantir disciplina e um campo de aplicação da ciência (Garganta, 2002). É, para a maioria dos adeptos, um fenómeno de diversão, numa lógica de entusiasmo em redor de um determinado clube, sem que, muitas das vezes, haja qualquer conhecimento metodológico e em que se valoriza de forma desmedida a vitória, isto é, acredita-se que a vitória é o único resultado verdadeiramente importante. O futebol pertence a um grupo de modalidades, que possuem habilidades específicas, conhecidas como Jogos Desportivos Coletivos. Estes jogos são pródigos em promoverem situações imprevistas e configuram-se a partir da dimensão tática, exigindo dos praticantes um alto grau de adaptabilidade e a capacidade de realizar uma boa escolha (Silva & Rose, 2005).

Franks e McGarry (1996), adicionaram o Futebol a um conjunto de modalidades que são dependentes do fator tempo, em contraste com os jogos que são dependentes do fator resultado, tais como o Ténis ou o Voleibol. Os jogos que são dependentes do fator tempo caracterizam-se por serem interativos e tenderem a integrar uma série de acontecimentos descontínuos e aleatórios.

É, atualmente, um fenómeno que adquiriu uma importância vital na nossa sociedade, pois não só contribui para a saúde física do praticante, mas também para o equilíbrio psíquico e para o bem-estar social de quem o pratica, pois permite ao praticante integrar-se num grupo, criar rotinas de trabalho e desenvolver valores que lhe serão úteis na sua vida futura. Por esta razão, e por muitas outras, é que, atualmente, um dos objetivos dos clubes nos escalões de formação é evitar o abandono prematuro da modalidade (Pérez, Cabezón, González, Rosa, & Salguero, 2014).

Ao longo dos últimos anos, o futebol tem sofrido muitas mudanças, principalmente no que toca aos seus regulamentos. Uma das grandes alterações que aconteceram prende-se com a introdução da Lei de Bosman (1995), que visou pôr fim às restrições para jogadores nascidos nos países da União Europeia e permitir que, quando um jogador chega ao fim do contrato com o seu clube, seja livre de assinar por outro que bem entender, sem que o clube com o qual o contrato terminou tenha de ser ressarcido financeiramente. Posto isto, os clubes mais poderosos financeiramente têm uma maior facilidade em contratar jogadores a clubes com menor poder económico o que leva a que, estes últimos, sejam obrigados a vender os seus melhores jogadores e, por conseguinte, perder qualidade no plantel, visto que não possuem as mesmas capacidades financeiras para manterem e recrutarem os jogadores que pretendem.

Desta forma, cada vez mais se sente que há uma necessidade de apostar na formação de jovens futebolistas, na perspectiva de manterem uma equipa com qualidade a nível desportivo e sustentável a nível financeiro. É, por isto, que, atualmente, praticamente todos os clubes têm escalões de formação. Martins (2003), defende que a formação é a base do futebol profissional e que, portanto, todo o processo formativo deve ser tido em conta, devendo haver uma preocupação elevada com ele.

O jogo de Futebol tende a passar por várias fases de transição que vão desde o Futebol 5, passando pelo futebol 7 (e o futebol 9 em algumas Associações de Futebol) até ao Futebol 11, sendo que a estrutura de jogo e a sua adaptação devem respeitar as características de cada um destes formatos. No entanto, apesar da prática do Futebol 7 ser encarada como uma estrutura de jogo que respeita as características motoras da criança e o seu nível de jogo, observam-se grandes dificuldades de adaptação no momento de transição para o Futebol 11 (Ferreira, 2013). É, nestes casos, extremamente importante o apoio do treinador, para que os atletas tenham o suporte, a confiança e o tempo necessário para se adaptarem a um novo formato de jogo.

No caso da Associação de Futebol de Coimbra, a transição este ano 2019/2020 passou a ser feita pelo Futebol 9 (na Associação de Futebol do Porto ou de Évora, no escalão de Infantis adotou-se o formato de Futebol 9 há alguns anos já), o que requer uma adaptação dos atletas às maiores dimensões do terreno de jogo, da baliza, as dimensões e o peso da bola, a alteração da regra de fora de jogo, o aumento do número de jogadores em campo e no banco de suplentes, as substituições que deixam de ser volantes e a duração do jogo. Para acrescentar a tudo isto, ainda há que haver uma adaptação a novas posições com funções diferentes daquelas que se tinha no futebol 7. São muitas informações novas, com algum grau de complexidade que os jovens têm de assimilar, sendo que, aqueles que o fazem de forma mais rápida, são aqueles que acabam por dispor de mais oportunidades.

De maneira a aumentar a eficácia da prática, foram propostas adaptações regulamentares ao nível do tamanho do campo, do número de jogadores por equipa e do tamanho das balizas, sendo que isto permite que os jovens jogadores tenham um grande número de ações com a bola, uma das grandes vantagens dos jogos reduzidos (Barbero Alvarez et al., 2015). Foi precisamente com este objetivo de facilitar a aprendizagem de ações técnicas por parte dos jovens jogadores que Garganta e Pinto (1998) propuseram que o jogo de Futebol fosse adaptado a regras mais simples, menos jogadores e a um campo com menor dimensão. Após se observar os vários benefícios que os jogos reduzidos traziam para os jovens jogadores, o Futebol 7 passou a ser visto como uma etapa de desenvolvimento muito importante e que pode servir para melhorar as aptidões físicas dos jogadores. Os resultados de um estudo permitem perceber que os jogos em campo mais reduzido, como é o caso do Futebol 7, exigem mais do ponto de vista cardiovascular aos jogadores e do ponto de vista anaeróbico comparativamente aos jogos de Futebol 11 (Romero, Paredes, Sancho & Morencos, 2012). Percebe-se, então, que os jogos de Futebol 7 exigem uma carga física exigente, que poderá até ser maior que aquela que é experienciada no Futebol 11.

Assim, percebemos que, para qualquer que seja o desporto de competição, a figura do treinador assume-se como essencial. Na sua grande

maioria, a atividade de um treinador de futebol baseia-se na observação e avaliação que este consegue fazer do desempenho dos seus atletas.

Não obstante a importância desta fase de desenvolvimento dos jogadores de futebol, a investigação que centra a sua análise nas barreiras e constrangimentos que lhe estão associadas, mas também fatores que poderão ser considerados “facilitadores” deste processo é escassa, razão pela qual a presente investigação assume redobrada importância.

### **1.1. Objetivo do Estudo**

O presente estudo pretendeu recolher informação, na ótica dos treinadores, sobre quais as principais e mais importantes características num atleta de Futebol 7 para que a sua adaptação ao Futebol 11 seja mais rápida e eficaz. Ademais, procurou-se perceber quais as maiores dificuldades que estes atravessam na transição. É, essencialmente, o treinador, que tem um papel fundamental no sucesso desta adaptação. Este trabalho é orientado para o Futebol Formação, essencialmente pela ideia de que, sem futebol de base, não é possível aumentar o Futebol de rendimento superior (Sousa, 2007). A aposta séria na formação de jogadores parece, cada vez mais, ser o caminho a seguir, caso se queira assumir uma posição destacada no mundo do Futebol (Pacheco, 2001).

# Capítulo II

## Revisão da Literatura

### 2.1. Caracterização da Modalidade

Huizinga (1972), afirma que o jogo de futebol é uma atividade livre, que acontece dentro de limites espaciais e temporais, regendo-se por regras obrigatórias. É acompanhada de sentimentos de tensão e alegria. É visto como um desporto coletivo imprevisível e aleatório que possui características resultantes de vários fatores, tais como o envolvimento complexo e aberto que ocorre entre jogadores, assim como o seu elevado número de atletas, a dimensão do campo e a duração do jogo (Costa, Garganta, Fonseca, & Botelho, 2002 ). Castelo (2004), defende que o jogo apresenta uma simplicidade aparente. Apenas aparente, pois, é um jogo complexo, com um sem fim de variáveis a nível do domínio técnico, tático, físico, social e psicológico, que se relacionam entre si. Por se tratar de um sistema bastante complexo, muito devido às suas características, tais como, a complexidade, o fluxo, o comportamento dinâmico, o equilíbrio, a dinâmica não linear, a emergência, o elevado número de componentes independentes, entre outras, é extremamente complicado conseguir-se controlar todas as variáveis (Rodrigues, 2006).

Ao inserir-se na categoria dos Jogos Desportivos Coletivos, estes caracterizam-se pelo confronto entre duas equipas, constituídas por um conjunto de jogadores que interagem entre si, através de diversas ações, permitidas pelas leis de jogo, na procura de se superiorizarem ao adversário. Teodorescu (1984), defende que, quando duas equipas se enfrentam, há um conjunto alargado de habilidades técnicas, ações individuais e coletivas a serem exploradas. Por sua vez, Graça e Oliveira (1995), acreditam que existem duas características fundamentais nos Jogos Desportivos Coletivos, como o apelo à cooperação no sentido de superar a oposição adversária e o apelo à inteligência e à rápida reação de maneira a dar resposta às variadas situações que o jogo propicia. Os mesmos autores apontam, ainda, três distintas categorias de problemas que se

observam nos Jogos Desportivos Coletivos: problemas no plano espacial e temporal, problemas no plano da informação e problemas a nível da organização. A nível do plano espacial e temporal, destaca-se a importância de ultrapassar os adversários, de maneira a marcar golo, ao mesmo tempo que se tenta evitar que a equipa adversária consiga alcançar o golo, o objetivo principal do jogo de futebol. No que toca ao plano de informação, a importância de criar situações de incerteza na equipa adversária e de garantir segurança e certeza para a própria equipa é algo a ser tomado em conta. Por fim, deve-se perceber que os interesses individuais nunca podem superar os interesses do grupo, devem sim, ser postos ao serviço da equipa, isto é, as ações de cada jogador devem ser inseridas no contexto do jogo coletivo, contextualizadas com o que se pretende da equipa (plano da organização).

Sendo assim, percebe-se que a essência dos Jogos Desportivos Coletivos são as permanentes relações de cooperação e oposição inter e intra equipas, respetivamente (Garganta, 1991). Como tal, as interações entre jogadores e as tomadas de decisão dos mesmos desempenham um papel fundamental no jogo, devendo ser alvo de atenção desde o processo de formação do jovem futebolista.

Castelo (1994), refere que o jogo de futebol cada vez mais exige uma necessidade de construir um modelo técnico-tático, com o objetivo de definir a sua lógica interna, partindo da observação de equipas que representem um nível superior de rendimento. A lógica interna do jogo resulta da interação contínua entre as principais regras do jogo e a evolução das soluções práticas encontradas pelos jogadores, quando estes recorrem às suas habilidades táticas, técnicas e físicas (Deleplace, 1979).

Percebendo que as ações de jogo acontecem num contexto extremamente variável (Pawels & Vanhille, 1985), de constante oposição e cooperação, o fator estratégico-tático torna-se num fator crucial a ser trabalhado (Gréhaigne, 1989; Deleplace, 1994; Mombaerts, 1996). Barth (1994), define o fator estratégico-tático como o conhecimento das regras da competição, das



regras de gestão e organização do jogo e das condições de regulação situacional.

Uma vez que é uma modalidade essencialmente tática, é importante que se trabalhe alguns processos com mais atenção, sempre de acordo com o que se pretende do coletivo. Saber ocupar racionalmente o espaço é determinante para que a equipa obtenha o objetivo, nunca permitindo a inferioridade numérica e procurar criar sempre a superioridade numérica. A dimensão tática deve ser entendida como uma parte essencial do processo de ensino-aprendizagem, assumindo um carácter de organização, multidimensional, consciente e intencional (Casarin & Afonso, 2011). D'Ottavio (2000), define a tática como a união entre os variados aspetos de prestação individual que são utilizados em contextos coletivos para que se alcance os objetivos do jogo. Castelo (1994), afirma que a tática não representa apenas uma organização do jogo em função do espaço ou daquilo que os jogadores têm de fazer, representa também o tema geral sobre o qual os jogadores concordam e que permite estabelecer uma linguagem comum a todos.

Garganta e Pinto (1998), referem que a técnica de um jogador não é mais que a utilidade para que se sirva a dimensão tática, ou seja, um bom executante é aquele que é capaz de escolher as técnicas mais adequadas para as determinadas situações de jogo. Como referimos anteriormente, sendo uma modalidade coletiva, é necessário que os jogadores percebam que os seus interesses individuais têm de ser postos ao serviço dos interesses coletivos. A procura de soluções para os problemas colocados pelo jogo não pode acontecer de forma isolada em relação ao coletivo. Frade (2007), define esta situação como uma “interdependência”, em que o individual permite ao coletivo ser melhor, mas que a mesma individualidade pode passar despercebida sem ter um coletivo que a sustente.

Os princípios de jogo devem ter a função de auxiliar a ação dos jogadores, servindo de referências para os jogadores e treinadores de forma a solucionar os problemas inerentes ao jogo nos diferentes momentos, seja na organização ofensiva e defensiva, seja na transição ofensiva e defensiva (Santos, 2009). Os

princípios de jogo devem corresponder a padrões de comportamentos táticos que se manifestam individualmente, sectorialmente e entre setores do campo, nos diferentes momentos do jogo, ou seja, caracterizam-se por um conjunto de situações que permitem atingir rápidas soluções a nível tático para os problemas que surgem (Casarin & Afonso, 2011). A cada princípio atacante, deve corresponder um princípio defensivo e são estes que coordenam a ação dos jogadores, como a penetração/contenção, cobertura defensiva/ofensiva, mobilidade/equilíbrio e o espaço/concentração (Queiroz, 1983). Castelo (2004), acredita que devemos dividir o jogo de futebol em duas fases distintas: processo ofensivo e processo defensivo. No processo ofensivo, o autor afirma que o objetivo desta fase é só um: chegar ao golo, através da criação de situações de ataque. Para que se criem situações de ataque, nem sempre é necessário que se tenha a posse de bola. Algumas equipas abdicam de ter a posse de bola para alcançar o golo, uma vez que a equipa está montada nesse sentido. Sendo assim, a importância da posse de bola pode-se verificar em três situações: na manutenção do resultado num determinado momento de jogo, na condução da bola para zonas de finalização e no ataque propriamente dito que é feito à baliza adversária. Relativamente ao processo defensivo, Castelo (2004), defende que esta é uma situação de recurso, pois não é possível chegar ao principal objetivo do jogo: o golo. Esta fase do jogo deve-se caracterizar pela procura da rápida recuperação de bola, através de um carácter agressivo e equilibrado, de maneira a criar dificuldades à equipa adversária e conseguir reconquistar a posse de bola. De acordo com o mesmo autor, os princípios táticos decorrem da construção teórica a propósito da lógica do jogo, operacionalizando-se nos comportamentos técnico-táticos dos jogadores. Pede-se, assim, a concentração dos jogadores sobre estes mesmos comportamentos técnico-táticos, de modo a simplificar a transmissão e realização dos conceitos, de forma a ajudar na seleção e execução da ação necessária a uma determinada situação de jogo.

Ao longo dos anos, o futebol sofreu alterações que foram determinantes na forma de encarar o jogo, principalmente, ao nível dos conhecimentos que o suportam e do processo de ensino-aprendizagem que o treino promove (Oliveira, 2004).

Com o passar do tempo, existe um interesse cada vez maior em realizar estudos sobre os fatores de rendimento desportivo, com os treinadores e investigadores a procurar indicadores objetivos sobre a performance dos seus jogadores e equipas, de que forma é que o rendimento é condicionado e como rentabilizá-lo ao máximo em contexto competitivo. O jogador, recorrendo à técnica, tenta realizar uma determinada tarefa de modo a conseguir o máximo rendimento desportivo (Morino, 1982; Bayer, 1994). De forma a avaliar o rendimento dos jogadores, investigadores têm procurado caracterizar o perfil que se exige a um jogador de futebol, nas mais variadas situações que lhes são impostas. Para isto, têm-se avaliado indicadores externos, como a distância percorrida, a frequência, o tipo de deslocamentos realizados, a duração, entre outros, e avaliado também, indicadores internos, tais como a frequência cardíaca, a medição do lactato sanguíneo ou o consumo máximo de oxigênio (Vo2 Máx.) (Silva, 1997). Se, no início do estudo do rendimento, os primeiros trabalhos nesta área foram realizados avaliando as distâncias percorridas pelos jogadores, atualmente, alguns autores têm-se dedicado ao estudo dos indicadores internos, de âmbito biológico. Os dados que resultam da avaliação de indicadores externos são utilizados para que se consiga perceber o comportamento das variáveis individuais de âmbito fisiológico que se deduz que influencia o rendimento (Mayhew & Wenger, 1985; Ohashi, Isokawa; Nagahama,. & Ogushi, 1993).

Quando se fala de futebol podem definir-se três resultados possíveis: vitória, empate ou derrota, sendo que é a busca pela vitória que é o principal objetivo do jogo. A incerteza do jogo, caracterizado pelos momentos de emoção, tensão, alívio, satisfação e insatisfação, é o que torna o jogo tão rico, uma vez que não é possível prever com exatidão resultados nem o que irá ocorrer no lance imediatamente a seguir. Cunha e Silva (1999), afirmam que a quantidade infinita de soluções possíveis que o jogo de futebol tem e a complexidade do cálculo conseguem desmotivar e desmobilizar o matemático mais dedicado. Uma vez que se trata de um sistema dinâmico muito complexo, é difícil conseguir controlar todas as variáveis que influenciam o jogo de futebol (Rodrigues, 2006). Pela elevada complexidade do jogo, Castelo afirma que a visão de jogo deve-se concentrar nas situações reais de jogo como um todo, rejeitando a visão fragmentada em fatores físicos, psicológicos, técnicos e táticos.

Para Santos (2009), o que deve ser, efetivamente, o objeto de estudo do futebol é o jogo. A riqueza do jogo, ao colocar duas equipas frente a frente, com ideias de jogo diferentes ou não, mas com um objetivo que é comum às duas equipas, conseguir a vitória, explorando os pontos fracos do adversário na procura do golo, é o que deve ser verdadeiramente estudado e avaliado. Castelo (2004), concorda com esta ideia, afirmando que o jogo deve ser uma luta pela conquista da posse de bola com o objetivo de introduzi-la na baliza adversária e evitar que esta entre na sua baliza, sendo que este deve ser um valor fundamental partilhado por todos os elementos da equipa.

Oliveira (2004), ao referir-se ao jogo de futebol, aborda claramente a organização do jogo como uma forma de podermos compreender o que está na origem dos comportamentos dos jogadores dentro de campo, destacando quatro momentos:

- 1) Organização Ofensiva: comportamentos que a equipa assume quando tem a posse de bola na tentativa de chegar ao golo;
- 2) Organização Defensiva: comportamentos que a equipa assume quando não tem a posse de bola e tenta organizar-se de forma a que a equipa adversária não consiga marcar golo;
- 3) Transição Defesa – Ataque: comportamentos assumidos logo após a recuperação da bola e que devem ser realizados de forma rápida, de forma a explorar a desorganização da equipa adversária;
- 4) Transição Ataque – Defesa: comportamentos que se assumem após a perda de bola e nos quais devem reorganizar-se rapidamente de forma a evitar que a equipa adversária crie situações de finalização.

Pelo facto de o futebol estar em constante evolução, a organização coletiva das equipas tem melhorado substancialmente, logo, acredita-se que as transições acabam por ser um dos momentos do jogo que pode provocar mais perigo para a equipa que perde a posse de bola.

Oliveira (2004), considera a transição ataque-defesa como o momento imediatamente a seguir à perda da posse de bola, em que há uma mudança de atitude ofensiva para defensiva e em que se tenta aproveitar a temporária

desorganização do adversário para evitar que haja perigo de se sofrer golo. Já no que toca à transição defesa-ataque, o objetivo é rapidamente chegar à baliza adversária, aproveitando a desorganização do adversário, para que se criem situações de golo (Queiroz, 2003). Mesmo que os momentos aconteçam separadamente, todos eles se encontram interligados, isto é, uma equipa mesmo quando está em organização ofensiva deve-se manter equilibrada para que, caso ocorra a perda da posse de bola, consiga antecipá-la e evitar a transição atacante do adversário.

Esta organização coletiva do jogo, no entanto, apenas resulta se existirem interações entre jogadores, configuradas pelos princípios de jogo. A interação entre jogadores acaba por ser uma constante num jogo de futebol. Oliveira (2006), define princípio de jogo como um comportamento que um treinador pretende que a equipa possua, tanto a nível coletivo, como a nível individual. Em cada interação deve-se ter em conta o papel do jogador, pois cada forma de jogar tem a sua base de sustentação, com os jogadores a terem de ter a perfeita noção do que se espera deles, tomando, quase sempre, as decisões mais corretas para dar seguimento às jogadas.

Vieira (2003). afirma que, para um jogador, ter a capacidade de tomar decisões, tem um papel fundamental no desenvolvimento do conhecimento do jogo, uma vez que os jogadores acabam por ser colocados perante situações que exigem perceção, decisão e execução, sobre uma perspetiva tática. A leitura de jogo é, então, essencial para que os jogadores tomem as decisões mais acertadas adequadas ao momento do jogo (Garganta & Pinto, 1994). Castelo (2004) concorda, referindo que o jogo de futebol é sobretudo um jogo de decisões em que nem sempre ganha o mais rápido, o mais forte ou o melhor do ponto de vista técnico, está mais perto de ganhar quem tem a capacidade de reconhecer o que fazer em cada momento do jogo.

É a complexidade crescente da estrutura de jogo que obriga a que os jogadores, atualmente, tenham cada vez mais uma maior capacidade de concentração, rigor, determinação, disciplina e inteligência, conjugado com um grande potencial físico, psíquico e técnico-tático (Garganta, 1991).

## 2.2. Futebol de Formação

A formação desportiva é vista como um processo pedagógico, um meio de educar e formar crianças e jovens, através de atividades físicas e desportivas (Lima, 1988). Pacheco (2001), afirma que a formação desportiva é vista como um processo global que não permite só o desenvolvimento das capacidades específicas do futebol, mas também permite criar hábitos desportivos, melhorar a saúde e adquirir um conjunto de valores que contribuem para uma formação integral dos jogadores.

A formação desportiva compreende um período extenso e que pode durar entre 8 e 10 anos, de acordo com diversos especialistas (Ericsson, Krampe, & Tesch-Rômer, 1993; Baker, 2003; Baker, Côté, & Deakin, 2005; Côté et al., 2006). No mesmo sentido, Leite (2008), afirma que o treino desportivo deve ser visto como um longo processo constituído por etapas que definam qual o melhor trabalho a desenvolver.

É importante que se perceba que, no futebol formação, os jovens jogadores não devem ser tratados como adultos em miniatura (Greco & Benda, 1998). Não se devem adaptar práticas e cargas de treino dos adultos para os treinos de jovens, deve-se sim, organizar o treino em função do número de praticantes, adaptando os métodos, os objetivos e o conteúdo do treino com a idade e os níveis de maturação dos atletas (Costa, Greco, Garganta, Costa, & Mesquita, 2010).

A formação de jovens atletas suporta-se em algumas bases que lhe poderão conferir alguma consistência e que lhe poderão garantir algumas oportunidades de sucesso a longo prazo (Lima, 2014), nomeadamente: (1) Processo pedagógico; (2) Ter prazer por jogar; (3) A quantidade de prática com qualidade que se realiza; (4) O processo ser gradual e com níveis de complexidade crescente; (5) Dar a devida importância à competição.

No que toca ao processo pedagógico, é importante verificar o papel que o desporto tende a ter na transmissão de valores, como o trabalho, o esforço, a disciplina, o sacrifício, a persistência e o suor (Bento, 2006).

A formação de jovens atletas requer uma intervenção no sentido de promover um equilíbrio a liberdade para que os jogadores possam jogar livremente e a aprendizagem baseada nos princípios de jogo (Tavares, Grego & Garganta, 2006). A liberdade que tem de ser dada remete para os tempos em que as crianças, antes de integrarem alguma escola de futebol, jogavam na rua, com a liberdade para criar, para jogar, até a um ponto em que se tornem tão familiarizados com a bola que este passe a ser como uma espécie de prolongamento do corpo (Santos, 2009). Michels (2001), defende que a força do futebol de rua assenta no facto de se jogar, diariamente, de forma competitiva, em qualquer tipo de terreno. Neste tipo de futebol, raramente se observa um miúdo a realizar um gesto técnico ou tático de forma isolada, é sempre inserido no jogo e na procura do golo. Faria (2002) acredita que a criatividade é essencial no jogo e, sendo assim, merece atenção por parte do treinador.

Atualmente, o processo de ensino e treino do Futebol assume um papel cada vez mais relevante, nomeadamente no que respeita à influência decisiva que exerce na formação dos praticantes e na preparação destes para lidarem com a competição desportiva. Deste modo, torna-se incontornável a racionalização de processos conducentes à eficácia da respetiva preparação e orientação (Garganta, Guilherme, & Barreira, 2013). Os jovens jogadores devem estar constantemente a serem estimulados, para que desenvolvam a sua capacidade de avaliar, de criar e de prever o que irá acontecer, tomando as decisões de acordo com o que a equipa pretende, seja em contexto de treino, seja num contexto competitivo (De Souza e Mitchell, 2010). Para a estimulação dos jogadores, adicionar variantes aos exercícios de treino, modificando o jogo de diversas maneiras, bem como a progressão tática (o aumento dos problemas táticos, à medida que o nível de discernimento também aumenta), tornam-se fatores importantes, constituindo-se como fatores pedagógicos essenciais (Garganta, 2002; Gréhaigner; Wallian; Godbout, 2005). O treino e a competição devem ir ao encontro da educação, formação e interesses dos jogadores (Marques, 1999). É, neste sentido, que se percebe que o processo de ensino-

aprendizagem no futebol exige dos jovens jogadores que estes tenham a capacidade de observar, absorver as mais importantes informações de determinados exercícios, avaliando-as, de forma a que o tempo de resposta, o tempo de tomada de decisão seja substancialmente menor (Gréhaigner; Godbout; Bouthier, 2001).

Santos (2009) defende que o jovem jogador deve começar o mais cedo possível a ter contacto com a bola, com o Futebol, pois quanto mais cedo estiver familiarizado com a modalidade, a bola irá passar a ser vista como um prolongamento do corpo. Cruyff (1997), por sua vez, não defende uma idade específica para a iniciação desportiva, mas defende que a qualidade só é adquirida quando praticada desde muito cedo.

Lima (1999), divide a formação desportiva em iniciação (crianças entre os 8 e os 12 anos), orientação (jovens entre os 13 e os 16 anos) e especialização (entre os 17 e os 40 anos). Outros autores dividem o percurso de formação desportiva em diferentes períodos. Por sua vez, Paes (2006), propõe uma divisão em período inicial, período intermédio e especialização, enquanto que se pode dividir também em iniciação (entre os 9 e os 12 anos), especialização do futebol (entre os 12 e os 16 anos) e rendimento (a partir dos 18 anos) (Ségui, 1981; Ferreira & Queiroz 1982; Korcek, 1983). A FIFA (2016), por sua vez, definiu um plano de formação que se baseia em 4 diferentes estádios de desenvolvimento da criança e jovem e nos quais é essencial definir objetivos tendo em conta a idade, o tamanho, o desenvolvimento psicológico, o desenvolvimento muscular e físico, a velocidade de aprendizagem e o nível de potencial que o jovem já alcançou. Para o planeamento do treino, é necessário que se tenha em conta vários fatores de maneira a que seja adequado às características que as crianças e jovens apresentam.

Tabela 1 - Estádios de Aprendizagem (adaptado de FIFA, 2016)

<b>Estádio 1</b>	<b>Estádio 2</b>	<b>Estádio 3</b>	<b>Estádio 4</b>
------------------	------------------	------------------	------------------



Introdução	Treino Básico	Treino Intermediário	Treino Avançado
Dos 6 aos 12 anos	Dos 13 aos 15 anos	Dos 16 aos 18 anos	Dos 19 aos 21 anos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psicomotor;</li> <li>• Desenvolvimento das habilidades motoras e habilidades técnicas básicas;</li> <li>• Divertimento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnica;</li> <li>• Desenvolvimento Tático- Técnico e psicológico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oportunidade de trabalhar de forma quantitativa e qualitativa os diversos fatores técnicos, táticos, físicos e mentais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Treino específico e individual de forma a colmatar algumas lacunas (técnicas, físicas e psicológicas).</li> </ul>
<b>Estabelecer as fundações para aptidão física.</b>		<b>Construir o Atleticíssimo e físico.</b>	

Embora seja importante iniciar a prática desportiva em uma idade baixa, também é importante que se perceba que o facto de começar cedo não significa especialização precoce, mas sim permitir às crianças terem um conjunto de vivências e experiências de jogo, de encontrarem diferentes soluções para os problemas e de explorar várias soluções desconhecidas (Pereira, 2007). A formação é, assim, um processo a longo prazo que evolui do mais fácil para o mais difícil e do menos para o mais complexo (Garganta & Pinto, 1998).

Para Júnior e Korsakas (2006), a competição é algo que não se pode dissociar do contexto desportivo. Embora seja inegável o valor educativo e formativo que o desporto tem, sem a competição, estaríamos a desvirtuá-lo (Marques, 2004; Pereira, 2007).

Lee (1999), acredita que as crianças gostam de se auto avaliar, comparando-se seja com o rendimento que atingiram anteriormente ou com os outros, cabendo ao treinador saber usar a competição para o processo de desenvolvimento da criança. Por sua vez, Pereira (2007), refere que há quem acredite que se deve ignorar o resultado, ao passo que Marques (2004) acredita que ignorar o significado o resultado ou a avaliação da atividade é reduzir o desporto a um aspeto quase biológico, sem o sentido que a competição lhe atribui. O mesmo autor defende que a competição deve ter regras e princípios, mas ajustados aos modelos de formação.

Percebemos, então, que a competição é de grande importância para formar o jovem atleta, logo, não a devemos ignorar, mas sim reconstruí-la à imagem das

crianças (Pereira, 2007). De uma forma geral, o mesmo autor resume a importância da competição no Futebol formação, baseado nas opiniões de diferentes autores, da seguinte forma: (1) A competição é importante na formação da criança; (2) A competição permite balizar o desporto, logo, deve estar presente na formação desde os seus primeiros momentos; (3) A competição deve ser vivida num ambiente alegre, de cooperação e partilha.

Moita (2008), defende que uma aposta séria e organizada na formação de jovens jogadores por parte dos clubes pode ser encarada como um aspeto decisivo para o sucesso desportivo e financeiro, uma vez que os atletas podem vir a tornar-se jogadores da equipa sénior. Por sua vez, Cunha (2007), afirma que a formação é o primeiro passo para o alto rendimento e o treino é o passo fulcral de todo este processo. Desta forma, a relação entre jogador e treinador, num contexto de ensino-aprendizagem, torna-se ainda mais importante para a formação do jogador, sendo que a partilha de informações e conhecimentos deve ser de qualidade para que a aprendizagem seja mais eficaz e sustentada. A existência de contextos qualitativos e competitivos durante o treino é um aspeto crucial a nível da formação, bem como a qualidade de quem dá a conhecer o jogo (Gomes, 2009).

Desta forma, Horn e Williams (2004), consideram que a aprendizagem é mais eficaz e melhor, quando as características do jogo forem adequadas às características físicas e fisiológicas dos atletas, considerando o tamanho do seu corpo e a força muscular. Percebemos assim que, o treino de Futebol e a formação de jovens jogadores devem-se basear em situações reais de jogo, considerando todas as variáveis que o jogo tem para oferecer.

Segundo Pacheco (2001), alguns dos maiores problemas que afetam a formação em Portugal baseiam-se em: 1) Orçamentos reduzidos para o futebol de formação; 2) Indefinição de um modelo de jogo e treino por parte do treinador; 3) Falta de programas coerentes e sustentados que permitam a progressão entre os diversos escalões de formação; 4) Inexistência de objetivos intermédios que se devem alcançar no final de cada escalão e de objetivos finais a alcançar no final do processo de formação; 5) Falta de critérios definidos para a deteção e

seleção de talentos; 6) Horários escolares incompatíveis com os horários de treino; 7) Fracas condições para a realização do treino (materiais, espaciais, etc.). 8) Demasiada pressão sobre os jovens; 9) Quadros competitivos desajustados da realidade; 10) Falta de acompanhamento aos pais dos atletas de maneira a que estes estejam por dentro do processo; 11) Importância excessiva dada ao resultado no imediato em detrimento da qualidade da formação desportiva a longo prazo.

Resolver alguns destes problemas é o caminho a seguir, na tentativa de encurtar distâncias para países que já trabalham bastante bem na formação há muitos anos, sabendo que este é um processo demorado e que deve ser feito de forma sustentada, sem queimar etapas, de maneira a que se recolham os frutos deste trabalho a longo prazo.

Nos dias de hoje, com a evolução técnico-tático do jogo de Futebol, caracterizada pela dimensão tática ( evolução dos sistemas e ideias de jogo) e pela dimensão técnica (futebolistas com capacidades técnicas para se conseguir dar resposta às ideias de jogo), houve um aumento notório da dimensão física do jogo, bem como uma grande exigência das capacidades cognitivas (concentração, perceção, antecipação e tomada de decisão) (Oliveira, 2004). Desta forma, a exigência do jogo foi aumentando e, para que as equipas Séniores continuem a ser fornecidas com jogadores de nível adequado, é necessário que haja uma aprendizagem baseada no desenvolvimento de competências ao nível da formação.

### **2.3. Futebol 7 vs Futebol 11**

Com o avanço daquilo que é o conhecimento científico ao redor das características das crianças relativamente ao jogo de Futebol, houve uma necessidade de adaptar o jogo aos jovens, isto é, adotaram-se outras formas de jogo, que não o Futebol 11, que permitissem criar condições físicas e mentais para que os jovens se adaptassem de uma forma mais rápida, reduzindo a

complexidade do jogo e definindo diferentes objetivos para cada etapa de formação. O Futebol 7 foi uma dessas medidas que foram tomadas, para que o jogo se adaptasse às necessidades dos jovens e respeitasse as capacidades dos atletas numa determinada etapa de formação.

Os jovens que se encontram numa fase de crescimento baseada em grandes alterações físicas, psicológicas e sociais, devem ter, durante a sua experiência desportiva, o maior número de experiências motoras, de forma a que desenvolvam um bom repertório motor, bem como as suas capacidades psicossociais (Bezerra, Sabino, Hugo, Ferreira, & Vasconcellos, 2018). Pacheco (2001) afirma que o Futebol 7 é uma variante do futebol introduzida de forma a criar condições aos atletas mais jovens, aumentando o número de toques na bola que estes conseguem dar e o tempo que conseguem ter a bola em sua posse, ou seja, aumentando a frequência de movimentos técnicos e atribuindo maiores possibilidades de aprendizagem motora. Expor o jovem jogador a uma grande frequência de ações técnicas específicas pode ajudar a assimilar processos de aprendizagem (De Oliveira & Paes, 2004). Para além disto, o Futebol 7 permite uma maior variedade de situações defesa/ataque, bem como uma maior solidariedade em campo entre colegas, a chamada entreajuda, uma vez que os atletas tendem a participar em todas as fases do jogo, aumentando a sua polivalência. A quantidade de jogadores em redor da bola também é menor no Futebol 7 e daí advém a maior quantidade de toques na bola que cada jogador dá. Pacheco (2001) defende que os jogadores cometem tantos erros no Futebol 11 precisamente devido à estrutura do jogo, que tem um número elevado de jogadores (22) em campo. Garganta e Pinto (1994) afirmam que, nas fases iniciais da aprendizagem, os jogadores têm uma tendência maior para se colocarem todos onde está a bola, o que torna mais difícil definir um lance. Este problema pode ser resolvido O maior número de toques que os jogadores dão na bola é uma das razões que explica o porquê de a motivação ser maior para quem pratica Futebol 7 do que para quem pratica Futebol 11, para além da participação em variadas fases do jogo e na maior possibilidade de se conseguir marcar golo.

Existe, no treino desportivo, a necessidade de quantificar o treino e controlar todos os fatores que influenciam a aquisição e manutenção da forma física, no entanto, existem poucos estudos sobre o desempenho fisiológico e os tipos de movimento no futebol 7 praticado por crianças em comparação com adultos (Castagna, D'Ottavio, & Abt, 2003). Num dos poucos estudos que existe, Capranica, Tessitore, Guidetti, e Figura (2001) juntaram 6 futebolistas de 11 anos de idade para verificar as ações físicas dos jovens a jogar futebol 7 (campo reduzido – 60x40m) e a jogar futebol 11 (campo regulamentar – 100x65m). Verificaram que, em ambos os casos, os jogadores passaram 38% do tempo a andar, 55% do tempo a correr, 3% do tempo a saltar e 3% do tempo em inatividade. Se é verdade que as diferenças não são significativas, também é verdade que se verificou que, no campo de futebol 7, as corridas superiores a 10 segundos foram 10% mais frequentes em relação ao campo de futebol 11, bem como as ações técnicas individuais, que, à semelhança dos episódios de corrida superiores a 10 segundos, também foram superiores no campo de futebol 7. Já Platt, Maxwell, Horn, Williams, e Reilly, (2001), compararam situações de jogo de 3 vs 3 com 5 vs 5 e repararam que os jogos de 3 vs 3 indicam uma maior intensidade de jogo, uma maior área percorrida, menos tempo de corrida de baixa intensidade, um menor tempo a andar e valores de frequência cardíaca mais altos, em relação aos jogos 5 vs 5. A existência destes estudos são fundamentais para que os treinadores de jovens possam planear programas de treino, uma vez que, atualmente, as características físicas e fisiológicas dos atletas são elementos fundamentais para o sucesso do futebol e fornecem também informação importante para os treinadores.

Na tabela 2 verificamos as principais diferenças que podemos encontrar entre o Futebol 7 e o Futebol 11 no que diz respeito à formação de jovens jogadores:

Tabela 2- Análise entre Futebol 7 e Futebol 11 (Adaptado de Pacheco, 2001)

<b>Vertentes</b>	<b>Futebol 7</b>	<b>Futebol 11</b>
<b>Físicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptado às capacidades motoras do jovem atleta;</li> <li>- Favorece o desenvolvimento da velocidade;</li> <li>- Favorece a execução de mudança de flanco;</li> <li>Dimensões da baliza adaptadas à estrutura do GR.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desadaptados às capacidades motoras do jovem;</li> <li>- Fraco desenvolvimento da resistência/ velocidade para executar longos sprints;</li> <li>- Fraca potência para a execução de passes e remates;</li> <li>- Baixa estatura e insuficiente poder de salto do GR, em relação às grandes dimensões da baliza.</li> </ul>
<b>Técnicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maior número de contactos com a bola e durante período mais prolongados;</li> <li>- Favorece a execução correta de habilidades técnicas (passe, receção, remate, entre outras).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poucos contactos com a bola;</li> <li>- Deficiente execução técnica devido às grandes distâncias que se percorrem e que provocam fadiga rapidamente.</li> </ul>
<b>Táticas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elevado número de situações defesa/ataque;</li> <li>- Participação de todos os jogadores em situações defensivas e ofensivas;</li> <li>- Polivalência de funções;</li> <li>- Facilita os apoios e ajudas recíprocas – jogo coletivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pouca alternância de situação defesa/ataque;</li> <li>- Nem todos os jogadores participam tanto como ataque como na defesa;</li> <li>- Especialização precoce por posição;</li> <li>- Facilita a aglomeração em torno da bola;</li> <li>- O grande número de jogadores impossibilita que estes tenham uma visão alargada das situações de jogo.</li> </ul>
<b>Psicológicas</b>	<p>Índices de motivação superior que derivam de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maior número de contactos com a bola durante mais tempo;</li> <li>- Participação de todos os jogadores nas variadas ações de jogo.</li> </ul>	<p>Índices de motivação inferiores derivado de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menor número de contacto com a bola;</li> <li>- Pouca participação de alguns jogadores, especialmente dos mais “pequenos” e dos menos habilidosos.</li> </ul>

Conseguimos, então, perceber que, no caso do Futebol 7, o jovem é o centro de toda a atividade, sendo que o jogo é adaptado às suas características (Pacheco, 2001). Nogueira (2005) afirma que o treino de crianças e jovens é uma tarefa complexa que exige treinadores qualificados e preparados, não devendo ser

utilizadas metodologias de treino que se baseiam no passado destes como jogadores ou replicar um treino de Séniores.

No âmbito do treino desportivo, o princípio da progressividade diz-nos que deve haver uma progressão nos conteúdos, mais ou menos específicos, transmitidos nas sessões de treino, na complexidade das tarefas de treino propostas aos jovens atletas e/ou nas exigências percetivo motoras, fisiológicas e psicológicas impostas, quer ao nível do treino, quer em competição. Tudo isto significa que, o método de treino e de trabalho deve ser adaptado tendo em conta o escalão em que se trabalha.

## **2.4. O treinador no Futebol formação**

No período da formação, é essencial que os treinadores saibam exatamente o que ensinar, devendo, para isso, conhecer de forma aprofundada o processo de ensino e as etapas de desenvolvimento que os jovens devem cumprir, oferecendo-lhes as condições necessárias para o seu desenvolvimento. Devem ser dotados de uma grande capacidade de liderança, de planeamento e de organização para desempenharem da melhor forma as suas funções. São a figura central do desenvolvimento do jogador pois permitem fazer a ligação entre a criança e o desporto que pratica e isto é algo que requer um cuidado especial, tanto do ponto de vista técnico, como do ponto de vista das relações e desenvolvimento humano (Solana-Sánchez, Lara-Bercial, & Solana-Sánchez, 2016). Em suma, percebemos, então, que o treinador tem um papel fundamental na formação dos jogadores, sendo ele responsável por tentar otimizar as capacidades físicas, psicológicas, técnicas e táticas dos seus jogadores. De acordo com Pacheco (2001), os melhores treinadores deveriam trabalhar na formação, isto é, deve haver uma aposta em treinadores qualificados para o futebol formação, evitando colocar ex-jogadores como treinadores, que não possuem nenhuma formação específica e que apenas utilizam a sua experiência como jogador para organizar e dirigir as sessões de treino. Stratton, Reilly, Williams, e Richardson (2014), acreditam que nos escalões de formação se deve apostar em treinadores que possuam conhecimentos acerca do

desenvolvimento das crianças e, de preferência, com experiência no treino de jovens, o que poderá permitir a estes jovens atletas atingirem o seu potencial.

O treinador de formação deve ter a capacidade de aprender e ir-se aperfeiçoando, pois o treinar e fazer treinar é uma tarefa que se caracteriza pela complexidade e para a qual é necessário que se esteja preparado Pacheco, (2001). É importante que os treinadores da formação deixem um pouco de lado a questão do resultado e se foquem na qualidade de jogo, de maneira a que as capacidades motoras e o desenvolvimento intelectual das crianças seja trabalhado.

São descritos três aspetos essenciais para a aprendizagem e treino de habilidades motoras referentes ao Futebol (Simmons, 2006): (1) Desenvolvimento técnico – domínio progressivo da bola; (2) Desenvolvimento atlético – domínio progressivo do movimento físico; (3) Transferência de técnicas adequadas para o Jogo – aquisição progressiva das habilidades.

Pacheco (2001), acredita que a preparação dos jogadores se faz, acima de tudo, através do treino, que é o local onde se estabelecem comunicações eficientes entre os jogadores e o treinador. Smith e Cushion (2006) defendem, por sua vez que a intervenção do treinador deve-se caracterizar por longos períodos de silêncio, com intervenções verbais pontuais, através de diretivas curtas ou correções específicas. O silêncio, neste caso, acaba por ser uma forma de intervenção, dando mais liberdade aos jogadores para executarem, sem a constante voz do treinador a limitar-lhe as ideias. No mesmo estudo, os treinadores definiram um padrão de intervenção pelo qual se regem: primeiro, observam, em silêncio, os desempenhos dos jogadores. De seguida, dão o feedback, numa intervenção pontual, corrigindo situações específicas e acompanhado de um incentivo, para voltarem a observar o desempenho dos jogadores em silêncio. Este padrão acaba por se considerar um ciclo.

Uma outra forma de intervenção, baseia-se na colocação de questões, que obriguem o jogador a pensar. São apresentados diversos problemas aos jogadores, sem apresentar uma solução imediata, o que leva os jogadores a



terem de pensar nas possibilidades de resolução. A este estilo de intervenção, chama-se método da descoberta guiada (Mosston & Ashworth, 1986). O treinador, deve ter presente que, é necessário ajustar a linguagem aos seus jogadores, de forma a rentabilizar as comunicações e guiar aos jogadores aquilo que é pretendido.

É essencial que os exercícios de treino sejam ajustados aquilo que se pretende reproduzir em competição e, ao serem repetidos de forma sistemática, aconteçam o maior número de vezes na competição (Martins, 2003). Campos (2008), segue a mesma linha de pensamento e refere que é importante, durante os exercícios de treino, que haja uma repetição sistemática dos princípios que se querem ver implementados na equipa. A repetição sistemática, no entanto, deve ser relativamente aos princípios e não aos exercícios pois os mesmos exercícios de treino podem permitir treinar diferentes aspetos do jogo, dependendo da direção que é dada aos mesmos.

Gonçalves (2004), destaca o quão importante é os treinadores adotarem algumas estratégias para que os jovens se possam expressar durante os treinos. Pacheco (2006), acredita que 2/3 da sessão de treino devem ser aplicados a trabalhar as diversas situações de jogo e que 1/3 deve ser dedicado exclusivamente a trabalhar as ações de técnica individual dos jogadores, não limitando os jogadores, permitindo que eles explorem a sua criatividade. Apesar da importância de não limitar a criatividade, deve-se fazer perceber aos jogadores que esta deve ser sempre usada a favor da equipa, do coletivo (Faria, 2002), isto é, no processo de formação deve-se incentivar a criatividade dos jogadores sempre que seja em prol do Modelo de jogo da equipa (Oliveira, 2004).

Fonseca (2006) defende que o treinador de futebol de formação deve se reger por algumas diretrizes: (1) Estimular o prazer pelo jogo; (2) Promover o contacto de diversas partes do corpo com a bola; (3) Enquadrar o drible de forma progressiva, no contexto coletivo; (4) Permitir aos jovens jogadores liberdade para criarem e explorarem o seu jogo; (5) Evitar utilizar a repetição mecanizada de determinadas tarefas, pois não promovem a criatividade ou a inteligência dos jogadores.

De acordo com Lima (1993), o treinador deve conhecer tudo relativamente à modalidade em que se considera especialista, devendo atuar de acordo com os conhecimentos que possui. Assim, para um treinador de formação, é necessário que este tenha atenção aos momentos ótimos para aprendizagem de certas capacidades que acabam por acontecer ao longo do processo de maturação (Neves, 2010).

Em suma, o treinador da formação deve possuir um grande conhecimento de jogo, do processo de ensino aprendizagem e dos aspetos afetivos, cognitivos e psicomotores. Estas competências permitem ao treinador fomentar uma evolução maior ao jovem atleta.

# Capítulo III

## Metodologia

Este trabalho de investigação baseia-se numa metodologia qualitativa com o intuito de extrair dos entrevistados as suas crenças e ideologias, expressas de forma livre. O conjunto de entrevistados representa um universo, de forma a que os dados recolhidos possam ser projetados para aquele universo (Bardin, 2008). A metodologia qualitativa permite investigar dados descritivos de uma determinada situação ou fenómeno. Evidencia o processo, a forma como ocorre o fenómeno e tem a preocupação de captar a perspetiva de quem participa na pesquisa (Calil & Arruda, 2004). Uma pesquisa de nível qualitativo tem como objetivos principais interpretar os fenómenos analisados e descrever a complexidade de um problema em específico, compreendendo e classificando processos dinâmicos vividos por grupos sociais.

### 3.1. Campo de Estudo

O campo de estudo selecionado para a realização deste trabalho abrangeu treinadores de futebol da região de Coimbra, com pelo menos sete anos de experiência na formação de jovens jogadores e com passagens, tanto pelo Futebol 7 como pelo Futebol 11, com qualificações validadas pelo IPDJ. Pretendeu-se que a amostra integrasse treinadores com larga experiência na orientação de equipas de futebol de formação, coordenadores de escolas de futebol para se obter uma visão mais geral sobre o tema em estudo e treinadores mais jovens, com ideias novas e que se distinguem pela irreverência.

Smith e Cushion (2006), referem que, para um trabalho relacionado com a formação, na escolha dos treinadores deve-se ter em conta: 1) reconhecimento oficial de qualificações e habilitações; 2) anos de prática como treinador; 3) níveis de desempenho alcançados pelos seus jogadores.

Neste sentido, os treinadores selecionados para participar neste estudo teriam, obrigatoriamente, de se enquadrar nestes critérios de inclusão: 1) ter o

mínimo de sete anos de prática como treinador; 2) possuir o curso de treinador, nível I, no mínimo; 3) que pertençam ou tenham pertencido a clubes com academias e projetos de formação estruturados.

### 3.2. Caracterização dos Entrevistados

Participaram neste estudo 10 treinadores com experiência como treinadores principais no futebol formação, tanto no futebol 7 como no futebol 11 (Tabela 3).

*Tabela 3 - Caracterização dos Entrevistados*

Treinador	Idade (anos)	Experiência como treinador Formação (anos)	Habilitações académicas
Treinador 1	33	10	Mestrado
Treinador 2	26	8	Licenciatura
Treinador 3	35	12	Mestrado
Treinador 4	57	30	Licenciatura
Treinador 5	29	7	12º ano
Treinador 6	41	15	Licenciatura
Treinador 7	34	9	Mestrado
Treinador 8	45	10	Licenciatura
Treinador 9	36	12	Mestrado
Treinador 10	32	9	Licenciatura

### 3.3. Instrumentos de pesquisa

Para a recolha e tratamento dos dados, foram utilizados os seguintes materiais de apoio:

- 1) Gravador de voz digital SONY ICD – PX240
- 2) Guião de Entrevista
- 3) Software QSR Nvivo 12 para análise qualitativa dos dados.

#### 3.3.1. Realização da entrevista e desenvolvimento do guião

A entrevista baseia-se num processo de comunicação em que o entrevistado responde a questões colocadas oralmente pelo entrevistador e que foram

previamente formuladas em função do objetivo do estudo, permitindo obter informações e reflexões essenciais à pesquisa (Anguera, 2003; Quivy & Campenhoudt, 1998).

A escolha da entrevista baseou-se no facto de nem tudo ser observável e, ser necessário, de forma a desvendar as conceções, atitudes, opiniões, crenças e valores dos treinadores, realizar uma entrevista semiestruturada para que estes pudessem expor os seus pensamentos de uma forma livre. A opção por uma entrevista semiestruturada deve-se ao facto de oferecer flexibilidade ao entrevistado, de forma a não lhe obsequiar nenhuma restrição e assim não limitar o alcance do entrevistador. Para a realização da entrevista, o entrevistador não forneceu pistas ou sugestões do que seriam as respostas desejadas, mantendo-se numa posição neutra. O uso de linguagem corporal e de termos como “obrigado” permitiram fazer com que o entrevistado sentisse que a informação que partilhava era valiosa e fez com que se sentisse motivado e confortável para responder às mais variadas questões (Smith & Cushion, 2006). A utilização deste tipo de entrevista em detrimento de outro tipo de procedimentos de recolha de dados também se valeu pela possibilidade de haver uma maior proximidade entre entrevistado e entrevistador, permitir uma flexibilidade maior quanto à sua duração, permitindo uma cobertura mais alargada sobre diferentes conteúdos, permite ao entrevistado abordar outros temas que não estão à partida incluídos no estudo mas que são, também eles valiosos para a problemática em questão e permite ao entrevistador corrigir os erros que detete aquando do questionamento (Flick, 2005; Ghiglione & Matalon, 2001; Quivy & Campenhoudt, 2005).

Ribeiro (2008), afirma que as vantagens da utilização da técnica de entrevista prendem-se, essencialmente, com a flexibilidade na aplicação, a facilidade de adaptação de protocolo, viabilizar um maior esclarecimento nas respostas, a elevada taxa de respostas e o facto de poder ser aplicada a pessoas que não estão aptas à leitura. Gil (1999), considera que a entrevista é a mais flexível das técnicas de recolha de dados que existem nas ciências sociais.

### **3.3.2. Formulação das questões**

As questões incluídas na entrevista procuraram que se abordasse apenas os temas que eram do interesse do estudo em questão, evitando que se falasse em aspetos mais pessoais do entrevistado. Através de uma linguagem simples, objetiva, procurou-se que as questões não induzissem o entrevistado em erro e que permitissem que este desse a sua opinião, sem que fossem previamente limitados ou influenciados pelas convicções, ideias do entrevistador. Por uma questão de alinhamento e lógica, a ordem das questões abordadas foi mantida ao máximo.

### **3.3.3. A elaboração do guião da entrevista**

De forma a realizar a entrevista, foi necessário desenvolver um guião e validá-lo de seguida. Para Gil (1999), a preparação do guião de entrevista deve obedecer a algumas regras gerais, independentemente do tipo de entrevista que será realizada:

- 1) as instruções para o entrevistador devem ser elaboradas com clareza;
- 2) As questões devem ser elaboradas de forma a que a sua leitura por parte do entrevistador e a compreensão por parte do entrevistado ocorram sem grandes dificuldades;
- 3) Questões que poderão ser ameaçadoras devem ser elaboradas de forma a permitir que o entrevistado responda sem constrangimentos;
- 4) Evitar o uso de questões abertas;
- 5) As questões devem ser ordenadas de forma a favorecer o envolvimento do entrevistado, bem como a favorecer a manutenção do seu interesse na entrevista.

A estrutura do guião da entrevista centrou-se em:

- 1) Perceber a importância que os clubes e as entidades responsáveis têm sob a problemática em questão;
- 2) Detalhar qual o papel do treinador acerca da problemática em estudo;

- 3) Identificar as maiores dificuldades, constrangimentos que os jogadores apresentam na transição e os fatores que mais os influenciam;
- 4) Verificar quais as características do sucesso dos jogadores na transição do Futebol 7 para o Futebol 11 e como é que o Futebol 9 pode ajudar nessa adaptação.

#### **3.3.4. Validação do guião da entrevista**

Após a elaboração do guião da entrevista, foi necessário validá-lo. Para tal, este foi desenvolvido ao longo de várias etapas:

- 1) Elaborou-se uma primeira versão do guião baseado na revisão bibliográfica que foi efetuada e com o objetivo do estudo sempre presente;
- 2) Recorreu-se a personalidades relevantes sobre a temática em questões, para que estas façam uma análise crítica do guião, isto é, recorreu-se a dois peritos, com características semelhantes aos que pretendo entrevistar, em que um conta como especialista doutorado com experiência no futebol e em metodologia qualitativa e outro que conta como doutorando com experiência em metodologia qualitativa;
- 3) Reformulou-se o guião tendo em conta as sugestões dos peritos, seja através de questões que não estivessem muito claras ou através da adição de novas questões que seriam importantes abordar;
- 4) Realização de uma entrevista piloto que permitiu avaliar a clareza das questões, o tempo que a entrevista demoraria e a pertinência das questões. O treinador entrevistado encontrava-se a treinar uma equipa da formação, mais especificamente, o Futebol 7, portanto, encontrava-se dentro dos parâmetros definidos previamente.
- 5) Através da análise da entrevista piloto, elaborou-se uma nova versão do guião, nomeadamente, alterando e estruturando de forma diferente a ordem das questões. Após estas alterações, surgiu a versão final do guião da entrevista (anexo 1.)

### **3.4. Procedimentos de Recolha de dados**

Os dados foram obtidos através da realização de diversas entrevistas feitas aos treinadores, no sentido de percebermos qual a conceção que os treinadores têm sobre o futebol de formação e, especificamente, sobre a problemática em estudo. Para iniciar este processo foi necessário existir um contacto prévio com os treinadores, explicando os objetivos do estudo e questionando a possibilidade de participarem no estudo. Após o interesse demonstrado e acederem a participar no estudo, as entrevistas foram realizadas em dois locais distintos, numa das salas da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, da Universidade de Coimbra ou, na impossibilidade de se deslocarem até à faculdade, nos gabinetes de trabalho dos treinadores, nos seus respetivos clubes. As diversas entrevistas tiveram durações que variaram entre os 40 minutos e os 90 minutos.

Richardson (1999) apresenta algumas sugestões que podem ser seguidas por parte de entrevistadores com pouca experiência:

- 1) Explicar o objetivo do trabalho, dizendo ao entrevistado o porquê de ter sido escolhido;
- 2) Assegurar o anonimato do entrevistado e o sigilo das respostas;
- 3) Permitir ao entrevistado indicar as perguntas que para ele não façam sentido ou que sejam difíceis de responder;
- 4) O entrevistado deve ter liberdade para interromper, pedir esclarecimentos ou criticar o tipo de perguntas;
- 5) O entrevistador deve solicitar autorização para gravar a entrevista, explicando o motivo da gravação;

Para a condução das entrevistas, começámos por tentar deixar o entrevistado o mais à vontade possível, para que a informação que nos fosse transmitida representasse exatamente o que ele sentia. Foi realizada uma introdução muito semelhante para todos os entrevistados de forma a transmitir-lhes quais os objetivos do trabalho e questionando se o entrevistado permitia que a entrevista fosse gravada. Após aceder a este pedido, damos início à entrevista sempre



tendo em conta que a postura a adotar da parte do entrevistador é a de facilitar ao máximo este momento fora do comum para o entrevistado, dando o tempo necessário para que este respondesse às questões e pudesse expressar os seus pensamentos da forma que bem pretendesse.

No final da entrevista, agradeceu-se a participação dos entrevistados. As entrevistas foram realizadas entre Dezembro de 2019 e Janeiro de 2020, sendo que todas elas foram gravadas com o consentimento dos entrevistados. As consequentes transições das mesmas foram efetuadas pelo investigador que as realizou.

### **3.5. Análise de Conteúdo**

Ao terminar a recolha de dados, seguiu-se a análise e o tratamento de conteúdo de forma qualitativa. Esta entende-se por um conjunto de técnicas de análise das comunicações com o objetivo de se conseguir obter, através de procedimentos sistemáticos e objetivos, indicadores que permitam inferir os conhecimentos relativos às condições de produção/receção destas mensagens (Bardin, 2008).

Para a análise e tratamento do conteúdo, recorreu-se à técnica de Análise de Conteúdo (Bardin, 2008; Côté, Salmela, Baria, & Russel, 1993; Olabuénaga, 2003; Pereira & Leitão, 2007). Esta é uma técnica que se baseia na análise de um texto e em que o objetivo é identificar as categorias, os temas mais vezes mencionados ou as associações mentais a que estes temas podem dar origem (Ferrarotti, 1986).

Tendo em conta os objetivos daquilo que era o nosso estudo, a construção do sistema categorial foi feita *a priori*, foi elaborado através do enquadramento teórico que utilizámos no estudo e através da experiência profissional enquanto treinador da modalidade.

A interpretação daquilo que foram os dados do estudo constitui-se como fundamental na investigação qualitativa (Flick, 2005). Ao se caracterizar pela sua

flexibilidade, a análise de dados qualitativos leva a que seja indispensável que ocorra uma descrição minuciosa dos procedimentos e dos critérios de decisão no que toca à manipulação dos dados que permitem a apresentação dos resultados (Côté, et al., 1993). Permitiu-se, então, proceder à categorização, redução e organização de dados baseados em requisitos metodológicos específicos para que se possa analisar dados qualitativos (Bardin, 2008; Coté et al., 1993; Pereira & Leitão, 2007; Strauss & Corbin, 1990; Tesch, 1990).

Bourdieu (1999), afirma que a transcrição é parte integrante e fundamental da metodologia de pesquisa. O primeiro passo a tomar antes de se iniciar o processo de codificação baseou-se numa leitura das entrevistas transcritas, em que, de forma muito superficial, se conseguisse destacar alguns temas que seriam importantes para a problemática em estudo.

A categorização permite agrupar dados de acordo com características que tenham em comum (Pereira & Leitão, 2007). De forma a obter-se uma representação do conteúdo, utilizam-se técnicas de agregação, recorte e enumeração, que permitem a escolha de categorias (classificação e agregação), de unidades de análise (recorte) e de regras de contagem (enumeração). Ao se categorizar destacam-se os pontos mais importantes da mesma. De forma a obter os dados que necessitamos para a realização deste trabalho, criámos sinopses das entrevistas numa grelha vertical, uma matriz com quatro itens para elaboração da análise de conteúdo da entrevista: (1) Categorias – onde se agrupam os temas-base tratados na entrevista; (2) Subcategorias – agrupam-se as questões que foram abordadas dentro de cada categoria; (3) Unidade de Registo – organizam-se os segmentos de conteúdo a considerar como uma unidade de base, ou seja, recortes com base nos temas tratados na entrevista; (4) Unidades de Contexto – as questões colocadas pelo entrevistador e as respostas obtidas;

Ao longo da apresentação e discussão dos resultados, os entrevistados serão identificados pelo código que lhes corresponde, isto é, desde Treinador 1 a Treinador 10, de maneira a que não seja feita nenhuma referência ao

verdadeiro nome dos participantes ou ao clube ao qual pertencem no momento em que as entrevistas foram realizadas.

### **3.6. Análise da qualidade dos dados**

Para se desenvolver o sistema de categorias foram necessárias várias reformulações baseadas nas opiniões de dois investigadores experientes em metodologia qualitativa e do entrevistado. Para a análise da qualidade dos dados, e apenas após a definição do modelo final do sistema de categorias, procedeu-se a uma análise da fiabilidade intra e inter codificadora das unidades de significado codificadas. A análise intra-codificador foi realizada pelo autor principal deste estudo, ao codificar as mesmas entrevistas com uma semana de intervalo entre elas e comparando com o que anteriormente tinha sido feito em cada uma das categorias e subcategorias definidas. No que toca à análise inter-codificador, esta foi realizada por dois doutorados experientes, um experiente em Futebol e em metodologia qualitativa e outro experiente em metodologia qualitativa, que foram informados do objetivo do estudo e que verificaram se a codificação realizada era adequada.



# Capítulo IV

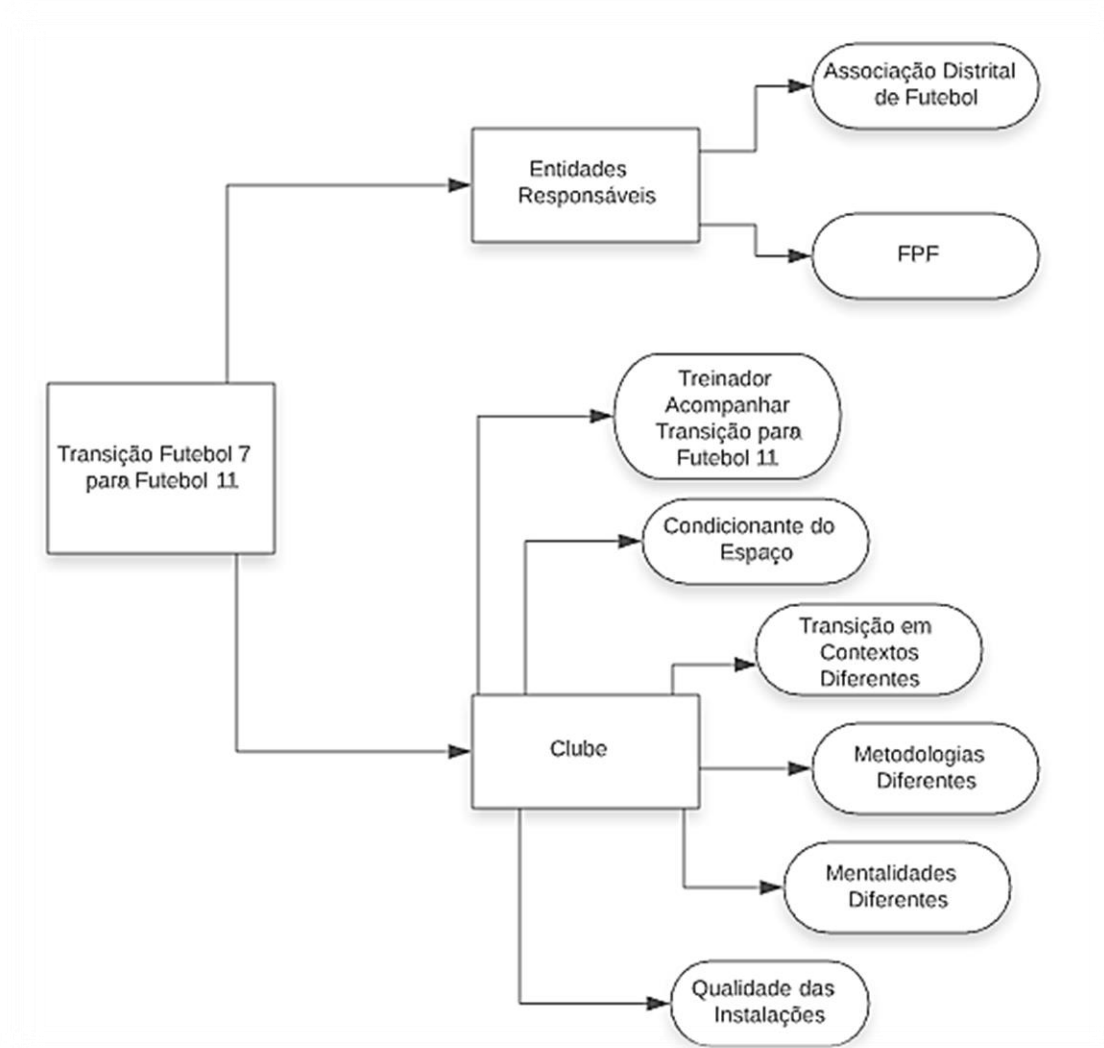
## Apresentação e Discussão dos Resultados

O desígnio deste estudo consistiu em identificar quais os constrangimentos associados à transição que acontece aos jovens jogadores de futebol no momento da passagem do Futebol 7 para o Futebol 11 e como é que se pode facilitar esta adaptação, quais as melhores estratégias a utilizar por parte dos treinadores. Perceber quais os fatores que levam a que alguns jogadores sejam mais bem-sucedidos do que outros, qual o papel que as entidades responsáveis, nomeadamente as associações de futebol e a federação têm tido nesta etapa da formação, bem como a importância do Futebol 9 e de que forma facilita na transição.

Assim, foi delineada uma estratégia de investigação que se baseava na realização de entrevistas semiestruturadas a treinadores com determinadas características que foram consideradas importantes para poderem participar neste estudo.

Nesta fase da investigação, procurou-se descrever e interpretar os dados, as informações que foram obtidas através do processo de entrevistas, procurando, sempre que possível, fundamentá-las e relacioná-las com a bibliografia científica disponível.

Como se pode observar na figura 1, um dos temas que foi abordado correspondeu à importância que, tanto as entidades responsáveis como os clubes têm dado a esta transição, as medidas que foram tomadas e as formas que foram encontradas para facilitar esta transição.



*Figura 1 - A importância das entidades responsáveis e dos clubes para a transição*

Os treinadores entrevistados consideram que, no que toca às entidades responsáveis, estas têm feito um esforço por facilitar o processo de transição, através da introdução de medidas que tendem a tornar os campeonatos mais competitivos e igualitários. Referente às Associações de Futebol, estes consideram que a introdução do Futebol 9 foi um passo importante para agilizar a adaptação e minimizar o impacto da transição para o Futebol 11. A decisão de inserir o Futebol 9 no escalão de Infantis é visto como algo benéfico e que fará com que a adaptação seja mais rápida, precisamente porque é muito diferente passar de um jogo em que estão 7 jogadores em campo de cada lado diretamente para um jogo em que estão 11 jogadores de cada equipa ou passar de um jogo em que estão 9 jogadores de cada equipa e passar para 11

colegas em campo. A transição acaba por ser mais suave e benéfica para os atletas. Pereira (2007) defende que as Associações de Futebol devem começar a uniformizar as suas competições, de maneira a alcançar uma maior coerência no que toca à formação de jogadores.

*“... há alguns anos e tem vindo a ser feito a nível nacional, alguns distritos aderiram mais cedo, outros mais tarde e estão a começar agora, como é o caso aqui de Coimbra, com uma etapa importante, que é o Futebol 9, na transição...” (Treinador 2)*

*“...aquilo que acho que será a forma mais correta, pelo menos a nível mais de Associação e aquilo que é o formato dos campeonatos, uma forma mais correta, para permitir uma transição mais pacífica e uma transição mais suave entre aquilo que é o Futebol 7 e o Futebol de 11 porque, realmente, a diferença é gigantesca, é muito grande...” (Treinador 8)*

No que toca à Federação, e ao papel que esta entidade representa para esta fase de transição, acredita-se que, embora nunca se deve abdicar da competição, porque a competição é essencial para a formação do jovem atleta, deve-se ter em atenção alguns aspetos da mesma. Marques (2004), acredita que a competição é essencial para a criança e que esta terá dificuldade em se sentir motivada num modelo em que não existam nem vencedores nem vencidos. Cruz (2005) defende que a competição é essencial para a aprendizagem pois permite ir avaliando o processo de formação, sendo encarada como uma forma de expressão das habilidades que foram anteriormente aprendidas.

Apesar de tudo, é fulcral saber adaptar e moldar a competição às características dos jovens, encontrando modelos de competição que se identifiquem com as capacidades dos jovens atletas. É através da competição que se consegue aferir os progressos que foram feitos e quais os aspetos a melhorar. Os treinadores entrevistados concordam com a competição, mas consideram que as competições devem ser organizadas de forma diferente, os quadros competitivos devem ser reformulados. Pacheco (2001), defende que é importante que se adequem os quadros competitivos, de maneira a que as equipas sejam agrupadas por grupos mais homogéneos e onde haja

competitividade para todos. Há jogadores que ainda não se encontram preparados para jogar nem Futebol 9, muito menos Futebol 11 e aí cabe à Federação tomar medidas para que os campeonatos sejam organizados de maneira a evitar resultados demasiado desnivelados. Tal como refere Pacheco (2001), é fundamental que se perceba que as características que são descritas de uma determinada idade nem sempre correspondem à realidade, isto é, nem sempre a idade cronológica (número de anos e dias de vida) corresponde à idade biológica (maturidade do organismo, do sistema hormonal, esqueleto).

*“...acredito que os quadros competitivos tenham de ser revistos.” (Treinador 9)*

*“...nós neste momento temos os quadros competitivos organizados por idades cronológicas e há muito, ou pelo menos há algumas ideias em organizar os quadros competitivos pela idade biológica...” (Treinador 2)*

Por ser uma altura do desenvolvimento da criança com muitas mudanças, não só a nível do jogo que é jogado, mas também a nível das mudanças maturacionais, o clube, tem também ele um papel muito importante e preponderante para a transição. Chaves (2007) considera que os clubes devem possuir modelos de jogo que são transversais a todos os escalões, de maneira a que o jogador se molde à forma de jogar do clube, para que o processo de formação seja o mais coerente possível (Garganta & Pinto, 1998). Leal e Quinta (2001), por sua vez, defendem que é a existência de um modelo de jogo que permite ao jovem desenvolver as suas aptidões e alcançar maior probabilidades de sucesso, devendo passar a usar, a certo ponto, o modelo de jogo da equipa sénior. Os mesmo autores acreditam que os clubes devem procurar treinadores que estejam identificados com o clube e com o processo de formação que é trabalhado, de forma a que o trabalho por parte dos treinadores seja mais organizado e planeado, permitindo uma maior evolução por parte dos jogadores. Nos clubes em que não é possível criar um modelo de jogo que seja transversal a todos os escalões, deve-se criar um que abranja todos os escalões de formação, pelo menos, de maneira a que a transição dos jogadores de escalão para escalão seja mais facilitada (Chaves, 2007). Sendo assim, percebemos que não é possível formar bons jogadores e boas pessoas se o clube não estruturar um modelo que ajude os treinadores a trabalhar. É papel do presidente, do



diretor, do coordenador, definir um modelo para a formação, num trabalho conjunto com os treinadores, com os pais dos atletas e com os atletas para o seu melhor desenvolvimento. Os treinadores entrevistados consideram que o clube deve ter um papel fulcral para esta transição, estruturando um modelo que permita acompanhar o jogador ao longo do seu processo de formação.

*“... acho que deve haver um modelo do clube para a formação, que até se enquadre, possivelmente, se o clube tiver Sêniores, se não for uma escola de Futebol, se o clube tiver Sêniores, que se enquadre também no modelo dos Sêniores...” (Treinador 10)*

*“O clube é a primeira entidade que devia estar preocupada com a formação dos jogadores e dos pais...” (Treinador 3)*

*“... os clubes têm que ter isso definido, têm que ter um perfil de atleta, têm que perceber o que é a perspetiva do atleta a longo prazo e, aqui vamos outra vez, isto vai embicar na questão dos planos individuais a longo prazo, do acompanhamento individual a cada atleta...” (Treinador 2)*

Uma prática recorrente em muitos clubes passa por permitir que um treinador acompanhe os jogadores na transição dos Infantis para os Iniciados, de forma a facilitar a adaptação dos jogadores que chegam do Futebol 7/ Futebol 9. Se é verdade que existem diversas formas de jogar, existem também várias maneiras de treinar (Garganta, 2004), logo, torna-se importante que sejam trabalhados exercícios baseados nos problemas que as equipas revelam. É, então, necessário perceber que mesmo que o treinador transite com a equipa do escalão de Infantis, há situações novas que vão ocorrer e o treinador terá de trabalhar tendo em conta essas alterações. No que toca à importância que é dada a esta situação, as opiniões são também elas muito semelhantes, percebendo-se que, embora seja sempre uma vantagem para facilitar a adaptação, pode criar o problema de formatar os jogadores a um determinado treinador caso o acompanhamento já seja feito há muitos anos.

*“...continuo a dizer que se fosse feita com o mesmo treinador, ia facilitar mesmo pela conviência, já conviveu um ano, agora, não sou de acordo que o treinador tenha de pegar na equipa no Futebol 7, seja nos Petizes ou nos Traquinas e tenha de subir com eles até aos Juniores, não, porque aí até acho que vai prejudicar um pouco os atletas...” (Treinador 1)*

*“Num contexto posso te dizer que acho vantajoso que um treinador acompanhe a equipa porque as características do treinador permitem-me ter essa avaliação, noutras situações, posso-te dizer que não, este treinador é um treinador ótimo para o Futebol de 7, até aceito que ele acompanhe uma equipa ali durante dois ou três ano, mas depois, se calhar, tem de voltar outra vez ao ponto de partida e acompanhar novamente uma equipa...” (Treinador 8)*

Em clubes de grande dimensão, estes problemas acontecem em escalões mais baixos, como são, por exemplo, Petizes e Traquinas. No entanto, no escalão de Infantis e Iniciados, neste tipo de clubes é impensável que não se tenha espaço apropriado para treinar. No caso de um clube regional, embora se perceba as dificuldades que possam existir para que a equipa possa treinar e dispor do espaço que irá encontrar em contexto de jogo, para qualquer treinador, seja no Futebol 7, seja no Futebol 11, é importante ter espaço para conseguir treinar e conseguir dar uma noção real do espaço de jogo à sua equipa. Embora ultimamente esteja muito em voga a utilização de jogos reduzidos nos treinos, para permitir aos jogadores pensar mais rápido, tocar mais vezes na bola e aumentar a intensidade, é da opinião geral que ter um espaço de treino adequado para treinar é essencial e, caso não exista, é necessário arranjar alternativas.

*“...tu consegues recriar em campo pequeno aquilo que se passa no jogo formal, mas para haver real noção do espaço e do número, é preciso o campo todo...” (Treinador 7)*  
*“A nova moda ou o novo estilo de treino baseia-se muito em jogos reduzidos onde os miúdos vão tocar muitas vezes na bola, vão decidir muita vezes e isto para mim está certo e utilizo-o muito também, mas em contexto de jogo, o jogo às vezes tem uma área muito superior aquela que utilizamos no campo, as decisões são diferentes, o espaço é diferente, o tempo de reação...” (Treinador 1)*

Uma das variantes que mais pode influenciar a transição, é se esta for feita de um campeonato distrital para um campeonato nacional diretamente, ou seja, se for feita de uma equipa de Infantis que compete no campeonato distrital para uma equipa de Iniciados que compete no campeonato nacional. Os treinadores entrevistados consideram que as diferenças se notam, principalmente, na intensidade de jogo que, se já de Infantis para Iniciados de contexto distrital é

uma diferença notória, então para contexto nacional ainda vai ser maior e vai ser mais difícil aos atletas terem sucesso.

*“...há diferenças, claro que há diferenças, há diferenças nomeadamente em relação ao ritmo de jogo, à intensidade, à qualidade técnica do adversário, às dinâmicas que são criadas dentro da própria organização estrutural da equipa porque, quer queiramos quer não, um campeonato nacional não tem nada a ver com as dinâmicas de jogo de um campeonato distrital. A competição distrital é uma preparação, digamos assim, é a antecâmara da competição nacional.” (Treinador 4)*

*“...a intensidade vai sempre aumentando de escalão para escalão, mesmo que seja de distrital para distrital, a intensidade vai aumentar, se a gente passar de distrital para nacional, aí então a intensidade aumenta muito mais, portanto, temos menos tempos de decisão, temos de decidir mais rápido...” (Treinador 1)*

Tanto para um treinador que passe e transite com uma equipa do Futebol 7 para o Futebol 11, como para um que já está no Futebol 11 e que recebe uma equipa que vem dos Infantis, as metodologias de treino terão de ser, necessariamente, diferentes, ou porque o treinador é diferente e vem com ideias novas, ou porque os jogadores são diferentes e os exercícios de treino devem ser adaptados aos jogadores que fazem parte do plantel. No entanto, Leal e Quinta (2001) destacam a importância que o uniformizar os critérios dos treinadores dos diferentes escalões pode ter. Ao se uniformizar os critérios, o processo de formação será facilitado pois elimina a possibilidade de haver conflitos que perturbem, otimiza os meios, evita quebras e evita que haja uma descontinuidade na evolução dos jovens jogadores, levando a que, apesar das diferenças que possam ocorrer, os jogadores não sintam de forma tão abrupta as mudanças de metodologia de treino porque todos os treinadores se encontram enquadrados com o processo de formação do clube. De qualquer das formas, os treinadores entrevistados defendem que metodologias novas e diferentes são importantes para a evolução dos atletas, por terem a oportunidade de experienciarem uma série de situações, de conviverem com diversas personalidades e formas de trabalhar. Um determinado exercício de treino pode ser interpretado de formas diferentes por treinadores diferentes, dependendo da conceção de jogo de cada um (Lima, 2014).

*“...ideias diferentes, com personalidades diferentes, com maneiras de ver o treino e o jogo provavelmente também um bocadinho diferentes, com atitudes perante o atleta também de uma forma diferente, há um treinador que está mais próximo, há outro treinador que está mais afastado, enfim, e isto, é uma panóplia de coisas que o atleta deve conseguir captar ao longo da sua formação...” (Treinador 4)*

*“...ouvir vários treinadores, várias vozes, várias formas de comunicar, vários tipos de treinos e, se os treinadores forem todos bons e os treinos forem todos bons, é excelente teres três ou quatro treinadores durante o teu período de formação, aprendes com eles todos porque tu vais buscar o bom deles todos, mas também vais buscar o mau.” (Treinador 8)*

Existem clubes que têm diferentes planos de formação. Há clubes que pretendem estar constantemente a formar jogadores para que possam ser utilizados na equipa sénior, há clubes que abdicam completamente dos resultados na formação e focam-se mais no processo e há clubes que, por terem uma identidade já bem definida, têm a ambição de competir todos os anos nos campeonatos nacionais. O treino mental, atualmente, constitui-se como cada vez mais importante à medida que o atleta vai evoluindo nas suas etapas de formação, logo, a importância que este treino deve ter deve ser cada vez mais maior e mais trabalhada (Lima, 2014). A questão que foi colocada aos treinadores baseava-se precisamente em perceber se, nesses clubes, que todos os anos disputam campeonatos nacionais, mais concretamente, no escalão de Iniciados, se os atletas eram mentalmente preparados de outra forma durante o escalão de Infantis para que, quando chegassem a Iniciados se conseguissem impor na equipa de nacional. As respostas obtidas basearam-se muito no suporte que a estrutura do clube garante aos jogadores para que estes consigam “trunfar” nesta transição, admitem que possa haver uma preparação diferente por parte dos treinadores para preparar os jogadores para um contexto nacional, mas que muito do trabalho depende dos próprios jogadores.

*“...penso que sim, que poderão ser preparados de outra maneira e deverão ser preparados de outra maneira para depois, sabendo que a próxima etapa é, como falámos na pergunta que fizeste anterior, é um contexto nacional e não distrital...” (Treinador 10)*

*“...a Académica é um exemplo disso, em que, por considerar que a maior parte dos atletas já está num estágio de desenvolvimento mais à frente ou, um pouco mais aptos*

*do que aquilo que é, na média o Campeonato Distrital de infantis de Futebol 7 e de Futebol 9, têm os infantis já a competir no campeonato de Futebol de 11.” (Treinador 2)*

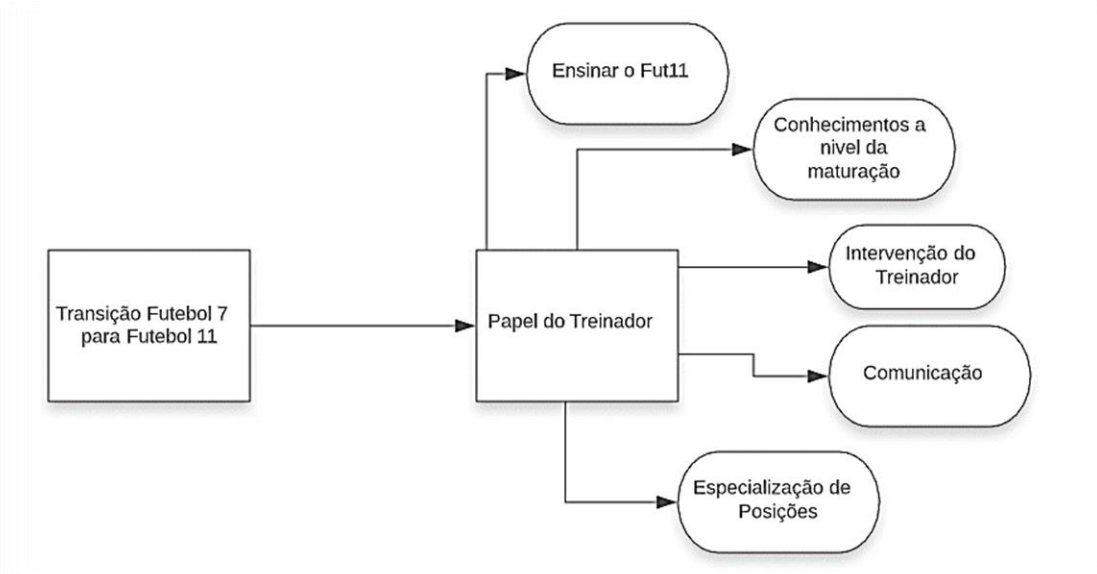
Quando falamos na qualidade das instalações, todos os treinadores pretendem as melhores condições possíveis para trabalhar. Quanto mais material um treinador tiver disponível, quanto melhor estimado o material estiver, mais preparado o treinador está para fazer evoluir os jogadores que tem à sua disposição. É um fator essencial, embora não seja estritamente necessário, pois é sempre possível trabalhar com os jogadores e desenvolver as suas capacidades através de exercícios que não necessitem de um determinado material. Neste caso, cabe ao treinador ser original e imaginativo e criar exercícios de treino com base no material que tem disponível. Pacheco (2001) refere que há clubes que possuem mais de uma centena de jovens jogadores em atividade, mas que depois não lhes oferecem condições para o seu desenvolvimento técnico, sendo este um dos problemas que mais pode prejudicar a evolução dos jogadores.

*“...ter material para desenvolver as várias capacidades, tanto a nível coordenativo como a nível da velocidade, como da força. Se o tiveres, facilita sempre. Há maneiras de o contornar, podes fazer exercícios em que falta material, mas fazendo de outra maneira vou conseguir, se calhar, até da mesma maneira atingir o meu objetivo. Agora, logicamente que tendo instalações adequadas para a prática e para o desenvolvimento dos miúdos vai sempre facilitar, ter material para desenvolver todas as capacidades, tanto físicas como técnicas, vai sempre ajudar...” (Treinador 10)*

*“.... Estes clubes de pequena dimensão vivem muito à base do desenrasque, isto é, os treinadores que acompanham as equipas têm que, com pouco material disponível, tentar fazer o máximo possível.” (Treinador 6)*

Para o sucesso da transição, é essencial o papel que o treinador desempenha. É importante que tenha diferentes características que levem o jogador a sentir-se motivado, mesmo quando não joga, o que é para muitos um fator novo no escalão de Iniciados, o irem ao jogo e, por vezes, não jogarem. De acordo com Alves (2006), o pensamento muda quando é estimulado continuamente, logo, se o atleta for exposto a constantes estímulos em que lhes é associado o seu desempenho ao fracasso, as suas representações mentais alteram o seu

conjunto de crenças. A autoconfiança e desmotivação interna que o treinador pode provocar no jogador pode levar à perda de interesse pela prática que desenvolve obrigando-o a procurar outras atividades em que se sinta mais motivado (Robertson, 1998).



*Figura 2 - O papel do treinador na transição*

Nestes escalões de formação, uma ideia que é muito defendida e que é assumida por muitos dos treinadores é o facto de, seja no Futebol 7, seja no início do Futebol 11, o treinador ter de desempenhar várias funções. O treinador não se pode limitar ao papel de estar no campo a treinar, não, há que ter noção de que por vezes é necessário ser mais do que apenas um treinador. Tal como refere Garganta (2004), o papel do treinador não se pode restringir apenas ao papel de instrutor, este deve ter a capacidade de liderar todo o processo da evolução de atletas na sua globalidade, desde o rendimento desportivo ao desenvolvimento pessoal e coletivo do atleta. Para além disso, é importante que o treinador tenha a capacidade de tratar todos os jogadores por igual, motivando todos da mesma forma, preparando todos da mesma forma, independentemente das capacidades de cada um dos atletas.

*“...o papel do treinador, como sabemos, à nossa dimensão, somos um bocadinho de tudo, desde psicólogos, treinadores, condutores de carrinhas, temos de fazer um bocadinho de tudo e acho que um treinador tem que estar sensibilizado para isso e alerta para perceber até pequenos sinais, porque acima de tudo, nós não estamos a trabalhar só com futuros atletas, são projetos, entre aspas, estamos a falar de crianças, jovens que acima de tudo querem-se divertir, querem praticar um desporto, não sabemos o futuro e se vão conseguir chegar a ser um atleta, mas uma coisa tenho a certeza, estamos a falar de cidadãos, vão ser homens, vão ser mulheres e acima de tudo, têm de ter uma excelente formação, com princípios e com valores bem enraizados.” (Treinador 9)*

*“...temos que o deixar falhar e temos que deixar falhar os outros todos. Não podemos, os que são melhores, colocá-los sempre a jogar porque eles são melhores e os que são piores nunca os colocar a jogar porque são piores e no treino tentar equilibrar, não estar constantemente em cima do melhor porque ele é melhor e deixar o mais fraquinho, está menos desenvolvido porque aquele não me interessa, não, o treinador é para todos e tem de desenvolver todos e melhor seria se ele conseguisse tornar o pior, melhor, esse é que devia ser o objetivo...” (Treinador 6)*

É importante também que o treinador tenha a capacidade de ver a pessoa para além do atleta. Conseguir perceber se o atleta está a passar por alguma situação complicada e, caso esteja, qual a melhor forma de o ajudar. Perceber que o papel do treinador vai muito para além daquilo que são os exercícios de treino, é preciso cultivar o gosto pelo jogo, é preciso motivar o jogador. Tal como refere Santos (2009), é fundamental que o treinador possua um bom conhecimento daquilo que são as características e capacidades dos jogadores, de forma a que no treino possa intervir da forma mais ajustada possível. Esta ideia segue a mesma linha de pensamento dos treinadores entrevistados que consideram que é necessário que se conheça o jogador da melhor forma, se conheça o contexto de cada um dos jogadores, para que depois a evolução se processe.

*“...temos de saber o contexto de cada um dos meninos, é importante sabermos, tentarmos perceber quais serão as dificuldades ou possíveis dificuldades que eles possam ter, porque isso depois também pode ter repercussões até naquilo que é o nível do treino, a concentração no treino...” (Treinador 8)*

*“...o treinador tem um papel importante no miúdo, saber se o miúdo está a ter dificuldades, chegas ali a um ponto da época e tens de fazer uma avaliação dos miúdos*

*e uma avaliação do teu próprio trabalho, se está a correr bem, se estás a conseguir passar a mensagem que queres para os teus jogadores, se está a ser bem passada, se não está...” (Treinador 5)*

O papel que o treinador tem nesta transição começa logo pela forma como este ensina o Futebol 11 aos seus atletas, seja aos que já são Iniciados de segundo ano, seja os que chegam dos Infantis. Em relação a este assunto, os treinadores entrevistados acreditam que os treinos nestes escalões devem-se basear muito na questão técnica aliada à questão tática, utilizando para isso, e caso seja necessário, croquis, desenhos, explicando teoricamente o que se pretende dos jogadores em campo.

*“Nunca esquecendo os aspetos técnicos, o Futebol vive muito de aspetos técnicos, não prender demasiado o atleta ao aspeto tático, dar-lhe o conhecimento, dar-lhe a ferramenta, mas que seja ele depois a desenvolver esse processo de crescimento...” (Treinador 6)*

*“...a componente técnica é importante, mas a componente tática passa a ser, também, já na mudança do Futebol 7 para o Futebol 11, um papel, não direi decisivo, mas importante...” (Treinador 4)*

*“...teoricamente, explicar tudo, por posição, o que eu espero que eles façam, isto a nível tático, quais os comportamentos que espero que eles tenham, por setor e depois coletivamente...” (Treinador 10)*

No escalão de Iniciados, um dos fatores que muitas vezes é apreciado pelo treinador é o tamanho, a força, por se achar que com estes jogadores está-se mais perto do sucesso. Nem sempre isso é verdade, há jogadores que ainda não deram o salto pubertário e que têm capacidades técnicas e de conseguir ler o jogo fora do comum, mas que são um pouco postos de parte pelo treinador pois, a seu ver, não garante um sucesso imediato. Nestes casos, e até para evitar a desmotivação do jogador e o conseqüente abandono de um jogador que poderia vir a ser um excelente atleta, os treinadores devem possuir conhecimentos a nível do processo de maturação dos jovens atleta. Malina, Bouchard, e Bar-Or O. (2004) verificaram que os jogadores que jogam de forma mais recorrente no setor mais recuado do campo e aqueles que jogam no setor mais avançado



possuem vantagens no âmbito da aptidão física, bem como ao nível da motivação, pela vivência de mais sucesso e pelo número elevado de experiências. São, também, os que acumulam maior número de experiências de treino e competição (Helsen, Winckel, & Williams, 2005) e, por conseguinte, dispõem de mais oportunidades para, através da prática, desenvolverem de melhor forma as habilidades que o jogo exige (Ward, Hodge, Starkes, & Williams, 2007). As opiniões dos treinadores entrevistados destaca que não se deve olhar apenas para a questão da maturação no momento de se apostar num jogador, uma vez que nem sempre o jogador que está mais avançado maturacionalmente é aquele que vai oferecer mais garantias no futuro, é necessário que se enquadre os jogadores que estão mais atrasados maturacionalmente mas que até possam ser, a nível técnico, superiores.

*“...eu vou ter que perceber, obrigatoriamente, se estou a trabalhar na formação esta questão da maturação que é para não cairmos no erro de, aquele atleta é mais forte, mais rápido atualmente, então vou dar as fichas todas neste e, neste que até é inteligente, sabe ler o jogo e tudo mais, mas não tem força para competir e, o escalão de sub-15, para quem está no futebol, é um escalão em que isto acontece de forma flagrante, entre os sub-13 até os sub-15, isto acontece de forma flagrante, e, depois, uns anos mais tarde em que as diferenças maturacionais já não vão ser tão acentuadas, se calhar o atleta que maturacionalmente era menos desenvolvido, poderia chegar ao nível dos outros.” (Treinador 2)*

*“...o Bernardo Silva, por exemplo, que na formação do Benfica, muitas das vezes, não era sequer titular, ficava no banco e eventualmente até se equacionou a dispensa dele e hoje em dia é dos melhores jogadores do mundo, mas isto porquê, e recapitulando, por causa do aspeto físico, da componente física, mas compensou com outras coisas, é um jogador que pensa muito mais rápido que todos os outros, tem uma tomada de decisão soberba, é um executante muito acima da média, ou seja, há outras características que nós temos de potenciar, não podemos separar umas coisas das outras porque depois todas elas vão ser importantes a determinada altura.” (Treinador 9)*

A forma como o treinador intervém no treino, como fala e explica o que pretende aos atletas também tem influência neste processo. Um treinador que tenha a capacidade de identificar qual a melhor forma de motivar e de abordar um jogador em contexto de treino e de jogo é um treinador que estará muito mais perto do sucesso. Questionar, exigir que os jogadores sejam uma voz ativa na

procura de soluções para resolver os problemas que o jogo proporciona, acaba por ter efeitos positivos, aumentando a confiança dos jogadores e, por conseguinte, melhorando o jogo da equipa. Bunker e Thorpe (1982), acrescentam que a utilização de um feedback de carácter interrogativo permite estimular os jogadores a pensarem sobre as melhores soluções para os problemas que vão encontrar. Frade (2007), defende que as intervenções devem ser contextualizadas porque existem muitas maneiras de treinar e jogar, isto é, deve haver uma adaptação das intervenções ao contexto em que o treinador está inserido e aos jogadores com que lida. É precisamente isto que os treinadores entrevistados revelam, que cada jogador é um caso e que não se pode abordar todos os jogadores da mesma forma, há que se ter o cuidado de perceber isso.

*“...nem todos reagem da mesma maneira aos feedbacks, seja de correção, seja de encorajamento, seja do que for, tento adaptar ao jogador em questão para tirar o melhor partido daquilo que lhe quero transmitir...” (Treinador 10)*

*“Eu posso ter um atleta que eu sei que o posso corrigir e a seguir não tenho de elogiar porque ele consegue, por si só, levantar a cabeça e voltar a fazer o que lhe é pedido, posso ter outro atleta que eu sei que não o posso corrigir no momento, tenho de deixar passar e no fim do treino ou no fim do exercício, fazer a correção e dar-lhe uma motivação, tenho aquele atleta que eu sei que não é preciso dizer nada porque ele consegue fazer, foi só apenas um erro de momento, não precisa de correção e então, aqui, não é um aspeto linear, depende de atleta para atleta.” (Treinador 6)*

Para um atleta que passa dos Infantis para os Iniciados, para além de todas as dificuldades inerentes a este processo de transição, caso tenham um treinador que não tenha sensibilidade a falar com os atletas, a explicar-lhes o que pretende, a dedicar algum tempo para que os atletas percebam o que é necessário fazerem, esse processo vai ser ainda mais demorado e algo penoso até. Para um atleta que já experienciou aquilo que é o Futebol 11, a comunicação pode ser diferente, já tem bases, já tem experiências e vivências que podem levar a que o treinador exija algo diferente dele, mas para um miúdo que acaba de chegar do Futebol 7 ou do Futebol 9, é preciso que haja um certo cuidado. É certo que, num clube com um projeto bem estruturado, com bases sólidas, com uma identidade e um caminho bem definido, o tipo de comunicação será

semelhante em várias fases do processo, com as devidas diferenças relativas ao jogo em si, mas idênticas em muitos aspetos, no entanto, principalmente nesta fase de transição do Futebol 7 para o Futebol 11, acaba por ser ter de ter uma atenção redobrada e um cuidado extra. É necessário que se tenha noção que se está a falar para miúdos, já com algumas noções daquilo que é o jogo, mas não deixam de ser miúdos

*“...a comunicação não pode ser para tudo, o treinador não pode estar a falar para uma criança que transita do Futebol 7 para o Futebol de 11 e que não compreendia bem o Futebol 7 e agora queremos ensinar tudo a essa criança, não, isso não vai resultar, tem de ser por fases e planificar muito bem ao longo do ano aquilo que vai ser abordado...”*  
(Treinador 7)

*“...há treinadores que falam e parece que estão a falar para Séniores. Uma criança não é um adulto em miniatura, estamos a falar de organização ofensiva, organização defensiva, transições e os miúdos não sabem sequer ainda coisas básicas do jogo, estão a aprender coisas e nós já estamos a querer inculcar-lhes questões táticas demasiado profundas que nem às vezes os adultos sabem os termos que estão a utilizar, quanto mais uma criança.”* (Treinador 9)

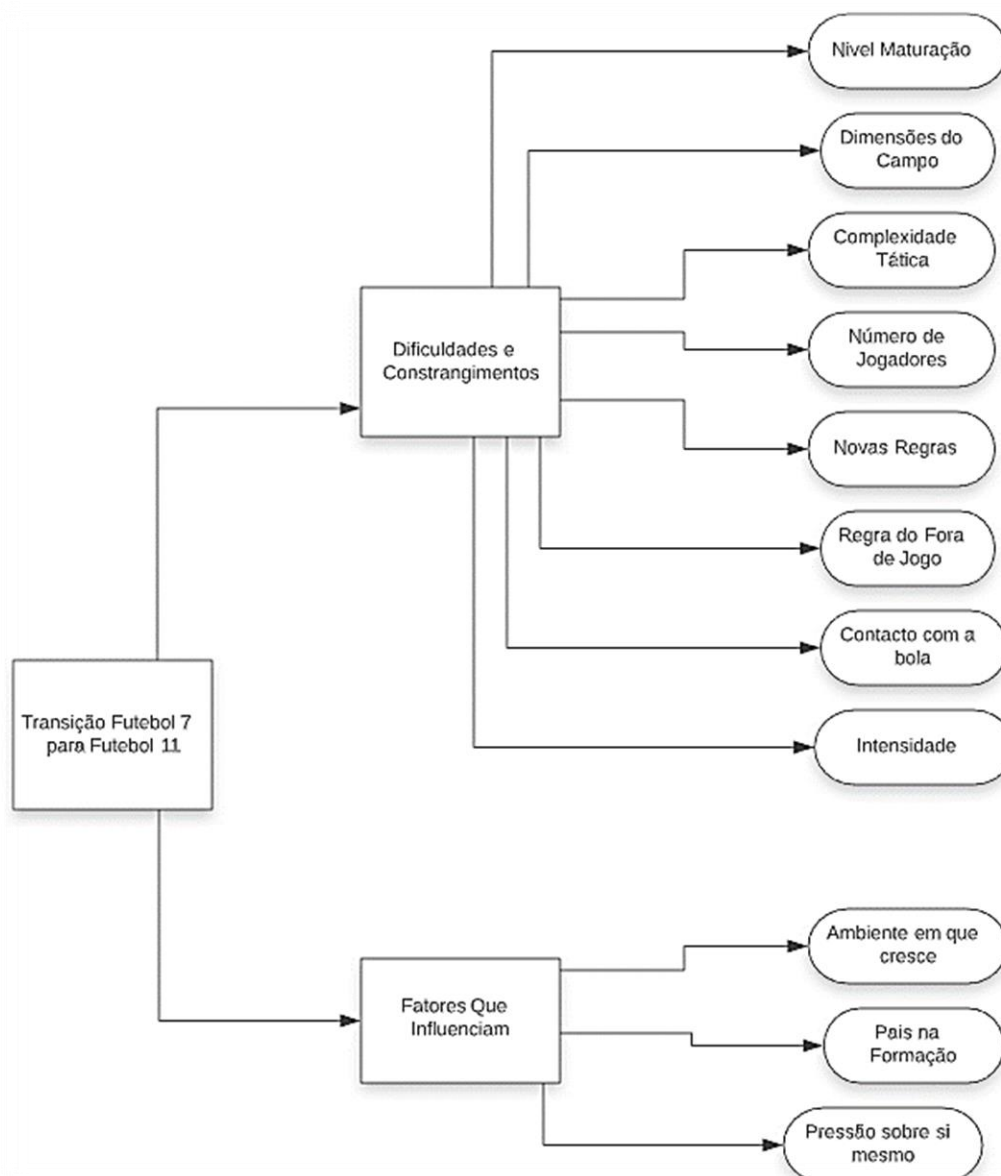
Numa etapa da formação tão precoce, o moldar e formatar um jogador a uma só posição pode trazer algumas dificuldades para esse jogador no futuro. Se para um determinado sistema, uma posição pode ser muito útil, para outro sistema e com uma mudança de treinador, determinada posição em campo pode ser pouco útil ou até deixar de existir. É por isso que, no que toca a especializar um determinado jogador a uma só posição, é necessário pensar no futuro do jogador a longo prazo. São vários os casos de um jogador que fez a formação toda numa determinada posição e, ao chegar ao escalão sénior, são adaptados a uma outra posição porque o treinador achou que o jogado tinha características que se ajustavam melhor a outra posição. Assim, nas etapas mais precoces da formação, permitir que o jogador passe por diferentes posições, até para ter um maior conhecimento do jogo e de outras funções do campo e, após o jogador estar bem-adaptado ao Futebol 11, a todas as dinâmicas, aí sim começar a especialização. Baker (2003), afirma que o elevado nível de performance que alguns atletas apresentam pode acabar por resultar numa especialização precoce numa determinada modalidade desportiva ou numa posição específica,

o que pode levar ao abandono da prática desportiva (Wiersma, 2000). As respostas dos treinadores entrevistados foram ao encontro do referido anteriormente, consideraram que nos Iniciados, embora se possa começar a dar algumas noções aos jogadores relativamente às posições que poderão vir a ocupar no campo, não tornar definitivo, nem dedicar muito tempo de treino a essa situação pois ainda é uma fase precoce e em que os jogadores ainda se estão a adaptar ao Futebol 11.

*“...eu acho que a partir dos Iniciados já poderá, no Futebol 11, já poderá se dizer que o jogador tem mais competências para determinada posição, no entanto, não é estanke, quer dizer, acho que todos eles têm de ter o mais experiências motoras possíveis, as mais experiências técnico-táticas dentro do campo possíveis, e acho que isso vai enriquecer o crescimento deles enquanto atletas...” (Treinador 9)*

*“...acho que se deve começar com algumas luzes nos Iniciados, carregar mais nesse trabalho nos Juvenis que é para estarem preparados para quando chegarem aos Juniores, depois subirem aos Sêniores...” (Treinador 10)*

As dificuldades que os jogadores sentem no momento da transição e que acabam por causar a desmotivação dos jogadores e muitas das vezes o abandono foram o cerne desta investigação. Para além das inúmeras situações que os treinadores apontaram como as maiores dificuldades pelas quais os jogadores passam, ainda há que destacar os diversos fatores que podem influenciar esta transição, seja a pressão externa dos pais e familiares, seja o ambiente em que os jogadores crescem ou até a pressão que o jogador coloca em si mesmo para que tenha sucesso (Figura 3).



*Figura 3 - Dificuldades e Fatores que Influenciam a Transição*

No que toca às diferenças que os jogadores mais sentem, as opiniões dos treinadores entrevistados acabam por ser muito semelhantes, destacando principalmente as diferenças maturacionais e as novas regras/tipologias do jogo de Futebol 11 em relação ao jogo de Futebol 7, com tudo o que lhe está associado.

Relativamente às questões maturacionais, os treinadores entrevistados consideram que ainda se aposta muito em jogadores menos evoluídos tecnicamente, mas mais fortes fisicamente em detrimento de jogadores que,

embora sejam menos evoluídos na questão fisiológica, acabam por ser melhores técnica e taticamente até. Neste escalão de Iniciados ainda há uma grande aposta a curto prazo, não vendo muito para além daquilo que é aquele ano desportivo e de que forma é que os atletas se podem desenvolver. Hansen, Nohria, e Tierney (1999) verificaram que as diferenças maturacionais existentes entre jogadores de elite e não elite entre os 10 e 12 anos, dão vantagem aos jogadores mais avançados maturacionalmente. Baxter-Jones (1995) defende que os indivíduos que são mais avançados do ponto de vista maturacional, manifestam níveis superiores tanto ao nível da proficiência motora como ao nível da tomada de decisão. A performance motora dos jovens jogadores parece significativamente relacionada com o seu estatuto maturacional, sendo que os jogadores que são mais avançados maturacionalmente realizam, no geral, melhores performances do que os mais atrasados, como consequência da vantagem somática e da superior aptidão física. Os treinadores entrevistados destacaram o facto de, neste escalão, ainda se dar muita importância aos resultados imediatos, ao querer ganhar a todo o custo e, neste caso, os jogadores mais avançados maturacionalmente têm uma grande vantagem no que toca ao aspeto físico do jogo.

*“...nos Iniciados metem os maiores e estão mais próximos da vitória. É um escalão em que o tamanho ainda faz muita diferença...” (Treinador 8)*

*“...eu, com a equipa que estou neste ano, em vinte e dois atletas, dezoito são atletas de primeiro ano que vieram dos Infantis, são todos Sub-14 e estamos a jogar num panorama em que todas equipas que são todos de segundo ano, com atletas que já são quase juniores, alguns, são miúdos que já deram o salto maturacional, são homens já, já estão numa fase pubertária totalmente declarada e a minha equipa tem muitos meninos ainda. Como é óbvio, há uma dificuldade muito grande do ponto de vista físico do jogo...” (Treinador 7)*

Outra das questões que muitos dos treinadores entrevistados abordaram foi a questão das dimensões do campo. O comprimento de jogo no futebol 7 varia entre 45m e 75m, enquanto que no futebol 11 varia entre os 90m e os 120m, enquanto que a largura, no futebol 7 varia entre 40m e 55m e no futebol 11 varia entre 45m e 90m. Porém, no futebol 7, a largura deve ser inferior ao comprimento

pelo menos em 5m. É precisamente este aumento significativo do espaço de jogo que os treinadores entrevistados identificaram como uma das maiores dificuldades que os jovens atletas sentem na passagem para o futebol 11. Para um atleta que está habituado a jogar num campo de Futebol 7 e de repente passa para um campo muito maior, em que terá de correr mais, mas em que terá de aprender novos posicionamentos em simultâneo, assimilar todos estes processos torna-se uma adversidade grande.

*“...são miúdos que vêm habituados a um campo mais reduzido e quando transitam para o Futebol 11 já vão apanhar um campo inteiro, um campo de Sénior...” (Treinador 5)*

*“...a questão da dimensão espacial é uma das grandes dificuldades...” (Treinador 6)*

Com a passagem para um campo maior, com a introdução de posições que não existiam no Futebol 7 e pela conseqüente aprendizagem desses mesmos posicionamentos, a complexidade tática acaba por ser também uma das maiores dificuldades que os jogadores experienciam na transição. Segundo Lima (2014), na transição para o Futebol 11, a implementação do sistema tático de 1-4-3-3 vai permitir uma adaptação mais fácil aos jogadores, pois permite um maior equilíbrio relativamente aos posicionamentos dos jogadores, pois permite criar 7 linhas horizontais que possibilitam ao jogador que tem a bola várias opções de linhas de passe. É bastante comum olhar-se para um jogo do escalão de Iniciados e vermos jogadores que parecem “perdidos” em campo, focados muito naquilo que é a bola, mas a pôr um pouco de parte a exigência tática que é pedida.

*“Há bocado falei no aspeto tático e esse vai ser ainda mais importante porque muitas vezes o jogador vai andar perdido, os movimentos são diferentes, em termos de organização defensiva e ofensiva é completamente diferente...” (Treinador 1)*

*“...há aqui uma necessidade maior de compreender a posição, para que o jogo da equipa se torne mais fluído e nós não tiremos espaço aos nossos colegas...” (Treinador 7)*

O aumento do número de jogadores em campo também é um dos problemas identificados, a maior aglomeração de jogadores em torno da bola e o menor tempo para pensar. Garganta e Pinto (1994), consideram que uma redução do

número de jogadores nas fases mais iniciais da aprendizagem, diminuindo em simultâneo o espaço de jogo, ajuda os jovens a resolverem problemas que possam ocorrer durante a competição, pois o jogo também se torna mais ajustado às características dos jovens atletas. Embora as dimensões do campo aumentem, o número de jogadores também aumenta e de forma mais significativa, o que leva muitos jogadores a terem dificuldade em se adaptarem. Este aumento gradual do número de jogadores permite evitar a especialização precoce, isto é, permite uma prática mais diversificada e estruturada e que leva a um melhor entendimento daquilo que é o jogo. Os treinadores consideraram que o aumento do número de jogadores influencia principalmente a organização da equipa, o espaço que cada jogador pode percorrer e a forma como os jogadores se sentem mais limitados quanto ao espaço.

*“...o número de jogadores, sendo que é diferente tu jogares com 7 jogadores e organizares-te tu mais seis ou teres de te organizar tu mais oito ou tu mais dez...”*  
(Treinador 2)

*“...no Futebol 7 tinhas mais liberdade, o campo era grande para os sete, agora o Futebol 11 o campo muitas vezes parece muito pequeno porque o Futebol é pressão, ou seja, joga-se mais perto uns dos outros, a gente anda sempre uns em cima dos outros...”*  
(Treinador 3)

As próprias leis de jogo são alteradas quando se passa do Futebol 7 para o Futebol 11 e os jogadores acabam por sofrer com isso. As alterações às regras e leis de jogo são algumas e nem sempre os jogadores estão preparados para uma mudança tão brusca e tão repentina, como é o caso do aumento do tamanho da bola, o aumento do tamanho da baliza, todas estas questões que acabam por ter influência nos jogadores. No fundo, embora estejamos a falar de Futebol na mesma, estamos a falar de algumas nuances que se alteraram e que levam tempo para que os jogadores se adaptem. No caso de um guarda-redes, é sempre encarado como uma grande adversidade passar um bom período da sua formação a treinar numa baliza de Futebol 7 e chegar, pela primeira vez, ter o primeiro contacto com uma baliza de Futebol 11, muitas das vezes sentem-se débeis perante uma baliza tão grande. No Futebol 7 e no Futebol 9, as balizas têm as dimensões de 6 metros de comprimento por dois metros de altura,



enquanto que no Futebol 11 as balizas passam a ter 7,32 metros de comprimento por 2,44 metros de altura. Segundo Silva (2006), a posição do guarda-redes é muito específica e o aumentar da dimensão da baliza é importante para que este se mantenha motivado.

Relativamente ao tamanho da bola, o aumento do tamanho da bola é importante pois esta deve ser adequada às dimensões do campo, bem como ajustada aquilo que são as características dos jogadores. De acordo com a Federação Portuguesa de Futebol, no Futebol 7 a bola utilizada é a bola tamanho nº4, que não poderá ter uma circunferência superior a 66 centímetros e um peso entre 340 e 390 gramas. No que toca ao Futebol 9 e ao de 11, a bola que se utiliza é do tamanho nº5, com uma circunferência entre os 68 e os 70 centímetros e um peso entre 410 e 450 gramas.

*“...há um aumento muito grande das características do jogo em si e daquilo que é exigido, às vezes, aos jogadores e muitas das vezes sem terem noção dessa exigência, a questão é um bocado por aí...” (Treinador 7)*

*“...estamos a passar para um Futebol diferente...” (Treinador 1)*

A regra do fora de jogo acaba por ser um desses exemplos, em que no escalão de Infantis este é aplicado apenas à grande área e com a mudança de escalão e passagem para o Futebol 11, passa a ser aplicado na linha do meio campo. De acordo com Silva (2006), estas diferenças na regra do fora de jogo são importantes para que o jogador evolua em relação ao nível de jogo, pois no escalão de Infantis, com o fora de jogo a ser assinalado apenas dentro de área, isto facilita a progressão no terreno, promovendo um maior número de finalizações. Embora seja benéfico que os jogadores já tenham noções do fora de jogo no escalão de Infantis, no Futebol 7 ainda, há que ser feito todo um trabalho psicológico com o jogador, aquando da passagem para o Futebol 11, para que este comece a observar vários aspetos que acontecem durante o jogo, seja o posicionamento dos colegas, seja o seu próprio posicionamento para que não seja apanhado em posição irregular. Os treinadores entrevistados consideram que a questão do fora de jogo é algo que é muito mais complexo aquando da passagem para o Futebol 11 e que, por isso, é importante que seja

tido em conta como uma das grandes dificuldades que os jogadores apresentam nesta transição.

*“A questão do fora de jogo é importante, ainda que nos Infantis eles já tenham o início da noção de fora de jogo porque já é fora de jogo dentro da área, sendo que depois é preciso perceber que o fora de jogo já não é só nessa situação, já há todo um meio campo onde os jogadores podem estar fora de jogo.” (Treinador 6)*

*“...a questão do fora de jogo é muito mais complexa...” (Treinador 4)*

Com o aumento do tamanho do campo, com a complexidade tática que é exigida, com o aumento do número de jogadores em campo e o menor tempo para pensar, o contacto com a bola também será menor no Futebol 11, sendo esta uma das grandes vantagens do Futebol 7, o permanente contacto com a bola. É necessário fazer um trabalho de técnica individual nos treinos para que os jogadores não percam alguns princípios básicos, sendo útil, nestes casos, apostar nos jogos reduzidos para que o jogador consiga ter o máximo de ações individuais possíveis. No estudo realizado por Quelhas (2013), verificou que as equipas e, por conseguinte, os jogadores tiveram mais ações com bola no Futebol 7 e Futebol 9 comparativamente com o Futebol 11. A opinião dos treinadores baseia-se nisso mesmo que, para o jovem atleta, quanto maior for o número de vezes que está em contacto com a bola, maior será a sua evolução, tanto individual como coletiva.

*“...o não tocar tantas vezes na bola como tocavam no Futebol de 7, portanto, as suas ações individuais são muito menos frequentes no Futebol de 11 do que no Futebol de 7 e até no de 9...” (Treinador 4)*

*“...este jogador que está habituado a ter a bola muito tempo no Futebol 7 e chega ao Futebol 11 e tem a bola muito menos tempo...” (Treinador 7)*

A diferença de intensidade que o jogador também vai sentir quando transita para Iniciado também será uma das dificuldades pelas quais irá passar, ainda mais se a transição for feita de um contexto de Infantis no campeonato distrital para Iniciados no campeonato nacional. Embora acabe por depender um pouco da posição que ocupa, tal como referem Carling, Reilly, e Williams (2009), pois há

diferenças na distância percorrida e nas diferentes intensidades de movimentos que são realizados em cada posição do campo, a verdade é que em cada jogo realizam-se centenas de ações com uma determinada intensidade e com uma elevada força muscular concêntrica e excêntrica, como por exemplo os saltos, os remates ou os dribles (Bloomfield, Polman, & O'Donoghue, 2007; Mohr, Krustup, & Bangsbo; 2003), logo, é necessário preparar o jogador para esta diferença, embora nem sempre seja possível. Os treinadores entrevistados consideraram que o facto de a intensidade de jogo ir aumentando acaba por ser uma adversidade para os jovens atletas porque eles não estão preparados para tal e é necessário e natural que passem por um período de adaptação.

*“...a intensidade do jogo vai ser sempre maior à medida que vamos subindo...”  
(Treinador 1)*

*“...a forma como ele tem de sair de algumas situações que são mais delicadas quando o adversário pressiona um pouco mais...” (Treinador 4)*

Embora as dificuldades pelas quais os jogadores passam sejam muitas, há outros fatores que podem influenciar uma mais rápida adaptação. Relativamente ao ambiente em que os atletas crescem, é importante que o treinador tenha conhecimento se a situação familiar do jogador está estável, se os pais estão em processo de divórcio ou mesmo já divorciados, se algum dos pais já faleceu, estas questões são importantes para saber quais os pontos sensíveis do atleta, que assuntos se pode abordar quando se comunica com o jogador e até perceber qual a razão para determinado comportamento do jogador.

*“É preciso ter alguém por trás, um suporte familiar bom para fazer perceber ao atleta que aquele primeiro ano é o ano de adaptação e que o segundo ano será diferente...”  
(Treinador 4)*

*“...cada vez mais cedo apanhamos atletas que os pais se separam e uns vivem de uma maneira com essa decisão dos pais, outros vivem de outra...” (Treinador 1)*

São variadíssimos os casos de atletas que passaram por maiores dificuldades em criança e que chegaram a atletas de elite, denotando até alguma preparação para enfrentar as dificuldades, as adversidades que pudessem surgir pelo

caminho. O facto de um jogador crescer numa instituição, sem um suporte familiar padrão, sem um acompanhamento contínuo, leva a que o jogador se torne mais independente e esteja mais predisposto a lutar por algo que não lhe é garantido, ao contrário das crianças que vivem com os pais, num ambiente familiar comum e que nunca tiveram a necessidade de lutar por algo na vida, em que tudo lhes é dado ou facilitado.

*“O facto de se crescer numa instituição pode trazer algumas armas que as crianças que nascem, crescem com uma família, numa casa estruturada, podem não ter e o facto de essas crianças de instituições crescerem de maneira diferente pode-lhe trazer ferramentas então que...isto é, a vontade de vencer pode ser, por vezes, muito mais forte do que numa criança que não teve grandes dificuldades, o facto de ter tido dificuldades pode trazer esta vontade de querer mais, de procurar mais...” (Treinador 6)*

*“...esses miúdos que podem ter que crescer numa instituição, por norma, não quer dizer que seja regra geral, mas por norma tendem a ser mais desenrascados, ou porque não têm aquele apoio em casa, ou porque têm de tratar de coisas sozinhos que se calhar quem tem uma situação familiar estável, os pais cuidam desses aspetos...” (Treinador 10)*

Um dos grandes problemas do Futebol formação é o comportamento e a postura dos pais, bem como a influência que estes provocam nos seus filhos. Muitas das vezes os pais acabam por colocar demasiada pressão nos seus filhos, ora porque os veem como uma fonte de rendimento no futuro, ora porque tencionam que os filhos sejam jogadores profissionais e oferecem tudo o que estiver dentro das suas possibilidades para que o atleta se sinta na obrigação de não falhar neste objetivo. Smoll (1986) num estudo realizado verificou que, embora não seja em grande percentagem, mas a falta de apoio da família é uma das razões que levam ao abandono desportivo dos atletas. Marques (1999), por sua vez, defende que o principal objetivo de muitos treinadores e pais é garantir as vitórias nas competições, há uma procura pelo rendimento imediato, pelo sucesso a curto prazo, o que acaba por comprometer os resultados no futuro e condiciona a formação dos atletas. Os pais devem ter um papel de apoiar, fornecer aos atletas o necessário para que possam praticar a modalidade, mas oferecendo também alguma liberdade e não estar constantemente a proteger o filho, para que este possa errar e crescer de forma mais sustentada, através dos seus

próprios erros. Devem, acima de tudo, preocupar-se em perceber se o filho está feliz, em fazer perceber à criança que está numa escola de Futebol para que se possa reger por determinadas regras, para que esteja incluído num grupo, para que perceba alguns valores que são aprendidos no desporto, para que possa evoluir. Desenvolver um trabalho de forma cooperativa entre todos os intervenientes poderá promover um sucesso maior para todos.

*“...a primeira em que o pai se revê no filho e tenta, a todo o custo, que o filho atinja patamares que ele próprio aspirou e nunca conseguiu atingir, por outro lado temos a questão financeira que está muito na moda no Futebol e que o pai tenta que o filho seja alguém bastante importante, financeiramente com muita capacidade graças ao Futebol...” (Treinador 6)*

*“...a questão das relações familiares e a própria pressão que às vezes é exercida para que as coisas ocorram depressa e bem, acaba por afetar muito o rendimento e a capacidade de se adaptar de cada um e, pela minha experiência, aqueles atletas que não têm qualquer tipo de pressão em termos familiares e que jogam o jogo pelo jogo, libertos e que conseguem abstrair-se naquela hora em que estão no treino, do resto, conseguem ter uma adaptação muito mais rápida.” (Treinador 7)*

Os comportamentos que acabam por ser notícia em diversos meios de comunicação, com pais a ofender os agentes desportivos, a ofender outros pais, a envolverem-se em conflitos por razões fúteis dão uma imagem do Futebol formação que não é a mais correta e a que deveria ser passada. É necessário que se tomem medidas, nomeadamente as associações de futebol e os próprios clubes para que estes comportamentos não aconteçam, ou para que sejam cada vez mais raros, porque é essa a imagem que depois se passa aos jovens jogadores.

*“...os pais, para mim, enquanto treinador, podem ser o melhor porque dão...como é que te hei de dizer, suportam o facto do miúdo poder jogar aqui ou ali, mas também podem ser o pior do Futebol formação, por derivados comportamentos que às vezes têm, pela maneira como lidam com os miúdos, pelos feedbacks que lhes dão, pela maneira como lidam às vezes com os treinadores, por casos como estamos fartos de ver de até violência nas bancadas, os pais acho que têm bastante influência depois no trajeto...” (Treinador 10)*

*“...o Torreense que tem dinamizado muitas situações desse género, que é ações de formação para pais, de percebermos qual é que é o papel dos pais no desporto porque, se nós combinamos agora num sábado de manhã irmos ver o jogo da distrital, há uma probabilidade muito alta de vermos um pai ou uma mãe a chamar nomes ao árbitro ou ao adversário que são situações surreais e que me choca um pouco. Como é que um pai pode querer dizer que está a educar um filho e depois, à frente do filho está a fazer aquilo?” (Treinador 2)*

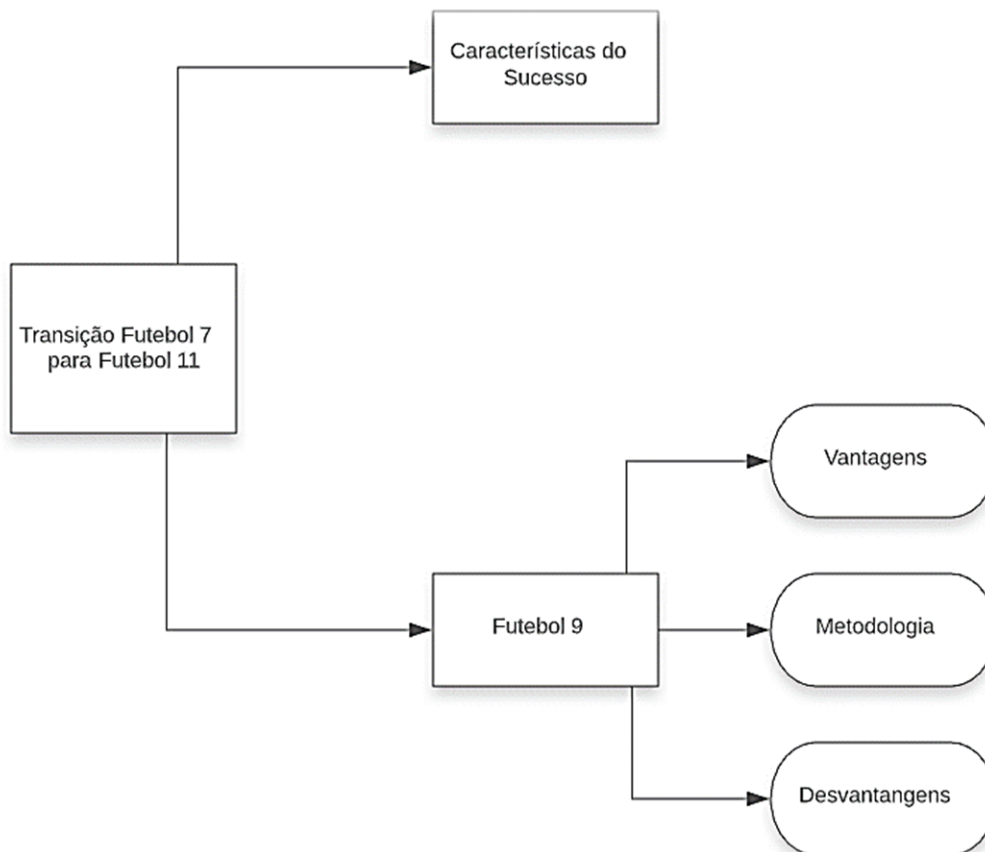
No que toca à pressão que os jogadores depositam em si mesmos, ou porque no Futebol 7 eram jogadores preponderantes nas suas equipas e estavam habituados a fazer muitos golos, ou porque tinham o sonho, a ambição de chegar a grandes patamares do Futebol e, quando chegam ao Futebol 11, com todas as mudanças que acontecem e com todas as dificuldades pelas quais passam, essa preponderância é efetivamente menor, o sonho cai um pouco por terra porque deixam de jogar, então começam a colocar em causa a sua qualidade e muitas das vezes acabam até por desistir. É aqui que têm de intervir os pais, o treinador, os próprios colegas para fazer perceber ao jogador que o caminho é complicado e que o primeiro ano de Futebol 11 é caracterizado pelas dificuldades inerentes ao processo de transição. Castelo (2004) afirma que os jogadores devem fazer coincidir os objetivos pessoais com os objetivos da equipa, logo, se a preponderância do jogador na equipa quando transita para o Futebol 11 por vezes é menor, há que fazer ver ao jogador que o futebol é feito de momentos e que muito provavelmente o seu momento chegará, não há necessidade de colocar demasiada pressão sobre si mesmo.

*“...é preciso prevenir e ir falando com os próprios atletas, ir formando-os, ter, vou reforçar, mas ter os pés bem assentes na terra, acreditar sim nas suas capacidades, mas uma coisa é acreditar nas capacidades, outra coisa é acreditar que já é isto e aquilo e ainda nem sequer atingiu um patamar que podemos dizer que é um patamar de excelência, porque nós estamos a falar de projetos, de formação, não estamos a falar ainda de jogadores, isto até chegar a um patamar profissional ainda vai muito distante e por isso é que é preciso ter cuidado porque vai um em milhares e às vezes aqui, em meios pequenos, em que o miúdo até é um fora de série ali porque a média é baixa, a qualidade é media-baixa, mas depois é mais um...” (Treinador 9)*

*“...a gestão das expectativas não é só feita pelo atleta, tem de ser feita por quem lidera o processo de treino, por quem lidera, provavelmente, as tarefas familiares, o dia a dia*

*familiar, o pai ou a mãe, naturalmente, e essa mensagem tem que se fazer chegar ao atleta de uma forma muito simples, muito prática, muito objetiva.” (Treinador 4)*

No entanto, nem tudo são casos de insucesso e há situações em que os jovens atletas conseguem fazer uma transição bem-sucedida, em que assimilaram rapidamente o novo modelo de jogo, as novas ideologias, e que, por conseguinte, assumiram-se como jogadores preponderantes assim que chegam ao Futebol 11. Várias são as razões apontadas pelos treinadores para tal sucesso, sendo que uma das que há mais consenso prende-se com a introdução do Futebol 9 no escalão de Infantis e que permite minimizar o impacto da transição entre o Futebol 7 e o Futebol 11 (Figura 4).



*Figura 4 - Fatores de sucesso na Transição e a Importância do Futebol 9*

Para caracterizar esses jogadores que se tornaram casos de sucesso, os treinadores entrevistados abordaram alguns aspetos que podem facilitar esta adaptação ao Futebol 11, desde a importância dos jogadores terem uma boa capacidade de entender o jogo, entender o que o treinador pretende, como refere Tavares (2005), ao afirmar que o sucesso de uma ação não depende só da

correta realização de um determinado gesto, mas também é importante que se saiba concretamente qual o objetivo da ação e como realizá-la da melhor maneira, ou seja, a tomada de decisão de um jogador é mais facilitada quanto mais bem definidos forem os estímulos e os objetivos da ação. A vantagem a nível físico que alguns jogadores que fazem a transição para os Iniciados já têm, também tem influência, passando pelos novos regulamentos implementados no escalão de Iniciados que já possibilitam aos treinadores fazer sete substituições em vez das apenas três, o que leva a que, caso o treinador pretenda, possa colocar a jogar todos os jogadores que foram convocados.

*“...acho que a tomada de decisão é muito importante, o conhecer o jogo, o interpretar o jogo...” (Treinador 9)*

*“...o fator físico continua a ser muito importante, talvez fundamental ainda...” (Treinador 6)*

*“...nos Iniciados podem ser feitas sete substituições, coisa que não era permitida anteriormente que eram só três, portanto, e no Futebol 7 era entrar e sair. Pronto, embora no Futebol 11 já não seja entrar e sair, mas ter sete substituições acho que foi uma alteração fantástica que se fizeram nos regulamentos...” (Treinador 4)*

Para além destas questões, algo que pode facilitar muito e que tem sido implementado em várias associações de futebol é a situação do Futebol 9. Esta é uma situação que permite aos jogadores fazerem uma transição mais suave, menos abrupta do Futebol 7 para o Futebol 11, implementado até algumas posições que já existem no Futebol 11, mas que não existem no Futebol 7, e assim os jogadores podem ir ganhando algumas noções táticas diferentes, ainda no escalão de Infantis. Segundo Pacheco (2001), O Futebol 9 surge como uma alternativa de adaptação, em que se permite adaptar a modalidade ao jovem atleta e não o jovem atleta à modalidade, ajustando o espaço de jogo às características dos jogadores para que estes possam evoluir. Também Arana, Lapresa, Anguera, e Garzón (2013) concordam, afirmando que o Futebol 9, por ter um campo com dimensões menores e com menos jogadores que o Futebol 11 deve ser visto como uma oportunidade para adaptarmos o jogo às características da criança e não colocar a criança a jogar num campo com



medidas para adulto em que não favorece em nada a evolução do jovem atleta. Os treinadores entrevistados são da opinião que o Futebol 9 veio resolver alguns problemas e facilitar a transição para o Futebol 11, respeitando as características dos jogadores e o estado de desenvolvimento em que se encontram.

*“...isso respeita o princípio da progressividade e há uma aproximação maior ao jogo do Futebol 11 que permite que os miúdos depois cheguem mais preparados para praticarem o Futebol 11...” (Treinador 10)*

*“Esta nova metodologia em relação ao Futebol de 9 veio trazer, na minha opinião, e embora muitos clubes não tenham aderido ainda, apenas nove clubes aderiram a esta, digamos, a esta modalidade antes do Futebol de 11, a modalidade de Futebol de 9, é uma vantagem enorme porque os miúdos vão adquirir competências e conhecimentos muito mais alargados do que se tivessem por exemplo só a jogar Futebol 7 e do Futebol 7 fizessem a transição para o Futebol 11...” (Treinador 4)*

Todas as vantagens associadas ao Futebol 9 permitem aos jogadores chegarem mais preparados ao Futebol 11, permitem aos jogadores experienciar algo novo e retirá-los da sua zona de conforto, para que possam evoluir. Ajamil, Idiakez, e Echevarría (2006) num estudo realizado, verificaram que no Futebol 7 e no Futebol 9 é mais comum utilizar-se a largura total do campo, enquanto que no Futebol 11 há uma maior tendência para que as jogadas se iniciem e terminem no mesmo corredor. Isto é justificado muito por causa da liberdade de movimentos que é permitida aos jogadores no Futebol 7 e no Futebol 9 em comparação com o Futebol 11. O facto de serem obrigados a terem de ter um comportamento mais coletivo porque têm mais colegas em campo, o facto de serem obrigados a pensar mais rápido, todos estes aspetos contribuem para a evolução do jogador e para o aproximar daquilo que terá de fazer quando chegar ao Futebol 11.

*“...o conhecimento do jogo, o numero de jogadores, lá está, enquanto no Futebol 7 ainda impera um bocadinho o individualismo, porque um miúdo que esteja mais desenvolvido que os outros consegue pegar na bola e desequilibrar, no Futebol, consoante o número de jogadores vai aumentando, aí, isso só não chega, tem que ter um comportamento mais coletivo, conhecer o jogo, jogar em equipa, nesse aspeto, acho que o Futebol 9 é benéfico em todos os sentidos...” (Treinador 9)*

*“É uma ideia, quanto a mim, bastante positiva, porque ajuda a que o atleta consiga, não de uma vez, passar de um espaço e dimensão mais reduzido para um espaço e dimensão superior, sendo que o numero de atletas em campo aumenta mas não aumenta de forma tão significativa, portanto, para eles, conseguem, aumentando o espaço e o numero de atletas, não diminuir drasticamente o contacto que têm com a bola que é o bom do Futebol 7, o atleta tem bastante contacto com a bola devido à dimensão reduzida do espaço.” (Treinador 6)*

Para os treinadores, as dificuldades em treinar no Futebol 9 poderão passar pelas metodologias de treino, que exercícios criar para que os jogadores se adaptem a este novo modelo e de que forma é que os podem aplicar. Os treinadores entrevistados não acreditam que haverá mudanças muito significativas na metodologia de treino do Futebol 9 relativamente ao Futebol 7, sendo que, as que existirão, prender-se-ão com as alterações que existirão nas dimensões do campo, no menor tempo para tomar uma decisão e nas questões táticas que terão de ser, obviamente e por ser algo novo, trabalhadas.

*“...Futebol 11, há muitos exercícios que às vezes vai bater ao mesmo no Futebol 7, quais é que são as diferenças? São os exercícios em espaço grande, a pensar mais no jogo, em que a gente tem de trabalhar uma coisa específica do jogo...específica, estou a falar num contexto do último terço do campo em que a gente quer trabalhar e metemos os quatro defesas, no Futebol 7 não dá, isso já era metade da equipa...” (Treinador 1)*

*“...não serão mudanças assim muito significativas. É mais a questão, talvez a nível tático, de diferentes ocupações do espaço, diferentes funções que certas posições poderão ter, mas não penso que haja diferenças muito significativas...” (Treinador 10)*

No entanto, como em tudo, também há desvantagens a assinalar. Embora seja visto como um excelente meio para minimizar o impacto da transição do Futebol 7 para o Futebol 11, o Futebol 9 também tem algumas desvantagens, sejam elas o facto de os jogadores irem tocar necessariamente menos vezes na bola, porque há mais jogadores em campo, algo que Carvalho e Pacheco (1990) definem como fundamental, o facto de quanto maior o número de vezes que um jogador tem a oportunidade de realizar ações com a bola, mais facilmente o jogador vai adquirir determinadas habilidades para jogar. Outras desvantagens evidenciadas prendem-se com o se estar a implementar o Futebol 9 numa fase já muito tardia, o facto de nem todos os jogadores estarem prontos para jogar

Futebol 9, as novas dinâmicas táticas que se criam e até a própria competitividade das competições que não é tida em conta pelas associações.

*“...está habituado a jogar no 2-3-1 sozinho na frente, depois aparecem todos ao molhe, tudo a atacar junto a ele e a ganhar dinâmicas e na realidade, se for Futebol 9 e forem todos para a frente, estamos a falar de nove jogadores enfiados na área, então ali ele tem menos hipóteses porque há muita confusão...” (Treinador 1)*

*“Há poucas equipas, a competitividade é pouca, ou seja, nem todas as crianças que estão a jogar Futebol de 9 estariam já preparadas para jogar Futebol de 9.” (Treinador 7)*

Através da tabela seguinte é possível perceber as diferenças existentes entre o Futebol 9 e as outras duas tipologias referidas neste estudo, o Futebol 7 e o Futebol 11:

*Tabela 4 -Futebol 7 vs Futebol 9 vs Futebol 11*

	<b>Futebol 7</b>	<b>Futebol 9</b>	<b>Futebol 11</b>
<b>Nº de Jogadores em campo</b>	14	18	22
<b>Comprimento do campo (m)</b>	45-75	60-75	90-120
<b>Largura do campo (m)</b>	40-55	45-70	45-90
<b>Balizas (Largura X Altura) (m)</b>	6x2	6x2	7.32x2.44
<b>Tamanho da bola</b>	Nº4	Nº5	Nº5
<b>Fora de Jogo</b>	Grande área	Grande área	Meio-Campo

Num estudo realizado por Quelhas (2013), verificou-se que, devido ao jogo de Futebol 9 ser mais ajustado aos jovens do que o jogo de Futebol 11, os jovens jogadores que o praticam realizam mais 44,26% de intervenções com bola do que num jogo de Futebol 11 e, de acordo com Dellal, Owen, Krustup, Exsel e Mallo (2012), um dos fatores que tem mais impacto na evolução de um jogador corresponde precisamente ao número de intervenções que este realiza com a bola. Verifica-se, assim, que as características do Futebol 9 permitem que os jogadores, ao transitar do Futebol 9 para o Futebol 11, não sintam uma diferença tão brusca como seria transitar diretamente do Futebol 7.

De acordo com a Federação Portuguesa de Futebol, há alguns aspetos que os treinadores deviam ser conhecedores, nomeadamente no escalão de Iniciados, Sub-14 e Sub-15, para facilitar a transição. Nesta etapa da formação deve-se ter

em conta que este é um período muito marcado por mudanças radicais na personalidade dos jovens, um período em que eles se cansam mais rapidamente pois a energia está a ser canalizada para o crescimento, em que há um decréscimo das capacidades coordenativas e é um período ótimo para se trabalharem capacidades condicionais, como a força, a velocidade ou a resistência. Os objetivos dos treinadores devem passar por potenciar as diferentes capacidades técnicas, por desenvolver comportamentos táticos tanto coletivos como individuais e por estimular a capacidade de resiliência dos jovens atletas. Garantir um treino adequado aos jogadores e participando em competições ajustadas às reais competências dos mesmos é essencial para o desenvolvimento, não só dos jogadores, mas também das equipas.

No que toca ao estudo que foi realizado, poderá ser encarado como um trabalho útil para treinadores que se encontrem a trabalhar com os escalões diretamente relacionados com esta problemática (Infantis e Iniciados), permitindo que os treinadores trabalhem de outra forma e estejam consciencializados para as maiores dificuldades que os jogadores podem apresentar, preparando-os de certa forma para essas adversidades.

As maiores limitações que se verificaram prendem-se com o facto de não haver muita literatura existente sobre a transição entre o Futebol 7 e o Futebol 11, tendo de se recorrer a vários estudos em que falavam de cada tipologia de forma separada, dificultando o processo de as interligar e associar.

Relativamente a sugestões para futuros trabalhos, seria interessante que fossem abordados quais são os maiores constrangimentos associados a esta transição pela ótica dos próprios jogadores, dar a palavra a quem passa e sente na pele esta transição.

# Capítulo V

## Conclusão

Na presente Dissertação, propusemos a elaboração de um conjunto de factos que identificasse, de forma clara e aprofundada, as principais adversidades que os jovens jogadores de futebol sentem durante uma das etapas da sua formação, a transição para o futebol 11. Por ser um trabalho que remete para uma problemática em que a literatura existente é escassa, foi necessário contextualizar o trabalho através da análise do futebol de formação para crianças e jovens.

Procurámos aceder ao entendimento que os treinadores possuíam sobre a problemática em estudo e comparar as opiniões dos mesmos com a literatura. O recurso às entrevistas semiestruturadas e a análise de dados que se seguiu através da análise de conteúdo permitiu convergir os dados obtidos com as opiniões, a experiência e a prática dos treinadores que trabalham no futebol formação.

Os treinadores consideraram que deve haver um **papel mais ativo por parte das entidades responsáveis**, sejam elas as Associações de Futebol, sejam elas a Federação ou até os próprios clubes no que toca a esta transição, pois é uma etapa complicada da formação do jogador e é necessário que seja acompanhado da melhor forma e que as competições se encontrem bem estruturadas para potenciar o crescimento dos jovens.

Cada vez mais os jovens necessitam de **modelos para seguir** e o papel, **a figura do treinador é um elemento válido e útil** a ser seguido pela capacidade que terá de ter, não só na operacionalização do treino, não só na observação do jogo e dos jogadores, não só pela vertente de pedagogo que terá de possuir, mas também pelos conhecimentos ao nível do processo maturacional dos jovens jogadores e pela forma como transmite o que pretende, sabendo **filtrar a sua comunicação** e a sua intervenção adequando ao grupo em que se encontra.

O grande cerne desta investigação baseou-se nos constrangimentos que os jogadores experienciam no momento da transição para o Futebol 11 e os treinadores entrevistados consideraram que, predominantemente, as questões das **novas dimensões de jogo**, sejam o campo, o tamanho da baliza ou da bola, **as novas regras**, juntamente com a **maior intensidade de jogo** que é exigida e as **diferenças maturacionais** que ainda são muito díspares nestas idades, acabam por ser as principais adversidades que os atletas encontram. Referem, ainda, a importância que é ter um **suporte familiar** que permita dar ao jovem as condições para que, independentemente das dificuldades, saiba que caso continue a trabalhar e a evoluir, as oportunidades irão aparecer.

Todavia, existem casos de sucesso de atletas que se conseguiram impor no momento da transição e tornaram-se, assim que chegaram ao Futebol 11, parte importante da equipa. Para esses atletas, muito contribuiu o treinador que os orienta nesse escalão, bem como as **vantagens em termos de tamanho corporal** relativamente a outros jogadores e as **condições técnico-táticas que possuem**. Uma das formas encontradas para facilitar essa transição acabou por passar pelo Futebol 9, por ter a particularidade de conseguir **minimizar o impacto** entre a transição do Futebol 7 diretamente para o Futebol 9. As características do Futebol 9 levam a que seja possível verificar que o Futebol 9 acaba por permitir uma **transição mais gradual**, menos abrupta e que permite aos jogadores irem-se adaptando às novas dimensões de jogo.

Após terminar este projeto, percebe-se que é um trabalho que poderá servir como um auxílio para todos os intervenientes no processo de formação, ao abordar temas importantes e que comprovam a utilidade desta dissertação. No entanto, ainda existem muitas lacunas no que toca ao treino de crianças e jovens, sendo de extrema importância que se continue a ir estudando esta temática para que a formação desportiva dos jovens seja cada vez mais bem estruturada e profícua.

## Referências Bibliográficas

- Ajamil, D. L., Idiákez, J. A., & Echevarría, B. G. (2006). El futbol 9 como alternativa al futbol 11, a partir de l'estudi de la utilització de l'espai de joc. *Apunts. Educació física i esports*.
- Alves, J. (2006). Programação Neurolinguística. Sebenta de Apoio da disciplina de Métodos e Técnicas de Intervenção em Psicologia do Desporto e Exercício. ESDRM, Rio Maior.
- Anguera, M. T. (2003). La metodología selectiva en la psicología del deporte. In A. Hernandez-Hendo (Ed.), *Psicología del Deporte - Metodología* (Vol. 2) (pp. 74–96). Buenos Aires: Edeportes.
- Arana, J., Lapresa, D., Anguera, M. T., & Garzón, B. (2013). Adapting football to the child: an application of the logistic regression model in observational methodology. *Quality & Quantity*, 47(6), 3473-3480.
- Baker, J. (2003). Early specialization in sport: A requirement for adult expertise? *High Ability Studies*, 14, 85–94
- Barbero-Álvarez, J., Gómez, L. M., Castagna, C., Barbero-Alvarez, V., Viejo, D., Blanchfield, A. & Nakamura, F. (2015). Game demands of 7-a-side soccer in young players. *The Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Bardin, L. (Ed.). (2008). Análise de conteúdo (5ª Ed.). Lisboa: Edições
- Barth, B. (1994): Stratégie und taktik im wettkampfsport. *Leistungssport*, 24 (3): 4-12.
- Baxter-Jones, A. (1995). Growth and development of young athletes. Should competition levels be age related?. *Sports medicine* (Auckland, N.Z.). 20. 59-64.
- Bayer, C. (1994): *O ensino dos desportos colectivos*. Colecção desporto. Ed. Dinalivro. Lisboa.
- Bento, J. (2006). Formação e desporto. In G. Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp. 41-57). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

- Bezerra, L. O., Sabino, F., Hugo, V., Ferreira, G., & Vasconcellos, F. V. (2018). *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 300–306
- Bloomfield, J., Polman, R. & O'Donoghue, P. (2007). Physical Demands of Different Positions in FA Premier League Soccer. *Journal of sports science & medicine*. 6. 63-70.
- Bourdieu, P. (1999). *A miséria do mundo*. Tradução de Mateus S. Soares (3a ). Petrópolis: Vozes.
- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A Model for the Teaching of Games in Secondary Schools. *Bulletin of Physical Education*, 18 (1), 5-8.
- Calil, R. C. C., & Arruda, S. L. S. (2004). Discussão da pesquisa qualitativa com ênfase no método clínico. In *Método qualitativo: epistemologia, complementaridades e campos de aplicação* (pp. 173–213). São Paulo: Vetor.
- Campos, C. (2008). *A Singularidade da Intervenção do Treinador como a sua «Impressão Digital» na... Justificação da Periodização Tática como uma «fenomenotécnica»*. Coleção Preparação Futebolística. MCSports.
- Capranica, L., Tessitore, A., Guidetti, L., & Figura, F. (2001). Heart rate and match analysis in prepubescent soccer players. *Journal of Sport Sciences*. 19, 379 – 384
- Carling, C., Reilly, T., & Williams, A. (Eds.). (2009). *Performance assessment for field sports*. London: Routledge.
- Carvalho, J. & Pacheco, R. (1990). Ensino do Futebol: Futebol de 11 ou Futebol de 7, *Revista Horizonte*, Dossier Vol. V, 25: VII – XI, Lisboa.
- Casarin, R. V., & Afonso, C. A. (2011). Modelo de jogo e processo de ensino no futebol : princípios globais e específicos.
- Castagna, C, D'Ottavio, S, & Abt, G. (2003). Activity profile of young soccer players during actual match play. *Journal Strength Conditioning Research* 17: 775–780



Castelo, J. (1994). Futebol modelo técnico-tático do jogo: identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana, v.1, p. 379

Castelo, J. (2004). Futebol – Organização dinâmica do jogo. Cruz Quebrada: FMH Edições.

Chaves, P. M. M. (2007). *Importância do modelo de jogo único no processo de formação em futebol: estudo realizado com clubes da 1ª e 2ª Ligas* (Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto).

Costa, I., Greco, P., Garganta, J., Costa, V. & Mesquita, I.. (2010). Ensino-aprendizagem e treinamento dos comportamentos tático-técnicos no futebol. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. Vol. 9. Núm. 2.

Costa, J., Garganta, J., Fonseca, A., & Botelho, M. (2002). Inteligência e conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes níveis competitivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2(47), 7-20.

Côté, J., Salmela, J. H., Baria, A., & Russel, S. J. (1993). Organizing and interpreting unstructured qualitative data. *The Sport Psychologist*, 7, 127-137.

Cruyff, J. (1997). *Mis Futbolistas y yo*. Barcelona: Ediciones B

Cruz, C. (2005). *A Importância da competição na formação do jovem atleta – um permanente desafio* (Dissertação de Mestrado, Universidade Lusófona, Lisboa).

Cunha e Silva, P. (1999). *O Lugar do Corpo*. Lisboa: Instituto Piaget.

Cunha, J. (2007). *Formar para a Excelência em Futebol: Estudo Comparativo entre a percepção de Jogadores e Treinadores, sobre a importância dos fatores de treino, durante o processo de formação* (Monografia de Licenciatura. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto).

De Oliveira, V., & Paes, R. R. (2004). A pedagogia da iniciação esportiva: um estudo sobre o ensino dos jogos desportivos coletivos.

De Souza., & Mitchell, S. (2010). TgfU as a Coaching Methodology. In: J. Butler.; L. Griffin (Eds.). *More Teaching Games for Understanding, Theory Research and Practice* (pp. 43-50). Champaign: Human Kinetics.

- Deleplace, R. (1979): *Rugby de mouvement - Rugby total*. E.P.S. Paris
- Deleplace, R. (1994): *Logique du jeu et consequences sur l'entraînement a la tactique*. Conference au Colloque Les Sports Collectifs, INSEP, Paris.
- Dellal, A., Owen, A., Wong, D.P., Krustup, P., Exsel, M. V., & Mallo J. (2012). Technical and physical demands of small vs. large sided games in relation to playing position in elite soccer. *Hum Mov Sci*, 31(4), 957-969
- Faria, R. (2002). Entrevista. In “Periodização Tática. Uma conceção metodológica que é uma consequência trivial do jogo” (Dissertação de Licenciatura, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto).
- Ferrarotti, F. (Ed.). (1986). *Sociologia*. Lisboa: Editorial Teorema, Lda
- Ferreira, J. & Queiroz, C. (1982): Da formação à alta competição. *Futebol em Revista*, 3S série, 10: 35-43.
- Ferreira, F. (2013). *A transição do Futebol 7 para o Futebol 11 de acordo com princípios de jogo comuns* (Dissertação apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, como requisito para a obtenção do 2º ciclo de estudos em Treino de Alto Rendimento Desportivo).
- Flick, U. (Ed.). (2005). *Métodos qualitativos na investigação científica*. Lisboa: Monitor, Lda.
- Fonseca, H. (2006). *Futebol de Rua, um fenómeno em vias de extinção? Contributos e implicações para a aprendizagem* (Dissertação de Licenciatura. Porto: FCDEF – UP).
- Frade, V. (2007). Apontamentos das aulas da disciplina de Metodologia I – Opção de Futebol. FADEUP. Não publicado.
- Franks, I. & McGarry, T. (1996): The science of match analysis. In T. Reilly (Ed.). *Science and Soccer* (pp. 363-375). E. & F.N. Spon. London
- Garganta, J. (1991). Planeamento e Periodização do Treino de Futebol. *Horizonte: Revista de Educação Física e Desporto*, VII, nº42, 196-200
- Garganta, J. & Pinto, J. (1994). O ensino do futebol. In: A. Graça e J. Oliveira (Ed.). *O ensino dos jogos desportivos* (pp.95-136). Faculdade de Ciências do

Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto: Rainho & Neves Lda, v.1.

Garganta, J. & Pinto, J. (1998). O ensino do futebol. In Graça, A.; Oliveira, J. (Eds), *O Ensino dos Jogos Desportivos* (pp. 95-135). Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

Garganta, J. (2002). O treino da tática e da técnica nos jogos desportivos à luz do compromisso cognição-Ação. In: V. J. Barbanti, A. C. Amadio, J. O. Bento, A. T. Marques (Ed.), *Esporte e actividade física; Interação entre rendimento e qualidade de vida* (pp. 281 – 306). Editora Manole Ltda. Brasil.

Garganta, J. (2004). *Futebol de Muitas Cores e Sabores: Atrás do Palco, nas Oficinas do Futebol*. In (Porto. Campo das Letras. Ed., pp. 227-233).

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

Gil, A. C. (1999). Métodos e técnicas de pesquisa social. 5(Ed.). São Paulo: Atlas. P. 202.

Gonçalves, C. (2004). *O papel dos Treinadores na Educação para os valores no âmbito do Desporto Infante-Juvenil*. Comunicação apresentada no Seminário Internacional Treino de Jovens “Num Desporto com valores, preparar o futuro”.

Graça A. & Oliveira, J. (Ed.). (1995). *O Ensino dos Jogos Desportivos*. (2ªEd). Porto: FCDEF – UP.

Greco, P. J., & Benda, R. N. (1998) Iniciação esportiva universal: da aprendizagem motora ao treinamento técnico. *Belo Horizonte*. UFMG. Vol. 1. p. 230.

Gréhaigne, J.F. (1989): "*Football de Mouvement*". *Vers une approche systémique du jeu* (Thèse de doctorat en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives. Université de Bourgogne).

Gréhaigne, J.; Godbout, P.; Bouthier, D. (2001). The teaching and learning of decision making in team sports. *Quest*, Champaign, n. 53, p. 59-76.

Gréhaigne, J. F.; Wallian, N.; Godbout, P. (2005). Tactical-decision learning model and students' practices. *Physical Education and Sport Pedagogy*, Loughborough, v. 10, n. 3, p. 255-269.

Hansen, M. T., Nohria, N. & Tierney, T. (1999), "What's your strategy for managing knowledge?" *Harvard Business Review*, Vol.77 No.2, pp.106-116

Helsen, W., Winckel, J. & Williams, A. (2005). The relative age effect in youth soccer across Europe. *Journal of sports sciences*.

Horn, R., & Williams, M. (2004). Developing football skills between the ages of 4-7 years: constraints, rate limites and role of the coach. (Vol 7, Cap. 2).

Huizinga, J. (1972). *Homo Ludens*. Madrid: Alianza Editorial.

Jaria, I. R. (2014). *Metrologia do rendimento desportivo. Análise da interação do jogo de futebol 7 e 11* (Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto da Universidade de Coimbra, com vista à obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo para Crianças e Jovens).

Júnior, D. & Korsakas, P. (2006). O processo de competição e o ensino do desporto. In Go Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.), *Pedagogia do Desporto* (pp.251-261). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Korcek, F. (1983): Preparación progressiva dei fútbolista (Parte III). *El Entrenador Espanol (Fútbol)*, 13: 44-48.

Leal, M. & Quinta, R. (2001). *O treino no Futebol – uma concepção para a formação*. Edições APPACDM. Braga.

Lee, M. (1999). *O desporto para os jovens ou os jovens para o desporto?* Comunicação apresentada no Seminário internacional de Treino de Jovens, Lisboa: Centro de estudos e formação desportiva, Secretaria do Estado e do Desporto.

Lima, L. (2014). *O Jovem Futebolista: Uma proposta metodológica para o futebol 11* (Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto

e Educação Física da Universidade de Coimbra, com vista à obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo para Crianças e Jovens). .

Lima, T. (1988). A Formação desportiva dos jovens. *Revista Horizonte*, 5, 21-26.

Lima, T. (1993, Jan-Fev). Como é que o Treinador se prepara para a competição. *Revista Horizonte*; Vol.9, nº53, 183-186.

Lima, T. (1999). *Uma perspectiva social da formação desportiva dos jovens*. Comunicação apresentada no Seminário internacional de Treino de Jovens, Lisboa: Centro de estudos e formação desportiva, Secretaria do Estado e do Desporto.

Malina R. M., Bouchard C., e Bar-Or O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity*, 2nd edn. Human Kinetics, Champaign, Ill.

Silva, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol* (Dissertação apresentada às provas de doutoramento no ramo de Ciências do Desporto, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto).

Marques, A. (1999). *Crianças e Adolescentes Atletas: Entre a Escola e os Centros de Treino...Entre os Centros de Treino e a Escola!*. Comunicação apresentada no Seminário Internacional Treino de Jovens, Secretaria de Estado do Desporto – CEFD, Lisboa.

Marques, A. (2004). Fazer da competição dos mais jovens um modelo de formação e de educação. In Gaya, A., Marques, A., Tani, G. (Ed.). *Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades* (pp. 75-96). Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul Editora.

Martins, F. (2003). *A “Periodização Tática” segundo Vítor Frade: Mais do que um conceito, uma forma de estar e de refletir o Futebol* (Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto).

Mayhew, S.R., & Wenger, H.A. (1985): Time-motion of professional soccer. *J. Hum. Mov. Studies*, 11 (1): 49-52.

Michels, R. (2001). *Team Building: The Road to Success*. Spring City: Reedswain Publishing.

Mohr, M., Krstrup, P., & Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of sports sciences*. 21. 519-28.

Moita, M. (2008). *Um percurso de sucesso na formação de jogadores em Futebol. Estudo realizado no Sporting Clube de Portugal – Academia Sporting/Puma* (Monografia apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto).

Mombaerts, E. (1996): *Entrainement et performance collective en football*. Ed. Vigot. Paris.

Morino, C. (1982): *Fondamenti della tecnica e della tattica*. Ed. CONI/SdS. Roma.

Mosston, M. & Ashworth, S. (1986). *Teaching Physical Education* (3ª ed.). Colombo, Ohio: Merrill Publishing Company.

Neves, J. M. P. (2010). *Caracterização multidimensional de jogadores de futebol com 13-14 anos* (Dissertação de Mestrado em Treino Desportivo para Crianças e Jovens da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra).

Nogueira, M. (2005). *Análise da Estrutura do Treino, no escalão de iniciados e juvenis, em Futebol* (Dissertação para provas de Mestrado no ramo de Ciências do Desporto, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto).

Ohashi, J.; Isokawa, M.; Nagahama, H. & Ogushi, T. (1993): The ratio of physiological intensity of movements during soccer match-play. T. Reilly, J. Clarys & A. Stibbe (Eds.). *Proceedings of the Second World Congress of Science and Football* (pp. 124-128). Eindhoven. Netherlands.. E. & F.N. Spon. London.

Oliveira, J. G. (2004). *Conhecimento específico em futebol: contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem-treino do jogo* (Dissertação apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto).

Oliveira, J. G. (2006). Entrevista. In *Do Pé como técnica ao pensamento técnico dos Pés Dentro da Caixa Preta da Periodização Tática – um estudo de caso*

(Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto).

Pacheco, R. (Ed.). (2001). *O Ensino do Futebol – Futebol de 7, um jogo de iniciação ao futebol de 11*.

Pacheco, R. (2006). Entrevista. In. *Futebol, um fenómeno em vias de extinção? Contributos e Implicações para a aprendizagem* (Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto).

Paes, R. (2006). Pedagogia do esporte: Especialização esportiva precoce. In: Tani, G., Bento, J. & Petersen, R. (Eds.) *Pedagogia do Desporto* (pp. 219-226) (1ª ed.). Rio de Janeiro: Guanabara Kooban.

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

Pereira, A. (1996). Futebol Juvenil em Portugal: Escola de Formação? *Horizonte, XII, no73, 23-25*.

Pereira, A. (2007). *A Competição no Processo de Formação dos Jovens Futebolistas em Portugal: Estudo realizado em todas as Associações de Futebol do país* (Monografia de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto).

Pereira, A., & Leitão, J. (Eds.) (2007). *Metodologia*. Vila Real: UTAD, Série Didática.

Pérez, R. C. F., Cabezón, J. M. Y., González, O. M., Rosa, S. M., & Salguero, A. (2014). *Análisis de las diferencias motivacionales entre el fútbol 7 y el fútbol 11*, *14(2009)*, 47–57.

Platt, D., Maxwell, A., Horn, R., Williams, R., & Reilly, T. (2001). Physiological and technical analysis of 3 v 3 and 5 v 5 youth football matches. “Insight” – *The F.A. Coaches Association Journal*, 3 (4): 23 - 24.

Quelhas, P. (2013). *Implicações da prática de futebol de 11 e de 9 para a formação de jovens em idade escolar* (Relatório de Estágio para obtenção do

Grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, Universidade da Beira Interior).

Queiroz, C. M (1983). *Para uma teoria de ensino/treino do futebol*. Ludens, v.8, n.1, p.25- 44.

Queiroz, C. (2003). Entrevista. In Tavares, J. (2003). *Uma noção fundamental: a especificidade. O como investigar a ordem das “coisas” do jogar, uma espécie de invariâncias de tipo fractal* (Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto).

Quivy, R., & Campenhoudt, L. (1998). *Manual de investigação em ciências sociais*. Lisboa: Gradiva.

Quivy, R., & Campenhoudt, L. (2005). *Manual de investigação em ciências sociais (4ª Ed)*. Lisboa: Gradiva.

Ribeiro, P. (2008). *Do modelo e concepção de jogo à análise da performance no Futebol - O treino enquanto indutor da operacionalização de um modelo de jogo específico* (Monografia de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto).

Richardson, R. J. (1999). *Pesquisa social: métodos e técnicas*. (3. Ed). São Paulo: Atlas. p.327

Robertson, I. (1998). O treinador e o abandono dos jovens praticantes. *Revista Treino Desportivo*.p.23-30

Rodrigues, D. (2006.). *“Inclusão e Educação: doze olhares sobre a Educação Inclusiva”*, S. Paulo. Summus Editorial.

Romero, B., Paredes. V, Sancho, I., & Morencos, E. (2012). Demandas cinemáticas y de frecuencia cardiaca de los juegos de posesión 4x4 vs 7x7 en jugadores de fútbol profesionales. *Revista de Preparación Física en el Fútbol*. 1(4):42-a

Santos, J.M. (2009). *A intervenção do treinador no Futebol Formação. Estudo de Caso com a Professora Marisa Gomes nos escalões de Escolas e Infantis do FC*



da Foz (Monografia de licenciatura em Desporto e Educação Física, na área do Alto Rendimento – Futebol, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto).

Silva, T.A.F.; Rose, D. J. (2005). Iniciação nas modalidades esportivas coletivas: a importância da dimensão tática. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 71-93.

Simmons, C., (2006). *Transferring technique – Part 1*. Insight/ Winter. p 16 – 21.

Smith, M., & Cushion, C. (2006). An investigation of the in-game behaviours of professional, top-level youth soccer coaches. *Journal of Sports Sciences*, 4(24), 335-366.

Smoll, F.L. (1986). Coach-parent relationships: enhancing the quality of the athletes sport experience. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology* (pp. 47-58).

Solana-Sánchez, A., Lara-Bercial, S., & Solana- Sánchez, D. (2016). Athlete and coach development in the Sevilla Club de Fútbol youth academy: A values-based proposition. *International Sport Coaching Journal*, 3, 46-53.

Sousa, P. (2007, 22 de Outubro). EntreLinhas: Mudanças de Mentalidades. *Jornal Abola*, p.11.

Stratton, G., Reilly, T., Williams, A., & Richardson, D. (2004). *Youth Soccer. From Science to performance*. New York: Routledge Taylor. P122

Strauss, A., & Corbin, J. (Eds.). (1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques* (2<sup>nd</sup> Ed.). Newbury Park, CA: Sage.

Tavares, F. (2005). A importância das competências cognitivas no desempenho das habilidades do jogador nos jogos desportivos colectivos. *Revista Treino Desportivo Especial*. p. 24-30.

Tavares, F., Grego, P., & Garganta, J. (2006). Perceber, Conhecer, Decidir e Agir nos Jogos Desportivos. In Bento, J., Tani, G. & Petersen, R. (Ed.), *Pedagogia do Desporto* (pp.284-298). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A.

Teodorescu, L. (1984). *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos*. Lisboa: Livros Horizontes Lda. 224 p.

Tesch, R. (Ed.). (1990). *Qualitative research analysis types and software tools*. New York: Falmer Press.

Vieira, J. (2003). *Capacidade de Decisão Tática em Futebol. Estudo da Adequação e tempo de resposta em Seleções Nacionais presentes no Campeonato da Europa de Sub 17/2003*. (Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto).

Ward, P., Hodge, N., Starkes, J., & Williams, A. (2007). The road to excellence: Deliberate practice and the development in soccer: The multidimensional nature of expert performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 93-111.

Wiersma, L. (2000). Risks and benefits of youth sport specialization: perspectives and recommendations. *Pediatric Exercise Science* (pp.13-22). Human Kinetics, Champaign, Illinois.

# Anexos

## Guião da Entrevista

1- Ao longo dos anos, perceber quais as dificuldades na transição do futebol, 7 para o futebol 11, têm vindo a ser alvo de uma importância acrescida. De que forma considera que existiu um programa específico das entidades responsáveis (FPF, Associações distritais) para otimizar esta fase de transição?

2- Que papel atribui ao treinador para que esta transição ocorra de forma mais eficaz?

3- Como prioriza a sua intervenção no sentido de tornar esta fase mais eficaz?

4- Na sua opinião, quais são as principais características e dificuldades apresentadas pelos jogadores nesta adaptação?

5- Que importância atribui ao ambiente que rodeia o atleta para que esta adaptação seja bem-sucedida?

6- Acredita que a qualidade das instalações também pode ter influência no processo de transição?

7- Considera que o clube deve estruturar um modelo de ensino, com uma progressão pedagógica definida?

8- Na sua opinião, há diferenças se esta transição for feita de um contexto distrital -distrital, para um contexto distrital – nacional?

9- Acredita que a integração do Futebol 9 no escalão de infantis é benéfica para o desenvolvimento dos jogadores e para uma melhor adaptação ao Futebol 11?