

- CONMEBOL -  
**EVOLUCIÓN**



MANUAL

**ORIENTADOR**  
**EVOLUÇÃO**



**Construção coletiva para  
a elaboração do Manual  
Orientador**

**Conselho Editorial:**

Francisco Maturana  
Gonzalo Belloso  
Hugo Tocalli  
Reinaldo Rueda

**Autores:**

Alberto Ramírez  
Carlos Thiengo  
Israel Teoldo  
Juan Cruz Anselmi  
Laura Rojas  
Marcelo Roffé  
Néstor Arrua  
Prospero Paoli  
Rodrigo Leitao  
Waldo Balaguer

**Editores Executivos:**

Carlos Thiengo  
Clarence Acuña  
Luis Fernando Ramírez  
Ruben Rossi

**Moderador:**

Mauricio Márques

## ÍNDICE

- Mensagem do presidente da CONMEBOL
- Mensagem do secretário geral adjunto/Diretor de Desenvolvimento da CONMEBOL
- Introdução

## 1 NOSSO CONTINENTE

- Cultura do futebol  
O DNA sul-americano
- A paixão sul-americana

## 2 NOSSO TREINADOR

- Nosso treinador e seus jogadores
- Etapas da formação esportiva
- O perfil do formador para jovens
- O futebol é um esporte coletivo: o treinador e o trabalho em equipe

## 4 NOSSA METODOLOGIA

- Influências metodológicas no futebol, futsal e futebol sul-americano
- Meios e métodos utilizados no ensino e treinamento do futebol, futsal e futebol de areia
- Contribuição das ciências do esporte no futebol sul-americano

## 3 NOSSO JOGO

- O jogo e a identidade sul-americana
- A lógica do jogo
- As dimensões do rendimento esportivo

## 5 NOSSO FUTURO

- O currículo acadêmico como horizonte para formação da identidade de jogadores e jogadoras sul-americanos no século XXI
- Tópicos para construir o modelo de cada país e cada clube
- “Uma folha em branco”

## 6 ANEXOS

- Regulamento de Uso de Fundos do Programa Evolução
- Bibliografia

# Mensagem do presidente da CONMEBOL

Alejandro Domínguez Wilson Smith

O futebol é uma área de formação e crescimento das pessoas, um a formação que atinge não só a quem está em campo, mas também a nossa gente que desde as arquibancadas se identificam com as conquistas dos seus jogadores dentro e fora dele. Partindo desta realidade do futebol, a CONMEBOL, junto com a família, escola e outras instâncias sociais, está orientada a gerar melhores propostas para nossos jovens jogadores e joga-

dores, e para aqueles que têm a sagrada missão de formar jogadores de futebol e moldar valor, coragem e técnica.

Ao partilharmos a responsabilidade pela formação e crescimento dos atletas, apostamos na formação de treinadores, que irão conduzir o treino diário, tanto no campo esportivo como no humano, fazendo que o caminho por onde os nossos jovens vão traçar nas Seleções de futebol de seu país seja uma jornada formativa significativa em suas vidas e se traduza, posteriormente, em jogadores de futebol de alto desempenho nos campos da região e do mundo.

Faço um apelo a todos os que estão envolvidos na empreitada formativa dos jovens valores do futebol sul-americano

a perseverarem na tarefa, a não se cansarem de instruir, orientar e vislumbrar metas cada vez mais vitoriosas para o futuro do nosso futebol. Que este MANUAL ORIENTADOR seja colocado em prática a cada momento da instrução técnica, nos treinamentos, nas avaliações, e que todas as recomendações aqui apresentadas sejam debatidas e otimizadas, cuidando da nutrição afetiva de cada criança e jovem que sonham em mostrar ao mundo suas habilidades, suas malícias e a magia dessa área que é tão nossa e ao mesmo tempo tão global.

Os nossos jovens jogadores, suas famílias e treinadores, merecem o compromisso que assumimos com eles no presente. Insisto a levarem consigo este esforço dos nossos especialistas, à prática cotidiana, à leitura integral e que a adaptem às características regionais de cada canto do nosso continente. Melhorar a qualidade de vida de cada cidadão que pratica e ama o futebol é nosso grande objetivo, além de ampliar a trajetória de sucesso do futebol sul-americano.

**E agora, que comece o jogo, o futuro já está e campo!**

# Mensagem do secretário geral adjunto/Diretor de Desenvolvimento da CONMEBOL

Gonzalo Belloso

O futebol sul-americano se baseia no talento, nas capacidades físicas e nos valores humanos de cada jogador e jogadora. Portanto, o objetivo da CONMEBOL é desenvolver um processo de formação de superação que tenha um impacto positivo no desempenho e no nível de competitividade de nossas seleções de base. Os atores envolvidos nesta grande tarefa, desde as famílias dos jogadores e jogadoras, o treinador e treinadora e sua equipe técnica, as autoridades dos Clubes e das Associações Membro, agora recebem através deste MANUAL ORIENTADOR, um guia claro sobre cada etapa da formação integral e profissional de cada menino, menina e jovem que ama o futebol.

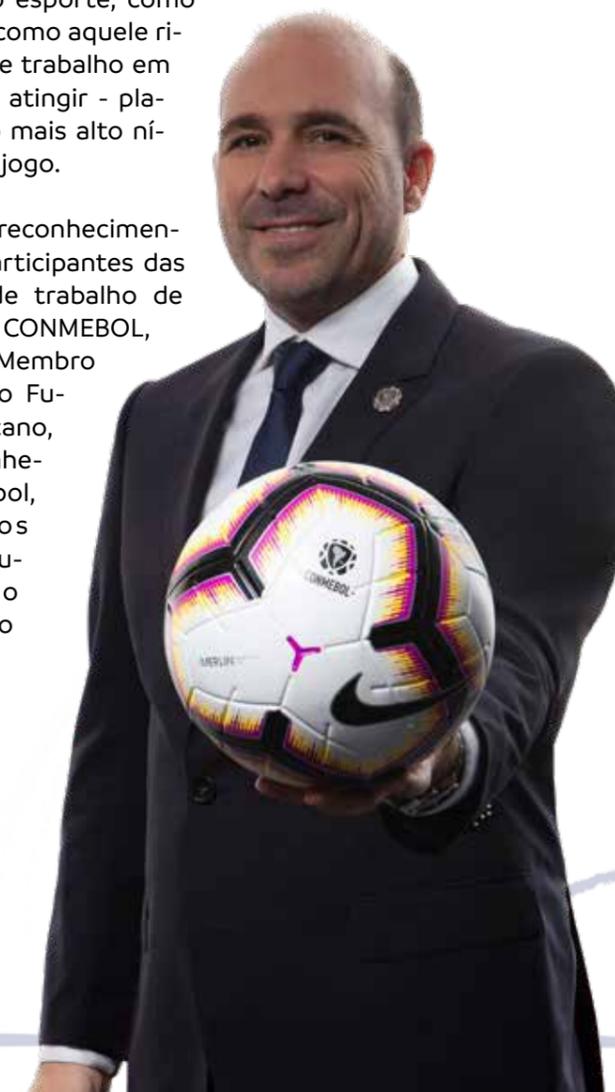
A CONMEBOL destaca, de forma especial, a atuação dos preparadores esportivos, técnicos, professores e instrutores das categorias de base, que devem promover e conduzir o processo de formação e treinamento propostos neste documento. Para cumprir esta tarefa, o Departamento de Desenvolvimento da CONMEBOL, por meio do Programa Evolução CONMEBOL, designa para cada Associação Membro, os itens para a cobertura e desenvolvimento das seleções de base de cada país sul-americano, investimento traduzido nos meios que contribuirão para que existam Seleções Juvenis de alto nível humano, esportivo e competitivo.

O compromisso assumido pela CONMEBOL consiste em garantir o treinamento integral de cada jogador/a, através dos melhores treinadores esportivos de cada região com materiais e insumos que fazem parte da sua preparação física e da sua experiência prática em cada modalidade que seja sua responsabilidade desenvolver. Neste panorama de qualidade, o treinador e a treinadora, em conjunto com a sua equipe, promovem e conduzem a prática do futebol como esporte, como escola de vida e como aquele rigoroso espaço de trabalho em que se pretende atingir - planejadamente - o mais alto nível no campo de jogo.

Meu especial reconhecimento a todos os participantes das nossas mesas de trabalho de Instrutores da CONMEBOL, às Associações Membro e aos Amigos do Futebol Sul-Americano, verdadeiros conhecedores do futebol, comprometidos em melhorar o futebol de hoje e o futebol do futuro

a partir da formação humana e profissional dos meninos e meninas que desde as várzeas, as escolas de futebol e os bancos de talentos dos clubes, percorrem um caminho digno e árduo até alcançar a titularidade nas Seleções de Base.

**Obrigado a todos e nos vemos em campo!**



# Introdução

Este Manual Orientador é o primeiro de uma série de 6 manuais publicados pela CONMEBOL: Go-leiros, Futsal, Futebol de Areia, Futebol Feminino e Futebol Juve-nil. Em uma iniciativa pioneira, a CONMEBOL iniciou um processo para registrar os conhecimentos específicos do futebol sul-ameri-cano que expressam nossa cultu-ra, paixão, conhecimento, vitórias, entre outras qualidades que com-põem nosso DNA futebolístico. O processo de construção des-ses manuais foi feito a partir dos conteúdos desenvolvidos por um grupo de profissionais de referên-cia do futebol sul-americano, es-pecializados em diferentes áreas do conhecimento esportivo.

O Manual Orientador é destina-do a treinadores e profissionais que atuam e/ou querem trabal-har com jovens atletas na faixa etária de 14 a 20 anos e serve de base teórica e prática para os ma-nuais especializados menciona-dos anteriormente. Este manual contém os princípios e conheci-mentos gerais para o desempe-nho de treinadores e treinado-ras, enquanto os manuais espe-cializados englobam os aspectos específicos de cada modalidade. Uma proposta comum a todos os manuais é que os temas abor-dados são aplicados de forma concreta ao mundo real do fute-bol sul-americano, em suas dife-rentes realidades. É importante destacar que os conhecimentos aqui contidos devem ser comple-mentados com cursos especí-ficos oferecidos pela CONMEBOL e pelas Associações Membro, por meio de seu sistema de formação de treinadores e treinadoras.

No primeiro capítulo, procura-mos enfatizar as características culturais do nosso continente, que marcam nosso futebol e dão identidade ao DNA sul-america-no. Em seguida, no Capítulo 2, é feita uma reflexão sobre o treina-dor e a treinadora sul-america-nos, em suas formas de trabalhar e de se relacionar com os joga-dores de futebol. O Capítulo 3 abrange tópicos relacionados ao jogo e como jogamos. De forma bem didática, ensina como pode-mos identificar componentes de desempenho e elementos téc-nicos, táticos, físicos e psicossociais como conteúdo dos treina-mentos.

A partir disso, o Capítulo 4 ana-lisa os métodos e ferramentas de treinamentos que historica-mente influenciaram o futebol sul-americano e como os treina-dores e treinadoras podem fazer uso dessas metodologias para garantir a qualidade do nosso jogo. Analisa também os diver-sos conhecimentos que as ciên-cias do esporte podem aportar aos treinamentos e competições, sempre resguardando nossa identidade e o DNA sul-america-no como formadores de joga-dores e jogadoras de classe mundial. O Capítulo 5 mostra como podemos construir nossos futu-ros projetos de desenvolvimento do futebol a partir de uma cons-trução coletiva e considerando o contexto particular de cada clube ou seleção nacional.

---

Convidamos a todos  
a desfrutar dos  
conhecimentos contidos  
neste manual.

---



↑ NOSSO  
CONTINENTE

# Cultura do futebol

## O DNA sul-americano

O futebol em seus primórdios em nossa América Latina foi aprendido pura e exclusivamente com o único “Mestre” que existiu (e existe) nessas funções: o jogo. E a partir desse jogo infantil, a criança foi se formando, se auto moldando de acordo com a cultura em que estava inserida, cultura que lhe permitia entender e compreender o jogo de uma forma muito particular, com características próprias, usos e costumes. Nossos meninos e meninas nestas partes do mundo imaginavam e viam seu jeito de jogar através de excepcionais habilidades pessoais: domínio da bola, destreza para manejá-la, dribles, truques, malícia e individualismo. Sua ideia do jogo estava essencialmente vista e sentida através da bola e de seu sucesso pessoal com ela.

Essa virtude sul-americana, infelizmente, não tem sido uma constante no futebol, mesmo que em alguns casos pareça que há um “medo” do jogo e tenha-se considerado que este, como elemento pedagógico, está desatualizado, obsoleto e arcaico. Precisamente por este motivo se tentou decompor o jogo, dividi-lo em partes, fragmentá-lo e tentar ensiná-lo na infância de forma parcelada, seccionada, separada, algo que se demonstrou que carece de embasamento pedagógico e que, em alguns casos, prejudicou a formação dos jogadores. Os jogadores deste lado do mun-

do sempre se destacaram por seu extraordinário conhecimento do jogo e por essa sabedoria avassaladora, desenvolvem capacidades para resolver ações futebolísticas de acordo com suas características particulares e a posição em que jogam dentro de uma equipe.

Não devemos nos confundir sobre isso, suas condições, suas qualidades, suas capacidades sempre foram futebolísticas, não atléticas; destacam-se pelo talento, pela marca, pelas malícias, pela engenhosidade, pela enorme ousadia e coragem para jogar e por essa capacidade decisiva atuam ao nível máximo em todos os grandes cenários do mundo.

Por tudo isso, temos a convicção de que para voltar a desenvolver e fortalecer esse DNA do Futebol Sul-Americano é preciso voltar às origens, ou seja, ao jogo pelo jogo e, a partir dele, propor todo um modelo pedagógico e metodológico que, mais que o ensino, vise a aprendizagem, algo que no futebol é de extrema importância.

Sem medo de mal-entendidos, podemos dizer que sem “jogo” nas idades infanto-juvenis, não há “jogadores” no futebol profissional.



## A paixão sul-americana

A primeira coisa que deve ficar clara é que, embora tenhamos a “sensação” de que o futebol sempre esteve aí, a verdade é que o futebol é algo recente nesse encontro de culturas que é a América do Sul. Claro, existem historiadores e antropólogos que sustentam a hipótese de que entre os astecas ou os incas existiam jogos semelhantes ao futebol. Mas, só em 1863, com o nascimento da “Football Association of England” (Associação de Futebol), é que podemos falar do futebol como o esporte que conhecemos hoje. Este nascimento aconteceu primeiro nos pátios das escolas e paróquias, com crianças e jovens que gostavam de correr atrás da bola, desenvolvendo estratégias de pressão ou, simplesmente, formando equipes de bons companheiros. A partir daquele momento, jogar futebol passou a ser sinônimo de “ir jogar” e, assim, a rua ou os fundos da casa também se transformaram em campos improvisados. Desde o início, no futebol, crianças e jovens encontraram um espaço que transcendia a origem das aulas; uma atividade saudável e divertida, onde podiam reunir suas energias vitais, ser solidários por uma causa comum, competir lealmente em equipe e contribuir para a vitória de sua peculiar destreza. Também os adultos - que não tiveram a oportunidade de viver a infância como meninos e meninas - aderiram ao “jogo” e assim nasceram clubes de bairro, de amigos ou de colegas de trabalho. Jogar futebol era juntar-se às próprias atividades do tempo livre adulto, aos eventos sociais ou àquelas desculpas para sim-

plesmente “fazer algo juntos”. O sucesso e difusão na América do Sul deste “jogo” de crianças, jovens e adultos chegou a tal ponto que em 1901 já se realizaria uma partida inaugural entre uruguaios e argentinos, que seria um primeiro antecedente daquela Copa América de 1916, disputada por chilenos, argentinos, uruguaios e brasileiros. Assim foram formados os primeiros times profissionais, que se transformaram nas grandes instituições do futebol que conhecemos hoje na América do Sul. Organizações de grande carisma e tradição que abrigam não só jogadores talentosos, mas também têm sido capazes de construir pontes entre a “várzea de bairro” e os processos de formação de jogadores de futebol de alto nível, gerando aquele “belo jogo” ou a “malícia” do passe para o gol “tirado da galera”, talentos “Made in South America” que estão no DNA dos jogadores de futebol da nossa América. Efetivamente, existe uma rica história institucional do futebol sul-americano, uma história importante e sobre a qual há uma farta bibliografia; entretanto, há “outra história” que também é substancial quando se tenta entender o que é esse “muito mais” a que nos referimos no primeiro parágrafo. Essa “outra história” tem a ver com a bola de trapos, com os dois tijolos transformados em gol ou com a “várzea” - “campinho” - “terreno baldio” que viraram estádios no imaginário dos mais carentes e marginalizados. Essa “outra história” está ligada ao “jogar a bola” na hora do cochilo, com o “futebolzinho depois do trabalho” ou o

clássico jogador de futebol antes da “festa de domingo” no bairro. Essa “outra história” faz parte da “pelada” que os jogadores jogam na concentração ou enquanto esperam o transporte que os levará para a partida de domingo.

**Agora, como esse “jogo” deve ser entendido?**

Por um lado, sem dúvida, como uma atividade divertida, lúdica e que requer certos tipos de habilidades, isto é, em geral, a característica do ato de brincar. No caso do futebol e, principalmente na América do Sul, essa definição precisa ser mais apimentada. Não se pode evitar o fato do futebol sul-americano estar ambientado principalmente em contextos socioeconômicos carentes, onde há um acesso limitado a alguns bens básicos e onde quiseram implementar alguns determinismos de berço como naturais. Esse banho de realidade muda na América do Sul a ideia de “jogo” ou, especificamente, de “jogar bola”, pois faz das épocas de “campinho”, tempos em que o menino, a menina, o jovem ou o adulto -como indivíduos e como grupo- têm a oportunidade certa de serem estimulados tanto em seu pensamento como no corporal e, também, em suas habilidades sociais. Essa “pelada” da tarde, recreio ou de saída da fábrica, contribui para o desenvolvimento das capacidades práticas e intelectuais dos jogadores, que muitas vezes, infelizmente, encontram na oficina, na sala de aula ou no escritório apenas “inibidores” de suas potencialidades ou capacidades. Da mesma forma, para o homem ou mulher comum, o jogo - especialmente o “jogar bola” ou o “futebol” - faz parte de suas “teorias existenciais”, forma aqueles modelos práticos ou referenciais que a pessoa utiliza para analisar as interações que ocorrem na sociedade, nas instituições e nos

acontecimentos da vida cotidiana. Quantos pais de família, gerentes ou políticos motivam seus filhos, funcionários ou partidários a “jogarem em equipe” quando desejam atingir um objetivo comum - um “gol”? Este não é um fato fortuito da linguagem, faz parte do DNA do mundo simbólico dos sul-americanos. Até aqui, pode-se afirmar que tanto aquele “muitos mais” como aquela “outra história” do futebol explicam um jogo que ao mesmo tempo que entretém e diverte, também desenvolve e capacita a pessoa, unindo o grupo social, seja em um encontro no campo ou nas arquibancadas. No entanto, seria falso pensar que essas características são inerentes à definição de “jogar bola”. Não, este conceito de “futebol” como “jogo que alegra e forma”, além da origem do berço, é uma construção histórica e social, é a tal “outra história”.

---

**Um processo em que a riqueza emocional e afetiva de homens e mulheres sul-americanos desempenha um papel fundamental, quer dizer, dos protagonistas desse processo de construção histórica do futebol na América do Sul.**

---

Em linha com o que foi concluído no parágrafo anterior, parece interessante referir-se ao fato de que os sul-americanos, em relação a outros contextos socioculturais, caracterizarem-se como “apaixonados”.

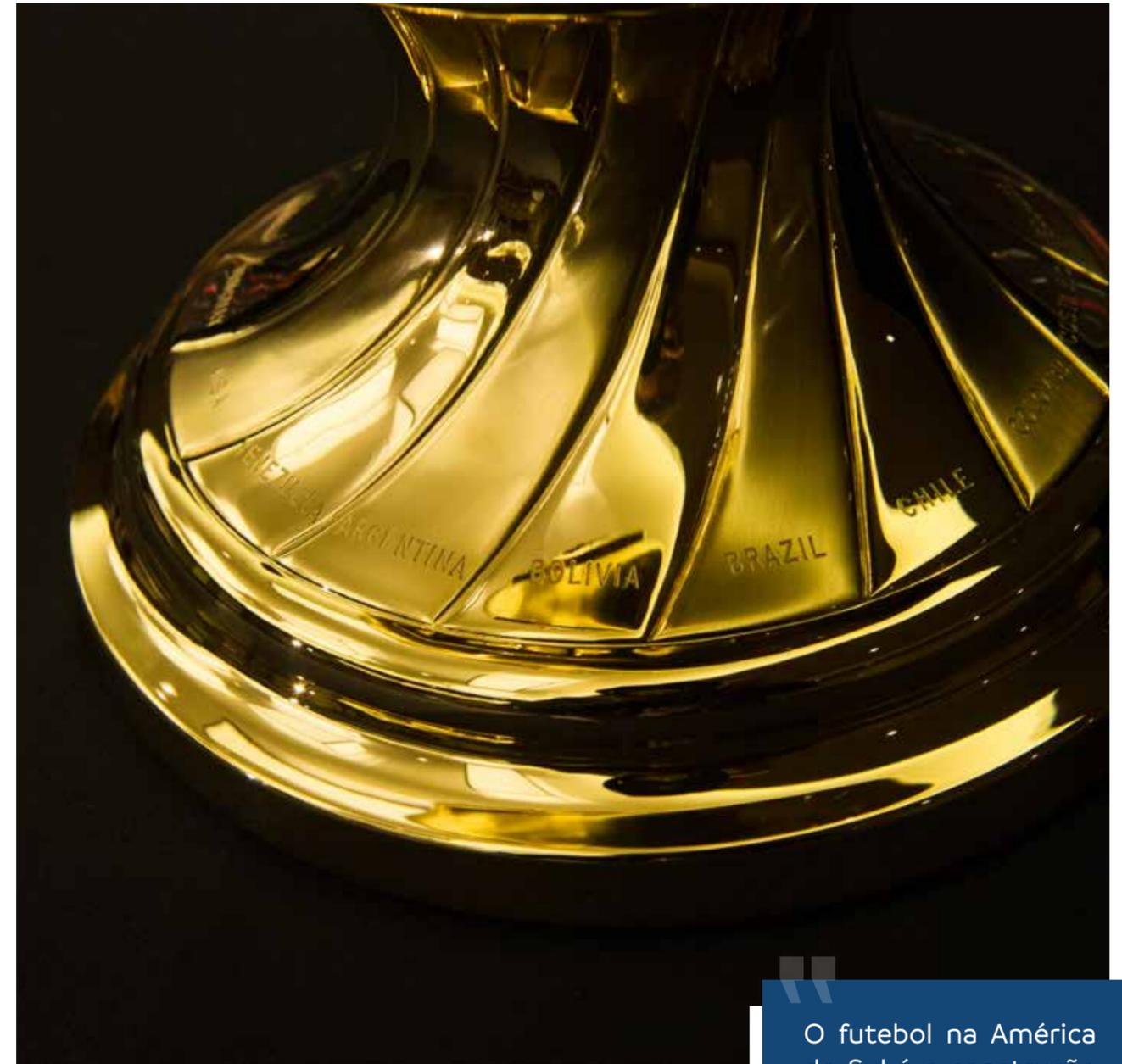
**Bem, o que se entende por “apaixonados”? Geralmente, há duas maneiras de traduzir isso para o jargão do futebol:**

1) São os que dão tudo de si em campo, molham a camisa ou pas-sam todas as bolas; mas também se entende como os que:

2) se deixam levar por suas emoções, permitindo a emoção prevalecer à razão ou jogando impulsivamente.

Certamente isso se ouve com frequência, mas o que realmente significa essa “paixão” no contexto dessa “outra história” do futebol, desse “muito mais”. A resposta à questão conclusiva da seção anterior é complexa, pois, por um lado, deve-se admitir que os conceitos provenientes do jargão do futebol têm alguma relação com a realidade e, ao mesmo tempo, nada têm a ver com as raízes socioculturais da “paixão pelo futebol” na América do Sul. Este último encontra seu sustento, novamente, no contexto histórico de uma América do Sul penetrada por uma grande riqueza humana e natural versus realidades socioeconômicas empobrecidas. Assim, “paixão” significa tanto o sofrimento pela carência vivida pelos pobres ou marginalizados, como o apego veemente por algo que é importante na vida, por razões existenciais próprias e que ativam o mais íntimo do ser, tanto do sujeito, como do coletivo social.

É importante destacar que, em nenhum dos dois casos, especialmente no segundo, deve-se confundir a “paixão” com o “fanatismo” ou “obsessão”; também não é válido sustentar que o passional prevalece sobre o racional; hoje, os estudos da neurociência desmentem esse tipo de



afirmação. Para encerrar a ideia deste parágrafo, cabe dizer que o campo de futebol, principalmente na América do Sul, é aquele lugar de encontro onde as paixões não só podem ser produzidas, mas também vivenciadas interna e publicamente.

Até o momento, pudemos argumentar que o futebol na América do Sul compartilha uma estrutura institucional comum com o resto do mundo, mas é original em termos de suas implicações, conceituação e relevância socioantropológica. Essa originalidade está no que aqui se chamou

do “muito mais” ou daquela “outra história” do futebol, aspectos únicos da realidade sul-americana que transformam o “jogo” e a “paixão” em características, espaços ou experiências humanas e sociais de superação, tanto no torcedor quanto no jogador profissional. Na América do Sul, o futebol originalmente permitiu que meninos, meninas e jovens vivessem a experiência corporal, emocional e social inerente à sua infância - juventude (no campo não se precisa ser “pequenos adultos”). Posteriormente, o futebol sul-americano permitiu que as pessoas se sentissem intensa-

O futebol na América do Sul é a construção sócio-histórica de um espaço de coesão e promoção social em torno do jogo com paixão no campo da vida.

mente envolvidas em uma atividade que gera diversão e desenvolvimento humano, aquela “várzea” que luta com simplicidade e tenacidade contra as drogas, a marginalização e a violência.

# Nosso treinador/a e seus jogadores e jogadoras

*Neste manual definimos o técnico sul-americano como o treinador esportivo, pois seu trabalho não se concentra apenas nos aspectos esportivos, mas em toda a vida dos meninos, meninas e jovens que jogam futebol.*

Quando falamos em treinadores temos que distinguir dois aspectos centrais, um que trata da prática do jogo e tudo o que o envolve e outro que tem a ver com a formação de um ser humano que joga.

O treinador esportivo, que trabalha com crianças e jovens, tem a necessidade de enfatizar a aquisição de habilidades e capacidades de ação, ou seja, tudo que está relacionado à técnica do próprio esporte, aos movimentos do corpo, à postura do tronco, do pé, ao domínio da bola, à compreensão do jogo, tudo o que associamos à técnica e tática do futebol, bem como ao desenvolvimento dos movimentos corporais onde também podemos incluir o desenvolvimento físico.

Um segundo aspecto diz respeito à formação da pessoa, daquele ser humano que joga futebol, com seus sentimentos, seus pensamentos, suas ações. Encorajamos que a ênfase seja dada da mesma maneira nestes dois aspectos. Para isso, devemos reconhecer que o processo de aprendizagem é uma atividade que realizamos desde o nascimento, somos todos grandes aprendizes, por isso aprendemos a amamentar-nos, alimentar-nos, levantar e andar. Há também uma aprendizagem sequenciada orientada, com eta-

pas e procedimentos que advêm de um conhecimento concentrado na academia, que se nutre das ciências humanas do desenvolvimento e da compreensão da pessoa do jogador, assim como, por exemplo, a biologia, a anatomia, a psicologia, a sociologia e as estatísticas nos alimentam de elementos para tornar mais metódica e organizada no tempo e no espaço a nossa tarefa de facilitar a aprendizagem.

---

**É nessa combinação que o treinador sul-americano se diferencia e encontra essa capacidade tão importante que o torna um treinador de grandes talentos.**

---

Essa é a capacidade do treinador sul-americano que se baseia nessa visão de experiências de várzea somada a conhecimentos acadêmicos que o tornam inigualável e faz da América do Sul uma das regiões do mundo que mais alimenta o futebol.

Da CONMEBOL, incentivamos o aprofundamento desses dois conhecimentos e propomos um modelo de licenças que ajudem

os treinadores dessas etapas a encontrar ferramentas que possibilitem a formação integral do treinador sul-americano, respeitando aquele tempo necessário de estar em campo transpirando futebol e agregando o conhecimento das ciências. As licenças são um sistema que permite credenciar e ajudar os treinadores que se dedicam e amam essas categorias a terem reconhecimento em toda a América do Sul. Com esse sistema de licenças, eles também estarão habilitados a atuar em toda a América do Sul e demais associações com as quais a CONMEBOL tenha convênios. Este é um endosso importante para que a tarefa de educar crianças e jovens tenha o reconhecimento e ajude os formadores destas categorias a continuarem com mais ímpeto, esforço, dedicação e estas categorias não sejam vistas apenas como um passo para o mundo profissional.

Este sistema de licenças permite um treinamento rigoroso, sustentado e robusto que nos proporciona em toda a América do Sul uma jornada metódica e organizada na preparação dos profissionais dessas categorias. O sistema de licença oferece às Associações Membro a possibilidade de avaliar e garantir a qualidade da preparação dos treinadores esportivos.



**2**  
**NOSSO TREINADOR/  
NOSSA TREINADORA**



## Etapas da formação esportiva

*Ao longo da vida e nos diferentes espaços sociais, a prática do futebol, futsal e futebol de areia pode assumir características de acordo com os objetivos propostos. Pois bem, como fenômeno histórico e social, as modalidades praticadas “com a bola nos pés” são produtoras da cultura humana.*

Diante desse cenário, observa-se que o futebol, o futsal e o futebol de areia como modalidade praticada na iniciação esportiva, entre 6 e 13 anos de idade, têm como objetivo principal o treinamento predominantemente de meninos e meninas, para seu relacionamento com a modalidade, ou seja, promovendo sistematicamente a abordagem da modalidade para que possam tê-las com o objetivo de educação, cultura, lazer e saúde para a vida. Além da prática, a iniciação esportiva

nas modalidades citadas também tem a finalidade de formar futuros consumidores do futebol, futsal e futebol de areia, sendo os indivíduos que serão capazes de se relacionar criticamente, consumir, construir e ressignificar as modalidades perpetuando a paixão dos sul-americanos pela e na maneira como jogam com a bola nos pés.

Outra finalidade da iniciação esportiva é proporcionar um aprendizado satisfatório para os

indivíduos que desejam ingressar na etapa de especialização esportiva, ou seja, no futebol, futsal e futebol de areia juvenil (14 a 20 anos), voltado ao treinamento para carreira esportiva profissional em esportes de alto rendimento. Porém, é importante ressaltar que a especialização esportiva deve tratar também da formação integral dos indivíduos, uma vez que as incertezas, a volatilidade e a brevidade da carreira profissional são características dos esportes de rendimento, nos

quais não serão todos os indivíduos inseridos no futebol, futsal e futebol de areia juvenil que conseguirão ingressar e permanecer na carreira profissional.

Após a conclusão do treinamento, os jogadores e jogadoras ingressam no esporte de alto rendimento, tendo como atividade profissional o futebol, futsal e o futebol de areia, dos 15 a 20 anos, onde o principal objetivo da preparação esportiva é proporcionar aos jogadores e jogadoras as condições para a manifestação do alto rendimento esportivo nas principais competições das respectivas modalidades. Além disso, o esporte de alto rendimento como atividade social se apresenta como uma atividade econômica e, principalmente, como um mobilizador de práticas, sobretudo da paixão dos indivíduos pelas modalidades.

Nesse sentido, é imprescindível compreender que grande parte das pessoas que se relacionam

com o futebol, o futsal e o futebol de areia, mesmo na infância, seja pela iniciação esportiva sistemática ou assistemática, também não ingressará no futebol juvenil, tampouco se tornarão jogadores e jogadoras profissionais. Sendo assim, a promoção de uma iniciação esportiva capaz de transcender a formação para os esportes de alto rendimento é essencial para a perpetuação da prática no continente, visto que a grande maioria dos amantes dos jogos com bola nos pés os praticarão de forma amadora, com fins educacionais, culturais, recreativos e de saúde. Além disso, os consumidores do Futebol Sul-Americano do século XXI, que serão os torcedores dos clubes e seleções nacionais da América do Sul, dependerão da relação que estabelecerem com o futebol, futsal e futebol de areia infantil, juvenil e de alto rendimento.

Por fim, o modelo exposto ilustra como se organiza a prática do futebol, futsal e futebol de areia no

continente e, principalmente, e como se supera a concepção de que a iniciação esportiva está sujeita apenas ao período de especialização esportiva e este ao esporte de alto rendimento, como única finalidade do sistema de formação esportiva, uma vez que a riqueza da prática assistemática e amadora, bem como as condições com escassos recursos no futebol sul-americano permitem uma diversidade de contextos de prática que muitas vezes proporcionam criatividade única aos jogadores e jogadoras. Além disso, este contexto permite que nas etapas de especialização e alto rendimento incluamos jogadores e jogadoras oriundos da prática assistemática e do futebol nas equipes, assim como após o término da carreira profissional possam usufruir das modalidades tanto como praticantes de futebol amador ou como consumidor/torcedor do futebol.



## Modelo de organização da formação esportiva no futebol, futsal e futebol de areia na América do Sul



6 a 13 anos



14 a 20 anos



21 a 35/40 anos

## O perfil do treinador para jovens

*No mundo do futebol de formação o termo “treinador” deve ser substituído pelo de “formador esportivo”, queremos dizer que, tanto o treinador e treinadora como os outros componentes do corpo técnico, nestas fases da aprendizagem infantil e juvenil, devem ocupar funções de guias, conselheiros e facilitadores de aprendizagem.*

O papel do treinador e treinadora nessas idades da infância e juventude deve ser realizado com o perfil de formadores e educadores esportivos especializados no futebol, que saibam detalhadamente desenvolver as habilidades deste esporte, mas também

sustentar e desenvolver aquelas habilidades invisíveis, como responsabilidade, dedicação, esforço, respeito, que estão no campo da convivência e do contexto que envolve o jovem, menino ou menina que treina futebol. Essa responsabilidade de ser

um formador integral, aquele que acompanha a vida, é uma etapa que lança as bases para o desenvolvimento do jogador de futebol e, muitas vezes, se estende por mais de quinze anos.

## O formador esportivo da área infantil (6 a 13 anos de idade):

O futebol infantil é o período mais transcendente na formação de um jogador de futebol, é a base essencial na “construção”, não só do jogador, mas da pessoa, onde o menino e a menina passam a consolidar aspectos de sua personalidade através da socialização e seus três elos fundamentais: família, escola e clube de futebol.

Desde sua formação esportiva, é nesta longa fase inicial do futebol infantil que o formador deve enfatizar o aprendizado motor geral que desencadeia a aquisição de uma boa técnica que deve ser desenvolvida preferencialmente através do jogo. O conceito de que a criança deve “APRENDER BRINCANDO” deve estar presente em todos os programas de treinamento de treinadores e professores.

Por isso, é necessário que as Associações Membros da CONMEBOL e os clubes que as compõem se empenhem na formação de profissionais especializados nestes estágios iniciais tão delicados. Referimo-nos aos treinadores e treinadoras com vocação

para o ensino, com perfil puramente formativo, capacitados e especializados no futebol infantil, para não cair no erro de tentar imitar os técnicos de futebol profissionais. O treinador infantil vive, sente e raciocina no meio infantil. Desfruta da possibilidade de ver o crescimento, o processo do menino e da menina que vão se formando.

Os formadores devem ser “seguidores”, não só do processo de ensino-aprendizagem, mas devem compreender que, em muitos casos, desempenham vários papéis, sendo as pessoas em quem este jovem atleta deposita toda a sua confiança, tornando-se a sua verdadeira referência para o resto da vida, mesmo em alguns

casos, ganhando mais autoridade do que os próprios pais, o que os torna colaboradores da família na tomada de decisões. É uma grande responsabilidade compreender esta fase para, então, colocar os homens e mulheres mais qualificados para esta tarefa, onde o interesse vai além do futebol. Nunca se deve esquecer que o “artista principal” desse caminho de aprendizagem até o futebol profissional é o menino, a menina e o jovem.

O treinador esportivo e a treinadora esportiva devem valorizar a iniciativa dos meninos e meninas, favorecendo e não inibindo a

criatividade, pois é importante no planejamento das atividades e jogos propor problemas e estimular soluções, através de métodos dedutivos e evitando atividades excessivamente estruturadas e comportamentais.

Como CONMEBOL, propomos a “construção” de um jogador de futebol com autonomia desde as etapas infantis. Nessa fase, há uma tendência a programar atividades de treinamento altamente estruturadas, rígidas e pouco exploratórias lideradas pelo treinador e pela treinadora, com ênfase no que eles fazem e falam. É imprescindível que o formador

esportivo entenda a importância de ajudar a formar futebolistas autônomos, ou seja, capazes de entender o jogo e suas necessidades e responder com a malícia característica de inventar saídas inesperadas, criar espaços onde não há, ver além do que se espera, em vez de jogadores automáticos, ou seja, que fazem apenas o que o adulto manda. Para isso, o formador deverá entender que o protagonista do processo de aprendizagem no futebol infantil é o menino e a menina, por meio da “ferramenta” pedagógica de ensino mais atrativa, rica e completa que existe: O JOGO.

O treinador esportivo e a treinadora esportiva devem valorizar a iniciativa dos meninos e meninas, favorecendo e não inibindo a criatividade, pois é importante no planejamento das atividades e jogos propor problemas e estimular soluções, através de métodos dedutivos e evitando atividades excessivamente estruturadas.



## Adaptação do futebol ao desenvolvimento da menina e do menino

Em seu processo de formação, primeiramente o menino e a menina e, depois, o jovem, devem passar por duas grandes etapas no seu caminho para o futebol de elite: nos referimos às áreas do futebol infantil e juvenil, dois mundos diferentes dentro do mesmo esporte e na formação do jogador de futebol que devem estar diretamente relacionados em um projeto de formação abrangente.

Devemos compreender a importância do futebol infantil entre 6 e 13 anos, como elo primário e essencial de um processo esportivo em que se queira ter sucesso. É necessário recriar de forma programada nas Associações Membro da CONMEBOL e nos clubes que as compõem, o futebol-jogo

da várzea e da rua, hoje esquecido e marginalizado por problemas sociais como a urbanização e a constante insegurança, assim como os avanços tecnológicos no mundo atual que tomaram espaço e tempo aos jogos do passado tão importantes para o desenvolvimento das habilidades motoras gerais e também para a conformação da personalidade que se constrói nos primeiros anos da infância.

É imprescindível, então, a formação e a capacitação de docentes esportivos com vocação genuína e especializados nesses períodos iniciais do futebol formativo sul-americano (um dos objetivos centrais do Programa de Evolução da CONMEBOL), bem como a adaptação dos formatos

de competição e modelos de treinamento adequados para cada fase infantil e juvenil.

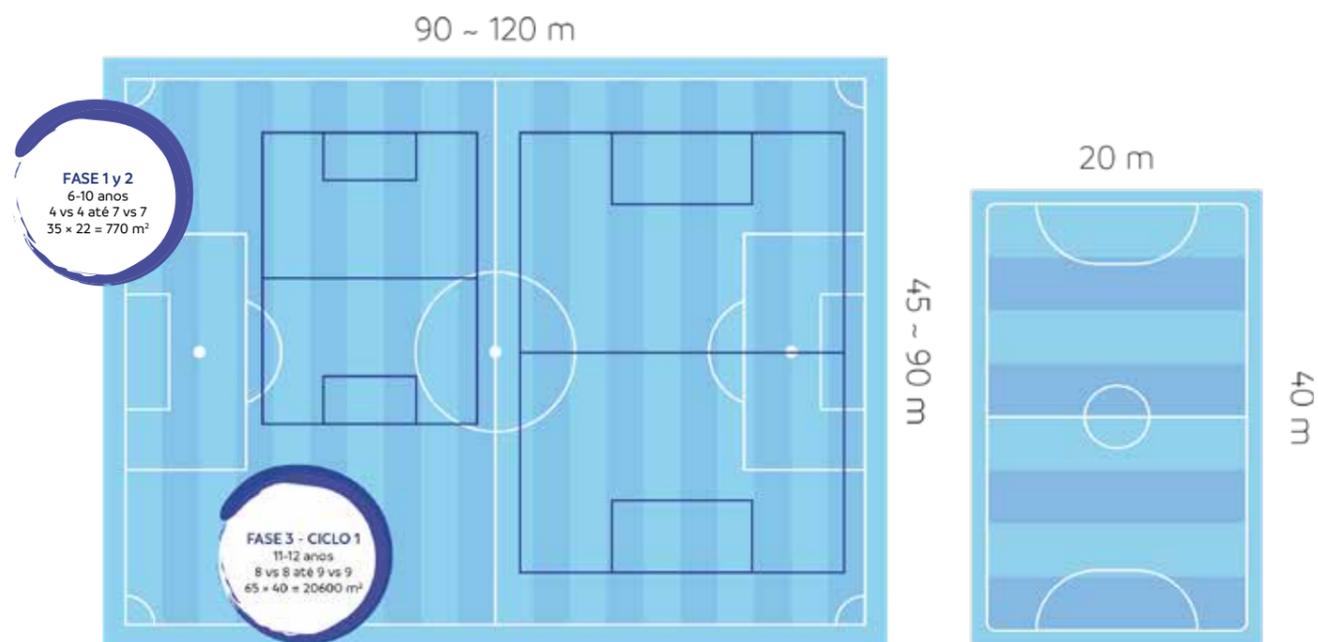
Na verdade, como podemos ver no gráfico acima, o futebol infantil (6 a 13 anos) deve ser tomado como base sobre a qual se sedimentam os aspectos fundamentais que servirão de plataforma para tudo que virá no grande período juvenil (14 a 20 anos), onde o aprendizado anterior ao futebol profissional é consolidado e aperfeiçoado.

Dizemos que meninos e meninas de até 13 anos devem jogar bola com mais liberdade e, a partir dos 13 anos, começar a jogar futebol com as maiores complexidades que este esporte apresenta na fase juvenil.

### Modelo sugerido

FASE DE MATURAÇÃO	QUANTIDADE DE JOGADORES	DIMENSÕES DO CAMPO DE JOGO	DIMENSÕES DA ÁREA	DIMENSÕES DOS GOLS	DIMENSÃO DA BOLA	TEMPOS DE JOGO
FASE INFANTIL 1 e 2 6-9 anos	4 vs 4 5 vs 5 6 vs 6 7 vs 7	35 x 22 m	10 x 7 m	4,50 x 1,60	FASE 1: N° 3 FASE 2: N° 4	F1: 3 x 12' x 5' F2: 3 x 15' x 5'
FASE INFANTIL 2 e 3 10-12 anos	7 vs 7 8 vs 8 9 vs 9	65 x 40 m	24 x 11 m	5,00 x 1,80	N° 4	3 x 20' x 5'
FASE INFANTIL 3 13 anos	11 vs 11	100-90 x 65-45 m (Medidas Profissionais)	40,32 x 16,5 m (Medidas Profissionais)	7,32 x 2,44 (Medidas Profissionais)	N° 5	2 x 30' x 10'

## Adaptação do futebol ao desenvolvimento da menina e do menino Desde os 4 v 4 até 11 v 11



Dimensões para um campo de futebol 11

Dimensões para uma quadra de futsal

O processo de formação do menino, da menina e do jovem deve realizar-se em condições ambientais e socioafetivas adequadas aos seus níveis maturacionais, tanto no âmbito do treinamento como da competição, ambos fatores essenciais para o seu crescimento e desenvolvimento psicofísico harmonioso. Para isso é importante que as condições do jogo de futebol sejam adaptadas ao desenvolvimento e possibilidades dos meninos e das meninas, e não o contrário, pretendendo que os meninos e as meninas tentem se adaptar às formas do futebol profissional.

Ainda hoje, em vários lugares do nosso continente sul-americano, meninos e as meninas jogam e competem de forma inadequada por suas habilidades motoras e

cognitivas, nos referimos ao jogo 11 vs. 11 em campos com medidas profissionais ou em formatos que pouco têm a ver com as condições naturais que meninos e meninas apresentam nessas fases maturacionais, o que provoca um processo de aprendizagem distorcido do jogo e, além disso, pouco contato com a bola que traz como consequência direta um baixo desenvolvimento técnico.

Devemos garantir que, dos 6 aos 13 anos, esse esporte seja praticado na América do Sul de acordo com as condições de cada etapa evolutiva e que não trate os meninos e as meninas como se fossem mini adultos.

Este modelo que apresentamos visa estimular a criatividade, autonomia e alegria de meninos e meninas, além de respeitar as raízes do futebol de rua e de várzea que sempre diferenciaram e delinearam o futebolista sul-americano.

## O formador esportivo da área juvenil (14 a 20 anos de idade):

Na seguinte etapa, nos referimos ao futebol juvenil (14 a 20 anos), onde o perfil do treinador e da treinadora deve se adaptar a um jovem em constantes mudanças físicas, psicológicas e sociais.

É preciso que o treinador e a treinadora da área juvenil conheçam a realidade sociocultural dos jovens, saibam em que fase se passa um período complexo da vida de uma pessoa, como é a adolescência, sem nunca esquecerem que antes de um jogador de futebol estamos treinando um ser

humano. Conhecer a realidade familiar e a situação escolar do adolescente é um elo essencial e primário, antes de entrarmos no processo de formação daquele jovem jogador de futebol.

O treinador e a treinadora juvenil devem estar atualizados com a realidade dos jovens além do esporte, serem formadores de valores éticos, possuírem conhecimento tático, ensinarem múltiplos métodos ou sistemas, promoverem a formação integral do jogador de futebol, terem conhe-

cimento e aplicarem a tecnologia como mais uma ferramenta para auxiliar no seu treinamento, conhecerem o perfil psicomotor de cada fase maturacional dos jovens e aplicarem demandas que aos poucos se assemelham ao futebol profissional.

O formador esportivo e a formadora esportiva devem utilizar o futebol como ferramenta de inclusão social, fazendo cumprir as regras do Fair Play como parte do processo educacional.





## O futebol é um esporte coletivo

*Embora as individualidades sejam importantes, construir uma equipe é fundamental. Não basta ter um grupo de jogadores bons ou talentosos, é preciso também que cada um cumpra seu papel com eficácia e, ao mesmo tempo, que todos assumam a responsabilidade de cumprir uma estratégia com eficiência.*

Para um formador esportivo sul-americano este é um ponto importante, pois em todas as condições em que o futebol aconteça, espera-se que o formador esportivo tenha a capacidade de administrar o talento e as diferentes características de personalidade dos jogadores e das jogadoras, assim como eles também devem compreender o contexto em que se desenvolvem. É precisamente esta virtude que diferencia um formador e uma formadora de um treinador e de uma treinadora.

O trabalho em equipe não é simplesmente a soma das contribuições individuais.

---

**Um grupo de pessoas trabalhando juntas sobre um mesmo assunto, mas sem nenhuma coordenação entre elas, em que cada um realiza seu trabalho individualmente e sem ser afetado pelo trabalho dos demais colegas, não forma uma equipe.**

---

NÃO basta estar juntos e correr atrás da bola, é preciso seguir uma estratégia, com tempos, etapas e situações onde a ação deve ser coordenada. Isso é conseguido quando um formador

trabalha para que seu grupo de jogadores compreenda tanto as funções individuais quanto a estratégia comum a ser seguida.

São muitos os exemplos que podemos citar de verdadeiras equipes esportivas que no papel não mostraram grandes talentos individuais, mas que com o esforço de cada um de seus integrantes conseguiram conquistas muito importantes, aquelas equipes que nos emocionam e nos fazem lembrar delas para sempre, dando-nos a possibilidade de acreditar que o esforço e o trabalho em equipe alcançam coisas que para um só seriam utópicas.

É o a gratificação do trabalho em equipe.

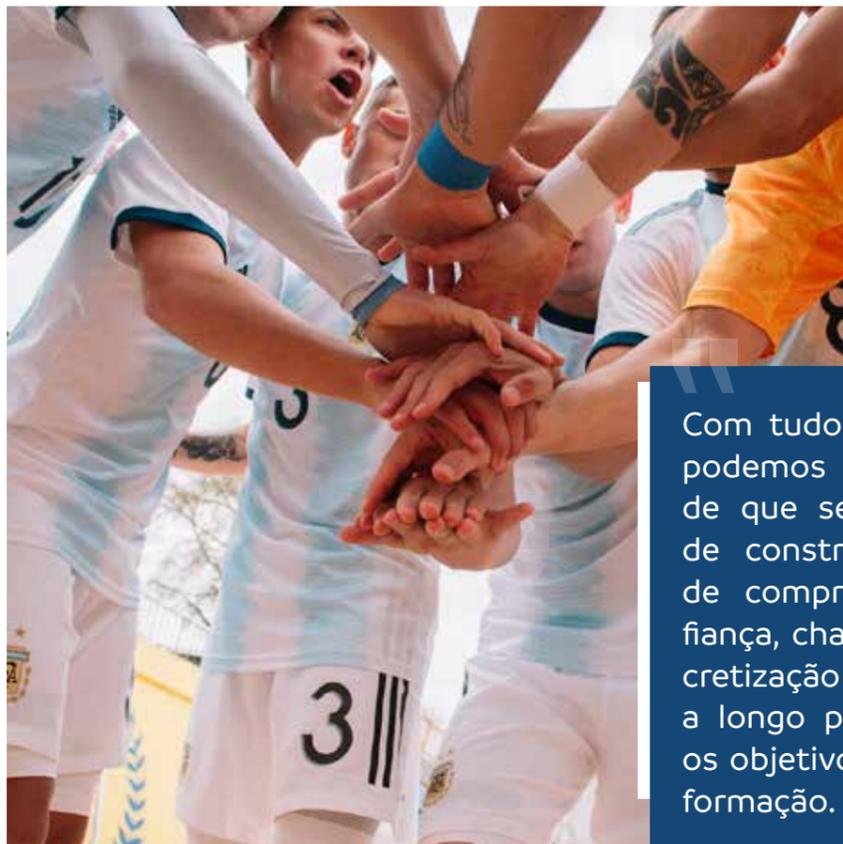


A autoridade no futebol não se impõe, é conquistada. Essa é uma diferença importante e a que define trabalhar como líder de um grupo. O líder é a referência, aquele que tem autoridade porque todos lhe dão e porque todos acreditam nele. É aqui que, na linguagem do futebol, falamos de códigos, que nada mais são do que os valores com que nos relacionamos com nossos meninos, meninas e jovens.

Para alcançar o verdadeiro sucesso nesta tarefa de liderar,

uma atitude fundamental do formador é saber ouvir. Ouvir com atenção, prontidão e boa vontade é, muitas vezes, a melhor mensagem que passamos aos jogadores de futebol em formação. A partir de uma boa e atenta escuta poderemos ter as coordenadas precisas para conduzir a equipe e aprender algo pessoal sobre cada membro do grupo. O jogador valoriza muito o fato do treinador e da treinadora fazerem um esforço especial para conhecer sua vida fora do contexto da equipe.

Claro, sempre existem estilos particulares e cada um o fará como mais souber e compreender, mas estas orientações são fundamentais para se conseguir a construção de uma equipa sólida onde todos participem, do massagista ao psicólogo, do dirigente ao familiar que acompanha.



Com tudo o que foi dito, podemos ter a certeza de que seremos capazes de construir um espaço de compromisso e confiança, chaves para a concretização dos objetivos a longo prazo, como são os objetivos desta fase de formação.

Finalmente, deve-se destacar que embora não haja um conjunto claro de traços essenciais de personalidade que garantam a futura condição de líder de um treinador, aqueles que alcançam o sucesso geralmente têm as seguintes qualidades em comum:

-  Estar focados nas pessoas, tarefas e resultados
-  Influenciar através de suas ações e exemplo
-  Fornecer segurança ao ambiente
-  Não se assustar com tomadas de decisões
-  Valorizar a todos e criticar para construir e progredir
-  Ter coerência, liderar eficientemente, manter um bom clima interno, delimitar os objetivos claramente
-  Comunicar-se bem, aberta e francamente com todos os membros, resultaria no alcance de complementaridade e coordenação



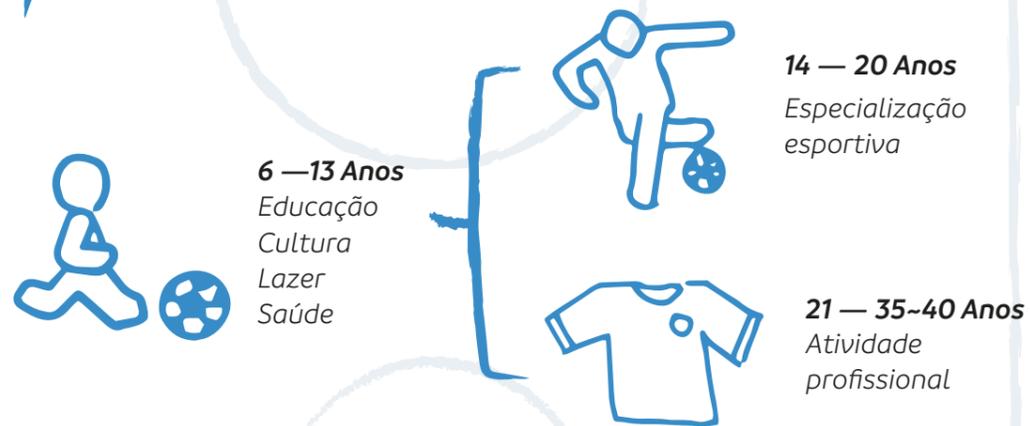
### Para ser um líder formador é necessário:

-  Saber escutar
-  Ter empatia
-  Valorizar o outro
-  Ser prudente
-  Saber delegar
-  Comunicar corretamente
-  Respeitar os processos pessoais
-  Ser autocrítico
-  Saber motivar
-  Inspirar aos demais
-  Manter o equilíbrio emocional
-  Aproveitar a experiência de vida

# Capítulo 2

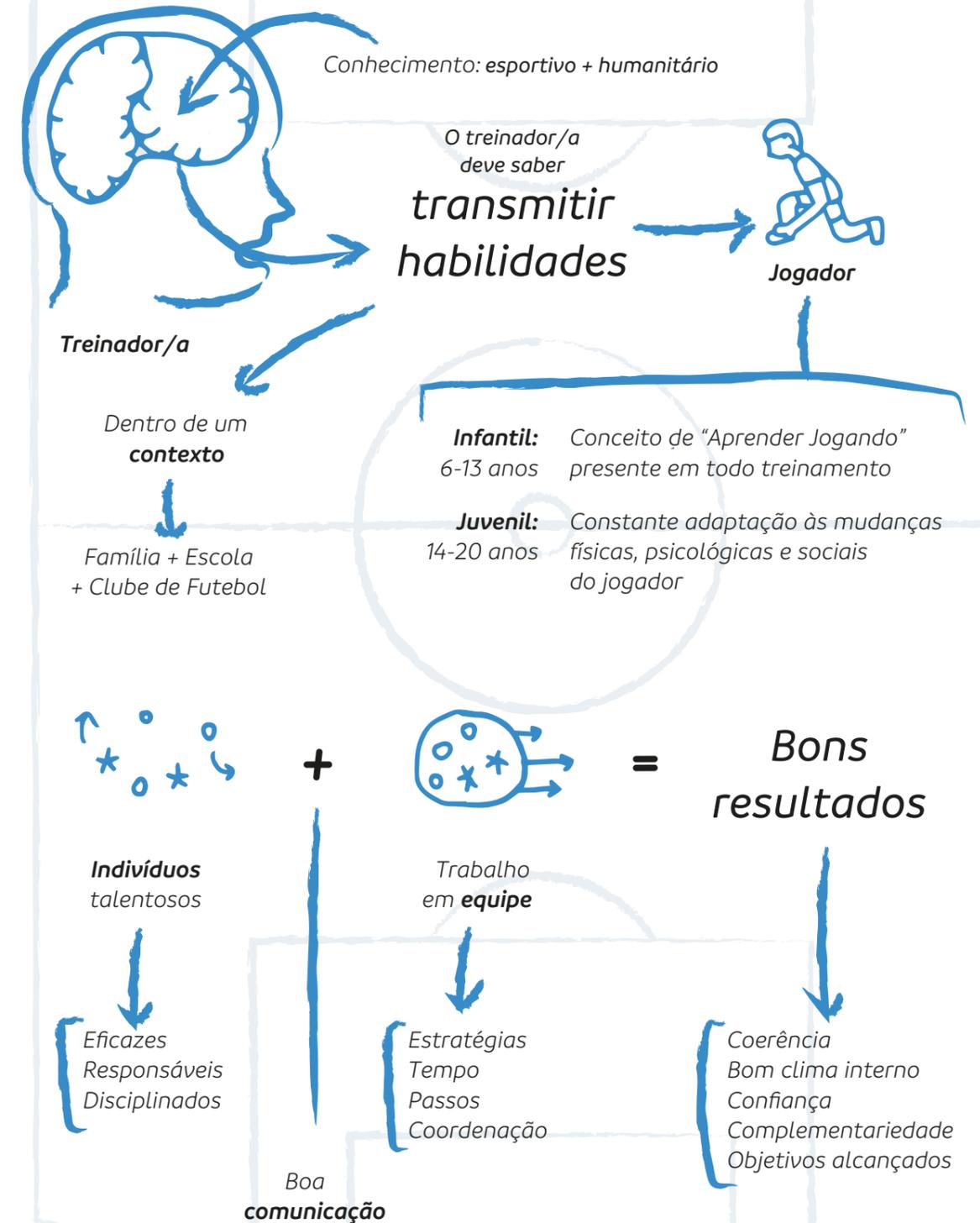


## Etapas de formação deportiva



**A autoridade não se impõe, se ganha**

# Nosso/a treinador/a





3 NOSSO JOGO



## O jogo e a identidade sul-americana

*O reconhecimento de nossa identidade é o movimento essencial para a preservação do “Jogo Sul-Americano”. Nesse sentido, ao longo de sua trajetória, o jogo disputado no continente tem se caracterizado pelo talento, criatividade e garra de seus jogadores e jogadoras.*

Estas particularidades constituem-se como os princípios para o desenvolvimento da nossa metodologia de formação de jogadores e jogadoras que deverão conhecer a “geografia das quadras e campos” e aprender a usar a “malícia estratégica” e a “improvisação” para alcançar as conquistas, mas sem abrir mão da manifestação da paixão.

Essas características que queremos que nossos jogadores e jogadoras expressem, seja na prática do futebol, do futsal ou do futebol de areia, estão estritamente relacionadas à forma de sentir, de viver e, principalmente, de se identificar como sul-americanos.

Porém, a desejada manifestação da identidade só se torna possível quando compreendemos o significado profundo do jogo e de uma pedagogia que guie o ensino e a formação dessas modalidades em suas características de um estado subjetivo.

Para tanto, antes de mais nada, é necessário compreender que, antes de serem modalidades esportivas, o futebol, o futsal e o futebol de areia são jogos, que historicamente se constituíram a partir de práticas sociais estabelecidas pela necessidade humana de se expressar livremente (lúdico) pelas habilidades motoras, que foram desenvolvidas de forma íntima com as sociedades em que estavam inseridas.

Assim, o futebol, o futsal e o futebol de areia se constituíram como esportes nos últimos 150 anos, mas fazem parte de um conjunto de práticas corporais que exigem de seus praticantes um estado de imersão, comprometimento ou, melhor dizendo, um estado de jogo em que o jogador se dedica e se concentra na resolução do problema do jogo, utilizando, para isso, seus principais recursos (competências, qualidades, habilidades, etc.).

Assim, como afirma Scaglia, o futebol, o futsal e o futebol de areia fazem parte da família dos jogos/esportes de bola com os pés, que também é formada por outros jogos/esportes como futevôlei, futebol irlandês, rúgbi e futebol



americano, bem como jogos/brincadeiras como jogar uma pelada, ou delantero, ou jogar bobinho, entre práticas tradicionais que usam os pés para conduzir uma bola e são criadas, praticadas e recriadas para meninos, menina, jovens e adultos muito além do continente.

O futebol, o futsal e o futebol de areia, que hoje são os jogos/esportes considerados “os membros mais famosos” desta família, no passado também foram jogos/brincadeiras. Atualmente, por serem os mais massivos, são praticados em todo o mundo com as mesmas regras, o que lhes permite gozar do prestígio de serem considerados esportes.

---

**Como em qualquer família em que seus componentes mantêm suas particularidades, identidade e autonomia, seus membros também mantêm características e vínculos que permitem que sejam identificados como parentes próximos ou distantes, dentro de uma grande árvore genealógica.**

---

Nesse caso, o futebol, o futsal e o futebol de areia, embora tenham suas especificidades, apresen-

tam propriedades que os permitem ser reconhecidos como se fossem “irmãos” na família dos jogos/esportes e dos jogos/brincadeira de bola com os pés, pois, além dos pés serem utilizados predominantemente para controlar, manipular e impulsionar a bola, são considerados esportes coletivos de invasão, uma vez que os jogadores e jogadoras que compõem as equipes podem/devem entrar no campo adversário para cumprir suas objetivos.

Além disso, o futebol, o futsal e o futebol de areia apresentam uma organização estrutural (campo de jogo, alvos, companheiros, adversários, bola e regras) e funcional, denominada lógica semelhante, que, conseqüentemente, influencia as dimensões relacionadas ao desempenho esportivo.

## A lógica do jogo

O futebol, o futsal e o futebol de areia caracterizam-se pela existência simultânea de cooperação e oposição, o que provoca a cada momento uma dinâmica relacional coletiva que estimula os jogadores a fazerem julgamentos e a tomarem decisões constantes com base em ações, reações e interações que constroem a singularidade e a diversidade do fluxo de acontecimentos que permitem a realização de gols na baliza adversária e o impedimento do mesmo na própria baliza.

Embora não seja possível padronizar a sequência de ações, visto que as possibilidades de combinação são inúmeras, o futebol, o futsal e o futebol de areia podem ser considerados como sistemas de confronto coletivo e indivi-

dual. Nestes sistemas, as ações dos jogadores e das jogadoras estão integradas numa estrutura que, segundo certos princípios e regras, determinam duas fases: defesa e ataque.

A fase defensiva, caracterizada pela situação de não possuir a bola, evidencia ações individuais e coletivas que procuram neutralizar a ação dos atacantes rivais para conseguir uma posição estável, com o objetivo de recuperar a bola e defender o gol. A fase ofensiva é caracterizada pela posse da bola onde as ações realizadas pelos jogadores e jogadoras têm o intuito de criar, de forma auto-organizada, desordem na defesa adversária com o objetivo de quebrar o equilíbrio defensivo adversário e fazer o gol.

---

**A partir dessa construção pode-se afirmar que as interações no jogo se traduzem em um conjunto de tarefas que norteiam os comportamentos tático-técnicos de todos os jogadores e jogadoras que compõem uma equipe; sendo que em cada uma das fases do jogo existem princípios norteadores e objetivos interligados relativos aos aspectos defensivos e ofensivos das ações.**

---



A lógica do jogo presente nestas fases manifesta-se na tentativa de cooperação e organização dos jogadores e jogadoras com o objetivo de superar os adversários, seja ao atacar (levando em conta o equilíbrio defensivo) seja ao defender (estando preparado para atacar). Nesse sentido, todas as atitudes e todos os comportamentos tático-técnicos dos jogadores são direcionados aos objetivos do jogo: não sofrer gols na própria baliza e fazer gols na baliza adversária.

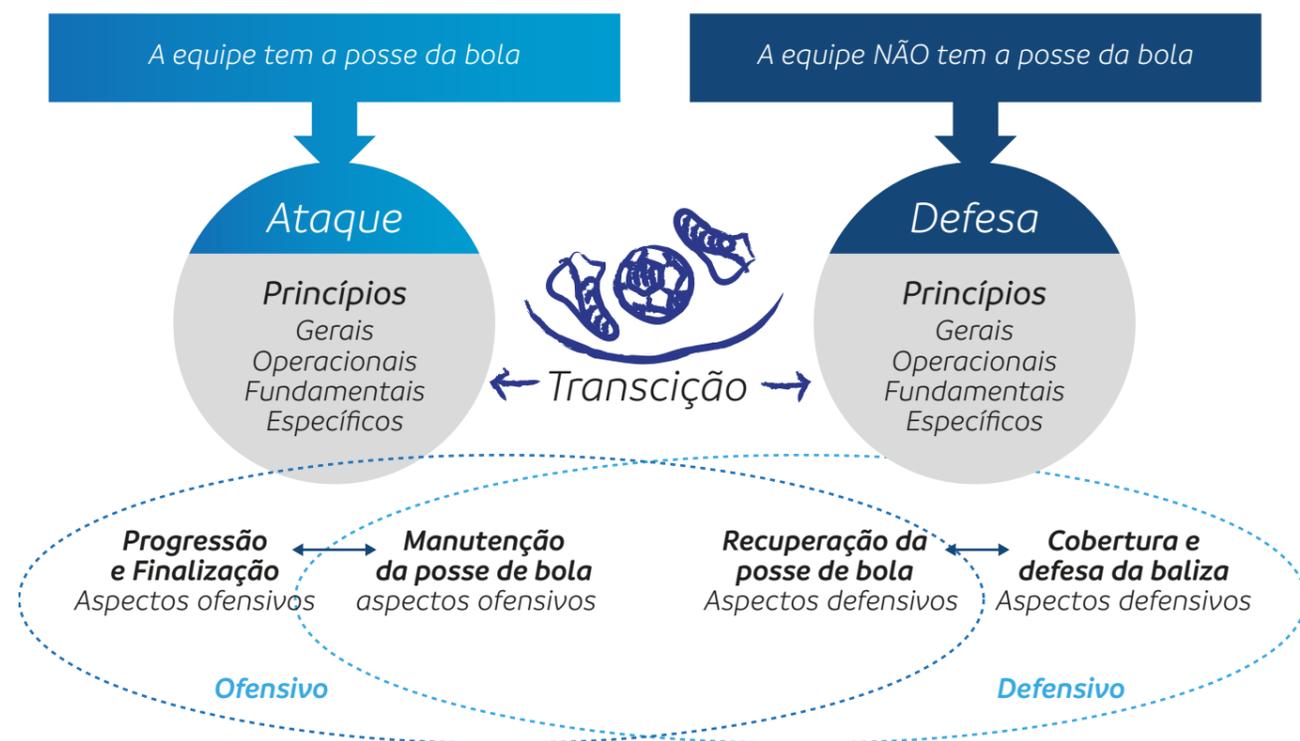
Levando em consideração as características próprias de ambas as fases, defesa e ataque, é significativo destacar a importância dos momentos de transição entre essas fases do jogo. O argumento para tal consiste nas fre-

quentes alternâncias de posse de bola que impõem aos jogadores e jogadoras uma elevada capacidade de adaptação aos diferentes momentos do jogo, onde a organização coletiva se torna mais permeável e de difícil resolução. Neste contexto, as transições ataque-defesa e defesa-ataque, responsáveis por grande parte das situações que desequilibram o resultado final do jogo, podem ser descritas a partir da capacidade de raciocínio e adaptabilidade tática dos jogadores e jogadoras da equipe em questão nos primeiros momentos subsequentes à perda ou ganho de posse da bola. Assim, esses momentos (segundos) são de extrema importância, visto que as equipes estão desorganizadas para as novas funções e o objetivo é apro-

veitar a desorganização adversária em seu próprio benefício.

Por possuir esta característica e importância, acredita-se que quanto mais rápido for a capacidade do jogador e da equipe de se movimentar entre as fases do jogo, apropriando-se da mentalidade, dos princípios e dos comportamentos específicos de cada uma delas, mais e melhores condições serão reunidas para superar o adversário e conquistar o objetivo principal.

Para entender um pouco mais as fases do jogo, é necessário analisar o que são e quais são os princípios táticos que regem essa dinâmica.



Fases, objetivos e aspectos ofensivos e defensivos presentes nas fases do jogo de futebol. Adaptado de Teoldo, Guilherme e Garganta (2015)



## Que são princípios táticos?

Os referidos princípios norteadores ou princípios táticos são concepções sobre o jogo que proporcionam aos jogadores e às jogadoras a possibilidade de alcançarem rapidamente soluções táticas para os problemas decorrentes da situação de jogo.

Por serem desta natureza, os princípios devem ser subentendidos e presentes no comportamento dos jogadores e jogadoras durante uma partida, uma vez que sua aplicação propicia o alcance de objetivos intermediários que facilitam a marcação de um gol ou seu impedimento. Portanto, quanto mais ajustada e qualificada for a aplicação dos princípios táticos durante o jogo, melhor será o desempenho da equipe ou do jogador em campo.

Para facilitar a transmissão dos princípios pelos treinadores e treinadoras e a compreensão dos mesmos pelos jogadores, é fundamental compreender a organização e estrutura desses princípios em categorias. Na literatura disponível, percebe-se certa harmonia das ideias em torno dos construtos teóricos que relacionam a organização tática dos jogadores e jogadoras no campo de jogo a partir de quatro categorias de princípios: gerais, operacionais, fundamentais e específicos.

## Princípios táticos gerais

Os princípios gerais recebem esse nome pelo fato de que os comportamentos a eles relacionados podem ser comuns às diferentes fases do jogo e às regras de ação presentes nos diversos esportes coletivos de invasão, bem como às demais categorias de princípios - operacionais, fundamentais e específicos. Assim, as regras de atuação destes princípios baseiam-se em três conceitos derivados das relações espaciais e numéricas entre os jogadores da equipe e os adversários nas áreas de disputa pela bola; sendo eles:

- ❑ Não permitir a inferioridade numérica
- ❑ Evitar a igualdade numérica
- ❑ Procurar criar a superioridade numérica

## Princípios táticos operacionais

Os princípios operacionais estão relacionados a conceitos e atitudes predefinidos e comuns para as duas fases do jogo, sendo:

### Na defesa:

- ❑ Anular as situações de finalização
- ❑ Recuperar a bola
- ❑ Impedir o avanço do adversário
- ❑ Proteger o gol
- ❑ Reduzir o espaço de jogo do adversário

### No ataque:

- ❑ Manter a bola
- ❑ Construir ações ofensivas
- ❑ Avançar pelo campo de jogo adversário
- ❑ Criar situações de finalização
- ❑ Finalizar no gol do adversário

## Princípios táticos fundamentais

Os princípios fundamentais representam um conjunto de regras básicas que norteiam as ações dos jogadores e da equipe nas duas fases do jogo (defesa e ataque), com o objetivo de desequilibrar a organização da equipe adversária, promovendo a organização da própria equipe e permitindo que os jogadores intervenham de forma adequada nos espaços mais críticos do campo. Os princípios fundamentais são categorizados em cinco princípios para cada fase de jogo de acordo com seus objetivos, sendo:

### Princípios Ofensivos

- ❑ Mobilidade
- ❑ Espaço
- ❑ Cobertura ofensiva
- ❑ Unidade ofensiva
- ❑ Penetração

### Princípios Defensivos

- ❑ Concentração
- ❑ Contenção
- ❑ Cobertura Defensiva
- ❑ Equilíbrio
- ❑ Unidade defensiva

Embora os princípios táticos fundamentais tenham sua origem no futebol, eles podem ser usados no contexto do futsal e, possivelmente, do futebol de areia. No que diz respeito ao futsal, apesar das diferenças entre as superfícies (tipo e dimensão), dinâmicas e intensidades do jogo relacionadas ao futebol e ao futsal, os resultados de estudos recentes possibilitaram compreender a especificidade dos movimentos e posicionamento em cada modalidade, permitindo a comparação dos comportamentos táticos dos jogadores e jogadoras em cada dinâmica de jogo e compatíveis dentro da modalidade

As três primeiras categorias de princípios são conteúdos a serem ensinados e treinados na etapa de iniciação esportiva do futebol/futsal/futebol de areia infantil.

Nesse momento, o professor deve organizar seus conteúdos para o processo de ensino nas diferentes fases de formação dos jovens jogadores e jogadoras. Assim, recomenda-se que os princípios gerais sejam ensinados a partir dos 6/7 anos de idade quando meninos e meninas em seu processo de maturação e desenvolvimento motor, cognitivo e social, saem da fase egocêntrica e passam a uma fase de mais sociabilidade. Como esses princípios se baseiam em conceitos que precisam da presença de outros meninos e meninas para sua operacionalização e compreensão, seria improdutivo tentar ensiná-los durante a fase egocêntrica dos meninos e das meninas.

Combinados aos princípios gerais, os princípios operacionais também devem ser ensinados nos pri-

meiros anos de experimentação esportiva da fase de maior socialização; isso porque as regras de ação presentes nessas duas categorias de princípios são responsáveis por facilitar a compreensão da lógica do jogo. Por se tratarem de regras que utilizam operações concretas, espera-se que através da disseminação e compreensão dos seus conceitos, os alunos sejam capazes de aprender o jogo e de desenvolvê-lo em um contexto formal e informal.

Na sequência, os princípios fundamentais do jogo devem ser introduzidos no processo de ensino do futebol, futsal e futebol de areia.

Como esses princípios requerem pensamento abstrato e teste de hipóteses para preencher o espaço e para o deslocamento em campo, seu aprendizado pode ser totalmente consolidado aos 12/13 anos, quando o nível de desenvolvimento cognitivo do menino e da menina já estará maduro ou em fase final de maturação.



# Princípios táticos do jogo de futebol

## Princípios gerais:

1. Tentar criar superioridade numérica
2. Evitar a igualdade numérica
3. No permitir a inferioridade numérica

## Fases

### Ataque (com posse de bola)

*Princípios operacionais*

- Manter a bola
- Construir ações ofensivas
- Avançar pelo campo adversário
- Criar situações finais
- Finalizar no gol adversário

*Princípios fundamentais*

1. **Mobilidade**
  - Criar ações para interromper a organização defensiva adversária
  - Apresentar-se em um espaço muito propício para atingir o objetivo
  - Criar linhas de passe profundo
  - Alcançar o domínio da bola para continuar a ação ofensiva (passe ou finalização)
2. **Espaço**
  - Usar e expandir o espaço efetivo de campo da equipe
  - Expandir distâncias/posições entre jogadores adversários
  - Obstruir as ações de pontuação da equipe adversária
  - Facilitar ações ofensivas da equipe
  - Mover-se para um espaço de menor pressão
  - Ganhar "tempo" para tomar a decisão certa e continuar o jogo
  - Procurar opções mais seguras, por meio de jogadores posicionados mais defensivamente, para continuar o jogo
3. **Cobertura Ofensiva**
  - Apoiar o portador da bola oferecendo opções para a sequência do jogo
  - Diminuir a pressão do adversário sobre o portador da bola
  - Criar superioridade numérica
  - Criar desequilíbrio na organização defensiva adversária
  - Garantir a manutenção da posse de bola
4. **Unidade ofensiva**
  - Facilitar o movimento da equipe no campo de jogo adversário
  - Permitir que a equipe ataque em unidade ou bloco
  - Oferecer mais segurança às ações ofensivas tomadas no centro do jogo.
  - Oferecer mais jogadores para posicionar-se no centro do jogo.
  - Diminuir o espaço de jogo no campo ofensivo
5. **Penetração**
  - Desestabilizar a organização defensiva oposta
  - Atacar diretamente o gol do oponente
  - Criar situações vantajosas para o ataque em termos numéricos e espaciais



### Defesa (sem posse de bola)

*Princípios operacionais*

- Deter o progresso do oponente
- Reduzir o espaço de jogo do oponente
- Proteger o alvo
- Cancelar situações finais
- Recuperar a bola

*Princípios fundamentais*

1. **Concentração**
  - Aumentar a proteção do objetivo
  - Condicionar o jogo ofensivo do oponente para reduzir as áreas de risco do campo de jogo
  - Fornecer maior pressão no centro do jogo
2. **Contenção**
  - Diminuir o espaço da ação ofensiva do portador da bola
  - Guiar o progresso do portador da bola.
  - Parar ou atrasar o ataque ou contra-ataque do oponente
  - Fornecer mais tempo para a organização defensiva
  - Restringir as chances de passar para outro jogador adversário
  - Evitar dribles que favoreçam a progressão no campo em direção ao gol
  - Impedir o fim da meta
3. **Cobertura defensiva**
  - Servir o portador da bola como um obstáculo novamente se ele passar pelo jogador de contenção
  - Transmitir segurança e confiança ao jogador de contenção para que tenha a iniciativa de lutar contra as ações ofensivas do portador da bola
4. **Equilíbrio**
  - Garantir estabilidade defensiva na região de disputa de bola
  - Apoiar os colegas de equipe que realizam ações de contenção e cobertura defensiva
5. **Unidade defensiva**
  - Permitir que a equipe se defenda em unidade ou bloco
  - Garantir a estabilidade espacial e a sincronização dinâmica entre as linhas longitudinais e transversais da equipe nas ações ofensivas
  - Diminuir a amplitude ofensiva da equipe adversária em largura e profundidade
  - Garantir as diretrizes básicas que influenciam as atitudes e os comportamentos tático-técnicos dos jogadores que estão posicionados fora do centro do jogo
  - Equilibrar ou exigir constantemente a distribuição das fontes da organização defensiva de acordo com as situações momentâneas do jogo
  - Reduzir o espaço do jogo usando a regra do fora de jogo
  - Obstruir possíveis linhas de passe para jogadores fora do centro do jogo
  - Permitir a participação em uma ação defensiva subsequente
  - Fornecer mais jogadores para se posicionarem no centro do jogo

Figura 01 - Princípios Táticos do Jogo de Futebol  
Adaptado de Teoldo, Guilherme e Garganta (2015)

# NA PRÁTICA!

## Atividades para o ensino e o treinamento dos princípios táticos fundamentais

### Atividade 1

Conteúdos: Princípios de penetração e contenção

Conteúdos e objetivos			
Tipo de Princípio	Princípio 1	Princípio 2	Princípio 3
Princípio	Penetração	Contenção	-
Objetivo	Atacar diretamente o adversário ou o gol	Diminuir espaço de ação ofensiva do detentor da bola	-

### ATIVIDADE 1



#### Organização das interações na atividade

Parte 1 ⇨ Jogadores/jogadoras com mais desempenho em penetração x jogadores/jogadoras com mais desempenho em contenção

Parte 2 ⇨ Jogadores/jogadoras com menos desempenho em penetração x jogadores/jogadoras com menos desempenho em contenção

Número de jogadores:  
G + 4 vs. G + 4

Tempo (min):  
16

Dimensões:  
Comprimento: 30 m / Largura:  
20 m

Séries x tempo:  
1 vs. 1 x 30 segundos por dupla

Descrição:  
O jogador de futebol com a bola deverá avançar com o objetivo de driblar e finalizar no gol adversário. O jogador de futebol sem a bola terá como objetivo conter a bola, evitando assim o avanço do adversário.

### Atividade 2

Conteúdos: Princípios de cobertura ofensiva e cobertura defensiva

Conteúdos e objetivos			
Tipo de Princípio	Princípio 1	Princípio 2	Princípio 3
Princípio	Cobertura defensiva	Cobertura ofensiva	-
Objetivo	Servir de novo obstáculo ao detentor da bola	Apoiar o detentor da bola dando-lhe opções para a continuação do jogo	-

### ATIVIDADE 2



Número de jogadores:  
14 = Goleiro/a + 4 vs. Goleiro/a + 4

Tempo (min):  
18

Dimensões:  
Comprimento: 40 m / Largura:  
30 m

Séries x tempo:  
2 vs. 2 x 1 minuto por dupla

Descrição:  
O time sem posse de bola deverá reduzir o espaço do detentor da bola, os jogadores deverão realizar a cobertura defensiva de forma a proteger seu gol e o companheiro em contenção, evitando assim o avanço e a finalização do adversário.

Varição:  
Troca dos gols grandes para 4 gols pequenos (2 em cada fundo).

#### Organização das interações na atividade

Parte 1 ⇨ Jogadores/jogadoras com maior desempenho em cobertura ofensiva e penetração x jogadores/jogadoras com maior desempenho em cobertura defensiva e contenção

Parte 2 ⇨ Jogadores/jogadoras com menor desempenho em cobertura ofensiva e penetração x jogadores/jogadoras com menor desempenho em cobertura defensiva e contenção

## Atividade 3

Conteúdos: Princípios de espaço com bola, espaço sem pelota e cobertura defensiva

Conteúdos e objetivos			
Tipo de Princípio	Princípio 1	Princípio 2	Princípio 3
Princípio	Espaço sem bola	Cobertura defensiva	Espaço com bola
Objetivo	Facilitar ações ofensivas da equipe	Dar apoio ao portador da bola oferecendo-lhe opções para a sequência do jogo	Procurar espaços de menos pressão

### ATIVIDADE 3



Número de jogadores:  
9 (por campo de jogo)

Tempo (min):  
30

Dimensões:  
Comprimento: 20 m/ Largura:  
15 m

Séries x tempo:  
6 x 5 min

Descrição:  
3 vs. 3 + 3

#### Organização das interações na atividade

Parte 1 ⇨ Jogadores/jogadoras com maior desempenho em espaço sem bola x jogadores/jogadoras com maior desempenho em cobertura defensiva e espaço com bola.

Parte 2 ⇨ Jogadores/jogadoras com menor desempenho em espaço sem bola x jogadores/jogadoras com menor desempenho em cobertura defensiva e espaço com bola.

Duas equipes jogam contra uma, as equipes que estiverem com a bola terão o objetivo de fazer o passe vertical para os jogadores da outra equipe. A equipe defensora, ao roubar a bola, terá como objetivo passar pelos pequenos gols ou conduzir a bola entre os cones delimitados.

Variações:  
Inserção dos mini gols.

## Atividade 4

Conteúdos: Princípios de espaço sem bola e concentração

Conteúdos e objetivos			
Tipo de Princípio	Princípio 1	Princípio 2	Princípio 3
Princípio	Espaço sem bola	Concentração	-
Objetivo	Ampliar o espaço de jogo efetivo da equipe	Aumentar proteção ao gol	-

### ATIVIDADE 4



Número de jogadores:  
12 = G + 4 vs. G + 4

Tempo (min):  
36

Dimensões:  
Comprimento: 40 m / Largura:  
35 m

Séries x tempo:  
4 vs. 4

Descrição:  
A equipe detentora da bola deverá abrir espaço na frente da linha da bola na área delimitada. Para conseguir avançar e finalizar no gol, pelo menos um jogador da sua equipe deverá receber a bola dentro da área delimitada, gerando assim o início do espaço sem bola.

#### Organização das interações na atividade

Parte 1 ⇨ Jogadores/jogadoras com mais desempenho em espaço sem bola x jogadores/jogadoras com mais desempenho em concentração

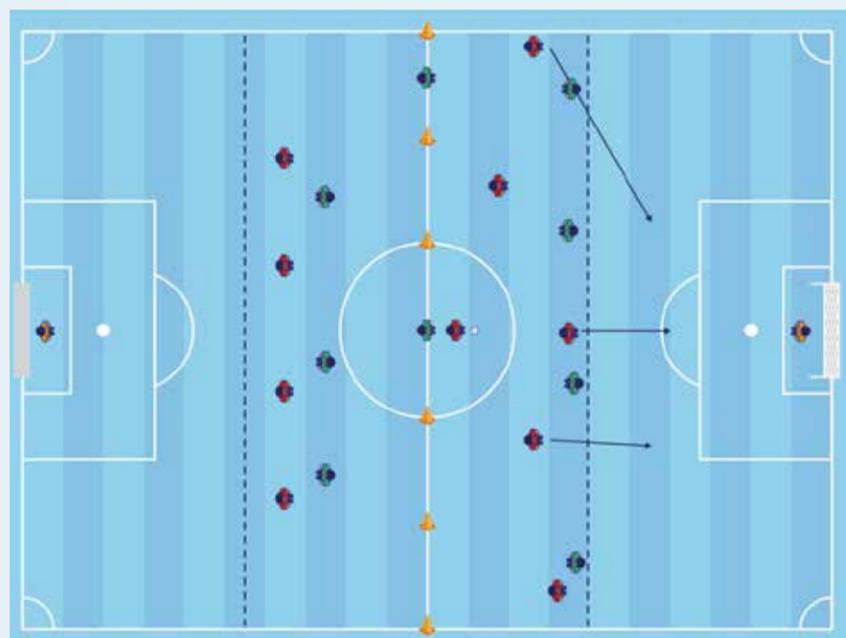
Parte 2 ⇨ Jogadores/jogadoras com menos desempenho em espaço sem bola x jogadores/jogadoras com menos desempenho em concentração

## Atividade 5

Conteúdos: Princípios de mobilidade, equilíbrio defensivo e equilíbrio de recuperação

Conteúdos e objetivos			
Tipo de Princípio	Princípio 1	Princípio 2	Princípio 3
Princípio	Mobilidade	Equilíbrio defensivo	Equilíbrio de recuperação
Objetivo	Desenvolver nos jogadores ações de deslocamento para cruzar a última linha	Garantir estabilidade defensiva nas áreas laterais	Realizar a recuperação defensiva em direção ao centro do jogo

### ATIVIDADE 5



#### Organização das interações na atividade

Parte 1 ⇒ Jogadores/jogadoras com mais desempenho em mobilidade x jogadores/jogadoras com mais desempenho em equilíbrio defensivo e equilíbrio de recuperação

Parte 2 ⇒ Jogadores/jogadoras com menos desempenho em mobilidade x jogadores/jogadoras com menos desempenho em equilíbrio defensivo e equilíbrio de recuperação

Número de jogadores:  
20

Tempo (min):  
45

Dimensões:  
Campo oficial

Séries x tempo:  
6 x 5 min

Descrição:  
6 vs. 4 + 6 vs. 7  
Em uma metade do campo, a equipe em transição ofensiva joga 6 x 7 e terá que avançar rapidamente e fazer o passe em profundidade na defesa adversária. Após 20 segundos, os meio-campistas da equipe defensiva poderão ajudar a equilibrar a defesa.

Na outra metade do campo, assim que a defesa roubar a bola, jogará 6 x 4 e deverá passar para o campo de ataque através do passe para os atacantes que terão 10 segundos para aproveitar a superioridade e criar oportunidades para finalizar na defesa adversária.

Varição:  
Tirar o tempo de 10 segundos.

## Atividade 6

Conteúdos: Princípios de unidade ofensiva e unidade defensiva

Conteúdos e objetivos			
Tipo de Princípio	Princípio 1	Princípio 2	Princípio 3
Princípio	Unidade defensiva	Unidade ofensiva	-
Objetivo	Reduzir espaço de jogo	Facilitar o deslocamento da equipe para o campo adversário	-

### ATIVIDADE 6



Número de jogadores:  
15 (por campo)

Tempo (min):  
45

Dimensões:  
Comprimento: 60 m / Largura:  
50 m

Séries x tempo:  
3 x 15 min

Descrição:  
7 vs. 7 + 1C (2G)  
A equipe ofensiva deverá avançar para o campo adversário com o objetivo de finalizar no gol. Para pontuar, todos os jogadores terão que cruzar a primeira linha delimitada. Os zagueiros terão que evitar a finalização, defendendo seu gol e mantendo todos os seus jogadores dentro da mesma área.

Defesa rouba e finaliza nos 3 mini gols.

Variações:  
Pontuar a equipe por entrar no setor defensivo.

#### Organização das interações na atividade

Parte 1 ⇒ Jogadores/jogadoras com mais desempenho em unidade ofensiva x jogadores/jogadoras com mais desempenho em unidade defensiva

Parte 2 ⇒ Jogadores/jogadoras com menos desempenho em unidade ofensiva x jogadores/jogadoras com menos desempenho em unidade defensiva

## Princípios específicos

A quarta categoria de princípios refere-se aos princípios específicos. Estes, como o próprio nome indica, decorrem de uma forma específica de jogar e conceber o jogo, estando diretamente relacionados com as ideias de jogo do treinador/treinadora - professor/professora e com o modelo e conceito de jogo adotado por uma equipe. Assim, não existem contornos definitivos que permitem organizá-los e classificá-los como os demais princípios presentes nas três primeiras categorias, sendo esses conteúdos destinados à etapa de especialização esportiva ou futebol/futsal/futebol de areia juvenil.

Com esta característica e importância, acredita-se que quanto mais rápida é a capacidade do jogador,



da jogadora e da equipe em se transitar entre as fases do jogo, apropriando-se da mentalidade, dos princípios e dos comportamentos específicos de cada uma delas, mais e melhores condições serão reunidas para superar o adversário e conquistar o objetivo principal do jogo.

Nesse contexto, a compreensão do jogo nos níveis individual, grupal e coletivo e sua manifestação na organização sistêmica da equipe passa sensivelmente pelas táticas que coexistem no jogo (individual, grupal e coletiva) e pelas relações estabelecidas pelos canais de comunicação dentro da equipe nos níveis setorial, intersetorial e coletivo.

### Saída do tiro de meta- G + 5 vs. 3

Dimensões do espaço: 35 m x 68 m  
A equipe com o G + 5 deverá, a partir do tiro de meta, passar a bola dominada por um dos seus jogadores/jogadoras através dos gols (gols laterais: 1 ponto - gol central: 2 pontos). Os três zagueiros devem impedir o avanço da equipe adversária e, caso roubem a bola, poderão finalizar no gol adversário (gol marcado: 3 pontos). Às vezes, o treinador permitirá que uma equipe de três jogadores/jogadoras ataque a equipe adversária. As equipes são trocadas a cada três minutos.



## Tática individual

A tática individual é a ação de um/uma jogador/jogadora a partir de sua interpretação da situação de jogo em um determinado tempo e espaço, onde realiza movimentos com a finalidade de cumprir um objetivo específico e pessoal dentro do jogo, ou seja, é a execução de uma técnica escolhida do repertório de movimentos do jogador e aplicada a uma situação de jogo a partir de uma decisão tomada.

### Perseguição com bola

Dimensões do espaço: 35 m x 40 m  
Uma bola para cada dois jogadores/jogadoras que deverão fugir de quatro apanhadores/apanhadoras. Os apanhadores/apanhadores só podem apanhar os jogadores/jogadoras que tenham a posse da bola. Os primeiros três minutos da atividade deverão ser realizados com os jogadores/jogadoras impossibilitados de se deslocarem correndo.

## Tática de grupo

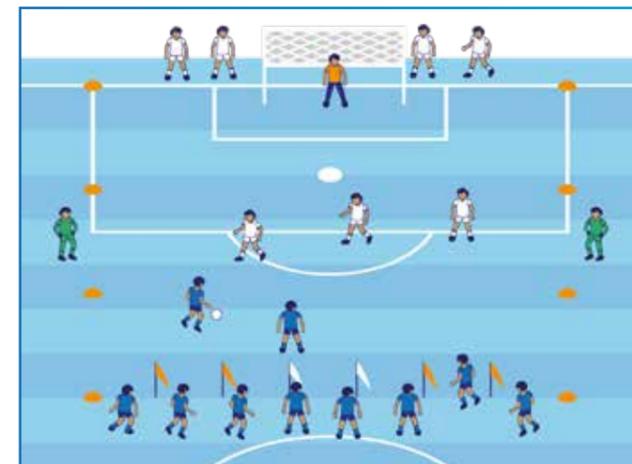
São as ações coordenadas de dois a três jogadores/jogadoras no futsal/futebol de areia ou quatro jogadores/jogadoras no futebol, a partir de uma sequência de intervenções individuais que visam dar continuidade às ações de acordo com o objetivo final da equipe.

### 2 (+1) vs. 3+ G - 6 equipes de 3/4 jogadores(as)

Dimensões do espaço: 35 m x 40 m  
Nº de repetições: 3  
Nº de séries: 3  
Tempo de duração das repetições e pausas: 30 s /90 s

Os/as atacantes tentam finalizar no gol do adversário. Caso os zagueiros/zagueiras recuperem a bola, deverão passar a bola por um dos gols. Neste momento, a equipe que perdeu a bola terá um aumento de mais um jogador/jogadora.

O gol marcado no gol principal vale dois pontos e o chute dentro da área vale 1 ponto, a passagem pelos gols laterais vale 1 ponto e no gol central, 2 pontos. Se a bola sai de campo ou o tempo de posse da bola de uma equipe dura mais de 10 segundos, a posse da



bola será oferecida pelo treinador/treinadora à equipe adversária. Vence a equipe que marcar o maior número de pontos em todas as repetições.

## Tática coletiva

Refere-se às ações simultâneas de quatro ou mais jogadores/jogadoras no futsal/futebol de areia e cinco ou mais jogadores/jogadoras no futebol, previamente estabelecidas na forma de conceitos (princípios), de acordo com a estratégia determinada, respeitando as regras do jogo que permite relacionar e submeter às possíveis respostas dos adversários as suas próprias intenções.

### G + 8 vs. 8 + G

Dimensões do espaço: 52 m x 68 m  
Nº de repetições: 6  
Nº de séries: 2  
Tempo de duração das repetições: 10 s



Tempo de duração das pausas entre as repetições: 100 s  
Tempo de duração das pausas depois da série: 300 s

A atividade começa com uma cobrança de falta no corredor lateral do campo. Depois da cobrança, as equipes se confrontam por 10 segundos. Se na cobrança da falta a bola sair de campo, o treinador/treinadora a reporá para que a equipe defensora inicie sua ação ofensiva. Caso a equipe atacante consiga fazer o gol, o treinador/treinadora trocará o corredor de cobrança. As cobranças das faltas serão feitas com a bola localizada em diferentes posições e alternadamente nos corredores laterais. Os jogadores/jogadoras que estiverem fora da atividade realizarão exercícios com saltos e acelerações e se revezarão ao longo da atividade.

## Organização setorial e intersetorial

O nível setorial refere-se à ação dos jogadores/ jogadoras de um setor da equipe, como os zagueiros, por exemplo, enquanto que o nível intersetorial refere-se à ação conjunta de jogadores/jo-

gadoras de dois setores das equipes, como meio-campistas e atacantes; o nível coletivo é aquele que envolve os três setores em conjunto.



Além dessas notas, deve-se destacar a probabilidade de associação com as outras dimensões do rendimento esportivo (histórica, social e cultural; psicológica; estratégica, tática; técnica e física), com os aspectos do acaso e variáveis caóticas como contribuição para a construção do jogo e seu resultado.



Saída do tiro de meta- G + 8 vs. 6

Dimensões do espaço: 52 + 68 m  
Organização e funcionamento como atividade anterior. Porém, será realizada em uma estrutura funcional de G + 8 vs. 6. A troca das equipes é feita a cada quatro minutos.



## As dimensões do rendimento esportivo

É importante destacar que as diferentes dimensões que compõem o rendimento esportivo estão intimamente relacionadas à preparação e, principalmente, a todo o processo de formação de jogadores/ jogadoras de futebol, futsal e futebol de areia, em que as dimensões estratégica, tática, técnica e física se manifestam na e a partir da dimensão psicológica, que, por sua vez, constitui os aspectos históricos, sociais e culturais nos quais as instituições e os atores estão inseridos.

Sendo assim, é imprescindível compreender essas dimensões, para que seja possível entender como se desenvolve o processo de planejamento, sistematização e organização do ensino e do treinamento do futebol, futsal e futebol de areia no continente sul-americano.

## Dimensão histórica, social e cultural

A dimensão histórica, social e cultural é aquela que abriga o capital simbólico historicamente construído pelos integrantes dos grupos sociais que compõem as instituições esportivas, assim como o futebol, o futsal e o futebol de areia nos países que fazem parte de toda a América do Sul.

Este capital simbólico é o instrumento de integração e constituição dos elementos fundamentais da identidade dos jogadores e jogadoras, bem como das equipes.

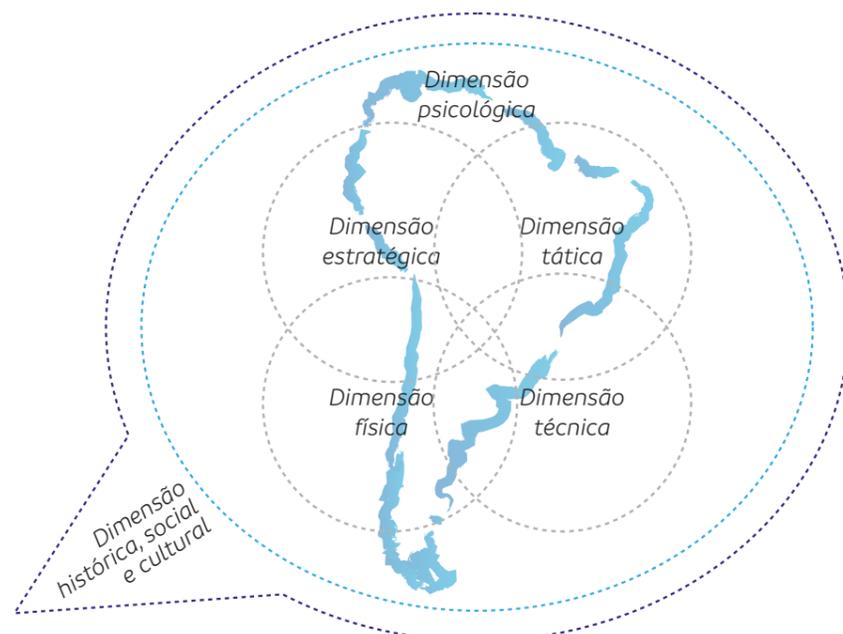


Figura 02 - Dimensões componentes do rendimento esportivo - adaptado de Thiengo.

Além disso, é sobre os aspectos sociais e culturais que serão promovidas as condições para a participação dos indivíduos no processo de iniciação e especiali-

zação esportiva nas modalidades e estabelecidas as bases para o desenvolvimento dos diferentes aspectos éticos e morais (valores, atitudes, normas, compor-

tamento etc.) que apoiarão o desenvolvimento de outras dimensões associadas ao rendimento esportivo.

## Dimensão psicológica

A dimensão psicológica é composta pelos aspectos cognitivos (capacidade de aprendizagem, tomada de decisões, entre outros) e emocionais (desenvolvimento e relação com os sentimentos e emoções como capacidade de resistir a pressões, concentração, relacionamento, agressividade, entre outros) dos jogadores/das jogadoras e baseiam-se na relação com a dimensão histórica, social e cultural como suporte para o desenvolvimento com as demais dimensões associadas ao rendimento desportivo.

Pois, devido à organização estrutural e funcional do futebol, futsal e futebol de areia, essas modalidades exigem que seus jogadores/jogadoras possam transmitir e analisar informações, processo fortemente associado à dimensão psicológica; e desenvolver respostas motoras compatíveis com as situações de jogo e com o planejamento desenvolvido para as partidas, que requerem também os aspectos energéticos (metabolismo) e funcionais (fisiológicos) dos indivíduos.

Essas características exigem que a preparação e o treinamento no futebol infanto-juvenil contemplem as diferentes dimensões do rendimento esportivo.



## Dimensão estratégica

Por outro lado, a dimensão estratégica é aquela que está relacionada ao planejamento global da atividade, ou seja, a forma como a equipe é planejada para uma determinada partida ou situação a ser tratada. Ela contempla todo o conjunto de decisões adotadas, desde o início e sucessivamente no decorrer do desenvolvimento da situação, que pode causar modificações nos acontecimentos e até nos tipos das ações previstas, tanto por parte do treinador/treinadora como dos jogadores/jogadoras.

A dimensão estratégica está fortemente relacionada com a dimensão tática, sendo que a primeira apresenta uma maior volatilidade em função das diferentes situações que ocorrem ao longo de uma temporada, enquanto a segunda é perene e assume um caráter de identidade de equipe.

## Dimensão tática

A dimensão tática, de maneira simplificada, é a forma como os jogadores/jogadoras ocupam e administram os espaços do campo com suas posições e movimentos. A dimensão tática está relacionada aos fatores espaciais e cognitivos presentes nas relações intra e interequipes e pode ser analisada em uma perspectiva individual, grupal ou coletiva; manifesta-se na estrutura funcional do jogo que resulta das ações dos jogadores/jogadoras e equipes em torno da bola. As táticas (individual, grupal e coletivas) são apresentadas como produto das decisões tomadas com base no conhecimento do jogo e nos aspectos organizacionais que permitem que o ambiente seja manipulado em meio à dinâmica presente nas fases de ataque e defesa.

## Dimensão física

Os jogadores/jogadoras que, durante as partidas, concretizam a estratégia e tática por meio de ações técnicas, precisam de energia para realizar os movimentos, que ocorrem em diferentes regimes de contração muscular. Assim sendo, a dimensão física refere-se às capacidades físicas e de coordenação, tais como: resistência, velocidade, força, flexibilidade, ritmo, equilíbrio, orientação, reação, entre outras e suas diferentes manifestações, assim como nos diferentes sistemas energéticos (aeróbio, anaeróbio alático e anaeróbio láctico) e as implicações funcionais (fisiológicas) nos sistemas orgânicos (neuromuscular, cardiovascular, entre outros) exigidos na atividade competitiva e nos treinamentos.

A dimensão física compreende uma série de fatores que devem estar atrelados a aspectos e hábitos nutricionais que garantam a aptidão para a prática esportiva, o que alcança maior importância no futebol infantil e juvenil, levando em consideração os processos de crescimento e desenvolvimento humano dos meninos e jovens.



## Dimensão técnica

A dimensão técnica consiste no conjunto do uso do corpo para resolver um problema imposto ao jogador/jogadora durante o ato de jogar, e isso supõe a eficiência e a tradição como principais características, ou seja, o uso do movimento corporal está associado ao cumprimento de uma tarefa, sendo este movimento um ato tradicional, que se transmite entre gerações de jogadores de diferentes formas em diferentes culturas.

A partir disso, no futebol temos as técnicas sem e com a bola. Nas técnicas sem a bola, estão aquelas realizadas para fins defensivos, como deslocamentos de diferentes tipos (caminhar, correr, pular, etc.) em diferentes direções (para frente, para trás, lateralmente, para cima, rotações, etc.) e em velocidades diferentes, que também estão presentes nas ações dos jogadores e jogadoras da equipe que se encontra na fase ofensiva, mas não têm posse de bola. Já as técnicas com a bola, são ações com fins ofensivos realizadas pelo jogador ou jogadora que tem a posse da bola, como receber, passar, dirigir, driblar, finalizar, defender e repor a bola pelos goleiros e goleiros em suas diversas variações.

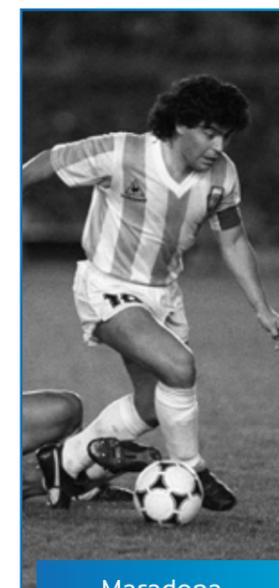
Pelo que se observou, as dimensões estratégica, tática e técnica estão intimamente relacionadas, sendo na ação ou no ato de jogar praticamente impossível dissociá-las, uma vez

que os jogadores e as jogadoras atuam em cumprimento de um planejamento (estratégia) e, para isso, realizam a gestão de um objetivo imposto pela organização estrutural e funcional da partida. Da mesma forma, podemos dizer que estratégia, tática e técnica são como lampejos, raio e trovão, que são manifestações indissociáveis de um mesmo fenômeno.

Devido à técnica apurada e à habilidade de resolver “problemas” do jogo de forma criativa, os jogadores sul-americanos e as jogadoras sul-americanas ganharam notoriedade mundial. A beleza dos movimentos, os dribles que abrem espaços em qualquer sistema defensivo, as finalizações que colocam a bola em lugares indefensáveis para os goleiros/goleiros de todo o mundo. Como esquecer a elegância de Figueroa, as corridas de Maradona, a precisão de Pelé, os dribles de Garrincha?



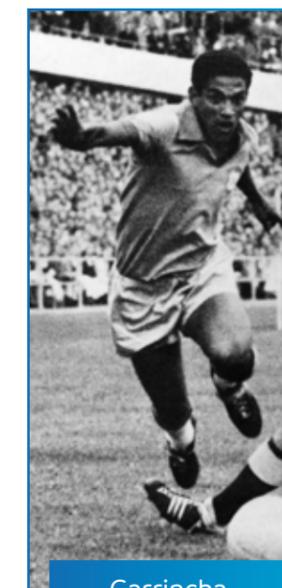
Figueroa



Maradona



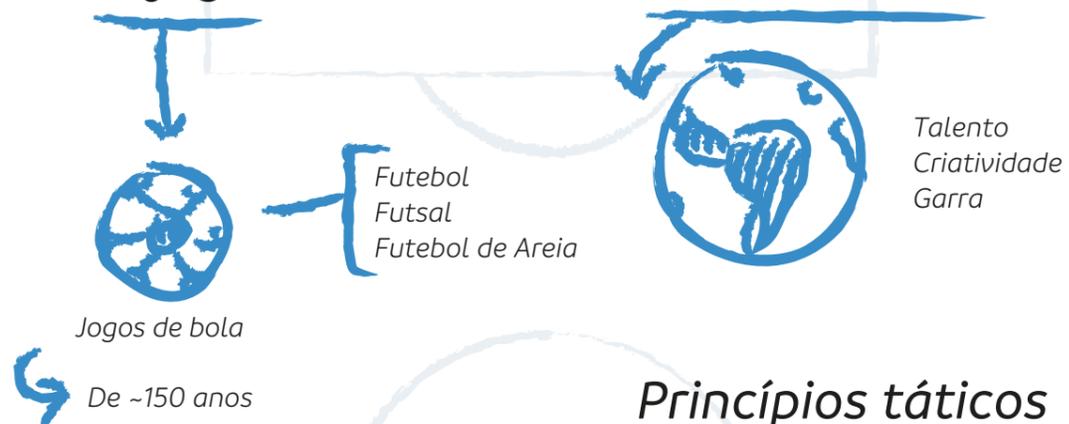
Pelé



Garrincha

# Capítulo 3

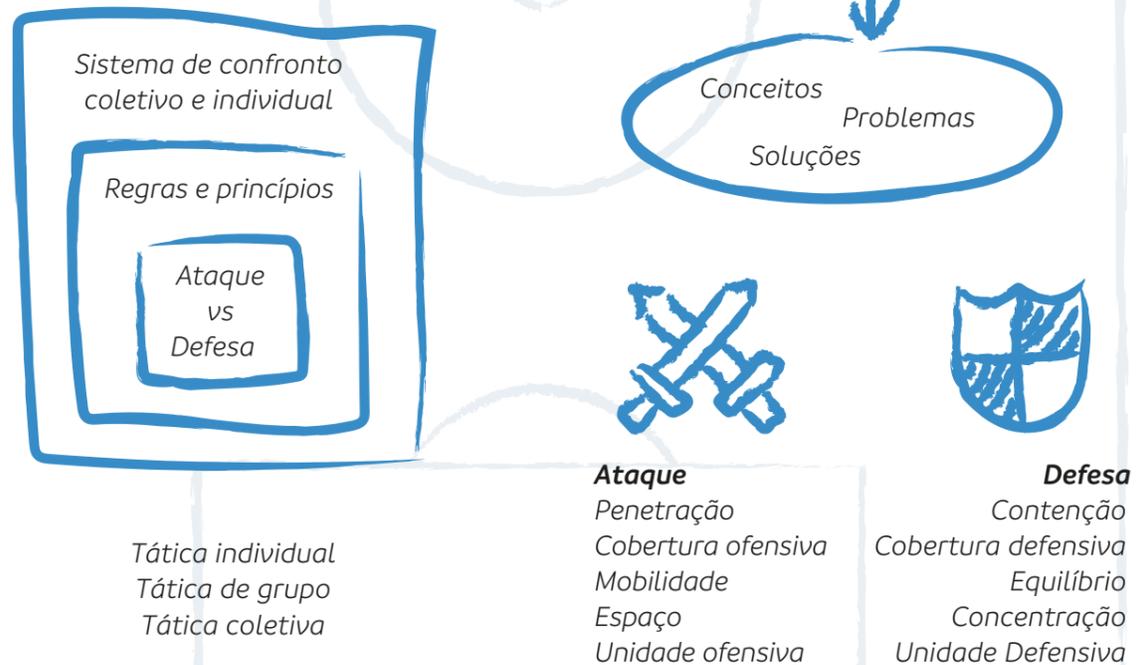
## O jogo e a identidade sul-americana



## Princípios táticos

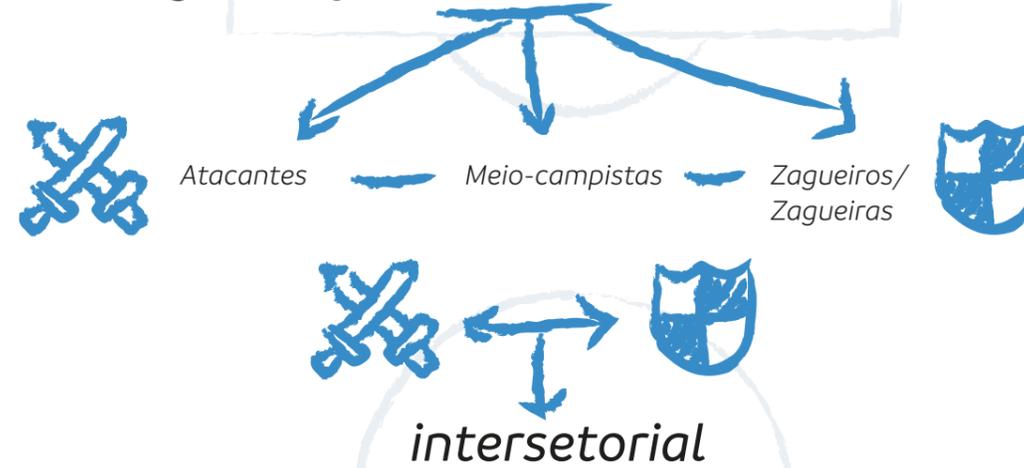
Situações do jogo

## A lógica do jogo

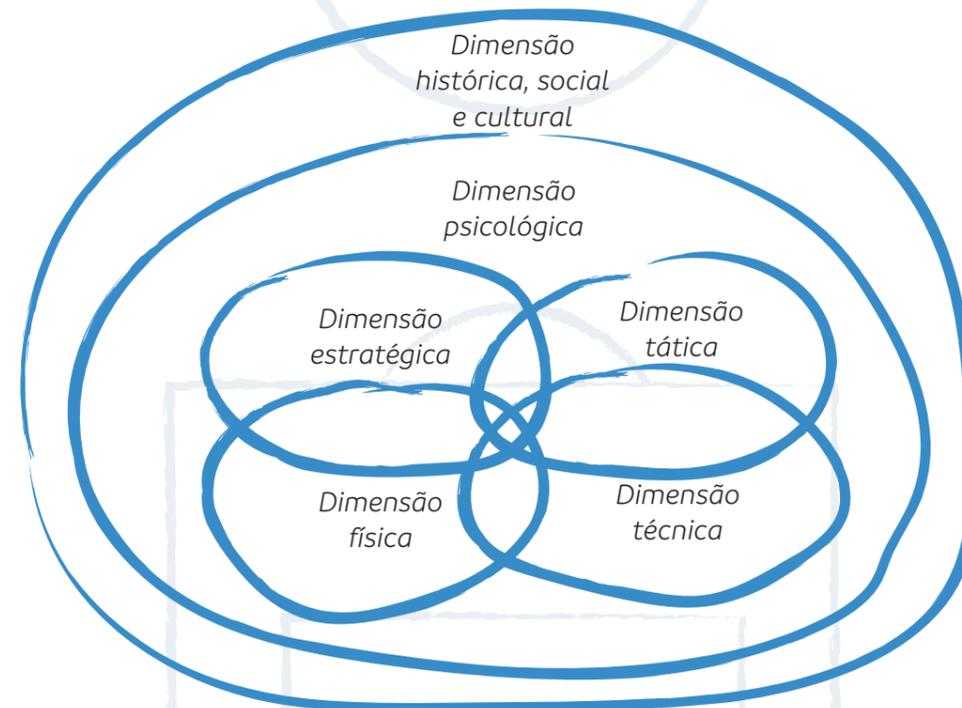


# Nesse jogo

## Organização setorial e intersetorial



## A dimensões do rendimento esportivo





# 4 NOSSA METODOLOGIA



## Influências metodológicas no futebol, futsal e futebol de areia sul-americano

*Devido à complexidade inerente à preparação esportiva, ao longo da história muitos esforços científicos e empíricos têm sido feitos na procura de soluções para a formação de equipas e para a formação de jogadores e jogadoras.*

A partir desses esforços, diversos modelos de planejamento e sistematização dos estímulos para a preparação foram adotados e desenvolvidos para as modalidades esportivas coletivas, uma vez que as diferentes dimensões do rendimento esportivo interagem significativamente na preparação e na atividade competitiva.

As primeiras iniciativas que permearam a preparação de jogadores e jogadoras de futebol, futsal e futebol de areia originam-se da teoria e metodologia do treinamento esportivo desenvolvidas prioritariamente para o atendimento aos esportes individuais e foram adaptadas para a utilização nas modalidades esportivas coletivas, como o Modelo Tradicional de Periodização que influenciou e orientou a prepa-

ração de jogadores e jogadoras em diferentes partes do mundo, inclusive na América do Sul, tendo como principal característica a distribuição das cargas e a divisão do macrociclo nos períodos preparatórios (geral e especial), competitivos e de transição, que por sua vez são compostos pelos ciclos médio (mesociclo) e pequeno (microciclo).

Ainda nesta perspectiva, o Modelo de Cargas Concentradas influenciou a preparação dos jogadores de futebol sul-americanos e foi a preparação dos jogadores de futebol e futsal. Este modelo preconiza a concentração das cargas destinadas às capacidades físicas e é caracterizado pela organização da preparação em blocos. Especificamente para o futebol, foram desenvolvidos os

Modelos de Cargas Seletivas. Caracteriza-se como um modelo de cargas diluídas, onde em cada mesociclo predomina o desenvolvimento de um componente do rendimento esportivo.

Porém, apesar da busca pela especificidade e pela integração das diferentes dimensões do rendimento nas atividades de treinamento, os modelos de planejamento e estruturação do treinamento apresentados não contemplavam em suas concepções a organização estrutural e funcional (lógica do jogo) próprias das modalidades esportivas coletivas, como o futebol, o futsal e o futebol de areia.

Outros métodos serão apresentados ao final.

# Meios e métodos utilizados no ensino e treinamento do futebol, futsal e futebol de areia

*A materialização do planejamento, sistematização e organização do processo de preparação e formação de jogadores e jogadoras ocorre por meio da utilização dos meios e métodos de ensino e treinamento.*

No caso do futebol, futsal e futebol de areia, que são atividades complexas que requerem diferentes habilidades, nas dimensões estratégicas, táticas, técnicas e físicas, são utilizados diversos meios e métodos de treinamento ao longo do processo de formação dos jogadores e jogadoras que devem corresponder aos objetivos propostos para o ensino e treinamento.

Assim, no estudo dos meios e métodos utilizados no futebol, futsal e futebol de areia, ou seja, na metodologia utilizada por essas modalidades no dia a dia, observa-se a utilização de uma grande variedade metodológica na formação dos jogadores e das jogadoras que é usada de diferentes maneiras e combinações.

É importante destacar que as diferentes práticas metodológicas apresentam objetivos e características idealizadas para atender às necessidades específicas de diferentes locais em diferentes momentos históricos e são congruentes com as concepções teóricas que os embasam.

Assim, essas práticas metodológicas foram desenvolvidas, incorporadas e ressignificadas no continente sul-americano pela influência de treinadores/treinadoras, professores/professoras, pesquisadores/ pesquisadoras e jogadores/jogadoras que passaram a atuar e/ou se preparar profissionalmente em outros países, assim como profissionais de outros continentes que vieram trabalhar junto com o futebol, futsal e futebol de areia na América do Sul.

Deste modo, devido à grande diversidade, não existe a ambição de classificar e apresentar todos os diferentes meios e métodos utilizados. No entanto, é possível observar três grupos de práticas metodológicas utilizadas predominantemente na formação de jogadores e jogadoras sul-americanos.

No primeiro grupo, temos as práticas metodológicas amparadas pelo princípio analítico-sintético que, com base nas premissas da teoria comportamental, pres-

supõe a separação e a fragmentação das dimensões do rendimento esportivo com o objetivo de ensiná-las e treiná-las separadamente. Para isso, o método parcial, também conhecido como método analítico ou série de exercícios, é utilizado principalmente para o desenvolvimento de competências relacionadas às dimensões técnica e física.

## Na prática!

### Meios e métodos de treinamento

Na preparação esportiva, o exercício físico se constitui como o meio principal, e a forma como é utilizado representa o método. Por exemplo, um sprint é um meio, e a forma como este é realizado, contínua ou com intervalos, constitui-se como o método de treinamento.



## Método parcial (analítico)

O método parcial é caracterizado pela decomposição dos componentes do rendimento esportivo e por seu treinamento de forma isolada. Na dimensão técnica, o método parcial separa as técnicas com a bola (recepção, passe, finalização, entre outras) do seu treinamento de forma isolada, que depois são integradas para finalmente a prática do jogo formal ser incorporada. Na dimensão física, observa-se a utilização do método parcial na uti-

lização de exercícios físicos para o treinamento das capacidades físicas/motoras que podem ser realizados de diferentes formas, sendo que estas podem ser agrupadas segundo os tipos (constantes ou variáveis), características (contínua, com intervalos e mistas) e enfoque dos estímulos (permanente, crescente, decrescente e suas combinações). Na dimensão tática, o método parcial está relacionado às atividades de gerenciamento do campo

de jogo realizadas sem oposição de adversários.

Com o objetivo de promover a adequação e otimização dos estímulos de treinamento e as especificidades do futebol na preparação de jogadores e jogadoras sul-americanos, coexistiu um conceito de treinamento que busca integrar as diferentes dimensões do rendimento esportivo, denominado método integrado.



### Método parcial (analítico)

Exercícios para o treinamento de passes. Os jogadores/ jogadoras realizam passes após os deslocamentos.

Figura 03 - Atividade utilizada no método parcial.



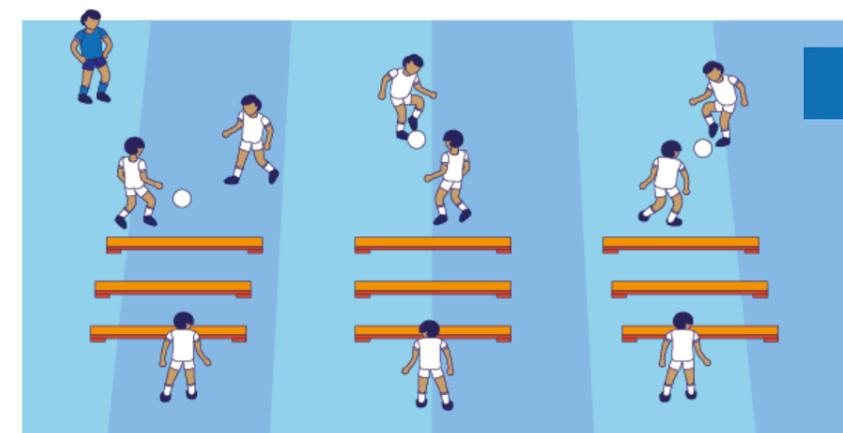
## Método integrado

O método integrado, como construção coletiva e empírica sul-americana, pode ser entendido como uma iniciativa para sistematização e realização da preparação de jogadores de futebol que emerge da tradição da prática do futebol, futsal e futebol de areia que visa preservar e desenvolver a dimensão técnica, como uma das principais características dos jogadores/jogadoras sul-americanos, mas em diálogo com as propostas que visavam treinar as demais dimensões relacionadas ao rendimento esportivo.

Nesse sentido, a concepção de treinamento integrado materializa-se no uso de meios de treinamento que utilizam a presença da bola na ação dos jogadores e das jogadoras em atividades de treinamento, com o objetivo no desenvolvimento dos aspectos relacionados a duas ou mais dimensões do rendimento esportivo, como nos exercícios físico-técnicos que visam o treinamento dos aspectos relacionados à dimensão física e técnica; os exercícios técnico-táticos, que visam treinar aspectos técnicos

e táticos; bem como outras combinações de treinamento dos elementos relacionados com as diferentes dimensões do rendimento esportivo.

No segundo conjunto, destacam-se os métodos sustentados pelo princípio global-funcional, que preconiza que o todo é mais do que soma das partes. Entre os métodos que têm como guia o princípio global-funcional, temos o método de confronto, o método global (série de jogos) e o conceito recreativo do jogo.



### Método integrado

Exercícios pliométricos (saltos sobre barreiras) destinados ao treinamento da potência dos membros inferiores (dimensão física) com exercícios destinados ao treinamento da cabeçada (dimensão técnica).

Figura 04 - Actividad utilizada en el método integrado.

## Na prática!

Exemplo de atividade com a utilização do método parcial (analítico)  
Categoria: Sub-17.

Objetivos da sessão  
Dimensão técnica:  
Aperfeiçoar a cabeçada defensiva.

Parte inicial  
Atividade 3 – 5 min  
Exercícios técnicos para a cabeçada, chutes livres e saídas do gol em bolas aéreas

Dimensões do espaço:  
52 m x 68 m

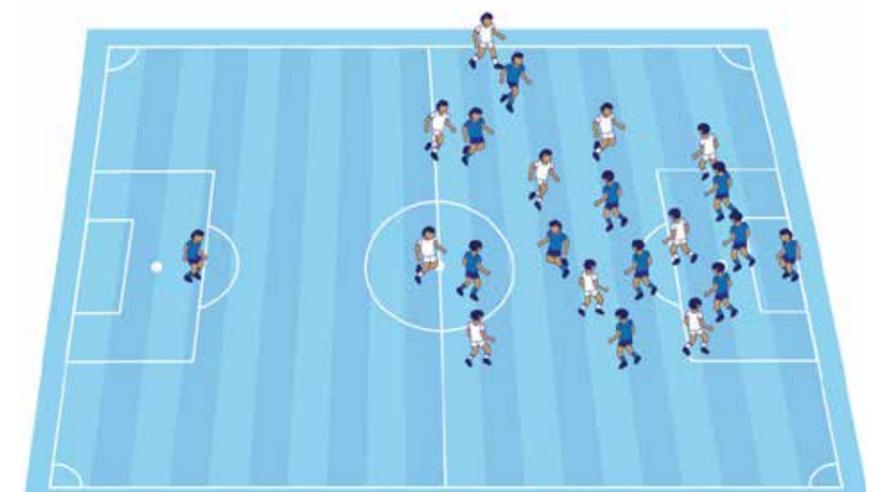


Os jogadores/jogadoras realizam exercícios de cabeçada enquanto os batedores/batedoras de faltas simulam essas ações e os goleiros/goleiras, as saídas de gol em bolas aéreas.

Para ver sessão completa consultar anexo 2 – categoria Sub-17.

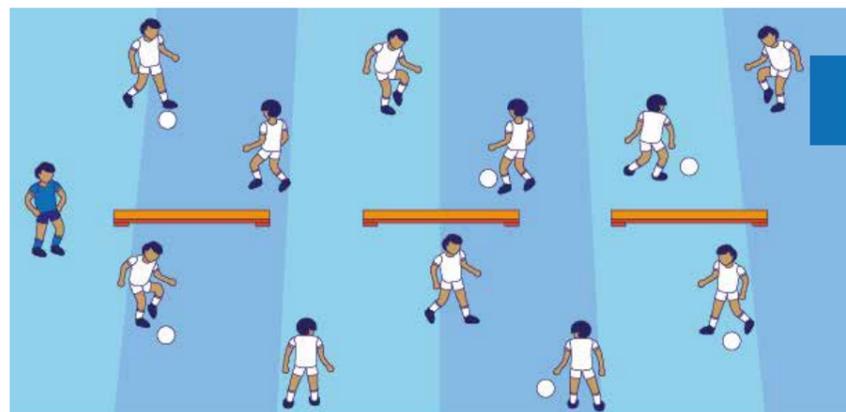
## Método de confronto

O método de confronto consiste na utilização do jogo formal, ou seja, uma modalidade esportiva sem adaptações.



## Método global

O método global (série de jogos) caracteriza-se pela utilização de uma sequência de jogos aos praticantes, onde cada jogo ou formas de jogadas visam apresentar a ideia central do jogo esportivo que se deseja ensinar ou treinar.



### Método global

**Mantenha a área livre**  
Duas equipes se enfrentam, com cada jogador/jogadora com a posse de uma bola, que deverá ser lançada para o campo adversário. Ao final do tempo estipulado, vence a equipe que tenha a menor quantidade de bolas em seu campo.

*Jogo utilizado no método global para ensino do futebol – adaptado de Alberti e Rothenberg.*

## Na prática!

### Exemplo de atividades com a utilização com características do método global.

Categoria: Sub-15.

Objetivos da sessão

- Procedimental:

Dimensão técnica: treinar as técnicas de passe (ruptura de linhas) e recepção (domínio orientado).

Parte inicial

🕒 Atividade 1 – 2 min

“Mamãe da rua”- 4 v 3

Sem bola.

Dimensões do espaço:

6,5 m x 40 m

No espaço entre a linha da área de meta e a área de pênaltis, quatro jogadores/jogadoras de cada vez devem atravessar a “rua” sem serem tocados por três jogadores/jogadoras vestindo coletes. Os jogadores/jogadoras que sejam tocados devem assumir a posição dos apanhadores/apanhadores.



🕒 Atividade 2 – 2 min

“Mamãe da rua”- 4 v 3

Com bola.

Dimensões do espaço:

6,5 m x 40 m

Organização e funcionamento como na atividade anterior. No entanto, quatro jogadores/jogadoras devem atravessar para a “rua” com a posse da bola. Os apanhadores/apanhadores só podem tocar no jogador/jogadora que esteja com a bola.

🕒 Atividade 3 – 4 min

“Mamãe da rua” - 4 (+1) v 3

Com bola.

Dimensões do espaço:

6,5 m x 40 m

Organização e funcionamento como na atividade anterior. No entanto, os quatro jogadores/jogadoras só podem atravessar para a “rua” depois de passarem a bola para o jogador posicionado do outro lado da “rua”.

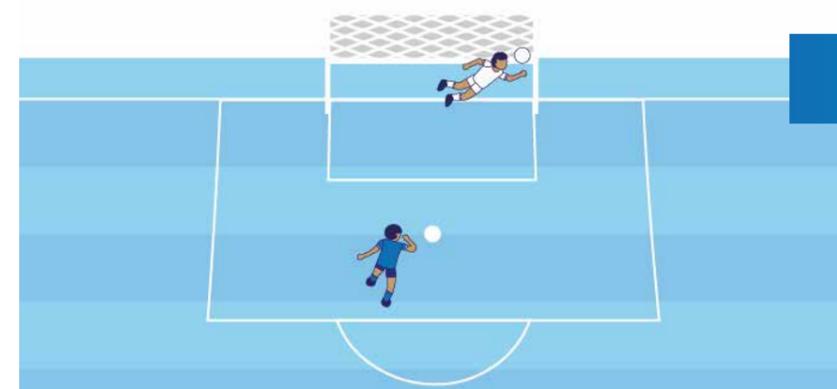


## Conceito recreativo do jogo

O conceito recreativo de jogo foi uma das primeiras alternativas metodológicas que procurou superar as limitações dos métodos baseados nos princípios analítico-sintético e global-funcional. O método consiste na utilização

de uma série de jogos, com a utilização de pequenos e mini-jogos, para ensinar e treinar os diferentes aspectos do jogo (táticos, técnicos, entre outros), assim como uma série de exercícios para corrigir aspectos técnicos.

No caso do futebol, o método organiza diversos jogos da cultura do futebol, em séries de jogos, como jogos de chutes ao gol, jogos com um gol e jogos com dois gols.



### Conceito recreativo do jogo

Chute ao gol

Dois ou três jogadores/jogadoras se enfrentam, sendo um/uma atacante e outro goleiro/goleira. Vence o jogador/jogadora que conseguir marcar mais gols após um número combinado de chutes.

*Figura 05 - Série de jogos e exercícios utilizados no conceito recreativo do jogo para ensino do futebol – adaptada de Alberti e Rothenberg e Dietrich, Dürrwachter e Schaller*



No terceiro grupo de práticas, temos os métodos sustentado pelas teorias contemporâneas da cognição e pelas teorias sistêmicas, que visam compreender os fenômenos em sua complexidade e que procuram atender à especificidade dos jogos coletivos em diferentes dimensões do rendimento e suas relações.

Estes métodos caracterizam-se pela utilização de jogos tradicionais e/ou modificados que procuram nortear o ensino a formação dos jogadores e jogadores através de alterações no tamanho do campo, número de contatos com a bola, número de balizas e outras regras adaptadas, principalmente aquelas relacionadas à dimensão tática. Dentre os métodos pertencentes a esse grupo, destacam-se o método situacional e a pedagogia do jogo.

## Método situacional

No método cognitivo situacional, o objetivo é que os praticantes aprendam e desenvolvam habilidades técnicas (como fazer) e táticas (o que fazer) simultaneamente.

Para isso, são utilizadas jogadas básicas extraídas de situações de jogo, que são estruturas funcionais. São constituídas por um ou mais jogadores/jogadoras que, em uma situação de jogo, desenvolvem tarefas de ataque e defesa e funções táticas que requerem a tomada de decisão e

execução de técnicas específicas da modalidade. O método contempla uma proposta para o ensino e treinamento dos aspectos técnicos e táticos do futebol e futsal nas etapas do treinamento tático inicial (linear), posicional e situacional.



### Método situacional

**Chute ao gol 3 vs. 4 + P**  
Três atacantes enfrentam dois zagueiros/zagueiras e tentam fazer o gol. Antes de finalizar, a bola deve passar entre os cones que estão posicionados sobre a linha do pênalti. O número de toques na bola feitos pelos atacantes/atacantes poderá ser limitado, assim como a área de atuação do goleiro/goleira.

Figura 06 - Jogo utilizado no método situacional para ensino e treinamento do futebol – adaptado de Greco17.

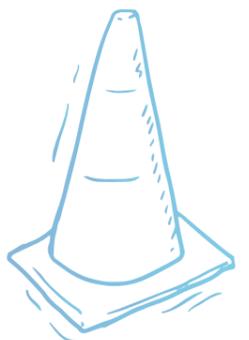
## Pedagogia do jogo

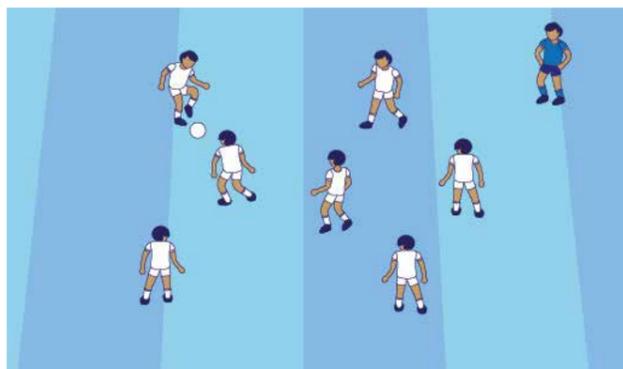
Embora os métodos global, de confronto, conceito recreativo de jogo e situacional utilizem o jogo como método, é uma pedagogia do jogo que se estabelece para superar a concepção do jogo como estrutura e transcende para compreensão do conceito do jogo da perspectiva de si mesmo como um estado, sendo este a condição de absorção (concentração) e entrega total na medida em que o jogador se encontra ao

ser envolvido e ao se envolver no jogo. O estado de jogo é limitado pelos polos da frivolidade e êxtase.

Além disso, são fundadas as bases para uma abordagem metodológica pautada no ambiente de aprendizagem e ambiente de jogo, e a definição de matrizes de jogo é estabelecida para ensinar e treinar o futebol, o futsal e o futebol de areia com interação das

dimensões históricas, social e cultural, psicológica, estratégica, tática, técnica e física.





### JOGO CONCEITUAL "Bobinho"

Os jogadores/jogadoras que formam o círculo trocam passes com o objetivo de manter a posse da bola. Os jogadores/jogadoras que estão dentro do círculo tentam conquistar a posse da bola.

O número de toques na bola feitos pelos/pelas atacantes poderá ser limitado, assim como o número de passes trocados ou, no caso da bola passar entre as pernas de um zagueiro/zagueira, pode condicionar que os zagueiros continuem a desempenhar suas funções, mesmo que retomem a posse da bola.



### JOGO CONCEITUAL EM AMBIENTE ESPECÍFICO G + 5 vs. 4 + G

Duas equipes se enfrentam, sendo uma delas composta por um goleiro/goleira, três atacantes e dois/duas laterais (que atuam apenas fora do espaço delimitado); e a outra equipe, composta por um goleiro/goleira e quatro zagueiros/zagueiras.

A atividade começa com a equipe de cinco jogadores que tentam atacar com a ajuda das laterais. Se a equipe defensora recuperar a bola, a mesma deverá atacar em direção ao gol adversário.

Figura 07. Jogo conceitual e jogo conceitual em ambiente específico empregados na Pedagogia do Jogo.

Nessa perspectiva, o jogo é um sistema complexo que possui propriedades específicas e uma lógica própria de funcionamento que requer seu reconhecimento por parte dos jogadores, sendo necessário, para isso, um conhecimento estratégico-tático-técnico, que se manifesta no ato de jogar como uma ação intencional com o praticante em estado de jogo.

Na pedagogia de jogo, a aprendizagem significativa acontece quando as atividades ocorrem no cruzamento entre o ambiente de aprendizagem, caracterizado pela organização e planejamento dos respectivos conteúdos; e o

ambiente de jogo, que tem como propriedades o desafio, o desequilíbrio, a imprevisibilidade e a representação.

Para a materialização desta abordagem metodológica no processo de ensino e treinamento de futebol, futsal e futebol de areia com base no conceito de jogo proposto, foram concebidas matrizes de jogos que permitem a manipulação de regras adaptadas para simulação de determinados comportamentos táticos específicos. Sendo elas: jogos conceituais, jogos conceituais em ambientes específicos, jogos específicos e jogos contextuais.

Os jogos conceituais são jogos que não respeitam a lógica dos jogos de futebol, onde as referências estruturais e funcionais são manipuladas de forma a gerar inúmeras ações conceituais presentes em todos os jogos que compõem a família dos jogos de bola com pés; os jogos conceituais em ambientes específicos são jogos que respeitam a lógica do jogo/esporte, sendo popularmente conhecidos como "coletivo", ou seja, um jogo formal; e os jogos contextuais, por sua vez, são jogos que têm relação direta com a competição, ou seja, jogos amistosos e oficiais.

## Métodos demonstrativos visuais

Os meios e métodos apresentados destinam-se essencialmente ao ensino e à formação na esfera procedimental (saber fazer). Porém, no processo de formação dos jogadores e jogadoras contemporâneos, é necessário desenvolver competências também na dimensão conceitual (saber sobre) e no saber atitudinal (saber ser). Nesse sentido, a utilização de métodos visuais demonstrativos que se caracterizam pelo uso de imagens (vídeos, desenhos, entre outros) torna-se fundamental, principalmente se os próprios jovens e adolescentes participarem da construção das dinâmicas e tarefas, desenvolvendo os conceitos em conjunto com os sentimentos de pertencimento, autonomia, cooperação entre outros valores.

### Na prática!

Exemplo de atividade com a utilização de métodos demonstrativos visuais  
Categoria: Sub-17.



#### Objetivos da sessão

Procedimental

Dimensões estratégica e tática:

Treinar a marcação da área, na bola aérea defensiva, em chutes livres realizados nos corredores laterais.

Atitudinal / Habilidades para a vida (saber ser):

Estimular a capacidade de comunicação dos jogadores/jogadoras.

Parte Inicial – 30 min

Conversa inicial – 5 min

Apresentar os objetivos, funcionamento da sessão e as características da bola parada ofensiva do próximo adversário (uso do vídeo no celular). Combine as palavras-chave/expressões:

#posiciona e #Tira o espaço!

Para ver sessão completa consultar Anexo – Categoria Sub-17.



# Outros métodos

## A Periodização Tática

A Periodização Tática foi concebida especificamente para a preparação no futebol e tem como objetivo principal desenvolver a forma específica de jogar de uma equipe baseada em um modelo de jogo.

Nessa concepção, a dimensão tática do rendimento esportivo é a orientadora e a integradora do treinamento que, por sua vez, se baseia em três princípios

metodológicos: o princípio das propensões, o princípio da progressão complexa e o princípio da alternância horizontal na especificidade.

O desenvolvimento da maneira de jogar específica da equipe ocorre no morfociclo padrão. Este, por sua vez, consiste no ciclo de treinamento fundamental na periodização tática, no qual os princípios metodológicos interagem, fornecendo uma matriz para o processo de treinamento, que deve ser repetida sistematicamente.

O morfociclo padrão - de jogos

aos domingos - apresenta uma estrutura para a realização dos jogos (domingos), dia livre (segunda), recuperação (segunda e sábado) e aquisição da organização dos jogos pelos jogadores e jogadoras (quarta, quinta e sexta-feira), onde são distribuídos os princípios táticos específicos, classificados em princípios, subprincípios e os subprincípios dos subprincípios, que são treinados em diferentes regimes de contração muscular (no que diz respeito à tensão, duração e velocidade) para desenvolver a forma jogar pretendida na organização coletiva, grupal e individual.



## Treinamento Estruturado

O Treinamento Estruturado foi elaborado com o intuito de sistematizar o treinamento para os jogos esportivos coletivos, partindo da concepção do jogador e jogadora como esportistas humanizados, sendo que apresentam singularidade nas estruturas bioenergéticas, condicionais, cognitivas, socioafetivas, emocional-volitivas, expressivo-criativas e mentais.

No treinamento estruturado, os princípios da alternância e especificidade norteiam a organização planejada do treinamento.

Este deve ser construído a partir do projeto esportivo da instituição, devendo também ser considerada a modalidade, a categoria e o nível competitivo da equipe para o desenvolvimento das estruturas: condicional, coordenativa, cognitiva e socioafetiva.

Desta forma, o planejamento

deve ser único, específico e personalizado, sendo a ciclicidade da proposta garantida pela utilização dos microciclos estruturados, que são considerados uma unidade funcional da proposta, que de acordo com o momento de preparação assumem características diferentes, sendo classificados em microciclo estruturado preparatório, microciclo estruturado de transformação dirigida e especial, microciclo estruturado de manutenção e microciclo estruturado de competição. Estas, por sua vez, são constituídas por sessões de treinamento concebidas com situações de simulações preferenciais que são sequências de atividades que procuram otimizar as estruturas dos jogadores e jogadoras.

Com base no exposto, observa-se uma busca pela especificidade em todas as dimensões do rendimento nos modelos de planejamento, sistematização e organização do treinamento. Essas

transformações caracterizam a mudança paradigmática na formação de jogadores e jogadoras de futebol, futsal e futebol de areia de todo o planeta, que procuram adequar os princípios do treinamento à organização estrutural e funcional dessas modalidades, assim como os meios e métodos de ensino e treinamento empregados.

### Na prática!

Os meios e métodos de treinamento adotados nos diferentes modelos de periodização são semelhantes. As diferenças substanciais estão nos objetivos e momentos que são utilizados, em decorrência das premissas teóricas e princípios metodológicos de cada modelo de planejamento, sistematização e organização das atividades.

# Contribuição das ciências do esporte no futebol sul-americano

*O objetivo deste tópico é destacar a importância e as contribuições de diversas áreas do conhecimento científico para a formação de jovens jogadores e jogadoras de futebol, futsal e futebol de areia. Analisaremos os principais conceitos científicos aplicáveis ao treinamento, procurando exemplificar os conceitos para que o treinador/treinadora faça uso desses conhecimentos. É importante destacar a necessidade de aprofundamento por parte dos treinadores/treinadoras nos estudos das ciências aqui abordadas. Esse aprofundamento pode se dar por meio dos cursos de especialização oferecidos pela CONMEBOL e pelas licenças de treinadores/treinadoras oferecidas pelas Associações Membro.*

## Desenvolvimento neuromotor aplicado ao futebol

### Desenvolvimento neuromotor

O movimento é uma forma de expressão e linguagem que se obtém ao longo da vida, controle, refinamento, ritmo, novas coordenações, combinações e alternativas funcionais. Esses ganhos fazem parte de um processo onde se desenvolve uma sofisticada rede de interações neuronais e musculares, proporcionando uma série de mudanças e possibilidades. As ações musculares vão adquirindo novos controles e novos significados. Chamamos esse processo contínuo, que está relacionado às interações entre o indivíduo e o meio ambiente, entre tarefas e restrições, entre idade, biologia humana, estímulos, experiências e desafios de Desenvolvimento Neuromotor.



### Particularidades do desenvolvimento neuromotor

Se fizermos uma investigação rápida nas fontes que tratam do assunto, veremos que, na maioria dos casos, o conceito de desenvolvimento está ligado a uma ideia biológica sobre a transformação ao longo da vida de um organismo. Porém, quando pensamos no desenvolvimento do organismo humano, torna-se

impossível dissociá-lo dos aspectos psicossociais-ambientais que nele interferem. Não podemos pensar nele apenas como uma ideia biológica.

O desenvolvimento humano e, conseqüentemente, o desenvolvimento neuromotor, é um processo resultante da interação das

dimensões biológicas, psicológicas e sociais do indivíduo imersas em contextos ambientais específicos. Essa ideia é muito importante porque vamos tratar do conceito de desenvolvimento automotor neste material, e ele está totalmente ligado a aspectos de aprendizado e maturação.

### A idade e os aspectos individuais do desenvolvimento neuromotor

El desenvolvimento neuromotor é um processo muito particular e individual.

Existem momentos ao longo da vida em que o desenvolvimento será mais rápido e, em outros, mais lento. E embora essa velocidade (mais rápida ou mais lenta) esteja relacionada a períodos específicos da idade, não será necessariamente a mesma para indivíduos da mesma idade. O desenvolvimento neuromotor dos indivíduos não ocorre no mesmo ritmo, mesmo que tenham o mesmo tempo de vida. Se considerarmos que a interação das potencialidades biológicas de cada indivíduo com o meio ambiente e com os demais indiví-

duos se compõe em um contexto muito particular de experiências vividas, faria sentido pensar que o desenvolvimento neuromotor poderia ocorrer no mesmo ritmo e com o mesmo conteúdo de repertório para indivíduos diferentes e da mesma idade?

As peculiaridades dos estímulos e experiências que recebemos e vivemos desde o início de nossas vidas constituem um caminho único, que confere a cada ser humano um horizonte neuromotor também único. A ideia principal é que o desenvolvimento neuromotor é um processo que se constrói ao longo da vida. E se for um processo (e não um momento), será transformado per-

manentemente como um tecido vivo. É importante destacar que os aspectos primários e fundamentais para a coordenação de movimentos mais elaborados serão apresentados ao final da primeira infância. Toda a estruturação de movimentos que expressarão habilidades e competências futuras será baseada nas aquisições iniciais, nos repertórios primariamente constituídos. Assim, as possibilidades funcionais de movimento no futuro - como as habilidades para jogar bem o futebol, por exemplo - serão melhores e mais amplas tanto quanto a qualidade e a variabilidade dos estímulos e desafios motores apresentados desde o início da primeira infância.



## Desenvolvimento, crescimento e maturação

O desenvolvimento é um conceito que geralmente está presente em diferentes áreas do conhecimento. Para nós do futebol, o conceito de desenvolvimento nos ajudará a entender melhor o treinamento e a formação de jogadores e jogadoras de futebol, que está relacionado à ideia de transformação em um eixo de tempo. Isso significa que, no conjunto de estratégias contributivas para a formação de jogadores e jogadoras de futebol, o significado de desenvolvimento está associado a uma ideia de processo que se constrói no decorrer de qualquer período de tempo.

No caso do desenvolvimento humano, o período é a vida, e o processo é o conjunto de transformações que ocorrem no caminho das diferentes dimensões do ser (biológica, psicológica, social, etc.).

Faz parte da necessidade de construção da melhoria do desempenho dos jogadores e jogadoras de futebol, com o objetivo de atingir o maior potencial de cada indivíduo, com a compreensão de que isso só será possível se entendermos como ocorre o processo de transformação do ser humano ao longo da vida. Se o desenvolvimento humano respeita uma temporalidade e ao mesmo tempo está condicionado às possibilidades que surgem das interações do indivíduo com seu meio, é necessário saber bem que efeito cada estímulo dado (em uma sessão de treinamento, por exemplo) terá uma resposta adaptativa.

O conceito de desenvolvimento é diferente do conceito de crescimento ou maturação (embora estejam todos interligados). Tanto o crescimento quanto a maturação, ainda que também estejam ligados à ideia de processo, estão mais alinhados a um caráter biológico. O crescimento, por exemplo, refere-se ao conjunto

de transformações morfológicas do indivíduo (como aumento de tamanho, da massa corporal, da proporcionalidade dos segumtos).

Por outro lado, a maturação refere-se ao conjunto de alterações biológicas (fisiológicas e bioquímicas), principalmente de natureza qualitativa, das células, dos órgãos e/ou dos sistemas do organismo humano. Ela é determinada consideravelmente por especificações de uma ordem genética.

Então, embora desenvolvimento, crescimento e maturação sejam conceitos que se relacionam entre si, é importante para um melhor entendimento do treinamento e desenvolvimento dos jogadores e jogadoras de futebol, compreender que o desenvolvimento neuromotor está associado não apenas às questões que envolvem a maturação e o crescimento do indivíduo, mas também aos fatores ligados à aprendizagem motora.

## Fases do desenvolvimento neuromotor

### Fases sensíveis

Do ponto de vista da idade biológica, ao longo da vida haverá momentos com maior predisposição para o desenvolvimento do controle do movimento (fases sensíveis). Por isso, quando pensamos no desenvolvimento neuromotor, haverá idades em que determinados estímulos poderão propiciar sua maximização.

No futebol, ao longo do processo de formação de jogadores e jogadoras, para potencializar a capacidade de jogar de um jovem futebolista do ponto de vista do desenvolvimento neuromotor, precisaremos entender o que cada idade implicará. Dentro do processo de treinamento no futebol não podemos esquecer que o desenvolvimento neuromotor deve respeitar as fases específicas de aquisição:

- ✓ Fase de iniciação
- ✓ Fase de especialização
- ✓ Fase de alto rendimento

Cada fase tem sua peculiaridade e sua importância. A fase de iniciação representa o período em que a expansão do repertório motor deve ocorrer da forma mais ampla, variada, rica e geral possível. Isso significa que é nela que devem estar presentes diferentes desafios motores (inclusive o uso de outras modalidades esportivas além do futebol), como jogos, passatempos e atividades lúdicas em geral.

A fase de especialização representa o período em que existe a preocupação de realizar movimentos mais específicos, de acordo com a modalidade esportiva praticada. No nosso caso, trata-se da expansão e desenvolvimento do repertório motor, agora com desafios, ações e movimentos do futebol.

A fase de alto rendimento representa o período em que o desenvolvimento neuromotor estará totalmente conectado às realida-

des competitivas, à pressão pelos resultados e à adaptação ao calendário competitivo. As ações e movimentos aqui devem ser moldados, aperfeiçoados e desafiados em níveis competitivos mais elevados.

A melhor e adequada seleção de estímulos em cada fase possibilitará, em longo prazo, dentro de um processo de formação de jogadores e jogadoras de futebol, a maximização do seu potencial. E como as fases são sequenciais, o bom desenvolvimento de uma contribui para o um melhor desenvolvimento posterior da outra.



Um menino ou menina de 8 anos, por exemplo, jogando futebol não é um adulto em miniatura. Possui particularidades relacionadas à idade, crescimento, maturação e desenvolvimento que são decisivas para a melhoria do desempenho de longo prazo no futebol que precisam ser bem compreendidas.

Lembremos aqui que toda estruturação de movimentos que expressarão habilidades e competências futuras serão baseadas nas aquisições iniciais, nos repertórios primariamente constituídos. Portanto, a compreensão das fases do desenvolvimento neuromotor não é necessária apenas para uma questão peda-

gógica de adaptação às diferentes faixas etárias dentro de um processo de formação de jogadores e jogadoras (o que já seria um grande motivo). Também é decisivo para o melhor desenvolvimento das habilidades e das potencialidades individuais dos/jovens futebolistas em um processo de formação.

### Fase de iniciação



6 a 13 anos

### Fase de especialização



14 a 20 anos

### Fase de alto rendimento



20 anos em diante

## Na prática!

As perguntas podem ser feitas no início, ao princípio ou ao final das sessões, com o objetivo de ajudar os jogadores/jogadoras a identificar e/ou selecionar a informação relevante para o seu desenvolvimento.

Categoria: Sub-17

#### Procedimental

Dimensões estratégicas e táticas: treinar a marcação da área na bola aérea defensiva, em chutes livres nos corredores laterais.

Conceptual: discutir as referências (espaço, adversário e bola) para a marcação da zona na bola morta defensiva.

#### Parte final - 20 min

Atividade 5 - 15 min

Objetivo + 11 vs. 11 + Objetivo.

Dimensões do espaço:  
52 m x 68 m

Número de repetições: 6



Número de série: 1

Duração das repetições: 10 s

Duração das pausas entre repetições: 100 s

Duração dos descansos depois da série: 300 s

A atividade começa com um tiro livre no corredor lateral do campo. Depois do chute, as equipes se enfrentam por 10 segundos. Se no tiro livre a bola sair de campo, o treinador/treinadora revezará a bola para que a equipe defensora inicie sua ação ofensiva. Se a equipe atacante conseguir marcar, o técnico irá trocar o corredor de chute. As faltas serão marcadas com a bola em diferentes posições e alternadamente nos corredores laterais.

#### Conversa final - 5 min

Quais são as dificuldades enfrentadas para marcar uma bola morta?  
Como podemos melhorar a organização nesta situação?

Para ver a sessão completa, consulte o Anexo - Categoria U17.

Assim, faz parte do processo de aprendizagem motora, no caso do futebol, promover estímulos de desenvolvimento que ao mesmo tempo ampliem e melhorem o repertório motor e aumentem a afinidade dos processos decisórios com a própria ação, nos contextos de demanda do jogo aos quais os jogadores e jogadoras estão sujeitos. Os processos de aprendizagem e desenvolvimen-

to neuromotor estão intimamente interligados.

Embora relacionados à biologia humana, o desenvolvimento neuromotor está, como já vimos, amplamente vinculado às experiências, desafios, restrições, contextos e ambientes em que o indivíduo está inserido, portanto, às possibilidades de aprendizagem que surgem.

Investir num processo de estímulos bem controlados e adequado às fases sensíveis, respeitando a individualidade dos meninos, das meninas e dos jovens, contribuirá positivamente para maximizar o desenvolvimento neuromotor. E no nosso caso, principalmente, para o melhor desenvolvimento das habilidades de jogar o futebol.



## Fisiologia do exercício aplicada ao futebol

A Fisiologia do Exercício é uma área das ciências médicas que se ocupa do estudo e análise de dados do rendimento físico das pessoas que praticam sistematicamente atividades desportivas em diferentes especialidades.

No futebol de treinamento e rendimento esta ciência tem uma relevante importância no momento de avaliar alguns parâmetros fisiológicos que permitem aos preparadores físicos/preparadoras físicas e treinadores/treinadoras determinar algumas cargas de trabalho considerando fatores ambientais e a condição física dos jogadores e jogadoras e, desta forma, estruturar seus respectivos treinamentos.

## Sistema músculo esquelético e exercício

O organismo humano nunca deixa de nos surpreender pelo seu grau de perfeição e complexidade, nos permite caminhar, correr, saltar, sentir frio, calor, sede, dor, observar futebol, etc. Isso se deve a uma série de sistemas interconectados que permitem que o organismo receba funcionalidade. Nestes sistemas surge uma parte integradora, a fisiologia, que tem um papel fundamental para o desenvolvimento do organismo.

Quando estamos em repouso, nosso organismo continua fisiologicamente ativo: o coração enviando sangue ao sistema, os pulmões fornecendo oxigênio a cada célula, o cérebro enviando sinais a todo o organismo. Porém, quando estamos em movimento, todos os sistemas são ativados, ainda mais quando es-

tamos fazendo exercícios físicos: o coração bate mais rápido, portanto, envia mais sangue para o sistema; os pulmões transportam mais oxigênio, os músculos têm uma atividade mecânica mais extrema, o que implica em uma maior atividade metabólica. Quando o organismo está nesta condição, torna-se relevante a fisiologia do exercício, uma subunidade da fisiologia geral que estuda, analisa e avalia o organismo em condições de atividade física em diferentes situações climáticas: frio, calor, umidade, altitude. Nesta área iremos analisar os sistemas envolvidos e suas reações ao exercício físico e seus processos de adaptação.

O corpo humano é composto por três tipos de músculos que são definidos como esquelético, cardíaco e liso.

### Esquelético:

Músculos de ação voluntária que são regulados pelo sistema nervoso central (S.N.C) e que por meio de unidades neurológicas, denominadas unidades de placas motoras, permitem a produção de movimentos.

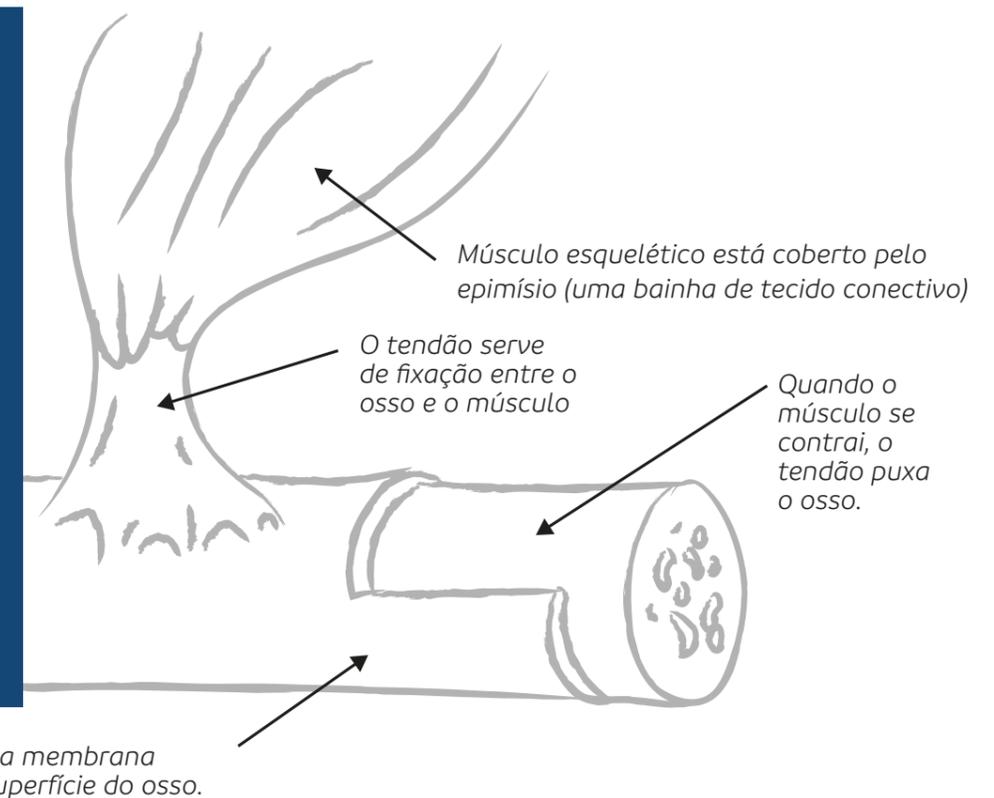
### Cardíaco:

Músculo próprio do coração, sua ação mecânica é involuntária e controlada pelo sistema nervoso autônomo (S.N.A).

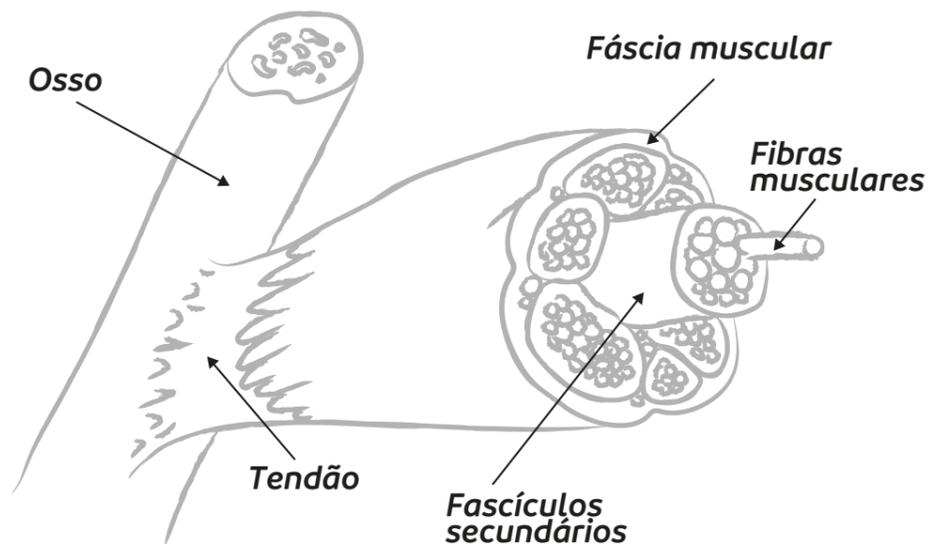
### Liso:

Este tipo de musculatura é aquele que forma alguns elementos do nosso organismo, como os vasos sanguíneos, paredes do trato digestivo e, como a musculatura cardíaca, é controlada pelo sistema nervoso autônomo (S.N.A).

São faixas de tecido fibroso conjuntivo por meio das quais um músculo se liga a um osso. É um tecido de transição entre um músculo e um osso, pois não é um músculo, já que não possui fibras musculares, e também não é um osso, porque não tem cálcio, mas sua presença é necessária para que um determinado segmento do corpo se mova.



## Tipos de fibras e exercício



Geralmente, as fibras do tipo I têm uma grande capacidade de resistência aeróbia. Vamos estabelecer que o conceito de aeróbio significa que a reação metabólica a nível celular é gerada com a presença de oxigênio em uma organela celular chamada mitocôndria, este tipo de metabolismo aeróbio é realizado como produto dá a ingestão de carboidratos e gorduras. Na prática, pode-se estabelecer que é toda

atividade física de média e baixa intensidade que se desenvolve em torno de 120 segundos, no caso do futebol pode ser exemplificada em uma corrida de 10 minutos com bola.

Por outro lado, as fibras do tipo II estão funcionalmente adaptadas para exercer sua ação metabólica em condições anaeróbias, ou seja, com déficit de oxigênio. Este processo é gerado a nível

citoplasmático, este tipo de células desenvolve sua atividade em situações de alta intensidade e curta duração em um tempo aproximado de 0 a 15 segundos, um exemplo no futebol pode ser um duelo por uma disputa de bola, ou um sprint de 20 metros.

Do ponto de vista fisiológico, existem várias diferenças entre uma e outra.

## Características estruturais e funcionais dos tipos de fibras

	Tipo I	Tipo II
Velocidade de contração	Lenta	Rápida
Capacidade aeróbia	Alta	Baixa
Capacidade anaeróbia	Baixa	Alta
Tamanho do neurônio motor	Pequeno	Grande
Força da unidade motora	Baixa	Alta



## Frequência cardíaca e exercício

A frequência cardíaca (FC) é um parâmetro fisiológico que consiste em uma sístole (contração) e uma diástole (relaxamento), e que nos permite quantificar a intensidade com que um exercício físico é realizado. Essa frequência varia de acordo com o estado físico do indivíduo, idade, sexo, estado de repouso ou exercício.

Os valores aproximados da frequência cardíaca para uma pessoa sedentária em repouso é de aproximadamente 80 a 85 batimentos por minuto (bpm) e, para atletas em repouso, é de aproximadamente 55 a 60 (bpm).

A frequência cardíaca vai aumentando à medida em que a intensidade e o volume do exercício aumentam. Para determinar até onde o organismo é capaz de resistir ao aumento da frequência, que se estabelece essa variável, por exemplo: se um jogador/jogadora de futebol tem 20 anos, se for aplicada essa fórmula, o produto é 200 x minuto como F.C.M.T.

Os efeitos circulatórios do exercício estão relacionados aos processos de adaptação, que é o conjunto de modificações morfofuncionais de alguns órgãos ou sistemas que atuam com maior intensidade permanentes como aplicação do estímulo agudo, de modo a responder adequadamen-

te às cargas de trabalho subsequentes. A resposta da frequência cardíaca ao exercício difere de um sujeito treinado para outro que não o é, de tal que, ao se deparar com o mesmo estímulo, o atleta tem uma frequência menor que uma pessoa sedentária. Existem outras modificações do ponto de vista estrutural e funcional, esse

processo de adaptação cardíaca ao exercício realizado de forma intensa e sistemática passa por mudanças estruturais do coração que estão representadas no aumento das cavidades cardíacas, o que leva a um maior fluxo sanguíneo para o sistema; essa modificação estrutural é chamada de coração de atleta.

### Na prática!

#### Categoria U-15 - Conferência: Benefícios do exercício aeróbico na promoção da saúde



Feita pelo médico, fisiologista e preparador físico do clube para jogadores/jogadoras da categoria Sub-15, e seus convidados (aberto à comunidade). Tem como objetivo despertar o interesse das pessoas pela prática de exercícios aeróbicos para promover a saúde e ensinar aos presentes como utilizar a frequência cardíaca para a prescrição e controle do exercício, também utilizado nos treinos de futebol\*.

**Justificativa:** Estimular e instrumentalizar a comunidade para a prática de exercícios físicos e os jovens jogadores de futebol pelo prazer de treinar.

A conferência Benefícios do exercício aeróbio na promoção da saúde é uma atividade curricular (ver capítulo V) que pode ser planejada com o objetivo de promover o relacionamento do clube/equipe com a comunidade, assim como promover a formação integral dos jogadores/jogadoras.

\* Consulte o planejamento da sessão de treinamento preparado para a Categoria U-15 - Anexo, que também tem o objetivo conceitual de ensinar a frequência cardíaca e seu uso no controle da intensidade do treinamento.



## Redistribuição do fluxo sanguíneo durante o exercício

Durante o exercício, além de um aumento geral do fluxo sanguíneo, ocorre uma alteração na distribuição do sangue nos diferentes órgãos do corpo. Durante o exercício, o sangue é desviado dos rins, cérebro e sistema digestivo para os músculos esquelético e cardíaco e para a pele que

estão realizando a ação primária do exercício. O desvio do sangue é gerado pela contração e relaxamento muscular das arteríolas de alguns tecidos. Isso permite uma homeostase (equilíbrio) no organismo porque os níveis de glicose (energia) e oxigênio (gás) diminuem rapidamente. O aumento

do fluxo gera uma restauração gradual dos níveis de glicose e oxigênio no sistema e o aumento da temperatura dá sangue ao nível dos músculos ativos que flui em direção à pele para ser resfriado para estabelecer a homeostase.

## Adaptações cardiovasculares ao exercício

Na realização de atividades físicas, uma série de alterações cardiovasculares são produzidas e que, em conjunto, permitem

ao organismo satisfazer a necessidade de fornecer oxigênio, nutrientes, água, energia, etc., para seu funcionamento normal.

Dentro das adaptações podemos elencar as seguintes:

✔ Diminuição da frequência cardíaca em estado de repouso

✔ Eficiência mecânica na contratilidade ventricular

✔ Aumento do volume sistólico

✔ Maior quantidade de sangue venoso que retorna ao sistema

✔ Diminuição da pressão arterial em estado de repouso

✔ Aumento do fluxo sanguíneo

## Sistema respiratório e exercício

Em nossa vida diária, poderíamos não beber água, comer ou dormir por algumas horas. No entanto, seria impossível não respirar durante esses períodos de tempo.

Para o estudo desse sistema, e sua relação com o exercício físico, é necessário definir o que é respiração: é a troca de gases, oxigênio ( $O_2$ ) e dióxido de carbono ( $CO_2$ ), entre um ser vivo e o meio ambiente.

O organismo humano é constituído por uma série de sistemas que permitem um desenvolvimento harmonioso do ponto de vista estrutural e funcional e, neste caso, será feita uma descrição das características estruturais do sistema respiratório para posteriormente estabelecer a sua relação com o exercício físico.

O sistema respiratório é compos-

to por diferentes estruturas que permitem a livre passagem de oxigênio para o interior do nosso organismo, a saber: nariz, faringe, laringe, traqueia, brônquios, bronquíolos, alvéolos e pulmões.

A organização estrutural básica desse sistema consiste em uma rede de pequenos tubos que terminam dentro do pulmão produzindo trocas gasosas com o meio ambiente.

## Ventilação pulmonar durante o exercício

A ventilação pulmonar durante a atividade física aumenta até intensidades de esforço máximo, que são diretamente proporcionais às necessidades metabólicas do organismo. Esta condição é dividida em duas fases: fase nº1, quando o exercício começa, o córtex motor é ativado e transmite impulsos ao centro respiratório localizado no cérebro, especificamente ao nível do bulbo raquidiano, o que leva ao aumento da respiração; e fase nº2, uma vez aumentada a respiração, as mudanças de temperatura ocorrem a nível arterial e, à medida em que o exercício aumenta de intensidade, a musculatura paralelamente também aumenta sua temperatura gerando mais calor, o que produz uma descarga de oxigênio a nível da musculatura que está em atividade.

## Adaptações respiratórias ao exercício

A eficiência do sistema cardiovascular será afetada se o sistema respiratório não fornecer oxigênio suficiente para satisfazer as demandas metabólicas para a realização do exercício físico. Assim como o sistema cardiovascular, o sistema respiratório passa por processos adaptativos específicos ao treinamento esportivo, entre os quais podemos citar:

– Volume pulmonar: é a capacidade dos pulmões de expelir uma quantidade de ar após uma inspiração máxima.

– Frequência respiratória: uma vez realizado um treinamento sistemático, a respiração tende a diminuir ligeiramente no estado de repouso, o que reflete uma maior eficiência.

– A ventilação pulmonar, assim como a frequência respiratória, é ligeiramente reduzida em uma situação de repouso.

– Difusão pulmonar: é a troca ao nível alveolar. Aumenta consideravelmente em situação de exercício.

## Consumo máximo de oxigênio ( $VO_2$ máx.)

Conceitualmente, é definido como a capacidade máxima de obter oxigênio a partir do esforço físico máximo. É um parâmetro fisiológico para determinar a resistência cardiorrespiratória, o  $VO_2$  máximo aumenta consideravelmente com o aumento da intensidade do exercício. Uma pessoa sedentária que treina três vezes por semana durante seis meses a 75% do seu consumo máximo de oxigênio, pode ver sua condição de consumo aumentada em 15%, isto está bem abaixo dos valores de um atleta de alto rendimento cujo os números variam entre 70 a 90 ml/kg/min.

Os fatores que influenciam esta condição são: idade, condição física do indivíduo, hereditariedade, tipo de treinamento, raça, sexo e condições geográficas.



## Sistemas energéticos e sua relação com o exercício

Para a análise dos sistemas energéticos e sua relação com a atividade física, temos que definir o conceito de energia, que é a capacidade de realizar trabalho.

Para sobreviver, todos os seres vivos do planeta dependem de energia, e por mais mínima que seja esta permite que realizem uma atividade celular básica. Como seres humanos, obtemos energia principalmente dos nutrientes.

A fisiologia do exercício concentra seus processos energéticos em uma molécula chamada trifosfato de adenosina (ATP), uma forma de energia química armazenada em nossas células proveniente de nossa alimentação. Como re-

sultado dessa ação, geramos ATP devido a processos altamente complexos denominados metabolismo, que são todas as reações químicas que ocorrem em nível celular e que geram o movimento em suas diferentes formas e intensidades.

Do ponto de vista energético, em nosso organismo são produzidos 2 grandes processos, conhecidos como metabolismo anaeróbio e aeróbio e, com base nesses dois sistemas, as células geram ATP por meio de três métodos.

- ✓ Anaeróbio Alático ATP-PC
- ✓ Anaeróbio Lático Glicolítico
- ✓ Aeróbio Oxidativo



### Na prática!

O desenvolvimento dos diferentes sistemas de fornecimento de energia é exemplificado nas sessões de treinamento elaboradas para as categorias Sub-15 (aeróbio), Sub-17 (anaeróbio alático) e Sub-20 (anaeróbio láctico).

*Ver os planejamentos para as sessões de treinamento - Anexo 2.*

## Anaeróbio alático (ATP-PC)

Dos sistemas energéticos este é o mais simples, além do ATP existe uma molécula chamada fosfocreatina ou PC, este elemento é altamente energético, sua função principal é reconstituir o ATP com o objetivo de manter os níveis normais de energia para o trabalho.

Este sistema leva seu processo metabólico a nível do citoplasma celular, onde a liberação de energia permite realizar atividades de alta intensidade e de curta duração e em débito de oxigênio ( $O_2$ ), ou seja, nossa capacidade de

manter os níveis de ATP é limitada e oscila entre 0 a 15 segundos; além desses tempos os músculos associados vão depender de outros elementos para a formação de ATP como é o metabolismo glicolítico e aeróbio. Os exemplos no futebol podem ser demonstrados no seguinte: um sprint de 20 metros, um duelo, uma ação motora do goleiro/goleira.

### EXEMPLOS:

- ✓ Um sprint de 20 metros a alta intensidade.
- ✓ Um duelo pela bola a alta intensidade.

### Na prática!

Exemplo de atividade com predominância de metabolismo anaeróbio alático.  
Categoria: Sub-17

#### Objetivos da sessão

Dimensão física:

Desenvolver capacidade de aceleração e potência (sistema anaeróbio alático).

#### Parte inicial

Atividade 2 – 15 min

Dimensões do espaço:

52 m x 68 m

Número de repetições: 6

Serie No1: 1

Duração de repetição: 10s

Pausa no tempo de duração entre repetições: 100 s



Duração das pausas depois da série: 300 s

Onze jogadores/jogadoras realizarão simultaneamente quatro saltos consecutivos sobre as barreiras em uma corrida de 6,5m em uma máxima velocidade de

deslocamento com mudança de direção. Em seguida, os outros jogadores/jogadoras realizam a mesma atividade.

*Para a sessão completa, ver o Anexo 2- Categoria Sub-17.*

## Anaeróbico lático (glicolítico)

O outro método de produção de energia consiste na quebra da molécula de glicose em um processo denominado glicólise anaeróbica.

A glicose é praticamente 100% dos açúcares circulantes no sangue e a que permanece no sistema vem da decomposição dos carboidratos. Esta é armazenada a nível hepático com o nome de glicogênio hepático e a nível muscular, como glicogênio muscular. Este composto será

ativado com maior intensidade quando a atividade de contração muscular aumentar. Antes que a glicose possa gerar energia, ela deve ser convertida em um composto chamado glicose 6 fosfato.

Assim como o sistema lático, esse processo se desenvolve a nível citoplasmático e em débito de oxigênio (O<sub>2</sub>), onde a liberação de energia permite que sejam realizadas atividades de curta duração e alta intensidade, em um teste de sprint que dura de um a

dois minutos. As demandas deste sistema são elevadas e os níveis de ácido lático aumentados, portanto, o referido ácido limita a ação do cálcio a nível das fibras musculares, impedindo o bom funcionamento da contração muscular.

### EXEMPLOS:

- Sprint com duração de 1 a 2 minutos em alta intensidade.
- Passe de um lateral volante em alta intensidade.

## Sistema aeróbio (oxidativo)

Este sistema é um processo metabólico através do qual o organismo gera energia na presença de oxigênio (O<sub>2</sub>), e é definido como um sistema aeróbio ou oxidativo. Esta produção de ATP é gerada na organela celular denominada mitocôndria.

Os músculos precisam constantemente de um suprimento de energia para produzir contrações musculares por longos períodos, ao contrário dos outros dois sistemas em que a fonte de energia de ATP é limitada.

O sistema aeróbio é o principal método de produção de energia durante os testes de resistência que demandam alto volume e média ou baixa intensidade. Esta condição do organismo considera alta demanda de oxigênio (O<sub>2</sub>).

### EXEMPLOS:

- Corrida livre de 15 minutos em baixa intensidade
- Corrida livre de 10 minutos com bola em baixa intensidade

### Na prática!

Exemplo de atividade com predomínio de Metabolismo anaeróbico lático  
Categoria: Sub-20

#### Objetivos da sessão

##### Dimensão física:

Realizar o treinamento  
Promover o desenvolvimento da potência e da capacidade anaeróbica lática (95% a 100% FCM), para goleiros/goleiras, zagueiros/zagueiras, volantes; e resistência de velocidade (95% a 100% do FCM) para atacantes e meio-campistas

#### Parte final

Atividade 4 - 15 min - 4 (+1) vs. 5  
+ - gol - 4 equipes de 5 jogadores/jogadoras.

Dimensões do espaço  
(35 m x 64 m)

Número de repetições: 3

Número de série: 1



Duração de repetições e descansos: 60 s / 180 s

Os atacantes procuram finalizar no gol do adversário. Se os zagueiros/zagueiras recuperarem a bola, devem passá-la por um dos gols. Neste ponto, a equipe que perdeu com a bola terá a adição de mais jogadores. O gol marcado no gol principal vale dois pontos e o chute dentro da área vale 1 ponto, passando pelos gols laterais vale 1 e no gol central 2 pontos. Se a bola sai de campo ou o tempo de posse de uma das equipes dura mais de 20 segundos, o treinador/treinadora oferecerá a posse de bola à equipe adversária. Vence a equipe que obtiver mais pontos em todas as repetições.

Para ver a sessão completa ir ao Anexo - Categoria U20

### Na prática!

Exemplo de atividade com a predominância do metabolismo aeróbio  
Categoria: Sub-15

#### Objetivos da sessão

##### Dimensão física:

Realizar treinamento para desenvolver resistência específica (80 a 90% de FCM) para goleiros/goleiras, alas, zagueiros/zagueiras e volantes; e resistência de velocidade (95% a 100% do FCM) para atacantes e meio-campistas.

#### Parte inicial

Atividade 4 - 15 min - Saída de chute ao gol + 5 vs. 3

Dimensões do espaço:  
35 m x 68 m

A equipe com o goleiro/goleira + 5 deverá, desde o gol, passar com a bola dominada por um de seus jogadores pelos gols



(gols laterais: 1 ponto - gol central: 2 pontos). Os três zagueiros devem evitar o avanço da equipe adversária e, caso roubem a bola, podem finalizar no gol oposto (gol marcado: 3 pontos).

Em alguns momentos o treinador/treinadora vai permitir que uma equipe de três jogadores/jogadoras ataque a equipe adversária. As equipes são trocadas a cada três minutos.

Para ver a sessão completa, ir ao Anexo - Categoria

# Nutrição aplicada ao futebol

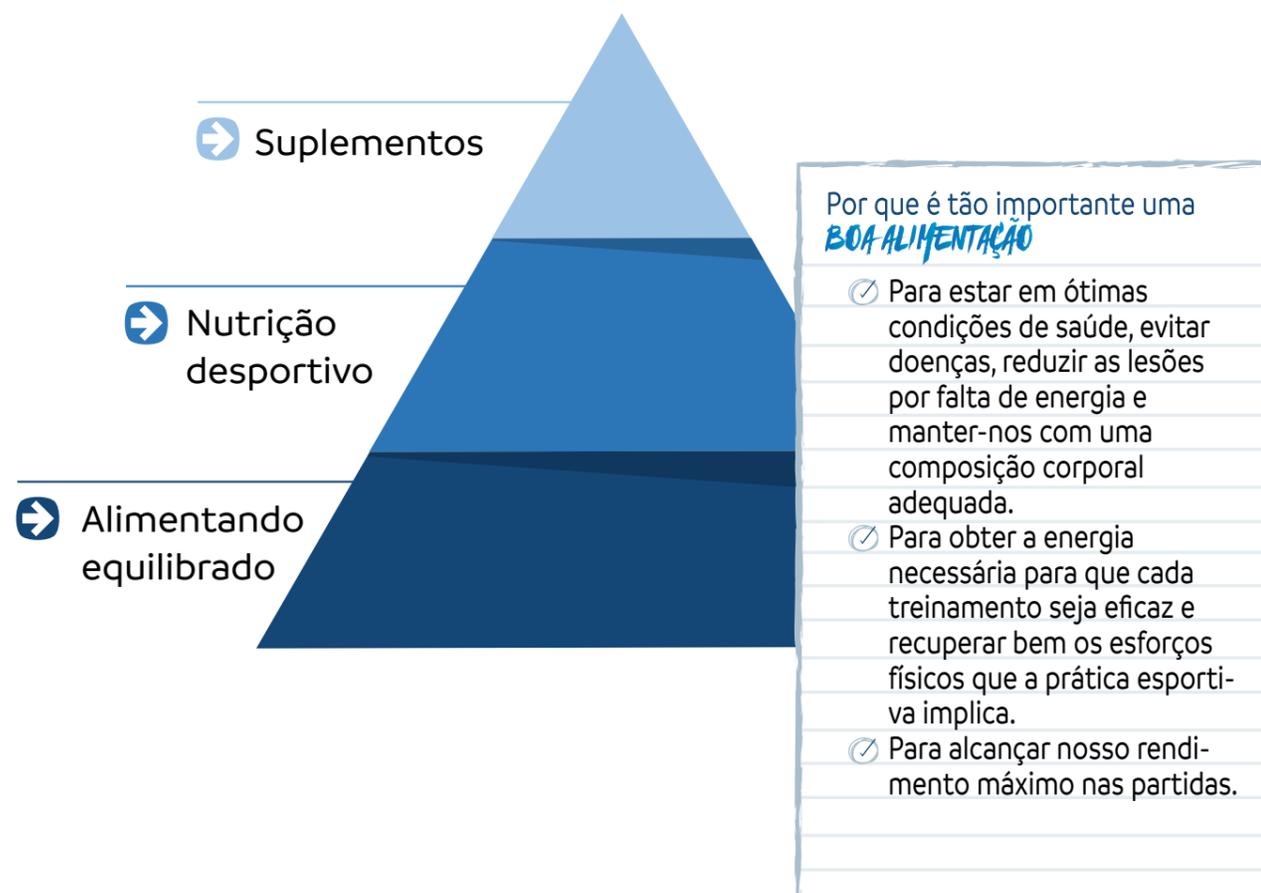
Muitos são os fatores que contribuem para o sucesso esportivo, entre eles o talento, a motivação e o treinamento. Para conseguir um treinamento eficaz, necessitamos de uma boa alimentação que nos forneça a energia necessária para alcançar um excelente desempenho físico, que nos dê o combustível necessário antes e durante o exercício, e que nos ajude na recuperação depois de o praticá-lo.

As necessidades de energia variam de acordo com as necessidades específicas de cada jogador/jogadora, podendo inclusive ser modificadas de acordo com a temporada ou situação do jogador de futebol. Conseguir a

quantidade certa de energia, com excessos e restrições, é a chave para se manter saudável e ter um bom desempenho. Se comer demais, a gordura corporal aumenta; se comer muito pouco, o desempenho diminui.

Quando se trata de nutrição esportiva, alguns especialistas falam em uma pirâmide de prioridades. A base da pirâmide é fazer uma alimentação balanceada que forneça os nutrientes necessários para mantê-los saudáveis e fortes. Um jogador bem alimentado tem um desempenho melhor e adocece menos. Como segundo passo, temos estratégias de nutrição esportiva, que consistem em um bom planeja-

mento das refeições antes, durante e após os treinos e jogos; que forneçam o combustível adequado para um desempenho ideal e que contribuam para uma melhor recuperação. Como terceira e última etapa temos a suplementação, que embora possa ajudar em alguns casos, deve ser consumida de forma regulamentada. Não existem suplementos nutricionais que cubram uma alimentação deficiente. De nada serviria realizar qualquer estratégia de nutrição esportiva ou de suplementação se a base da pirâmide não estiver muito sólida e o jogador não estiver bem alimentado.



## Dieta equilibrada: nutrientes essenciais

### Carboidratos

As necessidades de carboidratos do jogador/jogadora estão relacionadas ao gasto energético dos treinamentos. A carga dos treinamentos varia de acordo com os ciclos de treinamentos e jogos, podendo até variar de um dia para o outro. Há dias em que os treinos são intensos; dias

em que o treinamento pode ser bastante leve; e dias de jogos, onde há um alto custo energético, principalmente se o jogador de futebol joga os 90 minutos. Por esse motivo, recomenda-se ajustar as quantidades de acordo com o treinamento, para garantir que as reservas de combustível

sejam fornecidas nos dias mais intensos e evitar o ganho de peso nos dias menos intensos.

A tabela a seguir fornece informações sobre as quantidades de carboidratos que devemos consumir para cada quilograma de peso em um dia.

Carga de treinamento		Necessidades de carboidratos (g por kg de peso corporal)
Leve	Treinamento de baixa intensidade / treinamentos táticos / dias de descanso	3 – 5 g/kg
Moderado	Treinamento de moderada intensidade (ao redor de 1 hora diária)	5 – 7 g/kg
Intenso	Treinamento de alta intensidade (1 a 3 horas diárias de exercícios moderados a intensos ou no dia anterior ao jogo)	6 – 10 g/kg



## Alimentos que contêm cerca de 30 g de carboidratos

- 1 xícara de macarrão cozido
- 2/3 xícaras de arroz cozido
- 1 batata ou batata doce média
- 2 fatias de pão de sanduíche ou 1 pão tipo Baguete pequeno
- 4 colheres de sopa de aveia
- 3/4 xícara de cereais
- 3 colheres de sopa de mel ou 3 colheres de açúcar ou 3 colheres de sopa de doces ou geleia
- 30 g de doce de batata ou marmelo ou doce de goiaba
- 1 banana grande ou 1 maçã ou 1 pêra ou 1 xícara de uvas
- 1 e 1/2 barra de cereais
- 4 colheres de chá de passas
- 1 fatia de bolo de aveia com mel (60 a 80 g aproximadamente) ou
- 2 biscoitos doces de aveia
- 1 bebida isotônica
- 300 ml de suco de laranja natural

### Exemplos de uma dieta rica em carboidratos para um jogador/jogadora de 75 kg

Objetivo: 8 gramas de carboidratos por kg de peso corporal (75 x 8 = 600 g de carboidratos)

Desjejum	1 xícara de café com leite + 3 fatias de pão com geleia + 1 copo de suco de laranja natural
Colação da manhã	Shake com 1 xícara de leite, 2 bananas, 4 colheres de sopa de aveia instantânea e 2 colheres de sopa de mel
Almoço	Uma porção de frango + 1/2 prato bem cheio de macarrão. 1 copo de suco de fruta natural.
Lanche	1 xícara de iogurte com 6 colheres de sopa de granola + 1 fruta
Colação da tarde	1 caixa de leite achocolatado (200 ml) + 1 barra de cereal
Jantar	1/2 prato de leguminosas (feijão ou lentilha) + 1/2 prato bem cheio com arroz branco. 1 copo de suco de fruta natural.
Durante os treinamentos	1 bebida isotônica + 1 banana

## Proteínas

As proteínas dos alimentos são constituídas por aminoácidos que constituem a maioria dos órgãos e músculos. Eles desempenham um papel fundamental no crescimento e reparo dos tecidos do corpo. Também fazem parte

de hormônios e enzimas que regulam o metabolismo, apoiam o sistema imunológico e outras funções corporais importantes. Por isso, são fundamentais na alimentação e de extrema importância para o esporte.

Recomenda-se que os jogadores concentrem sua atenção na ingestão necessária de alimentos ricos em proteínas de alta qualidade, consumidos em horários apropriados, como após os treinamentos, e os distribuam ao longo do dia.

### Recomendações para promover a síntese proteica ideal no período de recuperação e adaptação de cada treinamento:

-  Consumir alimentos proteicos de alta qualidade dentro dos 30 minutos a 2 horas após completar o exercício para obter uma melhor recuperação e síntese de proteínas musculares. As proteínas de origem animal são de melhor qualidade (laticínios, carnes, ovos, etc.).
-  A quantidade de proteína necessária para maximizar essa resposta ao exercício é em torno de 20-25 g.
-  Recomenda-se o consumo de proteínas de rápida digestão, como a proteína do soro de leite, que pode ser facilmente encontrada nos laticínios do dia a dia.
-  A síntese proteica muscular ainda é estimulada 24 horas após o treino, por isso é recomendável distribuir o consumo total de proteínas ao longo do dia e não consumir em uma única refeição.
-  É importante lembrar que se maiores quantidades de proteínas são consumidas, elas são simplesmente queimadas como combustível, e não são utilizadas para restaurar ou gerar novos tecidos.
-  Não há muitas razões que justifiquem o uso de suplementos proteicos caros em pó ou de aminoácidos. As refeições diárias são provavelmente iguais ou mais eficazes.

## Alimentos que contêm cerca de 10 g de proteínas

- 50 g de peito de frango
- 50 g de carne magra
- 50 g de peixe
- 2 ovos ou 3 claras
- 300 ml de leite
- 250 a 300 g de iogurte / 150 a 200 g de iogurte grego
- 2 fatias de queijo ou 50 g
- 3 colheres de sopa de leite em pó
- 400 ml de leite de soja
- 150 g de leguminosas ou lentilhas
- 200 g de feijão
- 60 g de frutos secos ou sementes



## Vitaminas e minerais

As vitaminas e os minerais são essenciais para o bom funcionamento do organismo e para manter uma boa saúde.

A necessidade de ingestão de vitaminas e minerais é maior nos atletas. Muitos minerais são perdidos com o suor e devem ser repostos diariamente. Da mes-

ma forma, algumas vitaminas e minerais têm função antioxidante, necessária para neutralizar o estresse oxidativo causado pelo esforço físico.

Para garantir que o organismo tenha as vitaminas e minerais de que necessita:

- ✓ Consuma vegetais de variadas cores.
- ✓ Consuma pelo menos 3 porções de frutas e/o verduras por dia.
- ✓ Opte por saladas coloridas e variadas para garantir o consumo de mais nutrientes. Cada cor fornece diferentes nutrientes que completam uma dieta balanceada.

Fontes de:					
Flavonas e flavonoides (antioxidantes, antimicrobianos e anti-inflamatórios) e potássio	Luteína (potente antioxidante), cálcio, magnésio, ácido fólico, vitamina K e C	Vitamina C, magnésio, ácido fólico e potássio	Betacaroteno (vitamina A) e Vitamina C	Vitamina C e licopeno (antioxidante)	Antioxidantes e fitoquímicos
Pêra, couve-flor, batata, banana e cebola	Folhas verdes (alfaca, espinafre, acelga, etc.), aipo, brócolis, maçã verde, kiwi, limão	Melão, manga, banana, milho, pimentão amarelo	Tangerina, laranja, abóbora, cenoura	Morango, maçã, pimentas vermelhas, tomate, melancia	Uva, cebola roxa, ameixa, amora, berinjela

## Estratégias de nutrição esportiva: alimentação para os treinamentos e jogos

### 1. Comida prévia

A refeição anterior aos treinamentos e às competições deve ter como foco o fornecimento de carboidratos, pois eles constituem a principal fonte de energia do organismo.

A refeição anterior ao treinamento ou à competição deve ser planejada de acordo com o cronograma de treinamento. Se o jogo

for pela manhã, a refeição anterior importante será o café da manhã; se for no início da tarde, a refeição será o almoço; e se for tarde/noite, a refeição importante será um lanche.

Se recomenda o consumo de 1-4 g de carboidratos, 1 a 4 horas antes do treinamento.

Exemplo de um jogador/jogadora de 75 kg

4 HORAS antes	⇒	300 g de carboidratos
3 HORAS antes	⇒	225 g de carboidratos
2 HORAS antes	⇒	150 g de carboidratos
1 HORA antes	⇒	75 g de carboidratos

### Exemplo 1:

Se a partida for jogada à tarde, às 17h, a refeição principal poderá começar na hora do almoço, às 13h (4 horas antes, meta de 300 g de carboidratos)

### Refeição:

1 prato bem carregado de massa (4 xícaras)  
1 fatia grossa de pão  
1 copo de suco de laranja natural  
1 porção de doce (50 g) de batata ou mamão goiaba

### Um hora antes:

1 banana com 3 colheres de sopa de mel

### 60 a 30 minutos antes

1 bebida isotônica

### Exemplo 2:

Se a partida for jogada de manhã, às 8h, a refeição principal poderá ser o café da manhã, às 6h (2 horas antes, meta de 150 g de carboidratos)

### Refeição:

1 xícara de iogurte normal  
1 e ½ xícaras de granola ou aveia  
3 colheres de sopa de mel  
1 banana  
1 copo de suco de laranja natural

### 60 a 30 minutos antes

1 bebida isotônica



### 2. Durante o treinamento ou jogo

Se o treinamento for extenso ou se forem disputados 90 minutos de uma partida, recomenda-se o consumo de uma pequena quantidade de carboidratos para repor o combustível e seguir consu-

mando o mesmo para evitar queda no rendimento. O consumo de 30 a 60 gramas de carboidratos é recomendado no intervalo ou na hora do início do exercício.

### Exemplo:

1 bebida isotônica  
1 banana  
1 envelope de mel (30 g)

### 3. Comida posterior ao treinamento ou competição

É importante ingerir alimentos ricos em carboidratos e proteínas para reabastecer o organismo do desgaste produzido pelo exercício. É conveniente aproveitar a janela fisiológica e consumir alimentos dentro dos 30 minu-

tos a 2 horas após o término do exercício. É importante lembrar que o jogador/jogadora deve adaptar esse alimento conforme a situação, já que pode ser consumido no vestiário, em casa ou em algum restaurante.

Recomenda-se ingerir 1 a 1,2 gramas de carboidratos por kg de peso e 20 a 30 gramas de proteínas de boa qualidade.

### Ideias de comidas pós-treinamento (para um jogador/jogadora de 75 kg)

Alimentos que contêm cerca de 75 g de carboidratos + 20 g de proteínas:

- 500 ml de leite achocolatado + 1 barra de cereal
- 1 iogurte grande + 2 bananas + 1 xícara de cereal ou de aveia ou de granola
- 1 sanduíche de presunto e queijo ou de frango ou de atum ou de ovo + 1 copo de suco de laranja natural
- Shake de 300 ml de leite desnatado, 3 colheres de sopa de leite desnatado em pó, 1 banana, 4 colheres de sopa de aveia instantânea e 3 colheres de mel

\* Para quantidades precisas podem ser observadas as tabelas de alimentos com carboidratos e proteínas propostas anteriormente.

## Hidratação

A hidratação é essencial para alcançar um ótimo rendimento esportivo, uma vez que não existe uma estratégia nutricional que neutralize os efeitos negativos da desidratação.

Assim como planejamos treinamento e a alimentação, devemos também planejar a hidratação. É importante lembrar que não devemos esperar ter sede para beber, pois uma vez que sentimos sede, significa que já estamos desidratados.

**Quando, quanto e o que beber**  
As estratégias de hidratação são específicas para cada jogador/jogadora, alguns podem achar uma estratégia melhor e outros, uma diferente. Por isso, o ideal é seguir uma estratégia nos treinamentos e depois aplicar a mesma estratégia nas partidas.

Os momentos de hidratação também podem ser aproveitados para tomar bebidas à base de carboidratos, pois assim estaremos aplicando duas estratégias em uma: carga de carboidratos e hidratação.

### Hidratação prévia

O ideal é que o jogador/jogadora esteja bem hidratado ao longo do dia, principalmente se houver mais de um treino durante naquele dia ou nos dias próximos da competição. No dia da competição, principalmente se for disputado à tarde, é conveniente distribuir o consumo de líquidos durante o dia e iniciar a hidratação pela manhã e não esperar até o último minuto para beber.

Os aquecimentos podem ser aproveitados para a hidratação antes das partidas, bebendo entre 500 ml a 1 litro, que podem ser reforçados com alguns goles imediatamente antes de entrar em campo.

### Durante o treinamento ou no meio das partidas

Durante os treinamentos, o ideal é que o treinador/treinadora organize as pausas para a hidratação dos jogadores/jogadoras, principalmente em dias muito quentes onde há aumento da perda de líquidos.

Em dias de competição, a pausa de meio tempo pode ser aproveitada para repor as perdas de líquidos e entrar em campo reidratado para o segundo tempo.

### Reidratação posterior ao exercício

É importante repor as perdas de líquidos para conseguir uma recuperação ideal.

A recuperação após o exercício faz parte da preparação para a próxima sessão de exercícios, e a reidratação deve ser considerada como uma parte importante da estratégia.

### Algumas estratégias são:

- ✓ Beber 1.2 a 1.5 litros de água por cada kg perdido para compensar e restaurar completamente as perdas de líquido.  
Para saber quanto perdeu:
  - Verifique seu peso antes e depois dos treinamentos e/ou competições (roupas leves e secas).
  - Anote o volume em litros de líquido que você ingere durante o exercício.
  - Perda de suor = Peso corporal antes do exercício (quilos) - peso corporal após o exercício (quilos) + líquidos ingeridos durante o exercício (litros).
  - Para converter a perda de suor por hora, faça a divisão pela duração do exercício em minutos e multiplique por 60.
- ✓ Se não tiver balança: beba 0,5 a 1 litro de água e/ou bebida isotônica imediatamente ao finalizar o exercício. Depois, ir bebendo mais 0,5 a 1 litro.
- ✓ É importante limitar a perda de peso a menos de 2% do peso corporal, ou seja, uma pessoa com 75 kg não deve perder mais que 1,5 kg em seu treinamento ou partida.
- ✓ Não beba mais do que o que perde com o suor porque o fará aumentar de peso e poderá carregar quilos demais durante o exercício.

Também é importante lembrar que em climas quentes a necessidade de beber líquidos aumenta, por isso é aconselhável fazer mais pausas para a hidratação durante os treinamentos. Durante as competições, todas as oportunidades de beber quantidades adequadas de líquidos devem ser aproveitadas.

## Conhece seu estado de hidratação

De que cor é sua urina?



## Bebida hidratante caseira

Ingredientes:



3 colheres de  
sopa de açúcar  
ou mel



1/2 colher de  
chá de sal  
ou 1 colher  
de chá de  
bicarbonato  
de sódio



200 ml de  
suco puro de  
laranja, limão  
ou toranja  
espremido



800 ml de  
água potável

### Na prática!

Os momentos de hidratação com carboidratos devem ser cuidadosamente planejados com as sessões, como pode ser visto nos planejamentos de sessões de treinamento para Sub-15, Sub-17 e Sub-20, encontrados no final do manual.



## La alimentação fora de casa e viagens

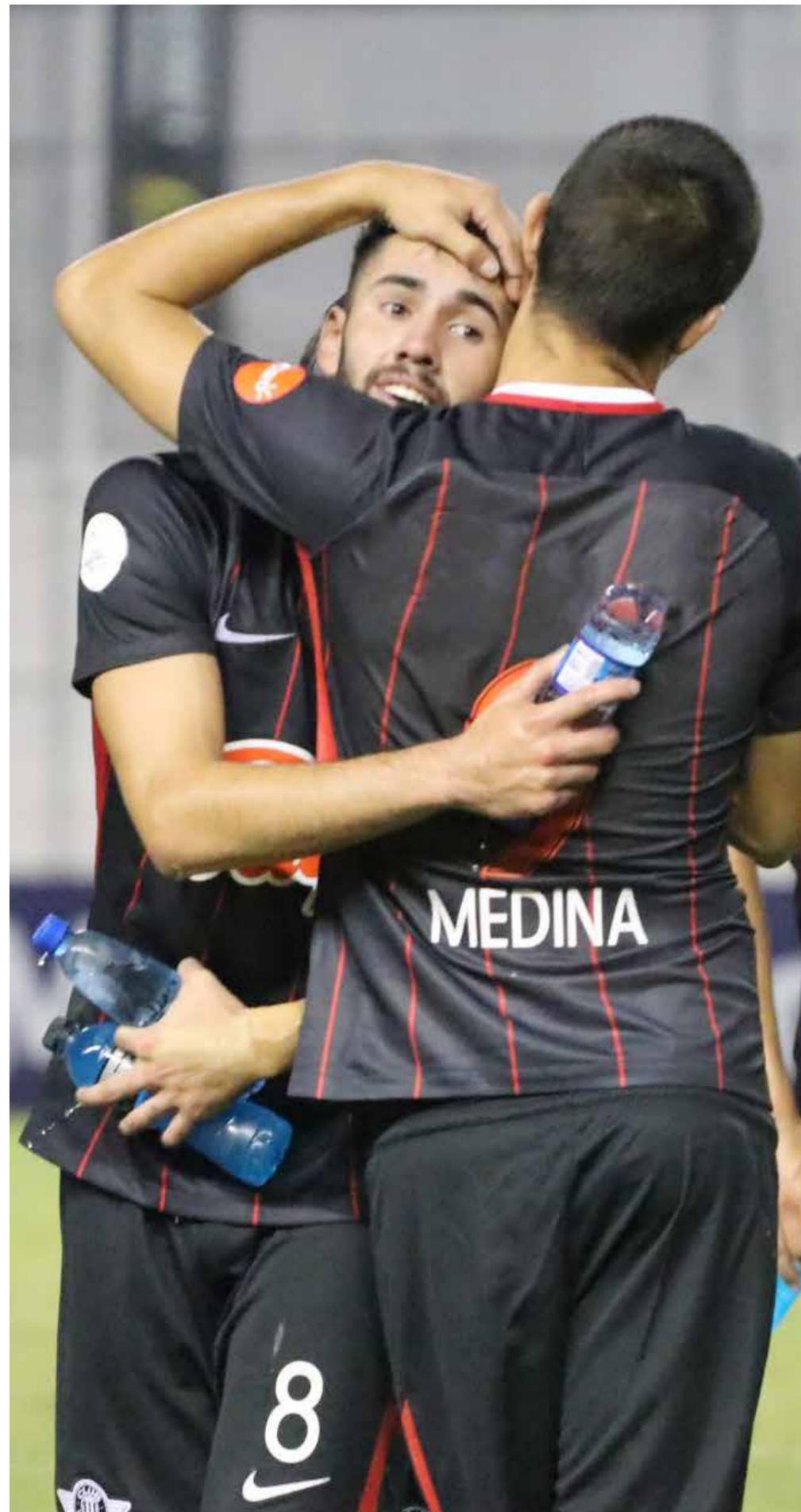
Em muitos casos, os jogadores/jogadoras treinam longe de suas casas e passam muito tempo viajando de ônibus e comendo fora. Isso pode representar uma série de desafios que devemos levar em consideração para planejar a alimentação e poder atender a demanda energética do jogador de futebol.

### ✔ Situações que podem apresentar-se:

- Viagens longas e exaustivas para chegar ao local de treinamento
- Condições inadequadas de mobilidade (ônibus sem ar condicionado, longa espera para pegar o ônibus, necessidade de mais de um ônibus para chegar ao local)
- Horários de saídas inadequados, de madrugada.
- Repouso inadequado devido à necessidade de acordar muito cedo.
- Impossibilidade de tomar café antes de sair de casa.
- Hidratação insuficiente durante a viagem.
- Dificuldade em transportar os alimentos.
- Pouca verba para comprar comida.
- Pouco acesso a alimentos nutritivos.
- Riscos de intoxicação pelo consumo de alimentos onde não há controle das práticas de higiene.

### ✔ Embora muitas dessas situações sejam inevitáveis, podemos minimizá-las com algumas ideias e estratégias de planejamento:

- Destinar um tempo para planejar as refeições que precisaremos fazer fora de casa de acordo com os horários de treinamentos e jogos da semana.
- Compre no supermercado alimentos embalados que facilitem seu transporte. Além de frutas e bebidas (sucos, isotônicos, leite achocolatado) em embalagens transportáveis.
- Investir em bons recipientes para transportar a hidratação e a comida.
- Planejar e comprar alimentos com antecedência para evitar comer em lugares desconhecidos e minimizar os riscos de comer alimentos que não sejam muito nutritivos, processados com higiene precária ou caros.
- Se o treino for de manhã muito cedo, jante bem na noite anterior para evitar que falte muito abastecimento na manhã.
- Preparar e embalar café da manhã e hidratação no dia anterior para consumir durante a viagem no ônibus a caminho do treinamento.



### ✔ Considerações especiais para as viagens

É comum que jogadores/jogadoras viagem com frequência devido aos torneios fora da cidade ou países de origem. Essas viagens costumam ser curtas, mas muitas vezes são muito frequentes e podem representar uma série de transformações, como mudanças na rotina habitual, mudanças climáticas, descompensações horárias e exposição a novos alimentos.

### ✔ Estes são alguns conselhos para comer bem nas viagens:

- Planejar com antecedência as refeições que serão feitas nas viagens: entrar em contato com o hotel ou anfitrião para saber quais alimentos estão disponíveis e prepare um cardápio com antecedência.
- Prestar atenção à higiene alimentar e descobrir se é seguro beber água da torneira.
- Consumir alimentos e bebidas durante a viagem para evitar chegar ao seu destino com falta de suprimentos, cansado e desidratado.
- Evitar provar alimentos novos e desconhecidos na refeição anterior à partida.
- Consumir as quantidades dos alimentos que costuma comer em casa, não exceder nas porções.

Pequenos detalhes, como uma ideal quantidade de refeições antes dos jogos, podem fazer a diferença entre definir o último gol ou chegar ao adversário para defender a bola.

## Na prática!

### Categoria Sub-20 – Clínica de Culinária.

Realização por/pela nutricionista e cozinheiro/cozinheira do clube de uma Clínica Culinária para os jogadores/jogadoras da categoria Sub-20 e as pessoas que convivem com elas, para a elaboração de uma refeição rica em carboidratos a ser feita posteriormente de uma sessão de treinamento\* que necessita de reposição deste macronutriente.

#### Justificativa:

Muitos jogadores de futebol já vivem sozinhos ou estão perto de fazê-lo, desta forma, torna-se imprescindível que tenham subsídios para o preparo de uma alimentação compatível com a sua atividade profissional.

A Clínica Culinária é uma atividade curricular (ver capítulo V) que pode ser planejada com o objetivo de promover uma formação integral dos jogadores/jogadoras.

*\*Ver planejamento de treinamento desenvolvido para a Categoria Sub-20 - Anexo, que necessita de uma dieta rica em carboidratos para repor os estoques de glicogênio muscular e hepático.*



# A psicologia do esporte aplicada ao futebol

O psicólogo/psicóloga especializado no esporte deve ter capacidade para atender a demanda e a necessidade do atleta; o material que o psicólogo/psicóloga esportivo utilizará para essa demanda é mais vasto e abrangente que o do psicanalista, ou seja, abrange mais coisas, como testes psicométricos e projetivos, além de receber contribuições de outras teorias psicológicas que serão muito úteis no atendimento ao jogador de futebol. O psicólogo/psicóloga esportivo atende pessoas “normais” em uma situação de tarefa e de mudança, com o objetivo de que o jogador de futebol alcance um melhor desempenho que produza uma redução da pressão, medos e ansiedade que seu esporte e a competição provocam.

Podemos dizer que o psicólogo esportivo se situa no plano da saúde mental, isso porque os atletas ou atores do esporte, como os treinadores/treinadoras, pre-

paradores físicos/preparadoras físicas e outros, não são “loucos”, doentes ou algo parecido. No nosso campo de atuação, os atletas podem estar passando por uma queda no seu rendimento ou querendo potenciá-lo e, por isso, este trabalho se torna relevante.

Enquanto o psicanalista deve promover o aparecimento do sujeito inconsciente (por isso fracassa no futebol), o psicólogo/psicóloga especializado no esporte cumpre uma função mais ativa, tendo que conversar com os jogadores de futebol, como função pedagógica sobre o atleta, ser agente de saúde e procurar a prevenção com ferramentas.

A psicologia do esporte tenta “humanizar” um pouco o futebol, entendendo que os jogadores não são máquinas, sofrem e se angustiam como qualquer outra pessoa; todo psicólogo/psicólogo

esportivo que se preze, nunca deve perder de vista o aspecto humano. O atleta, além do esporte que pratica, é antes de tudo um ser humano e seu bem-estar é a maior meta de todo psicólogo/psicóloga esportivo que vai ajudá-lo a se sentir bem primeiro para, depois, dar sua melhor versão.

A psicologia esportiva parte e se sustenta numa orientação POSITIVA, com o objetivo principal de ajudar a otimizar aptidões e competências que tornarão mais eficazes as funções.

O eixo teórico da intervenção do psicólogo/psicóloga esportivo é cognitivo-comportamental. Vejamos exemplos concretos no futebol.

Existem duas perguntas fundamentais para a psicologia do esporte no futebol: quem aparece nos momentos difíceis e sempre pede a bola sem se esconder? O que acontece com o jogador de futebol quando ele comete um erro? Sai rápido ou cai?



O psicólogo/psicóloga esportivo auxilia nos aspectos das diferentes variáveis dos jogadores de futebol e demais agentes do esporte, o que pode ser útil para melhorar o desempenho esportivo, a saber:

## Motivação:

A motivação é um processo dinâmico que convida à ação e mobiliza à vontade. Quando nos referimos à motivação, falamos de objetivos de curto, médio e longo prazo; de objetivos e sonhos. Os desafios desta variável estão no polo oposto ao estresse.

## Confiança:

Esta é uma aptidão psicológica determinante, e é muito mais no próprio momento de competição. A falta de confiança traz consigo medos e temores que afetarão notavelmente o rendimento, podendo até causar lesões devido ao mau desempenho do gesto técnico necessário ao esporte. A partir daqui sai a flechinha da tomada de decisões e resposta ao erro (resiliência).

## Concentração:

Capacidade que o jogador de futebol tem para manter-se atento durante a competição. Para melhorar a concentração, é necessário trabalhar aqueles pensamentos que aparecem e pouco têm a ver com a atividade a ser desenvolvida, que produzem distrações, perdendo assim o “foco da atenção”.

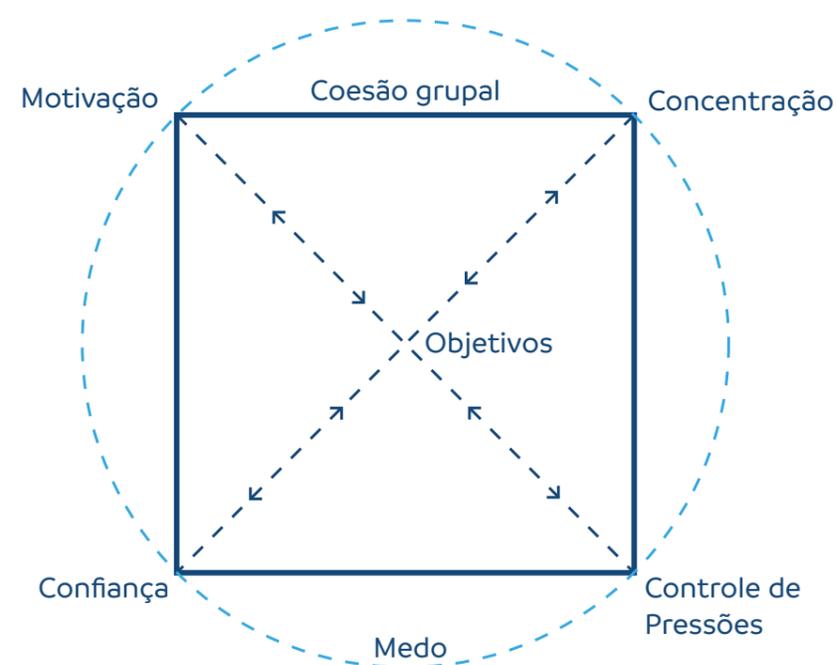
## Controle das pressões, medos e ansiedade:

Estes podem ser internos e externos. Sabe-se que existem jogadores de futebol que não aguentam as próprias pressões, o que, na maioria das vezes, ocorre devido ao alto nível de autoexigência, o que levará a um aumento do medo de estar errado, de não ter um desempenho bom ou suficiente para o que se

espera dele e o que ele espera de si mesmo. Mas também existem pressões externas (público, imprensa, treinador, família, representante, etc.). O psicólogo/psicóloga esportivo fornecerá ferramentas para controlá-los.

## Coesão grupal:

Este é um fator chave nos esportes de equipe, embora nos esportes de prática individual também afete pela coesão do grupo de trabalho. A coesão é um fator dinâmico, varia aumentando ou diminuindo à medida que a competição se desenvolve. Um grupo, para se transformar em equipe, precisa inevitavelmente de um alto grau de coesão. Cabe ao psicólogo/psicóloga esportivo promover o desenvolvimento desse fator, atuando como um facilitador da comunicação entre os atletas, entre o treinador/treinadora e os jogadores/jogadoras, além de incentivá-los a falarem entre si. E para superar os conflitos inevitáveis que vão acontecer na convivência diária.



Roffé (1999)

O psicólogo esportivo fornece ferramentas psicológicas aos treinadores/treinadoras e futebolistas para otimizar o desempenho no aspecto mental, nas variáveis descritas nesta tabela, que são 25% do rendimento total do atleta.

## Como atua um psicólogo/psicóloga esportivo em uma comissão técnica interdisciplinar no futebol amador de um clube (14 a 20 anos):

*A psicologia esportiva torna-se vital para a correta formação e preparação esportiva, principalmente nas fases de desenvolvimento, onde se consolidam tanto o perfil futebolístico quanto a personalidade do jogador sul-americano. A incidência de trabalho mental neste estágio formativo é decisiva.*

### Organização

Com base no exposto, o trabalho será organizado com base em três aspectos diferentes a abordagem, mas complementares:

#### Aspectos da Medicina do Esporte:

Estão relacionados a preparação para a competição no desenvolvimento de habilidades.

#### Aspectos preventivos:

Estão relacionados com a formação integral do futebolista.

#### Aspectos de contenção individual e social:

Estão relacionados ao apoio psicológico individual em situações críticas (futebol ou não).

### Método de trabalho

- Planejamento estratégico e operacional.
- Reuniões com o corpo técnico e médico.  
Avaliação individual e em grupo dos jogadores e jogadoras seguindo métodos diversos e diferenciados com instrumentos atuais e válidos para responder às necessidades de cada caso particular.
- Treinamento de habilidades e atitudes.
- Monitoramento individual.
- Pesquisas psico-socio-esportivas.
- Sessões de trabalho em grupo.
- Observação sistematizada da competência.
- Pesquisas.  
Relatórios verbais periódicos para o corpo técnico e o Departamento Médico.

Oficinas para os pais sobre temas como planejamento familiar e sexualidade, como fazer declarações na mídia, bullying e assédio, redes sociais, xadrez, importância dos estudos (aposentadoria), etc.

### Configuração Institucional

- Suporte, treinamento e contenção ao jogador/jogadora e à equipe.
- Oficinas de fortalecimento mental.
- Apoio e treinamento para a comissão técnica das categorias de base.
- Interdisciplina com o Departamento Médico.
- Assessoria aos dirigentes comprometidos com o projeto.
- Atendimento socioafetivo de jovens da pensão (casa do jogador de futebol).
- Relacionamento com a família do jogador/jogadora, se necessário.
- Apoio a jovens que se aproximam do plantel profissional.

### Cobertura semanal

- 4 vezes por semana: para as categorias menores (7ª, 8ª e 9ª) e para as maiores (4ª, 5ª e 6ª).
- Atendimento nas partidas em casa.
- Disponibilidade para eventualidades tanto de divisões de formação como da pensão (vale a pena esclarecer que os da pensão são os mais vulneráveis no âmbito afetivo e onde os psicólogos/psicólogas devem estar mais próximos, especialmente na questão da migração).



### Na prática!

Categoria Sub-17 – Encontro com os responsáveis:  
La profissão de futebolista.



Realizada pelo treinador/treinadora e pelos profissionais das áreas de apoio à formação de jogadores de futebol de alto rendimento (psicologia, pedagogia, gestão, etc.) do clube com os jogadores e jogadoras da categoria Sub-17 e seus responsáveis, tem como objetivo apresentar as características, desafios e responsabilidades dos futebolistas profissionais e de seu círculo de relacionamento, assim como estreitar e desenvolver a comunicação\* pessoal e profissional.

#### Justificativa:

É o momento em que os jogadores de futebol iniciam as discussões sobre o contrato profissional que gera dificuldades de comunicação que podem afetar o desempenho esportivo.

O encontro com os responsáveis é uma atividade curricular (ver capítulo V) que pode ser planejada com o objetivo de promover as relações do clube/equipe com a comunidade, bem como promover a formação integral dos jogadores/jogadoras.

\* Ver planejamento de sessão de treinamento para Categoria Sub-17 - Anexo, que também contém como objetivo atitudinal o desenvolvimento da capacidade de comunicação.



## Para recordar

- ✓ No futebol, consideramos a mente do futebolista 25% do seu desempenho. Talvez em finais e em representação do país (seleção nacional), a percentagem aumente, visto que cresce a pressão do entorno, que muitas vezes não pode ser controlado sem incorporar ferramentas psicológicas que podemos proporcionar como: o autodiálogo positivo que a gestão da vozinha negativa que diminui a confiança, o manejo dos medos mais comuns como falhar, perder, arriscar, machucar-se e não poder dar tudo de si; técnicas antiestresse, como respiração, relaxamento (relacionado à ioga) e visualização (técnica cognitiva para ver com os olhos da mente), a observação de comportamentos em competição para melhorar a tomada de decisões, a construção de resiliência que, somada à paixão, constitui uma variável fundamental e hoje essencial para qualquer jogador de futebol que deseja se profissionalizar.
- ✓ Outro ponto importante que podemos levantar é como as inteligências jogam no futebol (são doze tipos, mas apenas três se aplicam) de acordo com as posições e a disposição tática, pois é bom saber que as condições táticas condicionam as psicológicas.
- ✓ Sem esquecer que, como disse Johan Cruyff: “O futebol começa na cabeça e termina nos pés”; para compreender, aprender e assimilar uma missão tática, faz falta uma cabeça e a cognição; para dar ordem ao corpo para agir, faz falta a cabeça; e para evitar câibras, mesmo estando bem treinado fisicamente, faz falta estar forte da cabeça, pois corpo e mente caminham juntos.
- ✓ A cabeça é mais importante do que muitos pensam e a mente é treinada, como deixamos claro, e não por causa de questões pessoais (que muitas vezes precisam ser resolvidas se entrarem em campo), mas para otimizar o desempenho. O lema da psicologia esportiva é “ sempre se pode melhorar”. E quando o técnico (25%), o tático (25%) e o físico (25%) são equiparados em uma competição, o que pende para um lado ou para o outro dentro de uma causalidade múltipla que é o resultado é: a preparação e resistência mental. E é por causa de sua cabeça e de sua personalidade (além de seus outros talentos) que o futebolista sul-americano emigra profissionalmente para o exterior e deixa sua marca no mundo como vemos todos os dias.

## Resenha de avaliação

*Nesta seção sobre a avaliação, deixaremos comentários que orientarão a ação avaliadora. É importante garantir critérios e conceitos, antes de falar em instrumentos, já que hoje, com o auxílio da tecnologia, existem vários instrumentos e muito acessíveis para avaliar, por exemplo, desde o celular até os mais modernos sensores.*

Tendo esses conceitos claros, poderão ser capazes de encontrar os mecanismos e sistemas tecnológicos que nos ajudam a entendê-los e desenvolvê-los:

A avaliação faz parte do processo de aprendizagem, não é uma etapa especial fora das atividades cotidianas. Nos estágios iniciais do futebol, a avaliação é um elemento que nos ajuda a olhar em duas direções:

- ✓ Para distinguir o processo dos atletas em virtude dos nossos objetivos
- ✓ Para nossa tarefa, para saber o que modificar no nosso planejamento, ou seja, em que vamos insistir e como vamos fazer.

A avaliação constante nos permite adaptar nosso trabalho à realidade do campo. A avaliação permite um equilíbrio entre o que planejo e o que realizo. Desta forma, há um feedback permanente entre realidade e planejamento graças à avaliação.

A avaliação, portanto, não é um julgamento do futebolista, mas uma foto em cada momento do seu processo, e para o treinador/treinadora um guia, um GPS do seu processo, já que nos indica onde estamos.

Pelo que foi dito, a avaliação não pode estar fora de contexto, tem que ter os elementos próprios do que quero avaliar. Muitas vezes avaliamos fora do contexto e em situações improváveis dentro do

futebol; como exemplo podemos estar avaliando a condução da bola e fazemos o jovem percorrer um campo com uma bola em linha reta, um exercício descontextualizado, já que essa situação provavelmente nunca será ocorrerá assim no campo de jogo.

A avaliação não requer instrumentos fora do futebol. A avaliação faz parte das atividades diárias e não existe um “momento” especial para avaliar, o melhor momento é o jogo. É esta dinâmica do jogo, onde tudo o que se aprende é colocado em prática, não só as competências técnicas, mas a pessoa como um todo, que é o cenário por excelência para a avaliação.



## Avaliação

O olhar avaliativo deve incluir todos os aspectos, não apenas o físico-motores. Os afetivos, os valores, os princípios com que os meninos, as meninas e os jovens jogam.

Nesta fase infanto-juvenil, a avaliação é uma informação para a melhoria e nunca um elemento de julgamento e desqualificação do jogador de futebol.

A avaliação nos permite distinguir habilidades e fraquezas. Temos que trabalhar as duas possibilidades sem distinção ou preferência, muitas vezes as deficiências são melhoradas a partir do fortalecimento do que se sabe fazer (confiança) e não da insistência no que não sai bem.

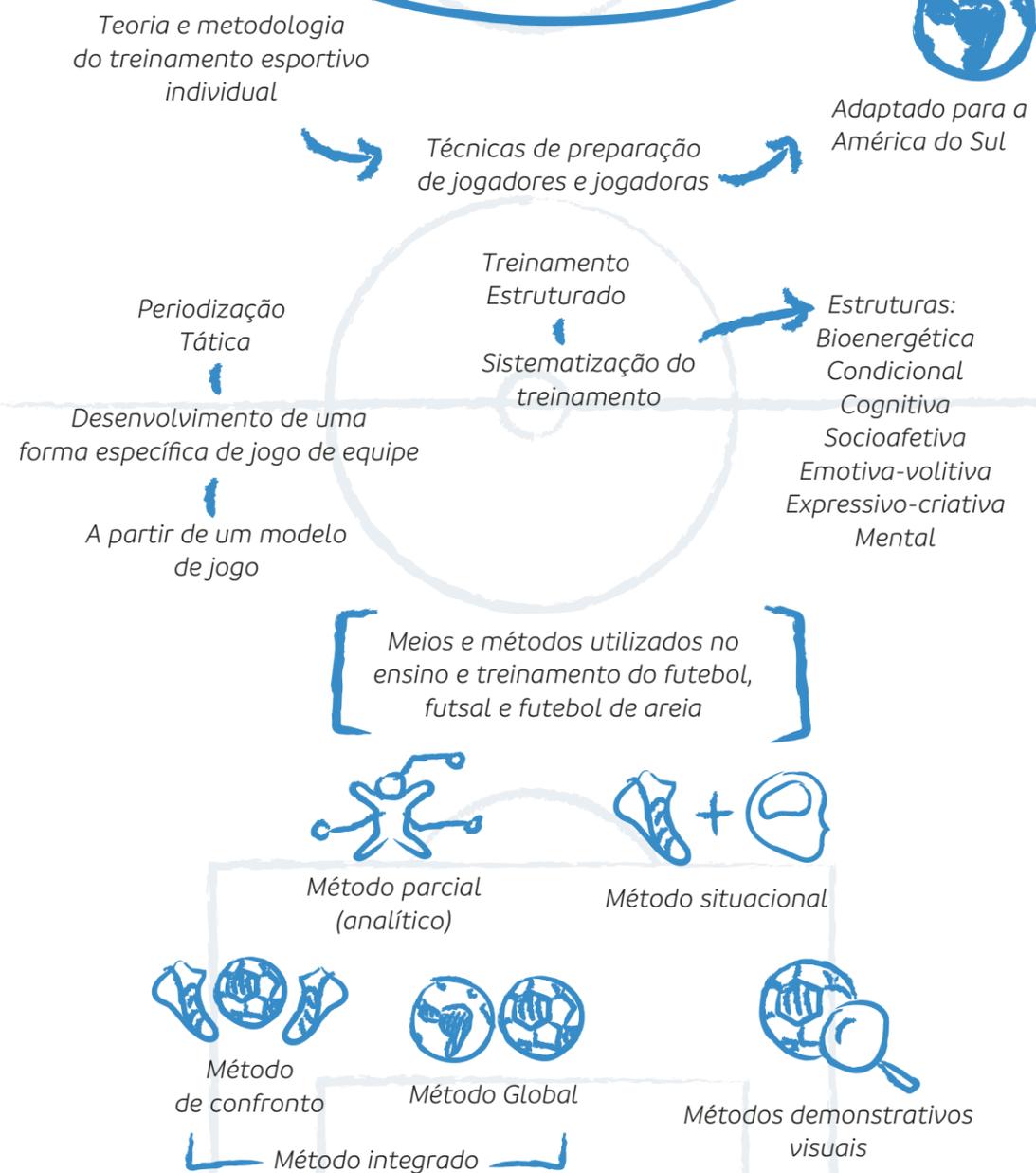
Durante muitos anos, o esforço pedagógico focou na sinalização e lembrança, até com veemên-

cia, dos nossos erros, reforçando situações de medo, de tal forma que o jovem não tinha condições de avançar e mostrar o seu talento.

A partir da potencialização das suas habilidades e pontos fortes, temos mais chances de sair do erro. Portanto, a avaliação deve ser colocada no centro do jogo, como um olhar abrangente sobre o jovem que pratica futebol.

# Capítulo 4

## Modelo tradicional de Periodização

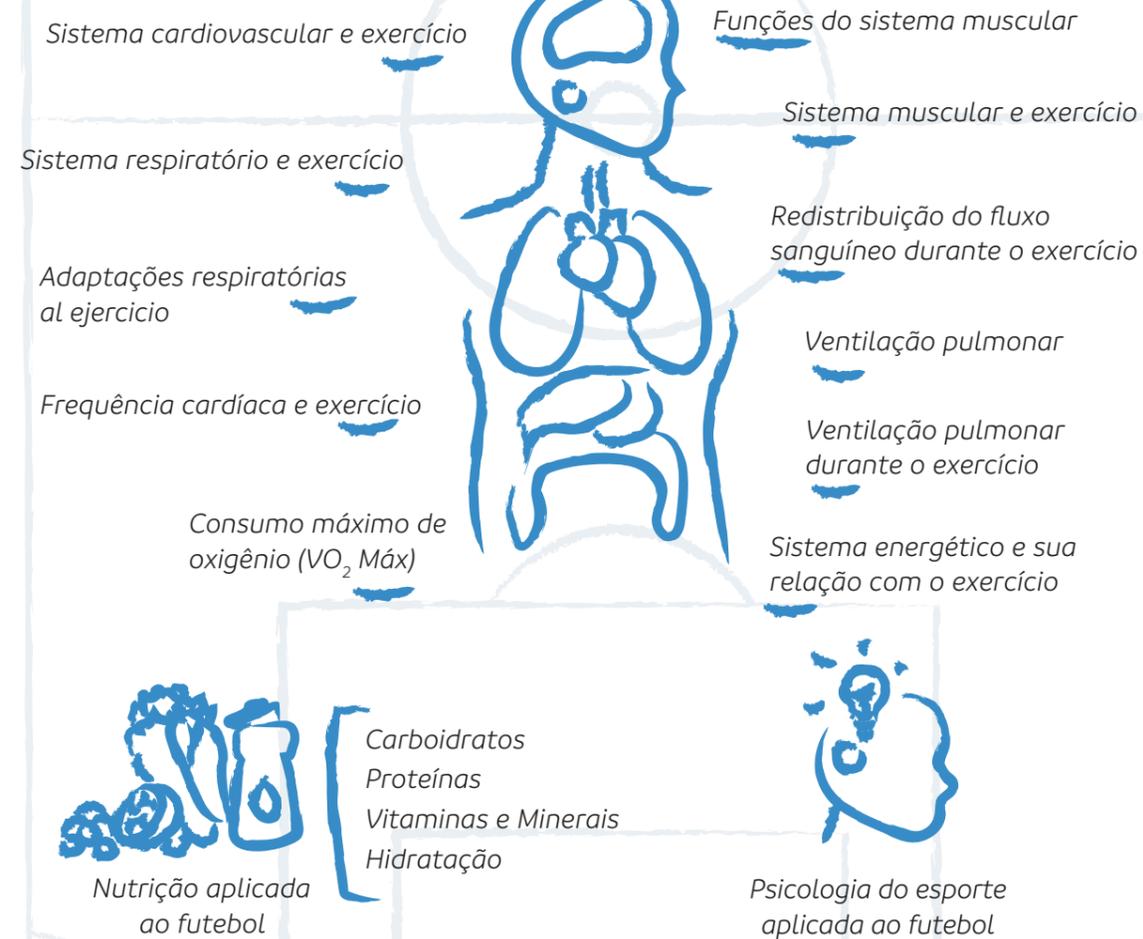


# Nossa metodologia

Contribuição para as ciências do esporte no futebol sul-americano

- Desenvolvimento neuromotor aplicado ao futebol
- Particularidades do desenvolvimento neuromotor
- A idade e os aspectos individuais do desenvolvimento neuromotor
- Desenvolvimento, crescimento e maturação
- Fases do desenvolvimento neuromotor
- Exigências motoras e treinabilidade
- Aprendizagem motora

## Fisiologia do exercício aplicado ao futebol



# 5 NOSSO FUTURO



## O currículo acadêmico como horizonte para a formação da identidade de jogadores e jogadoras sul-americanos no século XXI

A construção do Futebol 2.0 na América do Sul, com uma ação criativa realizada em equipe que se caracteriza por um jogo tático, inteligente, ordenado e com a intensidade da paixão sul-americana, capaz de emocionar, fascinar e ser admirado por nossos torcedores, acarreta a formação de jogadores e jogadoras que irão atuar em campos, quadras e praias do continente, assim como em todos os locais que tenham a identidade sul-americana. Esta, por sua vez, é caracterizada pelo talento, criatividade e, principalmente, pela paixão ( $FS = T + C^p$ ), que são os elementos que constituem a nossa fórmula característica.

Além da preservação de nossa identidade, a formação dos jogadores e jogadoras sul-americanos do século XXI, deve se preocupar também com o fato de que jovens que se encontram na etapa de especialização esportiva (futebol juvenil) irão praticar o futebol de alto rendimento do futuro, isto é, os jogadores que hoje têm 14 ou 15 anos vão praticar, como adultos, um futebol que hoje não existe, porque o jogo aos 24 ou 25 anos, certamente, não será o mesmo que se

pratica atualmente, assim como os futebolistas de hoje que praticam um futebol que não existia há uma década, pois sofreu modificações nas suas regras, na dinâmica do jogo, nos métodos de preparação, entre outros.

Soma-se a isso o fato de que mais além de uma identidade continental, a formação dos jogadores e jogadoras sul-americanos deve dar espaço também à preservação das características históricas, sociais e culturais das Associações Membro, bem como dos clubes e das instituições que promovem o futebol no continente, como afirma Reinaldo Rueda, no livro “Estratégias para as Seleções de Base da CONMEBOL”:

“Cada associação, cada clube, deve ensinar o processo histórico de desenvolvimento em seu país. Quando chegarem ao Sub-17, as crianças devem saber quem construiu sua história, por que vestem a camisa nacional, devem se sentir identificados e saber que o que vestem é a bandeira de seu país. Como treinadores, também estamos comprometidos com a revisão histórica ao lado dos meninos. Temos que resgatar esses

valores e fazer com que todos em sua federação conheçam as raízes de nossa árvore genealógica no Futebol Sul-Americano”.

A formação de jogadores e jogadoras de alto rendimento é um processo longo que dura aproximadamente 14 ou 15 anos (dos 6 aos 20 anos), começando no futebol infantil (iniciação esportiva - 6 aos 13 anos) e tomando forma no futebol de base (especialização esportiva - 14 a 20 anos) e complexo, pois ocorre em uma fase da vida humana de constantes transformações físicas, psicológicas e sociais dos indivíduos e exige atenção à formação integral e esportiva dos jovens incorporados ao futebol juvenil e que pretendem chegar ao futebol de alto rendimento.

Nesse sentido, é imprescindível que as instituições responsáveis pelos jovens definam claramente as diretrizes da formação, sendo fundamental, nesse processo, a presença do currículo como uma “ferramenta” pedagógica essencial para a formação dos jogadores e jogadoras sul-americanos do século XXI.

---

Conforme afirma a UNESCO, o currículo é um meio para promover a aprendizagem de qualidade. Nele está a descrição das justificativas, objetivos, métodos de ensino pelos quais os alunos, no nosso caso os jogadores e jogadoras, devem aprender de forma sistemática e intencional, a fim de superar definitivamente o acaso na formação esportiva.

---

Diante disso, considerando que o currículo tem o mesmo significado que a constituição para um país e, assumindo a formação de jogadores e jogadoras com um processo educacional semelhante ao da escolarização, o currículo assume uma importância capital no desenvolvimento do Futebol 2.0 na América do Sul, uma vez que um currículo apresenta um conjunto de elementos que se baseiam nas realidades históricas, sociais, linguísticas, políticas, econômicas, religiosas, geográficas e culturais de um país ou de uma região, que orientam e materializam as ações de todo um sistema educacional com a articulação das ações pedagógicas e administrativas.



## Tópicos para construir o currículo de cada país e cada clube

### Legislação nacional e internacional

Desta forma, para a construção de um currículo destinado ao futebol de base é necessário, em primeiro lugar, que o mesmo esteja de acordo com a Declaração dos Direitos da Criança e a Convenção sobre os Direitos da Criança (1989) até os 18 anos, para que os direitos das crianças e adolescentes sejam garantidos. É também imprescindível respeitar a legislação do país, assim como a legislação esportiva nacional e

internacional, de forma que jogadores e jogadoras, os formadores e formadoras, e as instituições tenham seus direitos garantidos.

Nesse mesmo sentido, o currículo deve estar alinhado às diretrizes propostas pelos órgãos reguladores das modalidades a nível mundial (FIFA), continental (CONMEBOL), nacional e regional (confederações e federações), de forma a garantir que a formação

dos jogadores e jogadoras esteja de acordo com o contexto esportivo nacional e internacional podendo assim tirar partido das tendências e boas práticas adotadas pelas melhores instituições a nível mundial, bem como ser capaz de promover uma formação que possibilite a empregabilidade dos jovens no futebol, no futsal e no futebol de areia contemporâneos.

## Critérios de referência

Com base no alinhamento da legislação internacional e nacional e das diretrizes propostas (estratégias, formação de corpo técnico, entre outras) pelas organizações esportivas que regulam a modalidade, é fundamental para a concepção do currículo destinado à formação dos jogadores e jogadoras, o conhecimento do sistema de competições das modalidades, para que possam es-

tar preparados para participar e desfrutar de competições como conteúdo de formação, assim como dos critérios de referência dos objetivos, nas dimensões do rendimento esportivo (histórica, social e cultural; psicológica, estratégica, tática e física) de forma que seja possível avaliar o desempenho dos jogadores e jogadoras no processo de formação proposto.

## Valores

Após a realização do estudo e avaliação do ambiente externo, cabe às instituições esportivas que promovem a formação de jogadores e jogadoras de alto rendimento definir seus valores, seus princípios inegociáveis, como, por exemplo, os valores expostos pela CONMEBOL para

a formação de jogadores e jogadoras sul-americanos do século 21: comprometimento, esforço, disciplina, responsabilidade, respeito, tolerância à frustração, ter uma vida saudável, saber lidar com a fama, objetividade, autoestima e espírito de equipe com os/as colegas, equipe técnica, dirigentes, imprensa e público.

## Missão, visão e objetivos

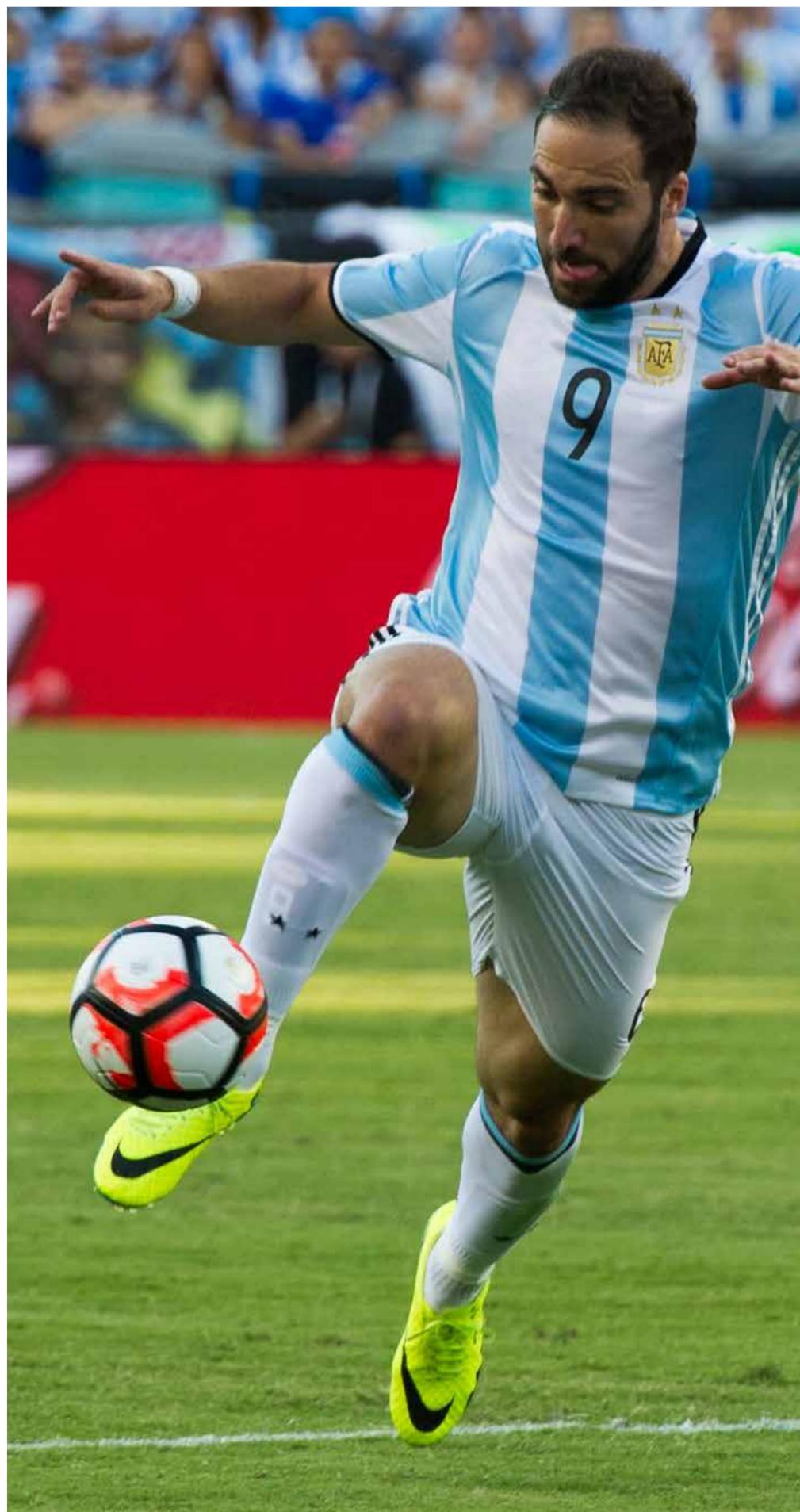
Neste sentido, é relevante que as instituições esportivas estabeleçam nos seus currículos a missão (a motivação da instituição), a visão de futuro (como a instituição quer ser reconhecida) e, principalmente, os objetivos curtos (até 1 ano), médio (até 3 anos) e longo prazo (mais de 3

anos) que desejam alcançar, tais como: o número de jogadores e jogadoras que desejam introduzir na equipe principal por ano e/ou o número de jogadores e jogadoras titulares da equipe principal provenientes do futebol de base, entre outros.

## Formação interdisciplinar

As instituições esportivas devem determinar as diferentes áreas do conhecimento (formação interdisciplinar) que apoiam a formação dos jogadores e jogadoras e como elas se relacionam, por exemplo: administrativa, financeira, marketing, saúde (medicina esportiva, fisioterapia, mas-

soterapia, odontologia, nutrição, biomecânica, fisiologia, etc.), educacional (docentes de apoio), psicológica, jurídica, social (assistência social) entre outras; bem como a sua organização funcional, com a apresentação do organograma institucional, a descrição dos cargos e funções.



## Recursos estruturais, financeiros e humanos

Com a definição dos valores, missão, visão e objetivos, as instituições passam à etapa de avaliação da definição dos recursos estruturais (instalações, campos, vestiários, etc.), materiais (equipamentos, uniformes, etc.), humanos (treinadores/treinadoras, assistentes técnicos, coordenadores/coordenadoras, etc.) e financeiros (recursos destinados ao pagamento de salários, transporte, manutenção, etc.) destinados ao futebol de base, que deverão estar presentes no

currículo, pois estes subsidiarão a formação dos jogadores e jogadoras para o alto rendimento.

Ressalta-se que, para as Seleções de Base das Associações Membro da CONMEBOL, o Capítulo 9 do Regulamento do Programa Evolução CONMEBOL fornece informações para a aplicação dos fundos do Programa Evolução para o desenvolvimento de infraestrutura e aquisição de equipamentos tecnológicos.

## Cargos e funções

Em relação aos cargos e funções, é necessário que o currículo contemple as notas relativas à formação necessária, competências (conceituais: saber sobre, procedimentais: saber fazer e atitudinais: saber ser), responsabilidades, jornada de trabalho, remuneração, critérios de avaliação do sistema de promoção e qualificação. Essas medidas são essenciais para o recrutamento e preparação dos profissionais que atuarão no futebol de base, assim como para promover entre eles o entendimento do funcionamento da instituição e seu papel no processo de formação de jogadores e jogadoras de alto rendimento. É imprescindível que todos os envolvidos no futebol de base atuem como formadores e formadoras dentro de uma “Abordagem-Ação Interdisciplinar”, e entendam a necessidade das informações adequadas sobre os processos e etapas pelos quais os jovens em formação irão passar, e também que todos os profissionais mantenham um es-

treito diálogo e trabalhem juntos para o desenvolvimento do Futebol Sul-Americano do século XXI.

Assim como o Regulamento do Programa Evolução CONMEBOL contempla as informações para a utilização dos recursos para o desenvolvimento da infraestrutura e aquisição de equipamentos tecnológicos, no Capítulo 10, itens 10.1 e 10.2, indica-se que as Seleções de Base das Associações Membro da CONMEBOL também podem contar com as informações para a utilização de fundos para a área de Recursos Humanos e a gestão técnica do Departamento de Seleções de Base.





## Inovação, tecnologia e desenvolvimento

Embora na perspectiva de promover o Futebol 2.0 na América do Sul e considerando que o processo de formação de jogadores e jogadoras é uma ação de médio e longo prazo, em um cenário de alta competitividade e constantes mudanças, é necessário que as instituições esportivas também promovam deliberadamente, entre todos os integrantes da instituição, o compromisso com a inovação e o desenvolvimento

## Educação formal

O reconhecimento e a promoção deste ambiente pelas instituições esportivas via currículo destinado ao futebol de base, possibilitarão os encaminhamentos necessários para a formação integral e esportiva dos jovens jogadores e jogadoras, sendo imprescindível, para isso, que as instituições estabeleçam o acesso à educação formal (escolari-

institucional, de forma a estimular as soluções dos desafios pelos próprios integrantes ou em parceria com outros segmentos promotores da ciência, tecnologia e desenvolvimento social, fomentando o relacionamento com universidades, centros de pesquisa, empresas e poder público, entre outros, como iniciativas fundamentais para o desenvolvimento da vanguarda no futebol de base.

dade), para que os jovens acompanhem as atividades escolares, ajudando-os a superar eventuais lacunas que possam ter e preocupando-se com a necessidade de oferecer apoio educacional complementar aos jovens em formação, especialmente durante as competições que os deixam distantes da escola em que estão matriculados.

## Relacionamento com a comunidade

A aproximação com a comunidade também é de vital importância para que as instituições promovam o relacionamento afetivo com a coletividade na qual está inserida. Este fato possibilita que a sociedade compreenda as práticas realizadas pelas instituições, no que se refere aos processos relacionados à formação de jogadores e jogadoras, favorece a conquista de apoios para obtenção de recursos estruturais, materiais, humanos e econômicos, bem

como a colaboração no desenvolvimento social da comunidade.

Essa aproximação pode ser construída a partir de uma comunicação institucional contínua, formal e informal, via redes sociais ou presenciais, assim como, por exemplo, por meio de ações como visitas às escolas municipais pelos integrantes das equipes e formadores, ou acolhimento de grupos pelas instituições esportivas para a visita, a or-

ganização de eventos sociais, o desenvolvimento das escolas de futebol, futsal e futebol de areia (iniciação esportiva sistemática) e promoção da prática esportiva de forma assistemática e amadora, entre outras. Essas ações devem fazer parte da grade curricular, pois também são mecanismos de relacionamento do futebol de base com as crianças e suas famílias, que desejarão ingressar nas equipes de base das instituições.

## ALINHAMENTO COM AS DIRETRIZES PARA A FORMAÇÃO DE JOGADORES /JOGADORAS DE FUTEBOL DE ALTO RENDIMENTO A NÍVEL MUNDIAL, CONTINENTAL, NACIONAL E REGIONAL

Preservação dos direitos da criança e do adolescente e respeito à legislação, objetivos, diretrizes, estratégias, formação de corpo técnico, legislação, sistema de competição e pontos de referência para o rendimento esportivo.

### Instituição Esportiva

- Valores - Missão - Visão do futuro
- Objetivos a curto, médio e longo prazo.
- Recursos estruturais, materiais, humanos e financeiros.
- Áreas de conhecimento de apoio à formação de jogadores/jogadoras de alto rendimento (administrativo, financeiro, marketing, saúde, educacional, jurídico, entre outros).
- Organograma - cargos e funções
- Apoio à inovação, à tecnologia e ao desenvolvimento.
- Relacionamento com a comunidade.

### Formação integral

- Educação formal - escolarização.
- Educação transversal - questões relacionadas à profissão: doping, arbitragem, imprensa, planejamento de carreira e pós-carreira, uso de mídia digital, transferências, etc.
- Orientação para familiares e intermediários.

### Formação esportiva

- Etapa - Fases - Objetivos
- Número de jogadores/jogadoras
- Tempo disponível
- Perfil dos egressos
- Conteúdo:
  - Dimensões históricas, sociais, culturais, psicológicas, estratégicas, táticas, técnicas e físicas.
  - Esferas conceituais, atitudinais e procedimentais.
- Métodos e meios de ensino e formação.
- Atividades de exemplo.
- Sistema de competição.
- Sistema de avaliação de rendimento esportivo e preparação esportiva.

Figura 08 - Adaptado de Thiengo



## Educação Transversal Etapas, fases e perfil do graduado

Além disso, os temas que devem ser contemplados pela instituição, de forma sistemática, em um programa de educação transversal, são os temas que vão permear a atuação profissional dos jogadores e jogadoras no futuro, como: controle antidoping, relacionamento com a imprensa, planejamento financeiro e familiar, planejamento de carreira e pós-carreira e transferências, uso de tecnologias digitais, entre outros. Esses temas também devem ser compartilhados com os demais integrantes que compõem o currículo social dos jovens e são fundamentais no processo de formação para o alto rendimento, como os familiares e intermediários.

A partir da formação integral dos jovens futebolistas, os orçamentos para a formação esportiva são estabelecidos no currículo, primeiro no planejamento pedagógico, que exige que as instituições definam as etapas, fases e objetivos, assim como o perfil dos graduados, o número de jogadores e jogadoras e o tempo disponível para o treinamento de cada categoria e do processo de formação.

Quanto ao perfil do graduado, as instituições esportivas poderão definir as características que deverão ter seus jogadores e jogadoras sul-americanos do século XXI, da seguinte forma:

(...) um jogador ou jogadora que pensa rápido, joga a bola com criatividade, que se emociona ao encantar a sua equipe e sua torcida, que é capaz de analisar de forma objetiva e humilde suas vitórias e derrotas na coletiva de imprensa.

**Ele é um atleta capaz de jogar em equipe e, ao mesmo tempo, desenvolver seus talentos pessoais em campo.**

## Tempo disponível

**É importante destacar que a construção do perfil do graduado está relacionada aos conteúdos desenvolvidos em cada momento da formação e, para a definição dos objetivos e conteúdos, é necessário dimensionar o tempo disponível para o treinamento por categoria e ao longo do processo de formação.**

Como por exemplo: uma categoria que possui cinco sessões de treinamento de 60 minutos por dia, possui 300 minutos de treinamento semanal. Considerando 44 semanas disponíveis para

treinamento, esta categoria terá 13.200 minutos ou 220 horas de treinamento para desenvolver os conteúdos selecionados.

Além disso, a dimensão do tempo disponível permite otimizar a utilização do tempo disponível. Ainda utilizando o exemplo acima mencionado, ao destinar 15% do tempo das sessões de treinamento para atividades preparatórias, ao longo da temporada serão alocadas para este objetivo 33 horas. Caso o conteúdo utilizado neste momento da sessão não corresponda aos objetivos estabelecidos para a parte principal da sessão e consequentemente aos objetivos determinados para a categoria, a eficácia do currículo pode ser prejudicada, pois o tempo disponível para aproximadamente de um mês de treinamentos pode estar comprometido.

## Dimensões do rendimento esportivo

Com base no que foi observado, a formação esportiva dos jogadores e jogadoras inseridos no futebol, futsal e futebol de areia juvenil será especificada pelos conteúdos fornecidos nas diferentes dimensões do rendimento esportivo como a histórica, social e cultural, psicológica, estratégica, tática, técnica e física.

Esses conteúdos devem ser selecionados a partir do conjunto

de conhecimentos empíricos, científicos, pedagógicos e profissionais reconhecidos pelas instituições como essenciais para a formação de seus futebolistas e ser desenvolvidos pelos diferentes métodos e meios de ensino e treinamento que, por sua vez, se concentram no planejamento didático do processo de formação (para mais informações sobre os métodos e meios de treinamento, consulte o capítulo 4).





## Esferas do conhecimento

Nesse aspecto, independente da dimensão esportiva, o currículo deve possibilitar que os conteúdos sejam desenvolvidos nas esferas conceitual (saber definir), procedimental (saber fazer) e atitudinal (saber ser), para que os jogadores possam desfrutar de uma formação abrangente, tendo em vista que o futebol, o futsal e o futebol de areia de alto rendimento são espaços de formação em que o saber ser ou a esfera atitudinal é preponderante para os indivíduos, de forma que estes sejam preparados para aproveitar a vida de forma saudável, saber lidar com a fama, agir com objetividade, demonstrar autoestima, saber jogar em equipe (com os colegas, com a equipe técnica, com os dirigentes, com o público e com os meios de comunicação).

## Sistema de competições

O currículo destinado à formação de jogadores e jogadoras de alto rendimento deverá considerar também o sistema de competições em que os jovens estarão inseridos ao longo de sua formação, estabelecendo o número, o tipo, a duração, o nível de dificuldade (regional, nacional e internacional) e os objetivos da atividade competitiva. Essas considerações são necessárias para que as competições sejam apresentadas como conteúdo, assim como também poderão ser utilizadas para a avaliação do rendimento esportivo no futebol, futsal e futebol de areia juvenil.



## Sistema de avaliação do rendimento esportivo

Mesmo quando se trata de avaliar o rendimento esportivo, é recomendável que se limite à atividade competitiva. Desse modo, o currículo também deverá explicitar o sistema de avaliação do rendimento esportivo com os tipos, frequência, métodos e equipamentos utilizados nas avaliações, de forma que seja capaz de apresentar indicadores individuais e coletivos, de natureza quantitativa e qualitativa sobre rendimento esportivo (nas suas diferentes dimensões e esferas) dos jogadores e jogadoras, da equipe e do processo de formação. Sistema de evaluación de la preparación deportiva.

## Sistema de avaliação da preparação esportiva

Além disso, o sistema de avaliação do rendimento esportivo adotado como prática curricular também deve ser capaz de monitorar, controlar e avaliar os conteúdos fornecidos, bem como os métodos e meios utilizados, de forma a permitir uma reflexão permanente sobre a eficácia e eficiência do modelo de formação proposto, como a promoção de desenvolvimento e inovação. Essas medidas são essenciais para que os formadores possam decidir quais jogadores participarão ou não do processo de formação, subsidiando os sistemas de seleção de talentos e a promoção de jogadores e jogadoras entre as diferentes categorias, facilitando o relacionamento das

seleções de base da instituição com a equipe principal, além de subsidiar as alterações necessárias aos processos, com base nos conhecimentos objetivos da realidade das instituições.

As seleções de base das Associações Membro da CONMEBOL em seu desenvolvimento curricular também podem acessar o Programa Evolução para a utilização de fundos para o desenvolvimento da interação e relacionamento com os clubes, promoção de competições, fomento do sistema de seleção de talentos relacionamento no projeto integral com a seleção principal, através do Regulamento do Programa Evolução CONMEBOL.

Finalmente, desejamos que os currículos contribuam para a construção do Futebol 2.0 na América do Sul como forma de ajudar os jovens a se tornarem a melhor versão de si mesmos como jogadores e jogadoras sul-americanos do século 21, de forma madura, com autoestima e capazes de colaborar com a sociedade que os vê como seus ídolos e modelos.



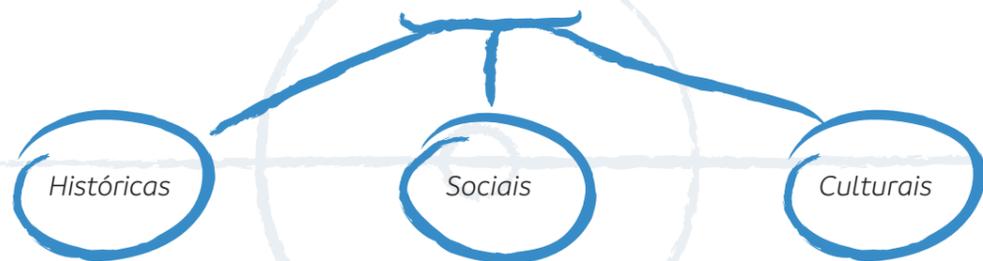


# Capítulo 5

Formação da identidade de jogadores e jogadoras sul-americanos no século XXI

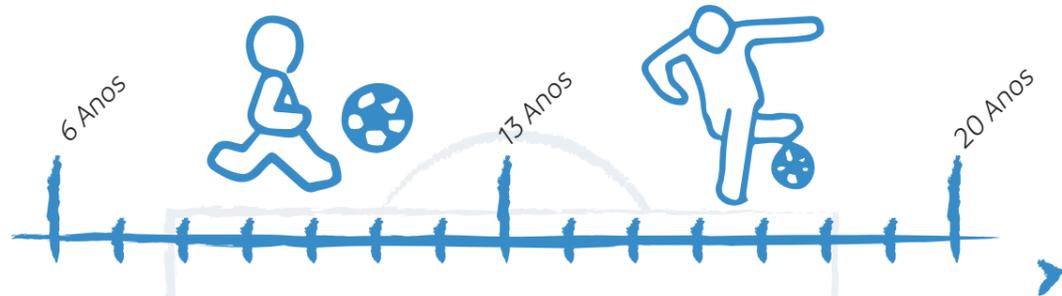
Futebol sul-americano = (Talentos + Criatividade) <sup>Paixão</sup>

Espaço para a preservação das características das Associações Membro



6-13 Anos  
Futebol infantil

14-20 Anos  
Futebol juvenil



Etapas da formação esportiva  
(Duração de 14 a 15 anos)

# Nosso futuro

Construção do modelo de cada país e cada clube





6 ANEXOS

## CATEGORIA SUB-15

Nº de jogadores/jogadoras: 20 a 22  
Tempo total da sessão: 70 min

### OBJETIVOS DA SESSÃO

Procedimental:

- Dimensão estratégica: preparar os jogadores/jogadoras para a saída da bola no tiro de meta, com a equipe adversária posicionada na 1ª linha defensiva.
- Dimensão tática: ensinar o princípio tático específico da criação da linha de passe.
- Dimensão técnica: treinar técnicas de passe (quebra de linhas) e recepção (domínio orientado).
- Dimensão física: desenvolver resistência específica (80% a 90% da FCM).

Conceitual:

Ensinar o que é Frequência Cardíaca (FC) e como monitorá-la durante a sessão.

Atitudinal/habilidades para a vida:

Incentivar os jogadores/jogadoras a desenvolverem autonomia e responsabilidade para as decisões.

### Materiais necessários

10 bolas, 6 estacas, 16 pratos de marcação, 14 coletes (3 cores), 2 balizas pequenas e 10 cones.

### PARTE INICIAL – 15 MIN

Conversa inicial – 5 min

- Explique os objetivos e o funcionamento da sessão.  
Combinar as palavras/expressões chave: # linha de passe e # posiciona o corpo.
- Ensinar os jogadores/jogadoras a medir a FC na artéria radial do antebraço.  
Estimular a autonomia e responsabilidade dos jogadores/jogadoras na organização dos grupos e na realização das atividades.

Atividade 1 – 2 min

“Mamãe da rua” – 4 vs. 3 – sem bola.

Dimensões do espaço: 6,5 m x 40 m

No espaço entre a linha da área de meta e a área de pênaltis, quatro jogadores/jogadoras de cada vez devem atravessar a “rua” sem serem tocados por três jogadores/jogadoras vestindo coletes. Os jogadores/jogadoras que sejam tocados devem assumir a posição dos apanhadores/apanhadores.



### Na prática!

Os objetivos apresentados referem-se aos conhecimentos que os jogadores/jogadoras irão aprender ou treinar durante a sessão nas esferas:

Procedimental ou Saber Fazer, ou seja, saber executar em campo.

Conceitual ou Saber Sobre, ou seja, saber conceituar/explicar.

Atitudinal ou Saber Ser, ou seja, atitudes e valores necessários para a realização da tarefa, da prática do futebol ou do que usarão no dia a dia.

Atividade 2 – 2 min  
“Mãe da rua” – 4 vs. 3 – com bola.

Dimensões do espaço: 6,5 m x 40 m  
Organização e funcionamento como na atividade anterior. No entanto, quatro jogadores/jogadoras devem atravessar para a “rua” com a posse da bola. Os apanhadores/apanhadoras só podem tocar no jogador/jogadora que esteja com a bola.



Atividade 3 – 4 min  
“Mãe da rua” – 4 (+1) vs. 3 – com bola.

Dimensões do espaço: 6,5 m x 40 m  
Organização e funcionamento como na atividade anterior. No entanto, os quatro jogadores/jogadoras só podem atravessar para a “rua” depois de passarem a bola para o jogador posicionado do outro lado da “rua”.



## PARTE PRINCIPAL – 40 MIN



Atividade 4 – 15 min  
Saída do tiro de meta - G + 5 vs. 3

Dimensões do espaço: 35 m x 68 m  
A equipe com o P + 5 deverá, a partir do tiro de meta, passar a bola dominada por um dos seus jogadores/jogadoras através dos gols (gols laterais: 1 ponto - gol central: 2 pontos). Os três zagueiros devem impedir o avanço da equipe adversária e, caso roubem a bola, poderão finalizar no gol adversário (gol marcado: 3 pontos). Às vezes, o treinador permitirá que uma equipe de três jogadores/jogadoras ataque a equipe adversária. As equipes são trocadas a cada três

Atividade 5 – 20 min  
Saída do tiro de meta - G + 8 vs. 6

Dimensões do espaço: 52 m + 68 m  
Organização e funcionamento como atividade anterior. Porém, será realizada em uma estrutura funcional de G + 8 vs. 6. A troca das equipes é feita a cada quatro minutos.



## Na prática!

Fase do jogo  
Ofensiva

Local em campo  
Meio-campo defensivo (setor defensivo e setor meio-defensivo)

Nível de organização  
Tática coletiva - participação da ação de mais de quatro jogadores/jogadoras.

Intersetorial - participação de jogadores/jogadoras de dois setores da equipe (defesa e meio-campista central).

As atividades visam o treinamento dos jogadores/jogadoras que têm a posse da bola a partir do tiro de meta. Porém, se for do interesse do treinador, as atividades propostas também podem ter como objetivo o treinamento da equipe na fase defensiva e nos momentos de transições.

Entre cada atividade (exceto na inicial), se solicitará aos jogadores/jogadoras que meçam sua FC e terão um intervalo de 2 minutos para hidratação. Após o término da aula, os jogadores/jogadoras devem ajudar o treinador/treinadora a guardar o material utilizado.

## PARTE FINAL - 15 MIN

Participação voluntária – Quem você gostaria de treinar?



Atividade 6 – 12 min  
Jogo de precisão dos passes - G + 4 vs. G + 4

Dimensões do espaço: 35 m x 68 m  
A atividade será proposta sem a obrigatoriedade de participação. Os participantes serão divididos em duas equipes. A cada dois minutos, dois grupos de P + 4 se confrontam. Os integrantes deverão trocar passes entre os cones até que consigam finalizar nos mini gols com o menor número de toques na bola. A equipe que marcar o maior número de gols com o menor número de toques na bola será a vencedora. Os próprios jogadores são responsáveis por organizar as equipes e controlar as regras da atividade.

Conversa final – 5 min

- O que foi possível aprender e treinar hoje?
- Como foi nosso rendimento?
- Como podemos fazer para melhorar nosso rendimento?
- O que você aprendeu hoje que pode levar para “fora do campo”?



# CATEGORIA SUB-17

Nº de jogadores/jogadoras: 20 a 22  
Tempo total da sessão: 80 min

## OBJETIVOS DA SESSÃO

Procedimental

- Dimensões estratégica y tática: treinar a marcação por zona na bola aérea defensiva, em cobranças de faltas realizadas nos corredores laterais.
- Dimensão técnica: aperfeiçoar a cabeçada defensiva.
- Dimensão física: desenvolver a capacidade de aceleração e potência (sistema anaeróbico alático).

Conceitual:

Discutir as referências (espaço, adversário e bola) para a marcação por zona na bola parada defensiva.  
Aprender a importância da pausa passiva e completa para o treinamento da aceleração e potência.

Atitudinal/habilidades para a vida:

Estimular a capacidade de comunicação dos jogadores/jogadoras.

## Materiais necessários

10 bolas, 11 barreiras, 30 pratos de marcação, 10 coletes e 1 aparelho de telefone celular.

## PARTE INICIAL – 30 MIN

Conversa inicial – 5 min

- Apresentar os objetivos, funcionamento da sessão e as características da bola parada ofensiva do próximo adversário (utilização de vídeo no celular).
- Combinar as palavras/expressões chave: #Posiciona e #Tira o espaço!

Atividade 1 – 5 min

Corrida contínua e exercícios de estiramentos dinâmicos

Dimensões do espaço: 52 m x 68 m

Os jogadores/jogadoras se deslocarão livremente pelo espaço, através da realização de corrida contínua intercalada com exercícios de estiramentos dinâmicos.



## Na prática!

Os objetivos apresentados referem-se aos conhecimentos que os jogadores/jogadoras irão aprender ou treinar durante a sessão nas esferas:

Procedimental ou Saber Fazer, ou seja, saber executar em campo.

Conceitual ou Saber Sobre, ou seja, saber conceituar/explicar.

Atitudinal ou Saber Ser, ou seja, atitudes e valores necessários para a realização da tarefa, da prática do futebol ou do que usarão no dia a dia.

Atividade 2 – 15 min

Dimensões do espaço: 52 m x 68 m

Nº de repetições: 6

Nº de séries: 1

Tempo de duração das repetições: 10 s

Tempo de duração das pausas entre as repetições: 100 s

Tempo de duração das pausas depois da série: 300 s

Onze jogadores/jogadoras realizarão simultaneamente quatro saltos consecutivos sobre as barreiras em uma corrida de 6,5m em uma máxima velocidade de deslocamento com mudança de direção. Em seguida, os outros jogadores/jogadoras realizam a mesma atividade.



Atividade 3 – 5 min

Exercícios técnicos para a cabeçada, chutes livres e saídas do gol em bolas aéreas.

Dimensões do espaço: 52 m x 68 m

Os jogadores/jogadoras realizam exercícios de cabeçada enquanto os bateres/batedoras de faltas simulam essas ações e os goleiros/goleiras, as saídas de gol em bolas aéreas.



## PARTE PRINCIPAL – 30 MIN

Atividade 4 – 30 min

G + 8 vs. 8 + G

Dimensões do espaço: 52 m x 68 m

Nº de repetições: 6

Nº de séries: 2



Tempo de duração das repetições: 10 s

Tempo de duração das pausas entre as repetições: 100 s

Tempo de duração das pausas depois da série: 300 s

A atividade começa com uma cobrança de falta no corredor lateral do campo. Depois da cobrança, as equipes se confrontam por 10 segundos. Se na cobrança da falta a bola sair de campo, o treinador/treinadora a reporá para que a equipe defensora inicie sua ação ofensiva. Caso a equipe atacante consiga fazer o gol, o treinador/treinadora trocará o corredor de cobrança. As cobranças das faltas serão feitas com a bola localizada em diferentes posições e alternadamente nos corredores laterais. Os jogadores/jogadoras que estiverem fora da atividade realizarão exercícios com saltos e acelerações e se revezarão ao longo da atividade.

## PARTE FINAL - 20 MIN

Atividade 5 – 15 min  
G + 11 vs. 11 + G

Dimensões do espaço 52 m x 68 m  
Nº de repetições: 6  
Nº de séries: 1  
Tempo de duração das repetições: 10 s  
Tempo de duração das pausas entre as repetições: 100 s  
Tempo de duração das pausas depois da série: 300 s

Organização e desenvolvimento como na atividade anterior, com todos os jogadores/jogadoras participando na atividade.



### Na prática!

Caso o clube/equipe tenha controle da sessão por GPS, os jogadores/jogadoras que não atingirem seus objetivos na dimensão física poderão realizar atividades complementares.

Conversa final – 5 min

- Quais são as dificuldades enfrentadas na marcação da bola parada?
- Como podemos melhorar a organização nesta situação?

### Na prática!

Incentivar os diálogos entre os jogadores/jogadoras durante os intervalos para resolver os problemas defensivos da equipe.

Após o término da aula, os jogadores/jogadoras devem ajudar o técnico a guardar o material utilizado.



## CATEGORIA SUB-20

Nº de jogadores/jogadoras: 20 a 22  
Tempo total da sessão: 90 min

### OBJETIVOS DA SESSÃO

Procedimental

- Dimensão tática: treinar os princípios táticos específicos para impedir o avanço na transição defensiva e o avanço através pelo campo na transição ofensiva na organização tática de grupo e coletiva, setorial e intersetorial, no terço ofensivo e defensivo.
- Dimensão técnica: aperfeiçoar a posição dos pés ao defender e os passes na direção do gol adversário.
- Dimensão física: desenvolver potência e capacidade anaeróbica láctica (95% a 100% da FCM).

Conceitual

Aprender sobre sistema anaeróbico láctico e suas necessidades nutricionais.

Atitudinal/habilidades para a vida:

Promover hábitos saudáveis de hidratação e alimentação para a atividade profissional.

### Materiais necessários

10 bolas, 6 estacas, 10 pratos de marcação e 10 coletes.

## PARTE INICIAL – 15 MIN

Conversa inicial – 5 min

- Apresentar os objetivos, funcionamento da sessão e combinar as palavras chave: #Impede y #Pra frente.
- Comentar as possíveis sensações dos jogadores/jogadoras durante a realização dos exercícios anaeróbicos lácticos.
- Enfatizar a importância da hidratação e do repouso ativo nos intervalos entre as repetições.

Atividade 1 – 10 min  
Perseguição com bola

Dimensões do espaço: 35 m x 40 m  
Uma bola para cada dois jogadores/jogadoras que deverão fugir de quatro apanhadores/apanhadoras. Os apanhadores/apanhadores só podem apanhar os jogadores/jogadoras que tenham a posse da bola. Os primeiros três minutos da atividade deverão ser realizados com os jogadores/jogadoras impossibilitados de se deslocarem correndo.



### Na prática!

Os objetivos apresentados referem-se aos conhecimentos que os jogadores/jogadoras irão aprender ou treinar durante a sessão nas esferas:

Procedimental ou Saber Fazer, ou seja, saber executar em campo.

Conceitual ou Saber Sobre, ou seja, saber conceituar/explicar.

Atitudinal ou Saber Ser, ou seja, atitudes e valores necessários para a realização da tarefa, da prática do futebol ou do que usarão no dia a dia.



## PARTE PRINCIPAL – 50 MIN

Atividade 2 – 35 min  
2 (+1) vs. 3 + G - 6 equipes de 3/4 jogadores(as)

Dimensões do espaço: 35 m x 40 m  
Nº de repetições: 3  
Nº de series: 3  
Tempo de duração das repetições y pausas:  
30 s /90 s

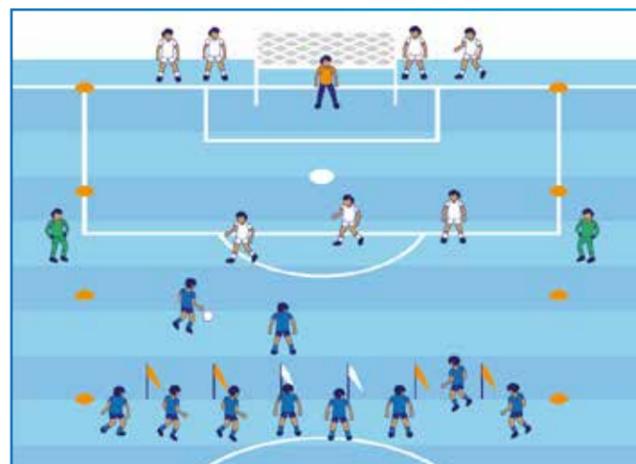
Os/as atacantes tentam finalizar no gol do adversário. Caso os zagueiros/zagueiras recuperem a bola, deverão passar a bola por um dos gols. Neste momento, a equipe que perdeu a bola terá um aumento de mais um jogador/jogadora.

O gol marcado no gol principal vale dois pontos e o chute dentro da área vale 1 ponto, a passagem pelos gols laterais vale 1 ponto e no gol central, 2 pontos. Se a bola sai de campo ou o tempo de posse da bola

Atividade 3 – 15 min  
3 (+1) vs. 4 + G - 4 equipes de 4/5 jogadores(as)

Dimensões do espaço: 35 m x 64 m  
Nº de repetições: 3  
Nº de series: 2  
Tempo de duração das repetições y pausas:  
40 s /120 s

Organização e desenvolvimento como na atividade anterior. Se a bola sair do campo ou o tempo de posse da bola de uma equipe durar mais de 20 segundos, a posse da bola será dada pelo técnico à equipe adversária.



de uma equipe dura mais de 10 segundos, a posse da bola será oferecida pelo treinador/treinadora à equipe adversária. Vence a equipe que marcar o maior número de pontos em todas as repetições.

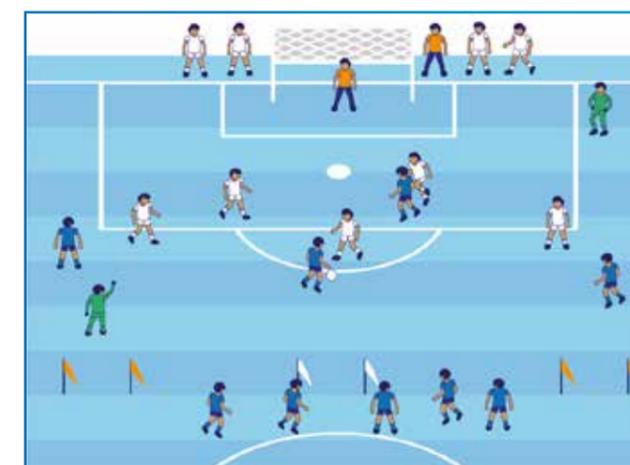


## PARTE FINAL - 25 MIN

Atividade 4 – 15min  
4 (+1) v 5 + G - 4 equipes de 5 jogadores(as)

Dimensões do espaço: 35 m x 64 m  
Nº de repetições: 3  
Nº de series: 1  
Tempo de duração das repetições y pausas:  
60 s /180 s

Organização e desenvolvimento como na atividade anterior. Se a bola sair do campo ou o tempo de posse da bola de uma equipe durar mais de 20 segundos, a posse da bola será dada pelo técnico à equipe adversária.



### Na prática!

Observações: se as atividades iniciadas com inferioridade numérica são muito difíceis, podem ser adaptadas para serem realizadas em igualdade numérica.

### Conversa final – 10 min

- Qual a dificuldade encontrada para impedir e avançar nas transições?
- O que sentiram ao fazer as atividades?  
Qual é a melhor alimentação pós-treino?

### Na prática!

Observações: no intervalo entre as repetições, incentivar os jogadores/jogadoras a tomarem uma bebida isotônica rica em carboidratos.

Fornecer, ao final do treinamento, alimentos com carboidratos de fácil absorção. Após o término da aula, os jogadores/jogadoras devem ajudar o técnico a guardar o material utilizado.



# Bibliografia

## Capítulo 2

### NOSSO TREINADOR

- CONFEDERACIÓN SUDAMERICANA DE FUTBOL. Dirección de Desarrollo, Estrategias para selecciones juveniles de CONMEBOL. Luque, 2019.
- MACHADO, J. C. B. P.; THIENGO, C. R.; SCAGLIA, A. J. A formação do treinador de iniciação esportiva: o que é preciso aprender para ensinar futebol. In: GALATTI, L. R.; SCAGLIA, A. J. MONTAGNER, P. C.; PAES, R. R. (Org.). Desenvolvimento de treinadores e atletas: pedagogia do esporte. Campinas: Editora da Unicamp, 2017, v. 1, p. 163-188.
- SCAGLIA, A. J. Futebol e as brincadeiras de bola: a família dos jogos de bolas com os pés. Phorte: São Paulo, 2011.
- SIMOES, R.; THIENGO, C. R. Técnico, treinador ou professor? O papel pedagógico do profissional responsável pela formação de futebolistas de alto rendimento. In: REMONTE, J. G.; POLITO, L. F. T. (Org.). Educação Física Escolar e Esporte de Alto Rendimento: Dá Jogo? Várzea Paulista: Editora Fountoura, 2018, v. 1, cap. 8.

## Capítulo 3

### NOSSO JOGO

- BARREIRA, D. Transição defesa-ataque em futebol: Análise Seqüencial de padrões de jogo relativos ao Campeonato Português 2004/05. Porto: Daniel Barreira; 2006.
- BARREIRA, D.; GARGANTA, J. Transição defesa-ataque em futebol. Análise seqüencial de padrões de jogo relativos ao Campeonato Português 2004/05. In: TAVARES F, GRAÇA A, GARGANTA J, editors. Proceedings do 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos – Cd-Rom. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e Centro de Estudos dos Jogos Desportivos; 2007.
- CASTELO, J. Futebol. Modelo técnico-tático do jogo. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa; 1994.
- CASTELO, J. Futebol a organização do jogo: como entender a organização dinâmica de uma equipa de futebol e a partir desta compreensão como melhorar o rendimento e a direcção dos jogadores e da equipa. Castelo J, editor. Lisboa: FMH Edições; 1996.
- CASTELO, J. F. F. Futebol: organização dinâmica do jogo. 3ª edição. Lisboa: Centro de estudos de futebol Universidade Lusófona Faculdade de Educação Física e Desporto de Humanidades e Tecnologias. 2009.
- CERVERA, J.; MALAVÉS, R. Hacia una concepción unitaria del proceso estratégico en fútbol. Fútbol – cuadernos técnicos. 2001;19:64-70.
- CONFEDERACIÓN SUDAMERICANA DE FUTBOL. Dirección de Desarrollo, Estrategias para selecciones juveniles de CONMEBOL. Luque, 2019.
- GALLAHUE, D.L.; OZMUN, J.C. Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults. 4ª ed. Boston: McGraw-Hill; 1998.
- GARGANTA, J. Modelação da dimensão tática do jogo de futebol. In: Oliveira J, TAVARES F, editors. Estraté-

gia e Tática no jogos Desportivos Colectivos. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto: Tip. Minerva; 1996. p. 63-82.

- GARGANTA, J. Modelação tática do jogo de futebol – estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. 1997. 312 p. (Doutorado). Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Universidade do Porto, Porto, 1997. 312 p.
- GARGANTA, J. Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos. In: GRAÇA, A.; OLIVEIRA, J. (Ed.). O ensino dos jogos desportivos. 3ª edição. Santa Maria da Freira: Rainho & Neves Lda., 1998. p. 11 – 26.
- GARGANTA, J.; CUNHA E SILVA, P. O jogo de futebol: entre o caos e a regra. Horizonte Revista de Educação Física e Desporto. 2000;16(91):5-8.
- GARGANTA, J. Idéias e competências para “pilotar” o jogo de futebol. In: TANI, G.; BENTO, J.O.; PETERSEN, R. D. S. editors. Pedagogia do Desporto. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2006. p. 313-26.
- GRECO, P. J.; BENDA, R. N. Iniciação esportiva universal 1: da aprendizagem ao treinamento técnico. Belo Horizonte: Editora UFMG, 1998.
- GRÉHAIGNE, J. F.; GODBOUT, P.; BOUTHIER, D. Performance assessment in team sports. Journal of Teaching in Physical Education. 1997;16(4):500-16.
- GRÉHAIGNE, J. F. La organización del juego en el fútbol. Barcelona: INDE Publicaciones; 2001.
- GUILHERME, J. BRAZ, J. Proposta didático-metodológica para o ensino do jogo de futsal. In: TAVARES, F. (ED.). Jogos desportivos coletivos: ensinar a jogar. Porto: Editora FADEUP, 2013. cap. 6, p. 199-264.
- HAINAUT, K.; BENOIT, J. Enseignement des pratiques physiques spécifiques: le football modern - tactique-technique-lois du jeu. Bruxelles: Presses Universitaires de Bruxelles; 1979.
- JÚLIO, L.; ARAÚJO, D. Abordagem dinâmica da acção tática no jogo de futebol. In: Araújo D, editor. O contexto da decisão - a acção tática do desporto. Lisboa: Visão e Contextos Lda; 2005. p. 159-78.
- LEBED, F. System approach to games and competitive playing. European Journal of Sport Science. 2006;6(1):33-42.
- MAUSS, M. Sociologia e antropologia. São Paulo: Cosac Naify, 2003.
- MOMBARTS, E. Fútbol: entrenamiento y rendimiento colectivo. Barcelona: Editorial Hispano-europea, 1998.
- MULLER, E.; GARGANTA, J.; SANTOS, R. M. M.; TEOLDO, I. Comportamento e desempenho táticos: estudo comparativo entre jogadores de futebol e futsal. Revista Brasileira de Ciência e Movimento Revista Brasileira de Ciência e Movimento. v.24, p.100-109. 2016.
- PEREIRA, L.; GARGANTA, J. Modelo de jogo ideal versus modelo de jogo real em futebol. Estudo das percepções de treinadores da região autónoma da madeira. In: TAVARES F, GRAÇA A, GARGANTA J, editors. Proceedings do 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos – Cd-Rom. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e Centro de Estudos dos Jogos Desportivos; 2007.
- PIAGET J. Development and Learning. Journal of Research in Science Teaching. 1964 New York;2(3):176-86
- PIAGET J. A representação do espaço na criança. Porto Alegre: Artes Médicas; 1993.
- PINTO, J.; GARGANTA, J. Contributo da modelação da competição e do treino para a evolução do nível do jogo no futebol. In: OLIVEIRA, J.; TAVARES, F. editors. Estratégia e Tática no jogos Desportivos Colectivos. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto: Tip. Minerva; 1996. p. 83-94.
- QUEIROZ CM. Para uma teoria de ensino/treino do futebol. Ludens. 1983;8(1):25-44.
- SCAGLIA, A. J. Futebol e as brincadeiras de bola: a família dos jogos de bolas com os pés. Phorte: São Paulo, 2011.

- SILVA, A. Patrones de juego en el fútbol de alto rendimiento: análisis secuencial del proceso ofensivo en el campeonato del mundo Corea-Japón 2002. Madrid: A. Silva; 2004.
- TEODORESCU, L. Problemas de teoría e metodología en los juegos deportivos. Melo de Carvalho A, editor. Lisboa: Livros Horizontes Lda; 1984.
- TEOLDO, I.; GARGANTA, J.; GRECO, P.J.; MESQUITA, I. Princípios Táticos do Jogo de Futebol: Conceitos e Aplicação. Revista Motriz. 2009;15(3):657-68.
- TEOLDO, I.; GUILHERME, J.; GARGANTA, J. Para um futebol jogado com ideias: concepção, treinamento e avaliação do desempenho tático de jogadores e equipes. Curitiba: Appris; 2015.
- THIENGO, C. R. O futebol e os futebolistas do futuro: análise do currículo presente na formação de futebolistas de alto rendimento a partir de um estudo de caso. 2019. 240 f. Tese (Doutorado) - Doutorado em Educação Física, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2019.
- WERNER, S. El duelo entre dos: libro de ejercicios de uno contra uno. Barcelona: Paidotribo; 1995.
- WORTHINGTON, E. Learning & teaching soccer skills. California: Hal Leighton Printing Company; 1974

## Capítulo 4

### NOSSO JOGO

- ALBERTI, H.; ROTHENBERG, L. Ensino de jogos esportivos: dos pequenos jogos aos grandes jogos esportivos. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1984.
- ANGUERA M. Observación en deporte y conducta cinético-motriz: aplicaciones. Barcelona: Maria Anguera; 1999.
- ARAÚJO D, PASSOS P. Fundamentos do treino da tomada de decisão em desportos colectivos com bola. In: Tavares.
- B, RIERA J. Orientación deportiva hacia actividades tácticas. Revista de Psicología del Deporte. 1999;8(2): 271-6.
- BALBINO, H. A pedagogia do treinamento: método, procedimentos pedagógicos e as múltiplas competências do técnico nos jogos desportivos coletivos. Tese de Doutorado. 2005. Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.
- BARROW, J.C. (1977). The variables of leadership: A review and conceptual framework. Academic Management Review, 2, 231-251.
- CASTELLANO PAULIS J, PEREA RODRÍGUEZ A, BLANCO-VILLASEÑOR A. Has soccer changed in the last three World Cups? In: Reilly T, Korkusuz F, editors. Science and Football VI - Proceedings on the Sixth World Congress of Science and Football. London: Routledge; 2009. p. 173-6.
- CHELLADURAI, P. Y SALEH, S.D. (1978). Preferred leadership in sport. Canadian Journal of Applied Sport Sciences, 3, 85-97.
- CHI MTH. Laboratory Methods for Assessing Experts' and Novices' Knowledge. In: Ericsson KA, Charness N, Feltovich P, Hoffman RR, editors. The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance. Cambridge: Cambridge University Press; 2006. p. 167-84.
- CRUYFF, J. (2002). "Me gusta el fútbol". Editorial RBA. España.
- DAMÁSIO A. O sentimento de Si: o Corpo, a Emoção e a Neurobiologia da Consciência. 16 ed. Sintra: Publicações Europa-América; 2008.
- DELERIS PC, VIGARIOS P. Contribution methodologique a l'évaluation. Sports Collectifs. 1995(254):61-3.

- DIETRICH, K.; DÜRRWACHTER, G.; SCHALLER, H. J. Os grandes jogos: metodologia e prática. Tradução: Renate Sindermann. Revisão técnica: Jürgen Dieckert. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1984.
- F, GRAÇA A, GARGANTA J, EDITORS. Proceedings do 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos -Cd-Rom. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e Centro de Estudos dos Jogos Desportivos; 2007.
- FONSECA H, GARGANTA J. Futebol de Rua: um Beco com Saída. Lisboa: Visão e Contextos; 2006.
- FRANKS IM, GOODMAN D, MILLER G. Analysis of performance: qualitative or quantitative. Science Periodical on Research and Technology in Sport Coaching Association of Canada. 1983:39-46.
- FREIRE, João Batista. Pedagogia do futebol. Londrina: Ney Pereira, 1998.
- FREIRE, João Batista. Pedagogia do Futebol. Campinas: Autores Associados, 2003.
- GARCÍA S, RODRÍGUEZ A, GARZÓN A. Conceptualización de inteligencia táctica en fútbol: consideraciones para el desarrollo de un instrumento de evaluación en campo desde las funciones ejecutivas. Cuadernos de Psicología del Deporte. 2011;11(1):69-78.
- GARGANTA J. Modelação da dimensão táctica do jogo de futebol. In: Oliveira J, Tavares F, editors. Estratégia e Tática no jogos Desportivos Colectivos. Centro de estudos dos jogos desportivos. 1. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto: Tip. Minerva; 1996. p. 63-82.
- GARGANTA J. Modelação táctica do jogo de futebol – estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. [Doutorado]. Porto: Júlio Garganta; 1997.
- GARGANTA J. Analisar o jogo nos jogos desportivos colectivos - uma preocupação comum ao treinador e ao investigador. Horizonte. 1998; XIV (83):7-14.
- GARGANTA J. A análise do jogo em Futebol. Percurso evolutivo e tendências. In: Tavares F, editor. Estudos 2 - Estudo dos jogos desportivos Concepções, metodologias e instrumentos. 1. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto: Multitema; 1999. p. 14-40.
- GARGANTA J. Futebol e ciência. Ciência e Futebol. Revista Digital Educación Física y Deportes [Internet]. 2001 08- 01-08; año 7(40). Available from: <http://www.efdeportes.com/>.
- GARGANTA J, editor Inteligência de jogo e tomada de decisão no futebol. IV Fórum Brasil Esporte: Buscando Excelência Esportiva; 2006; Belo Horizonte: UFMG.
- GOMES, A.C. Treinamento desportivo: estruturação e periodização. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- GOMES, A. C.; SOUZA, J. Futebol: treinamento desportivo de alto rendimento. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- GRECO, P. J.; BENDA, R. N. Iniciação esportiva universal 1: da aprendizagem ao treinamento técnico. Belo Horizonte: Editora UFMG, 1998.
- GRECO, P. J. (Org.). Iniciação esportiva universal 2: metodologia da iniciação esportiva na escola e no clube. Belo Horizonte: Editora UFMG, 1998.
- GRÉHAIGNE JF. L'organisation du jeu en football. Paris: Joinville-le-Pont; 1992.
- GRÉHAIGNE JF, BOUTHIER D, DAVID B. Dynamic-system analysis of opponent relationships in collective actions in soccer. Journal of Sports Sciences. 1997; 15:137-49.
- GRÉHAIGNE JF, GODBOUT P, BOUTHIER D. Performance assessment in team sports. Journal of Teaching in Physical Education. 1997;16(4):500-16.
- GRÉHAIGNE JF, MAHUT B, FERNANDEZ A. Qualitative observation tools to analyse soccer. International Journal of Performance Analysis in Sport. 2001;1(1):52-61.

- GODIK M, POPOV A. Estructura de la actividad de juego (competitiva) de los jugadores como base para la organización del proceso de entrenamiento. In: Godik M, Popov A, editors. La preparación del futbolista. Barcelona: Paidotribo; 1993. p. 35-67.
- HACKFORT D, KILGALLEN C, HAO L. The Action Theory-Based Mental Test and Training System (MTTS). In: Hung T-M, Lidor R, Hackfort D, editors. International Perspectives on Sport and Exercise Psychology: Psychology of Sport Excellence. Morgantown: Fitness Information Technology; 2009. p. 15-24.
- JONES, S. DRUST, B.: Physiological and technical demands of 4 v 4 and 8 v 8 games in elite youth soccer players. *Kinesiology* 39(2):150-156, 2007
- LÁZARO JP, OLIVEIRA M. Caracterização dos comportamentos pré-competitivos dos jogadores de futebol da 1ª Liga Portuguesa. *Treino Desportivo*. 2002 (18):28-32.
- LEE M-A, WARD P. Generalization of tactics in tag rugby from practice to games in middle school physical education. *Physical Education & Sport Pedagogy*. 2009;14(2):189-207.
- LEITÃO; R.A.A. A lógica do jogo de futebol. 2007d. Disponível <<http://www.universidadedofutebol.com.br>>. Acesso em: 01 de dez. 2008.
- LEITÃO, R.A.A. Ciências do esporte aplicadas ao futebol: reflexões sobre a organização do jogo. 2008. 101 f. Livro didático de apoio. Curso de especialização em futebol e futsal. Universidade Gama Filho, 2008b
- LEITÃO, R. A. A. O jogo de futebol: investigação de sua estrutura, de seus modelos e da inteligência de jogo, do ponto de vista da complexidade. 2009. 230f. Tese (Doutorado em Educação Física)-Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2009
- LEITAO, J., SERPA, S. Y BARTOLO, R. (1995). Liderazgo en contextos deportivos. La relación entrenador-atleta en una selección nacional de fútbol (juniors b-sub 16) [Leadership in sport contexts. The coach-athlete relationship in a national soccer team (juniors b-sub 16)] *Revista Portuguesa de Psicologia*, 10, 15- 29.
- LOPEZ C.J - FERNANDEZ V, A. Fisiología del Ejercicio. Editorial Médica Panamericana 3ra Edición (Buenos Aires) 2013.
- MARINA JA. Teoria da inteligência criadora. Rio de Janeiro: Guarda-Chuva; 2009.
- MARTINS, F. C. S. A “Periodização Tática” segundo Vitor Frade: mais do que um conceito, uma forma de estar e de refletir o futebol. 2003. 111 f. Monografia – Licenciatura em Desporto e Educação Física, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade do Porto, Porto, 2003.
- MATVEEV, L. P. Fundamentos do treino desportivo. Lisboa: Livros Horizonte, 1986.
- MCPHERSON S. The Development of Sport Expertise: Mapping the Tactical Domain. *Quest*. 1994;46(2):223-40.
- Mombaerts, E. Fútbol: entrenamiento y rendimiento colectivo. Barcelona: Editorial Hispano-europea, 1998.
- NETTLETON B, SHOULDER J, SMITH R. Analysis of visual functioning in fast ball team games. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 1984; 24:327-36.
- OLIVEIRA, P. R. Periodização contemporânea do treinamento desportivo: modelo das cargas concentradas de força: sua aplicação nos jogos desportivos (basquetebol, futebol de campo, futsal, voleibol) e luta. São Paulo: Phorte, 2008.
- OLIVEIRA JGG. Conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo. [Mestrado]. Porto: José Guilherme Oliveira; 2004.
- PARREIRA, C.A. Evolução tática e estratégias do jogo. Brasília: Escola Brasileira de Futebol, 2005.
- PLATONOV, V. N. Tratado geral de treinamento desportivo. São Paulo: Phorte, 2008.
- RIPOLL H. Stratégies de prise d’informations visuelles dans les Tâches de résolution de problèmes tactiques en sport. In: Ripoll H, Azémar G, editors. *Neurosciences du Sport*. Paris: INSEP; 1987. p. 329-53.
- ROCA, A. El proceso de entrenamiento en el fútbol. Metodología de trabajo en un equipo profesional (FC Barcelona). Colección Preparación Futbolística. Ponencias. MCSports, [200-].
- ROCA A, FORD P, MCROBERT A, WILLIAMS AM. Identifying the processes underpinning anticipation and decision-making in a dynamic time-constrained task. Springer. 2011; DOI 10.1007/s10339-011-0392-1.
- ROFFÉ, M. (1999). “Psicología del jugador de fútbol: con la cabeza hecha pelota”. Lugar editorial. Argentina. Séptima edición.
- ROFFÉ, M., FENILI A. & GISCAFRE N. (2003). “Mi hijo el campeón: las presiones de los padres y el entorno”. Lugar editorial. Argentina. Sexta edición.
- ROFFÉ, M. & RIVERA S. (2014). “Entrenamiento mental en el fútbol moderno: herramientas prácticas”. Editorial FutbolDLibro. España.
- ROFFÉ, M., RICCARDI S. (2018). “Liderazgo para equipos: lecciones futbolísticas”. Paidós Empresa. Ed. Planeta. Colombia. Segunda edición.
- ROFFÉ, M., FENILI A. & GISCAFRE N. (2020). “Mi hija la campeona y mi hijo el campeón”. Diana. Planeta editorial. Colombia.
- SAMULSKI DM, COSTA VT. Criatividade: visão multidisciplinar. In: Samulski DM, editor. *Psicologia do Esporte: Conceitos e novas perspectivas*. São Paulo: Manole; 2009. p. 265-93.
- SANTANA, W. C. Pedagogia do futsal: jogar para aprender. Londrina: Companhia Esportiva, 2019.
- SILVA, M. O desenvolvimento do jogar segundo a Periodização Tática. Pontevedra: MCSports, 2008.
- SCAGLIA, A.J. O futebol e os jogos/brincadeiras de bola com os pés: todos semelhantes, todos diferentes. Tese de Doutorado. Faculdade de Educação Física da UNICAMP. 2003.
- SCAGLIA, A. J. Futebol e as brincadeiras de bola: a família dos jogos de bolas com os pés. Phorte: São Paulo, 2011.
- SCAGLIA, A.; REVERDITO, R. S.; LEONARDO, L.; LIZANA, C. J. R. O ensino dos jogos esportivos coletivos: as competências essenciais e a lógica do jogo em meio ao processo organizacional sistêmico. *Movimento*. Porto Alegre, v. 19, n. 04, p. 36-43, jun. 2013.
- SCAGLIA, A. J. Pedagogia do jogo: o processo organizacional dos jogos esportivos coletivos enquanto modelo metodológico para o ensino. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, v. 17, p. 27-38, 2017.
- SCHELLENBERGER H. Psychology of team sports. Toronto, Canadá: Sport Book Publisher; 1990. 191 p.
- SEIRUL-LO VARGAS, F. El entrenamiento en los deportes de equipo. Barcelona: Mastercede, 2017.
- TAMARIT, X. ¿Qué es la periodización táctica?: vivenciar o jogo para condicionar el juego. Pontevedra: MCSports, 2007.
- TAMARIT, X. periodización táctica vs periodización táctica: Victor Frade aclara. Editorial MBF, 2013.
- TAVARES F. Análise da estrutura e dinâmica do jogo nos jogos desportivos. In: Barbanti VJ, Amadio AC, Bento JO, Marques AT, editors. *Esporte e atividade física: interação entre rendimento e saúde*. 1. Barueri - SP: Editora Manole; 2002. p. 129-44.
- TEOLDO I, GUILHERME J, GARGANTA J. Para um futebol jogado com ideias: concepção, treinamento e avaliação do desempenho tático de jogadores e equipes. Curitiba: Appris; 2015.

- THIENGO, C. R.; TALAMONI, G.; SILVA, R. B.; MORCELI, H.; PORFÍRIO, J.; SANTOS, J. W.; DRIGO, A. J. Efeito do modelo de periodização com cargas seletivas sobre capacidades motoras durante um mesociclo preparatório em jogadores de futsal. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Florianópolis, v. 35, n. 4, p. 1035-1050, out./dez. 2013.
- TOBAR, J. B. Periodização tática: entender e aprofundar a metodologia que revolucionou o treino do futebol. Prime Books, 2018.
- VERKHOSHANSKY, Y. V. Entrenamiento deportivo. Planificación y programación. Barcelona: Ed. Martinez Roca, 1990.
- WEINECK; J. Futebol total: o treinamento físico no futebol. São Paulo: Phorte. 2002.
- WEINBERG R. & GOULD D. (2010). "Fundamentos de Psicología del deporte y del ejercicio físico". Editorial Médica Panamericana. España. Cuarta edición.
- WILMORE, JACK H. - COSTILL, DAVID L. Fisiología del Esfuerzo y del Deporte- Editorial Paidotribo. 6ta Edición. (Barcelona) – 2007
- WILLIAMS AM, WARD P. Perceptual expertise: development in sport. In: Starkes J, Ericsson K, editors. Expert Performance in Sports: Advances in Research on Sport Expertise. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers; 2003. p. 219-50.
- WILLIAMS AM, HODGES NJ, NORTH JS, BARTON G. Perceiving patterns of play in dynamic sport tasks: Identifying the essential information underlying skilled performance. Perception. 2006; 35:317-32.
- ZABALA, A. A prática educativa: como ensinar. Porto Alegre: Editora Artes Médicas Sul Ltda., 1998.

## Capítulo 5

### NOSSO FUTURO

- CONFEDERACIÓN SUDAMERICANA DE FUTBOL. Dirección de Desarrollo, Estrategias para selecciones juveniles de CONMEBOL. Luque, 2019.
- JONNAERT, P.; ETTAYEBI, M.; DEFISE, R. Currículo e competências. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- REPRESENTAÇÃO DE EDUCAÇÃO DA UNESCO NO BRASIL. Glossário de terminologia curricular. Tradução de Rita Brossard. Brasília: Unidade de Comunicação, Informação Pública e Publicações da Representação da UNESCO no Brasil, 2016.
- THIENGO, C. R. O futebol e os futebolistas do futuro: análise do currículo presente na formação de futebolistas de alto rendimento a partir de um estudo de caso. 2019. 240 f. Tese (Doutorado) - Doutorado em Educação Física, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2019.

# Regulamento de Uso de Fundos do Programa Evolução

- ✓ RECURSOS HUMANOS PARA A GESTÃO TÉCNICA DO DEPARTAMENTO DE SELEÇÕES DE BASE  
Regulamento de Uso de Fundos do Programa Evolução:  
Capítulo 10.1 y 10.2  
Projeto Específico de auxílio para uso operacional e Projeto Específico de apoio às Seleções de Base
- ✓ INFRAESTRUTURA E EQUIPAMENTO TECNOLÓGICO  
Regulamento de Uso de Fundos do Programa Evolução: Capítulo 9
- ✓ INTERAÇÃO E RELAÇÃO COM OS CLUBES  
Regulamento de Uso de Fundos do Programa Evolução:  
Capítulo 10.4
- ✓ A COMPETIÇÃO COMO PRINCIPAL ELEMENTO DE FORMAÇÃO  
Regulamento de Uso de Fundos do Programa Evolução:  
Capítulo 10.2 y 10.3  
Calendário esportivo, competição CONMEBOL e FIFA
- ✓ SISTEMA DE SELEÇÃO DE TALENTOS PARA AS SELEÇÕES DE BASE  
Regulamento de Uso de Fundos do Programa Evolução:  
Capítulo 10.1  
Projeto específico de auxílio para uso operacional e Projeto específico de apoio às Seleções de Base
- ✓ INTER-RELAÇÃO NO PROJETO INTEGRAL COM A SELEÇÃO PRINCIPAL  
Regulamento de Uso de Fundos do Programa Evolução:  
Capítulo 9





**CONMEBOL**  
**DEPARTAMENTO DE**  
**DESENVOLVIMENTO - 2020**  
**EVOLUÇÃO É CONMEBOL**

Publicação Oficial do Departamento de  
Desenvolvimento da Confederação Sul-  
Americana de Futebol (CONMEBOL)

**PRESIDENTE:**

Alejandro Domínguez W-S

**SECRETÁRIO GERAL:**

José Astigarraga

**SECRETARIA GERAL ADJUNTA/DIRETORIA**

**JURÍDICA:**

Montserrat Jiménez

**SECRETÁRIO GERAL ADJUNTO/DIRETOR**  
**DE DESENVOLVIMENTO:**

Gonzalo Belloso

**EDIÇÃO:**

Confederação Sul-Americana de Futebol  
(CONMEBOL).

Autopista Silvio Pettirossi y  
Avda. Sudamericana – Luque - Paraguay

Tel: +595-21/5172000

www.conmebol.com

**REVISÃO DE CONTEÚDO:**

ECOM Estrategias de Comunicación  
ecomestrategias.com

**FOTOGRAFIA:**

CONMEBOL e Associações Membro da  
CONMEBOL

**DESENHO GRÁFICO E LAYOUT:**

ECOM Estrategias de Comunicación  
ecomestrategias.com

**IMPRESSÃO:**

AGR S.A. Servicios Gráficos

Julho - 2021

**Direitos do Autor:**

Confederação Sul-Americana de Futebol  
(CONMEBOL)

**- CONMEBOL -**  
**EVOLUCIÓN**



[@EvolucionConmebol](#)



[@evolucionconmebol](#)



[@EvolucionCSF](#)