



GERMAN  
DEVELOPMENT  
COOPERATION  
SPORT FOR  
DEVELOPMENT

# TREINO SOCIAL 14+

APOSTILA DO TRENADOR



————— METODOLOGIA —————

# TREINO SOCIAL 14+

APRENDENDO NO CAMPO, VENCENDO NA VIDA



## Publicado por Deutsche Gesellschaft für internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Sedes da sociedade

Bonn e Eschborn, Alemanha

*Sektorvorhaben Sport für Entwicklung*

Friedrich-Ebert-Allee 40

53113 Bonn

República Federal da Alemanha

Tel. +49 (0) 228 44 60 - 0

Fax. +49 (0) 228 44 60 - 1766

Dag-Hammarskjöld-Weg 1-5

65760 Eschborn

República Federal de Alemanha

Tel. +49 (0) 6196 79 - 0

Fax. +49 (0) 6196 79 - 1115

info@giz.de

www.giz.de

**Em cooperação com Instituto Bola Pra Frente, Rio de Janeiro**

### Redação

Renata Siqueira (Instituto Bola Pra Frente, Gerente de Suporte à Gestão)

Rodrigo Jander (Instituto Bola Pra Frente, Coordenador de Projetos)

Sascha Bauer (GIZ/DFB, Assessor Técnico)

### Diretoria Executiva do Instituto Bola Pra Frente

Victor Ladeira (Diretor Executivo)

Laryssa Campos (Diretora Adjunta)

### Colaboradores

Bruna Marcon (Instituto Bola Pra Frente)

José Lindomar de Lima (Doma - Ciclos Consultoria Ambiental)

Juliana Marques (Pedagoga)

Marylin Christine (Pedagoga)

Eduardo Oliveira (2i Sports)

Guilherme Torres (2iSports)

### Projeto Gráfico, diagramação e composição

Bruno Bourguignon (GBS Design)

### Impressão

Semear Editora Gráfica LTDA

### Créditos fotográficos

Florian Kopp

### Revisão ortográfica

Natália Damas

Edição de Julho 2016

*A GIZ é responsável pelo conteúdo da presente publicação.*

Em nome do Ministério Federal da Cooperação Econômica e do Desenvolvimento (BMZ)

### Endereços postais das sedes do BMZ:

BMZ Bonn

Dahlmannstrasse 4

53113 Bonn

Republica Federal de Alemanha

Tel. +49 228 99 535 - 0

Fax. +49 228 99 535 - 3500

poststelle@bmz.bund.de

www.bmz.de

BMZ Berlin

Stresemannstrasse 94

10963 Berlin

Republica Federal de Alemanha

Tel. +49 (0) 30 18 535 - 0

Fax. +49 (0) 30 18 535 - 2501

# SIMBOLOGIA



Cone



Bola



Tartaruga (pratinho)



Bolas pequenas



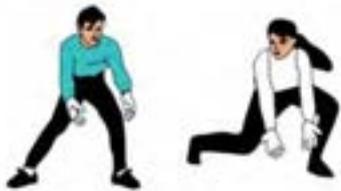
Movimento do jogador sem bola



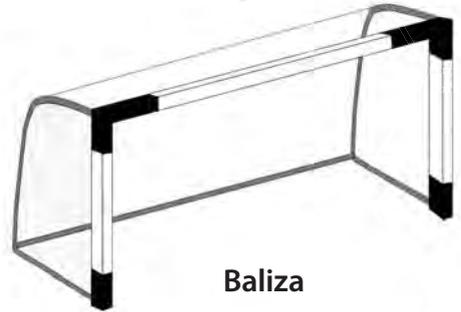
Movimento do jogador de bola (passe, chute)



Movimento do jogador com bola (drible, condução)



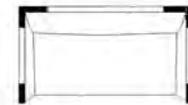
Goleiro, goleira



Baliza



Jogador, jogadora



Mini baliza



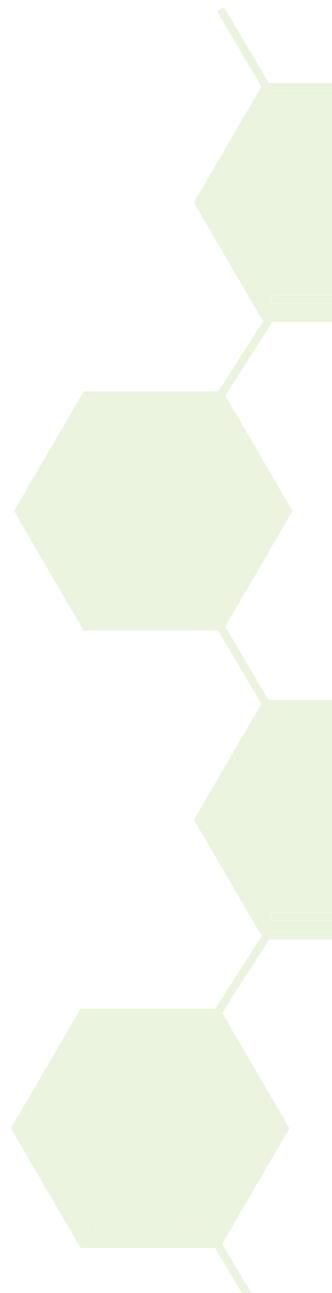
Treinador, treinadora



Barreira



Escada de Coordenação



# SUMÁRIO

<b>Simbologia</b> .....	3
<b>Cartas aos treinadores</b> .....	7
<b>Apresentação</b> .....	9
<b>Introdução</b> .....	10
<b>Com a palavra, Jorginho</b> .....	11
<b>Capítulo 1 – O treinador</b> .....	14
1.1 - O que é importante para o trabalho com adolescentes? .....	17
A. O que é a descoberta guiada? .....	17
B. Como eu faço perguntas para estimular os adolescentes? .....	19
C. Eu conheço os meus aprendizes? .....	20
D. Porque eles jogam futebol? .....	23
E. Qual é o ambiente necessário para aprender da melhor forma? .....	24
F. Como criar uma relação de confiança com os aprendizes? .....	24
G. Como eu posso dar e receber feedback?.....	25
H. Quais procedimentos favorecem a comunicação no time? .....	26
I. Como eu posso estimular a concentração dos aprendizes? .....	27
J. Quais regras eu devo promover e estabelecer? .....	27
K. Como lidar com interrupções, conflitos e recusa? .....	27
L. Como eu posso avaliar e transferir o aprendizado do campo para a vida? .....	28
M. Como eu posso estimular os jovens a estudarem por toda a vida? .....	28
<b>Capítulo 2 – O adolescente</b> .....	30
<b>Capítulo 3 – A sessão: Metodologia do Treino Social 14+</b> .....	38
3.1 - Referencial pedagógico .....	41
3.2 - Os princípios de uma sessão de treino .....	42
3.3 - Modelo de uma sessão Treino social 14+ .....	43
3.4 - Categoria de Jogos .....	43
3.5 - A estrutura metodológica .....	45
<b>Capítulo 4 - Desenvolvendo as competências e habilidades do Treino Social</b> .....	48
4.1 - Dimensões das competências do Treino Social .....	53
4.2 - Competências e habilidades emocionais e sociais .....	54
4.2.1 - Trabalhando as competências e habilidades emocionais e sociais no futebol .....	56
4.2.1.1 - Competência de Autoconhecimento .....	56
A. Autoestima .....	56
B. Autoconfiança .....	56
C. Criatividade .....	61
D. Concentração .....	66
E. Autoavaliação .....	71
F. Reconhecer as emoções .....	74
4.2.1.2 - Competência de Autogerenciamento .....	80
G. Motivação .....	80
H. Autocontrole .....	84
I. Metas/foco .....	89
J. Administração do tempo .....	95

4.2.1.3 - Competência de Tomada de Decisão Responsável .....	98
K. Assertividade .....	98
L. Liderança .....	103
M. Análise e Resolução de problemas .....	108
N. Integridade .....	112
4.2.1.4 - Competência de Relacionamento Interpessoal .....	117
O. Empatia .....	117
P. Cooperação .....	123
Q. Comunicação .....	126
R. Gerenciamento de conflitos .....	132
S. Confiança .....	136
4.2.1.5 - Competência de Consciência Social .....	140
T. Respeito à diversidade .....	140
U. Solidariedade .....	143
4.3 - Competências e habilidades físicas .....	149
4.3.1 - Princípios físicos coordenativos .....	150
4.3.2 - Princípios físicos condicionais .....	154
4.4 - Competências e habilidades técnicas .....	157
4.5 - Competências e habilidades táticas .....	166
<b>5. Etapas da metodologia e atividades .....</b>	<b>176</b>
5.1 - Jogos Especiais .....	179
5.2 - Jogos Iniciais .....	231
5.3 - Jogos Analíticos .....	251
5.4 - Jogos Situacionais .....	266
5.5 - Jogos Formais .....	298
<b>6. Anexos .....</b>	<b>303</b>
6.1 - Treinamento de goleiros .....	303
6.2 - Fichas de trabalho .....	319
6.2.1 - Jogos de papéis .....	319
6.2.2 - Avaliação .....	323
<b>Referências Bibliográficas .....</b>	<b>329</b>

# PREFÁCIO

O futebol mexe com os corações: na Alemanha, no Brasil, em todos os cantos do planeta, o futebol é um esporte que fascina. O futebol e o esporte em geral são capazes de transmitir valores, abrir horizontes, promover a união que transcende fronteiras sociais e étnicas, ajudando a prevenir e combater a violência e contribuindo para a solução pacífica de conflitos. O esporte edifica e transmite valores, como a atitude de “jogar limpo”, o espírito de equipe, a disciplina e o respeito. Além disso, o esporte é capaz de despertar a consciência de que o ser humano deve adotar posturas e atitudes sustentáveis. Tudo isso é importante também no Brasil, e principalmente quando falamos em crianças, adolescentes e jovens desfavorecidos. Eles ocupam um lugar privilegiado no meu coração. A final a juventude é o futuro do país.

É por isso que, em muitos de nossos países parceiros, aproveitamos o potencial do esporte para atingir objetivos de desenvolvimento. No Brasil, nosso foco é o futebol, por ser um esporte extremamente popular entre os brasileiros.

Para minha alegria e satisfação, a cooperação alemã, a Confederação Alemã de Futebol (DFB), Instituto Bola pra frente e nossos parceiros brasileiros desenvolveram o programa Treino Social, para jovens entre 14 a 20 anos. O Treino Social é um programa direcionado a treinadores, técnicos e professores de educação física que utilizam o esporte para fortalecer especialmente as habilidades pessoais e sociais dos jogadores envolvidos. O papel dos treinadores é essencial, já que eles são vistos por crianças e adolescentes como referência e modelo.

Pensando no futuro, será importante difundir o Treino Social em todo o Brasil e oferecer cursos ao maior número possível de treinadores. Para nossa satisfação, contamos com parceiros fortes no Brasil, entre os quais se destacam o Instituto Bola pra Frente, nosso parceiro no desenvolvimento da metodologia didática, e o Ministério do Esporte, que, por meio de suas estruturas e programas institucionais, se incumbiu da implantação do Treino Social. Sou profundamente grato a todos os especialistas e treinadores que contribuíram para que o Treino Social se tornasse realidade. Torcemos para que este Manual seja amplamente divulgado e utilizado na prática, e esperamos que o Treino Social seja coroado de êxito entre nossos parceiros e os treinadores que o aplicam.



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Gerd Müller', written over a light-colored background.

**Dr. Gerd Müller**  
*Ministro da Cooperação Econômica e do Desenvolvimento  
(BMZ) da República Federal da Alemanha*

*Caros amigos do futebol,*

O futebol fascina. Ele tem criado laços fortes entre o Brasil e a Alemanha, países parceiros e amigos de longa data. Entre os resultados desta relação, destaca-se o Treino Social, um projeto de qualificação e capacitação de treinadores no Brasil, desenvolvido pela iniciativa Brasil-Alemanha do Ministério da Cooperação Econômica e do Desenvolvimento da República Federal da Alemanha, da Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ), da Confederação Alemã de Futebol (DFB) e do Instituto Bola pra Frente.

O futebol é um esporte especial, sem igual: mundo afora, ele atrai e fascina multidões, aproxima e une os povos. O futebol não liga para a cor, origem ou religião. Cabe a nós aproveitar seu pleno potencial e lançar a bola em profundidade, difundindo valores como a tolerância, o jogo limpo e o respeito para além dos gramados, nas ruas, nas escolas, e nos clubes. Com vistas ao futuro e a melhores condições de vida, o trabalho com crianças e adolescentes merece nossa atenção especial.



Nos treinos de futebol, eles adquirem importantes habilidades para a vida que, além de beneficiarem seu desenvolvimento físico, contribuem para seu crescimento pessoal. O treino os edifica, eleva sua autoestima, desperta a criatividade, ensina-os a encontrar soluções, a lidar com momentos difíceis e desenvolve suas qualidades de liderança na equipe. Realizar o sonho de ser um jogador profissional não é o mais importante: por meio do futebol, as crianças e os adolescentes adquirem capacidades e valores que os sustentam em toda sua vida.

Os treinadores exercem um papel fundamental: além de professores de futebol, eles são motivadores, organizadores, educadores e até psicólogos (conselheiro). Um treinador se destaca por sua visão ampla, tem em vista todos os detalhes necessários para guiar os jogadores e liderar a equipe. O treinador é uma referência importante, é modelo e exemplo a ser seguido pelos jogadores.

O Treino Social foi desenvolvido para apoiar os treinadores no seu trabalho importante. Este Manual apresenta metodologias pedagógicas e técnicas destinadas à formação de treinadores e à preparação de treinos destinados a crianças brasileiras com poucas oportunidades.

Esperamos que o Treino Social lhes sirva de inspiração e que sua equipe celebre o futebol no espírito coletivo da responsabilidade social.

  
**Reinhard Grindel**

*Presidente da Federação Alemã de Futebol*

# APRESENTAÇÃO

A metodologia Treino Social – Aprendendo no campo, vencendo na vida é composta por dois manuais destinados a treinadores de futebol: Apostila 1 – treinadores que atuam com crianças entre 6 e 12 anos e o presente material, a Apostila 2 – para treinadores que trabalham com adolescentes a partir de 14 anos de idade.

As apostilas se configuram no material didático que é parte do curso Treino Social, uma iniciativa da cooperação entre o Brasil e a Alemanha, por meio da parceria entre a Agência Alemã de Cooperação Internacional (Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit - GIZ), a Confederação Alemã de Futebol e o Instituto Bola Pra Frente.

Com o objetivo de realizar um curso para qualificar o trabalho dos treinadores de futebol, o Treino Social visa a capacitação em uma metodologia que fornece ferramentas pedagógicas e técnicas a profissionais que trabalham com o futebol para a promoção social.

A apostila pretende auxiliar na orientação dos treinamentos e oferece um ponto de partida, a ser trabalhado, adaptado e utilizado de acordo com a realidade de cada treinador.

Acreditamos que o futebol pode contribuir para a formação cidadã de seus praticantes, de maneira que os conteúdos aprendidos com a orientação do treinador durante as atividades esportivas sejam transportados a outras esferas para além do campo. Sendo assim, ensinar o futebol é muito mais do que oferecer lazer e esporte, implica responsabilidades e orientação.

O conteúdo deste manual versa sobre as particularidades e reflexões deportivas-pedagógicas necessárias ao se trabalhar com adolescentes, período tão particular na vida de um indivíduo que está construindo a sua identidade.

O Treino Social visa uma abordagem integral do indivíduo e foca em competências e habilidades de cinco naturezas: Pessoal, Social, Física, Técnica e Tática, com o objetivo de promover a reflexão e a prática cidadã.

Esperamos que o material possa contribuir nos seus treinos, sendo mais uma ferramenta de auxílio no desenvolvimento integral de aprendizes apaixonados pelo futebol e desejamos muito sucesso em seu trabalho!

# INTRODUÇÃO

O DNA é considerado pela ciência como a molécula da vida, pois nele se encontram as características e informações genéticas de um organismo, o que o forma, o que o move e o que passará para as próximas gerações.

Fazendo uma analogia, a metodologia Treino Social acredita que a formação cidadã de um indivíduo passa pelo desenvolvimento de competências e habilidades que auxiliarão na construção de sua identidade e no seu relacionamento com o outro, no convívio em sociedade.

Ensinar futebol não se restringe apenas as técnicas e ensinamentos sobre o esporte, o treinador, personagem tão importante na vida do adolescente, que tem nele uma figura em que se espelhar, deve ter consciência que sua prática implica ensinamentos que vão além do campo.

Aprendendo no campo e vencendo na vida é o lema desta metodologia, destinada a profissionais que acreditam no futebol como instrumento de promoção social que pode ensinar para transformar e educar para vida.

Desta maneira, são as competências as estruturas constituintes do DNA do Treino Social, que desenvolve aprendizes de futebol por meio de competências e habilidades emocionais, sociais, físicas, técnicas e táticas.

Sobretudo, é relevante para este material o olhar para as competências de natureza emocional e social. Para jogar bem, se divertir e se desenvolver, o jogador, que antes de tudo é adolescente, deve estar bem consigo mesmo, se entender enquanto indivíduo, reconhecer suas emoções, confiar em si e nas suas potencialidades.

Além disso, para relacionar-se bem com os seus colegas em campo, é necessário que o adolescente saiba conviver em sociedade, tenha desenvolvido habilidades de comunicação, cooperação, empatia e até o gerenciamento de conflitos, pois relacionar-se envolve também divergir em posicionamentos e pontos de vista. Está aí a riqueza da convivência.

É missão do treinador administrar todas essas habilidades em campo e orientar seus aprendizes na compreensão de que essas habilidades são aspectos da vida social. O adolescente, indivíduo que está na fase de descobertas, construção e afirmação de sua identidade e lugar no mundo necessita de apoio nesse momento.

E, nesse sentido, o treinador amigo, orientador, que se preocupa com o aspecto socioemocional de seus aprendizes, que os estimula e caminha lado a lado, comemorando cada sucesso e vitória em seu desenvolvimento, é o que chamamos de Treinador Social.

Jorge de Amorim Campos, mais conhecido como Jorginho, é a nossa inspiração como treinador social. Fundador e presidente do Instituto Bola Pra Frente, localizado no Complexo do Muquiço, em Deodoro, o profissional é um treinador que estimula e inspira jogadores nos clubes e ambientes em que trabalha. É, é esse DNA de treinador social que compõe os materiais desenvolvidos pelo Bola Pra Frente e a presente apostila. Esperamos que o material didático que se segue nas próximas páginas possa auxiliá-lo a estruturar o trabalho com competências em uma sessão de treino e contribua em sua trajetória como treinador social. Vamos juntos nessa caminhada?!



# COM A PALAVRA, JORGINHO

## **Por que você é treinador de futebol?**

Eu sou treinador de futebol por que é o que eu amo fazer, joguei futebol durante 20 anos, profissionalmente falando, além de cinco ou seis anos como amador. Minha vida toda foi dentro do futebol, é o que eu sei fazer. Quando eu parei de jogar, sentia saudades do cheiro da grama, das coisas do campo, de estar realmente envolvido com o futebol. Eu gosto de liderar um grupo, de trabalhar com os atletas, de tática, de trabalhos técnicos, por que eu realmente sou apaixonado pelo que eu faço.

## **Algum treinador durante a sua formação valorizou e potencializou os aspectos sociais e pessoais para obter sucesso na parte técnica?**

Sim, alguns treinadores foram fundamentais, valorizaram muito essa questão social e pessoal para que eu pudesse ter resultados técnicos e resultados na minha vida como atleta, posso citar dois. Um que marcou a minha vida, no início ainda, no futebol de rua, futebol pelada, que cuidava do Atilha Futebol Clube, que era o meu time de pelada, foi Antônio Carlos da Silva Dão, o Catanha.

O Catanha marcou a minha vida por que ele entendeu que para que eu tivesse um bom desempenho dentro do campo eu precisava estar cuidando da minha vida pessoal, cuidando de mim, estudando. Eu tinha dois irmãos que eram viciados, um em álcool e outro em drogas e eles frequentavam duas entradas do bloco de prédios em que eu morava, as entradas 13 e 14. O Catanha falava comigo que eu precisava prometer que jamais frequentaria essas duas entradas por que ele sabia que eu seria um homem vencedor e ele não queria de maneira nenhuma que eu jogasse a minha vida fora e o potencial que eu tinha.

Ele disse: Olha, eu não sei se você vai ser um atleta profissional, mas eu sei que você tem potencial para isso, mas se você frequentar essas duas entradas com certeza você vai ficar bebendo demais ou vai acabar se envolvendo com drogas e vai estragar a sua vida. Ele foi um cara importante, me ajudou muito.

O outro treinador, em um momento em que eu já era profissional, foi o Parreira, que sempre foi um cara extremamente inteligente, trazendo questões da nossa vida para o diálogo. Inclusive, teve um momento em que ele percebeu que a gente precisava entender a situação pela qual nós estávamos passando. Então, tiveram algumas palestras antes da Copa do Mundo



que fizeram com que a gente entendesse exatamente que precisaríamos estar bem e equilibrados para que o nosso maior objetivo fosse alcançado, que era a Copa do Mundo de 1994. Isso fez com que eu refletisse muito sobre a minha família, sobre os meus objetivos, sobre a minha vida, ajudou a me concentrar melhor no trabalho, a dar o meu melhor naquele momento, que marcou a minha vida e que a gente conseguiu coroar, que foi a Copa do Mundo.

## **Como você definiria um treinador social?**

O treinador social para mim é o treinador que se preocupa com o todo do atleta, não apenas no seu desempenho técnico, tático e esportivo, mas também com a vida do educando, com a vida do atleta, com as suas responsabilidades, ações e reações.

O treinador social preocupa-se com a motivação de vida. Deve-se ter muita atenção com relação a isso: a questão emocional, como o atleta lida com as dificuldades que a vida apresenta. O esporte, de maneira geral, possui vários exemplos que nos ajudam a educar o nosso atleta a ser saudável emocionalmente, motivado, acreditando.

Então, é fundamental que a gente trabalhe todas as áreas, que entenda que, por trás de um atleta, no meu caso, como eu sou um atleta de alto rendimento, por trás de um atleta de alto rendimento, há um ser humano, uma pessoa, há gente ali, um ser humano que precisa de ajuda, que tem os seus problemas e que precisa

enfrentar as lutas, as dificuldades e as adversidades. Então, é fundamental que o treinador entenda que ele está trabalhando com um ser humano, com o todo, que, apesar de ter as suas expectativas esportivas, ele também tem a sua vida. Às vezes, como no caso específico dos adolescentes, vai ser necessário focar na questão da autoconfiança dele, para que o mesmo se sinta capaz de resolver os problemas, não desistindo diante de qualquer obstáculo.

***Para você, o que é um atleta inteligente?***

É aquele que compreende que a vida dele não se resume, por exemplo, somente ao esporte. Ele tem que entender que o esporte é apenas uma parte da vida dele e que ele precisa muito cuidar da sua vida emocional, da sua família, ele não pode achar que o início e o fim de tudo é o esporte. Ele compreende que, para se ter um excelente rendimento ele precisa estar muito bem na sua vida, seja na questão familiar ou na questão emocional.

Por lidar com essa questão profissional, eu percebo que o atleta que é inteligente está muito atento a essas áreas, além de ser extremamente dedicado naquilo que faz. É o primeiro a chegar, o último a sair, é aquele que obedece a tudo o que é pedido, então é muito importante ter um atleta desse nível trabalhando com a gente.

***O quanto o futebol da rua, o futsal ou o futebol de areia contribuem para a formação técnica de um jogador?***

Contribuem muito para a formação de um atleta, para a qualidade e qualificação dele. O futebol de rua, por

exemplo, tem a questão da liberdade, da criatividade, da improvisação. É você jogar e fazer um gol com o chininho, por exemplo, o gol é pequenininho e você tem que atingir aquele objetivo. É difícil você ter a liberdade de se movimentar.

Então, no futebol de rua você tem que ter uma técnica muito grande, principalmente com os campos e ruas ruins. Isso também acontece no futebol de areia, por que tem um piso muito irregular, isso facilita o condicionamento físico do atleta e a capacidade técnica dele, pois ele domina a bola num piso absurdo. Eu tenho extrema dificuldade de jogar no futebol de areia, mas isso contribui muito. O cara consegue dar uma bicicleta, consegue fazer jogadas diferentes, você não se machuca quase no futebol de areia com os impactos que têm no chão. Já na rua ou no campo, você tem um impacto maior.

E o futsal, eu acho fantástico por que realmente o futsal é aquele que contribui mais para a formação de um atleta. A maioria dos meninos começa no futsal e depois vai para o campo. É no futsal que ele tem a noção de movimentação, por que é um espaço menor, aí começam os movimentos táticos. No trabalho com seis anos de idade, no chupetinha, ele treina muito a questão do chute, dos fundamentos iniciais, do passe, do domínio, tudo isso no futsal se aprende muito. A qualidade técnica que você adquire já que a bola é menor e mais pesada, é fundamental, o atleta consegue receber muita informação no futsal. Então, eu acho os três importantíssimos na formação, principalmente na formação do atleta brasileiro.



***Qual a importância de se trabalhar aspectos sociais e pessoais na formação técnica e tática de um jogador?***

É fundamental a gente trabalhar a parte pessoal e social do atleta por que, por problemas dessa natureza, ele tem dificuldade de entender o trabalho como um todo.

O atleta deve entender que ele faz parte de um mecanismo que, para dar certo, ele precisa estar inserido em todo o contexto que existe para atingir um objetivo. Ele precisa estar bem com ele mesmo, com a sua família, precisa estar integrado ao mesmo objetivo de todo o grupo. Isso facilita muito o trabalho técnico que ele desenvolve, que é individual, mas vai ser colocado em prol do benefício de uma equipe.

O lado social é fundamental para que ele possa entender que ele faz parte de uma equipe, que ele não joga um esporte individual como o tênis, por exemplo. Ele faz parte de um todo, de uma equipe e, quando ele está bem com ele e com as pessoas ao redor, ele automaticamente ele tem um desempenho muito melhor em campo ou na quadra.

***Na sua opinião, o que é indispensável numa equipe para se ter sucesso?***

Há uma série de virtudes que são importantes, como por exemplo:

- Tem que ter qualidade, a qualidade técnica, aquela coisa que cada jogador precisa para cada posição, é necessário você ter uma equipe qualificada, isso é fundamental.
- Conhecer o material que você tem na mão, os atletas que você tem e usá-los da melhor maneira possível, isso é fundamental.

- Ter um sistema de jogo definido, isso é muito importante. Todos os trabalhos e treinamentos precisam ser muito qualificados e voltados para aquela forma de jogar, por que o atleta vai entender o posicionamento dele e como ele deve se comportar em cada treinamento específico.

- Ter um excelente ambiente entre os atletas. O treinador precisa fazer com que aquele ambiente, o vestiário, como chamamos no esporte de rendimento, precisa ter um ambiente muito bom, propício, que o jogador chegue naquele lugar, chegue no clube, na instituição, no instituto, com prazer, com muita alegria. Aquele ambiente precisa ser favorável, onde ele se sinta à vontade, bem, sabendo que cada vez que ele vai ali consegue sair com um aprendizado novo.

- Ter unidade entre os atletas, que vai muito além do treinador, mas está ligada ao fato dele liderar a equipe desta forma.

Há ainda muitos outros aspectos, mas para mim esses são fundamentais para uma equipe ter sucesso.



**Jorginho**, Presidente do Instituto Bola Pra Frente



# 1. O TREINADOR





# 1. O TREINADOR

Trabalhar com adolescentes implica ao treinador compreender que a adolescência, assim como as demais fases do desenvolvimento, possui características específicas e que conhecê-las e respeitá-las facilitará a atividade com o jogador.

Como a adolescência é um período de transição entre a infância e a vida adulta, ao exigirem uma postura muito madura ou tratarem seus jogadores de forma infantilizada, os treinadores, muitas vezes, se equivocam e ainda confundem os adolescentes.

É importante ressaltar que essa fase deve ser vista e valorizada como uma etapa a ser vivida e não apenas como uma ponte que levará o jovem à vida adulta. Dessa forma, é preciso propor atividades que favoreçam o desenvolvimento físico, social e emocional do adolescente.

Pensando em ajudar o treinador no seu cotidiano, a fim de que os treinos sejam mais eficazes e efetivos, o presente material abordará as características dessa fase do desenvolvimento humano.

O treinador é aquele que auxilia no caminho de formação, inspira, estimula, elogia e corrige, sempre se preocupando com a educação cidadã e integral do indivíduo. Ele deve avaliar o desenvolvimento das crianças e dos adolescentes, nas áreas física, cognitiva, emocional e social, e incluir esses conhecimentos no planejamento do treino.

Sendo assim, no Treino Social:

**TREINADOR = EDUCADOR**

Devido ao fato de o treinador ser o amigo, conselheiro, psicólogo e, muitas vezes, a única pessoa com quem o adolescente conversa, é importante que o profissional tenha em mente a responsabilidade que lhe é inculcida, já que sua atuação auxiliará na formação de um indivíduo.

Nesse processo, o adolescente precisará da orientação de adultos que o compreendam tanto fisicamente, por estar passando por profundas mudanças fisiológicas, quanto social e psicologicamente, pois é na adolescência que se intensifica a busca pela identidade e que começam as cobranças pela inserção no mercado de trabalho, pela conclusão do ensino médio, pelo ingresso na universidade etc.

Assim, compreender os conceitos pedagógicos e psicológicos do esporte e se munir de ferramentas que

auxiliem no ensino e na aprendizagem de adolescentes ajuda o treinador a aperfeiçoar suas aulas de futebol. Com isso, o profissional é capaz de entender melhor os jogadores, suas individualidades e sua motivação, bem como perceber quais as melhores estratégias para aumentar a autoestima dos jovens, o autocontrole, a dedicação e o mais importante: a diversão e o prazer em praticar o esporte.

*Como os adolescentes podem se divertir enquanto treinam? Como o futebol pode ser algo prazeroso e alegre para eles? Como podem ser estimulados a praticar esportes ao longo de toda a vida, descobrindo possibilidades e experiências e enxergando além da concepção de ser um jogador profissional?*

Neste material, será possível conhecer algumas dicas que facilitam o dia a dia do treinador que trabalha com adolescentes, além de sugestões que podem melhorar a prática profissional dele e sua relação com o time.

## 1.1 O que é importante para o trabalho com adolescentes?

Ao lidar com adolescentes, o treinador pode, em algumas situações, se deparar com perguntas que nem sempre são respondidas facilmente. O adolescente é questionador, pois está construindo a sua identidade, e as respostas demandam reflexão e sensibilização.

Nas próximas páginas, será apresentado um guia de apoio para o dia a dia do treinador, com questões trabalhadas sob o olhar da descoberta guiada. Esse é um método muito utilizado na contemporaneidade pelos treinadores que desejam indicar o caminho aos seus jogadores, mas sem fornecer as respostas, permitindo, assim, que eles construam as suas próprias percepções e soluções.

Para dar início à prática, seguem abaixo as dicas para um bom processo de ensino-aprendizagem do Treino Social segundo a descoberta guiada.

### A. O que é a descoberta guiada?

Durante muitos anos no ambiente do esporte, especialmente no futebol, os treinadores apenas ordenavam aos jogadores que executassem exercícios. Atualmente, o método da descoberta guiada tem orientado os melhores treinadores e propiciado o sucesso no ensino e na aprendizagem do futebol.

O conceito do aprendizado pela descoberta (BRUNER, 1961, 1981) visa estímulos situacionais que incentivam o aluno a aprender proativamente, sempre refletindo sobre o próprio conhecimento. Esse método é baseado em perguntas e propicia aos aprendizes falarem e expressarem suas observações e seu aprendizado acerca das atividades propostas.

## 1.2 Os pontos-chaves do método da descoberta guiada são:

1. O método é mais eficiente se for usado várias vezes, para os jogadores se tornarem mais ativos, livres e eficientes;

2. Um dos objetivos da descoberta guiada é gerar autonomia;

3. O treinador deve intervir o mínimo possível para não interromper a iniciativa dos adolescentes;

4. O método contribui para estimular o espírito de equipe e as competências sociais.

Em uma perspectiva na qual se trabalha com perguntas guiadas, o treinador será um mediador no processo de aprendizagem, pois não trará respostas prontas, mas, sim, levantará uma série de questionamentos que levarão o aluno a refletir de forma mais profunda sobre determinado tema.



Ao final de uma discussão, é importante que o treinador organize as ideias que foram expostas pelos aprendizes e mostre as possíveis consequências de suas escolhas. Caso algum jovem tenha respondido algo que revele má conduta, este poderá, com o direcionamento do treinador, observar os possíveis resultados de sua opção em uma situação real.



**OLHO NO LANCE:** No capítulo 4 (Desenvolvendo as competências e habilidades do Treino Social), é possível encontrar várias perguntas para as diferentes habilidades: físicas, técnicas, táticas, emocionais e sociais. Esses questionamentos podem ser feitos para estimular o aprendiz a refletir.

## *B. Como fazer perguntas para estimular os adolescentes?*

Em uma conversa casual entre duas pessoas, é importante observar:

- Quantas vezes a pessoa fala de si mesmo?
- Quantas vezes a pessoa escuta realmente?
- Quantas vezes a pessoa pergunta com interesse verdadeiro?

Existem várias formas de fazer um questionamento. Para o treinador, como em muitas outras profissões, a pergunta pode ser usada como ferramenta de trabalho, estimulando os adolescentes e facilitando a relação com o grupo.

### *Por mais que as coisas pareçam óbvias, as vezes é necessário perguntar.*

As perguntas são ferramentas para a conversa, e, quanto mais ferramentas, melhor se pode trabalhar. Basicamente, elas se caracterizam como abertas, em que o entrevistador elabora uma pergunta que incite o respondente a dialogar livremente, ou fechadas, em que se buscam respostas rápidas e objetivas.

O treinador deve estimular os aprendizes a se expressarem e a dialogarem. Quando o jogador percebe que é dada a devida importância à sua resposta, ele se sente mais à vontade para expressar sua opinião.

É preciso evitar perguntas fechadas, ou seja, as que têm opções de resposta muito restritas, como “sim” ou “não” e “gosto” ou “não gosto”. Esses tipos de questionamento não dão muito espaço para comentários.

O importante é aproveitar as respostas dos aprendizes para fazer com que eles cheguem a uma conclusão e às melhores escolhas, levando em conta as várias possibilidades e consequências de sua opção. Abaixo, há um pequeno diálogo entre treinador e aprendizes:

- Como vocês estão?
- Bem.
- Vocês gostaram da sessão?
- Sim.
- Do que vocês gostaram na atividade?
- De tudo.

É necessário que o treinador estimule os aprendizes, a partir de perguntas que lhes permitam expor sua opinião, dando espaço para que eles falem.

*Exemplo:*

“Do que vocês gostaram em particular?”

“Qual parte da aula foi mais interessante? Por quê?”

“O que vocês mudariam nas atividades?”

Dessa forma, cada resposta vai levando à outra pergunta, e isso vai mostrando ao adolescente o caminho que ele precisa seguir para tirar as suas próprias conclusões, a partir da mediação do treinador.



*“A aprendizagem por descoberta, quando realizada de forma guiada, revela um treinador responsável por identificar o caminho a seguir e possibilita a criação de hábitos (...) para aumentar o envolvimento emocional dos jogadores.” (DE SOUSA, 2006, p. 58)*

### *C. Você conhece os seus aprendizes?*

É comum haver treinadores que enxergam o time como um grupo homogêneo e tentam, a todo o momento, aumentar a autoestima do grupo e motivá-lo para criar uma equipe forte. No entanto, eles acabam se esquecendo de olhar individualmente para cada jogador e suas especificidades.

Quando se fala de adolescentes, vem à mente um grupo que passa por momentos de angústia e necessidade e que, muitas vezes exagera na percepção de seus problemas. Por isso, eles sempre precisam de adultos que os compreendam, os ouçam e deem importância a seus sentimentos e suas indagações. É nesse mo-

mento da vida que o indivíduo está formando o seu senso de criticidade, e este deve ser estimulado pelos seus professores, amigos e familiares.

O treinador se encontra nesse grupo de adultos com a responsabilidade de orientar seus aprendizes, pois a condução da experiência do adolescente com o esporte guiará a relação dele com a atividade física por toda a vida. Além disso, o treinador também é um modelo social, que influenciará atitudes, comportamentos, valores e sentidos de vida.

Nesse contexto, a tabela na página seguinte é uma ferramenta que vai auxiliar o treinador na compreensão de seus jogadores.



**OLHO NO LANCE:** É preciso ter em mente que, se os adolescentes percebem que alguém se preocupa com eles, do mesmo modo eles se preocuparão com as orientações e demandas de treino e jogo que receberão. A tabela a seguir é uma forma refletir sobre o conhecimento acerca dos aprendizes, como eles pensam e o que os motiva a jogar futebol. O objetivo é dar espaço para os alunos falarem, descobrirem, explorarem e identificarem a sua força como jogadores de futebol, o que é um passo-chave para aumentar a autoestima de cada um.

**TABELA - CONHECENDO OS MEUS APRENDIZES**

Nome do time:

Faixa etária:

Informações pessoais:

Nome:

Ano na escola:

Idade:

Primeira posição:

Segunda posição:

Nome da mãe:

Nome do pai:

Nome da irmã:

Nome do irmão:

**Escreva três...**

**1**

**2**

**3**

... coisas que deixam você feliz durante o jogo:			
... coisas que você gosta de fazer durante o treino:			
... programas de televisão a que você assiste:			
... livros que você já leu:			
... revistas que você já leu:			
... filmes favoritos:			
... melhores jogadores de futebol da história:			
... melhores atletas da história (todas as modalidades, exceto futebol):			
... comidas preferidas:			
... bebidas preferidas:			
... melhores músicas:			
... melhores times de futebol:			

... pontos fortes do seu jogo:			
... aspectos que você quer melhorar no seu jogo:			
... objetivos que você quer alcançar neste ano:			
... símbolos, animais ou objetos que representam força:			
... forças, qualidades e habilidades que você tem (na vida em geral):			
Qual o seu jogador profissional preferido atualmente?			
Cite três razões pelas quais você o prefere:			
Qual o seu jogador preferido na sua equipe?			
Cite três razões pelas quais você o prefere:			
Para você, o que é o futebol?			
Como a disciplina na escola ou em casa pode ajudar a melhorar o seu desempenho no futebol?			
Como uma boa educação pode ajudar você no futebol?			

Ao discorrerem sobre essas informações, os aprendizes devem ser estimulados a escrever com as suas próprias palavras, a partir de suas reflexões, e não com a linguagem do treinador. Além disso, em referência à escola e à educação, os jogadores devem pensar sobre a conexão entre o campo e a vida, sobre a importância de ter uma boa educação e não se recusar a ir à escola por causa do futebol, por exemplo.

Planejar o tempo para descobrir essas informações vai fornecer ao treinador uma perspectiva mais ampla sobre os jogadores e estimular a sua consciência sobre os diferentes âmbitos da vida além do futebol.

#### *D. Por que eles jogam futebol?*

É importante entender o que motiva os aprendizes a jogarem. Ao indagar os adolescentes sobre o porquê de eles jogarem futebol, é possível obter, entre outras, as seguintes respostas:

- *“Eu jogo porque quero ser como meu jogador preferido”;*
- *“Eu jogo para me divertir”;*
- *“Eu jogo para encontrar meus amigos”;*
- *“Eu jogo porque gosto de competir”;*
- *“Eu jogo porque gosto de mostrar as minhas habilidades”;*
- *“Eu jogo porque quero fazer parte de uma equipe”;*
- *“Eu jogo porque quero ser um jogador profissional”.*

Os adolescentes darão diversas respostas, pois cada um possui uma motivação diferente para a prática do esporte. Uma estratégia eficaz que auxilia no conhecimento do time é a lista da motivação.

O treinador deve fazer, somente para ele, uma lista dos jogadores e escrever o que ele imagina que seja a motivação de cada um para a prática do futebol.

Após isso, ele fará uma segunda lista e passará para os alunos indagando a mesma questão. Por fim, será feita uma comparação entre as duas listas, para verificar se a expectativa do treinador está condizente com a motivação do grupo. Em seguida, será preciso refletir: É necessário mudar as expectativas e os objetivos em relação aos aprendizes? De forma individual ou para todo o time? Se no início da relação com o time houver aversão à escrita, muito comum no trabalho com adolescentes, é possível questioná-los por meio de conversa.



## E. Qual é o ambiente ideal para aprender da melhor forma?

Os aprendizes chegam com vontade de jogar e de aprender. Essa motivação especial deve ser usada para criar um ambiente favorável ao aprendizado.

Seguem abaixo algumas dicas para promover o melhor ambiente para o ensino e a aprendizagem do futebol:

- Os treinos devem ser planejados com a participação dos aprendizes;
- Cada treino deve ser explicado detalhadamente para estimular o interesse e a curiosidade dos aprendizes;
- As atividades e os jogos devem ser atrativos;
- Interrupções precisam ser evitadas para que haja mais tempo de prática;
- A conversa individual deve ser usada para a resolução de situações-problema;
- Um olhar direcionado é essencial para apoiar as necessidades individuais e coletivas;
- Excursões e eventos são ideais para fortalecer o espírito de equipe.

## F. Como criar uma relação de confiança com os aprendizes?

Constituir um relacionamento de confiança no time é primordial para os aprendizes se sentirem motivados. Ao confiarem em si mesmo, no companheiro e no treinador, é possível estabelecer a motivação necessária durante todo o processo de treinamento.

Seguem abaixo alguns pontos importantes que ajudam a criar vínculos de confiança:

- Deixar claro os objetivos a serem alcançados com o grupo;
- Ter coerência entre o discurso e a prática;
- Agir de forma transparente;
- Mostrar-se atencioso com os jovens;
- Fazer comentários otimistas;
- Falar diretamente com os adolescentes, buscando sempre o contato visual;
- Tratar interrupções imediatamente;
- Apoiar e mediar situações críticas;
- Resolver insucessos para obter ensinamentos;
- Elogiar, mas também demonstrar insatisfação, quando necessário;

- Observar e apreciar os pequenos passos de melhoramento.
- É preciso lembrar sempre: a confiança é a base para treinar e aprender.

## G. Como dar e receber feedback?

O feedback para fortalecimento de novos comportamentos e para a correção de comportamentos errados é um elemento central do Treino Social. Isso se dá elogiando as atitudes positivas e repreendendo as negativas. Para tanto, há algumas abordagens que facilitam o aprendizado e favorecem um feedback eficaz, tais como:

- Usar nas frases a forma “Eu”, quando o treinador, sem influência da percepção do grupo, fala em primeira pessoa de um comportamento ou uma atitude que ele viu;
- Descrever o comportamento e não interpretá-lo, evitando avaliações morais;
- Usar situações concretas;
- Dar feedback negativo (crítico) de forma construtiva, apresentando sugestões e desejos, e sempre individualmente, no privado, a menos que seja um feedback negativo para o grupo;
- Deixar os adolescentes verificarem a validade do feedback. Faz sentido para eles? Eles concordam com o que foi falado?;
- Dar o feedback imediatamente depois do comportamento: quanto mais rápido, mais efetivo. “Feedback bom é feedback fresco.”;
- Ter ciência de que há situações que podem não ter resposta única e que todos, inclusive o treinador, são passíveis de erro;
- Perguntar, ao final do feedback, sobre como os aprendizes se sentem em relação ao que foi dito.

Os adolescentes devem conhecer as regras do feedback para que sejam capazes de compreender quando o recebem e também de fornecer a outras pessoas, inclusive ao treinador.

Como dar feedback:

- Descrever exatamente o que gostou ou não gostou;
- Dizer o momento em que a ação ocorreu;
- Parabenizar ou agradecer, quando for um feito positivo;

• No caso de um *feedback* negativo, a pessoa deve criticar dando sugestões de como o outro pode melhorar.

*Como receber feedback:*

• Compreender o *feedback* como uma possibilidade de crescimento pessoal;

• Escutar até o fim sem opinar ou se defender até que chegue o momento;

• Perguntar caso haja dúvidas no entendimento da questão levantada;

• Expressar sentimentos e respostas de forma respeitosa;

• Agradecer pelo *feedback*.

O treinador deve conversar sobre as atitudes, os comportamentos e as regras de aplicação do *feedback*, estimulando os adolescentes a praticarem.

#### *H. Quais procedimentos favorecem a comunicação no time?*

O Treino Social propicia ao adolescente falar e demonstrar sua opinião, seus objetivos e sentimentos em várias ocasiões. Entretanto, todos esses treinos são

compostos de dois momentos específicos para isso: o **Esquema do Jogo e a Mesa Redonda**.

Em ambas as etapas, poderão ser usados cartões, como na figura acima, ou, ainda, outra forma de avaliação, como “uma bola, duas bolas, três bolas”, na qual os jogadores podem demonstrar sua opinião e percepção utilizando-se dos cartões ou expressando-se verbalmente.



**OLHO NO LANCE:** Estimule os jogadores a se expressarem, mas não os obrigue a falar.

O Esquema do Jogo e a Mesa Redonda marcam o início e o fim do treino, fortalecendo o espírito de equipe e, ao mesmo tempo, a individualidade dos jogadores.



**OLHO NO LANCE:** Um grito de guerra é outro ritual que favorece o espírito de equipe. É preciso dar um tempo (antes ou depois do treino) para os aprendizes criarem um grito de guerra, com bastante criatividade e sempre apresentando uma mensagem positiva.

### *1. Como estimular a concentração dos aprendizes?*

Uma das grandes dificuldades na sociedade atual é manter a concentração, e isso não é só para adolescentes, mas para adultos e crianças também. A grande diversidade de estímulos recebidos todos os dias e as várias atividades praticadas acabam contribuindo para uma agitação interna, o que potencializa a desconcentração.

Para auxiliar os adolescentes a estarem mais focados, o treinador pode propor um momento de respiração direcionada. Ao parar para respirar mais pausadamente, prestando atenção no momento de inspirar e expirar, é possível estimular a concentração.

No início dessa atividade, pode ser que os adolescentes apresentem dificuldade em ficar quietos e concentrados, mas, com o tempo e a prática, conseguirão realizá-la com mais facilidade. No começo, o exercício deve ser feito por um minuto, aumentando-se o tempo gradativamente.

Outra dica é colocar um objeto na frente dos adolescentes e pedir-lhes que, durante um minuto, mantenham o foco somente nesse objeto e prestem atenção em cada detalhe. Tanto na atividade de respiração quanto na de observação, é normal que, durante o tempo combinado, a mente se distraia com outros pensamentos, mas, com a prática do exercício, os jovens conseguirão dominar melhor o pensamento, concentrando-se mais.

O melhor momento para a realização das atividades de concentração é no fim do **Esquema do Jogo** e durante os **intervalos**, para estimular a melhor execução da próxima atividade do treino.



**OLHO NO LANCE:** Nas páginas 187/190, serão apresentadas mais atividades que abordam o tema da concentração.

### *J. Quais regras é preciso promover e estabelecer?*

O comportamento social é direcionado através da criação de regras. O desenvolvimento e a execução de normas, bem como o comprometimento com elas, são essenciais do Treino Social. Por isso, o treinador deve criar um espaço regular no treino para esses elementos.

No **Esquema do Jogo** e na **Mesa Redonda**, é possível trabalhar com as regras, introduzindo-as e verificando a sua aplicação. O ideal é começar com a criação de regras simples e, gradativamente, estabelecer algumas mais complexas, de acordo com as demandas e sugestões dos adolescentes.

Diferentemente das crianças, os adolescentes estão em uma fase na qual já conseguem participar da construção de regras de forma mais crítica e reflexiva, e é importante estimular a capacidade analítica deles.

A partir dos 12 anos, o indivíduo começa a ser mais autônomo quanto à sua consciência moral, o que não quer dizer que já tenha atingido o seu auge, pois essa é uma construção que continuará ao longo de sua vida. No entanto, é a partir dessa fase que já é possível observar uma capacidade maior de reflexão sobre as normas e de posicionamento crítico em relação a elas.

O objetivo de estimular a capacidade analítica é fazer o indivíduo alcançar, no decorrer do seu desenvolvimento, o nível de aperfeiçoamento moral da autonomia, que é o estado em que ele é capaz de governar a si próprio, sem necessitar da imposição de terceiros. O respeito às regras é baseado na compreensão da necessidade delas e no significado que atribui a elas.

Para se trabalhar as regras com os adolescentes, é importante envolvê-los na criação destas. Isso, porém, não significa que o treinador estará abrindo mão do seu papel de líder do grupo, e sim orientando os adolescentes e permitindo que eles participem de forma mais ativa desse processo. Ao serem coautores das normas estabelecidas para a boa convivência do grupo, eles poderão cumpri-las mais facilmente, pois vivenciaram o momento da construção, refletindo sobre cada regra elaborada coletivamente.

Durante o convívio em grupo, pode ser necessário o ajuste dos combinados feitos pelos integrantes. Com isso, será preciso repensar e adaptar as regras às novas

exigências do grupo, sempre que houver necessidade. Nesse contexto, as normas precisam respeitar algumas características, a fim de que sejam facilmente aprendidas pelos jovens:

- *Os adolescentes devem participar da criação das regras;*
- *As regras devem ser formuladas com palavras positivas;*
- *As regras precisam ser introduzidas uma por vez;*
- *As regras têm de estar relacionadas a um comportamento que pode ser observado;*
- *As regras devem ser curtas e simples para que sejam facilmente entendidas;*
- *As regras têm de ser de fácil execução;*
- *O período para cumprimento da regra deve ser definido;*
- *Ao estabelecer a regra, devem ser formuladas consequências e sanções.*

### *K. Como lidar com interrupções, conflitos e recusas?*

Deparar-se com conflitos, recusas e questionamentos é normal quando se convive em sociedade. Cabe ao treinador encontrar as melhores estratégias para trabalhar com o seu time e com os aprendizes individualmente, conforme as dicas mostradas nos tópicos anteriores.

Entretanto, é importante ter em mente que a resistência ou a recusa a alguma atividade ou demanda deve ser usada como uma chance para melhorar o clima dentro da equipe. É necessário reconhecer a vontade do aprendiz e perceber a razão da recusa, para, então, fazer sugestões e conversar sobre possíveis mudanças.

Em caso de perturbações graves no andamento da sessão ou de comportamentos que atrapalham, os seguintes passos podem auxiliar na resolução da questão. Tausch (1998) explica que:

1. O treinador deve tentar compreender o motivo do comportamento;
2. O treinador precisa explicar o que incomoda e por que (qual o efeito para o treino), mostrando os limites necessários ao adolescente;

3. O treinador deve convidar/chamar o aprendiz para participar da atividade;

4. Se o adolescente ainda não quiser participar, o treinador deve anunciar uma consequência, caso ele interfira no andamento da atividade novamente;

5. As consequências devem ser adequadas, ou seja, precisam ter uma relação lógica com o tipo de perturbação. Por exemplo: se o jogador sempre chuta a bola para fora do campo, a consequência pode ser buscá-la para os outros jogadores na próxima atividade.

Se os conflitos entre os jovens ou os comportamentos inadequados persistirem mesmo depois de várias tentativas de resolução do problema, pode ser necessário fazer algumas sanções, como: não participar do próximo jogo e ficar no banco de reserva.

O adolescente precisa receber a orientação de que, para entrar em campo com seus parceiros, não basta apenas ser bom tecnicamente, ele também precisa relacionar-se bem com os demais e respeitar as regras de convivência. Em um caso grave assim, o treinador deve avaliar minuciosamente os fatos antes de tomar qualquer decisão.

Durante o treino, o jovem pode se recusar a participar de algumas atividades, por diversas razões. Antes de excluir alguém, o caso deve ser verificado em detalhes. O treinador deve se propor a conversar individualmente com o aluno para entender melhor as razões de sua recusa ou do conflito e, com isso, avaliar a situação.

Os pais forçam a participação desse aluno? O jovem é muito tímido e inseguro para participar? Através desses questionamentos e das informações obtidas na conversa, é possível criar intervenções apoiadoras para facilitar a participação do adolescente no treino.

### *L. Como fazer o adolescente avaliar as atividades e transferir o aprendizado do campo para a vida?*

A experiência mostra que os adolescentes não gostam de avaliar as atividades. Realizar uma avaliação verbal das atividades possibilita aos adolescentes maior sucesso no aprendizado.

A avaliação é mais eficiente se o treinador consegue transferir o conhecimento adquirido durante o treino para a vida privada dos jovens.

Na avaliação do Treino Social, a ser realizada na Mesa Redonda, sempre devem estar contidos três níveis de questionamento:

1. As primeiras perguntas são relacionadas ao estado emocional: se os participantes gostaram e se divertiram durante a atividade.

2. As próximas devem ser relacionadas ao estado cognitivo: se os participantes entenderam o que é relevante e o que aprenderam.

3. As últimas perguntas devem estar relacionadas ao nível de transferência: se eles observam comportamento igual em outras situações e em quais momentos eles podem ter a mesma atitude.

*Exemplo:*

*1. Como vocês se sentiram durante a atividade?*

*2. Quais são os pontos mais importantes para vocês? O que vocês aprenderam?*

*3. Quais competências sociais ou emocionais vocês também identificam na vida escolar, privada ou profissional?*

### *M. Como estimular os adolescentes a estudarem por toda a vida?*

A importância da formação até o fim da vida se torna cada vez mais evidente nos dias de hoje. A sociedade está em constante mudança, o que traz como consequência a permanente evolução do cotidiano profissional, particular e social.

Por meio de perguntas, o treinador pode guiar seus aprendizes no caminho da reflexão sobre questões importantes, auxiliando-os na descoberta e construção do próprio ponto de vista. Seguem abaixo algumas questões orientadoras sobre o estudo durante a vida inteira:

• Dos adolescentes que têm o sonho de jogar futebol profissionalmente, quantos vão conseguir? Por quê?

• Vocês conhecem alguém que consideram inteligente (como jogador ou pessoa)? O que essa pessoa faz de diferente? Vocês acham que ela nasceu assim?

• Vocês conhecem alguém que consideram sábio? O que essa pessoa faz de diferente em relação aos outros?

- De todos os jogadores que pararam de jogar profissionalmente, quantos vocês acham que têm formação para continuar tendo um bom salário mensal?

- Quantos deles vocês acham que são bem preparados para a vida depois da carreira como futebolista?

- Vocês conhecem algum ex-jogador que considerem sábio? O que essa pessoa faz de diferente?

- Existem jogadores que conseguiram ter uma vida boa através de uma formação, paralelamente à carreira de futebolista?

*Para Delors (1996, p. 105), a educação por toda a vida “deve fazer com que cada indivíduo saiba conduzir o seu destino [...]”. Segundo o mesmo autor, ela “[...] torna-se assim, para nós, o meio de chegar a um equilíbrio mais perfeito entre trabalho e aprendizagem, bem como ao exercício de uma cidadania ativa”.*



#### **OLHO NO LANCE:**

*Em resumo, o treinador deve ter em mente as seguintes questões:*

A · O que é a descoberta guiada?

B · Como fazer perguntas para estimular os adolescentes?

C · Você conhece os seus aprendizes?

D · Por que eles jogam futebol?

E · Qual é o ambiente ideal para aprender da melhor forma?

F · Como criar uma relação de confiança com os aprendizes?

G · Como dar e receber *feedback*?

H · Quais procedimentos favorecem a comunicação no time?

I · Como estimular a concentração dos aprendizes?

J · Quais regras é preciso promover e estabelecer?

K · Como lidar com interrupções, conflitos e recusas?

L · Como fazer o adolescente avaliar as atividades e transferir o aprendizado do campo para a vida?

M · Como estimular os adolescentes a estudarem por toda a vida?







# 2. O ADOLESCENTE

A adolescência é o período entre a infância e a vida adulta que, assim como as outras fases da vida, apresenta características específicas. Essa etapa engloba não somente as transformações físicas, como também toda mudança psicológica e social pela qual o indivíduo passa.

É muito comum as pessoas fazerem certa confusão entre puberdade e adolescência, compreendendo os dois como o mesmo fenômeno. Na verdade, a puberdade se inicia na pré-adolescência e vai até o começo da adolescência. É o período em que ocorre o amadurecimento das glândulas reprodutoras e o desenvolvimento de certos órgãos. Em média, essa mudança ocorre nas meninas entre os 11 e 13 anos e nos meninos entre os 12 e 14 anos.

Enquanto a puberdade faz parte desse processo de amadurecimento biológico e fisiológico do adolescente, a adolescência vai além dessas transformações corporais, compreendendo também as mudanças comportamentais, sociais e afetivas.

Não se pode definir com exatidão o início e o término da adolescência, pois varia de uma pessoa para outra, porém existe uma faixa etária na qual essas transformações acontecem.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a adolescência é dos 10 aos 20 anos. Já a Organização das Nações Unidas (ONU) situa essa fase entre os 15 e 24 anos, sendo que, dos 20 aos 24, o indivíduo é considerado jovem adulto. O Estatuto da Criança e

do Adolescente (ECA) estabelece a adolescência entre os 12 e 18 anos (Eisenstein, 2005). Neste material, será usada a definição cronológica de adolescência dada pelo Estatuto da Criança e do Adolescente.

De acordo com Piaget (1970), o desenvolvimento do ser humano passa por estágios universais, os quais seguem uma ordem imutável e hierarquizada, em que as estruturas mentais se organizam. Seus estudos estão focados nas questões cognitivas do desenvolvimento humano. Segundo ele, é durante a adolescência que o indivíduo vai adquirir o pensamento formal, ou seja, a capacidade de pensar sobre coisas abstratas, construir teorias e refletir sobre seus próprios pensamentos. Essa construção de teorias só é possível porque o adolescente, nessa fase, consegue se afastar do concreto e se aproximar do que é abstrato.

Nas questões afetivas, a adolescência é o período marcado por vários conflitos internos. É quando o adolescente procura se desvincular dos pais, criticando suas escolhas e formas de compreender a vida. Isso acontece, pois ele está em busca da sua própria identidade. Essa situação causa muitos choques com os adultos à sua volta e, principalmente, com aqueles que são uma figura de autoridade.

O desenvolvimento do “eu”, associado às outras transformações pelas quais o adolescente vai passar, pode acarretar uma crise de identidade. Esta, no entanto, apresenta aspectos positivos, pois ajudará na formação e consolidação de sua personalidade.



Pelo fato de estarem passando por uma etapa de transição, é comum observarmos nos adolescentes um comportamento instável. Ao mesmo tempo em que sentem necessidade de se adaptar ao mundo adulto, algumas vezes eles apresentam comportamentos característicos da fase anterior e tomam atitudes infantis.

O próprio convívio social fortalece esse comportamento. Isso porque os adolescentes são cobrados quanto a uma postura mais madura, ouvindo que “não são mais crianças”, mas, ao mesmo tempo, se veem impedidos de realizar certas atividades porque “ainda não têm idade”.

Em matéria para a revista Nova Escola (2004), o psiquiatra Jorge Alberto da Costa e Silva afirma que entre os 12 e 13 anos ocorre um processo de reconstrução, no qual há uma espécie de “poda” das sinapses (conexões entre as células cerebrais, os neurônios). Essa poda é como uma limpeza que o cérebro faz: ele elimina as conexões que não estão sendo mais utilizadas para dar espaço a novas.

Essas conexões que serão podadas podem ser tanto as que foram utilizadas para as primeiras aprendizagens (andar e falar, por exemplo), como também as conexões que não foram estimuladas durante a infância.

Analisar fisicamente o adolescente, foco desta obra, é antes de tudo compreender que não existe, dentro das literaturas, uma idade fechada que o define, e sim a determinação de um ciclo do qual ele faz parte.

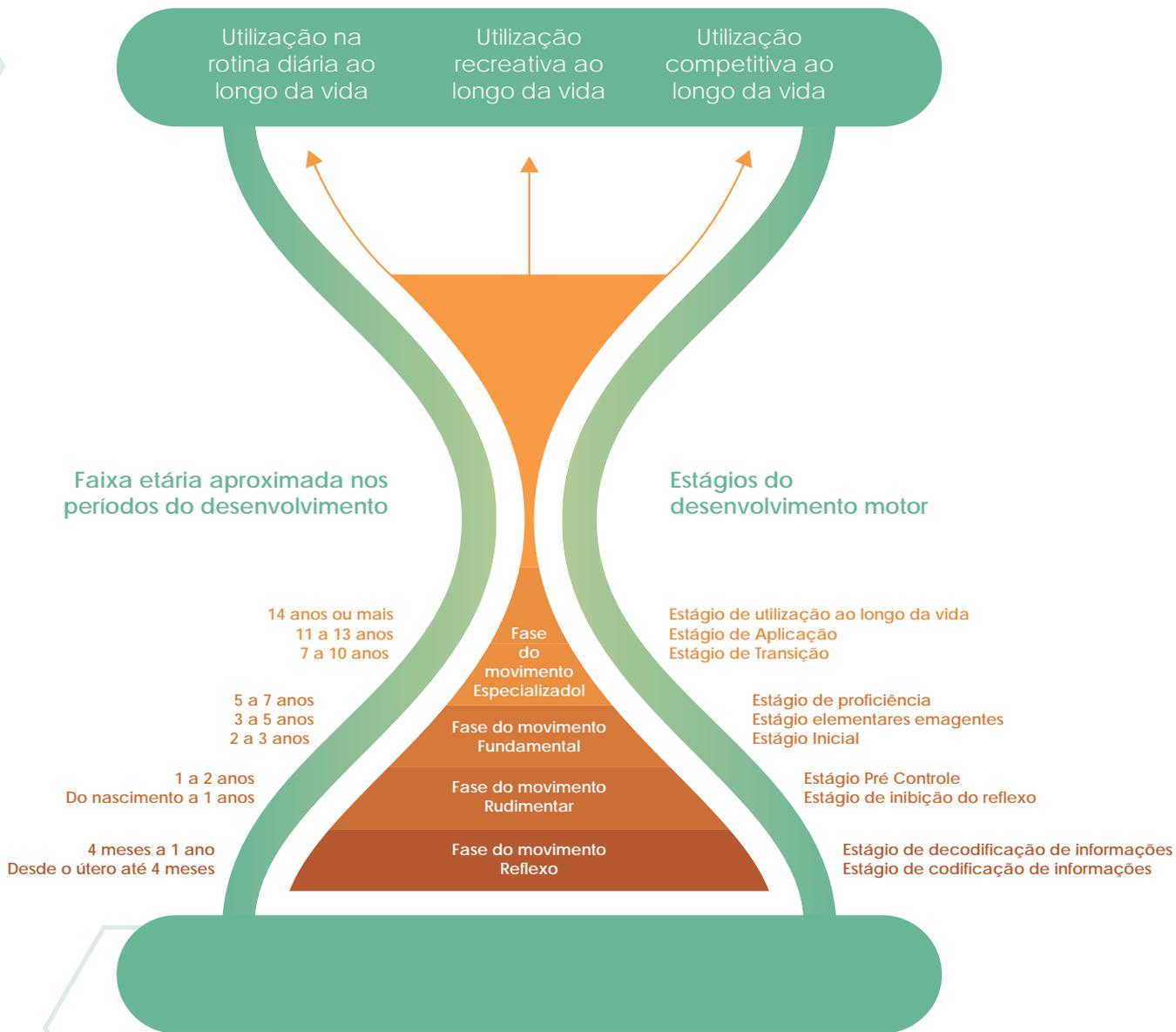
O ciclo da adolescência pode ser entendido como um período entre os 13 e os 20 anos de idade. Ainda assim, os pontos de início e término apresentam ritmos distintos devido à individualidade biológica.

A puberdade pode ser considerada o marco inicial dessa fase, que é caracterizada pelas evidentes alterações biológicas (mudanças hormonais e maturação sexual e óssea) e comportamentais. Este material manteve o foco nas alterações comportamentais, considerando-as um dos principais fatores a serem trabalhados com os adolescentes, a partir do futebol.

No primeiro material elaborado (Treino Social 6–13 anos), foram apresentadas as fases de desenvolvimento do movimento fundamental e especializado (estágio de transição e aplicação). Seguindo o mesmo embasamento teórico apresentado por Gallahue, Ozmun e Goodway na obra *Compreendendo o desenvolvimento motor* (2013), entende-se aqui que a adolescência é a fase adequada para propiciar, através do esporte (no caso, o futebol), a prática ao longo da vida, independentemente das escolhas ou possibilidades do adolescente no futuro. Os conceitos absorvidos através do esporte poderão ser aplicados, durante a vida, de maneira recreativa ou competitiva. Adolescentes da mesma faixa etária podem estar em



## Fases e estágios do desenvolvimento motor



(Gallahue e Ozmun, 2013)

momentos distintos de desenvolvimento, tanto de crescimento como de maturação biológica. Em geral, as meninas tendem a ser dois anos mais precoces que os meninos em todas as fases. Nessa etapa do desenvolvimento, é muito comum que alguns indivíduos já tenham completado a maturação, enquanto outros sequer tenham iniciado o processo.

Um exemplo decorrente desse fato são os atletas de categorias mirins (Sub-13) que possuem estatura e força bem maiores que as comuns para sua idade e que dão a impressão de não fazerem parte do grupo ou da categoria em que se encontram.

A maturação precoce não é garantia de sucesso na vida atlética do indivíduo, pelo contrário: quanto mais tardia for a fase de maturação, maiores serão as possibilidades de um desenvolvimento motor completo e de êxito na vida atlética.

Levando em consideração todas as manifestações de desenvolvimento particulares dos adolescentes — diferentemente do primeiro material (*Treino So-*

*cial 6–13 anos*), no qual os grupos foram divididos por faixa etária —, serão apresentados três grupos, de acordo com o grau de desenvolvimento técnico (que engloba a parte física) e tático, para facilitar o treinador na escolha das atividades que serão apresentadas mais à frente.

**Grupo Um – Nível Básico:** é composto por indivíduos com técnicas básicas e pouca relação tática com o jogo. Eles têm na bola a sua referência, mas ainda não conseguem reconhecer sua posição no campo de jogo.

**Grupo Dois – Nível Intermediário:** é um grupo que possui técnicas estruturadas e já consegue se estabelecer no campo de jogo. No entanto, apresenta dificuldades de posicionamento entre o adversário e seu gol.

**Grupo Três – Nível Avançado:** apresenta técnicas bem estruturadas e posicionamento tático definido. No entanto, necessita de aprofundamentos táticos ofensivos e defensivos, de acordo com um modelo de jogo predefinido.



Ao utilizar essa linha de pensamento, a intenção deste conteúdo é facilitar o dia a dia do treinador. O objetivo é contribuir com um material que possa ser utilizado por clubes, cuja maioria dos integrantes está nos níveis intermediário ou avançado devido à seletividade decorrente, e também por ONGs, escolas e outras manifestações do futebol, que apresentam grupos mais heterogêneos.

Assim como o trabalho desenvolvido com as crianças tem as suas especificidades referentes à idade e ao grau de desenvolvimento, ao lidar com adolescentes, também é necessário levar em consideração alguns aspectos, sempre relacionados ao grau de maturidade do indivíduo. É possível verificar que os adolescentes, comumente:

Oscilam entre vários sentimentos;

Apresentam rebeldia contra as limitações que lhe são impostas, podendo ser agressivos em alguns momentos;

Querem ser independentes, mas ainda são imaturos;

Buscam constantemente por liberdade;

Vivem em busca de aprovação;

Têm reações imprevisíveis e, às vezes, desproporcionais;

Ainda sofrem influência dos grupos em que estão inseridos;

Estão preocupados com que farão no futuro.



**OLHO NO LANCE:** O material Treino Social (6–13 anos) está disponível no site: [http://www.bolaprafrente.org.br/downloads/pdf/Apostila\\_Treino\\_Social.pdf](http://www.bolaprafrente.org.br/downloads/pdf/Apostila_Treino_Social.pdf).



# 3. A SESSÃO: METODOLOGIA DO TREINO SOCIAL 14+





# 3. A SESSÃO: METODOLOGIA DO TREINO SOCIAL 14+

## 3.1 Referencial pedagógico:

A metodologia do Treino Social 14+ caracteriza-se por compreender que a forma de ensinar o futebol não pode ser fragmentada e deve levar em consideração toda a especificidade desse esporte.

Complementando o ciclo iniciado com o material que tem como foco as crianças de 6 a 13 anos, o Treino Social 14+ tem como premissas não apenas os aspectos de ordem física, técnica e tática, mas também a interação destes com as habilidades socioemocionais, propiciando, assim, o desenvolvimento integral do adolescente.

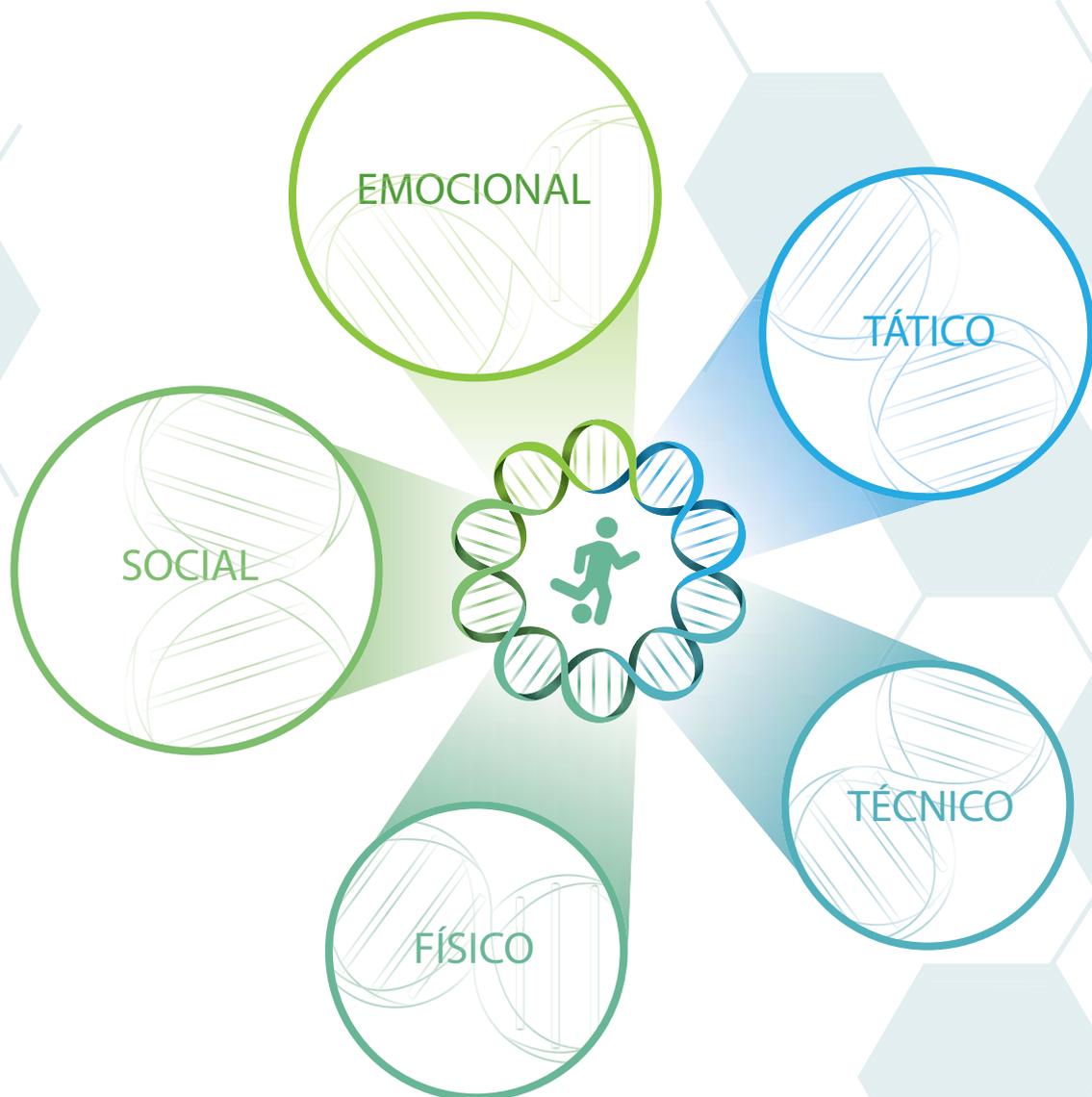
É importante ressaltar que, nessa metodologia, o centro do processo de desenvolvimento é o indivíduo, que, muito além de se formar atleta ou jogador, está se formando como cidadão.

## Para se tornar um jogador, é preciso ser um cidadão

A proposta de treinamento a ser apresentada reflete sobre as necessidades identificadas na adolescência e a forma como o futebol pode contribuir para potencializar competências de ordem esportiva e também social.

Para aplicar o Treino Social, é preciso romper com o paradigma de que se treina nesta ordem: o físico, o técnico, o tático e, por último, o psicológico. Isso, inclusive, é trabalhado por algumas metodologias em forma de palestras e vídeos.

Nos dias atuais, os modelos de maior sucesso não fragmentam as habilidades de áreas distintas.



É preciso, ainda, analisar a frequência com que os adolescentes têm acesso à prática de futebol nas organizações, nos clubes, nas escolas, entre outros. Atualmente, existem metodologias que preveem o treino inserido em um ciclo de jogos, considerando o tempo de recuperação ideal para potencializar aspectos físicos na forma de jogo.

O objetivo do Treino Social 14+ é oferecer uma ferramenta metodológica que possa ser aplicada em diversas realidades. Sendo assim, cabe ao treinador a organização do seu micro, meso e macrociclo de treinamento.

Antes serão abordados os princípios que embasam uma sessão de Treino Social, tanto para crianças quanto para adolescentes.

Para o Treino Social 14+, a combinação de ideias e princípios de diversos métodos se torna válida devido à extensão que se pretende alcançar em nível de aplicabilidade. Portanto, o que se propõe não é diretamente influenciado por apenas uma das metodologias de futebol existentes. Foram considerados os principais aspectos de diferentes metodologias, com a intenção de aplicá-los sob a ótica das categorias de jogos que serão apresentados.

### 3.2 Os princípios de uma sessão de treino:

TREINO SOCIAL 6-13 ANOS	TREINO SOCIAL 14+
<b>Ludicidade/motivação</b> – As atividades devem promover desafios. Quanto maior a motivação, maior a aprendizagem. Deve-se desenvolver nos adolescentes o prazer de jogar e evitar filas monótonas.	
<b>Dinamismo nas atividades e transições</b> – O treinador deve planejar atividades dinâmicas, aulas-treinos que permitam a transição rápida de uma atividade para outra. Quanto maior o tempo de espera para a “nova” atividade, maior será a dispersão por parte dos educandos.	
<b>Maximização do espaço e da participação</b> – O treinador deve aproveitar todos os espaços do campo ou da quadra, dividir a área em setores e priorizar a participação do maior número possível de educandos.	
<b>Graduação</b> – É importante graduar os conteúdos a serem treinados: do fácil para o difícil, do simples para o complexo e do conhecido para o desconhecido.	
<b>Princípio da repetição/variação</b> – Utilizar a repetição (repetir para gravar) e a variação (variando para motivar).	
<b>Comunicação</b> – Utilizar várias formas de comunicação (expressões faciais, gestos, pranchetas, quadros magnéticos etc.). A compreensão da atividade acontece através do escutar, ver, experimentar e fazer. Esse princípio deve estar muito ligado ao segundo (dinamismo nas atividades e transições). O treinador deverá falar o necessário, de forma breve, e dedicar maior tempo para demonstrar, permitindo aos alunos experimentarem. O feedback das atividades após o treino e a mesa redonda devem ter significado relacionado ao cotidiano do educando.	
<b>Simulação de situações de jogo</b> – Utilizar-se de situações de jogo para o treino, como jogar com um jogador a menos (superioridade/inferioridade numérica) ou pressionar a equipe a marcar um gol em determinado tempo. Este princípio está muito ligado ao desenvolvimento do conhecimento tático do jogo.	
<b>Utilização de outros esportes</b> – Princípio que deve ser aplicado em toda a fase de formação. Aproveitar outros esportes visando ao aprimoramento físico, técnico e tático. Essa etapa de desenvolvimento deve propiciar ao educando uma vasta variabilidade motora, o que a prática de apenas uma modalidade não oferece. Exemplos: handebol com gol de cabeça, jogos de rugby, futevôlei, frisbee etc.	

### 3.3 Modelo de uma sessão de Treino Social 14+

A metodologia do Treino Social facilita a construção da sessão pelo próprio treinador e pode ser montada conforme a necessidade do grupo e a realidade presente. As categorias de jogos são a base fundamental do Treino Social e estão dispostas de acordo com a necessidade de uma sessão direcionada a adolescentes.

O Treino Social compartilha do pensamento de Hui-zinga, que define o jogo como:

*uma atividade ou ocupação voluntária, exercida dentro de certos e determinados limites de tempo e espaço, segundo regras livremente consentidas, mas absolutamente obrigatórias, dotado de um fim em si mesmo, acompanhado de um sentimento de tensão e alegria e de uma consciência de ser diferente da vida cotidiana (HUIZINGA, 2007, p. 33).*

E, ainda, dialoga com Silva, que explica que o jogo: *consubstancia-se em conteúdo, método e tarefa para o ensino de esportes coletivos, por abarcar os princípios do esporte educacional, entendendo que a iniciação esportiva acontece com crianças e adolescentes e, portanto, deve*

*ter caráter educacional, porque são pessoas em formação e a maioria pode ter no esporte uma forma de lazer na vida adulta; logo, o ensino tem de contemplar os objetivos de formar um cidadão para utilizar-se do esporte, de forma a reproduzir, transformar e produzir formas de praticar esporte (SILVA, 2010, p.337).*

Tomando essas reflexões como ponto de partida dentro da vasta literatura existente acerca do conceito de jogo, o Treino Social entende que ele deve atender às expectativas dos educandos, ao mesmo tempo em que desenvolve os objetivos previstos para aquele momento.

Sempre com intencionalidade pedagógica e considerando o espaço, o número de participantes, as formas de jogar e outros aspectos de sua execução, ainda no planejamento, os jogos do Treino Social possuem características diversas. Eles podem ser cooperativos, pré-desportivos, desportivos e/ou apresentar características de dinâmicas, trabalhando as competências socioemocionais.

### 3.4 Categorias de Jogos

As categorias de jogos que embasam o Treino Social são as seguintes:



**JOGO ESPECIAL**



**JOGO INICIAL**



**JOGO ANALÍTICO**



**JOGO SITUACIONAL**



**JOGO FORMAL**



## Jogos especiais

São dinâmicas com o objetivo de trabalhar as competências socioemocionais para potencializar habilidades importantes no grupo. Dentro da metodologia, podem ser aplicados em um ou mais momentos. Funcionam como curingas e são desenvolvidos preferencialmente no Esquema do Jogo e/ou na Mesa Redonda, ficando a critério do treinador utilizá-los em outros momentos da sessão. Apresentam duração média de cinco minutos (esse tempo pode ser flexível proporcionalmente ao tempo disponível do treino).



## Jogos iniciais

Como o próprio nome diz, são atividades que iniciam a sessão, tanto para cumprir seus objetivos técnicos, táticos e físicos como para preparar fisiologicamente o corpo do educando para as atividades que estão por vir. Esses jogos têm a duração prevista de 15 a 20 minutos (em média 15% do tempo do treino).

*Para cada sessão, o treinador pode utilizar uma das opções abaixo para os jogos iniciais:*

- Lúdico-recreativos (atividades com ou sem bola, com prioridade para utilização de bola);
- Pequenos jogos de futebol da rua (criados pelos educandos, mas com tempo estipulado pelo treinador);
- Atividades de capacidades coordenativas específicas (trabalho realizado de forma individual, em dupla ou em grupos e que sempre promovam desafio e movimentação).



## Jogos analíticos

São atividades técnicas contextualizadas, com bola, simulando situações de jogos formais. Apresentam foco no aprendizado e no desenvolvimento dos conteúdos técnicos, estimulando sempre a bilateralidade com repetições sistemáticas em pequenos grupos e evitando filas grandes. São jogos de complexidade baixa a moderada, com blocos de dois a cinco minutos.



## Jogos situacionais

São atividades em espaço reduzido, com ou sem superioridade numérica, com alvos (baliza, minigol, zonas etc.), nos quais são feitas repetições sistemáticas de situações específicas de jogo. Os grupos são menores que os do jogo formal. O treinador deve realizar a integração de conteúdos físicos condicionais (força, velocidade, resistência). Apresentam blocos com duração de 3 a 15 minutos e complexidade moderada a alta.



## Jogos formais

São atividades de culminância do treino, com espaços e número de jogadores relacionados a cada fase e ciclo de desenvolvimento. Preza-se pela igualdade numérica, complexidade alta, resistência, presença de balizas e regras oficiais para cada fase de desenvolvimento. Apresentam blocos com duração de 10 a 30 minutos.

### 3.5 A estrutura metodológica:

A metodologia do Treino Social é embasada pelas categorias de jogos apresentadas anteriormente, que são desenvolvidas em cinco etapas distintas. São elas:



#### Esquema do Jogo

- Reunião dos participantes do treino para uma conversa inicial, abordando aspectos técnicos, táticos, físicos, sociais e emocionais;
- Apresentação da proposta da sessão de acordo com o comportamento que se deseja transformar ou estabelecer;
- Combinação ou manutenção de regras básicas de convivência, com estabelecimento de responsabilidades ao grupo;
- Utilização, caso necessário, dos jogos especiais (conforme categoria de jogos apresentada).



#### Aquecimento

- Momento destinado ao preparo do corpo e da mente para as atividades que serão desenvolvidas posteriormente;
- Utilização dos jogos iniciais (conforme categoria de jogos apresentada).



#### Parte Principal

- Atividades desenvolvidas em caráter de complexidade (das mais simples para as complexas);
- Desenvolvimento de jogos táticos individuais e em grupo ou, ainda, de jogos especiais;
- Utilização de jogos analíticos e/ou situacionais (conforme categoria de jogos apresentada).



#### Jogo Final

- Atividades desenvolvidas para jogos táticos em grupos, sempre considerando as especificidades trabalhadas nas etapas anteriores e que devem ser evidenciadas neste momento;
- Adequação do espaço e da quantidade de jogadores, conforme idade, categoria (se for o caso) ou, ainda, ciclo de desenvolvimento;
- Utilização dos jogos formais (conforme categoria de jogos apresentada).



#### Mesa Redonda

- Momento para reflexão coletiva e individual do grupo acerca das atividades vivenciadas;
- Todos devem se reunir em círculo, para que possam se ver. É importante que o ambiente para esse momento seja o mais confortável possível (com sombras e ar fresco);
- O treinador deve conduzir esse momento dando voz aos participantes para que eles se manifestem em relação a temas pré-direcionados por ele;
- Utilização, se necessário, dos jogos especiais (conforme categoria de jogos apresentada).

## Apresentação esquemática da metodologia

ESQUEMA DO JOGO	AQUECIMENTO	PARTE PRINCIPAL	JOGO FINAL	MESA REDONDA
Jogos Especiais* (JE)	Jogos Iniciais (JI)	Jogos Analíticos (JA)	Jogos Formais (JF)	Jogos Especiais* (JE)
	Jogos Analíticos (JA)	Jogos Situacionais (JS)		
		Jogos Especiais* (JE)		

\* Os jogos especiais podem ser realizados em um ou mais momentos do treino, preferencialmente no Esquema do Jogo e/ou na Mesa Redonda.

## Quadro-resumo da metodologia

	ESQUEMA DO JOGO	AQUECIMENTO	PARTE PRINCIPAL	JOGO FINAL	MESA REDONDA
<b>Categoria de atividades</b>	(JE)	(JI)	(JA), (JS) e (JE)	(JF)	(JE)
<b>Duração*</b>	5min	15 a 20min	25 a 35min	20 a 25min	5min
<b>% relativa**</b>	5%	15%	40%	35%	5%
<b>Predominância</b>	Social\Pessoal	Técnico/Físico	Técnico/Físico/ Tático	Tático	Social/Pessoal

\* Tempo mínimo de 90 minutos.

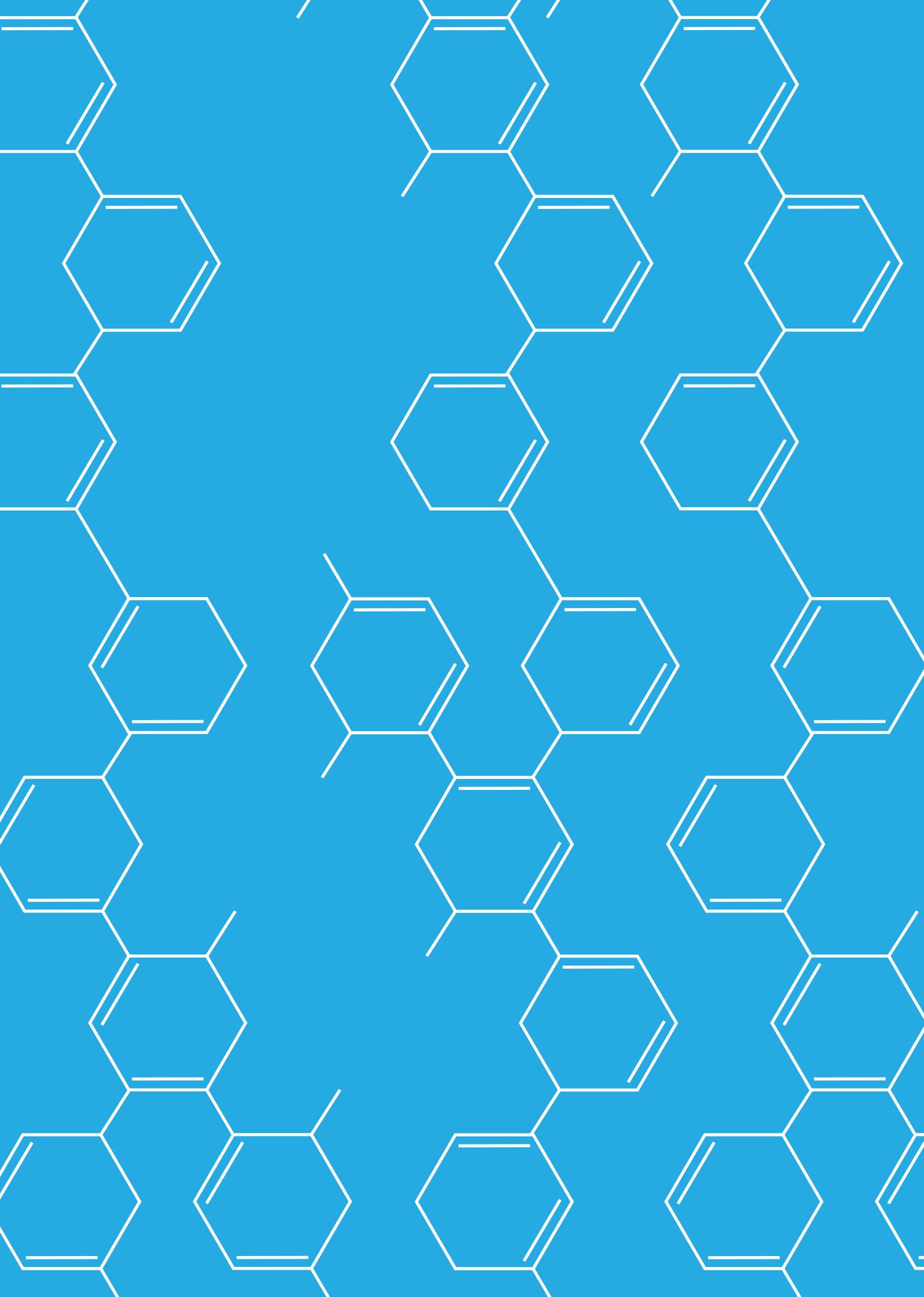
\*\* Deve ser adaptada ao tempo de aula disponível para o treinador.





## 4. DESENVOLVENDO AS COMPETÊNCIAS E HABILIDADES DO TREINO SOCIAL





# 4. DESENVOLVENDO AS COMPETÊNCIAS E HABILIDADES DO TREINO SOCIAL

O Treino Social tem como base o trabalho com competências e habilidades. São essas competências que, ao integrarem e coordenarem um conjunto de conhecimentos, habilidades e atitudes (CHA), vão produzir uma atuação diferenciada na sua manifestação.

Já as habilidades se configuram a partir da capacidade do sujeito de resolver situações-problema do cotidiano. Seu conceito está relacionado ao saber fazer, que não diz respeito somente a uma ação motora, mas demanda domínio de conhecimentos para realizar esta ação.

Segundo Durand (1998, 1999 apud VIEIRA, 2002), a competência é baseada em três dimensões: knowledge, know-how and attitudes (conhecimentos, habilidades e atitudes), englobando não somente as questões técnicas, mas também as cognitivas, que são necessárias à execução de um determinado trabalho. Rabaglio (2001) define significados para essas letras, conforme demonstrado a seguir:

**Conhecimento** = Saber. São os conhecimentos adquiridos no decorrer da vida, em escolas, universidades, cursos etc. Por exemplo: conhecimento sobre as regras de um determinado jogo ou esporte.

**Habilidade** = Saber fazer. É a capacidade de realizar determinada tarefa, seja ela física ou mental. Por exemplo: análise técnica de um determinado jogo ou esporte.

**Atitude** = Querer fazer. É o comportamento diante de situações do cotidiano e das tarefas desenvolvidas no dia a dia. Por exemplo: participar efetivamente de um determinado jogo, executando funções específicas.

É possível compreender o conceito de competência através de critérios objetivamente mensuráveis, como o exercício proativo e simultâneo de:

1. Saber conceitualmente (qualificação) – Conhecimento
2. Saber fazer (experiência funcional) – Habilidade
3. Saber agir (capacidade de obter resultados) – Atitude

## CONCEITO DE COMPETÊNCIA SEGUNDO O CHA

C de conhecimento	H de habilidade	A de atitude
Ter conhecimento sobre determinado assunto. É o resultado do que se aprende na escola, na universidade, nos livros, no trabalho. O conhecimento é o saber, o conhecer, o dominar determinados assuntos.	Ter habilidade para transformar algo em alguma coisa ou em um resultado utilizando os conhecimentos absorvidos sobre determinado assunto. Habilidade é o saber fazer.	A atitude é o que leva o indivíduo a decidir se exercitará ou não sua habilidade em função de um determinado conhecimento. Atitude é o querer fazer.

Além disso, o diálogo da prática esportiva com os quatro pilares da educação (aprender a conhecer, aprender a conviver, aprender a fazer e aprender a ser) é importante para uma abordagem com foco no desenvolvimento da cidadania e de valores. Esses pilares foram apresentados no relatório da UNESCO (1996) por Jacques Delors.

A referida publicação expõe que: “A educação deve transmitir, de fato, de forma maciça e eficaz, cada vez mais saberes e saber-fazer evolutivos, adaptados à civilização cognitiva, pois são as bases das competências do futuro.” (DELORS, 1996, p. 89)

Sendo o esporte uma prática educativa, é possível entender que, ao se trabalhar com determinados conteúdos e áreas de conhecimento, de fato é fornecido o auxílio ao desenvolvimento das competências necessárias aos adolescentes.

Quando se trata de aprender a ser, é possível destacar o desenvolvimento das competências pessoais, a partir das quais o indivíduo trabalhará questões relativas à sua identidade:

[...] espírito e corpo, inteligência, sensibilidade, sentido estético, responsabilidade pessoal, espiritualidade.

Todo o ser humano deve ser preparado, especialmente graças à educação que recebe na juventude, para elaborar pensamentos autônomos e críticos e para formular os seus próprios juízos de valor, de modo a poder decidir, por si mesmo, como agir nas diferentes circunstâncias da vida. (DELORS, 1996, p. 89)

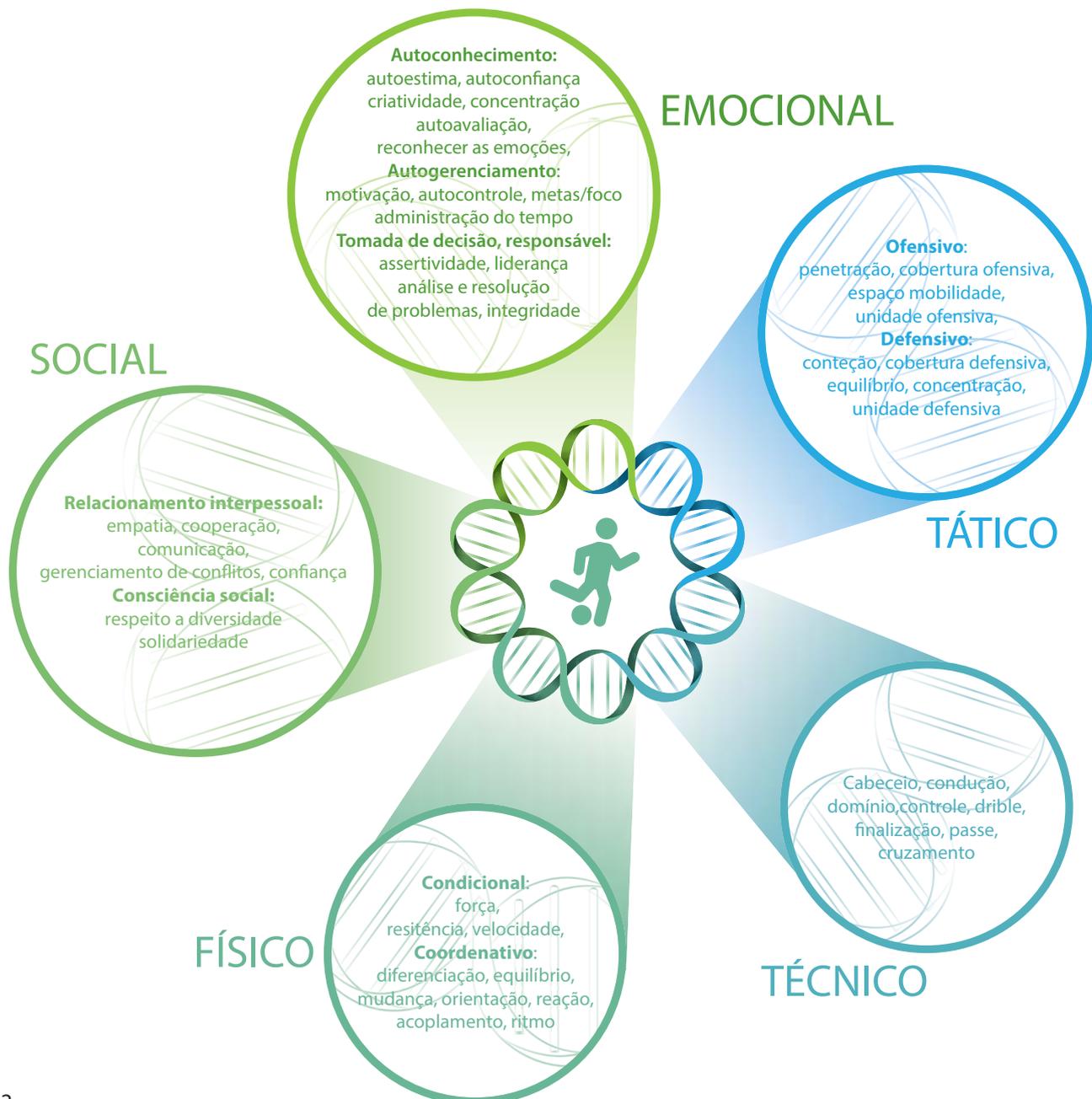
Ao falar de aprender a conviver, trabalha-se com as competências sociais, ou seja, aquelas que auxiliam um indivíduo no relacionamento com o outro, na comunicação, no entendimento, na descoberta e na interação com os outros indivíduos.

O aprender a fazer está relacionado às competências produtivas e técnicas e está interligado ao aprender a conhecer, que trabalha com as competências cognitivas:

“Aprender para conhecer supõe, antes tudo, aprender a aprender, exercitando a atenção, a memória e o pensamento”. (DELORS, 1996, p. 89)

Segundo essa concepção, os aspectos trabalhados pelo Treino Social abordam as habilidades e competências como estruturas fundamentais para a formação de um adolescente praticante de futebol, fazendo uma analogia ao entendimento de como o organismo humano é formado pela sua rica e específica composição do DNA.

Trabalhando com o conceito de desenvolvimento integral do indivíduo, o Treino Social aborda competências em cinco diferentes dimensões: emocional, social, tática, técnica e física.



## 4.1 Competências e habilidades emocionais e sociais

O desenvolvimento humano é composto por diversos estágios que, ao longo do crescimento, podem atuar como fator decisivo diante do que o indivíduo se tornará e das escolhas que fará ao longo da vida.

Também contribuem para esse desenvolvimento as afi- nidades, a biografia e a forma como uma pessoa molda o seu comportamento nas relações interpessoais, nos grupos de trabalho, na vida social e familiar e nos ambientes onde essas relações são estabelecidas.

Quando uma pessoa ou a sua atitude são acolhidas, isso estimula o comprometimento e a participação. Da mesma forma, é preciso aprender a lidar com frustra- ções, resultados negativos e decepções. No entanto, nem sempre é tarefa simples lidar com o sucesso ou com o fracasso.

É nesse contexto que é possível trabalhar com as com- petências e habilidades emocionais e sociais. Diferen- temente dos aprendizados curriculares da educação formal, em que a pessoa tem que assimilar conteúdos e raras vezes consegue enxergar a aplicabilidade deles no dia a dia, as competências e habilidades sociais e emocionais possuem aplicação prática na vida, contri- buindo para que o indivíduo seja bem-sucedido social e profissionalmente.

As competências emocionais são a base do desenvol- vimento de uma pessoa, pois expressam a forma como esse indivíduo gerencia, expressa e controla os seus sentimentos, por exemplo: alegria, raiva, felicidade, frustração, ansiedade e excitação.

Segundo Goleman (2011, p. 38), a competência emo- cional é uma capacidade adquirida, baseada na inteli- gência emocional, que resulta num desempenho des- tacado no trabalho” e está relacionada à habilidade de gerenciar as emoções para lidar efetivamente com as situações da vida.

De acordo com o autor, a competência emocional é for- mada por um conjunto de habilidades e atitudes que incluem, por exemplo, manter sob controle reações emocionais intensas, ser movido pela concretização de objetivos, compreender os outros e ser flexível perante mudanças ou situações novas.

*Goleman (1999) relaciona as competências emocionais em cinco dimensões:*

- **Autoconsciência (eu me conheço)** – Faz o indivíduo ser consciente do que altera as suas emoções e dos im- pactos que elas geram. De todas as dimensões, essa é a mais importante, pois suas competências formam a base necessária para que as outras sejam desenvolvi- das. Autoconsciência é o conhecimento que o ser hu- mano tem de si próprio, de seus sentimentos ou de sua intuição. Essa competência é fundamental para que o indivíduo tenha confiança em si (autoconfiança) e co- nheça seus pontos fortes e fracos.

- **Autocontrole (eu me gerencio/administro)** – Suas com- petências ajudam o indivíduo a manter o equilíbrio pe- rante situações desafiadoras da vida, como mudanças e fatos que desestabilizam, e a ser visto como alguém que gerencia bem o trabalho. É a capacidade de lidar com seus próprios sentimentos, adequando-os a cada situação, e saber se confortar e controlar a ansiedade, frustração, tristeza e irritabilidade.

- **Automotivação (eu me mobilizo)** – Suas competências são fundamentais não só para a evolução profissio- nal, mas também para a realização pessoal, ou seja, como ser humano. É a capacidade de direcionar as emoções a serviço de um objetivo.

- **Consciência dos outros (eu considero os outros)** – Suas competências ajudam o indivíduo a manter relaciona- mentos equilibrados não apenas no trabalho, mas tam- bém em outros ambientes, como o familiar e o social. É a capacidade de perceber o outro, saber se colocar no lugar do outro e captar o sentimento dele.

- **Relacionamentos interpessoais (eu gerencio os outros)** – São as competências-chave para o exercício da lide- rança, além de serem estratégicas para a projeção do indivíduo nos ambientes profissional e social. É a ca- pacidade que se deve ter para lidar com as emoções no grupo e com o grupo.

Já as competências sociais são as habilidades neces- sárias para o bom funcionamento das relações inter- pessoais. Aprender a interagir com os outros, de forma bem-sucedida, é um dos aspectos mais importantes do desenvolvimento de uma criança e um adolescente, apresentando reflexos ao longo da vida.

*Caballo define as competências sociais como:*

[...] um conjunto de comportamentos emitidos por um indivíduo em um contexto interpessoal que ex- pressa sentimentos, atitudes, desejos, opiniões ou di- reitos desse indivíduo de modo adequado à situação,

respeitando esses comportamentos nos demais, e que geralmente resolve os problemas imediatos da situação enquanto minimiza a probabilidade de futuros problemas. (CABALLO, 1996, p. 365)

Para Del Prette e Del Prette (2001), as competências sociais aplicam-se à noção de existência de diferentes classes de comportamentos sociais no repertório do indivíduo, que ele utiliza para lidar com as demandas das situações interpessoais. Essas competências são organizadas pelos autores em categorias amplas e específicas. Entre elas, se destacam as habilidades sociais de comunicação, civilidade, assertividade de enfrentamento, empatia, trabalho e expressão de sentimento positivo.

Segundo Santos e Primi (2014), pesquisas conduzidas por economistas, psicólogos e educadores nas últimas décadas revelam que competências como persistência, responsabilidade e cooperação têm impacto significativo sobre o desempenho dos indivíduos na escola e fora dela. De acordo com os autores, elas são tão importantes quanto as habilidades cognitivas para a obtenção de bons resultados em diversas esferas do bem-estar individual e coletivo, como grau de escolaridade, emprego e saúde.

Essas pesquisas também revelam que indivíduos que têm competências sociais e emocionais mais desenvolvidas apresentam maior facilidade de aprender, uma

vez que essas competências contribuem tanto quanto as cognitivas na determinação do êxito escolar. Essas pesquisas revelam, entre outros pontos, que:

Pessoas mais organizadas, focadas e confiantes aprendem mais;

Pessoas mais persistentes e resilientes tendem a se comprometer com objetivos de longo prazo e lidar melhor com frustrações e conflitos;

Para aprender bem, qualquer coisa que seja, não basta ter velocidade de raciocínio e boa memória, é preciso também motivação e capacidade de controlar a ansiedade e outras emoções;

Para ser criativo, é necessária uma boa dose de autoestima e confiança.

### Competências Sociais e Emocionais do Treino Social

As variadas literaturas existentes sobre competências e habilidades socioemocionais versam sobre classificações muito similares. No entanto, visando abordar uma classificação que dialogasse com as dimensões trabalhadas pelo futebol no Treino Social, foi adotada a categorização desenvolvida pelo IASEA, Instituto para Aprendizagem Social e Emocional (2016), que considera cinco competências-chave para o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais:

COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS	COMPETÊNCIAS SOCIAIS
<b>Autoconhecimento</b> Reconhecer e entender as próprias emoções e valores.	<b>Relacionamento interpessoal</b> Criar relacionamentos positivos e reconhecer a emoção do outro.
<b>Autogerenciamento</b> Gerenciar emoções e comportamentos.	<b>Consciência social</b> Demonstrar compreensão e empatia com o outro e pelo outro.
<b>Tomada de decisão responsável</b> Construir opções éticas e sustentáveis.	

Segundo o IASEA, o ensino das competências e habilidades sociais e emocionais envolve os processos educativos pelos quais crianças e jovens aprendem como adquirir e aplicar efetivamente no seu dia a dia conhecimentos, atitudes e habilidades necessárias para:

- Compreender e gerir emoções;**
- Definir e atingir metas positivas;**
- Sentir e mostrar empatia pelos outros;**
- Estabelecer e manter relacionamentos positivos;**
- Tomar decisões responsáveis.**

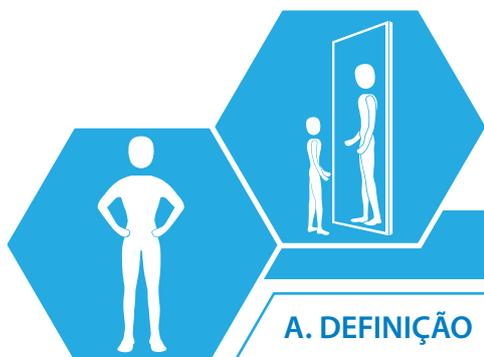
Sendo assim, seguem abaixo as competências emocionais e sociais trabalhadas pelo Treino Social:

COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS	COMPETÊNCIAS SOCIAIS
<b>Autoconhecimento</b>	<b>Relacionamento interpessoal</b>
Autoestima	Empatia
Autoconfiança	Cooperação
Criatividade	Comunicação
Concentração	Gerenciamento de conflitos
Autoavaliação	Confiança
Reconhecimento das emoções	
<b>Autogerenciamento</b>	<b>Consciência social</b>
Motivação	Respeito à diversidade
Autocontrole	Solidariedade
Definição de metas e foco	
Administração do tempo	
<b>Tomada de decisão responsável</b>	
Assertividade	
Liderança	
Análise e resolução de problemas	
Integridade	

## 4.2. Trabalhando as competências e habilidades emocionais e sociais no futebol

Trabalhar com competências e habilidades emocionais e sociais no contexto do futebol pode se tornar um desafio para o treinador em determinadas situações. Entretanto, no relacionamento com os seus aprendizes, ele precisa ser capaz de identificar e lidar com tais habilidades. No capítulo 5.1. Jogos Especiais, serão apresentadas dinâmicas e jogos cooperativos que auxiliam o treinador no trabalho com o adolescente.

Abaixo, seguem fichas com as competências e habilidades socioemocionais.



## Competências Emocionais

### Competência: Autoconhecimento

É a capacidade de: conhecer a si mesmo; reconhecer seus sentimentos e interesses; manter um nível de eficiência pessoal; avaliar com exatidão seus pontos fortes e fracos; possuir um senso de autoconfiança e autoestima bem fundamentado; reconhecer a influência dos pensamentos no comportamento diante de situações da vida social e profissional e no relacionamento consigo mesmo; identificar e reconhecer emoções próprias e de outros; analisar emoções e o modo como elas afetam os demais; reconhecer as dificuldades e facilidades próprias.

### Autoestima / Autoconfiança

#### A. DEFINIÇÃO

Autoestima é a avaliação subjetiva que uma pessoa faz de si mesma, sendo positiva ou negativa em certo grau. A autoestima envolve um julgamento pessoal: a capacidade de gostar de si. Ela reflete a habilidade de lidar com os desafios da vida (entender e dominar os problemas) e o direito de ser feliz (respeitar e defender os próprios interesses e necessidades). Assim, a autoestima é a chave para o sucesso ou para o fracasso, além de ser determinante para entender os outros e a si mesmo.

Já a autoconfiança significa ter confiança em si mesmo. É a convicção que uma pessoa tem de ser capaz de fazer ou realizar alguma coisa bem. Três fatores constroem a autoconfiança: o desenvolvimento de habilidades pessoais, o respeito por si próprio e pelos outros, e agir de forma responsável. O sentimento de autoconfiança está associado aos comportamentos bem sucedidos.

A autoconfiança é um dos aspectos que assegura a eficiência e eficácia de uma pessoa, assim como sua capacidade de superação. Uma pessoa com alta autoconfiança age com ousadia, mesmo quando a situação é desfavorável.

Autoconfiança é o sentimento de segurança em suas próprias capacidades, ela é importante para o sucesso profissional e pessoal porque é base para comportamentos de iniciativa, proatividade, inovação e criatividade, dentre outros.

No futebol, os dois conceitos se combinam nas ações e sentimentos dos aprendizes. Sendo assim, iremos trabalhar nas colocações abaixo sob a vertente da autoestima.

## B. O QUE SIGNIFICA AUTOESTIMA/AUTOCONFIANÇA NO CONTEXTO DO FUTEBOL?

Para muitas esportistas não se precisa explicar o que é autoestima, intuitivamente eles sabem o que é. Algumas esportistas tem tanta autoestima que todos podem quase sentir. A autoestima esta presente em todas as palavras e ações.

Autoestima é o sentimento seguro para poder atingir um futuro objetivo. Essa segurança é baseada na fé da própria habilidade. Com certeza você conhece alguém que tem uma fé imperturbável em si e por causa da autoestima ele consegue levantar rapidamente depois de uma derrota.

Autoestima é uma característica da personalidade, e quem tem nas diferentes áreas na vida, por exemplo, no trabalho, na vida privada ou no esporte.



## C. COMO ESTIMULAR A AUTOESTIMA/AUTOCONFIANÇA NOS APRENDIZES ?

### **1. Estimular a autoestima com a ficha do jogador para eles se conhecem melhor**

Aplicar a ficha do jogador é o primeiro passo para aumentar a autoestima do jogador. Eles têm que pensar sobre as qualidades e vão também encontrar possibilidades onde eles podem aprender ainda mais. Na entrega das fichas no próximo treino cada um pode entregar a ficha falando com voz alta uma força em frente do grupo.

## **2. Combinar objetivos alcançáveis**

Ter objetivos alcançáveis é também um fator importante para aumentar a autoestima de cada pessoa. Se nos temos objetivos que são quase impossíveis de alcançar a autoestima pode diminuir, porém tem que sempre tentar definir objetivos de forma SMART. Na parte de metas e foco se encontra mais dicas sobre a definição de objetivos.

## **3. Criar momentos de sucesso para os jovens**

Uma das competências chaves do humano é a autoestima. O formador no esporte deve sempre pensar a estimular a autoestima de cada aluno da melhor forma possível. Para isso devem ser escolhidos conteúdos equilibrados que podem ser executados e desafiadores e definir objetivos que são desafiadores, mas podem ser atingidos.

## **4. Elogiar comportamento, ações com sucesso, boas intenções e ideias**

- **Elogio dos comportamentos: Elogiar todos os tipos de comportamentos positivos seja uma competência pessoal/emocional ou social.**

- **Elogio das intenções: Uma boa ideia de “um passe para o colega” ou “um chute no momento certo” também pode ser elogiado, pois a boa intenção será reconhecida.**

- **Elogio de ações com sucesso: Todas as ações (as competências e habilidades) podem ser elogiadas.**

## **5. Ajudar os jovens a reconhecer a força dos pensamentos, reconhecer modelos negativos e dissolver lhas e estimular os pensamentos positivos**

### **Primeiro passo: Reconhece a força dos pensamentos**

#### Conta esse historia real para os jovens:

Recentemente eu ouvi uma historia real, que eu quero dividir com vocês. Simplesmente por que ela mostra perfeitamente o que é possível a fazer com a força dos pensamentos. No ano 1983 foi realizado um Ultramaratona com mais de 800 quilômetros. Atletas jovens de todo mundo chegaram para testar os próprios limites, ganhar a premiação de 10.000 Dólares e ganhar gloria mundialmente. Mas logo no inicio aconteceu uma sensação. No foto oficial entrou um cara, que incomodou os atletas: O fazendeiro (que cuida as ovelhas) Cliff Young, que já perdeu todos os dentes, chegou com roupa de trabalho e estava firmemente decidido a participar na maratona.

Os outros participantes, todos os atletas novos, que trabalharam meses para acertar a tática perfeita, pensaram que é uma brincadeira. Um fazendeiro velho quer ganhar? Nem no sonho isso vai acontecer. E eles estavam certos. Logo no inicio Cliff Young estava atrás de todos. No inicio da noite ele já tinha alguns quilômetros de distancia para os outros atletas. Os adversários dormirem com o plano perfeito, receberem massagens profissionais e dormirem algumas horas. O que vocês acham ele fez quando anoiteceu? Ele continuava andar, passo a passo mais perto do alvo, sempre mantendo nos pensamentos a volta para a sua fazenda com as ovelhas.

O fim da incrível historia: O Cliff Young ganhou com avanço enorme dos outros atletas. Ele terminou em menos de 6 dias para esse verdadeiro feito esportivo, um novo recorde. Recebendo a premiação no fim da competição o fazendeiro ficou tanto surpreendido ele deu os 5 cincos atletas atrás dele o dinheiro e voltou para casa com a certeza da força dele.

Mais como isso for possível? Com certeza o fazendeiro estava acostumado de andar muito tempo sem intervalo. Mas mais importante foi o seguinte: Os outros atletas criaram uma barreira mental que o Cliff não tinha. Eles acreditarem, através de resultados científicos, que o atleta deve dormir pelo menos cinco horas por noite e receber massagens para conseguir chegar ao fim. Um fazendeiro mostrou para todos o contrário, ele dormiu pouco e quase andou o tempo todo.

Ninguém pode dizer que o fazendeiro era fisicamente igual aos outros atletas treinados. Ele ganhou de outra forma. Com a força dos pensamentos.

## Reflexão:



**O que vocês acham dessa historia?**



**O que podemos aprender com essa historia?**



**O que fazer depois?**

### Segundo passo: Reconhecer modelos negativos e dissolver

Sempre tem pessoas que são céticos. “Isso não vai funcionar”, “Não consigo fazer”, “Não tem como”. Essas frases expressam os modelos negativos que foram gravados na sub-consciência para muito tempo. Você sabe qual função tem essas frases, por exemplo: “Eu não sei como fazer, não tenho agilidade para fazer esporte.” ou “eu estou tão baixo”? Nenhuma. Algumas pessoas falam assim você pode evitar ser decepcionado. Mais na verdade você evita ter sucesso e sorte.

Você pode trabalhar ativamente a dissolver esses modelos negativos. Isso necessita a usar tempo para si mesmo. Uma frase da Índia diga: “Por cada dia o humano trata o seu cabelo, por que não arruma os seus pensamentos?”. Às vezes é suficiente notar os meus pensamentos e perguntar:

*De qual jeito esses pensamentos estão me atrapalhando?*

*Porque esse dogma é absurdo?*

*Que nível eu iria aumentar a força dos meus pensamentos se eu deixaria esse dogma?*

### Terceiro passo: Estimular os pensamentos positivos

Fica muito fácil de destruir uma ideia ou se aborrecer de uma situação desnecessária. Claro, às vezes é necessário se livrar da raiva. Apesar disso: Pessoas com sucesso e felizes você reconhece em qualquer situação péssima, eles vão descobrir algum efeito positivo.

***Lembre-se: Nunca deixar ninguém atrapalhar a realizar seus objetivos. Especialmente não de pessoas que não são bons ídolos. Defina objetivos claros que você quer atingir. Realiza seus sonhos! Passo a passo você deve se aproximar.***

### **6. Seja o ídolo para eles com muita autoestima**

A maior influencia na vida do jovem tem os ídolos da vida real, os pais, os professores na escola, e também o formador. Ele deve mostrar em qualquer situação o autoestima ele deseja desenvolver em eles.

#### **Ações para estimular a autoestima:**

1. Estimular a autoestima com a ficha do jogador para eles se conhecem melhor
2. Combinar objetivos alcançáveis
3. Criar muitos momentos de sucesso
4. Elogiar comportamento, ações com sucesso, boas intenções e ideias
5. Ajudar os jovens a reconhecer a força dos pensamentos, reconhecer modelos negativos e dissolver lhes e estimular os pensamentos positivos
6. Seja o ídolo para eles com muita autoestima



## **Criatividade**

### **A. DEFINIÇÃO**

Habilidade de gerar ideias inovadoras e, com isso, obter sucesso na resolução de problemas. É a capacidade de liberar a imaginação e aproveitar plenamente suas habilidades e conhecimentos e, assim, combinar elementos existentes, conceitos, técnicas, objetos e materiais para gerar novas ideias e soluções para os desafios e problemas do dia a dia. A criatividade é uma qualidade adquirida por pessoas curiosas que buscam inspiração em informações e têm a sensibilidade de percebê-las de forma diferente.

### **B. O QUE SIGNIFICA CRIATIVIDADE NO FUTEBOL?**

Inteligência sempre está ligada a uma solução certa. Criatividade relaciona-se a uma criação, algo original, produtivo, formador, artístico e inventivo. Em geral, é possível dizer que um comportamento criativo é capaz de resolver um problema que não tem uma solução certa, através de ideias que resultam em uma resposta adequada, percebida no ambiente como surpreendente e original.

No futebol, é importante diferenciar criatividade tática de inteligência tática (ROTH, 2005). Entende-se como criatividade tática a solução para vários problemas específicos de futebol, que pode ser vista como surpreendente, rara ou original. Inteligência tática significa a produção da solução perfeita dos problemas específicos situacionais.

No treino, muitas vezes são criadas situações que demandam soluções táticas, em respeito ao modelo do jogo da equipe. Muitos formadores se utilizam de situações específicas, com muitas repetições e comandos. Isso acaba se tornando um problema, pois diminui o desenvolvimento da inteligência e da criatividade no jogo.

Por sua vez, situações subconscientes e fora do controle melhoram a criatividade. Um estudo de Raab, Hansen, Roth e Greco (2001) revelou que crianças brasileiras, jogando sem treinador e experiência em pequenos jogos, tinham desenvolvido melhor a criatividade em comparação a crianças alemãs com treinamentos específicos em clubes grandes.

Em geral, como já se imaginava, é possível dizer que o treinamento em pequenos jogos, completamente sem instruções, é muito mais efetivo.



## C. COMO TREINAR A CRIATIVIDADE NO FUTEBOL?

### **1. Fazer perguntas que estimulam a criatividade**

A técnica de fazer perguntas é uma arte e sempre pode ser mais desenvolvida a partir de questionamentos que estimulam a criatividade. Seguem algumas perguntas-chaves:

**“O que aconteceria se...?”**

**“Por que não?”**

**“Temos que fazer assim?”**

**“Qual é a melhor / pior coisa que pode acontecer?”**

**“O que é o oposto disso?”**

Diante disso, é possível dizer que uma cultura positiva pode estimular a criatividade. Processos e seqüências devem ser sempre avaliados e melhorados passo a passo. São quatro fases:

**Visão:** *“O que queremos? O que seria o ideal?”*

**Descoberta:** *“Quais atitudes são questionáveis? O que seria diferente?”*

**Experimentação:** *“Como podemos fazer isso diferente?”*

**Modificação:** *“Como podemos melhorar isso?”*

### **2. Deixar os jovens tomarem algumas decisões e incluí-los no planejamento das aulas**

A maior meta é fazer os jovens serem responsáveis e capazes de tomar decisões sozinhos. No início do ano, o treinador pode incluí-los no planejamento anual. É possível perguntar aos jovens o que eles querem desenvolver durante o ano, sempre respeitando as opiniões e os objetivos de todos os colegas.

### **3. Criar atividades novas com a ajuda dos jovens**

Outra oportunidade de estimular a criatividade é criar novas atividades, com a ajuda dos jovens, e usá-las no grupo. Isso pode resultar em vários novos jeitos de resolver os desafios do futebol com ideias novas.



**“Quem tem uma ideia legal para uma nova atividade?”**

### **4. Criar atividades que necessitam de soluções diferentes**

Em geral, treinos que simulam situações de jogo, em vez de atividades isoladas, ajudam a desenvolver a inteligência e a criatividade devido ao dinamismo do jogo e às variações que ocorrem durante a partida.

Segue abaixo um exemplo de atividade que estimula a criatividade.



Em uma área delimitada por cones (formando um losango, em vez de um retângulo), os alunos jogam cinco contra cinco. O formato diferenciado do campo vai estimular os jogadores a buscarem diferentes e novas soluções de jogo.



**“Quais soluções vocês encontraram para marcar gols?”**

Outra oportunidade é dar instruções individuais (por exemplo: tabela, ultrapassagem ou passe de penetração) que limitam a complexidade e mostram a estratégia da equipe. Assim, o treinador pode estimular a criatividade em situações especiais.

### **5. Usar uma atividade técnica e tática entre os jogos livres**

As novas revelações da neurociência mostram que a criatividade se desenvolve cedo na vida do ser humano e sempre continua se desenvolver, assim como a inteligência, ao longo da vida. Na iniciação das crianças, é preciso criar um ambiente que estimule um jogo variável, a fim de desenvolver a criatividade.

Como forma de variar o treinamento da criatividade no futebol, é possível aplicar atividades específicas na parte principal do treino:

- **Jogo de cinco contra cinco (sem instruções);**
- **Jogo tático para tabela (com instruções mais detalhadas);**
- **Jogo de seis contra seis (sem instruções).**

A criatividade, muitas vezes, é subestimada. Ela pode ser treinada e, com apoio da inteligência no jogo e do treinamento correto, gera jogadores que conhecem os diferentes padrões de uma partida. Além disso, eles se tornam capazes de seguir a linha estratégica da equipe e, ao mesmo tempo, encontrar soluções geniais em diferentes situações.

#### **6. Criar um espaço durante o treino para os jovens realizarem a atividade que desejam**



**“Quais atividades vocês querem fazer nos próximos minutos?”**

Para estimular a criatividade dos jovens, o formador deve dar um espaço para eles tomarem suas próprias decisões sobre os conteúdos que querem desenvolver. O formador pode incluir um tempo regular durante o qual os jovens farão a atividade que desejarem.

O tempo vai variar de acordo com as necessidades do grupo: pode ser durante alguns minutos no início da sessão ou durante uma aula completa, uma vez por mês. O formador tem que descobrir quanto tempo necessita para o melhor desenvolvimento do grupo.

#### **Ações para estimular a criatividade:**

1. Fazer perguntas que estimulam a criatividade;
2. Deixar os jovens tomarem algumas decisões e incluí-los no planejamento das aulas;
3. Criar atividades novas com a ajuda dos jovens;
4. Criar atividades que necessitam de soluções diferentes;
5. Usar uma atividade técnica e tática entre os jogos livres;
6. Criar um espaço durante o treino para os jovens realizarem a atividade que desejam.



## Concentração

### A. O QUE SIGNIFICA CONCENTRAÇÃO?

Concentração é uma habilidade mental em que o indivíduo consegue colocar a sua atenção em um determinado foco e mantê-la pelo tempo que for necessário. Essa não é uma tarefa fácil e exige treino para ser desenvolvida da melhor forma.

A todo instante, podem ser percebidos vários estímulos que levam o indivíduo a pensar em tudo e, ao mesmo tempo, não estar concentrado em nada. Diversos fatores podem dificultar a concentração. Alguns podem ser internos, como pensamentos, dúvidas, raiva e euforia, e outros externos, como vozes, barulhos, pessoas passando.

A concentração está muito ligada à motivação, pois dificilmente uma pessoa conseguirá manter a atenção em um determinado ponto ou assunto que não a interesse e não a motive a aprender mais. Quando se está diante de situações que não despertam um bem-estar, é natural a mente querer fugir para “lugares” mais agradáveis.

As maiores queixas em relação à falta de concentração são: mudança muito rápida de um pensamento para outro, dificuldade para se concentrar nos estudos ou em uma leitura e dificuldade para finalizar uma tarefa ou manter a concentração por muito tempo durante uma atividade, mesmo que seja de suma importância.

### B. O QUE SIGNIFICA CONCENTRAÇÃO NO FUTEBOL?

Durante uma partida de futebol, o jogador deve controlar sua atenção e mantê-la nas atividades que precisará executar, para que não se distraia com as pessoas que estão assistindo ao jogo ou com outras situações que ocorrem no campo.

Claro que o jogador precisa manter sua visão ampliada e perceber o quadro geral do jogo, pois o que um companheiro fizer, vai interferir nos demais da equipe. O ideal é saber direcionar sua atenção para os pontos em que terá que atuar mais diretamente. Por isso, assim como um chute é treinado para que seja executado perfeitamente, a habilidade de concentração também deve ser, pois ela vai ser determinante para a boa execução dos movimentos durante o jogo.



## C. COMO DESENVOLVER A CONCENTRAÇÃO NOS JOGADORES DE FUTEBOL?

### **1. Conversar/debater sobre a importância dessa habilidade no esporte**

Em todos os esportes, a concentração é muito importante. Concentrar-se significa dar toda a atenção à execução de uma atividade. Se isso não funciona perfeitamente, a causa é um dos fatores externos (público, adversário, condições do campeonato) ou internos (sentimentos, emoções, pensamentos, condição física). Isso resulta em falta de desempenho e execução das capacidades disponíveis.



**“Qual a importância da concentração no esporte?”**

### **2. Incentivar a melhoria de outros aspectos da vida**

Além dos fatores no campo, há outros na vida que influenciam diretamente a capacidade de concentração.

- **Alimentação:** a primeira refeição do dia é a base que ajuda a execução das tarefas do dia com concentração. No almoço, é de extrema importância comer legumes, verduras, frutas e arroz, sem encher a barriga completamente. Beber de 2,5 a 3 litros de água é essencial.
- **Praticar esportes:** a atividade esportiva ajuda a equilibrar a mente e o corpo e libera os hormônios da felicidade.

- **Sono:** cada pessoa tem uma necessidade diferente de sono. É preciso descobrir as horas certas para conseguir descansar bem.

- **Equilíbrio:** para manter a concentração em um alto nível, é importante ter equilíbrio entre as atividades do dia a dia: escola, trabalho, esporte, tempo livre e com os amigos etc.

- **Intervalos:** manter o desempenho nas tarefas com o mesmo nível o dia inteiro é impossível, por isso é necessário fazer suficientes intervalos para se recuperar.

- **O sucesso começa na cabeça:** a partir de pensamentos positivos, todos podem se influenciar mentalmente. Assim, é possível trabalhar mais concentrado na próxima tarefa.



**“Quais fatores na vida podem melhorar a concentração?”**

### **3. Desenvolver técnicas de concentração**

Seguem uma técnica de concentração que os jovens podem realizar sozinhos ou em conjunto antes do treino ou da competição:

- Criar um tempo antes de todos os treinos e jogos durante o qual os jogadores devem manter os olhos fechados e se concentrar. O formador marca o tempo e os jogadores têm que acertar quantos segundos se passaram, levantando a mão para responder. O tempo pode variar entre 30 e 120 segundos.

### **4. Praticar a visualização**

A imaginação pode influenciar as ações pessoais. No futebol, como em todos os outros esportes, é possível influenciar o aprendizado e desempenho através da imaginação do produto final, visualizando mentalmente, por exemplo, o chute em detalhe até a bola entrar na rede. Qual é o pé de apoio? E o que vai chutar? A arte é criar na mente a situação que ainda não foi realizada.

A visualização e o treino mental podem contribuir para o desenvolvimento de habilidades e competências.

#### **O que significa visualização?**

A visualização é considerada um processo psicológico, uma técnica. Na psicologia, a visualização é um processo cognitivo, quase como uma linguagem do cérebro.

### A situação de um atleta antes do jogo:

“Você está completamente relaxado e imaginando os momentos antes da semifinal da Taça das Favelas, e o seu time tem a chance de vencer. Isso vai depender muito do seu desempenho, especialmente na fase final do jogo, pois o time adversário tem jogadores bem rápidos que são bastante perigosos no contra-ataque. O volante titular está sem resistência, e o treinador está mandando você se aquecer. A torcida do seu time está fazendo muito barulho, assim como a do adversário. A atmosfera no estádio está quente. Hoje está muito quente, e você gosta do calor. Você veste a camisa e se prepara para a substituição. Rapidamente, o volante titular sai do campo e você entra. Depois de alguns segundos, o seu time perde a bola no ataque e o adversário inicia um contra-ataque. O jogador com a posse da bola vem na sua direção, pronto para dar o passe de penetração. A torcida grita bem alto “tira a bola”. Você analisa a situação, fica calmo, não ataca rápido e espera o momento certo. Então você antecipa o passe, ganha a bola e inicia um passe para o lateral.”

Esse exemplo de visualização mostra como um atleta pode imaginar as partes importantes de uma situação e decisão tática. Loehr (1991) chama isso de programação de visualizações positivas. A visualização é uma técnica extremamente efetiva para transformar desejos espirituais em desempenho corporal.

Muitos atletas sabem que precisam estar preparados psicologicamente para fazer uma boa competição, mas alguns não compreendem o que isso significa. Estar preparado mentalmente para uma competição é não se surpreender com nada.

Para excluir situações de surpresa, é recomendado treinar mentalmente para resolver situações que podem acontecer durante o jogo. O atleta precisa ganhar experiência com a visualização para melhorar o seu desempenho.

#### Quais condições são necessárias para ter sucesso com a visualização?

- Todos têm capacidades diferentes de visualização. Alguns podem criar imagens claras com muitos detalhes, outros conseguem “ver” e “vivenciar” pouco.
- A capacidade de visualizar é uma capacidade treinada. Quanto mais o jogador treina, melhor ele se torna.
- A visualização é considerada uma das técnicas mais eficazes para aprender o autocontrole, desenvolver a autoestima e exercitar a força mental no esporte.
- A arte de visualizar é a conexão entre o espírito e o corpo. É a forma mais eficaz de comunicação entre visualização mental e desempenho corporal.

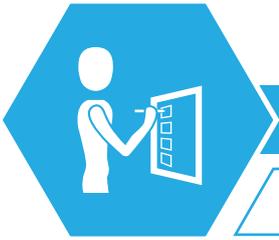
### Em quais condições a visualização tem o efeito mais forte?

- Se o indivíduo está em um ambiente tranquilo e livre de distração.
- Se mente e sentidos estão equilibrados, e o corpo relaxado.
- Se os sentimentos, pensamentos e desejos que não tem nada a ver com a imagem são deixados de lado.
- Se a pessoa visualiza com cor.
- Se a pessoa visualiza com o maior número de detalhes possível.
- Se forem usados os sentidos: cheirar, tocar, sentir e escutar.
- Se houver repetição regular e prática.

O último item é o ponto-chave para o sucesso da visualização. Para que ele aconteça, é necessária a integração da visualização no treino.

### Ações que contribuem para uma boa concentração:

1. Conversar/debater sobre a importância dessa habilidade no esporte;
2. Incentivar a melhoria de outros aspectos da vida;
3. Desenvolver técnicas de concentração;
4. Praticar a visualização.



### A. DEFINIÇÃO

As pessoas que demonstram essa habilidade reconhecem seus pontos fortes, explorando-os para alcançar suas metas, assim como são capazes de identificar seus pontos fracos, buscando formas de neutralizá-los.

A partir da autoavaliação, o indivíduo se conscientiza de como as emoções podem ter efeito positivo ou negativo sobre a capacidade de inspirar e liderar uma equipe, afetando as decisões e ações.

#### A autoavaliação permite que a pessoa:

- Tenha consciência de seus pontos fortes e fracos;
- Seja capaz de refletir sobre as experiências vividas e aprender com elas;
- Aceite comentários (feedback) de outras pessoas sobre suas atitudes;
- Saiba rir de si mesma.

### B. POR QUE A AUTOAVALIAÇÃO É IMPORTANTE NO FUTEBOL?

Se o formador pergunta aos jogadores na Mesa Redonda sobre o progresso e desempenho durante o treino do dia, dificilmente eles responderão que não foi muito bom ou que tiveram algum problema. A capacidade de se autoavaliar é uma forte ferramenta de melhoria em todas as áreas.

Anteriormente, quando se falou sobre a habilidade de definir metas e foco, foi esclarecida a importância da autoavaliação para os jovens atingirem seus objetivos e sonhos. Agora, será feita uma abordagem mais aprofundada sobre como a capacidade de se autoavaliar pode contribuir para melhorar as diferentes habilidades emocionais, sociais, técnicas, físicas e táticas.

O processo de reflexão sobre o aprendizado e os resultados é indispensável para o desenvolvimento das competências e precisa ser aperfeiçoado sistematicamente. Os alunos devem aprender a avaliar o andamento e os resultados da aprendizagem.

Durante o caminho de formação, ao ganhar experiência e melhorar sua capacidade de autoavaliação, os jovens vão percebendo o próprio progresso. As falhas no processo de aprendizagem e os problemas serão vistos como vantagens para o desenvolvimento. Até chegar a esse nível, pode ser que demore um tempo, mas com a reflexão é possível identificar as habilidades que devem ser desenvolvidas ainda mais.

Assim, é necessário aos atletas-cidadãos aprenderem a não esconder as falhas, mas serem capazes de vê-las como momentos centrais da aprendizagem, percebendo-se como responsáveis nesse processo. O formador cria o ambiente, e o atleta-cidadão cresce nesse ambiente formado para apoiar o processo de aprendizagem.



### C. COMO MELHORAR A CAPACIDADE DOS JOVENS DE SE AUTOAVALIAR ?

#### **1. Aplicar as fichas de autoavaliação e de avaliação dos pais**

O início do ano é o momento perfeito para aplicar as fichas de autoavaliação dos atletas-cidadãos. A intenção não é somente a comparação entre os objetivos iniciais e os resultados, mas também promover a capacidade de se autoavaliar, o que se desenvolve somente com a regularidade da aplicação.

Paralelamente a isso, devem ser aplicadas as fichas de avaliação dos pais. Se os responsáveis, porventura, não participarem do encontro no início do ano, a ficha deve ser passada para eles em um envelope fechado. Normalmente, os pais ficam gratos por conhecerem os aspectos de aprendizagem que o formador vai tratar no ambiente de futebol.

## **2. Fazer o planejamento anual incluindo as conclusões da autoavaliação**

Com as fichas dos jovens, o formador pode fazer o planejamento anual, em conjunto com eles. Para isso, deverão ser consideradas as informações das fichas do jogador e da autoavaliação.

## **3. Fazer as observações individuais**

Durante todo o ano de trabalho, o formador deve observar os jogadores e todas as habilidades desenvolvidas. Em um período de seis meses, é possível preencher a ficha de avaliação de todos os jovens. As observações são sempre subjetivas, e os critérios variam muito. O importante é sempre fazer uma comparação entre o ponto inicial, o progresso e o ponto final do processo de aprendizagem de cada um, lembrando que um atleta não deve ser comparado a outro.

## **4. Estimular o feedback dos outros jovens**

Outra ferramenta que pode ser usada ao longo do ano é o feedback entre os jovens. Isso deve acontecer durante os treinos, no Esquema do Jogo, nos pequenos intervalos entre as atividades e na Mesa Redonda. Para facilitar, os jovens podem, no início, criar duplas para se avaliarem durante um período definido (um treino, uma semana ou um mês, por exemplo). A perspectiva do outro pode melhorar a capacidade de autoavaliação.

Depois de adquirirem certa experiência, os grupos podem ter um número maior de pessoas (três, quatro ou cinco jovens).

## **5. Promover conversas individuais durante o ano**

A habilidade de autoavaliação dos jogadores se desenvolve ainda mais rápido se o jovem tem a possibilidade de associar a sua avaliação a uma avaliação externa: a do formador. A conversa individual cria um bom ambiente, necessário para que seja possível aprender mais sobre o outro. A confiança nesse momento é um elemento-chave, e o formador deve usar todas as informações disponíveis para ajudar o jovem a crescer através da conversa, reavaliando, talvez, o progresso com um feedback externo.

Todas as conversas contribuem para o desenvolvimento do atleta-cidadão, e, se feito regularmente, terá um efeito maior.

## **6. Aplicar a ficha de autoavaliação novamente no fim do ano**

A fim de comparar o progresso nas diferentes áreas depois de um período maior, os jovens têm que aplicar a ficha de autoavaliação novamente no fim do ano. Esse processo é muito relevante, pois, através dessa reflexão, os jovens adquirem mais conhecimento sobre a qualidade, o processo e o resultado do trabalho deles. Normalmente, eles são capazes de se autoavaliar melhor em diferentes pontos.

## **7. Comparar as três fichas (da autoavaliação, dos pais e do formador)**

A comparação entre a autoavaliação, a avaliação dos pais e a do formador pode servir para identificar melhor as áreas que o jovem e o formador devem focar durante o próximo ano.

### **8. Mostrar-se como ídolo ao enfatizar as habilidades de se autoavaliar**

Em qualquer situação, o formador deve ser um ídolo. Isso também deve acontecer no processo de autoavaliação. Ele deve apresentar aos jovens a sua ficha de avaliação, mostrando que se autoavalia e tenta sempre melhorar suas qualidades.

#### **Ações para melhorar a habilidade de se autoavaliar:**

1. Aplicar as fichas de autoavaliação e de avaliação dos pais;
2. Fazer o planejamento anual incluindo as conclusões da autoavaliação;
3. Fazer as observações individuais;
4. Estimular o feedback dos outros jovens;
5. Promover conversas individuais durante o ano;
6. Aplicar a ficha de autoavaliação novamente no fim do ano;
7. Comparar as três fichas (da autoavaliação, dos pais e do formador);
8. Mostrar-se como ídolo ao enfatizar as habilidades de se autoavaliar.



## **Reconhecimento das emoções**

### **A. DEFINIÇÃO**

A habilidade de reconhecer e gerir emoções é de suma importância e deve ser desenvolvida nos indivíduos desde a infância. Está muito ligada ao autocontrole. Em muitos casos, é possível ver uma pessoa tendo atitudes desproporcionais e até agressivas, por não compreender que fatores a estão levando a ter aquele comportamento.

Indivíduos capazes de entender as emoções que estão sentindo e a causa delas são mais equilibrados e conseguem gerir melhor a sua vida, adquirindo a capacidade de:

- Lidar com frustrações e controlar sua ira;
- Demonstrar melhor suas insatisfações, até mesmo raiva, sem perder o controle e apelar para a agressividade;
- Lidar melhor com a pressão da vida;
- Ser uma pessoa menos ansiosa;
- Ter bons sentimentos sobre si e sobre a vida;
- Ter menos comportamentos autodestrutivos, sendo menos propenso a se tornar dependente de algo, tanto química quanto emocionalmente.

Além da habilidade de reconhecer as próprias emoções, é importante saber identificar as emoções dos outros; isso pode ajudar a evitar conflitos desnecessários. Quando se fala de reconhecimento das emoções alheias, é possível fazer uma associação com a empatia, pois uma pessoa que desenvolve essa habilidade se tornará mais capaz de compreender os sentimentos do outro.

VOCÊ	OUTROS
Consciência das próprias emoções	Consciência das emoções alheias
Gestão das próprias emoções	Gestão das emoções alheias

A base do quadro acima é o reconhecimento das próprias emoções, pois só é possível geri-las e compreender a dos outros a partir do momento em que o indivíduo compreende e reconhece as suas próprias emoções.

## B. O QUE SIGNIFICA A HABILIDADE DE RECONHECER AS EMOÇÕES NO FUTEBOL?

No futebol, os jogadores são submetidos a várias situações, são julgados ou, até mesmo, atacados por um lance errado que cometeram ou por não terem tido o desempenho esperado pela torcida, pelo técnico ou pelos companheiros de equipe. Para diminuir essas circunstâncias que podem causar ira, desmotivação ou baixa autoestima, é preciso desenvolver um trabalho com esses profissionais, para que eles sejam capazes de lidar com essas situações.

## C. COMO DESENVOLVER A HABILIDADE DE RECONHECER AS EMOÇÕES NOS JOGADORES DE FUTEBOL?

### 1. Conscientizar-se da influência das emoções nas ações

Vários estudos empíricos da psicologia mostram que há uma relação entre processos que envolvem pensamentos, sentimentos, emoções e ações. Sentimentos e ações influenciam um ao outro.

Emoções positivas, como alegria em um momento de sucesso e orgulho, aumentam a força, promovem o pensamento positivo, estimulam a concentração, diminuem o sentimento da dor, elevam a autoestima, além de serem agradáveis.



**“Quais emoções positivas vocês sentem durante o treino ou jogo?”**



**Qual é a influência dessas emoções no seu desempenho?”**

Emoções negativas, como preocupação sobre passes e chutes errados ou stress, diminuem a força, tiram a energia, reduzem a alegria de viver e o potencial e deixam o indivíduo cansado, além de serem desagradáveis.



**“Quais emoções negativas vocês sentem durante o treino ou jogo?”**



**“Qual é a influência dessas emoções no seu desempenho?”**

## **2. Reconhecer e aceitar emoções negativas**

Quando o jogador está com sentimentos e pensamentos de medo, a musculatura fica tensa. É preciso que, primeiramente, ele reconheça essas emoções negativas (preocupação, medo, arrogância). Isso somente funciona se for feita uma reflexão honesta sobre o que se sente. Seguem alguns exemplos de pensamentos que podem resultar em energia negativa:

- Eu não posso fazer isso.
- Nós não vamos conseguir. Os outros são mais fortes.
- Como podemos conseguir isso hoje? Os outros têm jogadores da seleção estadual.
- Como eu posso me vingar desse cara?
- Já ganhamos esse jogo, agora podemos jogar com menos intensidade.
- Que fracos! Contra eles não precisamos usar toda a nossa força.

Os sentimentos de medo e preocupação podem resultar em tensão, arrogância ou relaxamento negativo.



**“Quando vocês sentiram emoções negativas no futebol?”**

Como apoio, é possível utilizar o MAC (M = *Mindfulness*, A = *Acceptance*, C = *Commitment*), uma abordagem de Gardner e Moore (2007) a respeito da psicologia do esporte.

- **Primeiro passo:** conscientizar-se das emoções negativas.
- **Segundo passo:** aceitar sem reagir.
- **Terceiro passo:** lembrar-se, dedicar-se e se comprometer com os seus objetivos, a fim de orientar seu comportamento. Isso resulta no seguinte pensamento: “Eu posso me sentir mal, mas ainda posso ter um desempenho ótimo.”

Vários atletas podem relatar a participação em competições com envolvimento de emoções negativas, mas, mesmo assim, finalizando-as com sucesso. O reconhecimento desses sentimentos diminui muito a pressão e a tensão do sistema: “Eu não preciso tratar as minhas emoções primeiro, eu posso manter o foco e me concentrar diretamente na competição.”

### **3. Relaxar os músculos progressivamente**

Reconhecer as emoções negativas é o primeiro passo importante. O segundo é lidar com elas. O relaxamento progressivo dos músculos é uma das formas de lidar com as emoções. A seguir é possível ver como funciona.

Pode ser feito um exercício em casa: sentar-se em uma mesa, no sofá ou se deitar na cama. Contrair os músculos das partes do corpo listadas adiante (uma por vez) durante três segundos e relaxar por cinco segundos. Isso deve ser repetido, no mínimo, três vezes. Em seguida, respirar de forma relaxada e constante.

- Mão;
- Braços (por exemplo, punho, bíceps);
- Pescoço (cuidado com a intensidade);
- Pernas;
- Todo o corpo.

Os aprendizes podem levar essas tarefas para casa e, no próximo treino, fazer uma reflexão.



**“Vocês podem sentir alguma diferença?”**

O adolescente deve pensar em quais partes do corpo ele sente mais tensão durante o jogo ou treino. Assim, pode focar nessas regiões.

- Antes do treino, sentar e tentar fazer o relaxamento com esses músculos especificamente;
- Durante os pequenos intervalos entre as atividades, relaxar a parte do corpo identificada;
- O relaxamento dos músculos pode ser feito também nos seguintes casos: no jogo, durante as bolas paradas, nos intervalos para beber ou em caso de lesões.

Se o adolescente adquirir boa experiência para relaxamento dos músculos durante o treino, é possível utilizar essa técnica também durante o jogo.

#### **4. Criar uma caixa de problemas**

Outra técnica de como lidar com as emoções é a caixa de problemas. Antes do treino, o formador pode pedir aos jogadores que escrevam, em um pedaço de papel, preocupações, medos, dúvidas sobre o esporte ou outros temas (por exemplo, possíveis quedas, resultados de acidentes, bloqueios, derrotas etc.). Esse papel será colocado em uma caixa de problemas. Pode ser também no bolso, na mochila ou qualquer caixa. A ideia é guardar todos os papéis juntos. Com isso, eles se sentirão mais leves, pois, mesmo sabendo que os problemas ainda existem, saberão que estão armazenados temporariamente e poderão manter o foco.

Depois do treino, o formador abrirá a caixa, dedicando um tempo para tratar os problemas. Medos ou questões que ainda não foram resolvidos poderão ser processados agora. Se os medos na caixa não são mais atuais, pois a situação imaginada não aconteceu durante o treino, o papel pode ser jogado fora, sabendo que não foi preciso gastar energia com essa preocupação.

#### **5. Controlar o foco**

Outra técnica que pode ser aplicada durante o treino e o jogo é o controle do foco. Toda a atenção deve estar voltada para a realização das tarefas, para o próximo momento.

- O que eu posso fazer?
- Quais foram as tarefas táticas?
- Quais corridas sem bola e combinações são importantes para o time?
- Quais são as minhas forças? Quando eu posso usá-las?

Independentemente de o jogador controlar o foco ou usar a técnica de relaxamento dos músculos, o importante é acumular energia positiva e jogar futebol com paixão!

### **6. Distanciar-se das situações difíceis**

Ao estabelecer certa distância mental dos problemas, é possível tornar situações difíceis mais fáceis. Distanciar-se não significa fugir, mas tentar observar a situação a partir de outro ponto de vista. Através dos pensamentos, o ideal é se enxergar como uma pessoa não envolvida no problema, como um espectador, que pode observar e analisar. É preciso tentar respirar profundamente e imaginar tudo por outra perspectiva, como se estivesse passando em uma televisão.

Isso fica mais fácil se o problema for elaborado de forma escrita, procurando as possíveis soluções, definindo os próximos passos e o tempo necessário para resolvê-lo. A escrita torna o problema um fato, o que facilita a sua resolução.



#### **“Como vocês podem se distanciar das emoções negativas?”**

Ações para reconhecer as emoções e lidar melhor com elas:

1. Conscientizar-se da influência das emoções nas ações;
2. Reconhecer e aceitar emoções negativas;
3. Relaxar os músculos;
4. Criar uma caixa de problemas;
5. Controlar o foco;
6. Distanciar-se das situações difíceis.



## Competência: Autogerenciamento

É a capacidade de: gerenciar emoções e comportamentos que permite aos indivíduos lidar com situações diárias de stress; de regular emoções, pensamentos e comportamentos; desenvolver a motivação, a disciplina e a perseverança; saber reverter emoções negativas; saber lidar com adversidades e contrariedades; estabelecer metas e desenvolver habilidades organizacionais com foco em resultados; monitorar o seu próprio progresso; regular impulsos, agressividade e comportamentos autodestrutíveis; gerenciar stress pessoal e interpessoal; controlar a concentração e ignorar distrações.



### Motivação

#### A. DEFINIÇÃO

Podemos definir motivação, basicamente, como as razões que levam o indivíduo a agir em busca de suas metas em todos os aspectos da vida.

A motivação é uma das habilidades emocionais que possibilitam ao indivíduo enfrentar qualquer situação, mesmo as mais adversas, visando alcançar o desejado ou chegando perto do seu objetivo através de alternativas. As pessoas que demonstram essa competência são capazes de perseguir seus objetivos a despeito das circunstâncias, do que sentem, do que os outros pensam e da forma como são tratadas, assumindo os riscos, que procuram conhecer e neutralizar.

Quem se motiva comumente é persistente (sem ser teimoso), é apaixonado por seus projetos, objetivos e metas (sem ser radical, fanático ou fundamentalista), é possuidor de razões intrínsecas que o conectam com seus objetivos e, por fim, busca todos os meios (legais e saudáveis) para ter alta energia e usá-la, de modo a manter o foco na construção planejada de seus projetos.

#### B. O QUE SIGNIFICA MOTIVAÇÃO NO FUTEBOL?

A motivação é condição básica para o bom desempenho no campo, e o formador tem a tarefa desafiadora de motivar a equipe em todos os treinos e jogos. Falhas pequenas no estímulo da motivação dos jogadores podem ser decisivas.

O resultado das ações do indivíduo, seja na vida ou no campo, é determinado pela motivação que o impulsiona. O desempenho no campo e os bons resultados estão relacionados à motivação que os jogadores levam para a equipe.

Um bom exemplo são os jogos de torneio. Por que, muitas vezes, times pequenos conseguem atrapalhar os grandes? Porque para eles os jogos do torneio são o “jogo do ano”, e a motivação de todos da equipe está no nível máximo. Já para o time grande, o jogo pode não parecer tão importante.

Não existem receitas perfeitas para a motivação, pois esta é extremamente dependente do indivíduo. No entanto, todos os formadores podem aprender a motivar seus atletas-cidadãos, conhecendo melhor o perfil dos jogadores.



## C. COMO ESTIMULAR A MOTIVAÇÃO DOS JOGADORES NO FUTEBOL?

### **1. Aprender o máximo sobre os jogadores**

Primeiramente, é importante saber o máximo possível sobre os seus jogadores, pois cada um tem um objetivo diferente para jogar futebol. E, para atingi-los e motivá-los, é preciso conhecê-los, buscando o máximo de informações sobre eles.

Depois, o formador deve tentar desenvolver com os jogadores alguns objetivos que todos têm em comum. Em diferentes momentos durante as sessões e antes dos jogos, o formador sempre pode relembrar esses objetivos para estimular os jogadores.

### **2. Utilizar frases e palavras estimuladoras e positivas**

O formador deve estar sempre atento para não cometer falhas, pois, muitas vezes, em vez de estimular, ele acaba diminuindo a motivação dos jogadores. Isso acontece sempre que o formador cria uma expectativa para o time.

Motivar significa lembrar os jogadores dos comportamentos positivos, para que eles os levem para o campo e, assim, joguem cada vez melhor.

#### Exemplo de como não deve ser feito:

O treinador nunca deve demandar expectativas surreais, como *“Hoje nós temos que ganhar!”*.

Esse tipo de frase gera pressão acerca do desempenho. Além disso, cria em alguns jogadores o medo de perder, o que substitui a motivação, pois todos querem ganhar. Se a expectativa não for alcançada, o time perde a motivação por completo e, provavelmente, também a autoestima.

Esse medo de perder geralmente está presente no pensamento dos jogadores. Além da expectativa do formador, eles têm a sua própria e, dependendo de como o treinador expõe isso, podem ficar completamente bloqueados. Jogadores que têm grandes expectativas para si mesmo, muitas vezes, falham.

#### Exemplo de como deve ser feito:

O treinador pode e deve estimular as expectativas positivas, como *“Nós temos a qualidade e a capacidade para ganhar o jogo de hoje!”*.

Esse tipo de motivação é psicologicamente vantajoso, pois não gera pressão nos jogadores. A frase tem a intenção de aumentar a confiança deles, mantendo o foco nas próprias qualidades. Com isso, caso eles percam o jogo, a tristeza será passageira, pois terão consciência do potencial da equipe.

O tema é muito complexo, e ninguém tem a receita de como proceder. O grande desafio do formador é achar a melhor solução para o seu time, pois as pessoas têm características diferentes, e uma abordagem que funcionou com uma equipe não necessariamente funcionará com a outra. É preciso descobrir e experimentar.

### **3. Promover a atitude certa**

Usar exemplos de atletas/esportistas de sucesso normalmente tem um efeito muito forte para os jovens. O atleta é um ídolo, e o formador pode estimular os jovens a aprenderem com os melhores comportamentos dos grandes craques do mundo do esporte, inspirando-os a terem essas atitudes. Uma ótima ferramenta é contar alguma história da vida de sucesso deles.

O formador coloca uma folha branca no flipchart e começa a falar com os jogadores:

*“Atletas-cidadãos, alguém conhece a palavra ‘superstar’? Um superstar é um talento especial, um craque, uma personalidade excepcional. Alguém com uma carreira extraordinária. Essa palavra foi usada pela primeira vez fazendo referência a qual atleta? Quem sabe?”*

#### O formador inicia a história:

*“Quando esse superstar foi visitar um grupo de jovens no treino, durante a Mesa Redonda um dos jogadores perguntou a ele: ‘Como você se tornou um superstar?’*

O superstar perguntou o nome do jogador e respondeu: *'Tá bom, Mike, boa pergunta. Eu vou desenhar para você.'*

Então, o superstar pegou papel e caneta e escreveu uma palavra: **ATTITUDE** (atitude, em inglês).

Ele perguntou ao grupo o número de cada letra no alfabeto e os escreveu abaixo de cada uma. Abaixo da letra A, colocou o número 1, por ser a primeira letra do alfabeto, e assim sucessivamente. No final, a folha tinha o seguinte:

**A T T I T U D E**  
1 20 20 9 20 21 4 5

(O formador deverá repetir o gesto do superstar e, em seguida, perguntar aos jogadores: *'Alguém faz ideia do motivo de estarmos fazendo isso?'*. Ele, então, continuará a história.)

O superstar olhou para os jovens e perguntou qual era a soma dos números, e eles responderam '100'.

*'Certo! 100! ATTITUDE significa 100 POR CENTO ATITUDE. Você, Mike, perguntou qual era o meu segredo de sucesso, e eu vou responder: 100% de atitude! É isso que vai fazer a diferença, e não o talento.'*

Agora o formador pode esperar um momento, deixar os jovens refletirem e depois perguntar: *"De quem eu posso esperar 100% de atitude?"*

#### **4. Estimular a automotivação**

Outra forma de estimular os jogadores é dar a eles uma ferramenta de automotivação, que podem usar em casa. Serão apresentadas várias perguntas, que o atleta-cidadão não precisa responder na ordem. A atividade normalmente dura entre 20 e 30 minutos. O jogador pode dar respostas com palavras-chaves ou frases completas:

##### **Ficha das raízes e forças:**

- Descobrir a raiz da sua motivação:
  - Por que você começou a jogar futebol?
  - Que característica do futebol traz alegria para você?
  - Que momentos bons você já vivenciou com o futebol?
  - Em quais momentos o futebol te deixou arrepiado, extremamente feliz?
- Nomear suas forças e seus sucessos:
  - Por que você joga aqui?
  - Quais são as suas forças?
  - O que você já alcançou até agora?
  - Como você atingiu esses objetivos?
- Analise a sua situação atual:
  - Está feliz com o seu desempenho nos últimos treinos?
  - Se não, o que mudou no treino ou, talvez, em casa, que pode ter afetado o seu desempenho?
  - Você tem influência de alguém para melhorar a sua situação?

### **5. Convencer os atletas-cidadãos de que aprender pode ser divertido**

Desde muito tempo, a humanidade sabe da importância dos sentimentos. Quando um indivíduo está estudando, por exemplo, o seu cérebro associa um sentimento a esse ato, isso porque as estruturas do cérebro que processam os fatos são as mesmas que processam os sentimentos.

Assim, o aprendizado recebe influência direta do que se sente. Por isso a importância de executar uma tarefa com um sorriso no rosto. Dessa forma, aprender fica mais fácil. No entanto, isso não basta. Para aprender, é preciso **estabilidade, resistência e disciplina**.



**“Do que estamos precisando para aprender da melhor forma?”**



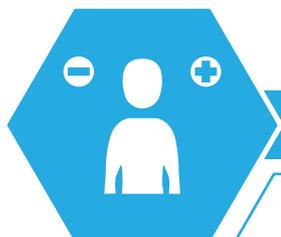
**“Qual ambiente vocês querem para se sentir à vontade para aprender?”**



**“Quais habilidades ajudam no processo de aprendizagem?”**

#### **Ações para estimular a motivação:**

1. Aprender o máximo sobre os jogadores;
2. Utilizar frases e palavras positivas e estimuladoras;
3. Promover a atitude certa;
4. Estimular a automotivação;
5. Convencer os atletas-cidadãos de que aprender pode ser divertido.



## **Autocontrole**

### **A. DEFINIÇÃO**

Essa dimensão permite ao indivíduo administrar suas emoções, seu estado de espírito e seu bom humor, mantendo o equilíbrio diante de situações desafiadoras da vida, como mudanças e fatos que podem desestabilizar.

É saber lidar com os sentimentos e desenvolver a capacidade de se confortar e controlar a frustração, a ansiedade, a tristeza ou a irritabilidade. É uma habilidade essencial para atingir as metas e evitar impulsos ou emoções negativas.

## B. O QUE SIGNIFICA AUTOCONTROLE NO FUTEBOL?

A maioria dos esportistas conhece esta situação: estar em uma competição e, de repente, surgir um sentimento de medo. Com isso, movimentos simples não funcionam, o desempenho máximo não é possível, e ele erra. Para lutar contra os efeitos do medo, o autocontrole é extremamente necessário.

Independentemente do nível do jogador que vai bater um pênalti, por exemplo, ele pode sentir medo, e o medo aumenta as chances de errar. Um movimento que, normalmente, é fácil de executar, em um estado emocional intenso, pode se tornar difícil.

A execução do pênalti foi centro de um estudo recente, que mostrou que os jogadores que tentaram manter o foco no goleiro, em vez de focar as esquinas da baliza, falharam mais.

### Modelo de acumulação de força

O autocontrole é a capacidade que corta as tendências de ações automáticas, emoções e processos de atenção, mas inicia processos alternativos (BAUMEISTER et al., 2007). Como exemplo, é possível citar um jogador que recebe do formador a instrução de não driblar tantas vezes e fazer mais passes durante o jogo. Esse jogador, que tem a tendência de driblar, deve ter autocontrole suficiente para agir seguindo as dicas recebidas, a fim de beneficiar toda a equipe.

A experiência mostra que, muitas vezes, os esportistas não conseguem ou então não querem executar certas tarefas que exigem o autocontrole. Segundo Baumeister et al., todas as ações de autocontrole têm um recurso limitado: um acumulador de forças, que pode se esgotar temporariamente. Depois de várias ações de autocontrole, a reserva se esgota, resultando, assim, em menos autocontrole.

Vários estudos (Vohs & Heatherton, 2000; Knoch & Fehr, 2007; Shmueli & Prochaska, 2009; Kouchaki & Smith, 2014) mostraram que o treinamento regular do autocontrole, que funciona como treino de resistência, aumenta a capacidade do acumulador de forças e diminui o esgotamento.

Outros estudos de psicólogos americanos e alemães da Universidade de Chicago (Hofmann et al., 2013) revelaram que pessoas que têm bom autocontrole são mais felizes, pois conseguem controlar alguns desejos a fim de realizar seus objetivos.

Um outro estudo (Moffitt et al., 2010) revelou que pessoas mais disciplinadas quando criança se tornam adultos mais saudáveis, com menos problemas financeiros e legais.

Alguém com um bom autocontrole pode gerenciar sua vida de forma a ter poucos conflitos ou não ter nenhum. O autocontrole minimiza problemas, assim a pessoa se torna mais feliz.



### C. COMO MELHORAR O AUTOCONTROLE DOS JOGADORES NO FUTEBOL?

#### *1. Executar tarefas com o pé ou a mão que o jogador tem menos habilidade*



**“Durante a sessão de hoje, quantos gols vocês conseguem fazer com o pé fraco?”**

Primeiramente, os jovens têm que entender que o autocontrole é uma habilidade que pode ser treinada. Fazer um treino todo somente com o pé menos habilidoso estimula o autocontrole dos jovens, pois, automaticamente, ele vai querer usar o membro mais forte, mas precisará se controlar. Também é possível estimular o autocontrole através de atividades de outras modalidades ou jogos que necessitam do envolvimento das mãos.

O formador também pode sugerir que, no dia a dia, eles realizem atividades com a mão diferente da que costumam usar, como escovar os dentes, por exemplo.

## **2. Evitar stress**



### **“Quantas vezes vocês se sentiram estressados por causa das minhas palavras ou ações?”**

Mais uma razão para não dar muita importância aos resultados é o efeito negativo do stress. Se o formador mantém o foco no resultado, o jogador automaticamente vai sentir mais stress, e esse sentimento tem um efeito muito negativo para o autocontrole. O formador deve, então, evitar todas as situações em que o jogador possa se sentir estressado, criando, com o grupo, um ambiente saudável de convivência. O efeito disso é bastante positivo.

## **3. Propor um descanso planejado**

O acumulador de forças também se recupera mais rápido através do descanso planejado. Ouvir música para relaxar pode ser um instrumento efetivo para uma recuperação mais rápida. Com isso, a queda no desempenho pode ser diminuída de forma significativa, principalmente se for realizada uma atividade de relaxamento para estimular a recuperação dos jogadores no intervalo ou no banco de reserva.

## **4. Estimular o estado positivo**

Outra possibilidade de recuperar mais rápido o acumulador de forças é através do estímulo dos estados positivos, como mostrar um clipe engraçado para os jovens, por exemplo. Palavras positivas no momento certo, elogiando um esforço, uma ideia ou um comportamento também podem funcionar e estimular um ambiente ou sentimento positivo.

## **5. Ter tarefas, desafios ou objetivos em um plano escrito**

Elaborar um plano escrito para concluir os objetivos, definindo metas e focos a serem realizados também é importante. No entanto, somente definir as metas não é suficiente, para alcançá-las é necessário o autocontrole.

O formador pode expor uma situação que todos os jovens conhecem: “Seus amigos querem sair à noite, e na manhã seguinte tem um jogo do seu time. O que fazer: festejar com eles ou ficar em casa para se preparar melhor para o jogo? Será que você não poderia sair com eles no dia seguinte? Manter o autocontrole nessa situação sempre é fácil?”

Os jogadores podem expor sua opinião para o formador e o restante do grupo. Além do treinamento com o formador, o atleta-cidadão pode ter outros planos escritos, como correr três vezes por semana por, no mínimo, 30 minutos ou fazer musculação todos os dias. Elaborar um plano escrito pode ajudá-los a ter ainda mais comprometimento.

## **6. Fazer acordos com os amigos**

Outra oportunidade para estimular o autocontrole é fazer acordos com amigos para jogar ou praticar algum esporte. Fazer um acordo com amigos para jogar em um horário definido e não aparecer é algo extremamente chato. É preciso ter compromisso. Além disso, transformar um acordo falado em ação aumenta a credibilidade do indivíduo.



**“Quais são os efeitos de fazer um acordo falado e não cumprir?”**

**7. Pensar por um momento e se lembrar dos valores importantes**



**“O que você faz em momentos difíceis? Quais poderiam ser as soluções nesses momentos?”**

Nas situações mais difíceis, é preciso parar para pensar e se recordar dos valores importantes. Lembrar-se das coisas mais significativas na vida pode evitar que a pessoa tome alguma decisão irresponsável, e quem treina regularmente o autocontrole vai conseguir de forma mais fácil. O mesmo acontece no esporte: se há o treino regular, os músculos se tornam mais fortes e, conseqüentemente, o jogador sente menos cansaço.

**8. Realizar um treinamento mental**

Como já se sabe, o autocontrole é como um músculo. Para estimular a capacidade dos jovens e facilitar o autocontrole, segue abaixo uma atividade.

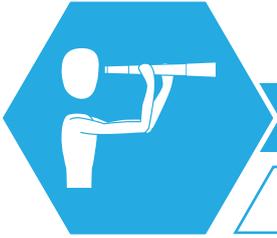


**“Como vocês descrevem o objeto (em detalhe)?”**

Cada jovem pegará um objeto, de olhos fechados. Todos devem tocar o objeto e prestar muita atenção na natureza dele e, assim, treinar a atenção. A atenção pode fortalecer o autocontrole e estimular ainda mais essa habilidade na tomada de decisões, seja no campo ou na vida.

**Pontos-chaves para estimular o autocontrole:**

1. Executar tarefas com o pé ou a mão que o jogador tem menos habilidade;
2. Evitar stress;
3. Propor um descanso planejado;
4. Estimular o estado positivo;
5. Ter tarefas, desafios ou objetivos em um plano escrito;
6. Fazer acordos com os amigos;
7. Pensar por um momento e se lembrar dos valores importantes;
8. Realizar um treinamento mental.



## Definição de metas e foco

### A. DEFINIÇÃO

Ter objetivos claros ajuda o indivíduo a estabelecer prioridades. Elaborar metas inclui aprender como desenvolver um plano, como executá-lo, como medir o progresso e como superar obstáculos, como permanecendo positivo e focado.

Além disso, significa ter determinação e prioridade para alcançar ou atingir uma meta, não permitindo distrações ou pensamentos que desviem o caminho. Ter foco é ter um objetivo, estabelecer um planejamento, ser organizado e ter persistência para atingir a meta desejada.

### B. O QUE SIGNIFICA DEFINIÇÃO DE METAS E FOCO NO FUTEBOL?

Primeiramente, o formador deve ter visão e sonhos para poder definir seus próprios objetivos e metas. Sem visão, desejos e objetivos, o formador não teria perspectiva.

#### **Possíveis visões do formador:**

- “Eu quero ser treinador de um time de futebol profissional.”
- “Eu quero ganhar o campeonato, mesmo sabendo que meu time não tem os melhores jogadores individualmente, mas como equipe podemos ganhar todos.”
- “Eu quero ajudar todos os jogadores a se desenvolverem no esporte e como pessoas.”

Através de visões, podem ser criadas diferentes metas, que devem ser significativas, realistas, verificáveis objetivamente, mensuráveis e aceitáveis.

#### **Possíveis metas do formador:**

“Meu objetivo é ganhar o próximo jogo.”

“Até o fim do ano, todos os jogadores vão chutar melhor ao gol.”

“Até o fim do mês, a comunicação entre os jogadores vai melhorar.”

Exemplo de controle de metas (em relação à terceira meta exposta anteriormente):

Ela é significativa? Sim. Todos querem melhorar a comunicação.

É realista? Sim. Em um mês, a comunicação entre os jogadores pode melhorar.

É verificável? Sim. É possível verificar quanto os jogadores se comunicam durante o treino e o jogo.

É mensurável? Sim. É possível observar a qualidade da comunicação.

É aceitável? Sim. Eu posso aceitar essa meta.

O ideal é escrever as metas e os objetivos no planejamento, definindo os períodos (semana, mês, ano) para alcançá-los. Controlar as metas e definir as etapas para atingi-las também ajuda.



## C. COMO ESTABELECEER METAS E FOCO COM OS JOGADORES NO FUTEBOL?

### **1. Esclarecer as vantagens de ter metas e objetivos escritos**

Os jovens primeiramente têm que entender a importância de ter objetivos grandes. Não importa se é na vida privada, na escola ou no esporte, quem tem objetivos e metas pequenas não vai longe e nunca descobre todo o seu potencial. Definir metas e objetivos tem as seguintes vantagens:

1. **Clareza:** o jogador e o formador sabem as exigências.
2. **Comprometimento:** as metas são elaboradas e definidas em conjunto.
3. **Priorização:** cada um sabe o que alcançar e em quanto tempo.
4. **Responsabilização:** o jogador decide como vai alcançar os objetivos.
5. **Motivação:** a avaliação dos resultados é baseada em fatos.

**Vantagens para o atleta-cidadão:** o jovem tem a chance de definir as metas claramente com o formador.

**Vantagens para o formador:** o formador tem uma boa base para avaliar o desenvolvimento da equipe e, assim, ter um controle maior dela.



**“Quais são as vantagens de ter metas e objetivos escritos?”**

### **2. Criar metas e objetivos individuais**

O desenvolvimento do jogador é muito complexo e, para criar metas individuais, primeiro é preciso descobrir em que aspectos o atleta-cidadão acha que pode melhorar. O instrumento perfeito para isso é a ficha do jogador, na qual podem ser encontradas as três áreas que o jogador quer aperfeiçoar. Esses três pontos podem ser a base para o primeiro contrato do desenvolvimento do jogador. Esse contrato, por sua vez, torna os objetivos claros, aumenta o comprometimento, ajuda a definir os prazos, propõe uma responsabilização maior por parte do jogador e, ao final, disponibiliza uma avaliação baseada em fatos.

### **3. Criar metas e objetivos com o grupo**

No futebol, isso representa um grande desafio, pois nem todos os jogadores têm os mesmos objetivos e motivos para a prática do esporte. O formador deve tentar criar um ambiente onde os jogadores possam alcançar os objetivos individuais e, ao mesmo tempo, favorecer o atingimento dos objetivos em comum. O formador tem o papel de apoiar todos os jogadores na busca dos objetivos individuais e comuns.

Na ficha do jogador o atleta responde sobre as metas dele para aquele ano. Essa meta vai servir como base para o formador criar os objetivos comuns da equipe. Para isso, ele pode fazer uma lista com as metas mais mencionadas. O melhor momento para definir as metas com o grupo é no Esquema do Jogo.



**“Quais poderiam ser os nossos objetivos em comum?”**

#### **4. Refletir sobre o atingimento de objetivos e metas**

Definir as metas não é suficiente. A chave para o desenvolvimento é o controle e a avaliação do alcance dos objetivos, bem como dos prazos definidos. Sem uma reflexão regular sobre o progresso das metas, não é possível avançar. Isso deve ser feito junto com os jovens, a partir das perguntas orientadoras, a fim de estimular a capacidade de autoavaliação deles. Isso também deve ser feito individualmente, comparando a autoavaliação dos jovens com a avaliação do formador.



**“Quais poderiam ser os nossos objetivos em comum?”**

#### **5. Ter determinação, coragem e foco**

A chave para alcançar os objetivos pretendidos não se limita ao talento ou à inteligência do indivíduo. As seguintes competências são mais importantes:

- Determinação em todas as ações.
- Foco, não somente por semanas ou meses, mas por anos.
- Paixão pelo objetivo.
- Perseverança em longo prazo.
- Persistência.
- Trabalho intenso para tornar a visão e os sonhos realidade.

Para refletir: É preciso viver a vida como uma maratona, não como uma corrida! Novos estudos da Universidade Stanford mostraram que a mentalidade do crescimento é o segredo para os jovens poderem desenvolver essas competências a fim de alcançar as suas metas.

Mentalidade fixa		Mentalidade do crescimento
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Algo com que você nasceu</li> <li>• São fixas</li> </ul>	Habilidades	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolvem-se com trabalho intenso</li> <li>• Sempre podem melhorar</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Devem ser evitados</li> <li>• Podem revelar falta de habilidade</li> <li>• Desistir facilmente</li> </ul>	Desafios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Devem ser abraçados</li> <li>• Oportunidades de crescimento</li> <li>• Persistir ainda mais</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desnecessário</li> <li>• Algo que se faz sem ter qualidade suficiente</li> </ul>	Esforço	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essencial</li> <li>• Um caminho para a excelência</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agir na defensiva</li> <li>• Levar para o lado pessoal</li> </ul>	Feedback	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Algo válido para aprender</li> <li>• Identificar áreas para melhorar</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Culpar outros</li> <li>• Tornar-se desencorajado</li> </ul>	Retrocessos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar como aprendizado</li> <li>• Trabalhar mais intensamente na próxima vez</li> </ul>

O formador pode introduzir o conceito da mentalidade do crescimento através das perguntas de comparação.

Exemplos:

**Habilidade:**



**“Alguém nasce com certa habilidade ou é algo treinável?”**



**“A habilidade é algo fixo ou pode ser desenvolvida?”**

**Desafios:**



**“É melhor eu evitar ou abraçar desafios?”**



**“Desafios podem revelar minha falta de habilidade ou é uma oportunidade para eu crescer?”**

### Feedback:

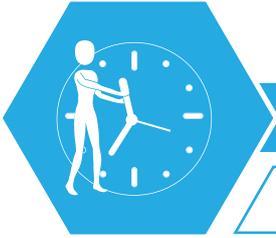
“Se alguém me der um feedback, eu vou me defender e levar para o lado pessoal ou vou olhar como um aprendizado e identificar as áreas em que devo melhorar?”

Em vez de:	Eu vou pensar:
Eu não faço isso bem	O que falta?
Eu vou desistir	Eu vou usar uma estratégia diferente
Isso já é bom e o que eu faço é suficiente	Isso é definitivamente meu melhor trabalho?
Eu não posso fazer isso melhor	Eu sempre posso melhorar
Isso é muito difícil	Isso vai levar algum tempo
Eu falhei	Falhas me ajudam a aprender
Eu nunca vou ser inteligente	Eu vou aprender como fazer isso
Meu plano A não funcionou	Eu posso experimentar um plano B
Eu não posso fazer isso	Eu vou treinar meu cérebro
Meu amigo pode fazer isso	Eu vou aprender com eles

Como sempre, o pensamento positivo é a chave para o sucesso.

### Ações para definir metas e foco:

1. Esclarecer as vantagens de ter metas e objetivos escritos;
2. Criar metas e objetivos individuais;
3. Criar metas e objetivos com o grupo;
4. Refletir sobre o atingimento de objetivos e metas;
5. Ter determinação, coragem e foco.



## Administração do tempo

### A. DEFINIÇÃO

Ter pontualidade é uma habilidade importante, seja na vida escolar, privada, profissional ou esportiva. Com o esporte, os jovens podem aprender a chegar pontualmente. A importância de ser pontual varia de ambiente para ambiente, assim como as consequências de se chegar atrasado.

### B. O QUE SIGNIFICA ADMINISTRAÇÃO DO TEMPO NO FUTEBOL?

Chegar atrasado a uma entrevista de emprego pode decidir se o indivíduo vai conseguir o trabalho ou não. Chegar atrasado à escola pode resultar em uma avaliação negativa. Chegar atrasado ao jogo de futebol pode resultar na exclusão do jogo. Mas quem nunca chegou atrasado para um encontro com um amigo? A pergunta-chave é: qual importância se deve dar a cada compromisso ou encontro? Essa é uma decisão individual.

Especialmente para os adolescentes, a administração do tempo é muito importante.



## C. COMO MELHORAR A ADMINISTRAÇÃO DE TEMPO DOS ATLETAS-CIDADÃOS ?

### 1. Identificar o que pode ser evitado



**“O que você acha de ser pontual?”**

Os jovens têm grandes desafios na escola, e muitos outros aspectos da vida podem chamar atenção deles. Tudo demanda tempo: o primeiro relacionamento, a televisão, o computador ou celular, a internet, o bate-papo, além de conversas ao telefone, músicas, passeios ou encontros com amigos. Por isso a importância de se administrar o tempo, já que as horas de dedicação a essas atividades logicamente não estarão disponíveis para estudos, para a escola ou, ainda, para aplicação do conhecimento.

Primeiramente, é preciso pensar junto com os jovens quais são as atividades em que eles gastam muito tempo e, depois, discutir como evitar esse desperdício.

Em segundo lugar, o próprio jovem deve estabelecer regras para controlar o seu tempo, por exemplo:

“Eu não vou assistir à televisão antes das 18h.”

“Só vou jogar no celular duas horas por dia durante a semana.”

“Vou usar a internet durante a semana somente para pesquisar informações.”

“Não vou usar o celular durante o trabalho de casa.”

### 2. Definir tempo preciso

O formador pode perguntar: *“Qual é a vantagem de definir tempo preciso?”*

Usar uma definição concreta de tempo também vai ajudar bastante a ganhar tempo e a administrá-lo melhor. Em vez de dizer *“estou a caminho”* ou *“estou chegando”*, é melhor dizer *“chego em 10 minutos”*, por exemplo. Refletir sobre essas indicações de tempo pode melhorar ainda mais a precisão e a organização temporal.

Deixar um amigo esperar não é bom, pois pode ser visto como falta de respeito com o tempo do outro.

### 3. Fazer um balanço entre tarefas importantes e tempo livre



**“Quais tarefas importantes você tem?”**



**“Quanto tempo livre você tem?”**



**“Qual importância de balancear o tempo gasto com as tarefas importantes e o tempo livre?”**

Ter muitas tarefas às vezes é cansativo. Por isso, é importante criar tempo livre para o jovem poder descansar mentalmente, em especial na puberdade, quando ele precisa de tempo para si. Caso contrário, o jovem simplesmente começa a ficar doente ou se deixa distrair facilmente. Saber dosar o tempo dedicado a tarefas fixas da escola, ao esporte no clube ou na escolinha, a pequenos trabalhos em casa e ao lazer é muito importante. No esporte, isso também é necessário, pois a falta de concentração resulta em variações no nível de desempenho. Além disso, ter tempo suficiente para dormir é uma necessidade básica para todos.

#### **4. Definir prioridades**



##### **“Quais são as suas prioridades?”**

A vida de cada jovem fora da escola é diferente. Cada um tem tarefas distintas para fazer em casa. Alguns jovens gostam de ficar sozinhos, outros gostam de ter companhia. Uns podem gostar mais do desafio esportivo e outros das atividades criativas. No entanto, cada atividade tem seu grau de importância e a cada uma deve ser dedicado um tempo.

O formador pode dar conselhos e ajudar na decisão do que é mais importante, sempre com a tentativa de alinhar a escola e as outras tarefas e compromissos. O bom formador sempre lidera dando o exemplo, e o jovem tem que aprender a dizer “não” para algumas coisas.

#### **5. Criar um plano semanal**

O treinador pode perguntar: *“Quais as vantagens de se fazer um plano semanal?”*

O jovem normalmente conhece as tarefas semanais dele, mas, para melhorar a administração do tempo, fazer um planejamento das atividades da semana é uma ferramenta efetiva. O jovem precisa de:

- Uma hora por dia para estudar em casa;
- Duas tardes livres para se encontrar com amigos;
- Um tempo extra para estudar intensivamente para provas;
- Ter, no máximo, dois compromissos esportivos.

#### **6. Controlar plano de metas e objetivos regularmente**



##### **“Como o gerenciamento do tempo pode ajudar a cumprir os objetivos?”**

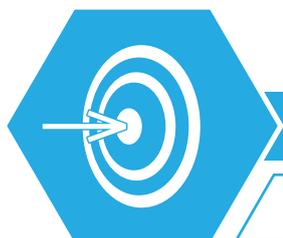
Definir os objetivos é o primeiro passo, mas, para alcançá-los, é preciso controlá-los regularmente. Só assim é possível aumentar as chances de se atingir os objetivos dentro do prazo definido. Através do controle regular das metas e dos objetivos, é possível saber se os objetivos serão atingidos ou, então, o que é necessário fazer para poder chegar ao ponto pretendido.

#### **Ações para melhorar a administração de tempo:**

1. Identificar o que pode ser evitado;
2. Definir tempo preciso;
3. Fazer um balanço entre tarefas importantes e tempo livre;
4. Definir prioridades;
5. Criar um plano semanal;
6. Controlar plano de metas e objetivos regularmente.

## **Competência: Tomada de Decisão Responsável**

É a capacidade de: construir opções éticas e sustentáveis que permitem que indivíduos pensem sempre em múltiplos fatores na tomada de decisões, tais como valores, respeito e segurança; discutir estratégias para resistir a pressões; identificar problemas na tomada de decisão e propor alternativas apropriadas; resolver problemas de maneira sistemática; refletir sobre como as escolhas presentes influenciam o futuro; fazer escolhas positivas e respeitadas; saber avaliar consequências de forma realista; avaliar resultados e, se necessário, modificar estratégias.



## **Assertividade**

### **A. DEFINIÇÃO**

É a habilidade de saber afirmar os próprios direitos e expressar pensamentos e sentimentos de maneira clara e direta.

Assertividade é a capacidade de expor de maneira objetiva o que se pensa, sente ou quer, sem ser passivo, tampouco agressivo. Envolve autorrespeito e respeito pelos outros.

Ela está relacionada à superação da passividade e ao controle da agressividade e de outras reações negativas.

É a capacidade de reconhecer, analisar e gerir as suas emoções, de modo a expressá-las da forma mais direta, natural e apropriada possível, diante de uma situação.

## B. O QUE SIGNIFICA ASSERTIVIDADE NO FUTEBOL?

A assertividade tem grande importância no futebol e está relacionada à capacidade e à força de vontade do jogador em seguir com a ação planejada, indo contra o máximo de resistência, mesmo com dores corporais.

No jogo de futebol e na vida, serão encontradas situações difíceis e obstáculos para superar. Para atingir os objetivos pessoais, a assertividade é um dos pontos-chaves. Diferentes estudos de vários países mostraram que a prática do esporte ajuda a desenvolver a assertividade dos atletas, o que pode ser usado posteriormente em várias situações da vida.

Segue uma situação no campo de futebol:

Um jogador está com a bola a 20 metros de distância do gol. Duas defesas estão posicionadas à sua frente, e ele está sem apoio dos outros colegas. Ele aumenta a velocidade, dribla os dois jogadores de defesa e marca o gol.



Para poder marcar o gol, nesse caso, é preciso autoestima elevada, força de vontade e muita assertividade.

A assertividade não se desenvolve somente no campo. O ambiente social e a educação têm grande influência nesse processo. O desenvolvimento esportivo e o pessoal andam juntos.

## C. COMO ESTIMULAR A ASSERTIVIDADE DOS JOGADORES NO FUTEBOL?

### 1. Explicar os pontos-chaves da assertividade



**“O que significa assertividade para vocês? Quais são os pontos-chaves para ser assertivo?”**

**Bases para a assertividade:**

Tática individual;

- Repertório técnico;
- Antecipação;
- Agilidade e raciocínio rápido;
- Criatividade e improvisação;
- Tomada de riscos;
- Força de vontade e agressividade.

### 2. Avaliar a assertividade



**“Como vocês podem avaliar a sua capacidade de ser assertivo?”**

Uma possibilidade de testar e avaliar o nível de assertividade dos jogadores é fazê-los refletir sobre as seguintes perguntas:

Eu tenho a mesma importância que os outros?

Eu divido a minha opinião com os outros e posso falar o que quero?

Em situações de conflitos, eu apresento a minha opinião?

Posso falar rapidamente as minhas quatro maiores habilidades?

Eu vou apresentar as minhas ideias mesmo sabendo que vai ter resistência?

Eu posso receber elogio sem sentir vergonha?

Quanto maior o número de respostas “não”, menor é o nível de assertividade.

**O bom é que cada um tem a possibilidade de mudar essa situação.**

### **3. Conscientizar quanto aos desejos**

Para poder treinar a assertividade, é preciso saber mais sobre os desejos pessoais e os pontos em comum com o desejo dos outros.

*As seguintes perguntas podem ajudar:*

- O que você quer?
- O que é importante para você?
- Por que você quer alguma coisa?
- Qual é a vantagem?
- O que quer o outro?
- Quais são os desejos dele?
- Há pontos em comum?

Se o jogador consegue responder às perguntas, o restante fica fácil. Elas ajudam a conscientizá-los quanto aos seus desejos e os desejos dos outros.

A base para a assertividade é a autoconfiança. Muitos não são assertivos porque não sabem os seus desejos e/ou têm medo de articular. Ao se fazer essas perguntas, o jogador vai saber mais sobre os seus desejos. Com isso, ele ganha autoconfiança porque passa a conhecer o que quer.

### **4. Preparar-se mentalmente para os diferentes desafios no campo de futebol**



**“Quais situações podem ocorrer durante o jogo e o treino? Quais são as dificuldades que você pode enfrentar?”**

No campo de futebol, pode haver várias situações difíceis. Especialmente em disputas de bola, é preciso ter grande nível de assertividade para poder obter vantagem. Imaginar situações e desafios contra um ou mais adversários e memorizar as capacidades pessoais atuam em favor do jogador na resolução de problemas.

### **5. Imaginar uma situação em que o jogador cedeu rapidamente**



#### **“Em quais situações você cede rapidamente?”**

A reflexão sobre uma situação em que o jogador precisou ceder recentemente durante o último treino ou jogo também é bastante válida. Pode ter sido, por exemplo, um duelo em que ele não entrou com muita assertividade e acabou perdendo a bola para o adversário.

Através dessa reflexão, é possível ao treinador identificar as áreas nas quais ele precisa trabalhar mais e, ao mesmo tempo, estimular a capacidade de autoavaliação dos jogadores.



#### **“Como agir diferente da próxima vez?”**

### **6. Sair da zona de conforto**

Lembrar-se da mesma situação, em que não se agiu como queria, talvez por medo ou por causa do pensamento “o que vai acontecer se não der certo?”. Na próxima vez, na mesma situação, é preciso sair da zona do conforto, mostrar firmeza e força de vontade e seguir em frente.

#### **Ações para aumentar a assertividade:**

1. Explicar os pontos-chaves da assertividade;
2. Avaliar a assertividade;
3. Conscientizar quanto aos desejos;
4. Preparar-se mentalmente para os diferentes desafios no campo de futebol;
5. Imaginar uma situação em que o jogador cedeu rapidamente;



## A. DEFINIÇÃO

6. Sair da zona de conforto.

Arte de comandar pessoas, influenciando mentalidades e comportamentos de forma positiva. É a poderosa combinação de estratégia e caráter. Liderar é empoderar e ajudar pessoas, por meio de estratégias efetivas.

É a capacidade de exercer influência sobre indivíduos e grupos, despertando nas pessoas entusiasmo e comprometimento em trabalhar por um objetivo.

As pessoas que demonstram essa competência influenciam de maneira eficaz o comportamento de outras pessoas, de forma que desenvolvam autonomia para realizar suas atividades com excelência e proatividade. O indivíduo que exerce liderança inspira outros por meio do exemplo e gera um senso de compromisso por meio da delegação e do acompanhamento das tarefas, provendo as condições ideais para a realização do trabalho e promovendo um ambiente de colaboração.

## B. O QUE SIGNIFICA LIDERANÇA NO FUTEBOL?

No esporte, assim como em outros contextos da vida, existem diferentes tipos de liderança. Aqui serão destacados dois modelos: liderança ética e liderança assessorial, que seguem a mesma linha dos nossos objetivos, que são promover, ao mesmo tempo, bom desempenho no esporte e desenvolvimento de valores morais e éticos.

### **1. O que é liderança ética?**

Líderes éticos fazem escolhas corretas baseadas em valores fundamentais e, assim, estabelecem um nível eticamente correto no grupo ou na organização. Eles têm visão e paixão para fazer o que é correto e apoiar outros líderes a atuar da mesma forma. Líderes éticos geralmente têm sucesso ao promover e estimular a liderança de outros através da comunicação efetiva, abraçando os valores fundamentais e usando fortemente o elogio para premiar o comportamento adequado.

### **2. O que é liderança assessorial?**

Líderes assessores colocam os desejos, as aspirações e os interesses dos outros acima dos próprios. A motivação do líder assessor é ajudar primeiro. Na liderança tradicional, o líder está no topo da pirâmide, já o líder assessor se coloca na base desta. No ambiente da liderança assessorial, as pessoas têm tarefas claras e bem definidas, e o trabalho do líder é assessorá-las (neste contexto, são os jovens), para que executem sua tarefa da melhor forma.

### **3. Quais são as características e habilidades que ajudam a ser um ótimo líder ético e assessor?**

Todas as habilidades socioemocionais apresentadas no Treino Social são importantes para vivenciar o esporte da melhor forma e também para ajudar o jovem a levar o aprendizado para a vida fora do campo. As seguintes características ajudam a ser um ótimo líder:

#### **Confiança/Inclusão:**

1. Inspira o espírito do time, comunicando com entusiasmo e confiança;
2. Escuta ativamente e é receptivo com os outros;
3. Fala o que pensa e pensa no que fala (é sincero);
4. Sempre cumpre as promessas;
5. Possui responsabilidade;
6. É aberto para aceitar as ideias dos outros se forem melhores que as suas;
7. Promove tolerância, gentileza e honestidade;
8. Cria um clima de confiança e liberdade para facilitar a participação dos jovens na tomada de decisões;
9. Procura construir confiança através da honestidade e empatia;
10. Investe muita energia para promover entendimento mútuo e espírito de equipe;
11. Tem coragem de assumir responsabilidade pelos seus próprios erros.

#### **Humildade:**

1. Acredita que o líder não deve ser o centro;
2. Não está preocupado em sempre demonstrar autoridade;
3. Não precisa estar envolvido em todas as iniciativas;
4. Não olha para a sua posição como condição de poder;
5. Aceita que os jovens tenham algum controle;
6. Não precisa ser considerado superior em todas as situações.

### Serviço:

1. Serve os outros e não espera nada em troca;
2. Tem vontade de fazer sacrifícios para servir os demais;
3. Encontra prazer em apoiar os outros assumindo qualquer papel;
4. Tem o coração aberto para servir as pessoas;
5. Possui grande satisfação em estimular o melhor dos outros.



## C. COMO ESTIMULAR A LIDERANÇA DOS JOVENS NO FUTEBOL?

### *1. Ser um líder assessor e ético*

Os dois tipos de liderança se combinam perfeitamente e se associam aos objetivos do Treino Social. O formador deve promover a liderança dos jovens sempre que possível e desenvolver indivíduos responsáveis com autonomia, que querem aprender e melhorar as diferentes habilidades no campo.

Com o papel de assessorar os jovens na melhoria do desempenho e de trazer valores morais e éticos, o formador automaticamente propicia maior liberdade para eles, que, com

isso, se sentem mais ouvidos. A motivação deles aumenta, a autonomia é estimulada e a capacidade de liderar se desenvolve mais rápido, pois o formador entrega mais responsabilidades a eles. Passo a passo, já é possível estimular um futuro formador, que poderá apoiar regularmente o grupo.

É possível ter vários líderes no grupo, que lideram os outros com bons conselhos e sempre motivam a equipe. Não existe situação melhor! Para que isso aconteça, é preciso dar aos jovens o espaço necessário para desenvolver as características essenciais de um bom líder.

### **2. Buscar novos conhecimentos para desenvolver todas as características de um perfeito líder moderno**

O conceito de aprender a vida inteira se torna cada dia mais importante. Os métodos de ensino em qualquer ambiente mudaram muito nos últimos anos, e a tarefa do líder é buscar novos conhecimentos para estimular os jovens da melhor forma possível. Se eles sentem que o formador sempre chega com novas ideias, automaticamente vão ser estimulados a estudar mais.

### **3. Deixar os jovens liderarem atividades e fazerem demonstrações**

A entrega da responsabilidade aos jovens é uma ferramenta importante para estimular a liderança. Entrar no papel do formador e se sentir responsável pelo grupo pode mudar a percepção do adolescente. Como já foi explicado em outras habilidades, a responsabilidade do adolescente cresce quando permitem que ele seja responsável por certas atividades ou por outras pessoas, ou seja, só se aprende fazendo.

O formador ainda pode dar ao adolescente a responsabilidade de fazer demonstrações para o grupo. Não é preciso que o formador atue em todos os momentos, o jovem também pode tomar a iniciativa para dirigir algumas atividades.

O formador pode perguntar: *“Como você se sentiu sendo o líder da atividade?”*

### **4. Buscar proximidade**

Proximidade se refere a sentimentos e percepções como gostar, confiar e respeitar. Comunicação aberta, demonstração de desejos, resolução de problemas, aceitação e apreciação caracterizam proximidade. A ausência da confiança e do respeito (DOUGE, 1999) resulta em menos harmonia e apoio, já a existência desses sentimentos entre os atletas-cidadãos e o formador determina o sucesso na formação.



**“O que vocês acham da aula?”**



**“Do que vocês gostaram mais ou menos?”**



**“Vocês têm desejos?”**

### **5. Criar e manter unidade com os jovens e ter compromisso**

Compromisso significa a unidade entre formador e atleta-cidadão e é definido a partir da intenção deles de manter e aperfeiçoar a relação (JOWETT, 2005). Se o desempenho cai, ficando abaixo das expectativas, o compromisso pode ajudar a salvar a situação. A falta de compromisso está ligada a criticismo, falta de comunicação e falta de objetivos em comum (JOWETT, 2003).

#### **Um jogador com compromisso tem as seguintes características:**

- É pontual em todos os momentos;
- Segue direções e rotinas de sono, dieta e hidratação;
- Faz aquecimento mental (atividade da concentração, visualização) e físico para os jogos;
- Está disposto a sempre se empenhar nos treinos e jogos, com 100% de intensidade;
- É capaz de voltar à posição inicial para seguir um papel definido;
- Faz um esforço para ganhar a segunda bola;
- Faz um esforço para se posicionar bem;
- Faz um esforço para ganhar o duelo;
- Faz um esforço para recuperar a bola perdida;
- Ataca o adversário rapidamente para diminuir as opções de passe, o espaço e o tempo;
- Corre para o espaço aberto sem receber a bola;
- Apoia os outros e corre regularmente para resolver situações de pressão;
- Transforma um passe ruim do colega em um bom através da pressão;
- Renova esforço e intensidade depois de sofrer ou marcar um gol;
- Fica atento e envolvido para criar novas oportunidades, especialmente em situações difíceis;
- Auxilia os colegas em situações difíceis, contra vários adversários;
- Joga contra a dor muscular no momento de cansaço.



**“Em uma escala de 1 a 10, qual foi o compromisso de vocês durante a atividade? Por quê?”**



**“O que vocês podem fazer para aumentar o nível de compromisso?”**

### **6. Criar um ambiente complementar e uma atmosfera positiva**

Complementaridade se refere a um ambiente e uma atmosfera positiva em que o formador e o atleta-cidadão trabalham juntos para tentar melhorar o desempenho.



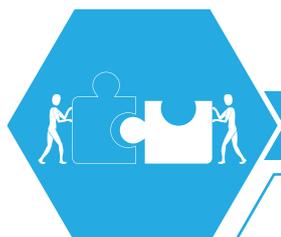
**“O que vocês acham da nossa atmosfera aqui no time?”**



**“As palavras que usamos são mais negativas ou positivas?”**

#### **Ações para estimular a liderança:**

1. Ser um líder assessor e ético;
2. Buscar novos conhecimentos para desenvolver todas as características de um perfeito líder moderno;
3. Deixar os jovens liderarem atividades e fazerem demonstrações;
4. Buscar proximidade;
5. Criar e manter unidade com os jovens e ter compromisso;



## **Análise e Resolução de Problemas**

### **A. DEFINIÇÃO**

6. Criar um ambiente complementar e uma atmosfera positiva.  
Capacidade de pensar criticamente, buscando identificar o problema, determinar seus elementos fundamentais e ponderar seus vários aspectos com o objetivo de chegar a uma solução.

Consiste no uso de métodos, de forma ordenada, a fim de encontrar soluções para problemas específicos. Uma resolução eficaz de problemas tem objetivos específicos, caminhos de elucidação bem definidos e claros resultados esperados.

## B. O QUE SIGNIFICA ANÁLISE E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS NO FUTEBOL?

Durante uma partida de futebol, o jogador tem que tomar várias decisões e, em média, terá contato direto com a bola por 90 segundos. Essas decisões envolvem muitas situações sem a posse de bola. Portanto, torna-se fundamental, por exemplo, saber em qual direção e com qual velocidade é preciso correr.

A cada momento a situação de jogo pode mudar, pois as decisões a serem tomadas e as resoluções de problemas, principalmente de ordem tática, são muitas.

Atualmente, o jogo de futebol é muito intenso, exigindo dos seus participantes a análise do problema e a tomada de decisões de forma mais rápida possível.

### Os quatro passos para a resolução de problemas que acontecem durante o jogo:

#### 1. PERCEPÇÃO

O que acontece? Através da observação, é possível reconhecer as informações importantes (tempo e espaço) da situação do jogo.

#### 2 - ENTENDIMENTO E INTERPRETAÇÃO

Realizar uma análise e consultar todo o conhecimento e as experiências anteriores. Reconhecer o problema da situação de jogo e imaginar uma possível solução.

#### 3 - TOMADA DE DECISÃO

O que fazer para resolver um problema? Comparar diferentes opções e analisar os riscos de cada uma e, a partir dessa análise, escolher a solução mais adequada.

#### 4 - EXECUÇÃO TÉCNICA

A resolução do problema é obtida com uma resposta motora, que é executada no exato momento da ação (nem muito cedo, nem muito tarde).



## C. COMO ESTIMULAR A CAPACIDADE DE ANALISAR E RESOLVER PROBLEMAS DOS JOGADORES NO FUTEBOL?

### **1. Combinar, durante o treino, atividades mais analíticas com jogos**

No treino, faz sentido sempre combinar atividades mais analíticas com pequenos e grandes jogos. Treinar habilidades técnicas de forma isolada, muitas vezes, é a causa do problema dos jogadores de não conseguirem usar as técnicas no momento certo do jogo. Treinar com mais foco no detalhe e ter mais repetições são os objetivos do treino analítico, mas depois sempre deve ser executado um pequeno jogo (o jogo formal), para poder praticar a habilidade treinada dentro do contexto.

### **2. Desenvolver grande variedade de soluções táticas**

Para poder resolver os problemas do jogo da melhor forma, o aprendiz deve conhecer e vivenciar as ações táticas possíveis, refletindo sobre elas. No capítulo referente às habilidades táticas, é possível encontrar algumas soluções para incluir no planejamento do treino.

### **3. Esclarecer a importância das habilidades socioemocionais.**

O treinador deve explicar sobre a importância da concentração para processar as informações necessárias a uma boa tomada de decisão.

*Ex.: O jogador está no meio de campo com a posse da bola, e o atacante está entrando na linha de defesa para receber um passe de penetração.*



**“Qual o melhor momento para dar o passe?”**



**“Qual a importância da concentração para o sucesso da jogada?”**

### **4. Treinar a percepção**

Os jogadores precisam aprender a tomar decisões o mais rápido possível. Com o uso de pequenos jogos, é possível contribuir para esse aprendizado. Seguem abaixo alguns exemplos de como desenvolver a percepção:

- Mudança de direção;
- Mudança do espaço;
- Mudança dos alvos (uso de quatro balizas);
- Jogos com um olho tampado (para descobrir o olho mais predominante e treinar o que é menos desenvolvido);
- Jogos com diferentes tipos de bolas.

### **5. Estimular a tomada da decisão certa**

Para poder tomar a decisão certa, o treinador deve combinar com os jogadores as tarefas nas diferentes zonas do campo. Faz-se necessário, também, avaliar os riscos de cada zona.



#### **“Quais riscos existem em cada zona?”**

Encarar os desafios, mesmo havendo riscos, possibilita maior chance de sucesso para fazer o gol.

### **6. Usar a descoberta guiada**

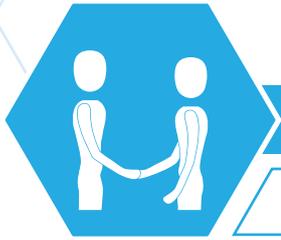
Uma razão para se trabalhar com perguntas é a possibilidade de desenvolver no aprendiz a capacidade de analisar e gerenciar os problemas de forma crítica e reflexiva.

### **7. Permitir o erro**

O treinador deve permitir que seus jogadores errem e experimentem várias vezes antes de corrigir ou acrescentar conhecimentos ou demonstração. A partir de tentativas, com os erros e acertos, os aprendizes vão descobrindo de forma autônoma a melhor solução a ser tomada em cada situação.

#### **Pontos-chaves para estimular a análise e resolução de problemas:**

1. Combinar, durante o treino, atividades mais analíticas com jogos;
2. Desenvolver grande variedade de soluções táticas;
3. Esclarecer a importância das habilidades socioemocionais;
4. Treinar a percepção;
5. Estimular a tomada da decisão certa;
6. Usar a descoberta guiada;
7. Permitir o erro.



## Integridade

### A. DEFINIÇÃO

Está relacionada à conduta ética e justa diante das situações. É a capacidade de ser honrado, honesto, agindo conforme a sua palavra e com plenitude moral.

### B. O QUE SIGNIFICA INTEGRIDADE NO CONTEXTO DO FUTEBOL?

#### A integridade no futebol tem vários significados, entre eles:

- Usar e apoiar o desenvolvimento dos efeitos positivos do esporte;
- Ter tolerância zero em relação à fraude, à malandragem e ao doping;
- Ser contra a manipulação de competições;
- Defender a ideia de que o esporte promove a interação com valores e desenvolve regras para a sociedade.

Em muitos países no mundo, já aconteceram manipulações de jogos de futebol. Quando há dinheiro envolvido, sempre há malandragem e pessoas que querem usar o esporte para se beneficiar. Existem vários exemplos ruins no Brasil, em diferentes níveis.

A luta contra o abuso no futebol e a favor da integridade deve começar no campo, na formação dos jogadores, e com os pais, através do ensino de valores e ética. Se todos os jogadores têm um comportamento correto e ético no campo, o uso do esporte para o lucro individual vai diminuir. Se o jogador colocar os valores acima de tudo, inclusive do resultado, com um jogo limpo, será possível a construção de um esporte ético. O ensino desses valores começa com o formador. Ele precisa demonstrar, desenvolver e promover esses valores no time dele.

Na Europa, existem várias boas iniciativas que promovem o jogo limpo, o chamado *fair play*. Até 2015, por exemplo, os três times de todos os campeonatos europeus que recebiam menos cartões durante o campeonato nacional eram premiados como representantes do respeito aos valores do futebol. Esses times ganharam uma vaga na "Europa League", o equivalente da "Copa Sul-americana". Desde julho de 2015, os times que ganham em três categorias (*fair play* em geral, ano a ano e comportamento da torcida) recebem uma premiação em dinheiro, que deve ser reinvestido em projetos para promover o *fair play*.

No campo, os jogadores brasileiros querem ganhar a qualquer custo. Uma frase do Dr. Ron Quinn, da Xavier University, chama a atenção:

*“Jogadores novos jogam com grande nível de honestidade. A partir do momento que eles percebem o quanto o jogo é importante para os adultos, os jovens aprendem a fazer malandragem.”*

Isso mostra claramente que todas as pessoas envolvidas na formação de crianças e adolescentes podem prevenir esse desenvolvimento errado, promovendo o espírito esportivo, o fair play.

A UNESCO lançou uma nova campanha, que promove o uso de valores do esporte na educação para criar melhores cidadãos. Ela se chama: Values Education Through Sports (Educação com Valores através do Esporte). A mensagem central da campanha é promover o uso de valores conhecidos no esporte — como espírito esportivo, jogo limpo, respeito e igualdade — na educação, transferindo-os para a sociedade.

Tendo em mente que as crianças e os jovens vão ser os participantes e as estrelas do futebol no futuro, é preciso mudar o ensino desse esporte. O formador deve estimular os valores na formação dos jovens, gerando não somente um comportamento, mas um pensamento.



## C. COMO ESTIMULAR A INTEGRIDADE DOS JOGADORES?

### **1. Esclarecer os direitos dos jovens no esporte**

Difícilmente os jovens sabem sobre os direitos deles no esporte. Eles deveriam aprender sobre os direitos humanos na escola, mas normalmente isso não é feito. Ao permitir que o jovem tenha conhecimento dos seus direitos, o formador está promovendo a construção de um adulto consciente, que agrega valores positivos à sociedade. Para isso, primeiramente o formador deve conhecer esses direitos. A lista apresentada a seguir serve como orientação, e ele pode alterá-la de acordo com as características do seu grupo. O jovem tem o direito de:

- Praticar esporte;
- Se divertir e jogar;
- Se beneficiar de um ambiente sadio;
- Ser tratado com dignidade;
- Estar cercado de pessoas competentes e ser treinado por elas;
- Seguir treinamentos adequados ao seu ritmo;
- Ser equiparados a jovens que tenham as mesmas probabilidades de sucesso;
- Participar de competições adequadas à sua idade;
- Praticar o esporte com absoluta segurança;
- Ter os tempos certos para repousar;



**“Quais são os seus direitos no esporte?”**

### **2. Definir um código ético com os atletas-cidadãos e assinar um contrato**

Os valores éticos são a base da formação. Além de todas as competências e habilidades, a intenção é estimular os jovens e ensinar a eles os valores éticos, o que vai direcionar o formador e ajudá-lo a ter sucesso e a alcançar os objetivos pretendidos. O ideal é que a organização tenha esses valores escritos nos estatutos, visível para todos e transmitidas através de comunicados para os pais e todas as pessoas envolvidas na formação. Se ainda não tiver, é preciso criar esse código ético, com os atletas-cidadãos, e apresentá-lo à direção da organização. A seguir é apresentada uma proposta de código:

### **1. Respeito a todas as diferenças.**

Idade, etnia, sexo, orientação sexual, religião ou política devem ser respeitados.

### **2. Esporte e vida privada andam em conjunto.**

A competição e as demandas da formação escolar devem estar alinhadas.

### **3. Promoção da responsabilidade e autonomia.**

Os atletas-cidadãos estão envolvidos nas decisões importantes.

### **4. Desenvolvimento com respeito.**

Todas as ações respeitam a carga máxima da idade e não colocam em risco a saúde física e mental do atleta-cidadão.

### **5. Formação para o jogo limpo e cuidado em relação ao meio ambiente.**

O comportamento entre os atletas-cidadãos e deles com a natureza deve ser respeitoso.

### **6. Contra a violência, a exploração e o abuso sexual.**

Todas as formas de violência, física ou mental, não são toleradas. Sensibilização, atenção e, se necessário, ação.

### **7. Recusa de drogas e doping.**

Reconhecimento preventivo e, em caso de consumo ou distribuição, o formador deve interferir imediatamente.

### **8. Renúncia de tabaco e álcool no esporte.**

Ações preventivas sobre os riscos e efeitos do consumo.

### **9. Contra todas as formas de corrupção.**

Promover transparência em todas as decisões e processos. Mostrar como liderar e não ceder a conflitos, apostas, bem como presentes e subornos.



**“Quais códigos éticos podem ajudar o nosso time e a nossa organização?”**

### **3. Ler e discutir histórias conhecidas sobre integridade e fair play**

Nas fichas de trabalho, encontram-se duas histórias sobre o tema integridade. Uma história de malandragem e outra de honestidade que foi premiada. O formador pode contá-las para os jogadores e discutir sobre os efeitos do comportamento. Aqui pode ser interessante conversar sobre as razões desse comportamento, lembrando também os códigos éticos.



**“Os que vocês acham dessas histórias?”**

#### **4. Mostrar vídeos no YouTube sobre momentos negativos e positivos**

Também existem várias histórias diferentes no futebol que valem a pena trazer para o grupo e servem para discutir sobre o que é certo e o que é errado. No internet, há muitas histórias sobre desonestidade no futebol e fair play. A comparação desses dois aspectos é sempre válida. Faz mais sentido apresentar primeiro o vídeo negativo e terminar com o exemplo positivo, mostrando a melhor forma de agir.



**“Com qual comportamento vocês se identificam?”**

#### **5. Usar o Jogo da integridade para promover o fair play**

Na apostila, pode ser encontrado o Jogo da integridade, no capítulo de jogos especiais (página 207) desenvolvido especialmente para promover o jogo limpo e honesto. Uma vez por mês é a frequência ideal para muitos contextos, porém, se uma organização deseja um trabalho intenso sobre integridade, honestidade e respeito, a atividade pode ser feita várias vezes para melhorar as habilidades dos adolescentes.

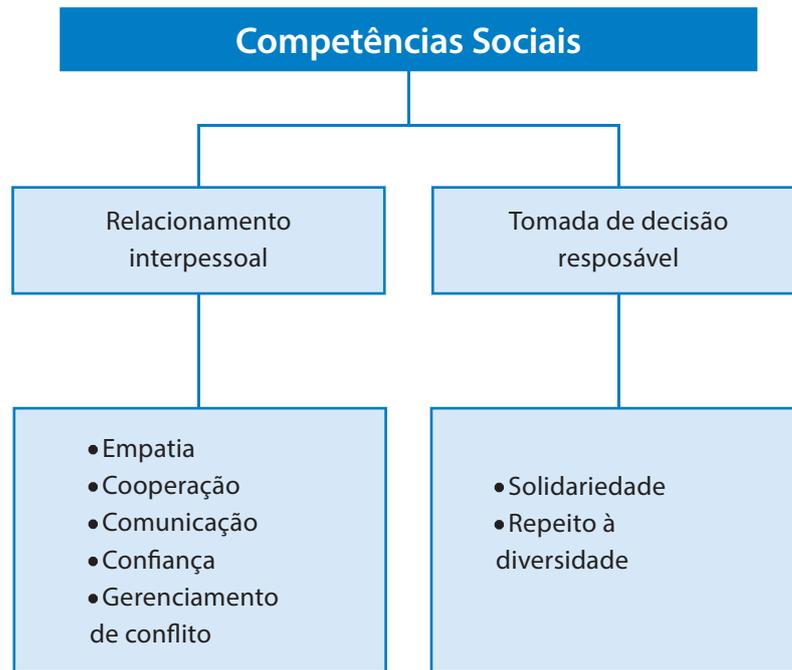
#### **6. Fazer uma competição do jogo limpo com premiação no final do ano**

O código ético pode servir muito bem para premiar os três jogadores mais honestos e íntegros do time. Além disso, é possível premiar os melhores artilheiros ou jogadores com mais presença nos treinos do ano e os jogadores que mais agirem de acordo com os códigos éticos definidos. Como alternativa, é possível organizar torneios em que o time que melhor praticar o fair play será premiado.

#### **Ações para estimular a integridade:**

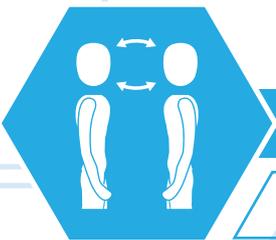
1. Esclarecer os direitos dos jovens no esporte;
2. Definir um código ético com os atletas-cidadãos e assinar um contrato;
3. Ler e discutir histórias conhecidas sobre integridade e fair play;
4. Mostrar vídeos no YouTube sobre momentos negativos e positivos;
5. Usar a metodologia dos três tempos para promover o fair play;
6. Fazer uma competição do jogo limpo com premiação no final do ano.

# Competências Sociais



## Competência: Relacionamento Interpessoal

É a capacidade de: criar relacionamentos positivos; reconhecer a emoção do outro; estabelecer e manter relações saudáveis; saber ouvir atentamente e cooperar; expressar opiniões de forma assertiva; prevenir conflitos interpessoais, mas resolvê-los quando aparecerem; respeitar pontos de vista diferentes; negociar conflitos de forma positiva; apresentar objetivos de aprendizagem cooperativa; avaliar habilidades pessoais; cultivar relacionamentos com pessoas que podem oferecer ajuda; ajudar a quem precisa; demonstrar habilidades de liderança quando necessário, sendo assertivo e persuasivo e resistir a pressões para comportamentos inapropriados.



## Empatia

### A. DEFINIÇÃO

Ação de se colocar no lugar de outra pessoa, buscando agir ou pensar da forma como ela pensaria ou agiria nas mesmas circunstâncias. Aptidão para se identificar com o outro, sentindo o que ele sente, desejando o que ele deseja, aprendendo da maneira como ele aprende etc.

Por meio da empatia, é possível compreender os sentimentos e as perspectivas da outra pessoa com a mesma compaixão e preocupação com seu bem-estar.

## B. O QUE SIGNIFICA EMPATIA NO FUTEBOL?

Através da sensibilidade e compreensão, o ser humano é capaz de sentir e entender melhor os desejos e motivos dos outros. Dentro da equipe, há muitos indivíduos diferentes, que devem tentar se entender da melhor forma para criar um ambiente em que todos poderão se desenvolver com vontade. Situações de conflito no futebol são inevitáveis, mas com empatia o treinador pode ajudar o jovem a aprender mais sobre seus sentimentos e desejos, procurando soluções para as desavenças. Para o formador, isso significa: ter tempo, saber escutar e ter inteligência emocional.

### “O que fazer se estamos nos sentindo mal?”

Procurar pessoas conhecidas, de confiança, para conversar e, às vezes, até chorar. O famoso ombro amigo. Para isso, essa pessoa deve ter como qualidade a empatia. Na psicologia, a empatia tem duas formas:

#### **Empatia cognitiva:**

Se o indivíduo apenas entende as emoções e os sentimentos do outro, mas não reage com os próprios sentimentos, ele tem o que se chama de empatia cognitiva. Sinais intuitivos e subconscientes que se recebe do outro também fazem parte desse tipo de empatia. Em outras palavras, a empatia cognitiva é entender as emoções do outro.



### **Empatia emocional:**

Ao contrário da empatia cognitiva, em que o indivíduo só percebe o que o outro sente, a empatia emocional gera uma reação. A pessoa recebe as emoções do outro e sente o que o outro sente. Assim também se explica a palavra compaixão. O melhor exemplo para isso é quando uma pessoa, ao desabafar, começa a chorar, e quem a está ouvindo tem essa mesma reação, reconhecendo o sentimento e sentindo da mesma forma.

Nas crianças e nos adolescentes a capacidade máxima da empatia não está completamente desenvolvida. Isso só acontece quando adultos, e é preciso exercitar regularmente essa capacidade.

## **C. COMO MELHORAR A EMPATIA DOS JOGADORES NO FUTEBOL?**

### **1. *Mostrar-se sempre como um ídolo***

A capacidade de desenvolver a empatia é limitada. O desenvolvimento dessa habilidade depende dos pais, educadores, formadores e de todo o ambiente social. O formador deve agir ser sensível e atencioso em relação aos desejos dos jovens, tratando-os com seriedade. Assim, eles serão capazes de desenvolver autoestima, que é a base para um bom grau de empatia. Seguem três aspectos relacionados ao formador como ídolo que influenciam na empatia entre os jovens:

- O ídolo mostra uma possibilidade de comportamento que o outro não tinha pensado ou imaginado antes.
- O modelo positivo determina o comportamento desejado, mostrando o que fazer para ser cidadão.
- Através das consequências de dar apoio (alegria, recompensa, consciência limpa) o apoiador percebe que o modelo é atrativo e pode ser reaplicado.

A condição básica para se aprender com um modelo ou ídolo é que ela aja corretamente por completo, com palavras e ações; somente assim o aprendizado através de um modelo funciona.

### **2. *Comemorar juntos (durante treinos ou jogos)***

É na amizade ou relação de parceria que a empatia se manifesta com mais intensidade. Cientistas americanos revelaram que a capacidade de sentir alegria e satisfação com outros gera uma forte união entre amigos ou parceiros. Diante desse fato, fica mais fácil estimular a empatia no ambiente esportivo.

O formador pode escolher pequenas competições no treino em que deverá haver um vencedor. Então, os jogadores recebem a tarefa de comemorar com o vencedor, verda-

deiramente. O formador também deve escolher competições em que todos vão ter a possibilidade de vencer o jogo, para que todos tenham a mesma experiência. Além disso, podem ser criados diferentes estilos de comemoração.



**“Quais diferentes estilos de comemorar vocês conseguem criar?”**



**“Como é o sentimento quando vocês comemoram juntos?”**

### **3. Deixar todos falarem até o fim (em todos os momentos)**

Outro fator para melhorar a empatia são discussões e conversas, que podem ser no Esquema do Jogo, durante as pequenas reflexões nos intervalos, na Mesa Redonda ou em qualquer outro momento. Como indicado anteriormente neste material, os jovens devem aprender a deixar o outro falar até o fim.



**“Quando alguém fala, o que os outros devem fazer?”**

### **4. Honrar os argumentos do outro e tentar entender o ponto de vista dele**

Em todas as conversas, as pessoas podem ter diferentes argumentos ou opiniões. Assim, nem sempre existirá certo ou errado. Os argumentos do outro devem ser respeitados e valorizados, para poder entender melhor o ponto de vista dele.



**“Além de deixar o outro falar até o fim, o que mais devemos fazer em uma conversa?”**

### **5. Olhar para a pessoa que está falando**

Uma influência positiva durante uma conversa é o olhar para o outro. Se a pessoa com quem se fala sempre olha para os lados, isso gera um sentimento completamente diferente em comparação a sentir a atenção da pessoa através do olhar dela.



**“Fisicamente, o que é importante durante uma conversa?”**

### **6. Apoiar o outro**

Na amizade, o apoio é um elemento básico, mas a troca e a compensação não precisam acontecer imediatamente. Em toda amizade, deve haver uma troca equilibrada entre dar e receber. Se um dos envolvidos sempre apoia, e o outro não, haverá uma quebra da relação.



**“O que você sente ao apoiar alguém?”**



**“Qual é a importância do equilíbrio entre dar e receber?”**

## 7. Ter atuação social proativa

### Dois aspectos para agir de maneira proativa são importantes:

- A capacidade de ter empatia, sentir o outro.
- A disponibilidade de ter uma atuação social proativa, caso outras pessoas precisem de apoio, não somente em estado de emergência.

Ter empatia e atuação social proativa não significa a mesma coisa, mas esses elementos não podem ser separados. Empatia é a condição básica da atuação social proativa. Só quem tem disponibilidade e capacidade de se colocar no lugar do outro pode ter o impulso de ajudar. A empatia é a base motivacional do apoio aos outros e tem três aspectos:

- A habilidade de entender os sentimentos do outro.
- A habilidade de entrar na perspectiva e no papel do outro.
- A disponibilidade de reagir emocionalmente à situação do outro.

Para o outro, a sensibilidade do outro faz a diferença. Tudo que é orientado ao outro, ou seja, a atenção dada para sonhos, desejos, medos e alegrias dele, promove o desenvolvimento da empatia.



**“Que ações você já fez para outras pessoas sem querer algo em troca?”**

## 8. Usar expressões positivas

O formador tem o poder de estimular a capacidade da empatia de cada um através de palavras positivas. Por exemplo: “você parece alguém que apoia os outros” ou “eu tenho certeza de que você vai apoiar o outro se ele precisar”. A escolha das palavras positivas tem forte influência na mudança do comportamento.



**“Todos são capazes de fazer uma coisa boa durante a próxima semana?”**

## 9. Fazer o jogo dos papéis

O jogo dos papéis é perfeito para estimular a empatia, pois os atores têm que entrar no papel de outra pessoa e agir como ela. Nas fichas de trabalho, podem ser encontradas três situações (roda de todos os jogadores depois do cartão vermelho, falta dentro ou fora da área e falta depois de duelo) que o formador pode ler para os atletas-cidadãos. Depois, eles se tornarão atores, assumindo diferentes papéis. O formador deverá fazer perguntas para eles. O ideal é que os jovens entrem nos diferentes papéis: **agressor, vítima e apoiador.**

### **10. Ler textos**

Adicionalmente, existe a oportunidade de o formador ler alguns textos com os jogadores, na Mesa Redonda, que envolvem elementos cognitivos e emocionais. Esses textos aumentam a identificação do leitor com as habilidades e os comportamentos das figuras citadas e, com isso, o leitor revela sentimentos por elas.

Para poder sentir os outros, primeiro é necessário entender os próprios sentimentos.



**“O que vocês sentiram ao ouvir essa história?”**

### **11. Falar sobre sentimentos**

A habilidade de falar sobre sentimentos, emoções, desejos e medos também faz parte do processo de melhoria da empatia. No Esquema do Jogo ou na Mesa Redonda, podem ser praticadas conversas, com duração de alguns minutos, nas quais, com os olhos fechados, os jovens podem expressar seus sentimentos, desejos ou medos. Nesse ambiente tranquilo e diferenciado, o adolescente talvez se sinta mais à vontade para conversar sobre alguns pontos que ele nãoalaria em outras situações. Ao abordar a habilidade Reconhecimento de Emoções, é possível encontrar ainda mais atividades e dicas que vão contribuir para desenvolver a empatia.



**“Como vocês se sentem hoje?”**



**“Como vocês se sentem depois da aula?”**

#### **Ações para estimular a empatia:**

1. Mostrar-se sempre como um ídolo;
2. Comemorar juntos;
3. Deixar todos falarem até o fim;
4. Honrar os argumentos do outro e tentar entender o ponto de vista dele;
5. Olhar para a pessoa que está falando;
6. Apoiar o outro;
7. Ter atuação social proativa;
8. Usar expressões positivas;
9. Fazer o jogo dos papéis;
10. Ler textos;
11. Falar sobre sentimentos.



### A. DEFINIÇÃO

Ação conjunta com um objetivo em comum. É o processo em que as pessoas trabalham ou atuam em conjunto para o benefício de todos. A cooperação comprova a qualidade da liderança, e as pessoas que demonstram essa competência são capazes de trabalhar com outras de forma a unir os seus esforços em sinergia a fim de alcançar um objetivo maior, o que, isoladamente, não seria possível.

### B. O QUE SIGNIFICA COOPERAÇÃO NO FUTEBOL?

O sucesso e o insucesso são resultados da atuação de todas as pessoas envolvidas no grupo. Todos os jovens têm que aprender a integrar os outros nas ações do grupo e, especialmente, apoiar os jovens mais fracos, para que, dentro das possibilidades, eles possam se movimentar, jogar e realizar os movimentos esportivos em comum. Na cooperação, não deve ter medo, vergonha ou discriminação, ninguém deve ser excluído e todos devem assumir a responsabilidade pelo grupo.



## C. COMO ESTIMULAR A COOPERAÇÃO ENTRE OS JOVENS?

Em qualquer jogo do Treino Social (pode ser um jogo inicial, simplificado, situacional ou formal), a habilidade de cooperação é um dos elementos básicos. Em quase todos os momentos, excluindo o jogo simplificado na situação “um contra um”, deve haver cooperação entre os jovens. No entanto, os jogos, por si só, não promovem automaticamente o trabalho em equipe. O apoio ao outro e a ação em prol do coletivo devem ser promovidas com tarefas planejadas. A comunicação entre os jovens é um elemento-chave para melhorar a cooperação e atingir um objetivo em comum.

### **1. Criar desafios através de diferentes tipos de jogos**

Um bom treino sempre terá alguns problemas para serem resolvidos, que podem ser de ordem tática. Durante o jogo, nos pequenos intervalos, depois da execução e da Mesa Redonda, os jovens têm que analisar o problema ou desafio. Eles se sentirão motivados se o problema for um desafio para eles e tiver um significado. Muitas vezes, podem, inclusive, desenvolver novas abordagens para resolver esse problema.



**“Qual é o maior problema ou desafio nessa atividade?”**

### **2. Explicar os jogos definindo objetivos e dando oportunidades**

**Na fase da explicação do jogo, o formador deve:**

- Falar em voz alta;
- Estimular a motivação e a vontade de explorar;
- Mostrar os objetivos e as possibilidades;
- Explicar as regras;
- Definir tarefas de observação;
- Validar o jogo com a aprovação dos jovens.

### **3. Deixar o jovem experimentar**

Em muitas situações, não há somente uma solução certa. Um jovem que desenvolve alguma ideia pode descartá-la, caso não dê certo, e tentar uma nova até achar a solução ideal. É bastante importante deixar o jovem ter espaço suficiente para encontrar a solução. Dizer o que ele deve fazer é muito fácil, então o formador deve apoiar se necessário, mas sempre com perguntas orientadoras. Assim, os jovens também terão espaço para desenvolver e resolver problemas sozinhos, o que, ao mesmo tempo, estimula a criatividade.

#### Durante essa fase, o formador deve:

- Observar ativamente;
- Intervir o menos possível;
- Reagir, caso o jovem tenha dificuldade;
- Interromper, se necessário;
- Observar a questão da segurança.

#### **4. Refletir sobre processos de aprendizagem que resultam em experiências**

Promover diferentes tipos de jogos cooperativos, isoladamente, não vai resultar em aumento das competências sociais e desenvolvimento da personalidade. Se o objetivo é estimular a cooperação, o incentivo não pode terminar com o jogo, é preciso que o formador leve isso adiante. O que foi vivenciado tem que ser alvo de reflexão e sensibilização durante pequenas conversas no treino ou, de forma mais detalhada, na Mesa Redonda. Assim, há o estímulo de processos de aprendizagem que podem resultar em experiências.

A Mesa Redonda também é o momento perfeito para refletir sobre as razões da execução dos jogos cooperativos e a importância deles, bem como para todos ficarem juntos e se reunirem. Os jovens podem dar feedback, refletir sobre a autocrítica, discutir sobre soluções e possibilidades de melhoria, apresentar novas ideias para a próxima execução da atividade ou conversar sobre os sentimentos e problemas durante as atividades.

#### Na fase da reflexão, o formador deve:

- Manter o foco em uma habilidade;
- Abrir espaço para todos se expressarem;
- Regular as regras do feedback;
- Passar suas observações como um aconselhador;
- Orientar os jogadores quanto aos próximos desafios;
- Criar uma conexão entre o esporte e outros desafios da vida.

#### **5. Criar novos jogos cooperativos**

O formador pode experimentar todos os jogos cooperativos do Treino Social, usar outros conhecidos ou, ainda, criar novos através da própria experiência. As seguintes características ajudam na hora de criar, experimentar e avaliar os jogos cooperativos:

1. Os jovens somente podem resolver a atividade em conjunto, e os jogos devem representar um desafio.

2. O jogo cooperativo deve ser baseado em um problema, para criar, através do desafio, um significado para o jovem, além de permitir uma controvérsia intencional e também estabelecer uma base para pensamentos e conversas em conjunto.

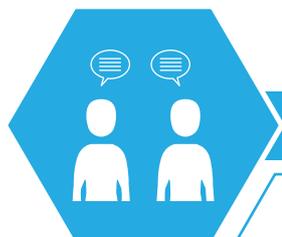
3. Para gerar modificação das atitudes, temos que tornar a experiência dos participantes consciente. É somente através das reflexões e outros estímulos para o pensamento que a experiência se torna conhecimento.



**“Alguém conhece outra atividade que podemos resolver em conjunto?”**

**Pontos-chaves para estimular a cooperação:**

1. Criar desafios através de diferentes tipos de jogos;
2. Explicar os jogos definindo objetivos e dando oportunidades;
3. Deixar o jovem experimentar;
4. Refletir sobre processos de aprendizagem que resultam em experiências;
5. Criar novos jogos cooperativos.



## Comunicação

### A. DEFINIÇÃO

Essa habilidade diz respeito a saber criar e estabelecer um vínculo contínuo de confiança ao se expressar. A comunicação efetiva envolve saber escutar atentamente, não interromper o outro, ser objetivo ao falar, manter firme contato visual e manter consciência da linguagem corporal, sua e do outro.

As pessoas que demonstram essa habilidade são capazes de compartilhar informações e ideias, por saber como se conectar com outras pessoas por meio da escuta ativa, do feedback construtivo (que demonstra que acompanhou com atenção o discurso do outro) e da qualidade impressa em seu próprio discurso.

## B. O QUE SIGNIFICA COMUNICAÇÃO NO FUTEBOL?

A comunicação entre os jogadores é de extrema importância e determina, em grande parte, a qualidade do jogo.

**Existem três diferentes categorias de comunicação entre os jogadores no futebol:**

### 1. Comunicação tática no futebol I

- Situação: bola no jogo.
- Informações básicas relacionadas ao indivíduo, ao grupo e à equipe.
- Por quê? Por que a visão de um jogador é limitada.
- Objetivo: (re)ações táticas rápidas nas situações com ou contra a bola e melhoramento do raciocínio rápido, através de mais conhecimento sobre espaço, adversário, tempo etc., para ganhar espaço (projeção).
  - *Palavras típicas no futebol: vira, adversário/ladrão, tabela, tempo/espaço, dupla, cai, empurra, persegue, dirige.*

### 2. Comunicação tática no futebol II

- Situação: bola fora do jogo (pequeno intervalo).
- Objetivo: acordos com o treinador sobre táticas sutis e mudanças entre os jogadores.
  - *Caminhos de correr, caminhos dos passes, fraquezas dos adversários, preparação da próxima ação etc.*

### 3. Comunicação emocional no futebol

- Apoiar a equipe emocionalmente.
- Objetivo: manter um nível constante das emoções, a fim de obter o máximo desempenho.
- Método: influenciar emoções com comandos claros, quebrar padrões de pensamentos negativos dos jogadores, estimular a autoestima, fazendo-os acreditar na própria força, promover a concentração no jogo.
  - *Encorajar, ativar, acordar, exortar, diminuir, abaixar.*

**Muitas equipes têm os mesmos problemas e desafios:**

- Os jogadores não se comunicam suficientemente;
- Os jogadores são hesitantes ao se comunicar.



### C. COMO ESTIMULAR A COMUNICAÇÃO ENTRE OS JOVENS?

A seguir, são apresentadas três diferentes possíveis causas para não que os jogadores não se comuniquem de maneira suficiente:

- Os jogadores não entendem a importância da comunicação entre eles;
- O que deveria ser comunicado, ou seja, o conteúdo da mensagem, não está claro para todos os jogadores, portanto eles estão cautelosos ou hesitantes;
- Os jogadores agem com a “voz baixa”, na zona de conforto, porque na puberdade eles ficam envergonhados, destacando-se do grupo. Eles ainda não conhecem o efeito da “voz alta” e determinada para si e os outros.

#### **1. Assimilar conhecimento e consciência**

##### **Propor pequenos desafios!**

No primeiro passo, deve ser verificado o conhecimento dos jogadores sobre a comunicação entre eles no futebol. Só no momento em que eles entenderem o valor e a vantagem da comunicação e se identificarem com o treinamento mútuo, é que eles se comunicarão mais.

#### **2. Verificar a situação atual, planejando a situação ideal do futuro**



**“Quais palavras/termos vocês já conhecem?”**



**“O que vocês podem associar aos termos?”**



**“Quais vocês já usam regularmente?”**



**“Em quais situações?”**

- No Esquema do Jogo, a intenção é reunir conhecimento.
- Na Sessão Aberta de perguntas e respostas, os jogadores vão escrever individualmente. Essa é a melhor forma de verificar o conhecimento de cada um.



**“De quais termos de treinamento mútuo estamos precisando para o nosso jogo ofensivo e defensivo?”**

- > Decidir o vocabulário (os termos) do treinamento mútuo;
- > Feedback do treinador e do jogador (muitas vezes a percepção do jogador e o ponto de vista deles são negligenciados);
- > Escrever os termos (trabalho de casa, para memorizar e repetir), recitando-os como um poema antes do próximo treino;
- > Fazer um acordo escrito com os objetivos da comunicação entre os jogadores:
  - “Queremos melhorar o treinamento mútuo, porque...”
  - Avaliação do desempenho em uma escala de um a cinco;
  - Acordo de objetivos para duas, quatro, oito semanas;
  - Razões para o treinamento mútuo (por que?).
- Método: desenvolver, com todos os jogadores, os códigos de comunicação do time que promovem a capacidade tática, a atenção e o espírito de equipe.

### ***3. Desenvolver a consciência da importância da comunicação entre os jogadores***

- Usar os jogos especiais para a comunicação;
- Na Mesa Redonda, na fase da reflexão, perguntar:



**“Qual diferença vocês observaram?”**



**“O que funcionou bem?”**



**“Por que não funcionou bem?”**



**“Como podemos usar isso durante o futebol?”**

> Praticar a visualização: Os jogadores estarão sentados no vestiário ou no campo (deitados ou em pé).

- Cenário: Imaginar um jogo de futebol sem falar/comunicação no campo
- Cenário: Imaginar um jogo de futebol com palavras/comandos  
Reflexão: Qual foi o sentimento? Quando vocês se sentiram mais seguros/ativos/atentos/corajosos?

#### **4. Demandar a comunicação entre os jogadores**

Durante todas as atividades, seja nos jogos analíticos, situacionais ou formais, o formador pode distribuir tarefas adicionais que envolvem a comunicação entre os jogadores. O princípio do desenvolvimento da comunicação entre os jogadores é “experimentar, corrigir, repetir, corrigir, repetir, repetir”. Só com muitas repetições é que as atitudes se tornam automáticas, não só quanto à técnica, mas também no treino da comunicação. Além disso, faz sentido seguir com o princípio da gradação: “do simples para o complexo” ou “do fácil para o difícil”. O formador pode regular o stress e aumentar o nível de dificuldade para os jogadores poderem aprender o passo a passo.



**“Como foi a comunicação entre vocês?”**

#### **5. Controlar o nível de dificuldade com diferentes condições de pressão**

- Se o adversário é passivo, há menos stress, e o jogador pode prestar mais atenção na comunicação;
- Quando o adversário é ativo, o nível de dificuldade é maior, e a comunicação precisa funcionar.
  - > Outras possibilidades de modificar o exercício: pressão de tempo, limite do campo, complexidade da atividade (de quatro contra dois para oito contra quatro, com quatro pequenas balizas etc.).
- **· IMPORTANTE:** O formador deve prestar atenção dos detalhes, observando o que foi positivo e negativo.
  - > Elogiar depois de uma ação bem-sucedida;
  - > Corrigir depois de uma falha.

## **6. Promover a aprendizagem social nos pequenos intervalos, entre os jogos ou na Mesa Redonda**

Os jogadores avaliam a comunicação e vão dar feedback sobre a comunicação entre eles nos pequenos intervalos, entre os jogos e na Mesa Redonda.



**“Quando e como você se comunicou?”**



**“O que foi bom?”**



**“O que foi errado?”**



**“O que você pode melhorar no futuro?”**

### **Dica para uma atividade:**

Formar três grupos: grupo A contra grupo B, jogando cinco contra cinco, e o grupo C observa.

## **7. Treinar a comunicação como ferramenta para estimular a autoestima**

- Objetivo: comunicação como uma “arma” para intimidação do adversário.
- Método: praticar a comunicação agressiva e a comunicação suave.



**“Qual foi o efeito?”**



**“Quais são as diferenças?”**

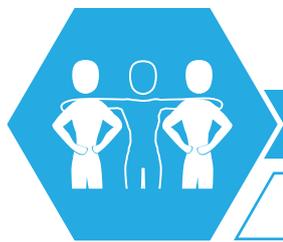
## **8. Controlar os objetivos iniciais**

O formador precisa manter um bom nível e sempre controlar o progresso. Se os antigos objetivos já foram alcançados, devem ser criados novos.

### **Pontos-chaves para estimular a comunicação:**

1. Assimilar conhecimento e consciência;
2. Verificar a situação atual, planejando a situação ideal do futuro;
3. Desenvolver a consciência da importância da comunicação entre os jogadores;
4. Demandar a comunicação entre os jogadores;

5. Controlar o nível de dificuldade com diferentes condições de pressão;
6. Promover a aprendizagem social nos pequenos intervalos, entre os jogos ou na Mesa Redonda;
7. Treinar a comunicação como ferramenta para estimular a autoestima;
8. Controlar os objetivos iniciais.



## Gerenciamento de conflitos

### A. DEFINIÇÃO

Forma de lidar com conflitos, por meio da qual um mediador ajuda as pessoas a se comunicarem e a negociarem melhor. É um processo orientado, que visa conferir às pessoas envolvidas a autoria de suas próprias decisões, convidando-as à reflexão e ampliando alternativas. É um processo dirigido que objetiva a desconstrução dos impasses que imobilizam uma negociação.

As pessoas que demonstram essa habilidade são objetivas, justas e diplomáticas, abrem as questões à discussão, esforçam-se na compreensão das várias perspectivas, procuram uma base comum e empenham-se na busca por uma solução sinérgica, que seja satisfatória a todos os envolvidos.

### B. O QUE SIGNIFICA GERENCIAMENTO DE CONFLITOS NO FUTEBOL?

Onde tem um conjunto de pessoas sempre pode haver conflitos. Isso é a natureza. Os indivíduos possuem personalidades diferentes, e cada pessoa tem as suas próprias atitudes, os seus valores e as ideias do que é certo e errado e do que deve fazer ou não. Diferentes opiniões podem gerar conflitos e, no futebol, não é diferente, São vários os conflitos possíveis nesse esporte: briga entre jogadores, entre jogador e treinador ou entre jogador e árbitro, gritos, insultos, agressão verbal e/ou física.

Um conflito, no entanto, não precisa ser visto somente como um problema. É possível extrair pontos positivos dele. **Por exemplo:**

- Compreender o problema para identificar os pontos para resolução;
- Aumentar a vontade de mudar e sinalizar que algo deve ser modificado (mudança de atitude, deixar um hábito ou aprender alguma nova habilidade);
- Criar pressão para resolver os problemas. Sem isso, muitas vezes não se tem a força necessária para resolução;
- Aprofundar as relações interpessoais. Com isso, as duas partes aprendem a se entender melhor, sabem o que é importante para o outro, conhecem o lado frágil e descobrem como trabalhar juntos em situações de pressão;
- Aumentar a união;
- Dar o pontapé inicial para aprofundar conhecimentos e habilidades (o comportamento difícil do outro pode ser um estímulo para entendê-lo melhor);
- Promover a criatividade e a empatia. Assim, as partes entendem que um problema pode ser visto e avaliado de forma diferente. Ver a situação do ponto de vista do outro aumenta o entendimento e a chance de se obter soluções criativas;
- Ajudar a conhecer melhor a si mesmo e os outros. Através dos conflitos, é possível aprender o que gera raiva, dor e preocupação, o que é importante para si e como a pessoa reage ao conviver com os outros;
- Resultar em melhores decisões, pois diferentes opiniões levam o indivíduo a reavaliar e pensar em alternativas e somente depois tomar uma decisão.



## C. COMO RESOLVER CONFLITOS ENTRE OS JOGADORES?

Antes de um conflito, o treinador pode tentar evitá-lo, buscando saber o máximo sobre os seus jogadores. Se um jovem é agressivo fora do campo, facilmente ele pode levar esse comportamento para dentro do campo. O treinador pode prevenir essas atitudes com uma conversa individual para tentar descobrir a causa da agressividade. Se o conflito acontece, o treinador deve se tornar mediador e pode utilizar os seguintes passos para resolver as questões:

### **1. Parar imediatamente**

No momento do conflito, o treinador deve interferir imediatamente. Se for um ataque físico, ele deve se posicionar entre as duas pessoas envolvidas. Nenhum tipo de agressão pode ser aceito, para ter um bom clima no grupo. Mesmo em um ataque verbal, a intervenção imediata do treinador é necessária. Muitas vezes, separar os jovens pode acalmar a situação.

### **2. Chamar os envolvidos para conversas individuais**

O treinador deve chamar os dois lados para conversas individuais. Se um dos jovens estiver com raiva, o treinador deve primeiro permitir que ele coloque a raiva para fora e nunca deve gritar de volta. Depois disso, deve tentar descobrir e entender quais foram os objetivos de cada um dos jovens. Em seguida, eles devem refletir sobre o comportamento que tiveram, e é importante que ambos tenham interesse em resolver a situação.

Entender melhor os objetivos de cada um:



**“Qual foi o problema?”**



**“Por que aconteceu o conflito?”**

Deixar para refletir:



**“Você acha que isso é bom para o nosso time?”**



**“Não concordar com algo dá a você o direito de brigar?”**



**“Vocês acham que a violência resolve um conflito?”**

Direcionar o caminho para resolver a situação:



**“Se você concorda que essa não foi a solução perfeita, podemos conversar com o outro?”**



**“Você está pronto para resolver o problema?”**

### **3. Iniciar uma conversa em conjunto**

Depois que o treinador entender os dois lados, e os dois se acalmarem um pouco, é possível iniciar uma conversa em conjunto. Cada um pode, agora, explicar o seu lado para o outro, respeitosamente. É importante que falem sem interrupções. Se uma das pessoas gritar ou reiniciar a briga, o treinador pode encerrar a conversa. Cada lado tem que manter o respeito e ser justo.



**“Posso contar com o respeito entre vocês agora?”**

Deixar o outro falar até o fim já aumenta o respeito e diminui a distância entre as pessoas.



**“Peço que cada um explique para o outro, sem ser interrompido, o seu lado. Você pode começar (o treinador de direciona a um dos alunos) e depois você fala (ele se dirige ao outro), pode ser?”**

### **4. Buscar coisas em comum e se colocar no lugar do outro**

Depois de colocadas as opiniões de cada um, o treinador deve procurar com os jovens o que eles têm em comum. Qualquer coisa pequena já serve para isso. Por exemplo: os dois se sentiram tratados de forma errada. Esse é o momento perfeito para refletir e se colocar no lugar do outro.



**“Ambos foram mal compreendidos. Isso vocês têm em comum. Agora eu tenho uma pergunta: como se sentiriam se estivessem um no lugar do outro?”**

### **5. Fazer compromissos e procurar uma resolução**

Sem compromissos não haverá soluções. Cada lado tem que aceitar um compromisso para entrar em consenso. Em conjunto, devem ser feitas propostas para resolver a situação.



**“Vocês estão prontos para fazer um compromisso para que todos se beneficiem?”**



**“Quais propostas vocês têm para resolver a situação?”**

### **6. Conversar com o grupo todo sobre o conflito**

Depois de resolver a situação com os envolvidos, o grupo todo pode conversar sobre o conflito. Para evitar que isso aconteça novamente da mesma forma, a equipe pode refletir sobre os acontecimentos e as soluções encontradas. Isso pode contribuir significativamente para prevenir conflitos no futuro.



**“O que vocês acham do que aconteceu?”**



**“Como poderia ser evitada essa situação?”**



**“Alguém tem uma proposta para resolver a situação?”**

O treinador deve se lembrar de reforçar com os jogadores: qualquer forma de violência não caminha junto com o esporte!

#### **Ações para gerenciar conflitos:**

1. Parar imediatamente;
2. Chamar os envolvidos para conversas individuais;
3. Iniciar uma conversa em conjunto;
4. Buscar coisas em comum e se colocar no lugar do outro;
5. Fazer compromissos e procurar uma solução;
6. Conversar com o grupo sobre o conflito.



## **Confiança**

### **A. DEFINIÇÃO**

A confiança é a ligação construída entre duas ou mais pessoas. Baseia-se na sinceridade e na capacidade de ser transparente e franco com o outro. Difere-se do sentimento de posse e, geralmente, é possível verificá-la em situações difíceis.

### **B. O QUE SIGNIFICA CONFIANÇA NO FUTEBOL?**

Quem tem confiança em si consegue lidar com os problemas e desafios da vida com mais tranquilidade. Além disso, não precisa ter medo de confiar em outras pessoas. Durante a vida, cada indivíduo desenvolve uma atitude a respeito dos outros. Essa atitude é criada durante a infância. Crianças têm uma confiança absoluta nos outros, até descobrirem que podem ser decepcionadas. As seguintes situações podem ser a razão para aumentar a desconfiança:

- Falta de apoio em situações difíceis;
- Promessa dos pais, sem que eles cumpram sua palavra;
- As tarefas e os desafios não são alcançáveis e, assim, o jovem vivencia a decepção de não conseguir concluir seu objetivo;
- Muitas críticas;
- Os pais batem ou gritam sem razão;
- Os pais cuidam mais que o necessário, e a criança não pode ter as suas próprias experiências;
- Enfrentar situações que não podem ser evitadas (divórcio dos pais, falecimento etc.).

Todas essas situações também podem acontecer no campo de futebol. O treinador deve ter consciência dos aspectos que influenciaram a construção da confiança dos jovens durante a infância e de que essa habilidade pode ser recuperada e aumentada no time.

Para ter sucesso, é necessário que todos no grupo confiem um no outro. Se acontece alguma falha durante o treino ou jogo, é preciso ter a certeza de que os colegas não vão reclamar com o autor do erro e sim ajudá-lo, por exemplo, a recuperar a posse de bola. Isso dá ao jogador uma grande vantagem, pois ele sente que possui mais liberdade para tentar coisas mais difíceis, como um drible ou passe de penetração, que pode criar uma boa chance de finalização.

Criar essa confiança entre os jogadores é um processo que exige algum tempo, muitas reflexões e bastante trabalho.



## C. COMO MELHORAR A CONFIANÇA ENTRE OS JOGADORES?

### 1. *Comunicar-se sempre e com palavras positivas*

A primeira ação e de maior importância para aumentar a confiança é a comunicação. Conversar abertamente sobre assuntos e de forma regular é a chave para o sucesso. As palavras positivas têm um efeito forte e influenciam a confiança entre as pessoas.



**“Como a comunicação pode contribuir para a confiança entre vocês?”**

### 2. *Falar sobre os seus pensamentos e sentimentos*

O formador precisa ser autêntico e confiável. Se, na comunicação, o outro tem a impressão de que você fala só o que ele quer ouvir, a base da confiança é destruída. Não é preciso que o indivíduo fale sobre todos os aspectos da sua vida imediatamente. O momento e o jeito de falar são importantes e devem ser considerados.



**“Sobre o que deve ser falado?”**



**“Para vocês, o que significa ser autêntico?”**



**“Falar sobre os seus sentimentos pode gerar o quê?”**

### 3. *Ser honesto*

Nem sempre é possível falar sobre todos os assuntos. Em vez de mentir, porém, é possível ficar calado ou dizer que “no momento eu não posso falar sobre isso”.



**“Vocês já encontraram situações em que não conseguiram falar a verdade?”**



**“Vocês já sentiram medo de falar a verdade?”**



**“Em quais situações é difícil ser honesto?”**

### 4. *Ser honesto especialmente com as próprias falhas*

Muitas vezes, o treinador não é honesto com as suas próprias falhas, pois quer parecer perfeito e não perder o respeito. No entanto, a melhor forma de lidar com as falhas é se tornar o exemplo e mostrar aos jovens como aprender com os seus próprios erros.



**“Se você falha e reconhece isso, como você deve reagir?”**



**“O que acontece se você mostra para os outros uma fraqueza sua?”**

### **5. Ter paciência**

A confiança não é construída em um dia, isso leva tempo. Em momentos e situações difíceis, a confiança é testada e pode aumentar significativamente.



**“De quanto tempo você precisa para confiar alguém?”**



**“O que pode ajudar?”**

### **6. Transformar promessas em ações (das palavras aos atos)**

Promessas podem ter efeito positivo ou negativo. Uma promessa que não é realizada pode diminuir muito a confiança entre as pessoas.



**“Se eu prometo algo, qual é a importância de transformar minhas palavras em ações?”**



**“O que pode acontecer se isso não for feito?”**

### **7. Fazer jogos de confiança regularmente**

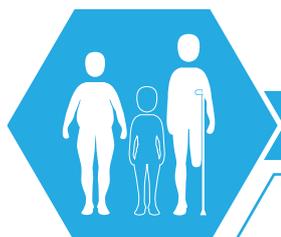
Para estimular a confiança entre os jogadores, o formador pode realizar jogos cooperativos de confiança. Os mais conhecidos são os que envolvem atividades com olhos vendados. Nos jogos especiais, é possível encontrar vários tipos de atividades.

#### **Ações para estimular a confiança:**

1. Comunicar-se sempre e com palavras positivas;
2. Falar sobre os seus pensamentos e sentimentos;
3. Ser honesto;
4. Ser honesto especialmente com as próprias falhas;
5. Ter paciência;
6. Transformar promessas em ações (das palavras aos atos);
7. Fazer jogos de confiança regularmente.

## Competência: Consciência Social

É a capacidade de: demonstrar compreensão e empatia pelo outro, permitindo que indivíduos levem em consideração perspectivas alheias, entendendo e respeitando o ponto de vista do outro; conhecer e respeitar diferentes culturas e origens; ter consciência multicultural, reconhecendo semelhanças e diferenças individuais e de grupos; desenvolver a tolerância; saber respeitar o ponto de vista alheio e possuir senso de solidariedade.



### Respeito à diversidade

#### A. DEFINIÇÃO

Atitude de respeito em relação à diversidade gerada pelas diferenças de classe, gênero, etnia, opção sexual, religião, capacidade e todos os atributos que fazem parte da identidade pessoal e definem a condição de cada pessoa na sociedade.

O respeito à diversidade é uma forma de garantir que a cidadania seja exercida e os vínculos sociais sejam fortalecidos.

O termo “diversidade” diz respeito à variedade e convivência de ideais, características ou elementos diferentes entre si, em determinado assunto, situação ou ambiente.

#### B. O QUE SIGNIFICA RESPEITO À DIVERSIDADE NO FUTEBOL?

O ambiente de futebol é perfeito para estimular a aceitação de todas as diferenças entre os humanos. Todos os atletas-cidadãos têm diferentes forças, fraquezas, comportamentos, bem como habilidades. Para ter sucesso em conjunto, as pessoas têm que aprender a aceitar as diferenças entre todos e, principalmente, usar as forças de cada um da melhor forma.

Um jogador pode ter mais habilidades técnicas, mas ter problemas para executá-las no momento certo, por exemplo. Outro pode não ter boas qualidades técnicas, mas sabe perfeitamente para onde e quando correr. Outro jogador, ainda, pode ser fisicamente forte e conseguir correr mais rápido que os demais. Podem existir também os jogadores que sempre ajudam os outros e contribuem para aumentar o espírito de equipe e outros que, por serem mais concentrados, contribuem de forma diferente com o grupo. Diante disso, a tarefa do formador é estimular a aceitação da diversidade, porém todas as habilidades podem contribuir para o progresso e sucesso do grupo.



## C. COMO ESTIMULAR OS JOVENS A RESPEITAREM AS DIFERENÇAS ENTRE ELES?

### **1. Escolher e criar atividades que estimulam todas as habilidades possíveis**

No planejamento anual, o formador deverá considerar que todas as habilidades sejam estimuladas e desenvolvidas, seja na área técnica, tática, física, emocional/pessoal ou social. Todas as competências são importantes. No trabalho com as habilidades, é preciso levar em consideração as características do grupo, e as forças dos jovens têm que ser treinadas para se aperfeiçoarem.

O formador, normalmente, depois de acompanhar o grupo por algum tempo, conhece as habilidades de cada um. As fichas de autoavaliação dos jovens podem ajudar a identificar os pontos fortes. No momento em que o grupo treina uma habilidade específica, é importante que o treinador elogie esse comportamento para aumentar a aceitação do indivíduo dentro do grupo.

### **2. Criar momentos de silêncio antes do jogo**

Antes do jogo, os times têm diferentes jeitos de se motivar. Dentro de um mesmo grupo, existem pessoas de diferentes religiões, e não se deve obrigar ninguém a rezar com os outros. Jogadores podem ficar com medo de dizer que possuem uma religião diferente do resto do grupo. Propor um minuto de silêncio cria o espaço para todos, e cada um pode pensar o que quer, independentemente dos outros. Essa solução respeita todas as religiões.

O ideal é que, depois do momento de silêncio, o treinador motive o grupo com o grito de guerra do time, assim todos voltam mentalmente para o conjunto e a contribuição em prol do grupo com todas as forças.

### **3. Trocar os membros de pequenos grupos muitas vezes**

A seleção dos times pode ser outra chave para aumentar o respeito à diversidade. Trocar os membros dos pequenos grupos também vai ajudar a atingir esse objetivo, principalmente se o foco para um período for melhorar a aceitação das habilidades e das orientações diferentes. Muitas atividades se desenvolvem em blocos de um a três minutos de duração, com pequenos intervalos. Nesses intervalos, o formador sempre pode trocar os membros dos grupos. Além de atingir o objetivo de aceitar melhor as forças e fraquezas de cada um, o jogador será obrigado a se adaptar rapidamente a uma nova situação, o que é muito importante no jogo de futebol.

### **4. Trocar as posições e definir perfis para elas**

Além de trocar os membros dos grupos, é possível trocar as posições. Infelizmente muitos jogadores são treinados para jogar somente em uma posição, o que o limita. Saber jogar em duas ou três posições diferentes é uma grande vantagem.

Muitos treinadores de times profissionais atualmente promovem essa mudança e treinam com os jogadores para eles poderem atuar em várias posições. Isso aumenta a flexibilidade deles, as possibilidades do time e ajuda cada um a entender melhor as habilidades de cada posição. Essa reflexão do grupo sobre as qualidades necessárias para cada posição aumenta o respeito à diversidade, pois cada um no campo tem uma importância e necessita de qualidades e habilidades diferentes, em todas as áreas, seja técnica, física, tática e mental.

O formador pode criar e construir com o grupo perfis para as diferentes posições, utilizando todas as habilidades para definir cada um.

### **5. Aceitar as opiniões dos outros**

Enquanto os indivíduos não estiverem prontos para contrapor ideias opostas com argumentos que respeitam a forma de pensar, sentir e querer do outro, sempre haverá o risco de se impor um pensamento, um sentimento e um querer.

Para a prática da tolerância, é importante a escuta genuína e o respeito às regras, seja nos espaços sociais, de trabalho e do esporte.



**“Torcer por um determinado time é importante para você?”**



**“O que você acha da importância para o outro?”**

### **6. Visitar ambientes diferentes e jogar neles**

Outra ação que pode ajudar bastante a melhorar a aceitação das diferenças são jogos contra times e grupos variados. Além de participar de torneios e campeonatos diversos, o formador pode marcar amistosos contra clubes, escolinhas, ONGs ou em alguma outra comunidade. Cada organização tem um público diferente, focos diversos e os atletas-cidadãos chegam com habilidades e comportamentos diferentes. Todas essas diferenças vão ajudar o jovem a procurar um caminho certo para a sua vida.

No entanto, não é somente o jogo que vai ajudar o sucesso do grupo. É preciso promover a reflexão com os jovens sobre a experiência e a análise em conjunto do que foi diferente, pedindo que mencionem as diferenças com as quais o time pôde aprender ou com as quais não pôde se identificar e quer fazer melhor.

**Ações para aumentar o respeito da diversidade:**

1. Escolher e criar atividades que estimulam todas as habilidades possíveis;
2. Criar momentos de silêncio antes do jogo;
3. Trocar os membros de pequenos grupos;
4. Trocar as posições e definir perfis para elas;
5. Aceitar as opiniões dos outros;
6. Visitar ambientes diferentes e jogar neles.



## Solidariedade

### A. DEFINIÇÃO

Ato de bondade com o próximo, cooperação mútua entre duas ou mais pessoas, independentemente da diversidade cultural. É um sentimento de união e ajuda mútua.

### B. O QUE SIGNIFICA SOLIDARIEDADE NO FUTEBOL?

No futebol, é bem possível a prática de ações solidárias, no entanto, o apoio entre os próprios jogadores é algo poucas vezes observado, especialmente no futebol profissional, em que os times lutam por muito dinheiro em vez de promover a solidariedade. Isso também pode ser visto nos campos pequenos, nas peladas, nas quadras, nas praias ou em qualquer outro ambiente, pois nem sempre todas as pessoas envolvidas agem de forma solidária.

Mais o ato solidário existe! Existem momentos onde o apoio aos outros é mais importante do que pensar em ganhar o jogo, campeonatos ou troféus. Por exemplo, quando alguém está com lesão, caído no chão durante a partida e o time adversário joga a bola para fora ou ainda quando várias pessoas se reúnem para ajudar um jogador e sua família em situações difíceis.



### C. O QUE É POSSÍVEL FAZER PARA ESTIMULAR A SOLIDARIEDADE ENTRE OS ATLETAS-CIDADÃOS?

#### **1. Refletir sobre atos e ações solidárias**

Na sociedade atual, em que muitas pessoas têm problemas existenciais, atos de solidariedade são raros, mas existem. Primeiramente, os jovens devem ser sensibilizados quanto às vantagens de ser solidário, até porque um time de futebol é uma comunidade solidária. Se algum jogador faz uma falta ou perde a bola, os outros do time tentam recuperá-la para solucionar o problema em conjunto. Sem esse apoio entre os jogadores para compensar falhas dos companheiros, um time de futebol não terá o mesmo sucesso que um time que sempre demonstra unidade, cujos jogadores tentam resolver as situações no campo juntos.

Assim como no campo, é importante fazer parte de um grupo forte na vida, em que é possível contar com o apoio dos colegas. O formador pode promover o entendimento quanto à importância da solidariedade para um time esportivo com algumas perguntas de reflexão:



**O que é solidariedade?**



**Qual ato pode ser considerado solidário?**



**Quais são as vantagens de ser solidário?**



**Se você der apoio a alguém, aumentam as chances de receber apoio em momentos difíceis?**

### **2. Ajudar outros jogadores em momentos difíceis**

No campo de futebol, o ato solidário deve estar sempre presente. Toda perda de bola pode representar falha de comunicação entre dois jogadores, falha técnica individual ou mau movimento sem bola. No final, o que importa é que falhas sempre vão acontecer e, em vez de culpar alguém (o que é mais fácil), o melhor é o time sempre tentar resolver o problema em conjunto.



**Se seu colega perde a bola e você a pega de volta, o que os outros jogadores podem fazer?**



**Isso seria um ato solidário?**



**Isso vai contribuir para o sucesso do time? De que forma?**



**Em que situação você precisa da ajuda dos demais?**



**Então, se você quer receber ajuda, faz sentido dar apoio a alguém?**

### **3. Usar exemplos do dia a dia**

Em qualquer sociedade, acontecem atos solidários e pequenos apoios entre pessoas, sejam elas parentes, amigos, grupos de esporte ou de trabalho. O formador pode usar esses momentos como exemplo para estimular os jovens a pensarem sobre a importância da solidariedade no esporte e na vida.

*Exemplos:*

1. O jogador que arruma os cadarços do goleiro do time adversário, pois com luvas isso não é possível.
2. Um jogador que busca a bola, mesmo sabendo que é o outro time que vai executar o lançamento.
3. Um time que coleta dinheiro para comprar chuteiras para o único jogador que não tem condições de comprá-las.

4. Fora do esporte: alguém recebe ajuda de pessoas que estão passando pela rua no momento em que o carro enguiça.

5. Recentemente chegou um novo jogador no time, e muitos jogadores o excluem e não passam a bola para ele.

#### Perguntas para a reflexão:



O que você faria nessa situação?



É correto excluir alguém do time?



É correto não tocar a bola para ele a fim de evitar problemas com os outros?



E se você for o único jogador que passa a bola para ele?  
Quais serão as consequências?



Você é capaz de enfrentar problemas e discussões com os outros?



Assim você mostra que é uma pessoa que contribui positivamente para a sociedade?

- Existem vários exemplos que podem ser usados para mostrar atos de solidariedade.

#### **4. Promover o fundo solidário para o desenvolvimento**

Infelizmente, no esporte há muitas situações em que as pessoas não agem de forma solidária, pois o lucro e o benefício individuais são considerados mais importantes que o desenvolvimento do futebol em geral. Muitos clubes encaram o jogador como possibilidade de gerar dinheiro, caso seja vendido, e não se preocupam com o desenvolvimento integral dele.

#### Perguntas para a reflexão:



**O que você acha dessa situação?**



**Alguém tem uma ideia de como isso pode mudar?**



**Aqui no Brasil existem exemplos de clubes que investem na formação dos jovens?**



**Existem exemplos melhores em outros países?**

**Exemplos positivos (se ninguém apresentar algum exemplo positivo):**

A FIFA tem fundos solidários que são usados para melhorar o futebol em vários países, especialmente na África. E, mundialmente, existem vários. Na Alemanha, há um fundo específico para ajudar pequenos clubes, e, a cada ano, uma parte do dinheiro da Federação vai para o fundo solidário. A Federação Alemã de Futebol libera esses recursos para ajudar clubes pequenos depois de catástrofes e, também, em momentos financeiros difíceis. Em geral, o objetivo do fundo é desenvolver o futebol no país inteiro, pois a base do sucesso de uma seleção são os clubes pequenos, onde os craques de amanhã iniciam sua trajetória.



**O que você acha disso?**



**Isso também seria possível no Brasil?**



**Como podemos começar contribuir para que isso melhore?**



**Cada um de nós pode fazer diferente no futuro e se preocupar ainda mais com os outros?**

**Pontos-chaves para estimular a solidariedade:**

1. Refletir sobre atos e ações solidárias;
2. Ajudar outros jogadores em momentos difíceis;
3. Usar exemplos do dia a dia;
4. Promover o fundo solidário para o desenvolvimento.

Para desenvolver as competências e habilidades mostradas, no subtítulo 5.1. Jogos especiais, serão apresentadas dinâmicas e jogos cooperativos que auxiliam o treinador no trabalho com o adolescente. Segue abaixo uma tabela com essas atividades.

Competências Emocionais	Atividades	Competências Sociais	Atividades
Autoconhecimento		Relacionamento Interpessoal	
Autoestima Autoconfiança	Jogo das virtudes/Placa das qualidades Jogador novo no time/ Bola quente	Empatia  Cooperação	Rótulos/Guie e confie  Caneta na garrafa/Fecha a porta/Acertando o alvo/ Grupo amarrado/Corrida maluca/Totó humano/Corrida com bola
Criatividade	Transporte sem mãos/ Travessia/Dez pés, cinco mãos	Comunicação	Nave, mina e comandante/Bonde do balão/Fila gigante
Concentração	Jogo do contrário/Um, dois, três/Zerinho/Palmas		Sabotador/Jogando contra
Autoavaliação	Bingo das qualidades/ Valores	Gerenciamento de conflitos	Dinâmica do cego
Reconhecimento das emoções	Cor do sentimento/O que você sente quando...	Confiança	
Autogerenciamento		Consciência Social	
Motivação	Bexiga da motivação/Eu queria... eu quero!	Respeito à diversidade	Jogo do diferente/Sentir as diferenças/Temos as mesmas oportunidades?
Autocontrole	Olho no olho/ Sinal de trânsito	Solidariedade	O grande desafio
Definição de metas e foco	Proteja a sua bexiga/ Levando a bola para casa		
Administração do tempo	Corrida do tempo/Acerte o tempo		
Tomada de decisão responsável			
Assertividade	Entendo o seu ponto de vista/Sim, não ou talvez-		
Liderança	Ditador, tanto faz e facilitador		
Análise e resolução de problemas	4 Vence /Campo minado/ Limpa campo/Atravessar a ponte		
Integridade	Passe honesto/ Futebol da Integridade		

## 4.2 Competências e habilidades físicas

### Competências físicas

As competências físicas estão diretamente ligadas às especificidades desenvolvidas no futebol. Elas são melhor entendidas quando divididas em duas categorias:

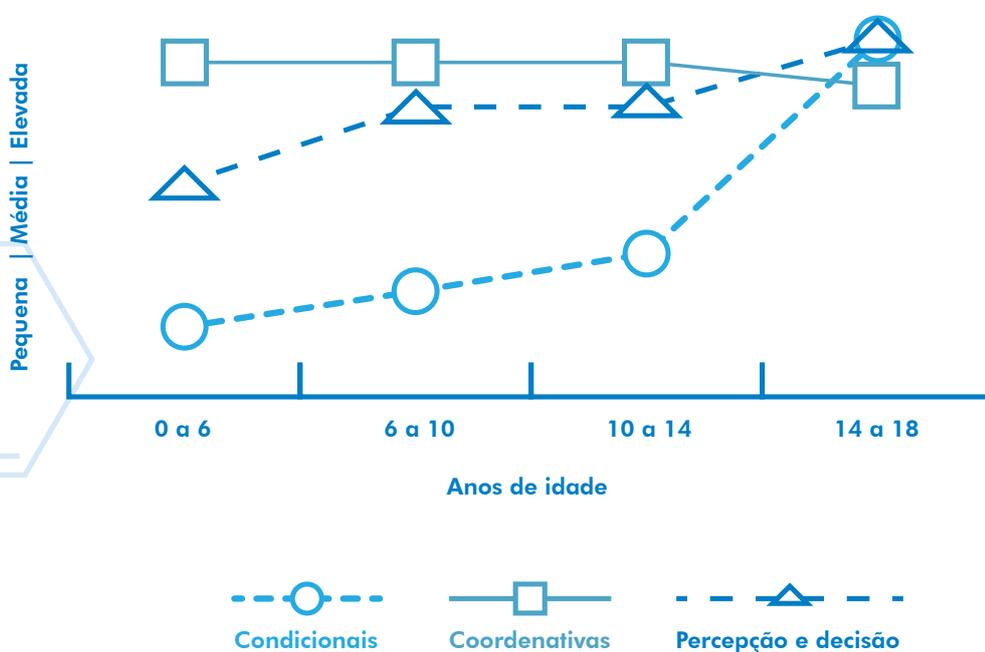
1. Competências físicas coordenativas;
2. Competências físicas condicionais.

As duas categorias se complementam e têm sua intensidade relacionada à idade do praticante, sempre respeitando o desenvolvimento previsto para cada faixa etária.

Segundo Silva:

[...] as capacidades condicionais apresentam maior treinabilidade a partir da adolescência. Logo, durante a infância, seu treinamento deve ocorrer de maneira indireta, por meio de jogos e brincadeiras que visem desenvolver as capacidades coordenativas, gerando, assim, jovens com uma base motora adequada para a otimização do desempenho, proporcionada pelo maior desenvolvimento das capacidades condicionais, observadas na adolescência. (SILVA, 2010, p.320-321)

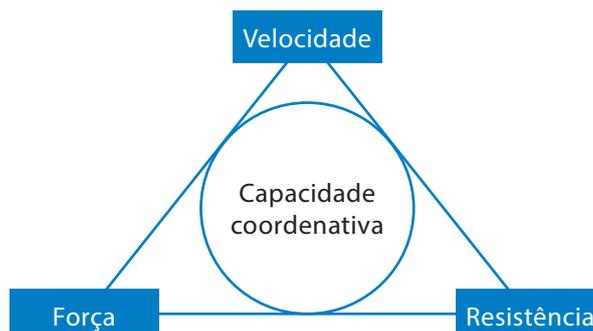
Figura I – Quadro de sensibilidade ao treinamento nas diferentes faixas etárias (SILVA, 2010, p. 327)



O quadro ilustrativo acima demonstra um estudo relacionado à sensibilidade ao treinamento nas diferentes faixas etárias, considerando as habilidades condicionais e coordenativas e a percepção e decisão (fatores de extrema relevância no futebol). Portanto, antes de conceituar os princípios físicos que vão compor este material, é preciso ter consciência do momento ideal para aplicabilidade destes, bem como sua correta intensidade na sessão de treino a ser desenvolvida.

Entende-se que o ensino das competências coordenativas deve se dar em toda fase de formação e que as competências condicionais devem ser potencializadas a partir da adolescência, sempre através da especificidade do futebol. Desse modo, não haverá sobrecarga exagerada na formação física do aprendiz.

As competências coordenativas são a base para o desenvolvimento das habilidades condicionais, portanto, uma está atrelada à outra a fim de promover o desenvolvimento físico eficiente para o futebol.



### Princípios físicos coordenativos

- Diferenciação
- Equilíbrio
- Mudança
- Orientação
- Reação
- Acoplamento
- Ritmo

### Princípios físicos condicionais

- Força
- Resistência
- Velocidade

## Princípios físicos coordenativos

Habilidades coordenativas	Conceito
<b>Diferenciação</b>	<p>Refere-se à qualidade do movimento, consistindo na execução perfeita deste, com economia de esforço, tal qual o programa arquivado na memória.</p> <p>Ter grande domínio do movimento capacita o executante para variar algumas de suas etapas, fazendo uma distinção bastante refinada.</p>
<b>Exemplo de Atividade</b>	
<p>Dois participantes, um de frente para o outro, trocam passes com as mãos e os pés, alternadamente. Cada um terá uma bola e, de forma simultânea, um jogará a bola para o outro com o pé, enquanto recebe a bola jogada com a mão pelo amigo. Eles não poderão reter a bola e deverão estar atentos à força e à rapidez ao jogá-las, de maneira que não acumulem as duas no mesmo participante.</p>	





Habilidades coordenativas	Conceito
<b>Equilíbrio</b>	Relaciona-se à capacidade de manter a estabilidade, se for o caso, ou recuperá-la, quando forem realizados movimentos rápidos ou saltos.
	Nas duas situações, adquirir uma posição estável pode ser fundamental para a qualidade do movimento.

**Exemplo de Atividade**

Os participantes estarão em dupla, um de frente para o outro. Ambos estarão segurando, com as duas mãos, um bastão na horizontal, e cada um vai flexionar uma perna (a mesma para os dois participantes). O objetivo é manter o equilíbrio e desestabilizar o parceiro, até que ele coloque o pé da perna flexionada no chão.



Habilidades coordenativas	Conceito
<b>Mudança</b>	Esta capacidade pode ser observada quando é necessária a adaptação a novas situações, posições ou direções.
	Tem como característica básica a variação, sem que se perca a continuidade do gesto.

**Exemplo de Atividade**

Os participantes ficarão em dupla, um de frente para o outro, e cada um terá uma bola. Um deles vai lançar a bola para cima. Então, deverá trocar passes com o outro participante e devolver a bola para ele antes de segurar a que foi arremessada para o alto.

Habilidades  
coordenativas

Conceito

Orientação

É a capacidade de determinar o espaço disponível e atuar nele, utilizando todas as suas possibilidades.

Também é a capacidade de se relacionar adequadamente com os companheiros, com os adversários e com a bola, objeto central do jogo na maioria dos esportes.

#### Exemplo de Atividade

Jogo de manutenção de posse de bola, 3 contra 3 em um espaço cercado por duplas de 6 coringas dispostos ao redor. Os seis coringas serão organizados de frente para o outro e em duplas onde um estará com a bola e outro sem. Os trios que devem manter a posse de bola ao utilizar dos coringas devem dar o passe para o da dupla que não tem a bola e receber imediatamente do que tem a posse. Os coringas jogam para o trio que tem a posse.

Habilidades  
coordenativas

Conceito

Reação

Refere-se à velocidade com que um sinal é detectado e é dada uma resposta a este estímulo.

Quanto mais rápida a resposta a um sinal, melhor a capacidade de reação.

#### Exemplo de Atividade

Os participantes formarão duplas, agachados um de frente para o outro. Um cone tartaruga será colocado entre os dois membros da dupla.

O formador dará quatro comandos ("cabeça", "joelho", "pé" e "chapéu"), de forma aleatória e rápida. A cada comando, o educando tem que tocar na parte do corpo que ouviu. Quando o comando for "chapéu", o educando tem que pegar o cone tartaruga antes do seu companheiro e colocá-lo na cabeça.





Habilidades  
coordenativas

Conceito

Acoplamento

O termo “acoplar” traz a ideia de unir e se refere, justamente, a essa característica de unir movimentos parciais diferentes do corpo, realizando-os em uma só sequência, acoplados entre si e coordenados.

Exemplo de Atividade

Em dupla, os participantes trocarão passes. Um dos parceiros terá um bambolê e, enquanto troca passes, não poderá deixar de rodá-lo em um dos braços.



Habilidades  
coordenativas

Conceito

Ritmo

Ocorre quando o indivíduo se adapta a um ritmo externo e segue e executa os movimentos dentro desse ritmo. É muito importante, porém, que esses movimentos sejam realizados seguindo um ritmo interno, de acordo com seus interesses e motivações.

Exemplo de Atividade

Os participantes serão divididos em quatro grupos, e cada grupo será posicionado em um canto (ou vértice) do campo. Ao comando do formador, um participante deverá trocar de lugar rapidamente com outro do canto oposto, passando pelo meio do campo, de forma alternada.

## Princípios físicos condicionais

### Força

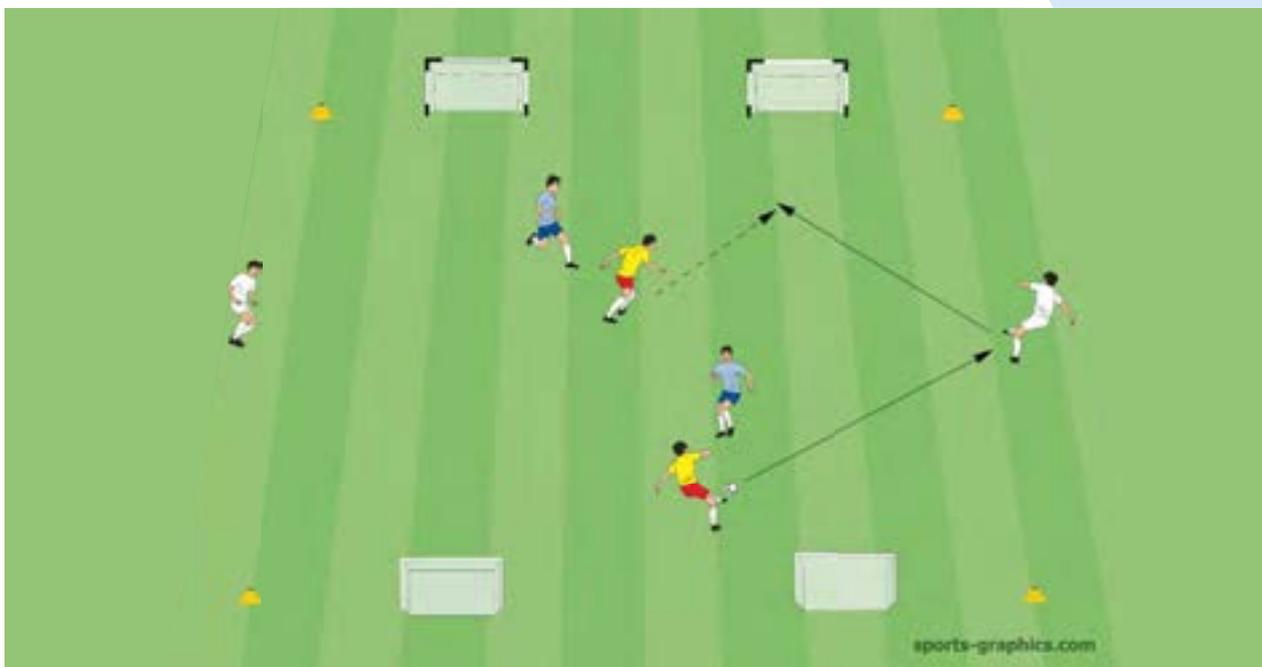
Possui papel fundamental no desempenho do futebolista e depende sempre do tipo e da velocidade da ação muscular, manifestando-se de diferentes formas. Não faz parte do jogo de forma abstrata, mas sempre em combinação com outros fatores determinantes do desempenho. A força pode ser considerada, de forma geral, como a capacidade de vencer, superar, suportar e atenuar uma resistência externa à custa de esforços musculares ou de uma atividade muscular determinada. Nas fases de formação, sempre deve ser levada em conta a utilização do peso do próprio corpo, não excedendo os limites suportáveis para a criança e o adolescente.

No quadro de relações das valências físicas condicionais, é possível verificar exemplos de como elaborar atividades que estimulam a força.

### Exemplo de Atividade

#### Descrição:

- 2 x 2 + curingas laterais;
- Espaço 15 metros x 15 metros (lateral do campo);
- Quatro minibalizas (duas defendem e duas atacam);
- Objetivo: finalizar as minibalizas, usando apoio lateral;
- Apoios (curingas) jogam para o time de posse;
- Estímulo de três minutos com recuperação de um minuto;
- Quatro repetições, alternando as duplas.



## Resistência

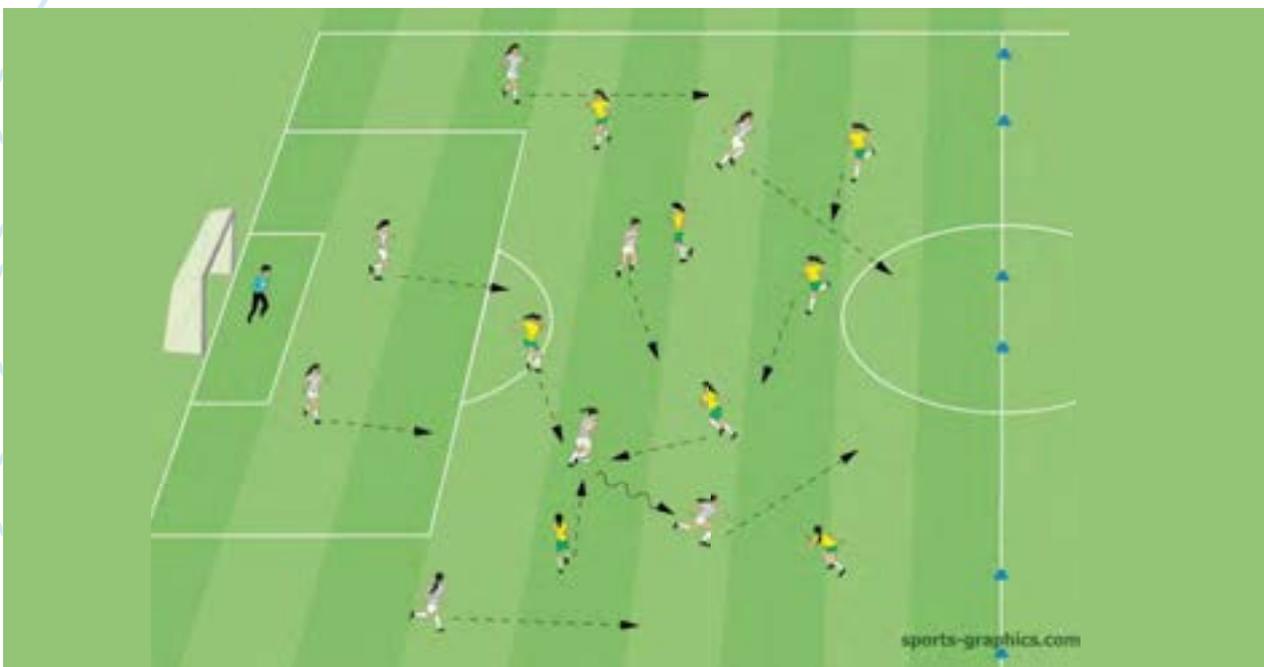
É a competência que permite ao indivíduo realizar um esforço com determinada intensidade por um tempo, suportando a fadiga, sem que a eficácia diminua de forma acentuada. Assim como as outras variáveis condicionais devem ser estimuladas dentro da especificidade do futebol, o excesso desta valência física no treino pode levar a desgastes profundos e lesões.

No quadro de relações das valências físicas, é possível encontrar indicadores importantes para a elaboração de atividades adequadas.

### Exemplo de Atividade

#### Descrição:

- Ataque x defesa (8 x 8 + G);
- Ataque contra baliza + goleiro;
- Defesa contra três minibalizas na linha central do campo;
- Estímulo de quatro repetições de sete minutos com um minuto de intervalo.



## Velocidade

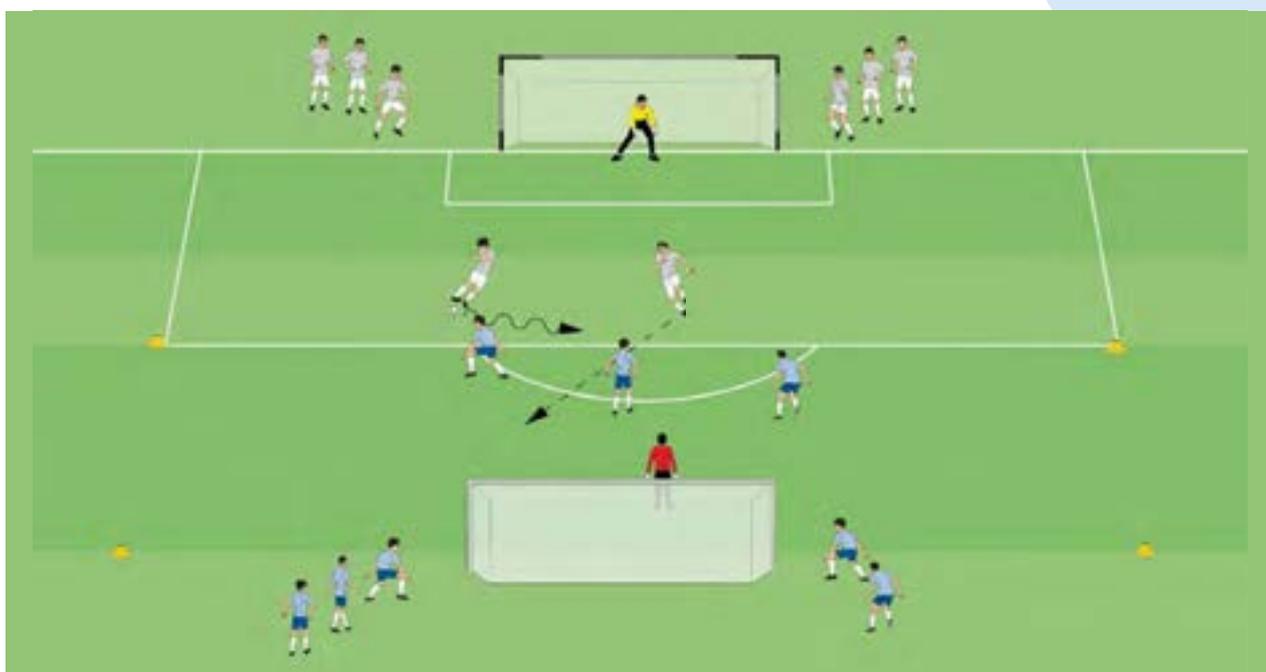
Competência muito presente desde a infância nos pequenos jogos e piques. Deve ser sempre estimulada, proporcionalmente à idade e à fase de desenvolvimento. A velocidade está muito atrelada às capacidades coordenativas. A execução de gestos coordenativos precisos leva o indivíduo a atingir elevados níveis de velocidade. Em suma, é a capacidade que permite a realização de movimentos no menor tempo possível.

Para o treinamento, devem ser consideradas as indicações presentes no quadro das relações das valências físicas.

### Exemplo de Atividade

#### Descrição:

- 1 x G, 2 x 1 + G, 3 x 2 + G e 4 x 3 + G;
- Terço final do campo (próximo à entrada da grande área);
- Primeiro jogador tenta finalizar contra o goleiro;
- O jogador que finaliza vai voltar e defender contra dois;
- Os dois jogadores que, anteriormente, atacavam vão defender contra três;
- Por fim, os três anteriores defenderão contra quatro.



Quadro II – Quadro de aplicação das valências físicas condicionais

VALÊNCIAS FÍSICAS	ESCALA DE RELAÇÃO	MODELO	OBJETIVO
Força	Grupal Setorial Intersetorial	2 x 2 a 6 x 6  Estímulo: 3min a 6min  Recuperação: 1min a 6min	Desenvolver conteúdos em pequenas frações do jogo.
Resistência	Intersetorial Coletiva	6 x 6 a 11 x 11  Estímulo: 7min a 20min  Recuperação: 1min a 5min	Desenvolver conteúdos em grandes frações do jogo
Velocidade	Individual Grupal Setorial Intersetorial Coletiva	Priorizar superioridades numéricas com ações velozes (4 x 2, 6 x 4, 7 x 5)  Estímulo: 5s a 5min  Recuperação: completa	Desenvolver habilidades de jogar no terço final do campo.

### 4.3 Competências e habilidades técnicas

As competências técnicas estão ligadas aos fundamentos básicos do futebol e devem ser desenvolvidas individualmente, objetivando, porém, a realização coletiva. As técnicas são habilidades individuais utilizadas no jogo para resolução de ações táticas. As formas de ensino devem atender às necessidades e dificuldades do aprendiz, sempre visando estimular as ações com variações que possibilitem a automatização dos gestos.

O gesto técnico ideal é aquele que consegue solucionar um problema que o jogo apresenta. Cada jogador deve

desenvolver a sua forma de executar o gesto técnico, porém existem orientações, tanto técnicas quanto táticas, que podem facilitar o aprendiz a entender essa ação.

Antes de listar e conceituar as competências que serão trabalhadas neste material, é importante apresentar e comparar os dois métodos de ensino mais utilizados no aprendizado de técnicas ou fundamentos do futebol: os métodos analítico e global.

Quadro III - Comparativo entre os métodos de ensino analítico e global

MÉTODO	ANALÍTICO	GLOBAL
Características	Apresenta um aspecto isolado do jogo e considera, principalmente, a execução de uma técnica.	Simula situações reais de jogo, que são determinadas pelo jogo dos adversários, pelos companheiros de equipe e pelo portador da bola.
Vantagens	O treinador não tem dificuldade em melhorar os poucos aspectos que são fundamentais para o bom desempenho do jogador. Os resultados técnicos são alcançados rapidamente, repetindo as mesmas ações.	O treinador não se concentra apenas nos aspectos técnicos, mas também nas características táticas, físicas e socioemocionais do jogador. Este método leva tempo para alcançar bons níveis de desempenho, mas estimula o jogador a escolher as melhores soluções.
Desvantagens	O exercício analítico enfatiza apenas um aspecto importante do jogo ou uma habilidade. O resultado alcançado não garante o desenvolvimento necessário no contexto do jogo.	O domínio das habilidades fundamentais é muitas vezes negligenciado.
Motivação	Em comparação ao método global, os jogadores mostram níveis mais baixos de motivação, devido às repetições sistemáticas e à pouca contextualização com o jogo.	Por causa do envolvimento total do jogador nesta atividade, um alto nível de motivação é observado.

\*Quadro adaptado e traduzido de *Developing Youth Soccer Players*, publicado em 2001 por *Human Kinetics*.

Competência técnica	Conceito
Passe	Ação e/ou intenção de enviar a bola para outro jogador.



Competência técnica	Orientações técnicas	Orientações táticas
Passe	<p><b>Parte interna do pé:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar passes curtos, com bolas baixas;</li> <li>• Manter o tornozelo fixo, com os dedos esticados para cima;</li> <li>• Fazer o pé de contato seguir a direção da bola.</li> </ul> <p><b>Dorso do pé:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dar passes médios a longos, com bolas altas;</li> <li>• Manter o “bico” do pé apontado para o chão, com o tornozelo fixo;</li> <li>• Manter a perna de apoio plantada;</li> <li>• Manter o joelho flexível;</li> <li>• Ficar perto da bola e paralelo a ela ao passar;</li> <li>• Sustentar o equilíbrio, movendo os braços em outra direção.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manter contato visual com os companheiros;</li> <li>• Dar o passe em tempo seguro;</li> <li>• Passar a bola para o pé do companheiro de equipe a fim de manter a posse de bola;</li> <li>• Passar a bola para o movimento do companheiro de equipe, deixando espaço aberto para manter a velocidade do jogo alta;</li> <li>• Dar o passe com o peito do pé a fim de transferir mais força para a bola;</li> <li>• Passar a bola com a parte externa para combinações rápidas.</li> </ul>

Competência técnica	Conceito
Condução	Ação realizada pelo jogador que tem a posse da bola, mantendo-a junto ao corpo e progredindo no campo de jogo. Pode ser feita em linha reta ou com mudanças de direção.



Competência técnica	Orientações técnicas	Orientações táticas
Condução	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manter contato constante com a bola;</li> <li>• Tocar sempre levemente e ir empurrando a bola, sem bater nela com força;</li> <li>• Manter a bola próxima e à frente do corpo;</li> <li>• Visualizar o espaço que pretende ocupar, mantendo a cabeça erguida, sem perder o contato dos olhos com a bola;</li> <li>• Utilizar as diferentes partes dos pés para mudança de trajetória.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Executar o movimento, sempre que possível, em direção à meta adversária;</li> <li>• Utilizar a condução em transições ofensivas até a passagem de algum companheiro ou até a abordagem de algum oponente;</li> <li>• Desenvolver a velocidade no movimento, principalmente em transições ofensivas, possibilitando o surgimento de linhas de passe aos companheiros.</li> </ul>

Competência técnica	Conceito
Drible	Ação individual exercida pelo jogador com a posse de bola, com o objetivo de ludibriar o adversário, tentando ultrapassá-lo. A finta é um tipo de drible com ou sem a posse de bola, através do qual se pretende enganar o adversário, fazendo-o seguir na direção oposta à pretendida.



Competência técnica	Orientações técnicas	Orientações táticas
Drible e finta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar ambos os pés;</li> <li>• Utilizar partes internas e externas do pé;</li> <li>• Usar os braços para manter o equilíbrio;</li> <li>• Manter o joelho flexível;</li> <li>• Manter o “bico” do pé de contato esticado para o chão;</li> <li>• Fixar o tornozelo de apoio;</li> <li>• Mover a bola para longe do corpo com o primeiro toque;</li> <li>• Usar o balanço do corpo para ludibriar o adversário.</li> </ul>	<p>Fazer o drible ao lado do adversário, para forçá-lo a se mover;</p> <p>Manter o contato visual com os adversários e os companheiros de equipe;</p> <p>Estar pronto para passar a bola em todos os momentos;</p> <p>Dar drible na diagonal, com o objetivo de criar espaço para aproveitar oportunidades;</p> <p>Driblar rapidamente em espaço aberto;</p> <p>Fazer drible lento para manter a posse de bola e receber apoio em situações difíceis</p>

Competência técnica	Conceito
Chute	O chute é a ação de golpear a bola utilizando os pés com a intenção de fazer com que ela entre na meta adversária. O chute é um dos tipos de finalização possíveis. A finalização é feita usando qualquer parte do corpo permitida pela regra.



Competência técnica	Orientações técnicas	Orientações táticas
Chute	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esticar o “bico” do pé em direção ao chão;</li> <li>• Manter o tornozelo fixo;</li> <li>• Bater a bola no meio;</li> <li>• Balançar a perna de trás do corpo e seguir a direção do tiro;</li> <li>• Manter a perna de apoio plantada;</li> <li>• Manter o joelho flexível;</li> </ul> <p>vSustentar o equilíbrio, movendo os braços em outra direção.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar o chute com o peito do pé para finalizar a uma longa distância;</li> <li>• Posicionar o pé de apoio ao lado da bola para protegê-la;</li> <li>• Acompanhar o chute para um possível rebote do goleiro;</li> <li>• Usar todas as possibilidades de finalização, correr o risco e ter confiança.</li> </ul>

Competência técnica	Conceito
<b>Cabeceio</b>	É o fundamento utilizado em fases defensivas e ofensivas. No cabeceio, o jogador utiliza a cabeça para mudar a trajetória e/ou a direção inicial da bola. Também pode ser considerado um tipo de finalização.



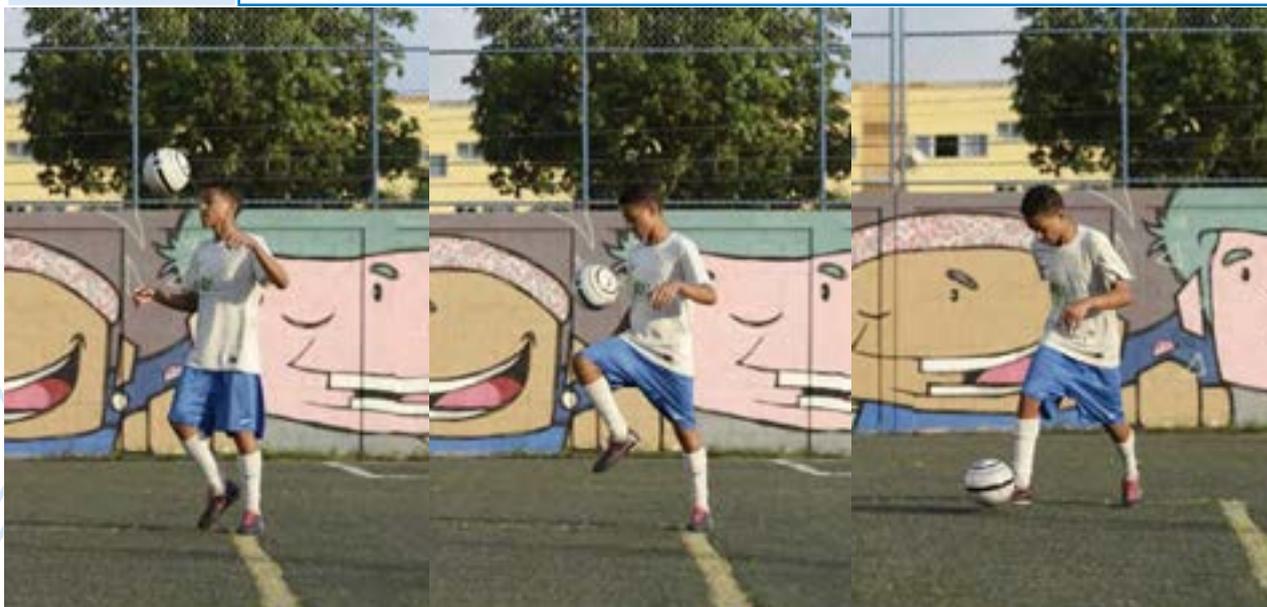
Competência técnica	Orientações técnicas	Orientações táticas
<b>Cabeceio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizar os braços para dar impulso;</li> <li>• Manter o pescoço rígido;</li> <li>• Incliná-lo para trás e rapidamente avançar para obter grande quantidade de energia para o cabeceio;</li> <li>• Bater na bola com a testa, girando o corpo para o lado para o qual pretende direcioná-la;</li> <li>• Usar os braços para apoiar o corpo a fim de obter mais força e energia no contato com a bola;</li> <li>• Manter os olhos abertos para enfrentar a bola.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procurar impulsionar a bola diretamente para o companheiro de equipe;</li> <li>• Cabecear na direção do espaço aberto, para uma transição rápida.</li> </ul>

Competência técnica	Conceito
<b>Cruzamento</b>	É considerado um tipo de passe, mas, devido à sua especificidade no jogo, é tratado como um fundamento independente. É realizado quando a bola é direcionada de uma lateral à outra do campo, sempre com o objetivo de colocar um atacante em condições favoráveis para finalizar a meta adversária.



Competência técnica	Orientações técnicas	Orientações táticas
<b>Cruzamento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Cruzamento alto:</b> Jogar a bola tão forte quanto possível; Usar o interior do pé do pé; Bater a bola no meio para fazer um cruzamento parabólico.</li> <li>● <b>Cruzamento baixo:</b> Acertar a bola no meio; Inclinar o tronco para baixo; Voltar o corpo para a direção em que se golpeia a bola; Executar um arco curto antes de bater/encontrar a bola; Manter o oponente longe, deixando o braço tensionado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Jogar a bola para a corrida do companheiro de equipe (ponto futuro);</li> <li>● Executar um cruzamento baixo, se o espaço na frente da baliza não for coberto;</li> <li>● Fazer um cruzamento caso os adversários cubram o espaço para o passe curto</li> </ul>

Competência técnica	Conceito
Controle	É a ação realizada por um jogador no ato de receber a bola, sempre dando condições para que se inicie outro fundamento. Esta ação é muito similar ao domínio, porém dá direção à próxima ação. O domínio, no entanto, é um fundamento do futebol pouco recorrente no cenário atual devido à intensidade e ao espaço do jogo moderno. O domínio é muito comum nas idades iniciais de formação.



Competência técnica	Orientações técnicas	Orientações táticas
Controle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controlar a bola com a parte interna do pé;</li> <li>• Manter o tornozelo fixo;</li> <li>• Tocar a bola para o espaço em que se pretende dar sequência à jogada;</li> <li>• Amortecer a velocidade da bola e recebê-la com o primeiro toque para o movimento;</li> <li>• Manter o pé de contato plantado (toda a sola em contato com o chão) para bolas rasteiras;</li> <li>• Aproximar-se do lado em que a bola está para recebê-la de forma precisa;</li> <li>• Manter o Joelho flexível;</li> <li>• Utilizar o dorso do pé para bolas altas;</li> <li>• Incliná-lo para o chão a fim de amortecer as bolas altas;</li> <li>• Utilizar a finta, no caso de bolas altas, para ludibriar o adversário e ganhar tempo no movimento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observar os adversários e os companheiros de equipe;</li> <li>• Usar finta de corpo antes de receber a bola, para confundir o adversário;</li> <li>• Receber a bola dando o primeiro toque para o espaço aberto, a fim de ultrapassar um oponente ou manter a velocidade alta;</li> <li>• Retardar a bola para baixo (em situações de bolas altas), para manter a posse de bola em uma situação perigosa;</li> <li>• Proteger a bola com o corpo, caso o oponente esteja próximo.</li> </ul>

**OLHO NO LANCE:** As técnicas básicas do goleiro e as funções táticas exercidas durante o jogo serão apresentadas no anexo deste material. Trata-se de uma função especial e com fundamentos específicos em relação às demais posições exercidas em um jogo de futebol. Ver páginas 305/320.

## Competências e habilidades táticas

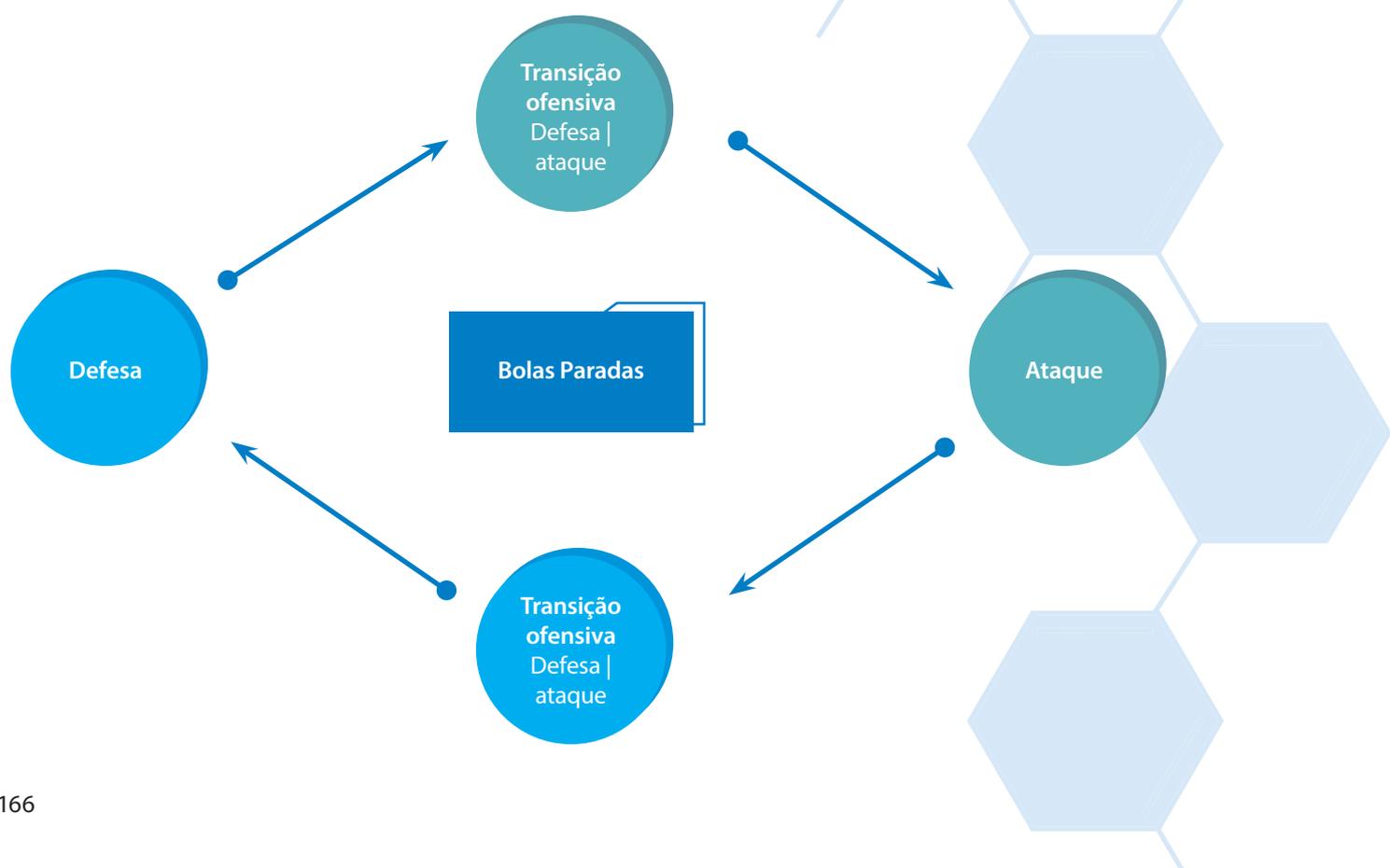
Os princípios táticos constituem a base para o desenvolvimento das sessões do Treino Social. Todas as atividades são elaboradas levando-se em conta os comportamentos desejáveis para a equipe, bem como as características essenciais e de sua cultura de jogo. Cada treinador, antes de elaborar suas sessões de treino, deve entender as características básicas de sua equipe e seus jogadores a fim de encontrar as melhores soluções para os problemas que vão surgir no jogo de futebol.

O processo de ensino e treinamento dessa metodologia é baseado em perguntas orientadoras. Para isso, cada princípio tático é aplicado a partir de questiona-

mentos que seguem a ordem: características conceituais, características processuais (deixar os jogadores debaterem entre eles), contextualização do conceito e do processo e, por último, conexões com a vida e reflexões. Com isso, espera-se que o jogador possa entender o jogo e buscar as melhores soluções diante das situações vividas.

O jogo de futebol pode se resumir a quatro momentos básicos: defesa, ataque, transição defensiva e transição ofensiva. Com base nesses momentos, serão construídas as ideias táticas fundamentais.

Quadro IV – Quadro ilustrativo dos quatro momentos de um jogo



## Comportamentos esperados em cada fase do jogo

Antes de entender detalhadamente cada uma das fases do jogo, é preciso listar os comportamentos gerais que podem ocorrer a qualquer momento. São eles:

- Recusar a inferioridade numérica;
- Evitar a igualdade numérica;
- Criar superioridade numérica.

### Principais perguntas na orientação do aprendizado

Qual é a importância de ter mais jogadores na zona de disputa da bola?

Com que frequência isso acontece?

Qual relação pode ser feita entre a importância de ter mais jogadores e a frequência com que isso acontece?

Em que momentos da vida a superioridade numérica é importante?

### Fases do jogo:

**1 - Transição ofensiva** – Momento de construção das ações iniciais, para que a equipe estabeleça seu momento de ataque na partida, privilegiando a otimização do espaço efetivo de jogo. É preciso seguir estes comportamentos:

- Aumentar o campo de jogo em profundidade;
- Aumentar o campo de jogo em largura;
- Gerar proximidade entre linhas e/ou jogadores.

**2 - Ataque** – Após a transição ofensiva, a equipe se estabelece no ataque, sempre com os seguintes comportamentos táticos:

- Manter a posse da bola;
- Progredir no ataque, para atingir o alvo (criar oportunidades);
- Finalizar a jogada.

### Principais perguntas na orientação do aprendizado

Qual é a importância de ter a posse de bola?

Com que frequência a baliza adversária foi finalizada?

Ter a posse de bola ajuda a finalizar a baliza?

Que relação pode ser feita entre a manutenção da posse de bola e a vida?

**3 - Transição defensiva** – Sempre deve ocorrer após a perda da posse da bola e deve gerar os seguintes comportamentos básicos na equipe:

- Manter a equipe compactada e equilibrada;
- Promover ações de contenção/pressão;
- Direcionar ações para zonas específicas;
- Proteger o eixo central do campo;

Realizar coberturas e balanços ofensivos, levando sempre em consideração os conceitos de defesa alta (bola coberta) e defesa baixa (bola descoberta).

**4 - Defesa** – Quando a bola está sob domínio da equipe adversária, são esperados os seguintes comportamentos da equipe:

- Recuperar a posse de bola;
- Evitar a progressão do adversário pelas linhas de defesa;
- Evitar a finalização do adversário.

### Principais perguntas na orientação do aprendizado

Qual é a importância de recuperar a bola?

Com que frequência a posse de bola é recuperada?

Recuperar a posse fez o adversário finalizar menos na sua baliza?

Em que momentos da vida recuperar é importante?

Bolas paradas – Constituem um momento específico do jogo, podendo acontecer nos seguintes casos: início e reinício de jogo, faltas frontais e laterais, escanteios, tiros de meta, arremessos laterais e penalidades máximas. São contextos imprevisíveis no que concerne ao adversário. Diante de bolas paradas, a equipe sempre deve ter os seguintes comportamentos:

- Executar o posicionamento rapidamente;
- Ter atenção às cobranças curtas e rápidas;
- Definir e executar o rebote e as transições;

- Proteger as costas do companheiro;
- Manter a marcação um contra um;
- Atacar a bola;
- Manter a organização até definir a jogada;
- Parar na frente da bola;
- Formar barreira;
- Estabelecer sincronia de invasão e movimentação na área entre os jogadores.

Vistos os momentos principais do jogo de futebol e os comportamentos desejáveis, serão apresentados os conceitos dos princípios táticos fundamentais trabalhados neste material.

PRINCÍPIOS TÁTICOS FUNDAMENTAIS	
Ofensivos	Defensivos
<p><b>Penetração</b> - Redução da distância entre o portador da bola e a baliza ou a linha de fundo adversária.</p> <p><b>Cobertura ofensiva</b> - Oferecimento de apoios ofensivos ao portador da bola.</p> <p><b>Espaço</b> - Utilização e ampliação do espaço de jogo efetivo em largura e profundidade.</p> <p><b>Mobilidade</b> - Criação de instabilidade na organização defensiva adversária.</p> <p><b>Unidade ofensiva</b> - Movimentação de avanço ou apoio ofensivo do(s) jogador(es) que compõe(m) a(s) última(s) linha(s) transversal(is) da equipe.</p>	<p><b>Contenção</b> - Realização de oposição ao portador da bola.</p> <p><b>Cobertura defensiva</b> - Oferecimento de apoios defensivos ao jogador de contenção.</p> <p><b>Equilíbrio</b> - Estabilidade ou superioridade numérica nas relações de oposição.</p> <p><b>Concentração</b> - Aumento de proteção defensiva na zona de maior risco à baliza.</p> <p><b>Unidade defensiva</b> - Redução do espaço de jogo efetivo da equipe adversária.</p>

Os princípios apresentados são trabalhados principalmente por meio de jogos situacionais e formais. A mudança de comportamento e a manutenção dela é a principal ação tática que deve ser desenvolvida, sempre levando em consideração os aspectos socioemocionais que precisam ser estimulados para essa mudança.

Abaixo segue o quadro que relaciona os comportamentos táticos fundamentais aos comportamentos esperados. Essa análise é projeto de Israel Teoldo da Costa, Júlio Garganta, Pablo Juan Greco e Isabel Mesquita no artigo Proposta de avaliação do comportamento tático de jogadores de futebol baseada em princípios fundamentais do jogo (2011).

## Princípios Táticos Fundamentais

Ofensivo	Comportamentos desejáveis que devem ser estimulados	Perguntas orientadoras na aprendizagem
<b>Penetração</b>	<p>Condução da bola pelo espaço disponível (com ou sem defensores à frente).</p> <p>Passes entre a linha da defesa, colocando o companheiro em situação favorável para uma finalização.</p> <p>Realização de dribles que colocam a equipe em superioridade numérica em ações de ataque.</p> <p>Condução de bola em direção à linha de fundo ou ao gol adversário.</p> <p>Realização de dribles que propiciam condições favoráveis a um passe ou uma assistência para o companheiro dar sequência ao jogo.</p>	<p>O que significa penetração? Qual é a importância de conduzir a bola para progredir com ela no campo adversário?</p> <p>Com que frequência a bola foi conduzida para frente?</p> <p>O que esse comportamento gerou?</p> <p>Conduzir a bola pelo campo do adversário criou mais situações de finalização?</p> <p>Penetração é ir para frente? Em que momentos faz sentido ir para frente?</p>

Ofensivo	Comportamentos desejáveis que devem ser estimulados	Perguntas orientadoras na aprendizagem
<b>Cobertura ofensiva</b>	<p>Disponibilização de linhas de passe ao portador da bola.</p> <p>Posicionamento de apoios próximos ao portador da bola que permitam manter a posse desta.</p> <p>Realização de tabelas e/ou triangulações com o portador da bola.</p> <p>Posicionamento de apoios próximos ao portador da bola que permitam assegurar superioridade numérica ofensiva.</p>	<p>Qual é a importância de acompanhar e apoiar o portador da bola?</p> <p>Com que frequência foi fornecido apoio?</p> <p>O que isso mudou?</p> <p>Em que momentos faz sentido ajudar o companheiro?</p>

Ofensivo	Comportamentos desejáveis que devem ser estimulados	Perguntas orientadoras na aprendizagem
<b>Espaço</b>	<p>Procura de espaços não ocupados pelos adversários no campo de jogo.</p> <p>Movimentação de ampliação do espaço de jogo que proporcionam superioridade numérica no ataque.</p> <p>Drible ou condução para trás ou para a linha lateral que permitem diminuir a pressão adversária sobre a bola.</p> <p>Movimentação que permite (re)iniciar o processo ofensivo em zonas distantes daquela onde ocorreu a recuperação da posse de bola.</p>	<p>Qual é a importância de criar e utilizar espaços na equipe adversária?</p> <p>Com que frequência é criado e utilizado o espaço na equipe adversária?</p> <p>O que gerou esse comportamento?</p> <p>O que significa conquista de espaço na vida?</p>

Ofensivo	Comportamentos desejáveis que devem ser estimulados	Perguntas orientadoras na aprendizagem
<b>Mobilidade</b>	<p>Movimentação em profundidade ou em largura, “nas costas” do último defensor, da seguinte forma:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- seguindo em direção à linha de fundo ou ao gol adversário;</li> <li>- visando a ganho de espaço ofensivo;</li> <li>- propiciando recebimento de bola;</li> <li>- visando à criação de oportunidades para a sequência ofensiva do jogo.</li> </ul>	<p>Qual é a importância de atacar a última linha defensiva?</p> <p>Com que frequência é realizado um ataque?</p> <p>O que gerou esse comportamento?</p> <p>O que eu devo fazer para alcançar os meus objetivos?</p>

Ofensivo	Comportamentos desejáveis que devem ser estimulados	Perguntas orientadoras na aprendizagem
<b>Unidade Ofensiva</b>	<p>Avanço da última linha de defesa, permitindo que a equipe jogue em bloco.</p> <p>Saída da última linha de defesa dos setores defensivos, aproximando-a da linha de meio-campo.</p> <p>Avanço dos jogadores da defesa, permitindo que mais companheiros participem das ações no centro do jogo.</p>	<p>Qual é a importância de atacar em bloco?</p> <p>Com que frequência todos os jogadores atacaram juntos?</p> <p>O que isso gerou?</p> <p>Para a equipe, o que significa unidade?</p>

Defensivo	Comportamentos desejáveis que devem ser estimulados	Perguntas orientadoras na aprendizagem
<b>Contenção</b>	<p>Marcação ao portador da bola, impedindo a ação de penetração.</p> <p>Ação de proteção da bola, impedindo o adversário de alcançá-la.</p> <p>Realização de dobra defensiva, auxiliando o portador da bola.</p> <p>Realização de faltas técnicas para conter a progressão da equipe adversária quando o sistema defensivo está desorganizado.</p>	<p>Qual é a importância de prevenir a progressão do adversário?</p> <p>Com que frequência a equipe conseguiu fazer isso?</p> <p>Esse comportamento mudou o quê?</p> <p>Para a equipe, o que significa prevenção?</p>

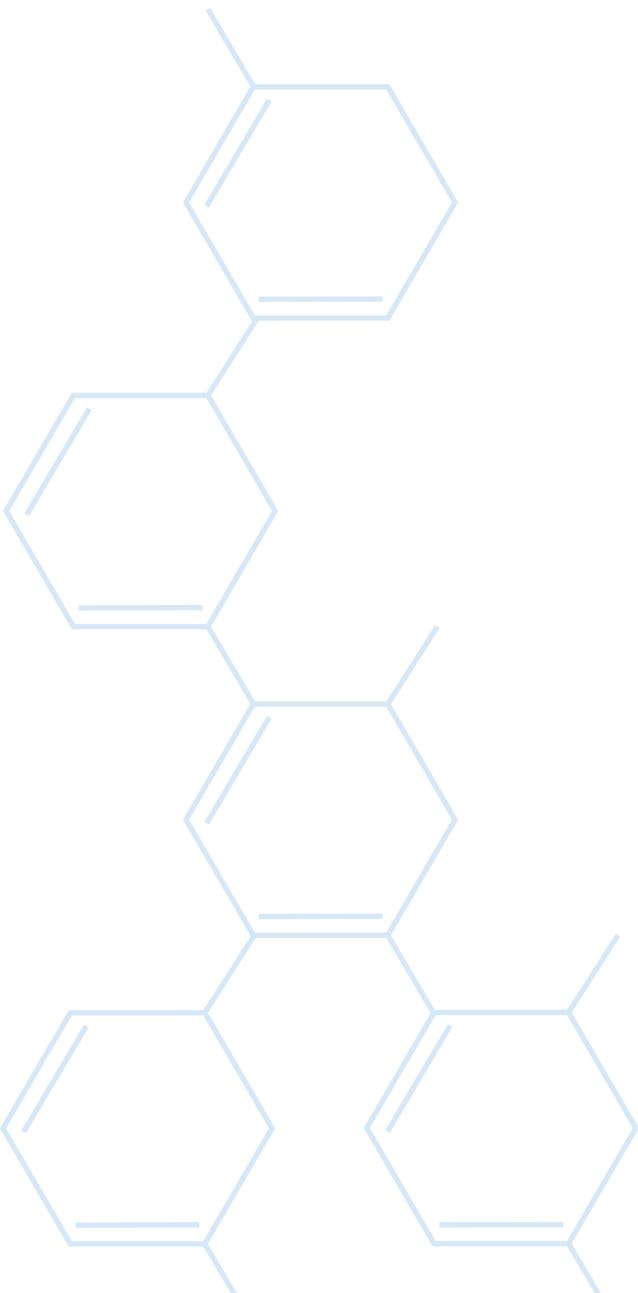
Defensivo	Comportamentos desejáveis que devem ser estimulados	Perguntas orientadoras na aprendizagem
<b>Cobertura defensiva</b>	<p>Ação de cobertura ao jogador de contenção.</p> <p>Posicionamento para obstruir eventuais linhas de passe para jogadores adversários.</p> <p>Marcação de adversário(s) que pode(m) receber a bola em situações vantajosas para o ataque.</p> <p>Posicionamento adequado, o que permite marcar o portador da bola sempre que o jogador de contenção for driblado.</p>	<p>Qual é a importância de dar suporte e gerar confiança para o companheiro pressionar o portador da bola?</p> <p>Com que frequência a equipe conseguiu fazer isso?</p> <p>Esse comportamento mudou o quê?</p> <p>Em que momentos da vida é importante gerar confiança para o outro?</p>

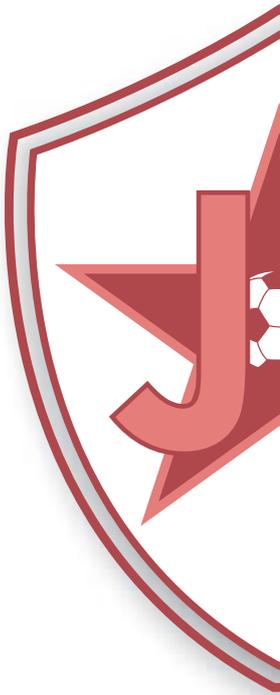
Defensivo	Comportamentos desejáveis que devem ser estimulados	Perguntas orientadoras na aprendizagem
<b>Equilíbrio</b>	<p>Movimentação que assegura a estabilidade defensiva.</p> <p>Movimentação de recuperação defensiva, por trás da linha da bola.</p> <p>Posicionamento para obstruir eventuais linhas de passe longo.</p> <p>Marcação de jogadores adversários que apoiam as ações ofensivas do portador da bola.</p>	<p>Qual é importância de estar equilibrado defensivamente?</p> <p>Com que frequência cada jogador contribuiu para o equilíbrio defensivo?</p> <p>O que isso gerou?</p> <p>Para a equipe, o que significa equilíbrio?</p>

Defensivo	Comportamentos desejáveis que devem ser estimulados	Perguntas orientadoras na aprendizagem
<b>Concentração</b>	<p>Movimentação que propicia reforço defensivo na zona de maior perigo para a equipe.</p> <p>Marcação de jogadores adversários que buscam aumentar o espaço de jogo ofensivo.</p> <p>Movimentação que propicia o aumento do número de jogadores entre a bola e o gol.</p> <p>Movimentação que condiciona as ações de ataque da equipe adversária para as extremidades do campo de jogo.</p>	<p>Qual é a importância de estar concentrado atrás da linha da bola?</p> <p>Com que frequência a equipe teve esse comportamento?</p> <p>O que isso mudou?</p> <p>Em que momentos da vida é importante estar concentrado?</p>

Defensivo	Comportamentos desejáveis que devem ser estimulados	Perguntas orientadoras na aprendizagem
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Unidade defensiva</b></p>	<p>Organização do posicionamento defensivo após a perda da posse de bola, com o objetivo de reorganizar as linhas de defesa.</p> <p>Movimentação dos jogadores, principalmente laterais e extremos, em direção ao corredor central quando as ações do jogo são desenvolvidas no lado oposto.</p> <p>Compactação defensiva da equipe na zona do campo de jogo que representa perigo maior à baliza.</p> <p>Movimentação dos jogadores que compõem a última linha de defesa, de forma a reduzir o campo de jogo do adversário (utilizando o recurso da lei do impedimento).</p>	<p>Qual é a importância de defender em bloco de forma organizada?</p> <p>Com que frequência isso foi feito?</p> <p>O que isso gerou?</p> <p>Organização é importante? Por quê?</p>











**JOGOS ESPECIAIS**



# 1. JOGO DAS VIRTUDES



**Lista de material:** Papel e caneta.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



## Descrição da Atividade:

Com os alunos sentados em círculo, o formador iniciará a atividade comentando sobre o hábito de falar mal dos outros e de reparar nas imperfeições deles, pois, geralmente, prestamos mais atenção nos defeitos do que nas qualidades.

Com o intuito de estimular os participantes a falarem sobre as qualidades dos seus colegas, cada um receberá um pedaço de papel e uma caneta e anotará o que considera ser a principal qualidade do companheiro sentado à sua direita, sem identificá-lo.

Os papéis serão dobrados, recolhidos e misturados. O formador, então, começará a abri-los e a ler as virtudes escritas. Os participantes tentarão identificar qual dos colegas assume melhor aquela característica. Por exemplo: ao ler "ESPERTO", o formador deverá perguntar ao grupo quem se encaixa melhor nessa qualidade. O mais votado receberá o papel e o guardará até o final do jogo.

A seguir, cada um deverá dizer se concorda ou não que a qualidade identificada é a sua característica mais marcante. Nesse momento, o participante que anotou aquela característica revelará para quem a qualidade foi escrita e dará a sua justificativa.

## Olho no Lance:

- É importante estimular os participantes a falarem sobre as qualidades de seus colegas. No entanto, caso eles tenham dificuldade, segue em anexo uma lista com algumas habilidades socioemocionais que podem ser utilizadas como apoio.
- Esta atividade tem como objetivo valorizar as virtudes, além de estimular um olhar mais acolhedor, mostrando ao aluno que todo indivíduo possui inúmeras qualidades.

## Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Autoestima**, autoconfiança e autoavaliação

Social:

Técnico:

Físico:

Tático:



## 2. PLACA DAS QUALIDADES



**Lista de material:** Papel, fita adesiva e caneta.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



### Descrição da Atividade:

Os participantes devem ser divididos em grupos.

O formador distribuirá um pedaço de papel, um pedaço de fita adesiva e uma caneta para cada participante. Se possível, deve dar uma caneta de cor diferente para cada membro do grupo. Ele pedirá aos participantes que, com cuidado, prendam o papel nas costas dos seus companheiros de grupo com a fita adesiva, de forma que cada um fique com um papel colado nas costas.

Em seguida, os membros do grupo escreverão no papel de cada companheiro coisas que eles gostam ou admiram nessa pessoa. Quando todos terminarem, as crianças poderão ler o que foi escrito sobre elas.

### Olho no Lance:

- Enfatizar que só podemos escrever qualidades, para que não haja, de forma alguma, chacotas.
- Destacar que todos temos qualidades e que, se observarmos mais atentamente, podemos percebê-las com mais facilidade.
- Esta atividade tem como objetivo enfatizar o olhar do outro sobre nós, valorizando as qualidades de cada um. Isso faz com que eles sejam capazes de encontrar características para admirar nos outros e em si mesmos.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Autoestima** e autoavaliação

Social:

Técnico:

Físico:

Tático:



### 3. JOGADOR NOVO NO TIME



**Lista de material:** Papel e caneta.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



#### **Descrição da Atividade:**

Os participantes escreverão características fundamentais de atletas para a formação de um time vencedor.

O formador deverá orientar os participantes sobre a possibilidade de se conseguir novos jogadores para o time. Ele pedirá a cada um que pense em duas características importantes que o novo integrante precisa ter e coloque cada uma em um pedaço de papel.

Em seguida, o formador pedirá a eles que distribuam os papéis entre os jogadores do time que possuem as qualidades escritas.

Cada integrante receberá alguns papéis e avaliará suas qualidades. Então, o formador explicará que o grupo já possui componentes com aquelas qualidades e que cada um deve saber valorizar e entender o seu perfil.

Ao final, ele explicará que, na verdade, não haverá nenhum jogador novo, pois o time já tem todos os talentos.

#### **Olho no Lance:**

- Variação: é possível, ainda, aumentar o número de qualidades. Em vez de duas, podem ser três ou quatro.
- Esta atividade tem como objetivo valorizar as qualidades de cada um, mostrando que, dentro de uma equipe, todos são importantes.

#### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Autoconfiança** e autoavaliação

Social:

Técnico:

Físico:

Tático:



## 4. BOLA QUENTE



**Lista de material:** Bola de futebol, apito, caixa e bombom.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** Os participantes estarão dispostos em um círculo, voltados para o centro. O formador terá consigo uma caixa fechada e falará para os alunos que, dentro dela, há um comando surpresa, que pode ser positivo ou não. Durante a sua fala, o formador deverá estimular a dúvida sobre o que há na caixa, de modo a deixar os participantes sem saber se devem abri-la ou não.

Para dar início ao jogo, um dos participantes receberá uma bola e deverá passá-la para um dos colegas utilizando o passe do futebol, e assim sucessivamente. Durante a troca de passe, o formador vai apitar, e o jogador que estiver de posse da bola deverá decidir se a caixa será aberta ou se o jogo continuará.

O formador deve deixar bem claro que o comando que estiver dentro da caixa precisará ser imediatamente realizado, seja ele bom ou não.

Quando um jogador finalmente tiver a coragem de abrir a caixa, ele vai se deparar com um bombom e um bilhete escrito: "COMA".

### **Olho no Lance:**

- O tempo todo, é preciso levantar a dúvida sobre o que há na caixa, reforçando que pode ser um mico inesquecível, uma tarefa absurda ou até um castigo. Enfim, os participantes devem ser sempre instigados nesse sentido, para que não tenham coragem de abrir a caixa.
- Se o grupo estiver demorando a se encorajar, é possível estimulá-los dizendo que, enquanto a caixa não for aberta, não haverá jogo de futebol.
- A fim de incentivar o hábito de uma alimentação saudável, é possível oferecer alimentos naturais e saborosos como alternativa ao bombom.
- Esta atividade desenvolverá a autoconfiança dos adolescentes, tendo em vista que, em um ambiente desafiador, eles precisam ter a coragem de assumir responsabilidades, não deixando que o medo do novo os paralise.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Autoconfiança**

Social:

Técnico:

Físico:

Tático:



## 5. TRANSPORTE SEM MÃOS



**Lista de material:** Objetos diversos (bambolês, coletes, bolas, etc).



**Duração:** De cinco a dez minutos.



### Descrição da Atividade:

Os jogadores serão dispostos na linha de fundo do campo e deverão transportar os objetos até a linha central, o mais rápido possível, sem usar as mãos.

Eles só poderão utilizar as mãos no início da atividade, para pegar o objeto.

As estratégias de transporte são livres: eles podem, por exemplo, caminhar dois a dois levando o objeto à sua frente, mantendo o objeto preso entre os ombros um do outro, carregando-o peito com peito, entre outros.

### Olho no Lance:

- O jogo pode ser realizado com grupos maiores, e novas regras podem ser introduzidas, caso haja necessidade, como: não repetir a forma de carregar os objetos utilizada pelo grupo anterior.
- Nesta atividade, não há vencedores ou perdedores. O objetivo do jogo consiste em estimular a criatividade do grupo.
- Os objetos transportados podem ser garrafas plásticas, bolas, coletes, entre outros.
- É possível reduzir ou aumentar o tempo de execução da tarefa de acordo com as necessidades do grupo.
- Esta atividade tem como objetivo estimular a comunicação e a criatividade dos participantes, tendo em vista a importância dessas habilidades diante de uma situação-problema.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Criatividade**, análise e resolução de problemas e definição de metas e foco

Social:

Técnico:

Físico: Velocidade

Tático:



## 6. TRAVESSIA



**Lista de material:** Um quadrado de EVA para cada participante.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** O grupo será dividido em duas equipes, que serão como navios, formando uma esquadra. Elas estarão dispostas em duas fileiras, uma de frente para a outra. Os adolescentes, isto é, os tripulantes, começarão o jogo em cima do seu quadrado de EVA (cada equipe será representada por uma cor).

Cada navio deverá chegar ao seu porto seguro, que corresponde ao lugar em que está o navio à sua frente, ou seja, onde está a outra equipe. Para isso, porém, a equipe deverá levar todos os seus tapetes de EVA e chegar ao outro lado com todos os participantes. Nenhum tripulante poderá colocar qualquer parte do corpo no chão nem arrastar os tapetes.

Quando os navios conseguirem alcançar o porto seguro, toda a esquadra terá vencido o desafio.

### Olho no Lance:

- Uma variação muito interessante desta atividade é, ao final, quando todos já tiverem alcançado o porto seguro, pedir aos tripulantes que se coloquem em ordem alfabética, respeitando as mesmas regras utilizadas na travessia anterior.
- Caso os participantes não consigam uma solução para o problema, reforçar a ideia de que, em um quadrado, não precisa ter apenas uma pessoa, ou seja, pode haver mais de um componente no mesmo quadrado. Assim, é possível mover as peças vazias e alcançar o objetivo.
- Uma alternativa aos quadrados de EVA é a utilização de bambolês.
- Esta atividade tem como objetivo reforçar a necessidade de uma estratégia coletiva bem elaborada, de modo que todo o grupo obtenha êxito.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Criatividade**, análise e resolução de problemas

Social:

Técnico:

Físico: Equilíbrio

Tático:



## 7. DEZ PÉS, CINCO MÃOS



**Lista de material:** Nenhum.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** Os participantes serão divididos em pequenos grupos de cinco ou mais jogadores, que serão desafiados pelo formador a percorrerem um determinado percurso obedecendo aos seus comandos.

*Por exemplo:*

- “Dez pés” – Nesse caso, o grupo deverá percorrer o trajeto com apenas dez pés tocando o chão.
- “Dez pés e cinco mãos” – Nesse caso, o grupo deverá percorrer o trajeto com apenas dez pés e cinco mãos tocando o solo. O grupo que terminar o percurso primeiro será o vencedor.

### **Olho no Lance:**

- A quantidade de pés e mãos tocando o chão vai variar de acordo com o número de jogadores em cada equipe.
- É possível ficar livre para estipular a quantidade de pés e mãos que tocará o chão, de modo a aumentar o grau de dificuldade da atividade.
- Os participantes podem, inclusive, segurar colegas no colo. O importante é usarem a criatividade para a resolução do desafio.
- Esta atividade tem como objetivo estimular o uso da criatividade na análise e resolução de problemas, a fim de promover tal atitude no cotidiano.
- Esta atividade tem como objetivo estimular a comunicação e a criatividade dos participantes, tendo em vista a importância dessas habilidades diante de uma situação-problema.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Criatividade**, análise e resolução de problemas

Social:

Técnico:

Físico: Força

Tático:



## 8. JOGO DO CONTRÁRIO



**Lista de material:** Nenhum.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



### Descrição da Atividade:

Os participantes deverão correr livremente pela área estipulada previamente.

Depois de alguns poucos minutos, o formador dará comandos em voz alta, como: “em pé”, “sentado”, “mão na bola”, entre outros.

Todos deverão fazer o inverso do que se pede. Por exemplo: quando o formador disser “em pé”, todos poderão sentar-se, deitar-se, mas não ficar em pé; ao comando “mão na bola”, os jogadores poderão encostar na bola com qualquer parte do corpo, menos com a mão, e assim sucessivamente, de acordo com o comando do formador.

### Olho no Lance:

- Quanto mais rápido os comandos forem dados, mais atentos os jogadores deverão ficar.
- Para dificultar a atividade, pode ser criado um circuito com cones para os jogadores percorrerem obedecendo aos comandos.
- Esta atividade busca estimular a concentração dos jogadores através de um contexto lúdico.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Concentração** e Definição de metas e foco

Social:

Técnico:

Físico: Reação

Tático:



## 9. Um, dois, três



**Lista de material:** Bola.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** Os participantes ficarão em duplas, um de frente para o outro. Eles começarão contando “um, dois, três” alternadamente.

Ao sinal, deverão substituir os números por gestos. O jogo continua até que todos os números tenham sido substituídos por algum gesto.

*Exemplo:*

Primeiro participante: fala o número um;  
Segundo participante: fala o número dois;  
Primeiro participante: fala o número três;  
Segundo participante: fala o número um;  
Primeiro participante: fala o número dois;  
Segundo participante: fala o número três;  
E assim por diante.

Após o sinal, em vez de falar “um”, por exemplo, os participantes deverão bater palmas.

Primeiro participante: bate palmas;  
Segundo participante: fala o número dois;  
Primeiro participante: fala o número três;  
Segundo participante: bate palmas;  
Primeiro participante: fala o número dois;  
Segundo participante: fala o número três;  
E assim por diante.

**Olho no Lance:**

• Para aumentar o grau de dificuldade, pedir aos participantes que executem a tarefa o mais rápido possível.

• É interessante deixá-los livres para escolherem os gestos, porém, caso não surja nenhuma alternativa, seguem alguns

*Exemplos:*

Bater palmas • Estalar os dedos • Encostar a mão na testa • Girar • Pular • Tocar o chão.

• Esta atividade busca estimular a concentração dos jogadores através do lúdico, bem como o raciocínio rápido diante de um desafio.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Concentração**

Social:

Técnico:

Físico: Reação

Tático:





**Lista de material:** Corda.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



#### Descrição da Atividade:

Um participante ajuda o formador a bater a corda. Os demais formarão uma coluna ou duas e deverão passar pela corda a cada batida, sem esbarrar nela e sem deixar buracos, ou seja, a cada batida, um participante passará pela corda.

#### Olho no Lance:

• Inicia-se a atividade apenas com a passagem dos participantes. Em seguida, pode haver as seguintes variações, por Exemplo:

- Passar de posse de bola;
- Passar pela corda em duplas, trios etc.;
- Marcar o tempo de passagem do grupo e tentar diminuí-lo.

• Esta atividade busca estimular a concentração dos jogadores através do lúdico, bem como o raciocínio rápido e a velocidade de reação diante de um desafio.

#### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Concentração**, definição de metas e foco

Social:

Técnico:

Físico: Ritmo e velocidade

Tático:



## 11. PALMAS



**Lista de material:** Nenhum.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



### **Descrição da Atividade:**

Os participantes se sentarão em círculo, com as mãos apoiadas no chão e entrelaçadas com as do colega ao lado. A atividade consiste em bater com as palmas das mãos no chão, atentando-se aos comandos dados pelo participante ao lado. O movimento inicial será bater uma palma no chão. Cada um deve realizar esse movimento após o participante ao lado. Bater uma palma no chão significa que o movimento seguirá pelo círculo no mesmo sentido. Bater duas palmas indica que passará a ser no sentido contrário. O participante que errar o movimento deverá deixar de usar a mão que gerou o erro na atividade. Após dois erros, ele sairá do círculo. A atividade deverá continuar até sobraarem dois vencedores.

### **Olho no Lance:**

- O formador deve reforçar a importância da atenção e da concentração para que a atividade transcorra corretamente.
- Esta atividade busca estimular a concentração dos jogadores através do lúdico, bem como o raciocínio rápido e a velocidade de reação diante de um desafio.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Concentração**

Social:

Técnico:

Físico: Reação

Tático:



## 12. BINGO DAS QUALIDADES



**Lista de material:** Folha de ofício, fita adesiva e caneta.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** Será entregue a cada jogador uma tabela com seis quadrados (em anexo).

O formador pedirá a eles que pensem em uma qualidade que comece com a letra inicial do próprio nome.

*Por exemplo:* Estela – Extrovertida.

Em seguida, pedirá aos participantes que coloquem seu nome com uma característica positiva em um dos quadrados da folha (de preferência o localizado no canto superior direito). Ao sinal, deverão passar o papel para os demais, que preencherão os quadrados restantes com os nomes e as qualidades de colegas escolhidos aleatoriamente. Não será válido repetir nomes.

O formador deverá anotar os nomes e as qualidades de todos os participantes em outros pedaços de papel e colocá-los em um saquinho para sorteio.

Com tudo pronto, ele poderá dar início ao bingo.

### **Olho no Lance:**

- Reparar na reação de cada participante durante o jogo. Eles devem aceitar e respeitar a qualidade que o outro atribui a si mesmo e, de forma alguma, deve haver chacota.
- Enfatizar que todos temos qualidades e que devemos nos conhecer para sermos capazes de exaltá-las em detrimento aos defeitos que possuímos.
- Se possível, separar um brinde simbólico para o ganhador. Exemplo: um pequeno espelho em que ele poderá observar tudo de bom que há em si ou um pequeno porta-perfume no qual ele poderá guardar sua melhor essência.
- Caso haja dificuldade para encontrar uma qualidade com a letra inicial do nome, orientar o participante a escolher a segunda letra ou a primeira do sobrenome.
- Caso haja dificuldade em escolher uma qualidade com a inicial do nome orientar para escolha de segunda letra (ou primeira letra do sobrenome).

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Autoavaliação** e autoconfiança

Social:

Técnico:

Físico:

Tático:



## 13. VALORES



**Lista de material:** Cartões com escritos de diversos valores.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



### Descrição da Atividade:

Sentados em círculo, cada participante receberá do formador um cartão com um determinado valor (de preferência, um que ele tenha), por exemplo: otimismo, alegria, esperança, solidariedade, justiça, partilha, sinceridade, honestidade etc.

Depois de um momento de reflexão pessoal, cada participante dirá se possui ou não o valor apresentado pelo cartão, justificando-se com base em alguma situação cotidiana. Por exemplo: “sou otimista porque sempre acredito que vamos vencer a partida, mesmo quando estamos perdendo” ou “sou solidário porque procuro ajudar meus colegas quando estão com dificuldade”.

Ao término da atividade, todos deverão compartilhar a sensação de se autoavaliar e perceber o seu próprio valor.

### Olho no Lance:

- No início da atividade, em vez de receber o cartão com determinado valor, cada jogador pode escolher o que possui o valor que melhor o representa.
- Os cartões estão em anexo.
- Esta atividade tem como objetivo destacar o reconhecimento dos valores individuais.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Autoavaliação** e assertividade

Social:

Técnico:

Físico:

Tático:



## 14. COR DO SENTIMENTO



**Lista de material:** Guardanapos, tiras de papel coloridas ou coletes.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** O formador solicitará aos participantes que fiquem em uma posição bem confortável, seja sentada ou deitada, e se concentrem, fechando os olhos e sentindo a própria respiração. Através da fala, ele conduzirá a interiorização e conscientização acerca dos sentimentos pessoais no momento.

Ele pedirá a cada pessoa que abra os olhos e, em silêncio, escolha um guardanapo, relacionando a cor aos seus sentimentos naquele instante.

Em seguida, serão formados grupos obedecendo às cores do guardanapo, resultando em conjuntos numericamente variados. Nos grupos, os participantes relacionarão a cor escolhida ao sentimento.

Terminada esta etapa do exercício, o formador solicitará a todos que procurem expressar seus sentimentos do momento através de uma forma dada ao guardanapo. O importante não é a estética do guardanapo, mas que a forma represente o sentimento.

A seguir, cada um vai expor ao grupo o significado do formato escolhido.

### **Olho no Lance:**

- É possível que alguns participantes fiquem mais comovidos ou até mesmo resistentes à realização da tarefa. Nesse momento, será preciso ter a sensibilidade de conversar com eles. Se necessário, estes poderão apenas observar a execução da atividade.
- Para conduzir a interiorização e conscientização acerca dos próprios sentimentos, solicitar aos participantes que reflitam sobre o momento que estão vivendo e identifiquem o sentimento que o retrata. Por exemplo: o participante está passando por um período de grandes realizações e se sente feliz ou, ainda, está precisando tirar boas notas na escola e por isso está com medo.
- Esta atividade tem como objetivo despertar o autoconhecimento através do diálogo, conscientizando os participantes acerca dos próprios sentimentos.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Reconhecimento de emoções** e autocontrole

Social:

Técnico:

Físico:

Tático:



## 15. O QUE VOCÊ SENTE QUANDO...



**Lista de material:** Nenhum.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** Com os alunos sentados em círculo e voltados para o centro, o formador pedirá a um deles que fique no meio da roda.

Este participante não poderá falar e deverá se expressar apenas por gestos ou expressões faciais.

O formador dará início ao jogo perguntando “O que você sente quando...” e completará a frase com um dos exemplos mostrados ao lado, em “Olho no lance”.

Apenas o aluno no meio do círculo deve ouvir a orientação.

Ganha um ponto o jogador que adivinhar o que a expressão quer dizer.

O aluno do centro deve ser trocado a cada nova pergunta, para que todos tenham a oportunidade de participar.

### **Olho no Lance:**

- É interessante levar os alunos a refletirem sobre a atividade, mostrando que as pessoas podem reagir de maneiras diferentes a um mesmo acontecimento.

- Para ganhar um ponto, o aluno tem que prestar atenção na emoção do outro, ou seja, preocupar-se com o que o colega sente. Esta dinâmica auxilia os jovens a perceberem o outro em sua totalidade e se identificarem no sentimento que está sendo mostrado.

- “O que você sente quando...”

*Exemplos:* ajuda alguém; vê alguém maltratando um animal; vê alguém ajudando um idoso; presencia um assalto; o ônibus não para quando você dá sinal; faz uma doação de roupas; passa em alguma prova; é reprovado na escola; ninguém te entende; é maltratado; sofre preconceito; está fugindo de um perigo; algo te assusta.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Reconhecimento das emoções** e autocontrole

Social:

Técnico:

Físico:

Tático:



## 16. BEXIGA DA MOTIVAÇÃO



**Lista de material:** Bexigas e canetas.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** Cada participante receberá uma bexiga vazia. Em seguida, o formador dirá que ela representa uma pessoa desanimada, que precisa ser motivada. Para isso, todos deverão enchê-la. Depois de encher as bexigas, os participantes deverão escrever nelas, com uma caneta, aquilo que os motiva (fé, ânimo, força, garra etc.).

O formador traçará um paralelo entre a quantidade de ar na bexiga e a intensidade da motivação. Dessa forma, a motivação pode acabar lentamente, como uma bexiga se esvaziando, ou rapidamente, igual a uma bexiga quando estoura. Sendo assim, o formador deverá conversar com os jogadores sobre a importância de manter o ar dentro do seu balão da motivação, sempre controlando para que ele não se esvazie.

Ao final, os participantes devem presentear um colega com a sua bexiga, explicando o porquê de a palavra escolhida o motivar. Eles devem entregar a bexiga apenas aos colegas que ainda não receberam alguma.

### **Olho no Lance:**

- Incentivar a troca da bexiga vazia entre os participantes e pedir que encham a do colega. Nesse caso, é possível falar sobre a importância de um estar motivando o outro dentro da equipe.
- Uma bexiga pode representar todo o grupo e, nela, pode ser escrito aquilo que motiva a todos.
- Através da representação com as bexigas, esta atividade tem como objetivo estimular o reconhecimento da motivação como algo interno e que precisa ser reforçado diariamente.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Motivação** e autoconfiança

Social:

Técnico:

Físico:

Tático:



## 17. EU QUERIA... EU QUERO!



**Lista de material:** Nenhum.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** Os jogadores, em silêncio, estarão dispostos em círculo. O formador deverá conversar sobre o que os motiva a estar ali e qual é o propósito deles quando participam de um treino de futebol.

Ao final da conversa, o formador pedirá aos jogadores que reflitam sobre o objetivo de estarem ali.

No sentido horário do círculo, eles deverão expressar em voz alta a intenção deles, de forma que a frase comece com: “Eu queria...”. Por exemplo: Eu queria ser igual ao Neymar!

O formador, então, perguntará aos participantes o que eles estão fazendo durante os treinos para que aquele objetivo inicial seja atingido.

Assim, novamente no sentido horário, eles deverão expressar em voz alta o que pretendem fazer para alcançar seu objetivo, construindo uma frase que comece com: “Eu quero...”. O complemento deve ser algo plausível, que deve ser melhorado no cotidiano para que eles consigam sonhar com voos mais altos.

### **Olho no Lance:**

- É necessário perceber a necessidade da turma para estimular melhor as reflexões.
- Ao final da tarefa, sempre deve ser deixado bem claro a diferença entre o “eu queria”, como algo distante e inatingível, e o “eu quero”, como algo que concretamente podemos fazer e que nos impulsiona a estar mais próximos dos nossos objetivos.
- Esta atividade é concebida em dois momentos e serve para estimular a reflexão dos alunos sobre como as atividades diárias podem ajudá-los a atingir os seus objetivos mais audaciosos. Essa reflexão induz a motivação em relação a tarefas antes consideradas simples. Após o jogo, espera-se que o adolescente seja capaz de perceber que essas pequenas tarefas são fundamentais para levá-los aonde realmente querem chegar.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Motivação** e autoconfiança

Social:

Técnico:

Físico:

Tático:



## 18. OLHO NO OLHO



**Lista de material:** Nenhum.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** Os jogadores formarão duplas, que serão dispostas de maneira livre no local demarcado. Os componentes das duplas estarão um de frente para o outro. Cada um deverá segurar nos ombros do companheiro e olhar firmemente dentro dos olhos dele, permanecendo sério. A intenção é manter o controle. Ninguém poderá sorrir, nem mesmo se a dupla ao lado não se aguentar e começar a rir.

### **Olho no Lance:**

- Esta atividade poderá ser feita com os alunos organizados em quartetos, sendo que duas duplas participarão simultaneamente.
- É possível acrescentar mais uma dificuldade além do olhar: os alunos podem ser instruídos a ficar em um pé só, com as mãos erguidas etc.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Autocontrole** e Concentração

Social:

Técnico:

Físico:

Tático:



## 19. SINAL DE TRÂNSITO



**Lista de material:** Cartões nas cores verde, branco e vermelho.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** O formador ficará de um lado da quadra de futebol enquanto os alunos estarão do lado oposto. A atividade consiste em uma disputa entre os alunos para ver quem chega primeiro ao outro lado da quadra. Os alunos só poderão sair do seu lugar de acordo com os cartões mostrados pelo formador. Ao apresentar o cartão verde, os alunos tentarão chegar até o formador. Ao ser mostrado o vermelho, eles andarão de ré. Se o formador mostrar o cartão branco, os alunos ficarão parados. O jogador que fizer o movimento errado sairá da partida. Vence o primeiro que chegar até o formador e tocar o cartão verde.

### **Olho no Lance:**

- As cores devem ser alternadas bem rapidamente.
- Os alunos podem estar de posse de uma bola durante a execução da atividade.
- Para aumentar o grau de dificuldade, esse jogo pode ser realizado com todos saindo da linha central. Nesse caso, deve haver um formador posicionado em cada linha de fundo, com os cartões em lados opostos. Assim, os alunos terão que seguir duas ordens distintas.
- Neste jogo, os alunos precisam controlar o impulso de vencer e devem seguir somente as ordens dadas. Para atingir o objetivo proposto, eles também devem criar estratégias. Por exemplo: quando for mostrado o cartão vermelho, se eles forem muito rápido para trás, ficarão ainda mais longe do objetivo.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Autocontrole** e definição de metas e foco

Social:

Técnico:

Físico: Velocidade e reação

Tático:



## 20. PROTEJA A SUA BEXIGA



**Lista de material:** Bexigas e barbante.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** O formador entregará uma bola de encher a cada participante e dará o seguinte comando: "Vocês deverão encher a bola até bem perto de estourar, darão um nó e, com um pedaço de barbante, vão prendê-la no calcanhar com cuidado para que ela não estoure. Vencerá aquele que permanecer com a bola cheia. Não se esqueçam: cada um deverá proteger a sua! Três, dois, um... já!"

Nesse momento, provavelmente eles tentarão furar a bexiga um do outro, enquanto farão de tudo para não deixar que estourem a sua.

Ao final, o formador perguntará aos jogadores qual foi o seu comando, e eles responderão que foi proteger a bexiga. Diante dessa resposta, ele deve reforçar que, em momento algum, pediu aos participantes que estourassem as bexigas de seus colegas.

O que aconteceu, na verdade, foi um erro induzido, já que os participantes acabaram perdendo o foco do comando inicial.

### **Olho no Lance:**

- Ao cortar o barbante para prender a bexiga, é possível alternar o comprimento dele. Quanto maior o barbante, mais fácil fica para estourar a bola e, conseqüentemente, mais rápido terminará a atividade.

- Refletir com os participantes sobre a importância de não perder o foco, a fim de que consigam alcançar os seus objetivos na vida.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Definição de metas e foco**, autocontrole, análise e resolução de problemas

Social:

Técnico:

Físico: Reação

Tático:



## 21. ACERTE O TEMPO



**Lista de material:** Bolas de futebol e cronômetro.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** Os alunos estarão dispostos em círculo, voltados para dentro.

A atividade consiste em trocar passes de bola durante um minuto. Os participantes, porém, não terão auxílio do cronômetro. Para marcar o tempo, eles deverão contar em voz alta.

Quando, na opinião deles, o minuto se esgotar, todos deverão se sentar no chão.

### **Olho no Lance:**

- Caso seja necessário, ajudar os alunos na contagem para que eles não contem rápido demais ou muito lentamente.
- Para dificultar, poderão ser acrescentadas novas bolas.
- Este jogo busca enfatizar a importância da administração do tempo para obter êxito na realização da atividade.
- Demonstrar como alguns segundos podem contribuir para a vitória ou o fracasso da tarefa.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Administração do tempo** e definição de metas e foco

Social:

Técnico:

Físico: Ritmo

Tático:



## 22. CORRIDA DO TEMPO



**Lista de material:** Cones, bolas e cronômetros.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** Em grupos de seis componentes, os participantes conduzirão a bola entre os cones, percorrendo uma distância de, aproximadamente, três metros, fazendo zigue-zague.

Cada grupo receberá um cronômetro, e um dos componentes deverá marcar o tempo que seu time levará para percorrer o trajeto.

Depois de todos os grupos terminarem o percurso, o treinador informará que eles deverão realizar a tarefa novamente, tentando se aproximar do tempo gasto na primeira vez.

O grupo que chegar mais perto desse tempo vence.

### **Olho no Lance:**

- O objetivo deste jogo é regular o tempo de execução da tarefa com precisão. Para isso, os alunos deverão ser capazes de administrar seu próprio tempo durante a atividade, assim como fazem no seu dia a dia.

- Variação: o primeiro participante deve conduzir a bola até o colega que estará no final do percurso. O aluno que recebeu a bola, por sua vez, deverá voltar pelo caminho para entregá-la a um colega que estará do outro lado

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Administração de tempo**

Social:

Técnico:

Físico: Ritmo

Tático:



## 23. ENTENDO SEU PONTO DE VISTA



**Lista de material:** Cartas coloridas.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** Os participantes serão divididos em dois grupos com número igual de jogadores. Cada grupo receberá uma quantidade de cartas coloridas, que será o dobro do número de alunos. Os dois grupos devem possuir a mesma quantidade de cartas de cor igual, ou seja, se o grupo A receber dez cartas brancas, cinco vermelhas e sete azuis, o grupo B deverá receber as mesmas cartas para começar com a mesma quantidade de pontos. O formador já terá definido previamente o valor de pontos de cada carta e deixará escrito em um papel. Os alunos só saberão quanto vale cada carta ao final da atividade.

O jogo iniciará com os grupos tentando negociar a troca de cartas. Antes de começar a negociação, o aluno deverá dizer “Eu entendo seu ponto de vista” e, somente depois, expor sua opinião acerca da troca.

Ao final, vence a equipe que tiver mais pontos.

É necessário reforçar que não pode haver briga durante a negociação.

### **Olho no Lance:**

• Fazer previamente uma tabela de pontos. Exemplo:

Carta branca – Cinco pontos | Carta azul – Menos dois pontos | Carta vermelha – Dez pontos | Carta verde – Nenhum ponto

• Ao final do jogo, explicar o significado de assertividade. (Assertivo: que demonstra segurança, decisão e firmeza nas atitudes e palavras.)

• Esta atividade tem como objetivo ressaltar a importância de ser assertivo em vez de passivo ou agressivo. Os participantes terão que aprender a negociar e a defender seu ponto de vista para conseguir trocar a sua carta.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Assertividade**, comunicação, definição de metas e foco.

Social:

Técnico:

Físico:

Tático:



## 24. SIM, NÃO OU TALVEZ



**Lista de material:** Bolas de futebol.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** Os participantes deverão formar um círculo para esta atividade, que consiste em trocas de passe.

O jogador com o domínio da bola, antes de passá-la, deverá falar o nome da pessoa para a qual ele pretende jogar a bola. Ele deve aguardar a resposta dela (“sim”, “não” ou “talvez”) para, só então, lançar a bola.

*As regras do jogo são:*

- Se o amigo responder “sim”, a bola deve ser lançada para ele;
- Se ele responder “não”, a bola deve ser lançada para qualquer outro dentro do círculo;
- Se ele responder “talvez”, a bola deve ser lançada para o aluno que está imediatamente à direita ou esquerda dele.

O formador deverá estimular nos participantes a necessidade do respeito à opinião do outro, valorizando a assertividade.

**Olho no Lance:**

• Para aumentar o grau de dificuldade do jogo, após todos entenderem as regras, é possível acrescentar mais uma bola à atividade para ser usada ao mesmo tempo que a outra.

• O objetivo deste jogo é estar atento às escolhas do amigo e, dessa forma, não errar o lançamento da bola. O andamento do jogo pode mudar de acordo com as escolhas do outro, por isso devemos estar atentos ao que ele diz.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Assertividade** e concentração

Social:

Técnico:

Físico: Reação

Tático:



## 25. DITADOR, TANTO FAZ E FACILITADOR



**Lista de material:** Bola de futebol ou outros materiais para a tarefa.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** Os participantes serão divididos em três grupos. O formador pedirá a eles que definam, no tempo máximo de um minuto, quem será o líder da equipe. Escolhidos os representantes, o formador deverá orientá-los quanto à forma como vão atuar, sem que o restante do grupo saiba.

Um grupo terá um líder “ditador”, e todos deverão obedecer aos seus comandos sem questionar. Outro grupo terá o líder “tanto faz”, e esse permitirá aos integrantes fazerem o que quiserem. O último grupo terá um líder “facilitador”, que incentivará os membros a participarem da decisão para encontrar a melhor resposta em conjunto.

O desafio consiste em uma tarefa de futebol escolhida pelo treinador. Por exemplo: montar minitraves de gol; fazer com jornal e fita adesiva uma representação do campo de futebol; concluir uma tarefa do treino no menor tempo possível, entre outras.

### **Olho no Lance:**

- Quando o desafio tiver sido concluído, pedir aos líderes que expliquem sua abordagem ao grupo. Depois, os grupos deverão conversar entre si sobre o que gostaram ou não no estilo de liderança do representante. Em seguida, um membro de cada grupo deve contar aos demais as opiniões dos companheiros de equipe.
- O grupo do líder “ditador” geralmente termina o desafio primeiro. No entanto, os membros do grupo ficam frustrados por não poderem experimentar suas ideias e terem de fazer somente o que o líder manda. Eles só vencem o desafio se a ideia do líder for boa, pois as outras simplesmente não são incluídas.
- O grupo do líder “tanto faz” geralmente não vence, porque não fica claro como o grupo deve trabalhar em conjunto. Às vezes, outro membro do grupo assume a liderança no lugar do representante escolhido.
- O grupo do líder “facilitador” leva mais tempo para encontrar uma solução para o desafio. Quando ele termina a tarefa, os integrantes geralmente estão contentes, pois o sucesso é de todos.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Liderança** e assertividade

Social:

Técnico:

Físico:

Tático:



## 26. DINÂMICA DO CEGO



**Lista de material:** Cones, bolas, coletes, bambolês e vendas



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** Antes de iniciar o jogo, o formador espalhará pela área demarcada (que poderá ser a metade do campo) materiais diversos, como cones, bolas, coletes e bambolês. Ele explicará aos participantes que todos deverão, dentro de um minuto, guardar os materiais nos lugares determinados, por exemplo:

- Na trave esquerda, deverão estar todos os cones;
- No círculo central, deverão estar todas as bolas;
- Na linha lateral esquerda, deverão estar todos os coletes;
- Na linha lateral direita, deverão estar todos os bambolês.

Todos os participantes formarão um único grupo e executarão a tarefa em conjunto. Alguns jogadores, no entanto, serão escolhidos para estarem de olhos vendados. O formador dará o sinal de partida e observará a atuação deles. No primeiro momento, será tudo confuso: todos, provavelmente, se enrolarão, e os participantes cegos ficarão perdidos.

O formador deverá estimular o grupo a refletir sobre o que aconteceu na primeira vivência e o que faltou para que a atividade transcorresse da maneira adequada. Em seguida, o formador repetirá a atividade trocando os alunos que estarão de olhos vendados.

### **Olho no Lance:**

- Esta atividade ajuda a estimular o papel de liderança, pois um ou mais participantes acabam tomando a iniciativa de ajudar os amigos que estão com os olhos vendados e a organizar todo o grupo.
- É possível variar a atividade aumentando ou diminuindo o tempo destinado à execução da tarefa ou, ainda, aumentando o número de materiais a serem guardados.
- Para finalizar, conversar com os participantes sobre a importância do líder dentro de um grupo, ressaltando que todos têm potencial para liderar, basta que tenham iniciativa.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Confiança** e liderança

Social:

Técnico:

Físico:

Tático:



## 27. PASSE HONESTO



**Lista de material:** Duas bolas de futebol.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** Os jogadores serão divididos em dois grupos, posicionados em círculo, com uma distância de, aproximadamente, quatro metros entre eles.

Cada grupo receberá uma bola. Um integrante deverá tocá-la para o outro, de forma que ela passe por todos. Quando a bola passar por todos os componentes, o último a recebê-la deverá conduzi-la para o centro do outro grupo e sentar-se no meio do círculo. Ganhará o ponto o grupo do jogador que se sentar primeiro.

Ao final, o formador perguntará aos alunos se todos eles fizeram um jogo limpo e foram honestos durante a atividade. O objetivo é estimular os alunos a refletirem sobre o fair play.

### **Olho no Lance:**

- Os participantes não poderão passar a bola para o colega do lado.
- Para variar a atividade, é possível estipular a quantidade de passes.
- Como será informado somente o objetivo do jogo, sem serem definidas as regras sobre atrapalhar a outra equipe, os jogadores tenderão a jogar de forma desonesta para favorecer o seu grupo. Na verdade, esses fatores servirão de base para promover a reflexão de que, mesmo que uma regra não tenha ficado clara, todos sabemos as condutas plausíveis para a vida em sociedade e para um jogo limpo.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Integridade**, definição de metas e foco

Social:

Técnico: Passe

Físico: Ritmo

Tático:



## 28. FUTEBOL DA INTEGRIDADE



**Lista de material:** 1 bola, 4 cones



**Duração:** De quatro a oito minutos.



### Descrição da Atividade:

- Todos os jogadores são divididos em pequenos grupos (máximo 4 x 4);
- Os jogadores combinam as regras dos pequenos jogos (decidem juntos sem interferência do treinador), cada pequeno jogo deve ter pelo menos 2 regras, sendo 1 técnica conforme a regra do jogo (exemplo: a regra do impedimento) e 1 regra de caráter inclusivo (exemplo: cada jogador só pode dar 2 toques na bola);
- Os pequenos jogos ocorrem sem a interferência do treinador que controla apenas o tempo;
- Toda reflexão sobre os pontos principais de ocorrência na atividade deve ser debatido na mesa redonda (final da sessão)

### Olho no Lance:

- O treinador tem papel importante na atividade deve anotar todas as situações de integridade (honestidade) que ocorrem nos jogos;
- Importante estimular que os jogadores resolvam os conflitos que venham a surgir entre si;
- Essa atividade pode estimular que os jogadores conheçam mais a respeito das regras do jogo do futebol, importante estimulá-los a debaterem sobre as mesmas;
- A Integridade (honestidade) faz parte do jogo de futebol, ideal que na mesa redonda o treinador traga bons exemplos ocorridos no Futebol (ver exemplos no texto habilidade Integridade).

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Liderança.**

Social: **Integridade**, Gerenciamento de conflitos, Respeito às diferenças.

Técnico: Todas as técnicas.

Físico: Velocidade, resistência, força.

Tático: Todas as táticas.



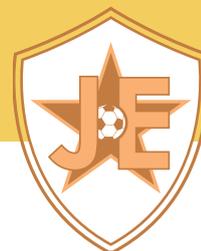
## 29. 4 VENCE



**Lista de material:** 35 bambolês, ou tartarugas, 16 coletes



**Duração:** De cinco a dez minutos.



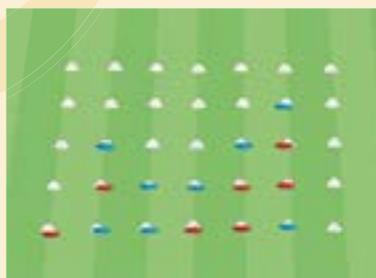
### Descrição da Atividade:

- Serão duas equipes.
- As equipes ficarão em duas filas.
- O primeiro jogador da primeira equipe correrá e colocará o colete nas tartarugas.
- Depois o primeiro jogador da outra equipe colocará o colete na posição desejada.
- A primeira equipe que criar uma linha de 4 jogadores com os coletes (vertical, horizontal ou diagonal) vence o jogo.
- Somente pode ser colocado colete:
  1. Na primeira linha,
  2. Na tartaruga atrás de uma que já foi colocada

Atenção: Não pode ser colocado um colete sem ter um na tartaruga da frente.

### Olho no Lance:

- Os jogadores enfrentarão diferentes problemas e tomarão decisões rápidas. Como no jogo do futebol eles deverão criar uma estratégia em conjunto para alcançar os objetivos em comum.



### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Análise e resolução de problemas**, liderança e concentração.

Social:

Técnico:

Físico:

Tático:



## 30. CAMPO MINADO



**Lista de material:** Fita crepe (ou bambolês), folha e apito.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** O formador conduzirá os alunos ao campo minado demarcado no chão com fita crepe ou com bambolês. Todos os membros do grupo deverão se posicionar após a linha que marca o início do campo minado. Os integrantes deverão atravessar o campo minado, um de cada vez. Em cada linha, há apenas um espaço sem a mina; todos os outros explodem. Durante a travessia, caso o aluno pise no campo que contém a mina, o formador usará o apito, simbolizando a explosão. A pessoa que causar a explosão deverá voltar para o início do campo e tentar atravessar novamente quando for a sua vez.

Durante o jogo, o grupo não poderá falar para o participante em ação qual é o caminho a ser percorrido. É permitido ao aluno andar uma célula de cada vez, indo sempre para uma célula adjacente. O grupo poderá, antes do início da atividade, elaborar a estratégia a ser adotada durante a travessia.

### Olho no Lance:

• Exemplo:

	A	B	C	D
1				
2				
3				
4				
5				

• O caminho correto neste exemplo é dado pelas células: A1, B2, B3, C4 e B5.

• Caso haja mais de dois grupos, o formador poderá criar um campo minado maior, de modo a contemplar todas as equipes.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Análise e resolução de problemas**, concentração

Social:

Técnico:

Físico:

Tático:



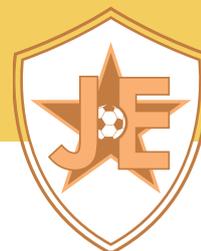
## 31. LIMPA CAMPO



**Lista de material:** Bolas (pode ser de meia, tênis, entre outras).



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** O formador pedirá aos jogadores que se posicionem ao redor do círculo central do campo de futebol.

Dentro do círculo, serão colocadas inúmeras bolas. O formador distribuirá algumas entre os jogadores e explicará que o objetivo do jogo é limpar o campo no menor tempo possível, ou seja, tirar todas as bolas do círculo central, mas sem entrar nesse espaço.

A única maneira de retirar as bolas é cada um arremessar a bola que recebeu.

O jogo terminará quando o grupo conseguir limpar todo o círculo central.

### **Olho no Lance:**

- Ressaltar a importância da estratégia e do trabalho em grupo.
- Pode haver variações quanto à forma de se lançar a bola: ela poderá ser chutada ou arremessada.
- É possível usar bolas de diferentes pesos e tamanhos simultaneamente. Para isso, são recomendadas: bolas de meia, de tênis, de borracha, de futebol, entre outras.
- Quanto maior o círculo, mais difícil será a tarefa, por isso, caso haja necessidade, marcar com uma fita crepe ou desenhar com giz círculos de tamanhos diferentes.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Cooperação**, análise e resolução de problemas

Social:

Técnico:

Físico:

Tático:



## 32. ATRAVESSAR A PONTE



**Lista de material:** Banco, barbante e fita adesiva e coletes.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** O formador posicionará um banco comprido no campo, representando uma ponte, em cima do qual serão distribuídos, aproximadamente, seis jogadores de pé.

Eles estarão divididos em dois grupos, que serão identificados por coletes de cores distintas. Um grupo estará à direita do banco, e o outro à esquerda.

Os componentes deverão, sem tocar os pés no chão, deslocar-se sobre o banco: os que estão na metade esquerda devem passar a ocupar a metade direita, e vice-versa.

### **Olho no Lance:**

- Caso não haja um banco comprido, esta atividade poderá ser feita com barbante preso ao chão com fita adesiva ou, ainda, utilizando o círculo central e as linhas laterais do campo.
- A "ponte" poderá ser de, aproximadamente, dois metros.
- Estimular a comunicação entre os componentes dos grupos, de modo a promover a criação de uma estratégia.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Análise e resolução de problemas**, liderança, criatividade,

Social:

Técnico:

Físico:

Tático:



### 33. RÓTULO



**Lista de material:** Tiras de papel com frases e fita crepe.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** Cada participante receberá uma tira de papel com uma frase e a colará na testa com fita crepe, porém ele não poderá saber o que está escrito na sua tira de papel.

O treinador pedirá aos alunos que andem livremente pela área delimitada. Eles deverão interagir uns com os outros de acordo com o que está escrito no papel de cada um.

Depois de cinco minutos, o formador pedirá a todos que se sentem formando um círculo, retirem o papel da testa e vejam suas etiquetas.

Nesse momento, o formador dará início a um debate sobre as consequências dos rótulos e os problemas que isso pode gerar dentro de um grupo.

#### **Olho no Lance:**

- Observar atentamente as reações e o clima gerado pelo exercício, a fim de ter os subsídios necessários para fomentar a discussão posterior.
- As frases para as tiras de papel estão em anexo.
- Esta atividade visa minimizar os conflitos dentro da equipe, valorizando a empatia entre os jogadores. para a vida em sociedade e para um jogo limpo.

#### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Empatia**, Gerenciamento de conflitos

Social:

Técnico:

Físico:

Tático:



## 34. GUIE E CONFIE



**Lista de material:** Lenços ou vendas, cones e bambolês.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** Em dupla e com um dos componentes com os olhos vendados, os participantes terão que atravessar um circuito com cones e bambolês.

O guia deverá zelar para que seu companheiro termine o trajeto em segurança. Terminado o trajeto, os papéis se invertem.

### **Olho no Lance:**

- Inverter as posições para que todos possam guiar e ser guiados.
- Não é necessário esperar uma dupla terminar o percurso para outra iniciar a atividade, basta estabelecer uma boa distância de segurança entre elas. É possível montar vários circuitos para que não haja espera.
- Debater sobre a sensação e as dificuldades de ser o guia ou de ser guiado.
- Esta atividade tem como objetivo ressaltar a empatia, estimulando um olhar mais solidário em relação aos colegas, de modo a respeitar as dificuldades encontradas pelo outro.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Empatia**, comunicação, solidariedade e confiança

Social:

Técnico:

Físico:

Tático:



## 35. CANETA NA GARRAFA



**Lista de material:** Barbante, caneta e garrafa pet pequena.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** O formador dará aos participantes, que estarão dispostos em círculo, uma caneta com vários barbantes amarrados. Cada aluno vai segurar uma das pontas do barbante preso à caneta. No meio do círculo, haverá uma garrafa pet pequena. O desafio é colocar a caneta dentro da garrafa usando apenas a tensão dos fios de barbante.

### **Olho no Lance:**

1º momento: propor apenas acertar a garrafa, cronometrando o tempo usado.

2º momento: repetir a atividade visando diminuir o tempo gasto no primeiro momento.

- Coloque um pouco de água na garrafa para que ela não vire facilmente.
- Esta atividade procura, através do lúdico, ressaltar a importância da vitória coletiva.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Cooperação** e liderança

Social:

Técnico:

Físico:

Tático:



## 36. FECHA A PORTA



**Lista de material:** Bola.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** Os participantes farão uma roda de mãos dadas. Um dos alunos ficará do lado de fora da roda, e outro do lado de dentro.

O aluno que estiver do lado de fora, utilizando o passe do futebol, deverá tentar jogar a bola para o seu colega de dentro.

Os componentes da roda têm que impedir a troca de passes entre a dupla.

### **Olho no Lance:**

- É possível variar a atividade colocando mais de um participante do lado de fora da roda.
- Esta atividade procura ressaltar a importância do trabalho em equipe e da persistência diante de uma dificuldade, modo a respeitar as dificuldades encontradas pelo outro.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Cooperação** e Comunicação

Social:

Técnico:

Físico:

Tático:



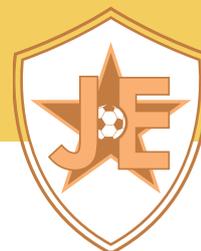
## 37. ACERTANDO O ALVO



**Lista de material:** Bolas de futebol.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** Os participantes serão divididos em dois ou quatro grupos iguais. Os grupos ficarão um de frente para o outro (caso haja dois) ou formarão um quadrado (se forem quatro). O formador colocará uma bola, representando o alvo, bem no centro desses grupos. Cada grupo receberá uma bola, e os participantes deverão chutá-la até acertarem o alvo. Vence o grupo que acertar o alvo primeiro.

### **Olho no Lance:**

- A distância entre os grupos deverá ser de, aproximadamente, dois metros. Quanto maior a distância, maior será o grau de dificuldade.
- Esta atividade tem como objetivo reforçar a vitória através do esforço coletivo.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Cooperação** e comunicação

Social:

Técnico:

Físico:

Tático:



## 38. GRUPO AMARRADO



**Lista de material:** Elástico, cones e bambolês



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** Os participantes serão divididos em grupos de cinco integrantes, e cada grupo formará um círculo, com todos voltados para fora.

O formador amarrará o grupo com um elástico.

Os grupos deverão se deslocar por uma pista de obstáculos, e aquele que concluir o trajeto primeiro ganhará a atividade.

### **Olho no Lance:**

- Ressaltar a importância do diálogo, da atenção e da cooperação para a realização desta atividade.
- Caso não tenha elástico, os participantes poderão dar as mãos, sem soltá-las durante a atividade.
- A pista de obstáculos poderá ser formada com cones e bambolês.
- Esta atividade visa promover a interação e o diálogo do grupo em prol de um objetivo comum.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Cooperação** e comunicação

Social:

Técnico:

Físico: Orientação espacial

Tático:



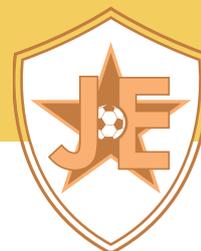
## 39. CORRIDA MALUCA



**Lista de material:** Copos de plástico e bolas de gude.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



### Descrição da Atividade:

Os participantes serão divididos em dois grupos, dispostos em duas fileiras, uma de frente para a outra. Cada um do grupo receberá um copo contendo uma bola de gude.

Ao sinal do formador, o primeiro componente passará a sua bola para o colega ao lado, juntando com a bola de gude deste, e se deslocará para o final da fila, e assim sucessivamente. Os alunos deverão se movimentar dessa forma até que o seu grupo alcance o ponto de chegada.

Lembrando que, durante o trajeto, nenhuma bola poderá cair. Caso isso ocorra, o grupo deverá retornar para o início. Vence o grupo que terminar primeiro.

### Olho no Lance:

- Variação 1: pedir a cada grupo que, ao alcançar o ponto de chegada, retorne ao ponto de saída.
- Variação 2: é possível utilizar um copo com água. Somente o copo do primeiro aluno da fila terá água, e este deverá passá-la para o copo do participante ao lado, e assim sucessivamente, até que se conclua o objetivo da atividade.
- Esta atividade favorece o trabalho em equipe.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Cooperação** e comunicação

Social:

Técnico:

Físico: Orientação espacial

Tático:



## 40. TOTÓ HUMANO



**Lista de material:** Fita crepe, bolas e golzinho.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



### **Descrição da Atividade:**

A turma será dividida em duas equipes, e cada uma será dividida em três grupos: um de defesa, um de ataque e um de meio de campo.

Com o espaço delimitado como mostra a figura ao lado, os jogadores deverão se posicionar na área destinada à sua equipe e deverão dar as mãos. Só será permitido o deslocamento lateral e de mãos dadas.

O objetivo do jogo é o gol. A equipe que fizer mais gols vence a partida.

Para iniciar a partida, o treinador vai rolar a bola entre as duas equipes no meio de campo, por lados alternados.

### **Olho no Lance:**

- Deixar mais de uma bola à disposição dos participantes. As setas representam o sentido do ataque.
- Esta atividade tem como objetivo ressaltar a importância do trabalho em conjunto para atingir os objetivos do grupo.
- Esta atividade tem como objetivo ressaltar a empatia, estimulando um olhar mais solidário em relação aos colegas, de modo a respeitar as dificuldades encontradas pelo outro.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Cooperação** e Comunicação

Social:

Técnico:

Físico:

Tático:



## 41. CORRIDA COM BOLA



**Lista de material:** Bolas de futebol.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** Os participantes serão divididos em trios. Eles deverão formar um círculo, com todos voltados para o lado de fora, e ficar com os braços entrelaçados.

Cada trio terá uma bola e deverá percorrer um trajeto com obstáculos organizado pelo formador, sem deixar a bola cair.

### **Olho no Lance:**

- A princípio, para que os participantes se acostumem com o desafio, é possível deixá-los andar livremente pela quadra, sem os obstáculos.
- Esta atividade visa auxiliar a observação do trabalho em equipe dos jogadores, estimulando a comunicação entre eles.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Cooperação** e comunicação

Social:

Técnico:

Físico:

Tático:



## 42. NAVE, MINA E COMANDANTE



**Lista de material:** Venda para os olhos e bola, se necessário.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** Os participantes serão divididos em duas equipes, e os integrantes de cada uma serão subdivididos em “naves” e “minas”, com um “comandante” para cada “nave”.

Quem for “mina” ficará imóvel nos lugares determinados pelo grupo.

As “naves” terão seus olhos vendados e serão guiadas pelo “comandante”.

O formador deverá montar dois caminhos para que as duas equipes participem da atividade ao mesmo tempo.

O objetivo é atravessar o campo cheio de “minas” sem tocar em nenhuma e sem falar. Caso a “nave” toque a “mina”, esta explode e a “nave” sai da batalha.

Ganha a equipe que conseguir atravessar o maior número de “naves”, sem explodi-las.

Para que a atividade funcione, é necessário que todos façam silêncio.

### **Olho no Lance:**

- Sugerir a comunicação prévia entre os componentes do grupo, de modo que eles criem estratégias para alcançar o objetivo.
- Enfatizar a importância do silêncio durante a atividade.
- Vale alternar os papéis de acordo com a necessidade do grupo. Assim, o aluno que inicia a atividade como “nave” pode, em outro momento, ser a “mina” ou o “comandante”.
- Uma variação interessante é a “nave” se deslocar com a bola no pé.
- Esta atividade busca valorizar a elaboração de estratégias para que se alcance um objetivo comum. Além disso, serve para auxiliar na reflexão do papel do líder, fazendo-o perceber como está sendo essa liderança.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Comunicação**, cooperação e confiança

Social:

Técnico:

Físico:

Tático:



## 43. BONDE DO BALÃO



**Lista de material:** Bolas e giz.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** Os participantes formarão duas filas, e cada uma representará um bonde. Entre cada componente da fila deve haver uma bola, posicionada entre as costas de um membro e o peito do que está atrás deste. A bola não pode ser tocada com as mãos.

O desafio será percorrer todo o trajeto com o bonde unido. Caso uma bola caia, o grupo saia do percurso ou a bola seja manuseada, o bonde inteiro voltará ao início.

O ideal é que seja desenhado no chão um percurso sinuoso, de preferência com um início reto (para o grupo pegar o ritmo) e, ao menos, duas curvas a partir do meio do trajeto. Essas curvas exigirão do grupo um planejamento razoável e uma percepção mais aguçada sobre o ritmo que devem empregar e a pressão que cada componente deve exercer sobre a bola para mantê-la presa.

### **Olho no Lance:**

- Ressaltar a importância do ritmo de locomoção: não adianta um componente andar mais rápido ou mais devagar, todo o grupo deve estar uniforme.
- Esta atividade visa reforçar a comunicação para a solução de um problema, de modo a auxiliar os jogadores como equipe.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Comunicação**, liderança e Cooperação

Social:

Técnico:

Físico:

Tático:



## 44. FILA GIGANTE



**Lista de material:** Venda para os olhos, fita crepe e giz.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** Os participantes formarão uma fila gigante, colocando as mãos nos ombros do colega da frente. Somente a última pessoa ficará com os olhos abertos (todos os outros deverão fechá-los).

A fila se movimentará, e a direção será indicada através de toques do último da fila. Cada um, então, passará a indicação para o próximo.

Um toque no ombro esquerdo significa que a fila deve ir para a esquerda. Se for no ombro direito, a fila seguirá para a direita. Caso o toque seja nas costas, a fila andará reto.

O formador deverá criar um sinal para evitar colisão e deve observar o grupo atentamente.

### **Olho no Lance:**

- Para facilitar o trabalho com o grupo, poderão ser criadas pequenas filas.
- A última pessoa deverá ser trocada depois de um tempo.
- Algumas pessoas poderão ter medo de ficar com os olhos fechados o tempo inteiro. Por isso, é preciso observar o grupo e explicar a importância da confiança e da honestidade para uma equipe.
- Pode ser criado um pequeno circuito no chão, indicado por fita crepe ou giz.
- Esta atividade tem como objetivo ressaltar a importância da comunicação entre o grupo para a realização de qualquer tarefa.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Comunicação**, cooperação e confiança

Social:

Técnico:

Físico:

Tático:



## 45. JOGANDO CONTRA



**Lista de material:** Bola.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** A atividade será realizada na metade do campo.

Os participantes serão divididos em dois grupos e terão uma tarefa para cumprir. Cada grupo, porém, não saberá o objetivo do outro.

Objetivo do grupo um: colocar a bola entre as traves do gol.

Objetivo do grupo dois: atrapalhar o grupo um.

### **Olho no Lance:**

- A tarefa do grupo dois poderá gerar um desconforto entre as equipes, pois alguns vão se irritar com a tentativa de impedir a realização da tarefa.
- Estimular a tolerância diante momentos conflituosos.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Gerenciamento de conflitos** e Solidariedade

Social:

Técnico:

Físico:

Tático:



## 46. SABOTADOR



**Lista de material:** Nenhum.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** Os participantes ficarão de pé na linha central do campo. O formador explicará a eles que todos juntos deverão se posicionar dentro de um dos gols.

Sendo assim, ao sinal do professor, os alunos deverão correr juntos seguindo os comandos.

Se o formador disser “bola”, todos correrão para a direita. Se ele disser “trave”, todos correrão para a esquerda. Se disser “campo”, todos ficarão parados.

O formador escolherá um participante, de preferência alguém que tenha bom relacionamento com o grupo todo, e combinará com ele que faça todos os comandos ao contrário, para atrapalhar o grupo. Esse aluno deverá agir como se não tivesse realmente entendido o que foi pedido. Ele só poderá interagir da forma correta quando alguém o tratar com paciência e tentar ajudá-lo de forma pacífica.

Ao final do jogo, o formador perguntará ao grupo o motivo do fracasso. Como existe a possibilidade de se atribuir a derrota ao sabotador, o formador deverá mostrar que não foram apenas as atitudes dele que fizeram a turma fracassar na tarefa. A falta de paciência e a intolerância também foram determinantes para o resultado da atividade.

### **Olho no Lance:**

- Este jogo incita muitos sentimentos distintos nas pessoas e serve perfeitamente para auxiliar no debate sobre a tolerância. A falta de tolerância fica muito evidente com esta atividade, e é preciso ser capaz de mediar o assunto, transpondo-o para diversas situações cotidianas.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Gerenciamento de conflitos** e solidariedade

Social:

Técnico:

Físico:

Tático:



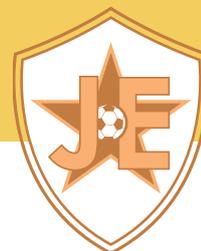
## 47. JOGO DO DIFERENTE



**Lista de material:** Nenhum.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** Os participantes ficarão de um lado da quadra e, no lado oposto, serão colocadas bolas em quantidade correspondente à metade do número de alunos.

Eles deverão procurar seu par para formar uma dupla. Os pares serão compostos por alunos com características diferentes, de acordo com o comando do formador.

A dupla deverá correr de mãos dadas até o lado oposto da quadra, pegar uma bola e contar em voz alta dez passes de futebol. Vence a primeira dupla que concluir a tarefa.

Ao final, deve-se exaltar que, mesmo com todas as diferenças, podemos conviver em harmonia e que são essas diferenças que tornam aquela pessoa única e que devemos respeitá-la acima de tudo.

### **Olho no Lance:**

- Começar os pedidos com comandos simples, até chegar aos mais complexos. Lembrando que as crianças buscarão sempre alguém com características diferentes das suas.

*Exemplo:*

Cor de olhos | Cor de cabelo | Tipo de cabelo | Estatura | Composição corporal | Cor de pele | Religião

- Sempre lembrar os alunos que não serão permitidas chacotas durante o jogo.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Respeito à diversidade** e tolerância

Social:

Técnico:

Físico:

Tático:



## 48. SENTIR AS DIFERENÇAS



**Lista de material:** Venda para os olhos.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** Os participantes serão divididos em três grupos: deficientes físicos, que só poderão andar com um pé só; cegos, que estarão vendados; e mudos, que não poderão falar.

O formador definirá um objetivo comum para o grupo, por exemplo: atravessar o campo de futebol pisando apenas nas linhas e passando, obrigatoriamente, pela linha central. O objetivo, porém, só será revelado para o grupo de mudos, que deverá conduzir seus colegas até eles alcançarem a meta.

Não será estipulado tempo para a tarefa ser concluída.

O formador deverá fazer alguns questionamentos, como:

- Será que o objetivo foi alcançado da melhor forma possível?
- Coloque-se no lugar do amigo. Foi confortável para ele?
- Se ele realmente fosse deficiente, poderia ter acontecido algum acidente?
- Qual seria a melhor forma de conduzir o amigo?

**Olho no Lance:** • No primeiro momento, vai ser comum os participantes conduzirem os demais de forma errada. É preciso se sentar com eles e perguntá-los se o objetivo foi alcançado da melhor forma, além de induzir o grupo dos mudos a se colocar no lugar do amigo que foi conduzido.

• Geralmente eles tendem a cumprir o objetivo de forma rápida. Nesse instante, entra o questionamento sobre o fato de não ter sido estipulado algum limite de tempo e o motivo de eles terem optado por fazer a atividade tão rapidamente e sem pensar na condição do outro.

• Em seguida, a atividade deve ser repetida mudando o objetivo e trocando a deficiência dos grupos (exemplo: quem era cego vira mudo).

• Será possível perceber que, após a primeira reflexão, a condução do próximo e o cuidado com ele mudarão. Os participantes não passarão a se preocupar com o tempo, e sim em como conduzir o amigo em segurança.

• Para encerrar a atividade, fazer os questionamentos do segundo momento.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Respeito à diversidade** e solidariedade

Social:

Técnico:

Físico:

Tático:



## 49. TEMOS AS MESMAS OPORTUNIDADES?



**Lista de material:** Nenhum.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** Os participantes formarão duplas, que ficarão em cima da linha de fundo. O objetivo do jogo consiste em chegar à linha central primeiro. Para isso, as duplas deverão responder às perguntas feitas pelo formador. Quando a resposta for “sim”, a dupla dará um passo para a frente; quando for “não”, ela ficará parada. Cada dupla representará um papel, sem que as outras saibam qual é. Por exemplo: grávida, negro, rico, pobre, idoso, jovem, cadeirante, cego, entre outros. As respostas dos alunos serão baseadas nas características do papel representado. Ao final, o formador debaterá com o grupo sobre a desigualdade de oportunidades e o respeito à diferença.

### **Olho no Lance:**

• As perguntas feitas serão voltadas para situações do cotidiano. Por exemplo:

1. Você consegue pegar ônibus sozinho?
2. Para você, é fácil atravessar a rua sozinho?
3. Você é sempre bem-aceito nos lugares que frequenta?
4. Alguém já ficou com medo de você?
5. Você já quis comprar algo e não pôde?
6. Já sofreu algum preconceito?
7. Subir escadas é fácil para você?
8. Você pode correr?
9. Para você, andar na calçada esburacada é tranquilo?
10. As pessoas costumam respeitar você?

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Respeito à diversidade** e solidariedade

Social:

Técnico:

Físico:

Tático:



## 50. O GRANDE DESAFIO



**Lista de material:** Bola de futebol e bambolê.



**Duração:** De cinco a dez minutos.



**Descrição da Atividade:** Os participantes serão divididos em grupos com quatro integrantes cada. Os grupos deverão estar sentados no chão, com uma bola. Será colocado, à frente de cada grupo, um bambolê a uma distância média de cinco metros. Sem utilizar as mãos e sem deixar a bola cair, eles deverão colocá-la dentro do bambolê, utilizando somente os pés. Lembrando que todos estarão sentados.

### **Olho no Lance:**

- Se estiver difícil, é possível diminuir o espaço. Caso fique fácil, é só aumentá-lo.
- Para terminarem esta tarefa, os alunos precisam ser solidários e trabalhar juntos. Ao final do jogo, o sentimento de contribuição mútua para o bem comum prevalecerá, e cada um saberá que a ajuda do amigo foi fundamental para o sucesso do grupo e para que a meta fosse alcançada.

### Habilidades em desenvolvimento

Emocional: **Solidariedade** e cooperação

Social:

Técnico:

Físico:

Tático:





**JOGOS INICIAIS**

## Jogos Iniciais

1.	Bobinho I (4 contra 2)	232
2.	Bobingo II (5 contra 3)	233
3.	Bobinho III (7 contra 2 com duas bolas)	234
4.	Competição da reação	235
5.	Deslocamento e mudança de posição	236
6.	1 contra 1 com 4 balizas	237
7.	1 contra 1 com finalização	238
8.	Embaixadinhas com pequenas bolas	239
9.	Embaixadinhas em grupos	240
10.	Guerreiro contra a bola	241
11.	Jogo do contato	242
12.	Jogo dos nomes	243
13.	Pique-pega com “zonas de melhoramento”	244
14.	Pique-pega (duelo)	245
15.	Pique-pega com nomes	246
16.	Rei do drible	247
17.	Velocidade com orientação	248

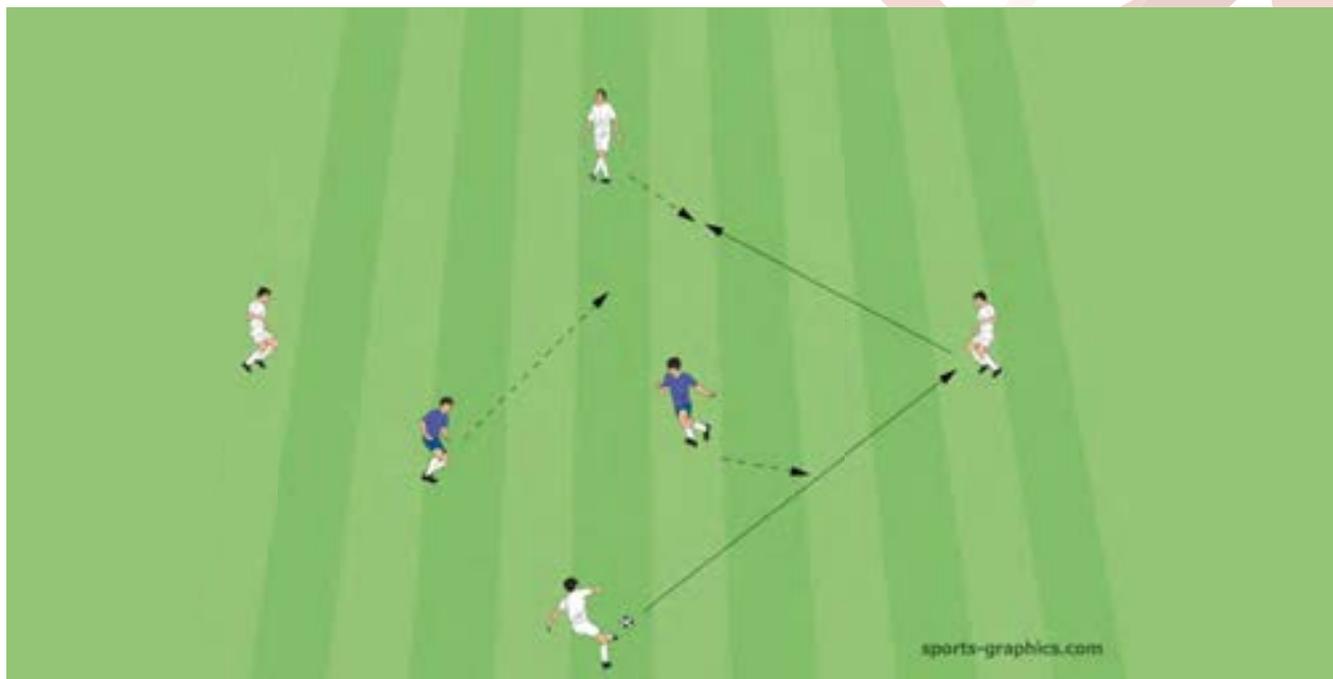
## BOBINHO I (4 CONTRA 2)



Lista de material: 1 bola cada grupo



Duração: 10-20 minutos



### Descrição da Atividade:

- Quatro contra dois em um campo de 10m x 10m.
- Os jogadores com posse de bola formarão um losango.
- Os últimos jogadores envolvidos na perda da bola entrarão no meio.

### Varição:

- Limitar a quantidade de toques na bola (máximo de um ou dois ou, então, mínimo de dois ou três).
- Os jogadores do meio podem ficar com as mãos dadas.
- Modificar a dimensão do campo de jogo.

### Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Autoestima, coragem, criatividade e assertividade.

Social: Liderança, cooperação e comunicação.

Técnico: Controle com direcionamento e passes rasteiros.

Físico: **Velocidade** e resistência.

Tático: Posicionamento sem bola, saída da marcação, corpo aberto, tomada de decisão, mobilidade e cobertura ofensiva e defensiva.

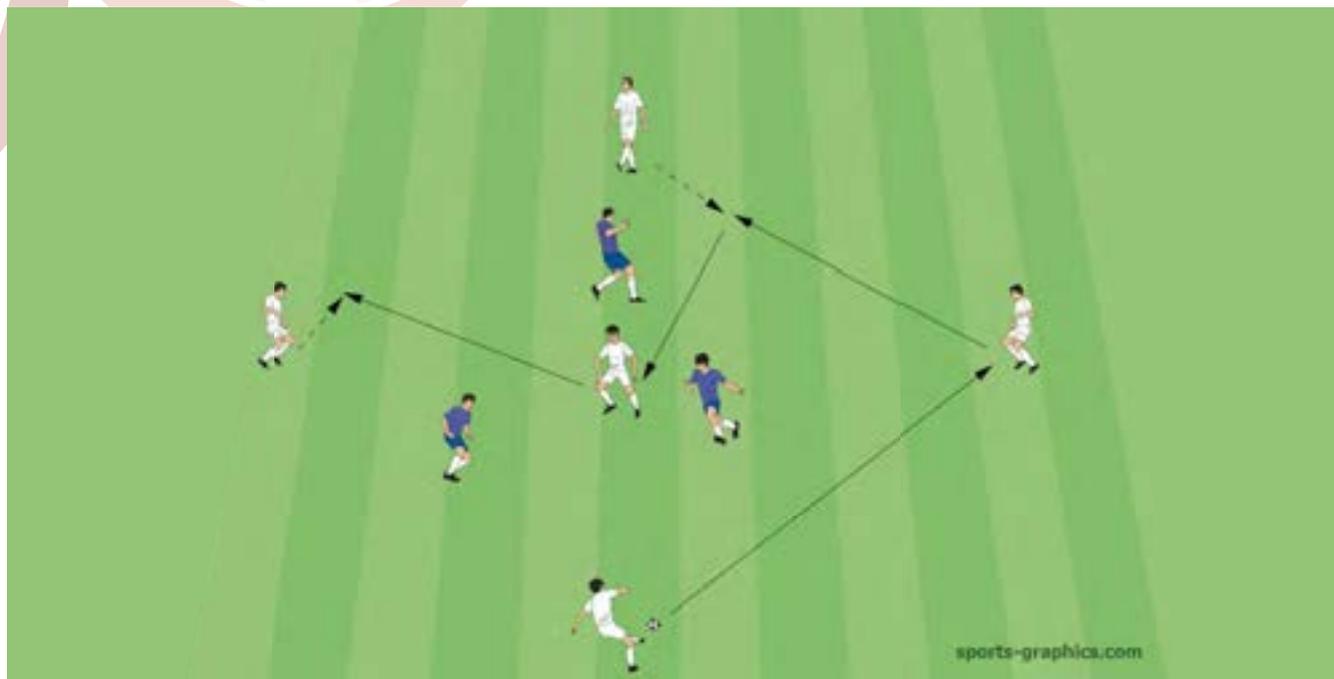




Lista de material: 1 bola cada grupo



Duração: 4 vezes 4-5 minutos



### Descrição da Atividade:

- Cinco contra três em um campo de 12m x 12m.
- Os jogadores com posse de bola formarão um losango, com um jogador no meio.
- O jogador que perder a bola vai virar bobinho.

### Variação:

- Limitar os toques na bola (mínimo 2 ou máximo 3)
- Aumentar o espaço do jogo.

### Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

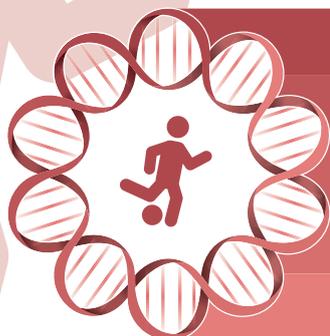
Emocional: Concentração, autoestima e criatividade.

Social: Liderança, cooperação e comunicação.

Técnico: Controle com direcionamento e passes rasteiros.

Físico: **Velocidade** e resistência.

Tático: Posicionamento sem bola, sair da marcação, corpo aberto e tomada de decisão.



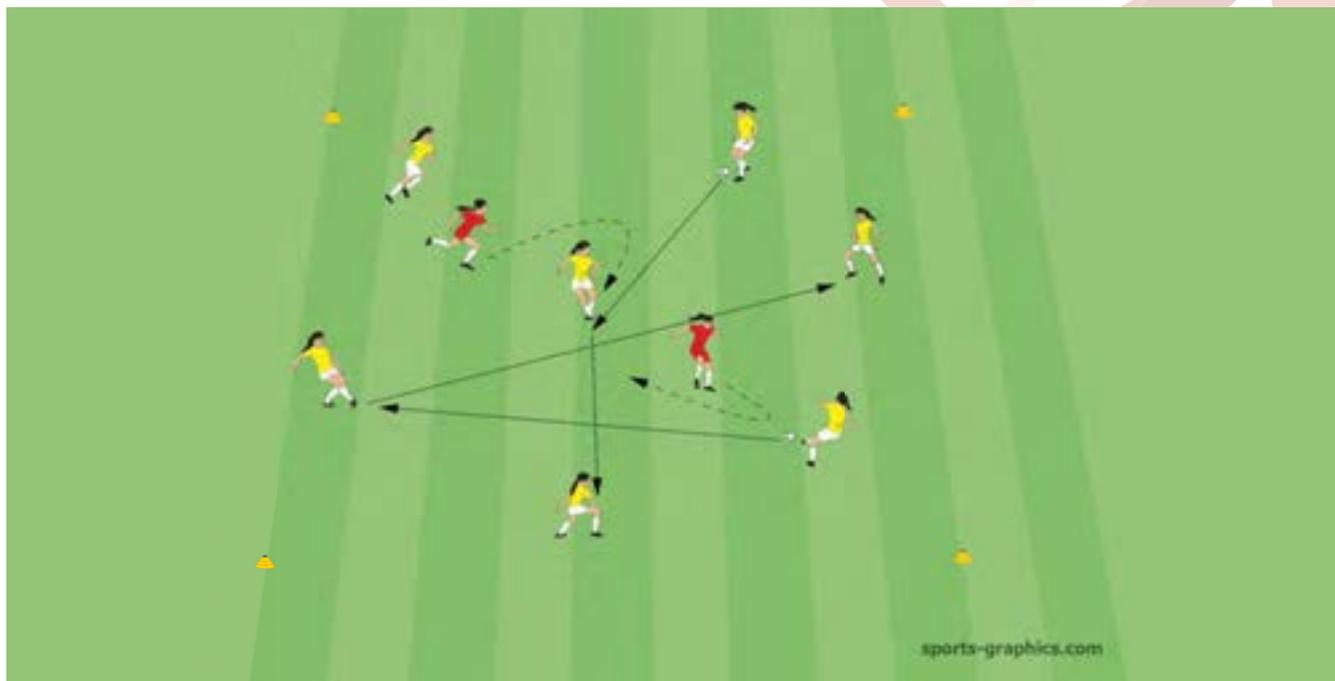
## BOBINHO III (7 CONTRA 2 COM DUAS BOLAS)



Lista de material: 1 bola cada grupo, 4 tartarugas



Duração: 2 x 4-6 minutos (com intervalo de 1 minuto)



### Descrição da Atividade:

- 7 contra 2 com regras normais.
- Jogo com duas bolas

### Variação:

- 1 bola no pé, outro com a mão. Que tem bola na mão não pode receber com pé.

### Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Concentração, autoestima e criatividade.

Social: Liderança, cooperação e comunicação.

Técnico: Passe, controle, condução e drible.

Físico: **Velocidade** e força.

Tático: Deslocamento, cobertura defensiva e cobertura defensiva.

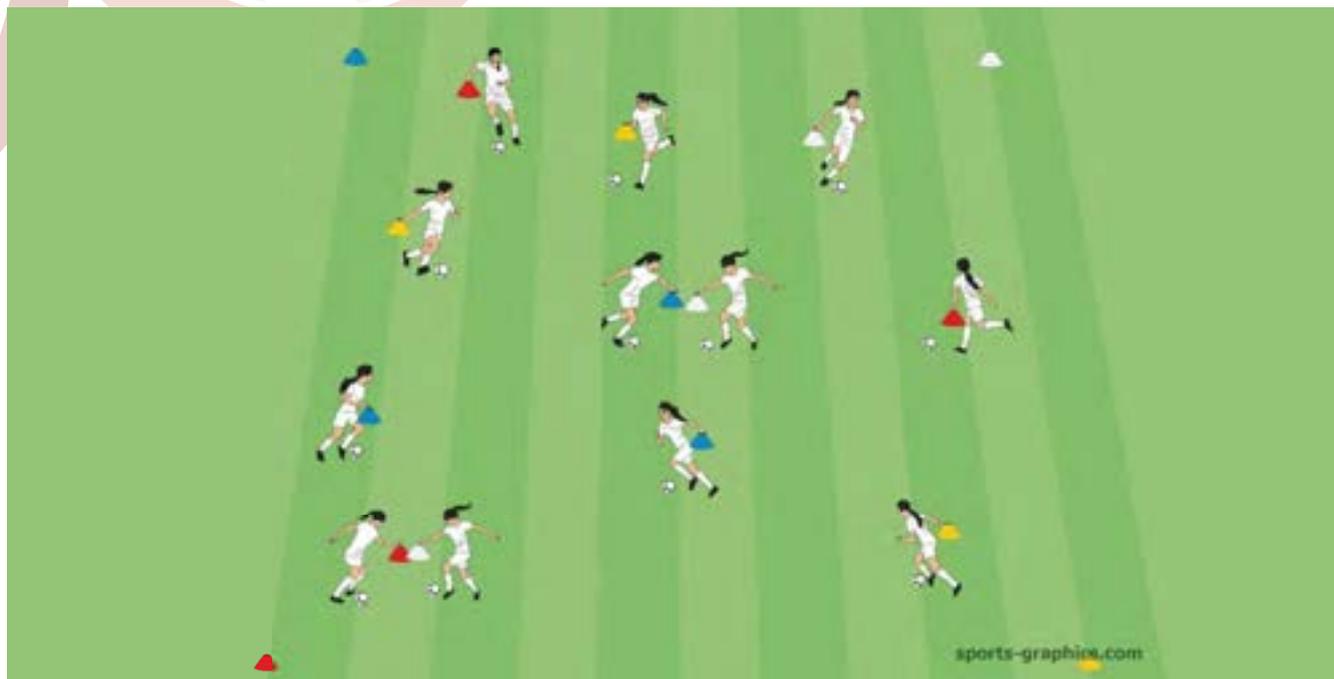




Lista de material: 12 bolas, 16 tartarugas em 4 cores



Duração: 10 - 15 minutos



### Descrição da Atividade:

- Todos os jogadores conduzirão a bola e terão uma tartaruga colorida na mão (em quatro cores diferentes).
- Sempre quando um jogador passar a outro eles trocarão as tartarugas
- O treinador indicará com o sinal e todos os jogadores irão correr para a direção da tartaruga que possui a mesma cor da tartaruga que têm em mãos.
- Em conjunto eles vão completar as seguintes tarefas em competição (o treinador indicará):
  1. Numero de extremidades (quantas pernas e braços) que podem tocar o chão
  2. Somente os braços podem trocar o chão
  3. 45 flexões por equipe
  4. Manter a posse da bola (verde contra branco e azul contra amarelo)

### Variação:

- Manter a posse de bola com dois times juntos.
- Trocar de tartarugas e bolas no encontro com outros.

Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Criatividade e concentração.

Social: Comunicação, cooperação e liderança.

Técnico: Condução.

Físico: **Velocidade e reação.**

Tático:



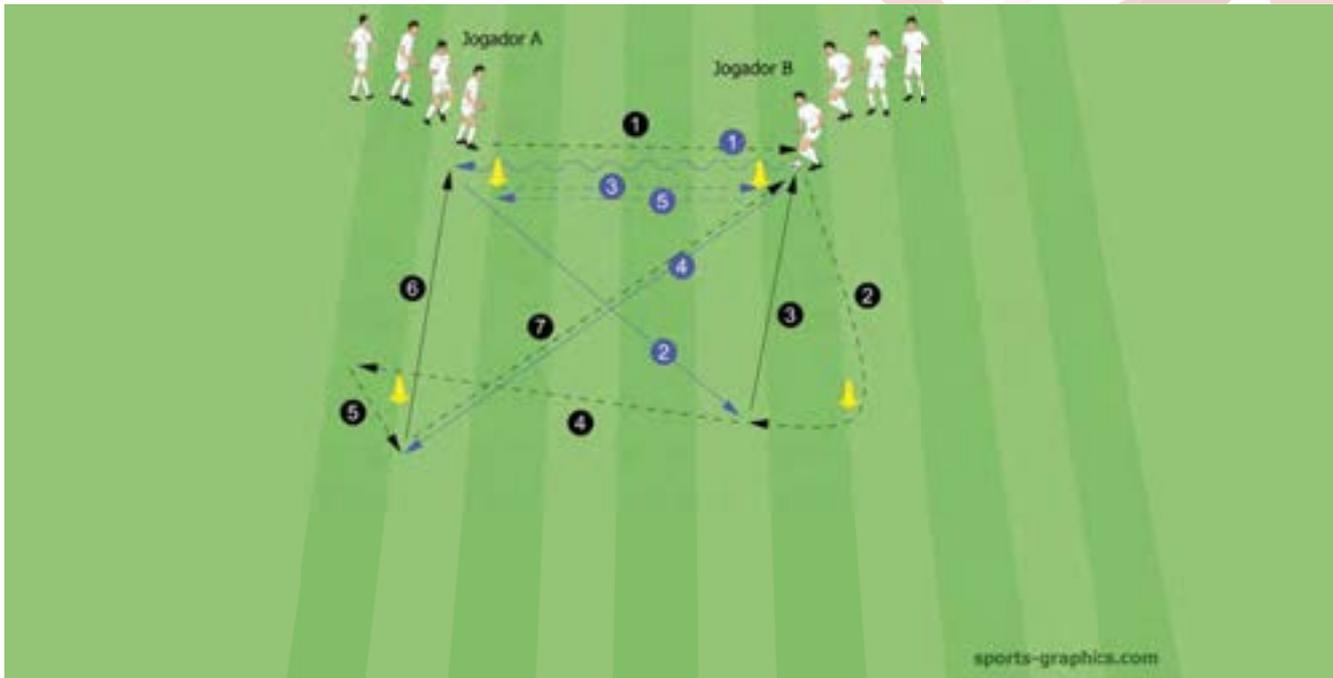
# DESLOCAMENTO E MUDANÇA DE POSIÇÃO



Lista de material: 1 bola e 4 cones cada grupo



Duração: Cada jogador faz 6 a 12 repetições de cada posição



## Descrição da Atividade:

- Dois cones a uma distância de 10m de onde as filas se posicionam.
- Os outros dois cones estarão a uma distância de 15m.
- O jogador A, com a bola no pé, e o jogador B trocam de posição com velocidade.
- O jogador B continua até o próximo cone, recebe a bola e a devolve com o pé esquerdo para o jogador A, que volta à posição inicial.
- O jogador B continua correndo para o cone oposto, recebe a bola e a devolve com o pé direito.
- Depois, os jogadores trocam os lados.

## Variação:

- Jogar com um ou dois toques.
- Mudar a distância.

Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Concentração.

Social: Comunicação.

Técnico: Passes.

Físico: Mudança do **ritmo e velocidade**.

Tático: Deslocamento, mudança de posição e mobilidade.



# 1 CONTRA 1 COM 4 BALIZAS



Lista de material: 5 bolas, 8 tartarugas



Duração: 2 x 5 minutos



## Descrição da Atividade:

- Quatro minibalizas no campo de 15m x 15m.
- Um contra um.
- O objetivo é marcar um gol em uma das duas balizas à frente.
- Se o adversário recuperar a posse de bola, poderá atacar nas balizas do outro lado.
- Depois de cinco minutos, o outro time inicia o um contra um com o passe.
- Competição entre os times: quem marca mais gols durante cinco minutos?

## Variação:

- Modificar o tamanho do campo.
- Iniciar a ação dando um passe para um jogador.
- Um jogador do time adversário pode iniciar o um contra um fazendo um passe para o outro time.

## Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Autoestima, criatividade e concentração.

Social: Empatia.

Técnico: Drible, condução e controle.

Físico: **Velocidade** e resistência.

Tático: Deslocamento e transição ofensiva/defensiva.



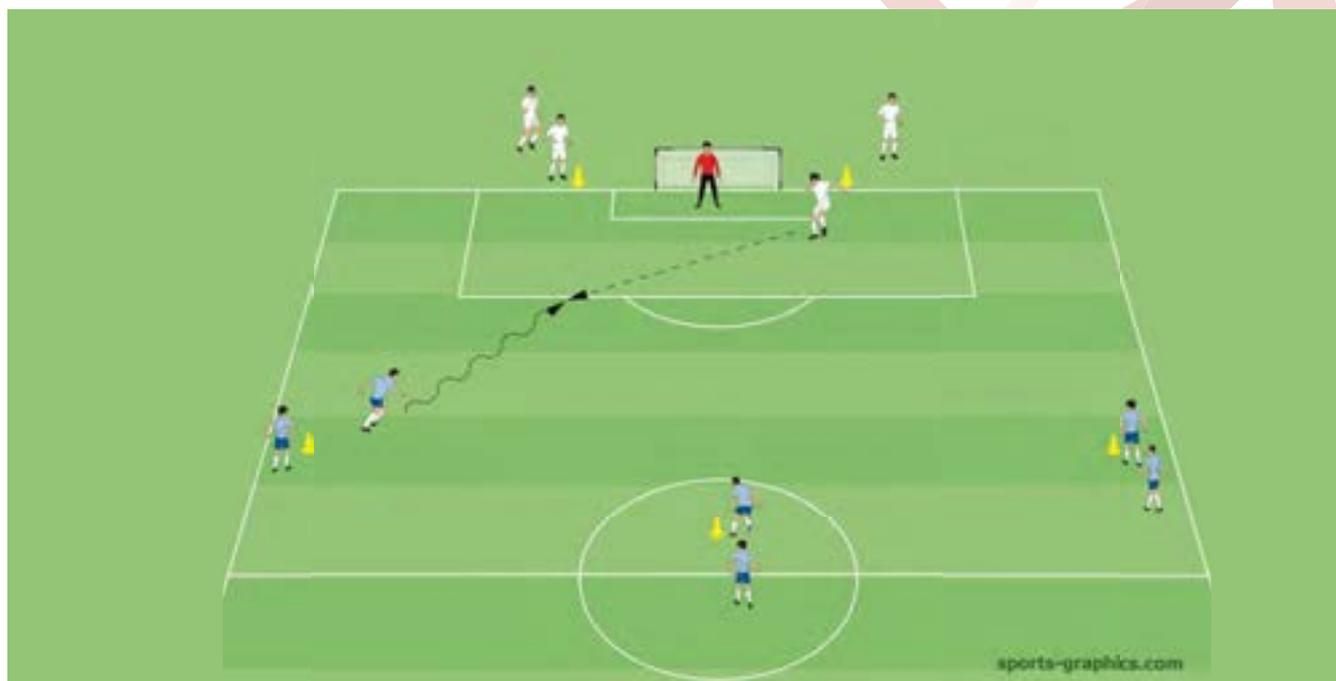
# 1 CONTRA 1 COM FINALIZAÇÃO



Lista de material: 3 bolas, 5 cones



Duração: 2 x 5 minutos



## Descrição da Atividade:

- 1 contra 1.
- Objetivo: Ganhar o 1 contra 1 e marcar um gol.

## Variação:

- Alterar o numero de jogadores (4 ou 5).
- Modificar o tamanho do campo.

## Dicas (ofensivo):

- Alterar a velocidade para ganhar o 1 contra 1.
- Usar fintas para ganhar o 1 contra 1.
- Usar os dois pés.
- Depois de ganhar o 1 contra 1 aumenta a velocidade e entra nas costas do defesa.
- Finalizar rápido.

## Dicas (defensivo):

- Correr mais rápido possível para aumentar a distancia entre portador da bola e baliza.
- Fechar a linha direta para a baliza.
- Tentar diminuir a velocidade do portador da bola.
- Atacar a bola quando ela é longe do pé.
- Usar o corpo para ganhar a bola.

Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Autoestima, criatividade e concentração.

Social: Empatia.

Técnico: Drible, condução e desarme.

Físico: **Velocidade.**

Tático: 1 contra 1 ofensivo e defensivo.





Lista de material: 12 bolas, 12 bolas pequenas



Duração: 8 - 10 minutos



### Descrição da Atividade:

- Todos os jogadores farão embaixadinhas.
- Ao mesmo tempo, eles terão uma bola pequena na mão (por exemplo, de tênis).
- Com a bola pequena, eles vão:
  1. Lançar e segurar sem comando.
  2. Lançar e segurar ao comando do treinador (ou jogador indicado).
  3. Lançar e segurar falando números ("1, 3, 5, 7, 9..." e "2, 4, 6, 8, 10...").
  4. Lançar e segurar com a outra mão.

### Variação:

- Os jogadores podem conduzir a bola ou driblar.
- Dar comandos para que os jogadores façam diferentes dribles.
- Dar comandos com dois números (exemplo: 21. O primeiro numeral indica o tipo de drible, e o segundo a movimentação da bola pequena).

Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

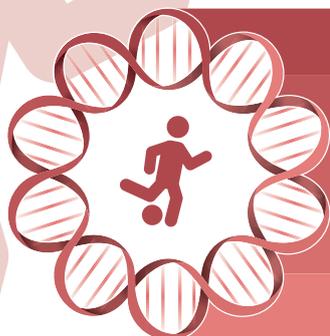
Emocional: Concentração.

Social: Comunicação.

Técnico: Controle, drible e condução.

Físico: **Acoplamento.**

Tático:





Lista de material: 8-10 bolas



Duração: 8 - 10 minutos



## Descrição da Atividade:

- Os jogadores (em grupos de até dez componentes) farão embaixadinhas em conjunto.
- Cada jogador poderá dar apenas um toque.
- A cada 15 segundos, o treinador jogará mais uma bola para o grupo manter no ar.
- Desafio: por quanto tempo o grupo consegue manter todas as bolas no ar sem que elas caiam no chão?

## Variação:

- Variar o tempo entre as bolas (de 10 a 30 segundos).
- Promover a competição entre as duas equipes: que equipe consegue manter as bolas por mais tempo no ar?

Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Concentração e criatividade.

Social: Comunicação e cooperação.

Técnico: Controle e passe.

Físico: **Reação.**

Tático:

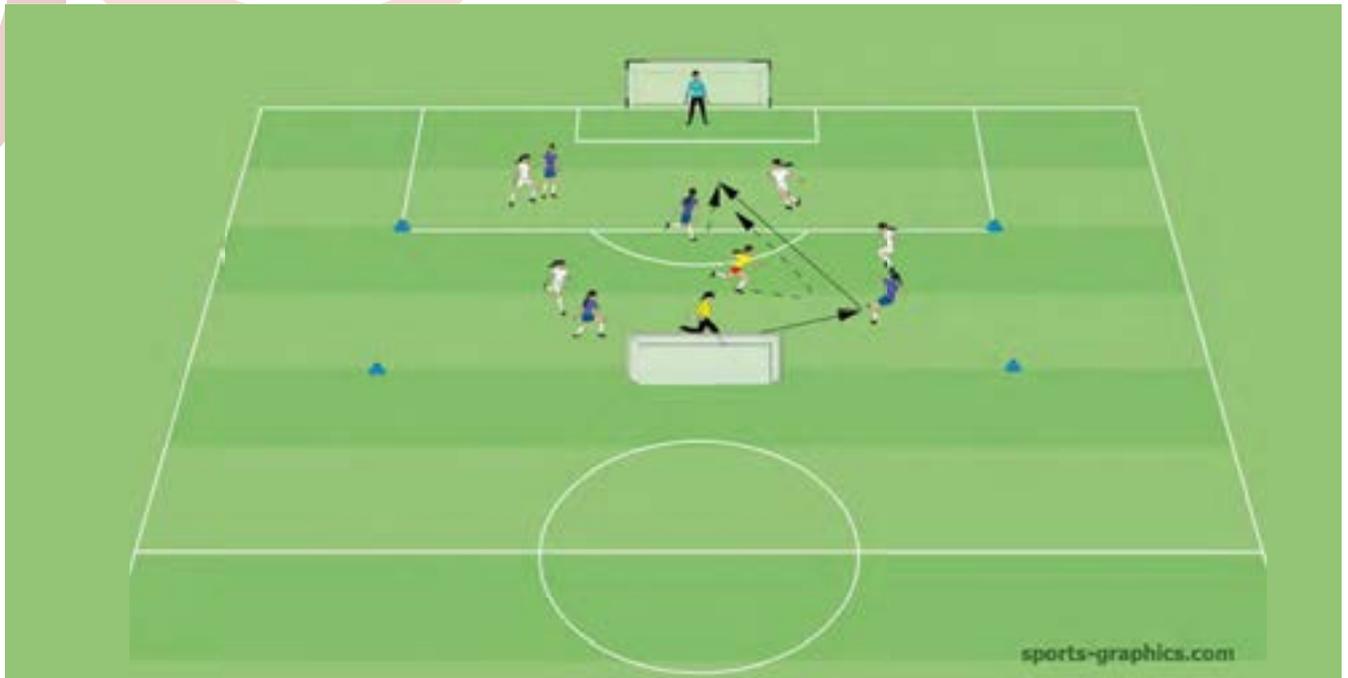




Lista de material: 1 bola, 4 tartarugas



Duração: 2 - 4 min. e 3 - 5 vezes (intervalo de 1 a 1 e 30 min.)



### Descrição da Atividade:

- Jogo de 4 contra 4 com dois goleiros.
- Um jogador é o guerreiro quem deverá criar confusão e tenta ganhar a bola do time com bola (ele joga sempre com time sem bola).
- Se o guerreiro ganha a bola ele dará um passe para o time adversário e começa a caçar a bola imediatamente de novo.

### Variação:

- O guerreiro somente ataca na zona de ataque (defesa).

### Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Concentração, autoestima, criatividade e assertividade.

Social: Liderança, cooperação e comunicação.

Técnico: Passe, controle, chute, drible, condução e finalização.

Físico: Velocidade e **força**.

Tático: Princípios de ataque e defesa.



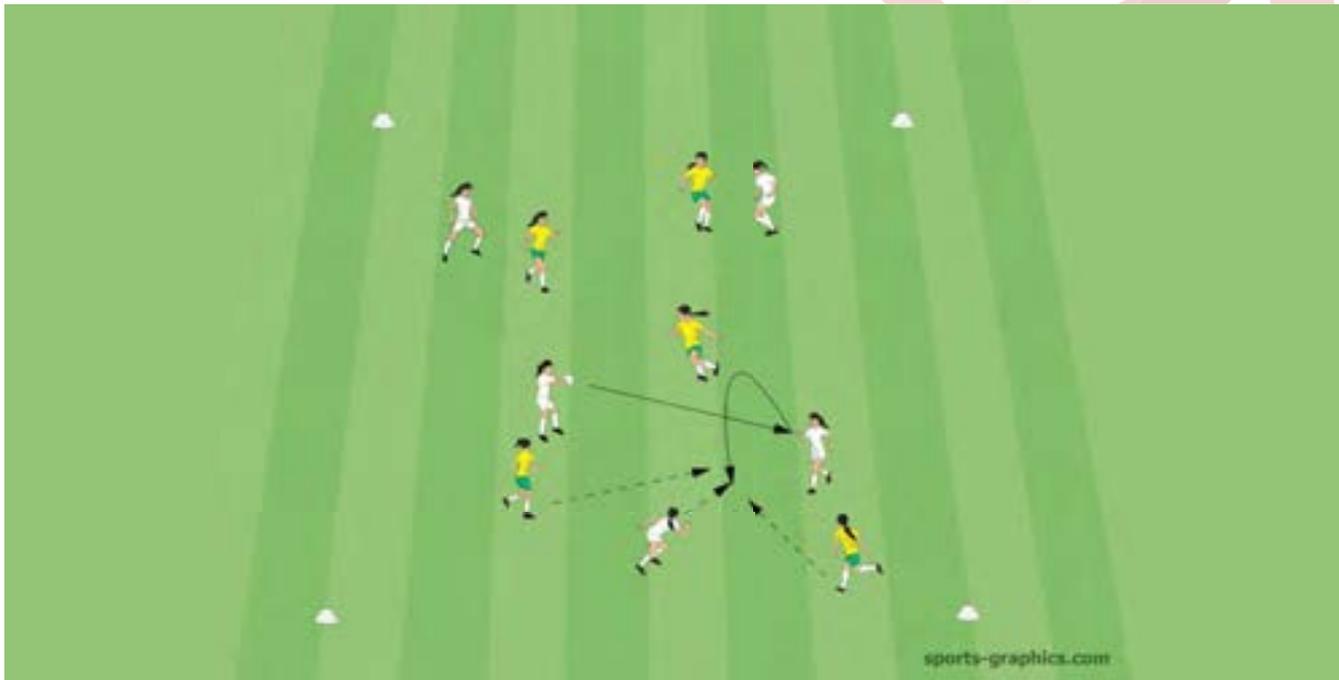
# JOGO DO CONTATO



Lista de material: 1 bola, 4 tartarugas



Duração: 10 - 15 minutos



## Descrição da Atividade:

- Dois times de quatro a seis jogadores jogam handebol para manter a posse de bola. Eles podem dar somente três passos com a bola, depois têm que batê-la no chão.
- Para poder marcar um ponto, o jogador que recebe um passe deverá jogar a bola (de primeira) para cima (com a mão, a coxa, o joelho, o pé ou a cabeça), e um terceiro jogador do mesmo time deverá controlar a bola no ar.
- Observar o fair play. O jogo é sem contato, especialmente no momento do passe para cima.

## Variação:

- Mais difícil: jogar com os pés.

## Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Criatividade, concentração e integridade.

Social: Comunicação, cooperação e liderança.

Técnico: Passe (com a mão).

Físico: **Velocidade** e resistência.

Tático: Cobertura ofensiva, mobilidade e espaço.

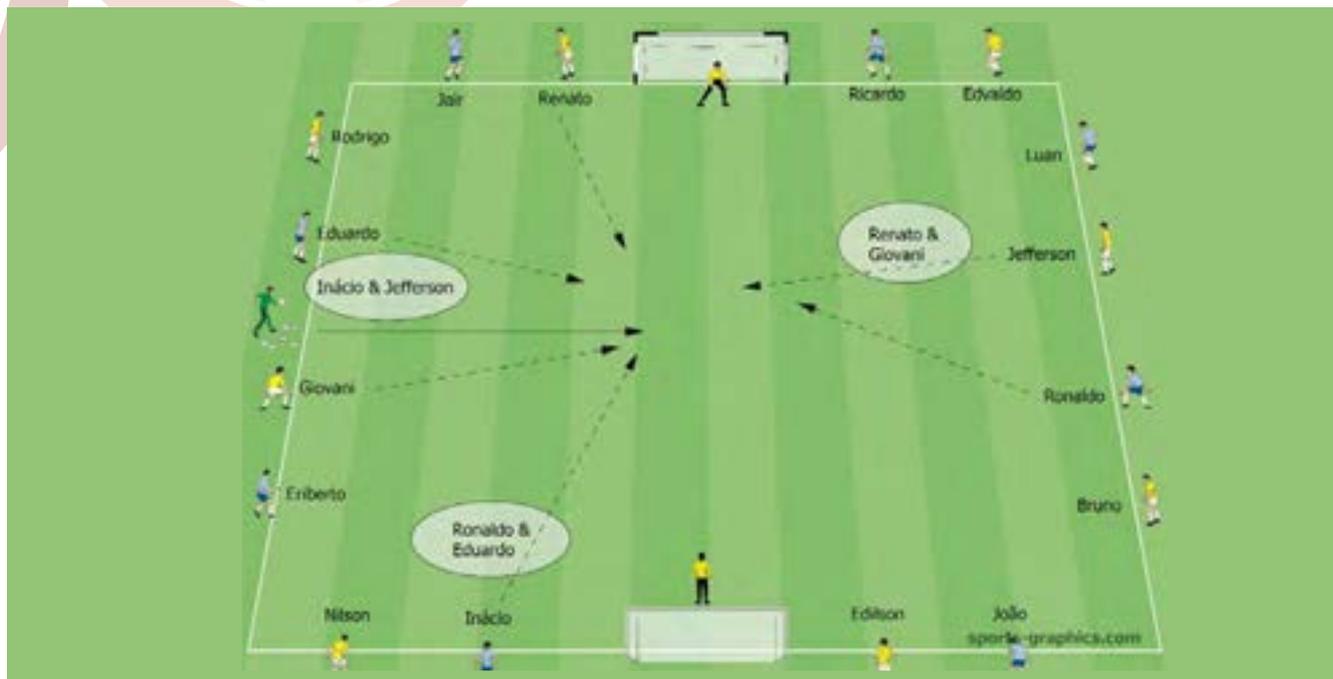




Lista de material: 5 bolas



Duração: 15 - 25 minutos



### Descrição da Atividade:

- Os jogadores estarão posicionados ao redor do campo, sempre alternando a cor do uniforme (um jogador do time azul ao lado de um do time amarelo).
- O treinador indicará a quantidade de jogadores que entrará para jogar (nesse exemplo, são três).
- O time amarelo atacará no gol de baixo, e o time azul sempre no de cima.
- O treinador iniciará o jogo dando um passe para o meio e chamará o nome de dois jogadores (um de cada time).
- Eles entrarão no campo e cada um chamará mais dois jogadores para participarem da atividade.

### Variação:

- Alterar a quantidade de jogadores.
- Jogar com inferioridade ou superioridade numérica.
- Mudar o passe para a lateral, o centro ou mais perto do gol.

### Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

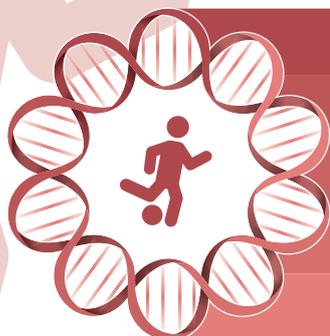
Emocional: Autoestima, criatividade, concentração e tomada de decisão.

Social: Comunicação, cooperação, liderança e respeito às diferenças.

Técnico: Passe, chute, desarme, drible, condução e controle.

Físico: **Velocidade** e resistência.

Tático:



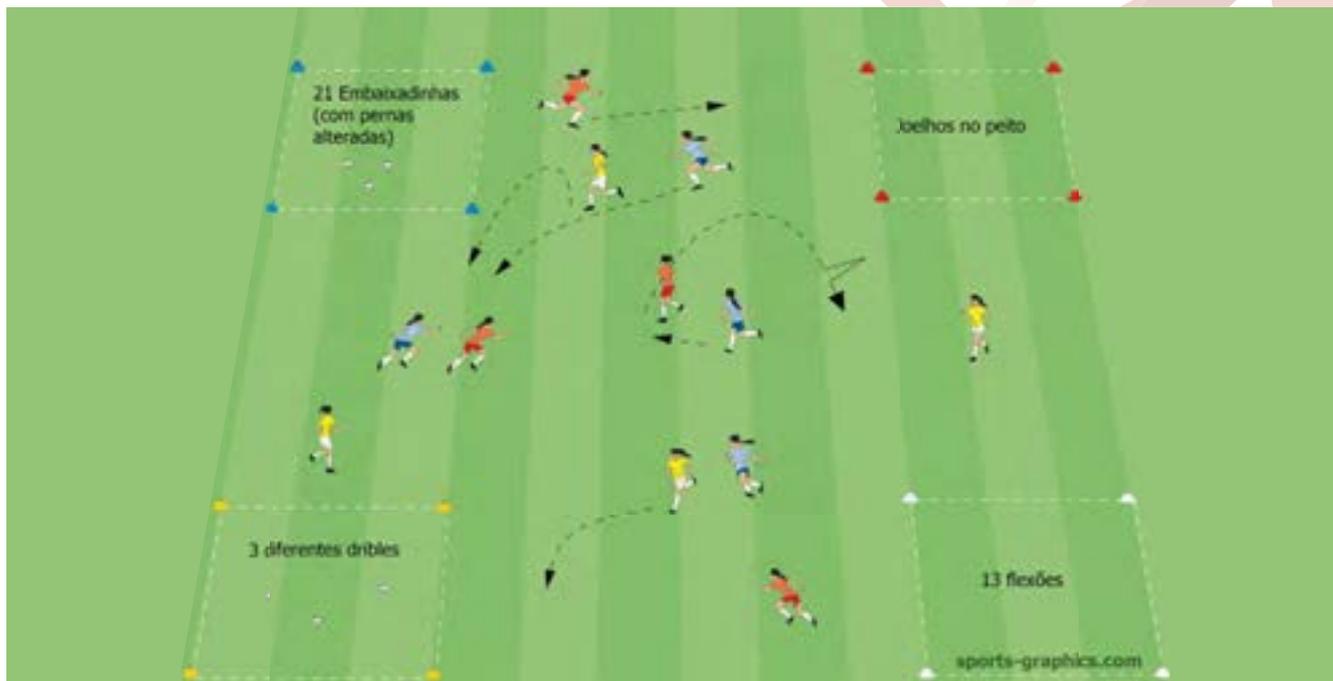
# PIQUE-PEGA COM “ZONAS DE MELHORAMENTO”



Lista de material: 6 bolas, 16 tartarugas em 4 cores



Duração: 9 x 1 minuto (com intervalo de 30 segundos)



## Descrição da Atividade:

- Três times de quatro jogadores.
- Um time é responsável por pegar os outros jogadores em 60 segundos.
- O pega-pega ocorre na zona central.
- Serão formadas quatro zonas e, em cada uma, haverá uma atividade a ser realizada.
- Se um jogador for pego, ele deverá ir para uma das zonas e executar uma das tarefas.
- Depois de completar a tarefa, o jogador deverá retornar ao campo central.
- Depois do tempo marcado, haverá a inversão dos papéis (o time que pegou será atacado, e vice-versa).
- Promover a competição: o time consegue pegar todos os jogadores dentro dos 60 segundos?

## Variação:

- Deixar os jogadores decidir quais atividades querem melhorar nas zonas.

Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Assertividade.

Social: Integridade, cooperação e comunicação.

Técnico: Drible e controle.

Físico: **Velocidade** e força.

Tático:

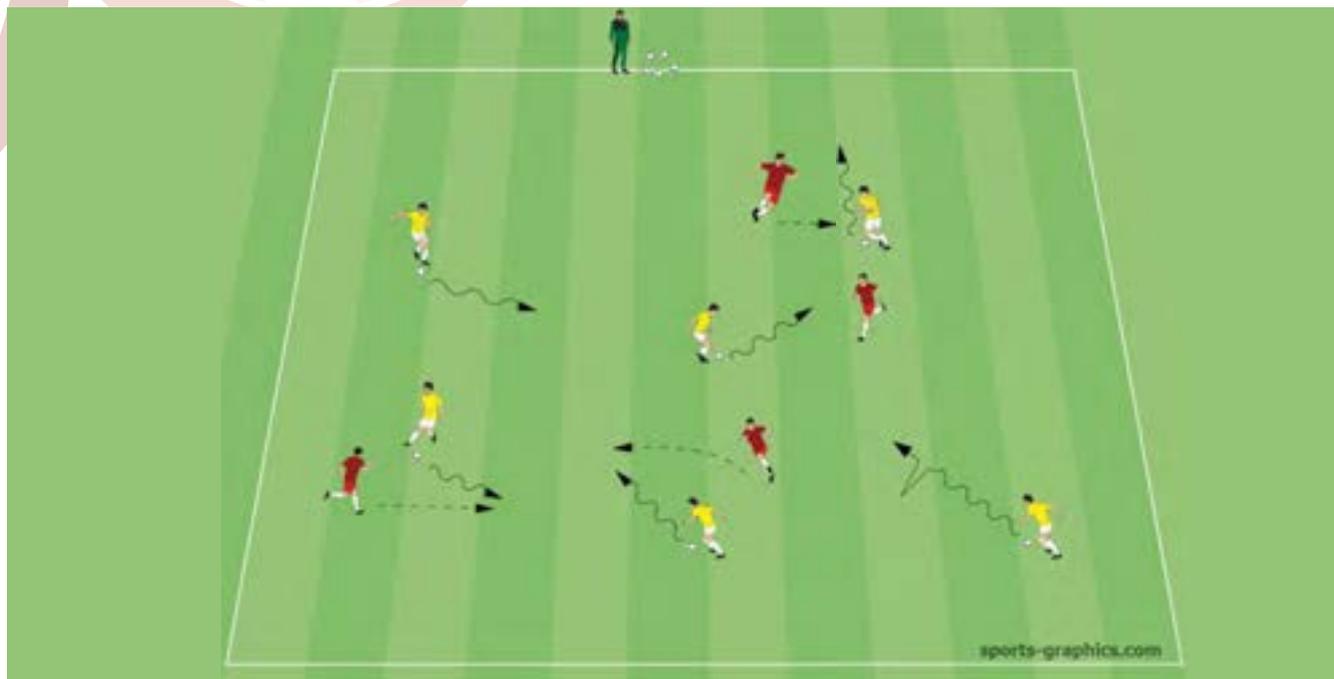




Lista de material: 1 bola cada 2 jogadores



Duração: Cinco partidas de 2 minutos



### Descrição da Atividade:

- Dentro do campo, haverá um número definido de jogadores (no exemplo, são dez, mas podem ser menos ou mais).
- Seis jogadores terão a bola, e os outros não.
- Os jogadores com a bola terão que mantê-la, e os jogadores sem a bola terão que tomá-la dos que têm a posse.

### Variação:

- Organizar como competição: o jogador que ganhar a bola dará um passe para fora do espaço de jogo. Cronometrar o tempo que ele demora para tirar todas as bolas do campo.

### Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

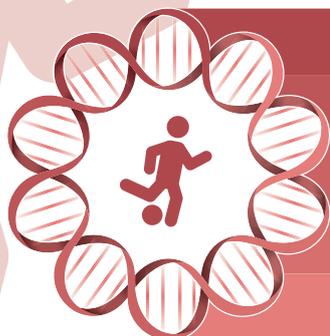
Emocional: Autoestima, criatividade e concentração.

Social: Comunicação e cooperação.

Técnico: Drible, condução e desarme.

Físico: **Velocidade e resistência**.

Tático: Observação do espaço.

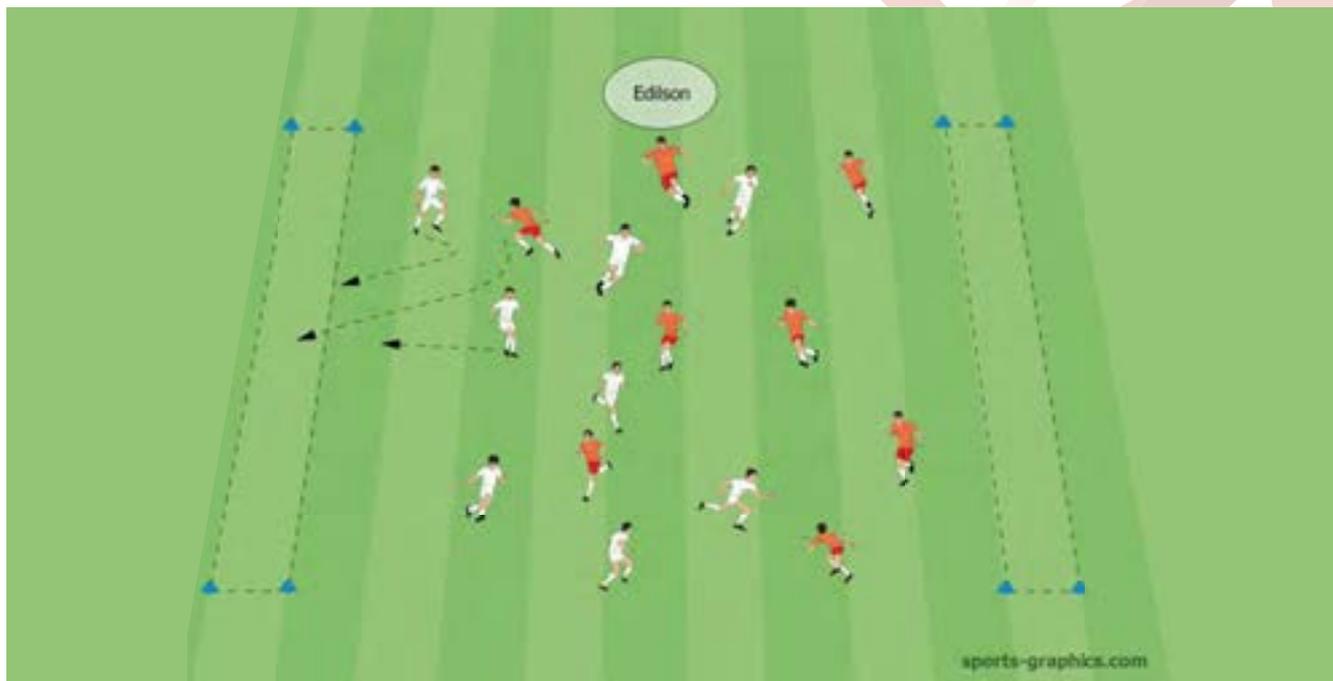




Lista de material: Nenhum



Duração: 10 minutos



## Descrição da Atividade:

- Duas equipes de 8 jogadores (não há necessidade de dividir por coletes);
- Espaço de jogo de 30 x 20m, com zonas de ultrapassagem ao fundo;
- Os jogadores não possuem bola, jogam verbalmente. A equipe sem a posse deve pegar o jogador que mantém a posse da jogada, ao pegar recupera a ação (pique-pega);
- Quem mantém a posse deve falar em voz alta o nome do jogador de sua equipe que queira passar a jogada, todos devem se movimentar pelo espaço.
- O objetivo é fazer que um integrante da equipe passe pelas zonas finais de ultrapassagem sem ser pego.
- Só podem ser pego os jogadores que mantem a posse ou a ação.

Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Concentração e assertividade.

Social: Comunicação e cooperação.

Técnico:

Físico: **Reação e orientação.**

Tático: Cobertura defensiva / ofensiva e mobilidade.

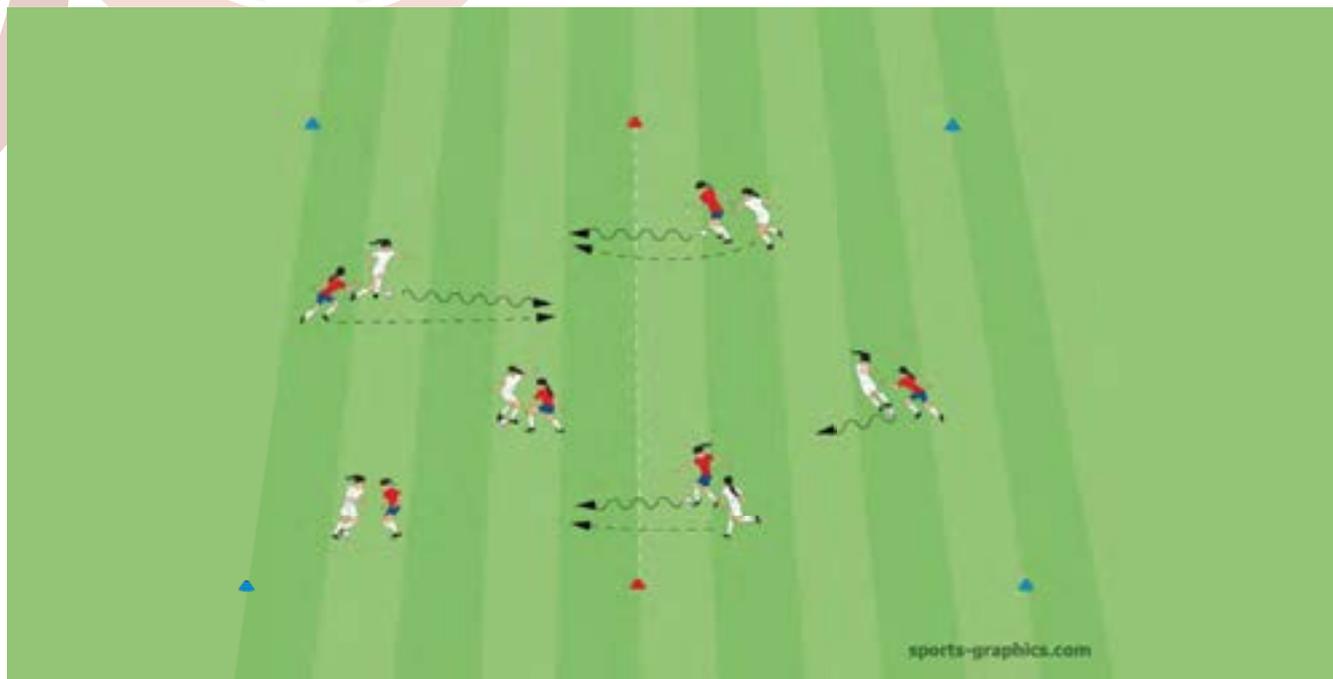




Lista de material: 1 bola cada 2 jogadores



Duração: 4x2 minutos (com intervalos de 1 minuto)



### Descrição da Atividade:

- O campo tem as dimensões de 15m x 30m.
- Um contra um em vários grupos.
- Para marcar um ponto, o jogador tem que passar a linha do meio-campo.
- Depois de marcar o ponto, o jogador fica com a bola e tenta marcar de novo, ultrapassando a linha do meio-campo.
- Jogar em competição: quem marca mais gols em dois minutos?

### Variação:

- Alterar o tamanho do campo.
- Limitar o tempo para poder marcar um ponto.

### Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Assertividade, autoestima e concentração.

Social: Empatia.

Técnico: Drible e condução.

Físico: **Velocidade** e força.

Tático: 1 contra 1.



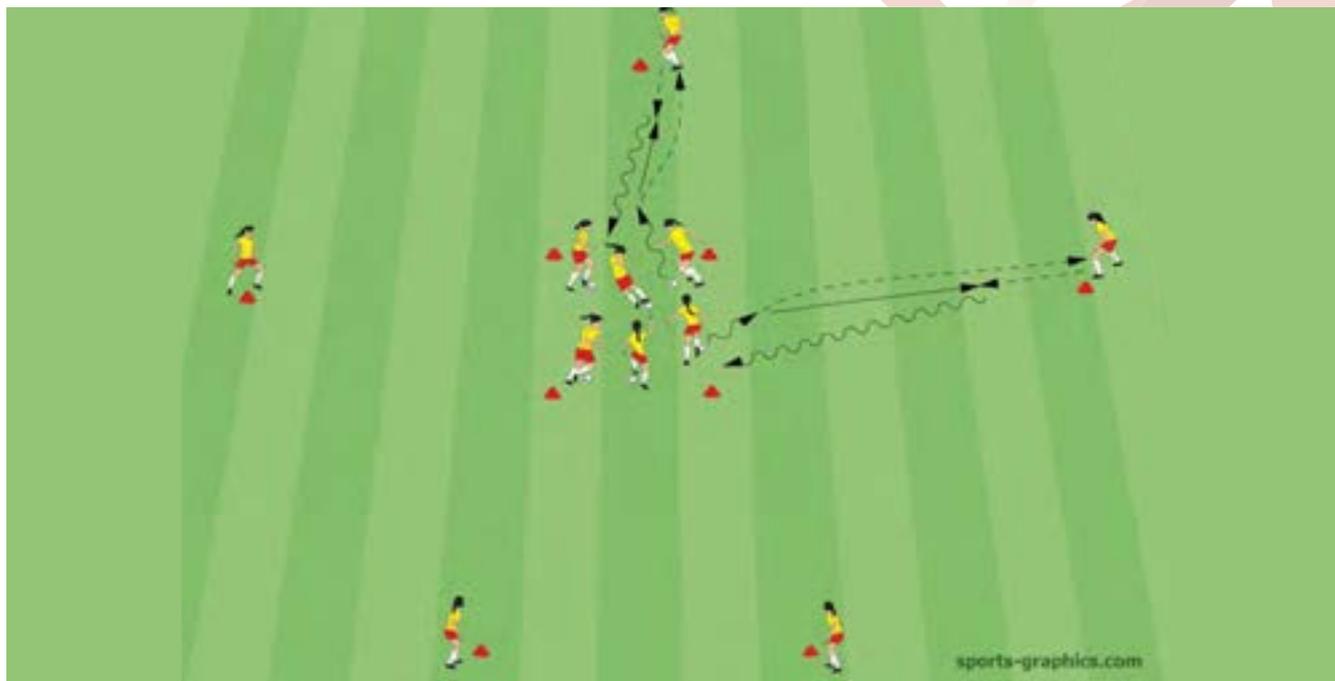
# VELOCIDADE COM ORIENTAÇÃO



Lista de material: 5 bolas, 9 tartarugas



Duração: 4 x 2 minutos (com intervalo de 1 minuto)



## Descrição da Atividade:

- No meio, formar um quadrado (6m x 6m) com cones.
- Serão cinco jogadores, um em cada tartaruga, a 10m de distância um do outro.
- Os cinco jogadores do meio conduzirão e driblarão no campo pequeno.
- Ao sinal do treinador, eles se orientarão no espaço e conduzirão a bola na direção de um jogador que está fora do campo.
- Ao passar a bola, eles correrão atrás do passe.
- Os jogadores de fora também correrão com máxima intensidade na direção da bola. Eles deverão controlar a bola e levá-la para o campo do meio.
- Tudo deverá ser feito com máxima velocidade.

## Descrição da Atividade:

- O treinador varia o sinal (verbal, ótico).

Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Criatividade e concentração.

Técnico: Comunicação.

Tático: Condução.

Objetivo: Velocidade.

Tático:







**JOGOS ANALÍTICOS**

## Jogos Analíticos

1.	Combinação de passes com finalização .....	252
2.	Condução e drible .....	253
3.	Condução orientada .....	254
4.	Controle da bola (com deslocamento) .....	255
5.	Controle, passe e finalização .....	256
6.	Corrida e finalização com adversário .....	257
7.	Corrida, cruzamento e finalização .....	258
8.	Footbonaut I com 4 balizas .....	259
9.	Footbonaut II com 4 balizas .....	260
10.	Footbonaut III com 2 jogadores no meio e 8 balizas .....	261
11.	Passe (deslocamento, tabela, triangulações) .....	262
12.	Passe de penetração .....	263
13.	Passe com finalização I .....	264
14.	Passes com orientação .....	265

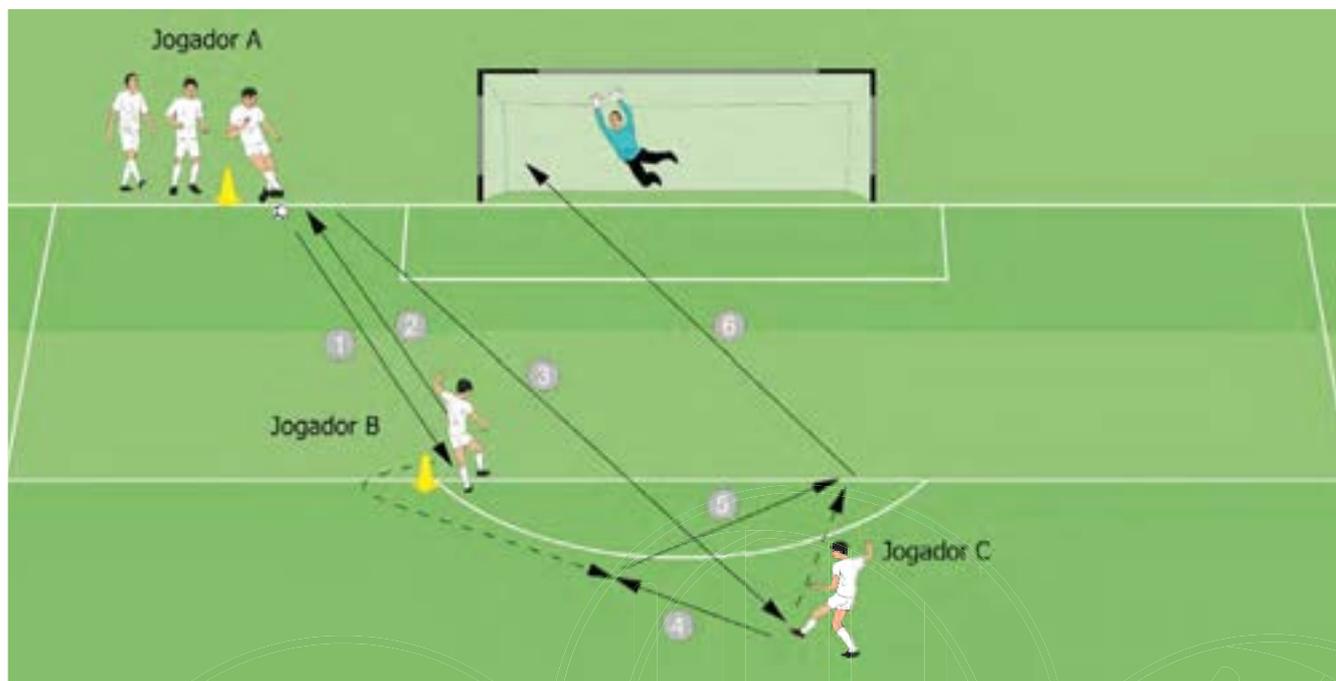
# COMBINAÇÃO DE PASSES COM FINALIZAÇÃO



Lista de material: 1 bola, 2 cones



Duração: 7 minutos duas vezes



## Descrição da Atividade:

- 3 marcações em diagonal
  1. Jogador A faz um passe para jogador B
  2. Jogador B devolve com passe de primeira para jogador A
  3. Jogador A toca para jogador C e jogador B contorna o cone e se desloca na direção do jogador C
  4. Jogador C toca para jogador B e corre na direção do gol
  5. Jogador B devolve de primeira para o jogador C
  6. Jogador C chuta para o gol

- Os jogadores devem passar pelas 3 posições.
- Lançar o desafio: Quantos gols podem ser marcados em 7 minutos?

## Variação:

- Alterar a distância
- Modificar o número de contatos
- Usa defensores semiativos (se movimentam, mas não atacam)

Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

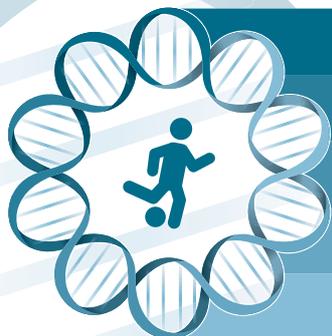
Emocional: Autoestima, concentração, meta e foco.

Social:

Técnico: Passe e finalização.

Físico: **Velocidade**, resistência e ritmo.

Tático: Mobilidade (deslocamento) e cobertura ofensiva (tabela, triangulações).





Lista de material: bola e tartarugas



Duração: 8 - 10 minutos



### Descrição da Atividade:

- Todos os jogadores conduzirão a bola dentro das duas zonas.
- Cada jogador terá uma bola, uma tartaruga colorida e um número.
- Os jogadores vão conduzir e driblar a bola, conforme a cor do cone que cada um tem na mão:
  1. Vermelho - Dribles variados.
  2. Azul - Drible usando a sola do pé.
  3. Branco - Drible com rotação de 180°.
- O treinador indicará, com um sinal ótico ou verbal, a troca das tartarugas.
- O treinador informará um número (com um sinal ótico ou verbal), e os jogadores correspondentes correrão para o meio das zonas para driblar com máxima velocidade por cinco segundos.

### Variação:

- Indicar com os dedos a velocidade da execução dos dribles.
- Alterar os dribles.
- Adicionar mais tartarugas com outras cores ou dribles.

### Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

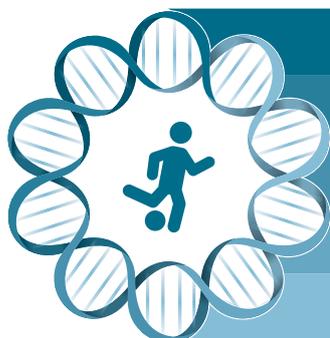
Emocional: Criatividade e concentração.

Social:

Técnico: Condução e drible.

Físico: Orientação e **velocidade**.

Tático:

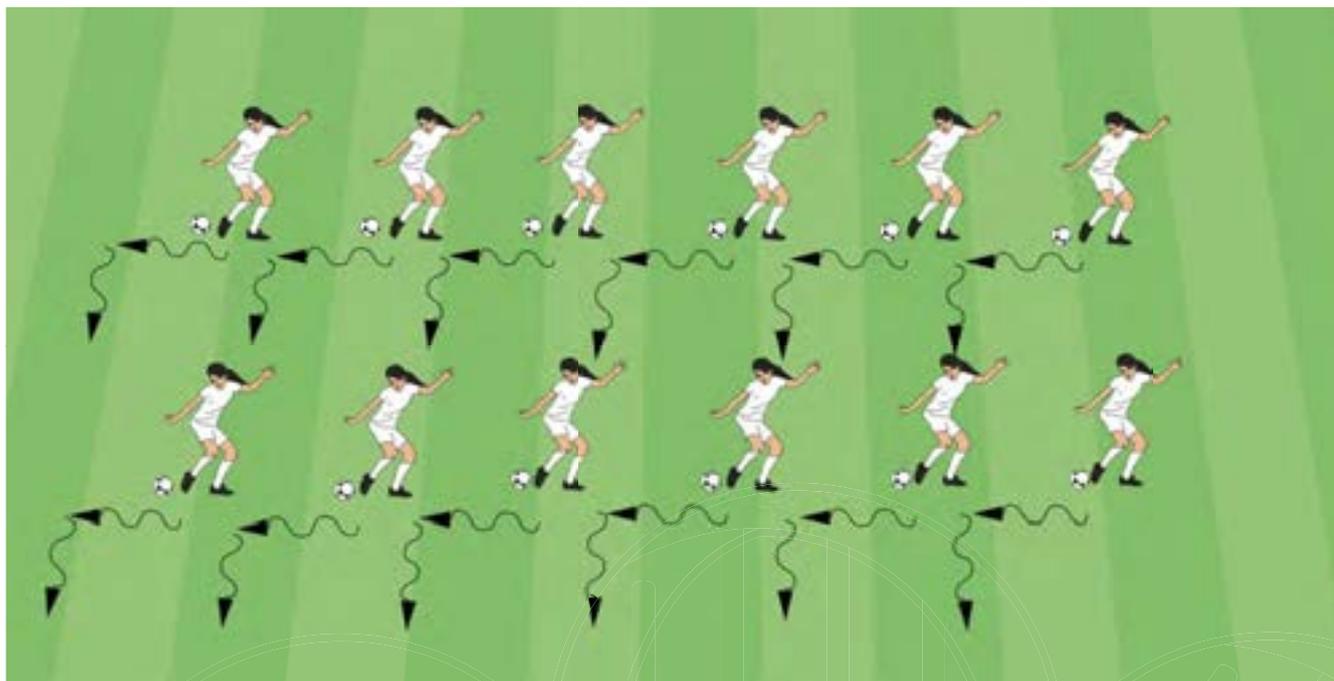




Lista de material: 1 bola cada jogador



Duração: 6 - 10 minutos



### Descrição da Atividade:

- Todos os jogadores conduzirão a bola em linhas organizadas.
- Ao sinal do treinador, eles mudarão a direção da bola com a sola do pé (para a direita, para a esquerda, para a frente e para trás).
- O treinador indicará a mudança de direção usando um sinal verbal.

### Variação:

- Indicar a mudança de direção usando cores, números ou jogadores conhecidos (através de sinal ótico ou verbal).

Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Concentração.

Social:

Técnico: Condução.

Físico: Diferenciação e força.

Tático:

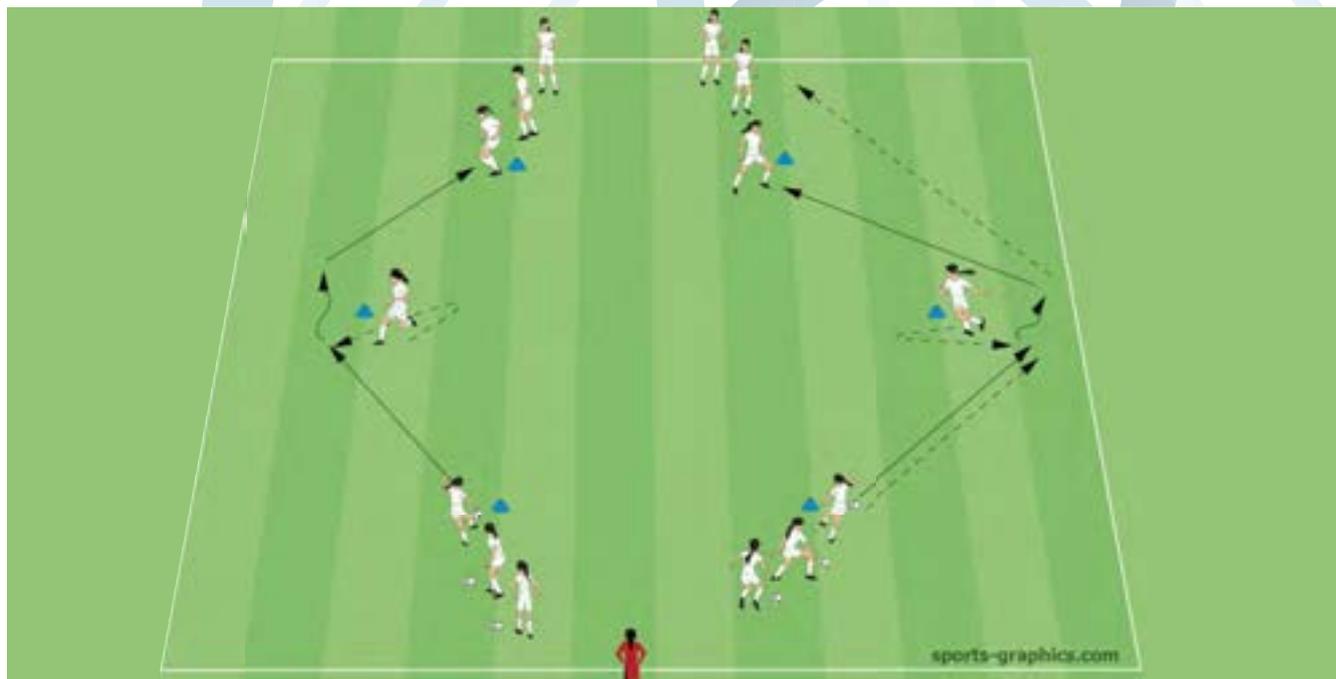




Lista de material: 2 bolas, 6 tartarugas



Duração: 10 minutos



### Descrição da Atividade:

- Dois grupos se posicionarão nos quatro cones.
- Um jogador de cada grupo ficará no meio, perto do cone central.
- O jogador do meio começará a fazer um movimento de deslocamento rápido.
- O jogador com a bola dará um passe para o jogador que está no meio.
- Este controlará a bola, guiando-a na direção de continuação, e dará um passe para o outro lado.
- Depois, os jogadores seguirão os passes para a próxima posição.

### Variação:

- Mais simples: usar mais um cone para incentivar o deslocamento.
- Mais complexo: trabalhar com jogadores de defesa semiativos.
- Mais complexo: inserir defensores no centro.

### Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

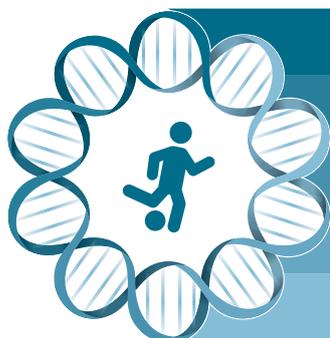
Emocional: Autoestima e concentração.

Social: Comunicação.

Técnico: Controle e passe.

Físico: Resistência e **velocidade**.

Tático: Mobilidade (deslocamento).



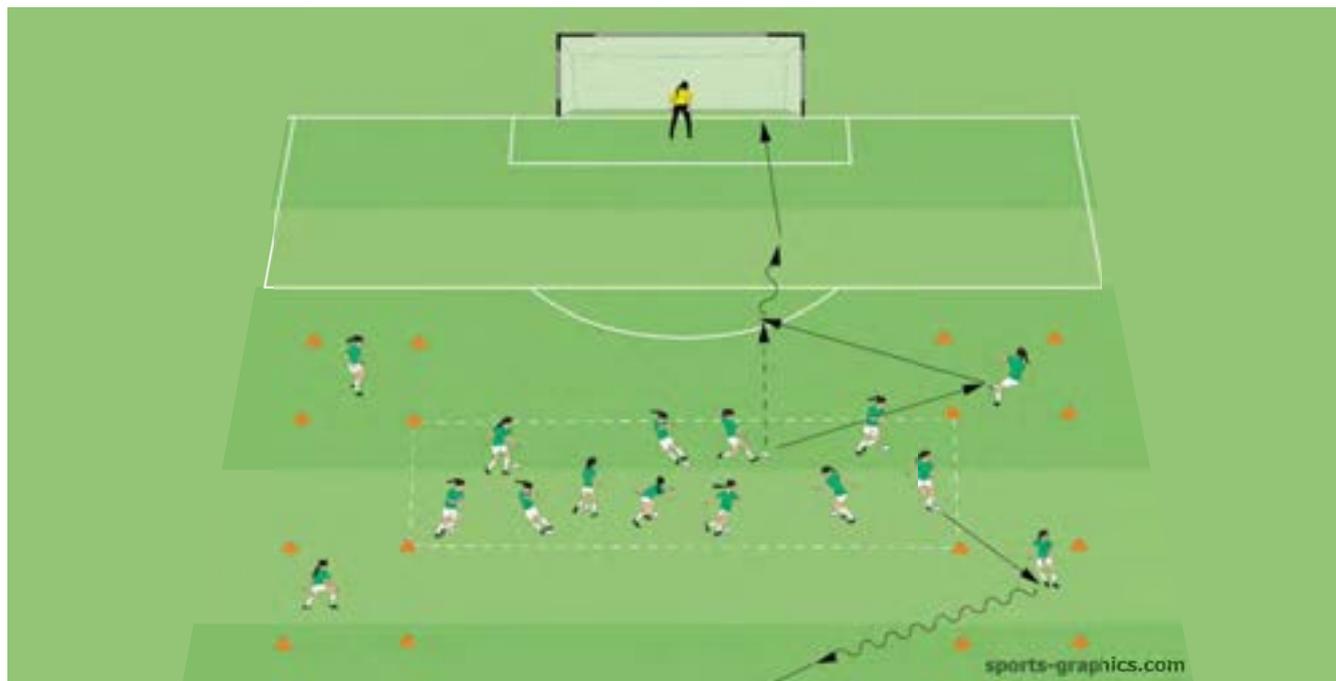
# CONTROLE, PASSE E FINALIZAÇÃO.



**Lista de material:** 11 bolas, 16 tartarugas



**Duração:** 10 - 15 minutos



## Descrição da Atividade:

- Serão formados quatro quadrados de 5m com os cones.
- Cada quadrado terá um jogador.
- Os jogadores do meio conduzirão e driblarão entre os quatro quadrados.
- Eles poderão dar um passe para um jogador em um dos quadrados (se a baliza não estiver sendo utilizada).
- Lado um (minibaliza): depois de receber a bola, o jogador que está no quadrado controlará o passe com o primeiro toque na direção da baliza e finalizará com o segundo toque.
- Lado dois (baliza com goleiro): o jogador vai tabelar com o outro jogador, e este vai finalizar na baliza.
- Depois da finalização, os jogadores trocarão as posições.

## Variação:

- Mudar a distância
- Finalização com pé indicada

Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Concentração.

Social: Comunicação.

Técnico: Passe, controle e finalização.

Físico: Velocidade.

Tático:

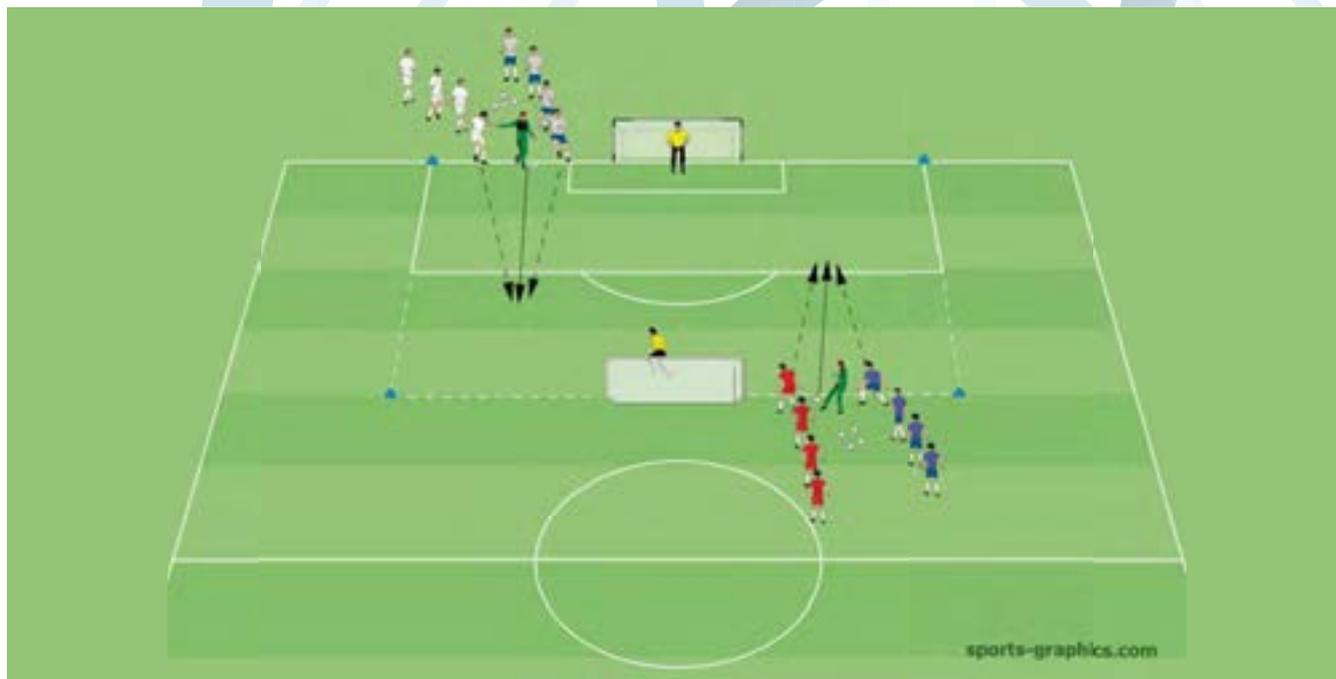




**Lista de material:** 10 bolas, 4 tartarugas



**Duração:** 3 x 6 repetições com intervalo de 1 min. e 3 min.



### Descrição da Atividade:

- Delimitar um espaço com duas vezes o tamanho da grande área, com duas balizas e um goleiro em cada uma.
- Serão formadas duas filas ao lado de cada baliza, com os alunos de frente para a baliza que está no lado oposto.
- Os primeiros jogadores de cada fila vão disputar a bola em velocidade, mas só poderão reagir no momento do passe do treinador. Atenção: os jogadores devem chutar de primeira na direção da baliza.

### Variação:

- Definir um jogador atacante e um de defesa para mudar o foco para um contra um.

### Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

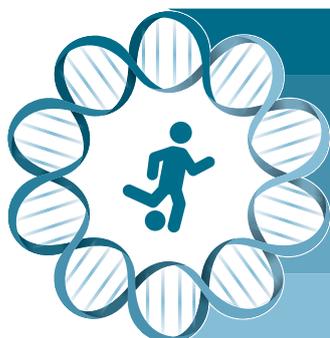
Emocional: Autoestima, concentração e assertividade.

Social:

Técnico: Finalização, controle, condução e drible.

Físico: **Velocidade** e resistência.

Tático: Mobilidade, espaço e contenção.

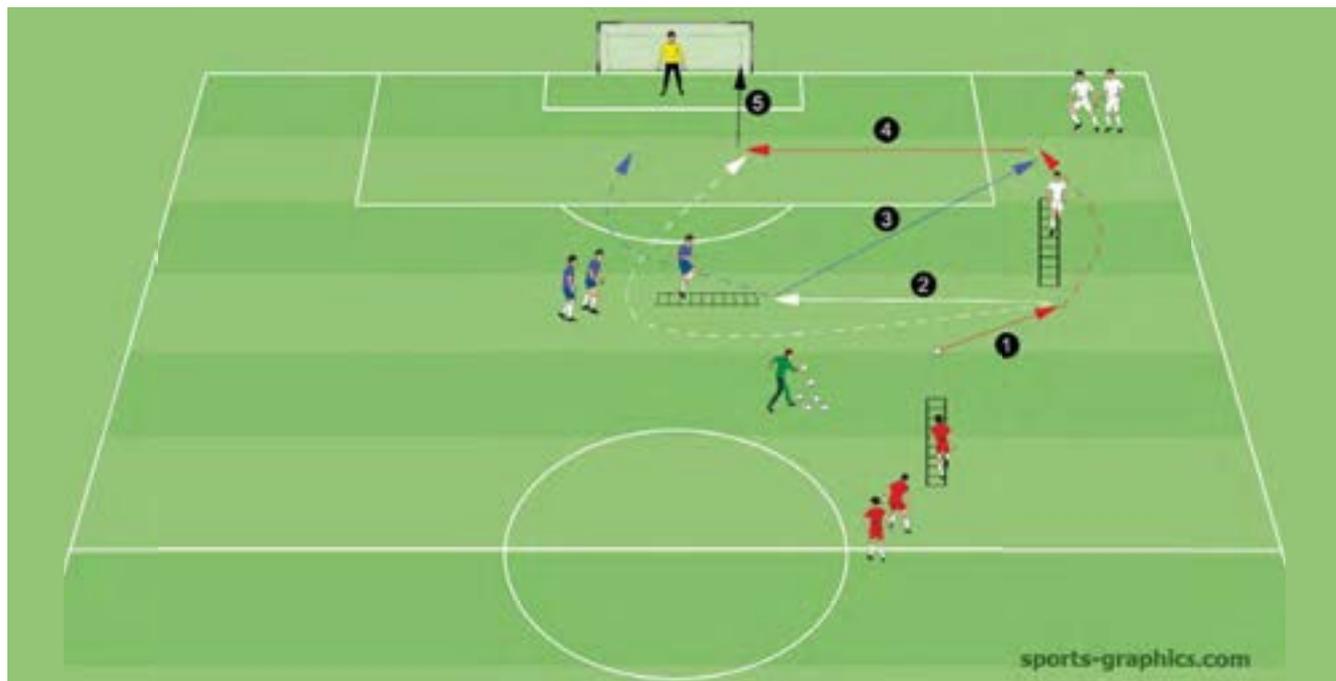




**Lista de material:** 7 bolas, 3 escadas de coordenação



**Duração:** 6 corridas por cada estação (3 estações).



## Descrição da Atividade:

- Os três jogadores (um de cada cor) passarão pela escada de coordenação ao mesmo tempo. O movimento se inicia com um sinal entre eles.
- Depois de cruzar a escada, a sequência de movimento é a seguinte:
  1. O jogador de vermelho toca para o de branco e se desloca em direção à linha de fundo;
  2. O jogador de branco toca para o de azul, contorna a escada do jogador azul e segue em direção ao primeiro poste;
  3. O jogador de azul dá o passe em diagonal para o de vermelho e corre em direção ao segundo poste;
  4. O jogador de vermelho cruza para os jogadores de branco e de azul finalizarem.
- Os jogadores têm que passar pelas três posições.

## Variação:

- Modificar a sequência de jogo da equipe (posicionamento dos jogadores).
- Em vez de usar escada, usar cones em zigue-zague.
- Em vez de usar escada, usar bambolês posicionados a uma distância suficiente para corrida com passadas largas.

## Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Autoestima, concentração e definição de metas e foco.

Social: Comunicação.

Técnico: Finalização, passe e cruzamento.

Físico: **Velocidade**, reação e ritmo.

Tático: Mobilidade (Subprincípios: deslocamento, ultrapassagem) e espaço.

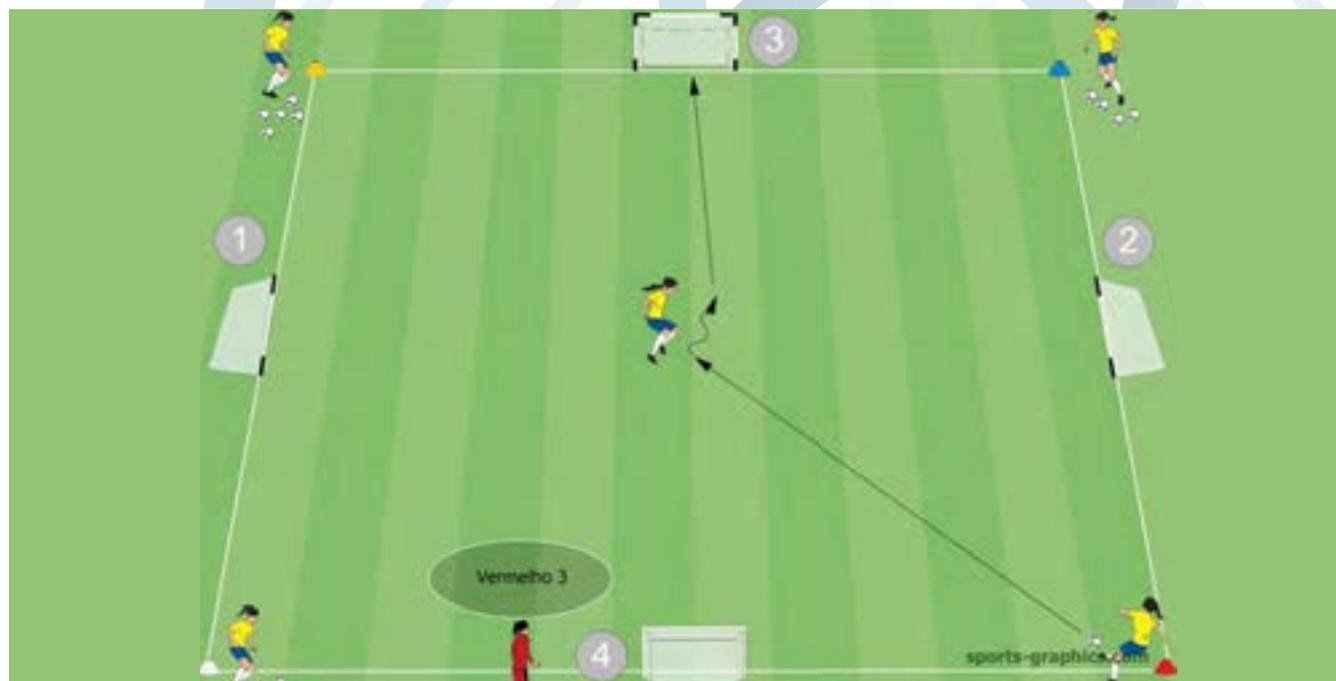




**Lista de material:** bolas, tartarugas em 4 cores, mini balizas



**Duração:** 8 a 20 repetições cada jogador



### Descrição da Atividade:

- O treinador dará dois sinais:
  1. O primeiro sinal indica a cor do cone tartaruga onde estará o jogador que dará o passe.
  2. O segundo sinal indica o número da baliza para finalização.
- O primeiro jogador indicado dará o passe, e o segundo finalizará.

### Variação:

- Colocar a baliza 1 junto da 3 e a 2 junto da 4 e usar as balizas contrárias da indicação.
- Indicar as cores usando frutas (banana = amarelo, abacate = verde, açaí = azul etc.).
- Pedir a dois jogadores que lancem a bola com a mão. Os outros dois darão passes altos.
- Orientar alguns jogadores a lançarem a bola, enquanto outros darão passes alterados.
- Substituir o sinal acústico pelo sinal ótico (cones ou coletes).
- Indicar o pé a ser usado para controle e/ou passe.

### Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

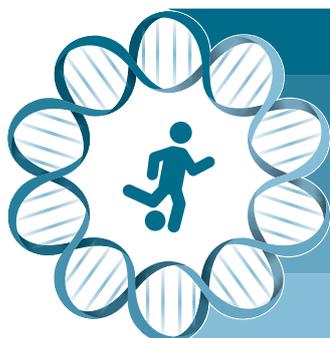
Emocional: Concentração.

Social: Comunicação.

Técnico: Passe e controle .

Físico: Reação e velocidade.

Tático:

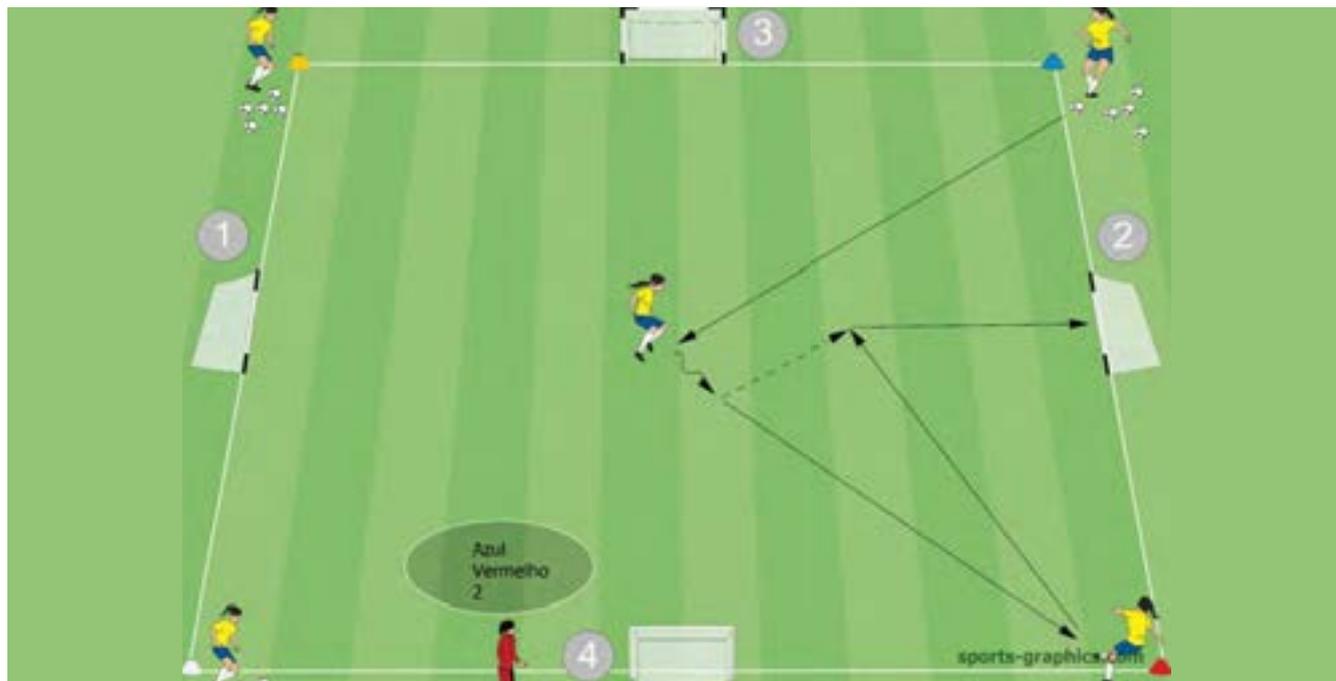




**Lista de material:** 16 bolas, 4 tartarugas, 4 mini balizas



**Duração:** 8 a 20 repetições cada jogador



## Descrição da Atividade:

- O treinador dará três sinais:
  1. O primeiro sinal indicará a cor do cone tartaruga onde estará o jogador que dará o passe.
  2. O segundo sinal indicará o número do jogador com o qual será feita a tabela.
  3. O terceiro sinal indicará a baliza para finalização.
- O jogador designado dará o passe para o jogador do meio.
- O jogador do meio controlará a bola e dará o passe para o segundo jogador designado.
- Este jogador devolverá o passe para o jogador do meio, que finalizará.

## Variação:

- Indicar as cores usando frutas (banana = amarelo, abacate = verde, açaí = azul etc.).
- Substituir o sinal acústico pelo sinal ótico (cones ou coletes).
- Indicar o pé a ser usado para controle e/ou passe.

Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Concentração.

Social: Comunicação.

Técnico: Passe e controle .

Físico: Reação e velocidade.

Tático:

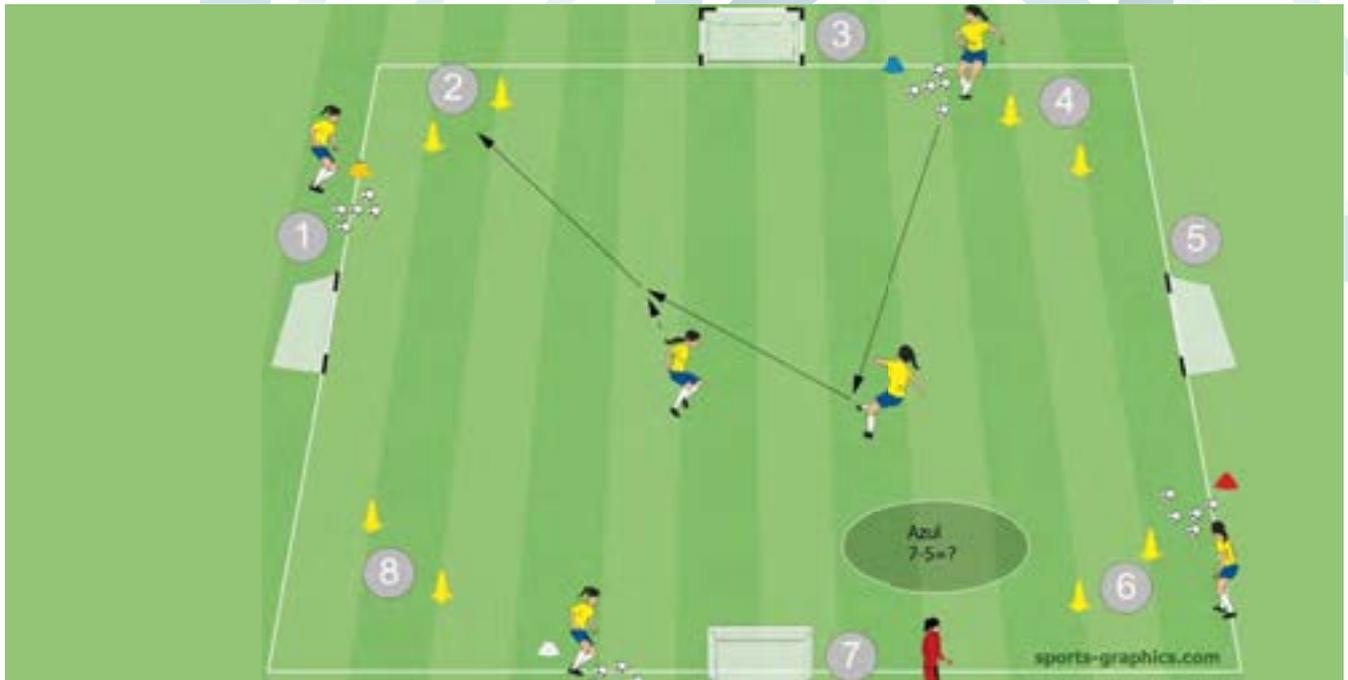




**Lista de material:** 16 bolas, 4 tartarugas, 4 mini balizas, 8 cones



**Duração:** 8 a 16 repetições cada jogador



### Descrição da Atividade:

- O treinador dará dois sinais:
  1. O primeiro sinal indicará a cor do cone tartaruga onde está o jogador que dará o passe.
  2. O segundo sinal indicará a baliza para finalização.
- O primeiro jogador designado dará o passe para o primeiro jogador do meio.
- O primeiro jogador do meio dará um passe de primeira para o segundo jogador do meio.
- Este finalizará na baliza de número correspondente ao resultado da atividade matemática ( $7 - 5 = 2$ ).

### Variação:

- Indicar as cores usando frutas (banana = amarelo, abacate = verde, açaí = azul etc.).
- Substituir o sinal acústico pelo sinal ótico (cones ou coletes).
- Indicar o pé a ser usado para controle e/ou passe.

Detalhes para observar, melhorar e corrigir:



Emocional: Concentração.

Social: Comunicação.

Técnico: Passe e controle .

Físico: Reação e velocidade.

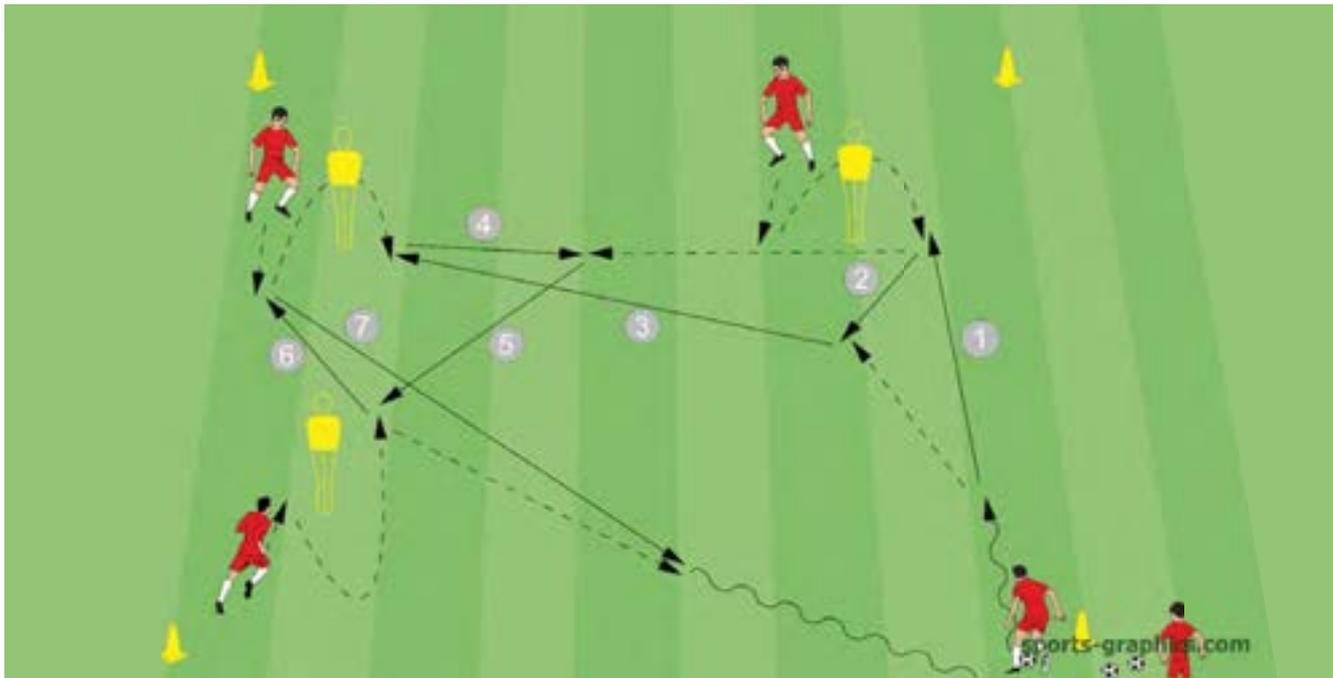
Tático:



**Lista de material:** bola, cones e 3 barreiras cada grupo



**Duração:** 2 vezes 7 min. (praticar na direção direita e esquerda)



## Descrição da Atividade:

- Organizar quatro cones formando um quadrado, com distância de 15m entre eles (conforme figura).
  1. O jogador A dribla, faz o passe para o jogador B e se desloca para receber a bola de volta.
  2. O jogador B faz um movimento rápido por trás do defensor e recebe o passe.
  3. O jogador B devolve a bola para o jogador A e se desloca em direção ao jogador C.
  4. O jogador C faz o movimento por trás do defensor e recebe o passe do jogador A.
  5. O jogador C faz um passe curto para o jogador B e se desloca novamente por trás do defensor.
  6. O jogador B faz o passe para o jogador D, que, antes de receber o passe, faz um movimento rápido por trás do defensor.
  7. O jogador D faz o passe para o jogador C e se desloca em direção ao jogador A.
  8. O jogador C faz o passe em direção ao jogador D, que recebe e segue driblando até o ponto de início.
- Os jogadores devem alternar o uso dos pés.

## Variação:

- Limitar o número de toques.
- Mudar o sentido da atividade (sentido horário e anti-horário).
- Uso de defensores semiativos, ou seja, que se movimentam, mas não atacam.

## Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Concentração e Intensidade.

Social: Comunicação e cooperação.

Técnico: Passe, controle e condução.

Físico: Ritmo, mudança e reação.

Tático: Mobilidade (deslocamento) e cobertura ofensiva (tabela, triangulações).

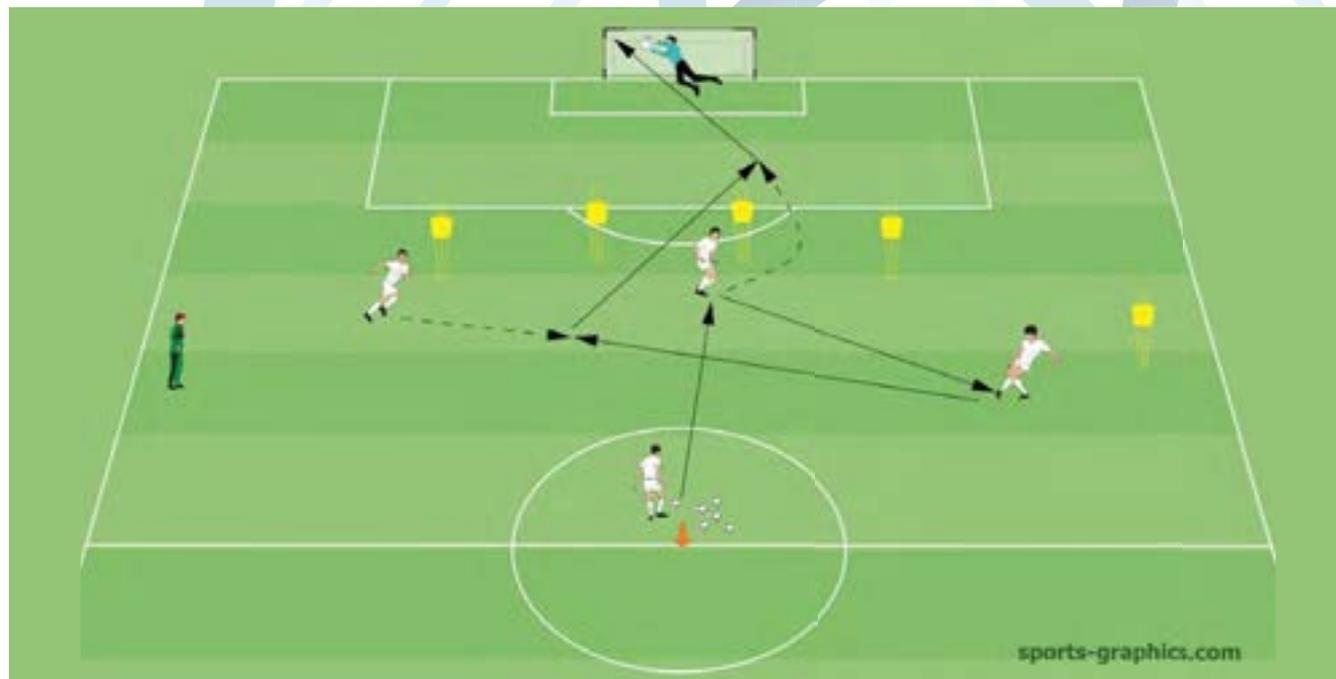




Lista de material: 6 bolas, 5 jogadores plásticos



Duração: 20 minutos



## Descrição da Atividade:

- Serão colocadas quatro figuras na frente da área (linha de quatro).
- O jogador no círculo central dará o passe para o atacante centralizado. Este dará o passe para o meia-direita. De primeira, o meia-direita dará o passe para o meia-esquerda.
- O meia-esquerda se desloca na direção do passe, recebe e faz o passe de penetração.
- O atacante corre por trás do defensor central e finaliza.

## Variação:

- Alterar o número de toques.
- Modificar a sequência de passes.
- Treinar com jogadores de defesa semiativos ou ativos.

Detalhes para observar, melhorar e corrigir:



Emocional: Concentração.

Social: Comunicação.

Técnico: Finalização, passe e cobertura ofensiva.

Físico: Velocidade e mudança.

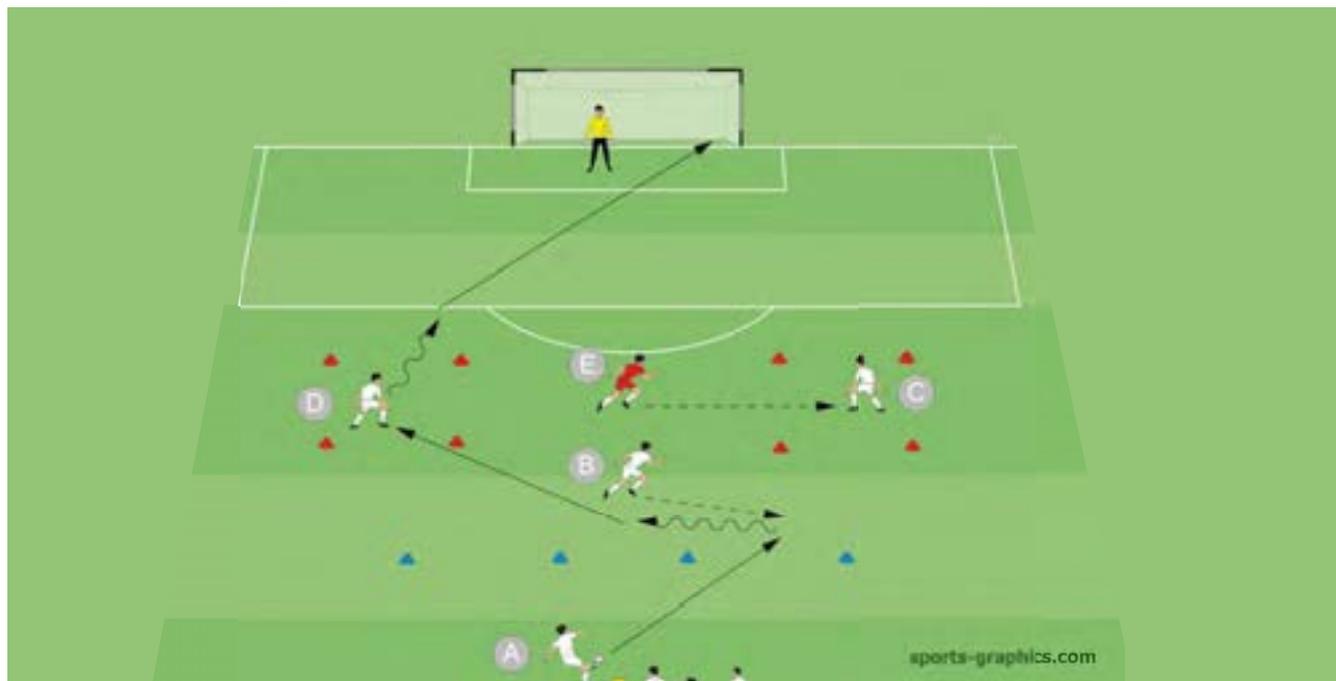
Tático: Mobilidade e penetração.



**Lista de material:** 1 bola, 3 cones



**Duração:** De 8 a 12 minutos.



### Descrição da Atividade:

- O jogador A conduzirá a bola para a frente.
- O jogador E correrá para uma das áreas (no exemplo, é o lado direito, na direção do jogador C).
- O jogador B olhará o lançamento e receberá a bola. Ele estará no lado contrário, em posição diagonal em relação ao jogador D, e dará um passe para este.
- O jogador D controlará a bola e finalizará.
- Todos os jogadores seguirão uma posição.

### Variação:

- O jogador B devolve a bola para o jogador A, que dá o passe para o jogador D.
- O jogador A joga para o jogador C, que devolve para o jogador B e passa para o jogador D. O jogador E ataca o jogador D com a bola.

Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Concentração.

Social: Comunicação.

Técnico: Passe, controle, condução e finalização.

Físico: Velocidade.

Tático: Deslocamento.

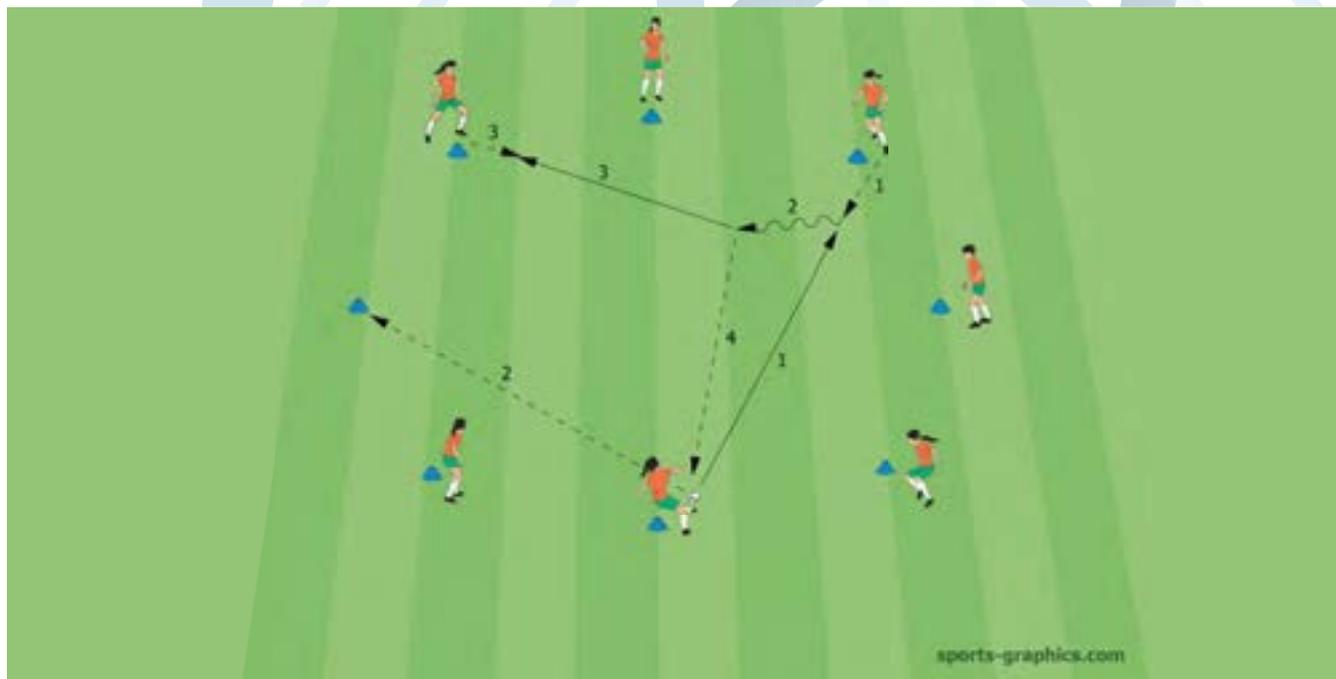




Lista de material: 1 bola, 8 tartarugas



Duração: 8 - 10 minutos



### Descrição da Atividade:

- O jogador com a bola dará o passe para um colega e correrá na direção do cone tartaruga que está vazio.
- O passe não pode ser feito para o colega ao lado.
- Sempre jogar com dois toques (controle e passe).

### Variação:

- Usar duas ou três bolas.
- Mudar a distância entre os jogadores.
- Jogar somente com um toque.

### Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

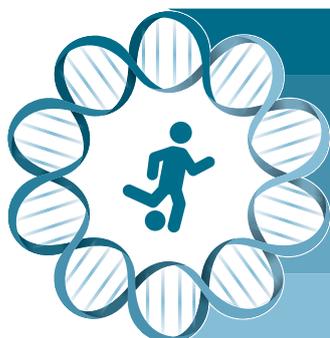
Emocional: Concentração.

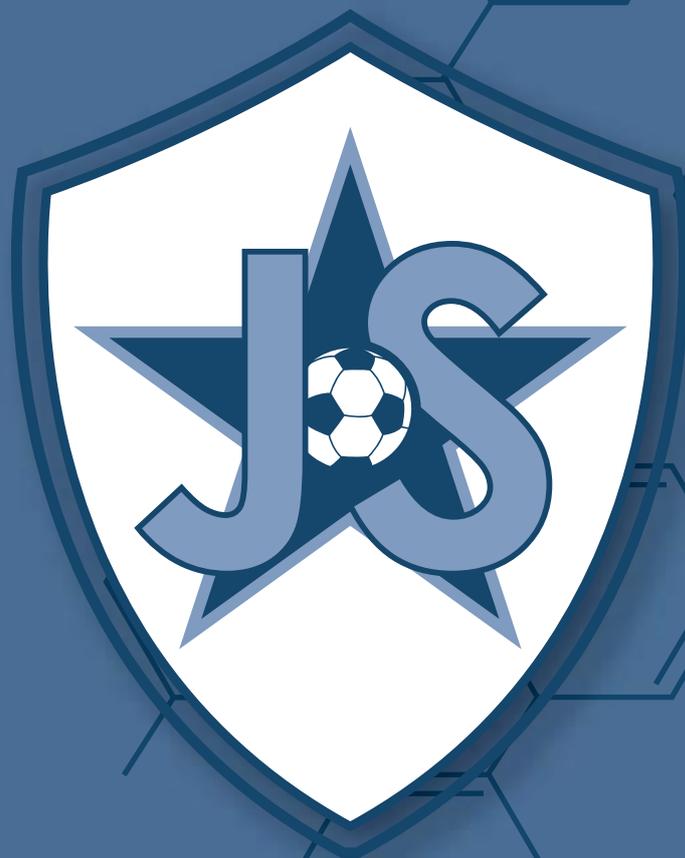
Social: Comunicação.

Técnico: Passe e controle.

Físico: Orientação e velocidade.

Tático: Deslocamento.





**JOGOS SITUACIONAIS**

## Jogos Situacionais

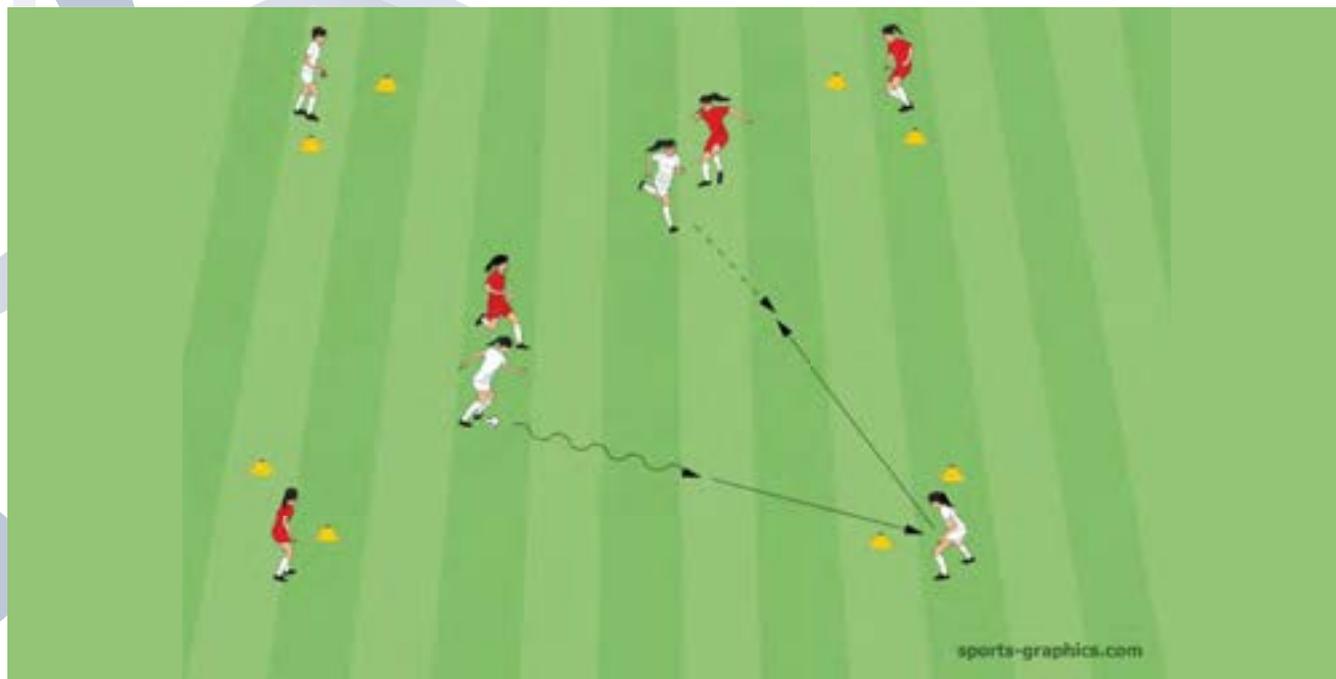
1.	2 contra 2 mais 2 .....	268
2.	3 contra 3 com três balizas .....	269
3.	3 contra 3 mais 3 (melhoramento das linhas de defesa) .....	270
4.	4 contra 2 (ataque rápido com três times) .....	271
5.	4 contra 2 mais 2 (em duas zonas) .....	272
6.	4 contra 2 (jogo rápido e vertical) .....	273
7.	4 contra 4 (escanteios vivos) .....	274
8.	4 contra 4 mais 1 contra 1 .....	275
9.	4 contra 4 (condução atrás das linhas) .....	276
10.	4 contra 4 mais 1 (com alvos variados) .....	277
11.	4 contra 4 mais 2 (com quadrados) .....	278
12.	4 contra 4 mais 2 (uso das laterais) .....	279
13.	4 contra 4 mais 4 (transição ofensiva) .....	280
14.	4 contra 4 mais 4 contra 4 (melhoramento das linhas de defesa) .....	281
15.	5 contra 3 e 8 contra 5 (transição rápida em duas fases) .....	282
16.	5 contra 5 (inferioridade/superioridade numérica) .....	283
17.	5 contra 5 (jogo vertical) .....	284
18.	5 contra 5 mais 2 (uso das laterais) .....	285
19.	6 contra 5 (fechamento de linhas de passe) .....	286
20.	6 contra 6 (construção do jogo) .....	287
21.	6 contra 6 (passes diagonais) .....	288
22.	6 contra 6 (pressão I) .....	289
23.	6 contra 6 (pressão II) .....	290
24.	7 contra 7 com 4 balizas .....	291
25.	7 contra 7 com 1 contra 1 (nas laterais) .....	292
26.	8 contra 5 mais 3 (transição ofensiva) .....	293
27.	8 contra 8 (com três bolas) .....	294
28.	8 contra 8 com 3 curingas (passes diagonais) .....	295
29.	10 contra 10 e 1 contra 1 .....	296



**Lista de material:** 1 bola, 8 tartarugas



**Duração:** Cinco partidas no total, sem ultrapassar 20 min



### Descrição da Atividade:

- Será delimitado um espaço de 25m x 25m, com quatro minibalizas de 3m nas extremidades, formadas por minicones ou cones tartaruga.
- Quatro jogadores de cada time, sendo dois dentro do espaço e dois entre as balizas, ficarão aguardando para receber a bola.
- A dupla terá que trocar dez passes. Para isso, poderão usar os companheiros que estão entre as balizas.
- Toda vez que o jogador entre as balizas receber a bola, ele deverá trocar de lugar com o jogador que lhe deu o passe.
- O quarteto que trocar dez passes primeiro vence o jogo.

### Variação:

- Contar apenas os passes com mais de 10m de distância.
- Alterar o número de jogadores no meio (três ou quatro).
- Modificar o tamanho do campo.
- Alterar o lugar das balizas.

### Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Criatividade, tomada de decisão e concentração.

Social: Comunicação.

Técnico: Passe, drible, condução e controle.

Físico: Velocidade e resistência.

Tático: Mobilidade e cobertura ofensiva e defensiva.

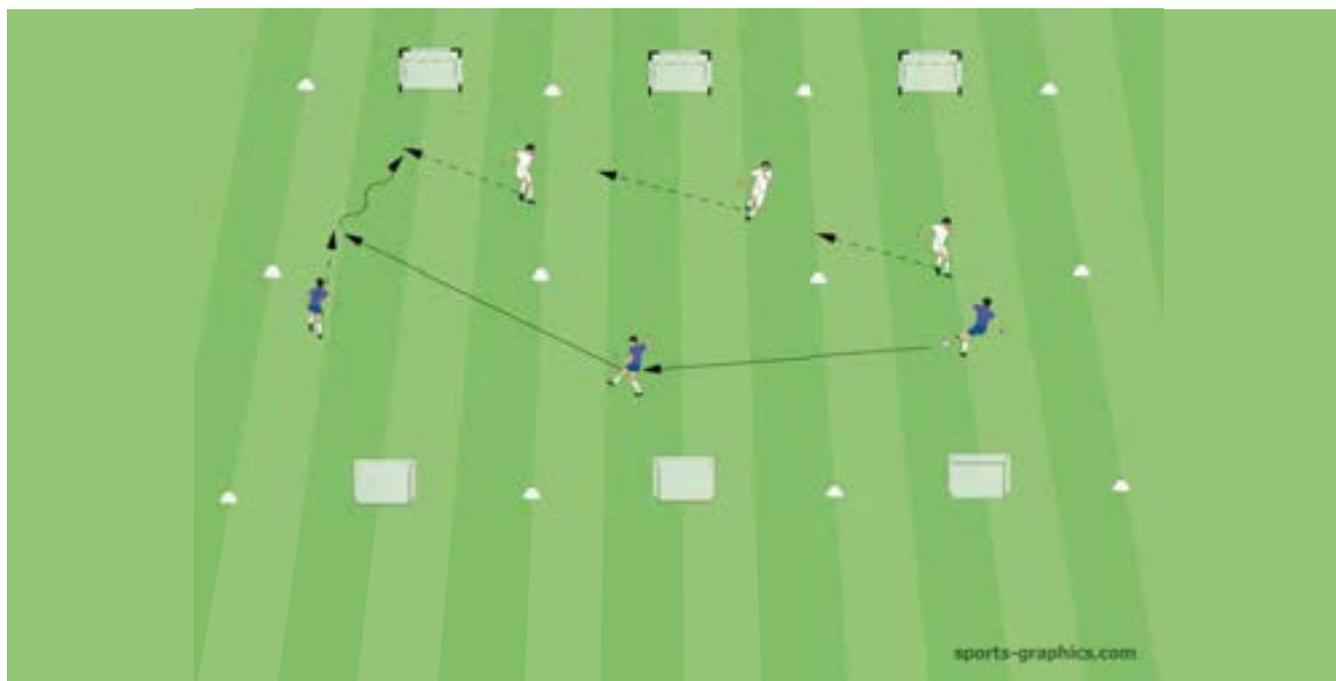




**Lista de material:** 1 bola, 12 tartarugas, 6 mini balizas



**Duração:** Três partidas de 6 minutos.



### Descrição da Atividade:

- Posicionar seis minibalizas no campo de 30m x 30m.
- Serão três jogadores contra três.
- O objetivo é marcar um gol depois de ganhar espaço com passes rápidos ou através de um contra um (dentro da zona do jogador).

### Variação:

- Alterar o número de jogadores (quatro ou cinco).
- Modificar o tamanho do campo.
- Usar oito minibalizas.
- Adicionar balizas nas laterais do campo.

### Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Autoestima, criatividade, concentração e liderança.

Social: Comunicação e cooperação.

Técnico: Passe, drible, condução e controle.

Físico: **Força**, velocidade e resistência.

Tático: Penetração e cobertura ofensiva e defensiva.



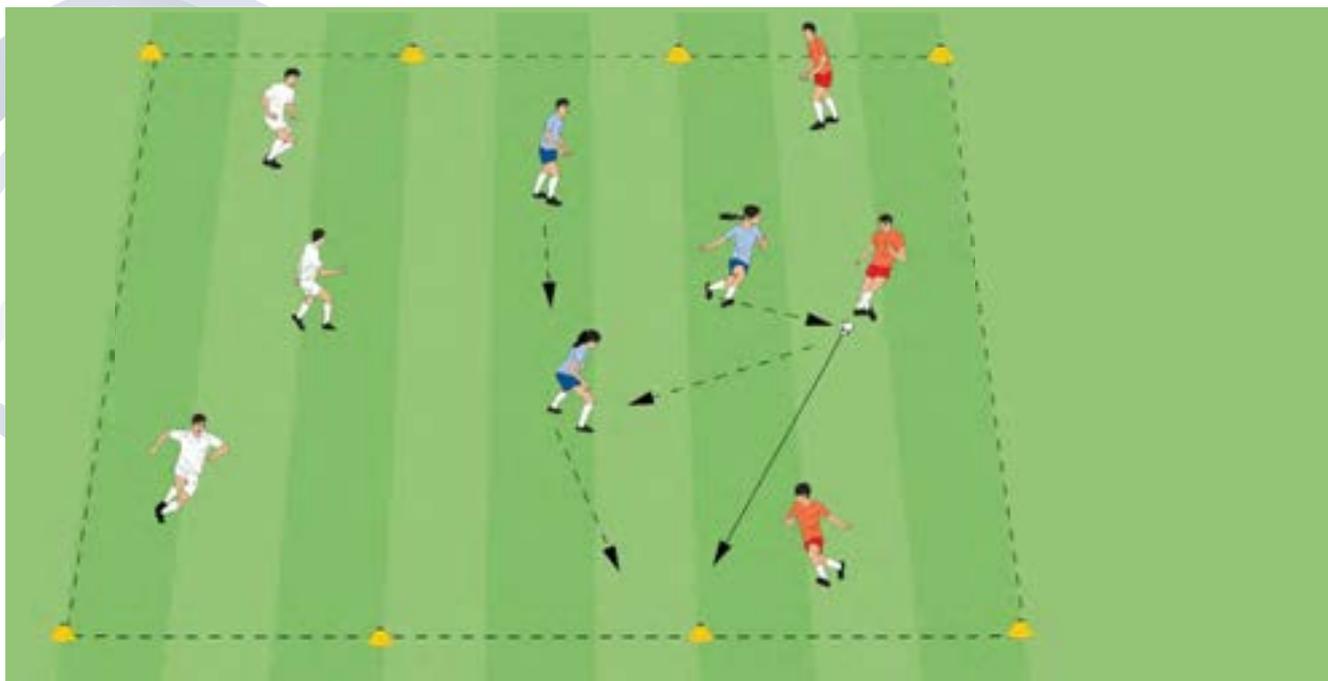
## 3 CONTRA 3 MAIS 3 (MELHORAMENTO DAS LINHAS DE DEFESA)



**Lista de material:** 1 bola, 8 tartarugas



**Duração:** Quatro partidas de 2 minutos.

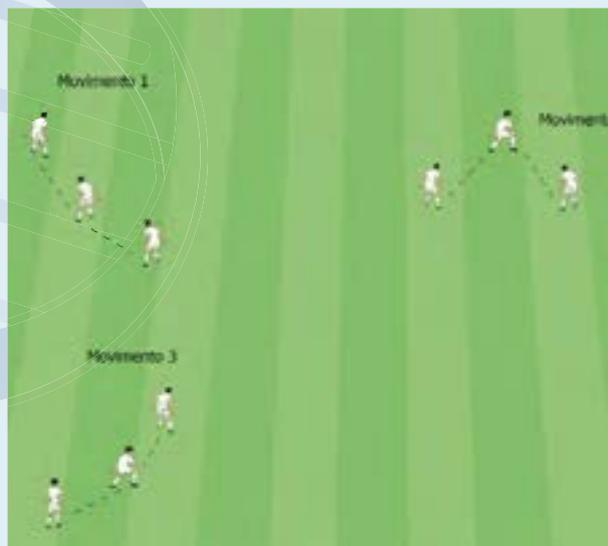


### Descrição da Atividade:

- Delimitar com cones um campo com 12m de largura e 24m de profundidade.
- Serão três times com três jogadores cada.
- Os times tentarão fazer passes de penetração, ultrapassando as linhas de três do meio.
- Apenas um jogador por vez poderá sair da zona central para tentar roubar a bola, mudando a posição de forma inteligente para evitar os passes de penetração.

### Variação:

- Dois jogadores podem entrar na zona do adversário.
- Alterar o tamanho do campo.
- Limitar a quantidade de toques para o controle da bola.



Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Concentração e liderança.

Social: Comunicação e cooperação.

Técnico: Passe, controle e condução.

Físico: **Velocidade** e resistência.

Tático: Cobertura ofensiva e defensiva, compactação e mobilidade.



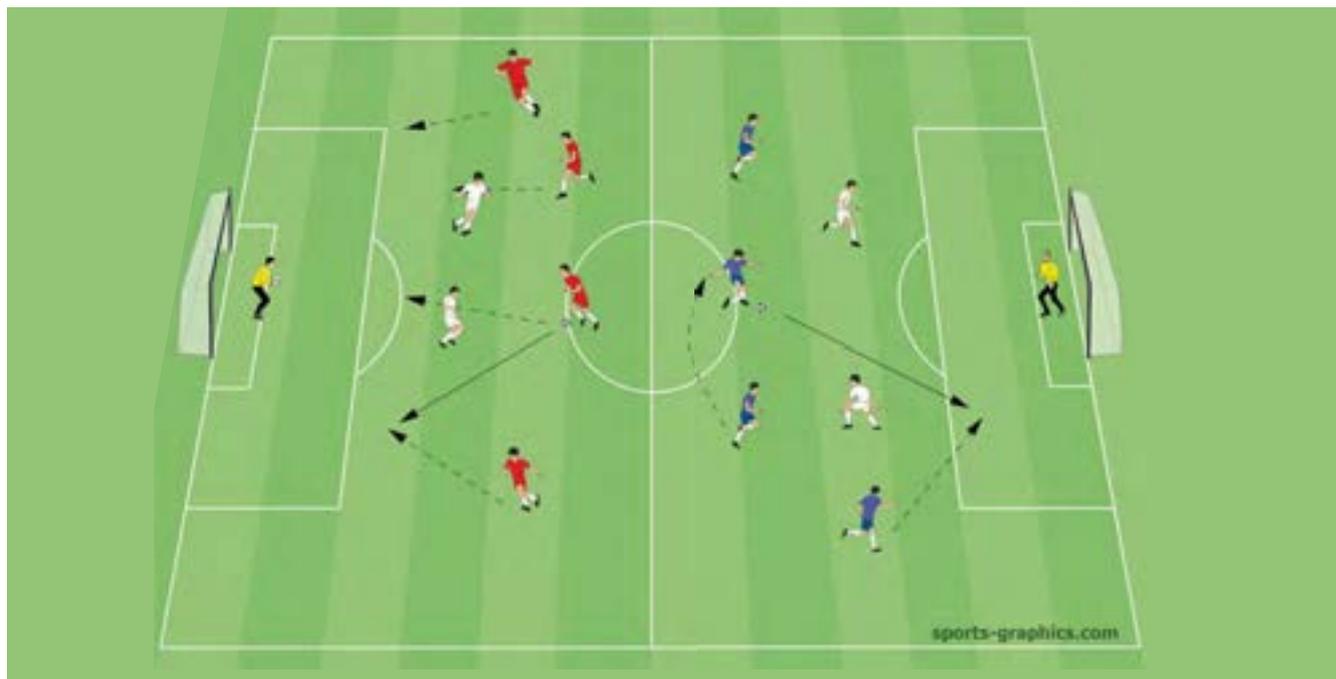
## 4 CONTRA 2 (ATAQUE RÁPIDO COM TRÊS TIMES)



**Lista de material:** 2 bolas



**Duração:** 4 / 5 Partidas de 4 a 5 min



### Descrição da Atividade:

- Utilizar o espaço de um campo de futebol soçaita com duas minibalizas no meio-campo.
- Serão três times de quatro jogadores e um goleiro em cada gol.
- Time A e time B começam atacando na direção dos gols com goleiro, e o time C inicia defendendo os goleiros, com seu time dividido em dois defensores para cada campo.
- Depois do sinal do formador, os times A e B começam com o ataque contra as duas defesas do time C.
- O objetivo é marcar um gol antes do time do outro lado.
- Os defensores começam na grande área e são acompanhados de um goleiro. Se os defensores recuperam a posse de bola, devem marcar nas pequenas balizas (3m) na linha do meio-campo.
- Um gol marcado dentro da grande área vale um ponto. Depois de cinco ataques rápidos, os times trocam as tarefas, até que todos defendam cinco vezes e ataquem dez.

### Variação:

- Jogar primeiro sem regra de impedimento e, depois, introduzi-la.

Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Assertividade, autoestima, concentração, criatividade e liderança.

Social: Comunicação e cooperação.

Técnico: Passe, controle e finalização.

Físico: **Velocidade** e força.

Tático: Espaço, mobilidade, penetração e cobertura ofensiva e defensiva.



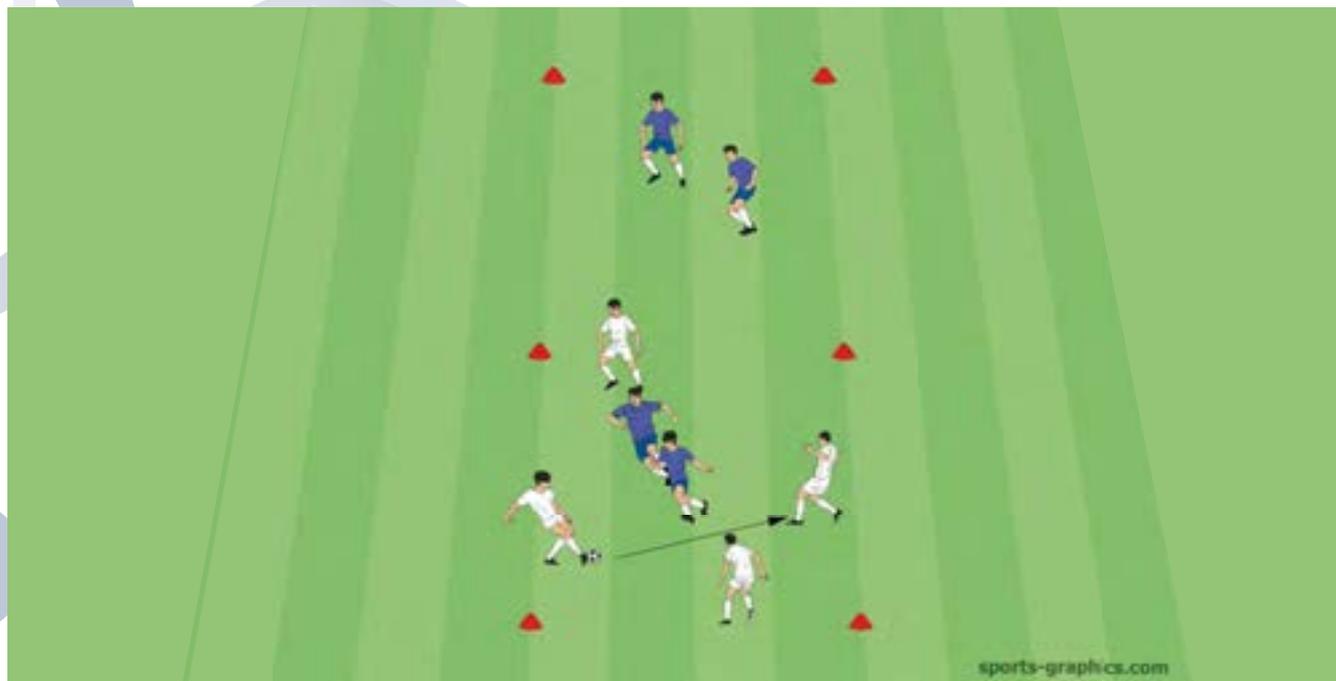
## 4 CONTRA 2 MAIS 2 (EM DUAS ZONAS)



**Lista de material:** 9 bolas, 6 tartarugas



**Duração:** Cinco partidas de dois minutos.



### Descrição da Atividade:

- Delimitar duas zonas de 15m x 15m com os cones.
- Serão formados dois times com quatro jogadores.
- O jogo começa com o time A tendo que trocar passes em uma zona de 15m x 15m.
- Dois jogadores do time B tentam retomar a bola e entregá-la aos outros dois companheiros que estão posicionados na outra zona de 15m x 15m.
- Dois jogadores do time A vão até a outra zona e tentam recuperar a bola.
- Alternar os jogadores que vão buscar a bola na zona adversária para que experimentem todos os papéis possíveis.
- Se um jogador ficar cansado, é possível trocar com os outros do time.

### Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

**Emocional:** Autocontrole, definição de metas e foco e concentração.

**Social:** Comunicação e cooperação.

**Técnico:** Passe, controle, condução e drible.

**Físico:** **Velocidade** e resistência.

**Tático:** Espaço, mobilidade, cobertura ofensiva e defensiva e penetração.



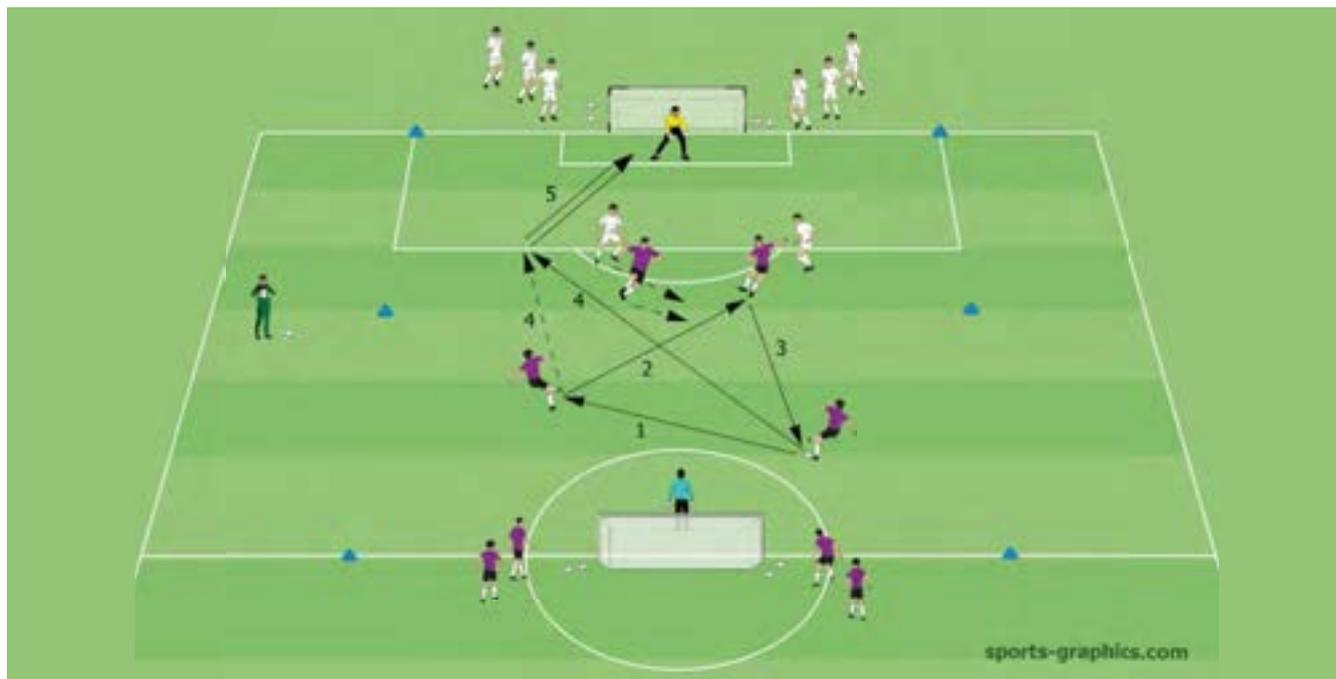
## 4 CONTRA 2 (JOGO RÁPIDO E VERTICAL)



**Lista de material:** 1 bola, 6 tartarugas



**Duração:** De 20 a 25 minutos.



### Descrição da Atividade:

- Serão quatro jogadores contra dois, com dois goleiros.
- O time com quatro jogadores iniciará o jogo com um passe lateral.
- O próximo passe será feito para um dos dois atacantes. Depois disso, o jogo ficará livre.
- Se os defensores recuperarem a posse de bola, poderão atacar na outra baliza. O outro time deve fazer pressão para recuperar a bola imediatamente.
- Importante: jogo com impedimento.

### Variação:

- Em vez de quatro contra dois, pode ser jogado três contra um ou seis contra três.
- Limitar os contatos com a bola.

Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Autoestima e assertividade.

Social: Cooperação e comunicação.

Técnico: Passe, controle, finalização, drible e condução.

Físico: **Velocidade** e resistência.

Tático: Mobilidade, espaço, penetração e cobertura ofensiva e defensiva.



## 4 CONTRA 4 (ESCANTEIOS VIVOS)



**Lista de material:** 1 bola, 4 tartarugas



**Duração:** De 4 a partidas com duração de 1'30 a 3 minutos.



### Descrição da Atividade:

- Usar cones para formar duas grandes áreas com largura reduzida para 20 a 25m.
- Serão quatro jogadores contra quatro, com dois curingas ao lado de cada baliza.
- O objetivo é procurar profundidade para marcar usando os curingas.

### Variação:

- O jogador deve trocar a posição com o curinga depois de um passe.
- Os gols feitos depois de usar um curinga podem contar dois ou três pontos.
- Limitar os contatos com a bola.

### Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Autoestima, criatividade e liderança.

Social: Comunicação e cooperação.

Técnico: Passe, finalização, drible, condução e controle.

Físico: Velocidade, resistência e **força**.

Tático: Mobilidade, espaço e cobertura ofensiva e defensiva.

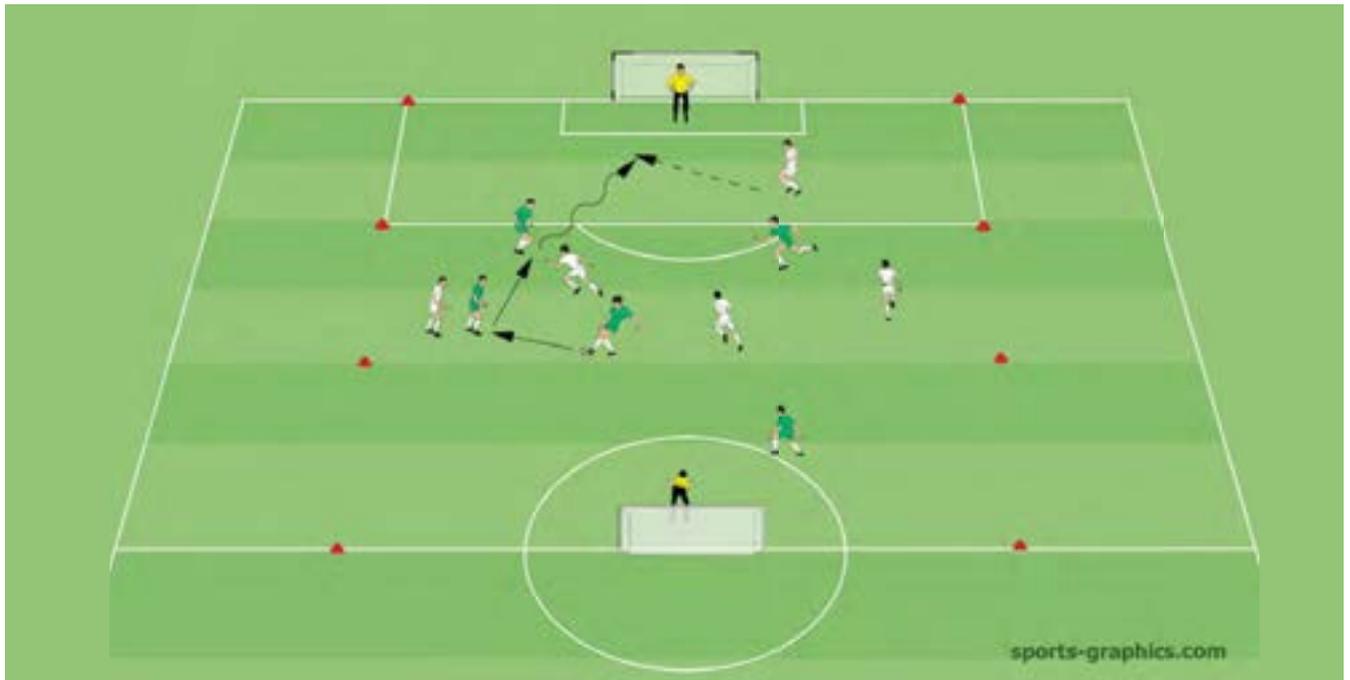




**Lista de material:** 1 bola, 4 cones, 2 balizas



**Duração:** De três a cinco partidas com duração de 2 a 4 min



### Descrição da Atividade:

- A linha lateral da área será estendida, e o espaço dividido em três zonas.
- Serão cinco jogadores contra cinco, com dois goleiros.
- Na zona defensiva, haverá apenas um defensor.
- Na zona central, serão quatro contra quatro.
- Apenas um atacante pode avançar para a zona ofensiva, onde haverá um contra um.
- Importante: não podem ser feitos passes para trás.

### Variação:

- Definir o tempo máximo de finalização no 1 contra 1.
- Permitir passes para trás.
- Limitar os toques na bola.

Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Autoestima, criatividade e assertividade.

Social: Liderança, cooperação e comunicação.

Técnico: Passe, controle, finalização, drible e condução.

Físico: Velocidade, resistência e **força**.

Tático: Mobilidade, espaço e cobertura defensiva e ofensiva.



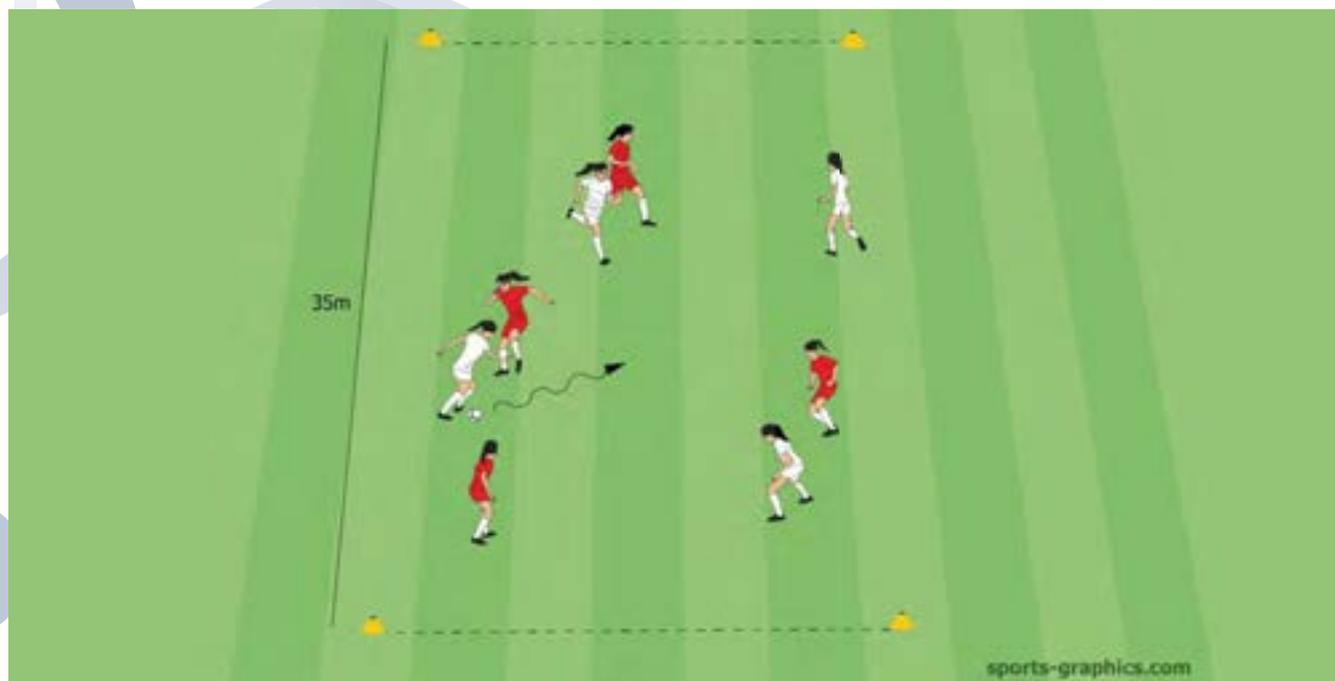
## 4 CONTRA 4 (CONDUÇÃO ATRÁS DAS LINHAS)



**Lista de material:** 1 bola, 16 tartarugas em 4 cores, 4 mini balizas



**Duração:** Quatro partidas de 3 minutos



### Descrição da Atividade:

- Delimitar o espaço de jogo a uma área de 20m x 35m.
- Serão 4 jogadores contra 4.
- O objetivo é conduzir a bola ultrapassando a linha adversária.

### Variação:

- O time que atravessar a linha no menor tempo ganha o jogo.
- O time que atravessar a linha adversária mantém a posse de bola e tenta marcar ponto no outro lado.
- Usar duas balizas de 5m nas laterais das linhas para estimular os jogadores a usarem a largura do campo.
- Jogar com duas bolas. O ponto é válido apenas se o time tiver a posse das duas bolas.
- Jogar 5 contra 5.

### Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Autoestima, criatividade e concentração.

Social: Comunicação.

Técnico: Passe, drible, condução e controle.

Físico: Velocidade, resistência e **força**.

Tático: Mobilidade, espaço e cobertura defensiva e ofensiva.

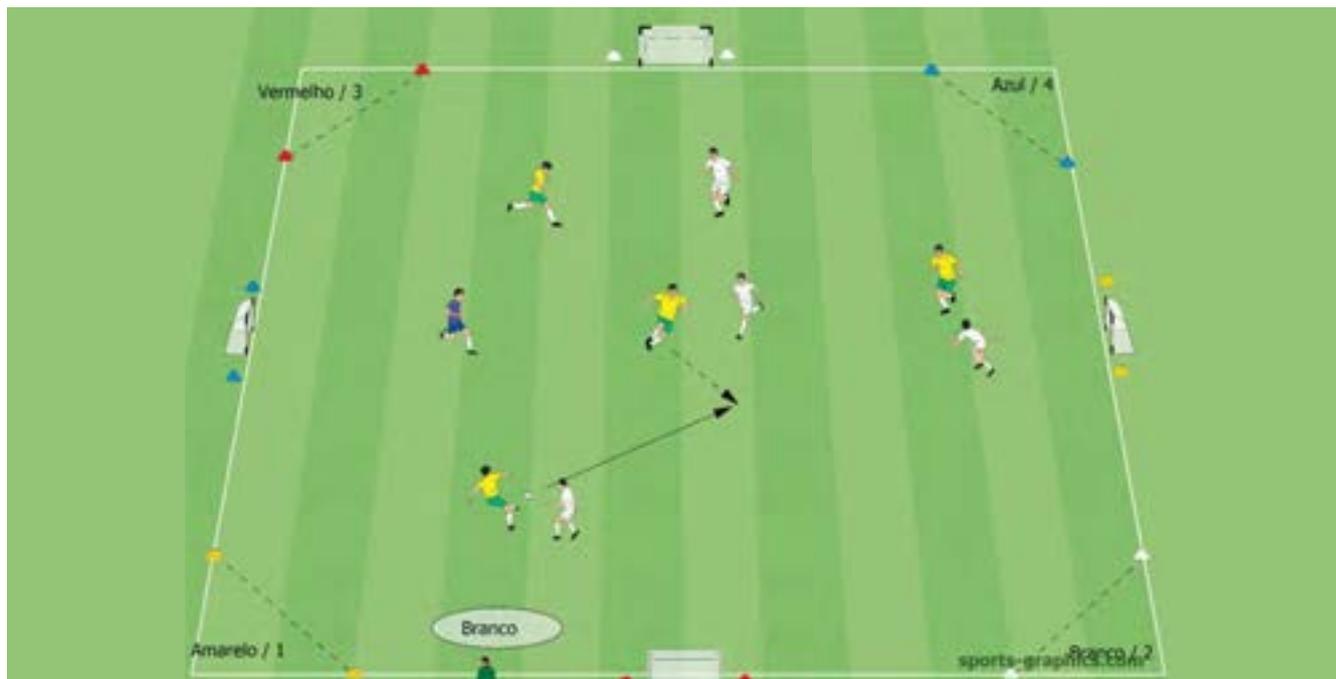




**Lista de material:** 1 bola, 8 tartarugas, 2 balizas



**Duração:** Quatro partidas de 4 minutos.



### Descrição da Atividade:

- Serão quatro jogadores contra quatro, com um curinga.
- No campo, haverá quatro minibalizas e quatro linhas de condução.
- O objetivo inicial é manter a posse de bola.
- Durante o jogo, o treinador dirá duas cores: a primeira para o time que está com a bola, e a segunda para o time que está sem a bola. Os times têm que tentar marcar gols nas balizas e nas linhas de condução com as cores indicadas pelo formador.
- Até o próximo sinal do treinador, os dois times poderão marcar gol somente na minibaliza ou na linha de condução determinada.

### Variação:

- Mais difícil: em vez de indicar uma cor, usar números.
- Ainda mais difícil: variar entre números e cores.

### Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Autoestima, criatividade, assertividade e concentração.

Social: Cooperação e comunicação.

Técnico: Passe, controle, finalização, drible e condução.

Físico: **Velocidade** e resistência.

Tático: Mobilidade, espaço e cobertura ofensiva e defensiva.



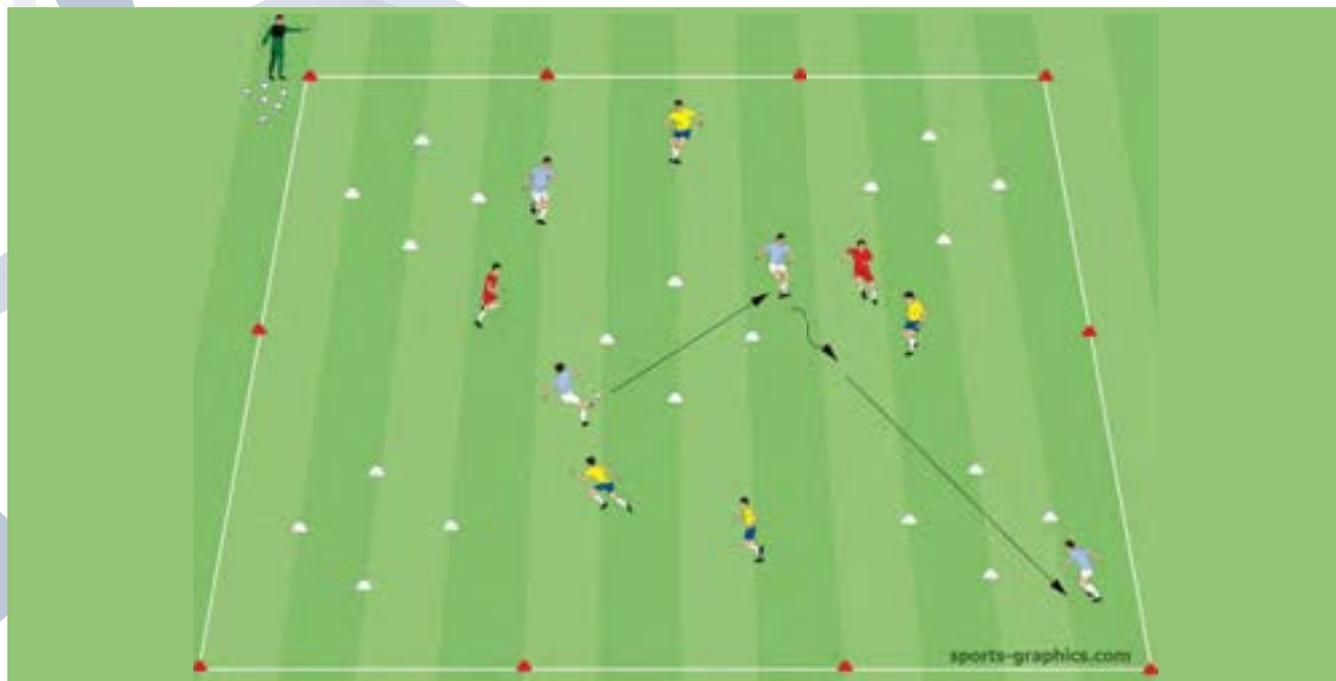
## 4 CONTRA 4 MAIS 2 (COM QUADRADOS)



**Lista de material:** 1 bola, 30 tartarugas em 2 cores



**Duração:** De 3 a 5 partidas com duração de 2 a 4 minutos.



### Descrição da Atividade:

- Será delimitado um espaço de 30m x 20m.
- Serão quatro jogadores contra quatro, com dois curingas.
- O time com bola poderá usar os curingas.
- Ninguém poderá entrar nos quadrados formados por cones.
- A equipe marcará ponto se um jogador do mesmo time receber o passe do outro lado de um dos quadrados.

### Variação:

- Para poder marcar um ponto, fazer um passe de primeira.
- Um passe de até 10m conta um ponto, e acima de 10m conta dois pontos.
- Jogo sem curingas, em igualdade numérica.

Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Autoestima, criatividade e assertividade.

Social: Cooperação e comunicação.

Técnico: Passe, controle, drible e condução.

Físico: **Velocidade** e resistência.

Tático: Espaço e mobilidade.

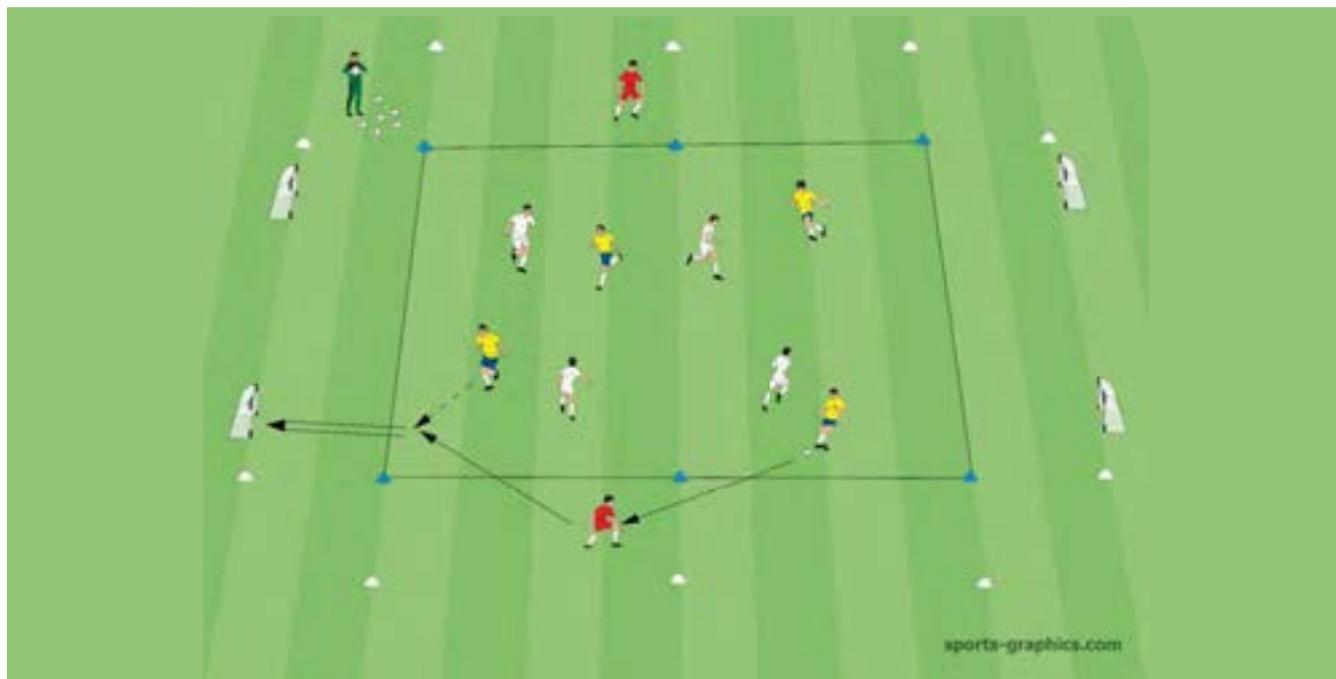




**Lista de material:** 1 bola, 16 tartarugas em 2 cores, 4 mini balizas



**Duração:** De 3 a 5 partidas com duração de 2 a 4 min



### Descrição da Atividade:

- Delimitar uma área de 25m x 15m, com duas zonas laterais (5m) e duas zonas finais (5m).
- Serão quatro jogadores contra quatro, com dois curingas nas laterais.
- Só é possível finalizar se um dos curingas for usado.
- Os jogadores não poderão entrar nas zonas laterais e finais.
- Depois da finalização, o treinador iniciará a próxima ação com uma nova bola.

### Variação:

- Finalização indicada: com a parte interna/externa do pé, com o dorso do pé ou de primeira.
- Usar os dois jogadores laterais obrigatoriamente antes de finalizar.
- Dar três ou quatro passes antes de usar os jogadores laterais.

### Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Autoestima, criatividade e assertividade.

Social: Cooperação e comunicação.

Técnico: Passe, controle, finalização, drible, cruzamento e condução.

Físico: **Velocidade** e resistência.

Tático: Espaço, mobilidade e cobertura ofensiva e defensiva.



## 4 CONTRA 4 MAIS 4 (TRANSIÇÃO OFENSIVA)



**Lista de material:** 1 bola, 8 tartarugas, 2 balizas



**Duração:** De 4 a 5 partidas com duração de 4 minutos.



### Descrição da Atividade:

- Serão quatro jogadores contra quatro para manter a posse de bola.
- No momento em que um dos times recuperar a bola, os jogadores deverão usar os curingas e finalizar na baliza grande.
- Os curingas somente poderão fazer passes de primeira.

### Variação:

- Finalizar o ataque somente depois de usar um dos curingas.
- Finalizar somente de primeira.

Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Autoestima, criatividade e assertividade.

Social: Cooperação e comunicação.

Técnico: Passe, controle, finalização, drible e condução.

Físico: **Força**, velocidade e resistência.

Tático: Mobilidade, penetração, espaço e cobertura defensiva e ofensiva.



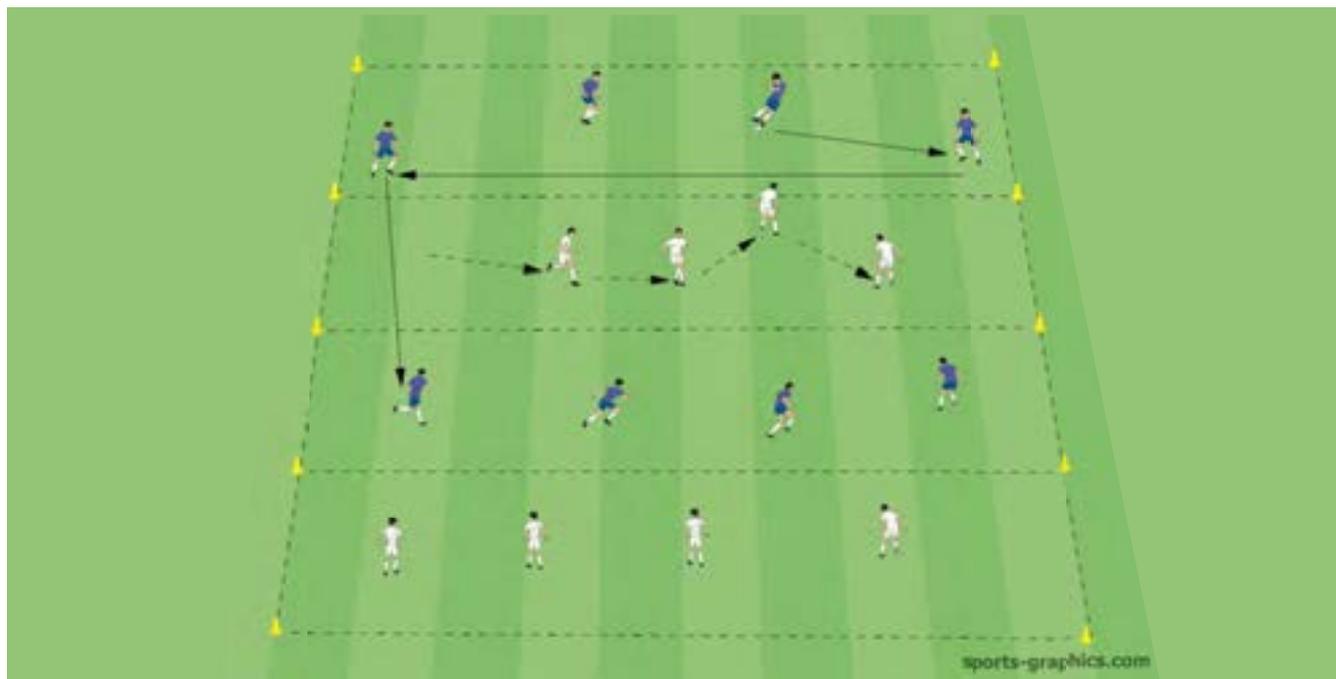
# 4 CONTRA 4 MAIS 4 CONTRA 4 (MELHORAMENTO DAS LINHAS DE DEFESA)



**Lista de material:** 1 bola, 10 cones



**Duração:** Quatro partidas de 4 minutos.

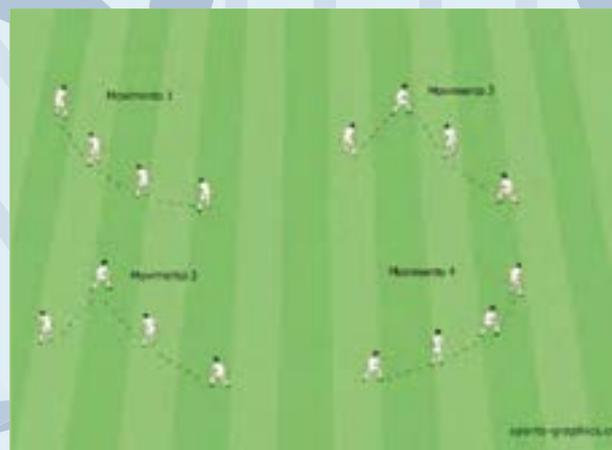


## Descrição da Atividade:

- Serão formados quatro retângulos com 15 a 20m de largura e 5 a 10m de profundidade.
- Serão dois times com oito jogadores cada.
- Haverá quatro jogadores por retângulo.
- Os times tentarão fazer passes de penetração, ultrapassando as linhas de quatro.
- O time que está defendendo só poderá agir na própria zona, mudando a posição de forma inteligente para evitar passes de penetração.

## Variação:

- Jogar com linhas de três jogadores.
- Um jogador pode entrar na zona do adversário.
- Tamanho do campo.
- Limitação de toques.



Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Concentração e liderança.

Social: Comunicação e cooperação.

Técnico: Passe, controle e condução.

Físico: Resistência.

Tático: Mobilidade, espaço e cobertura defensiva.



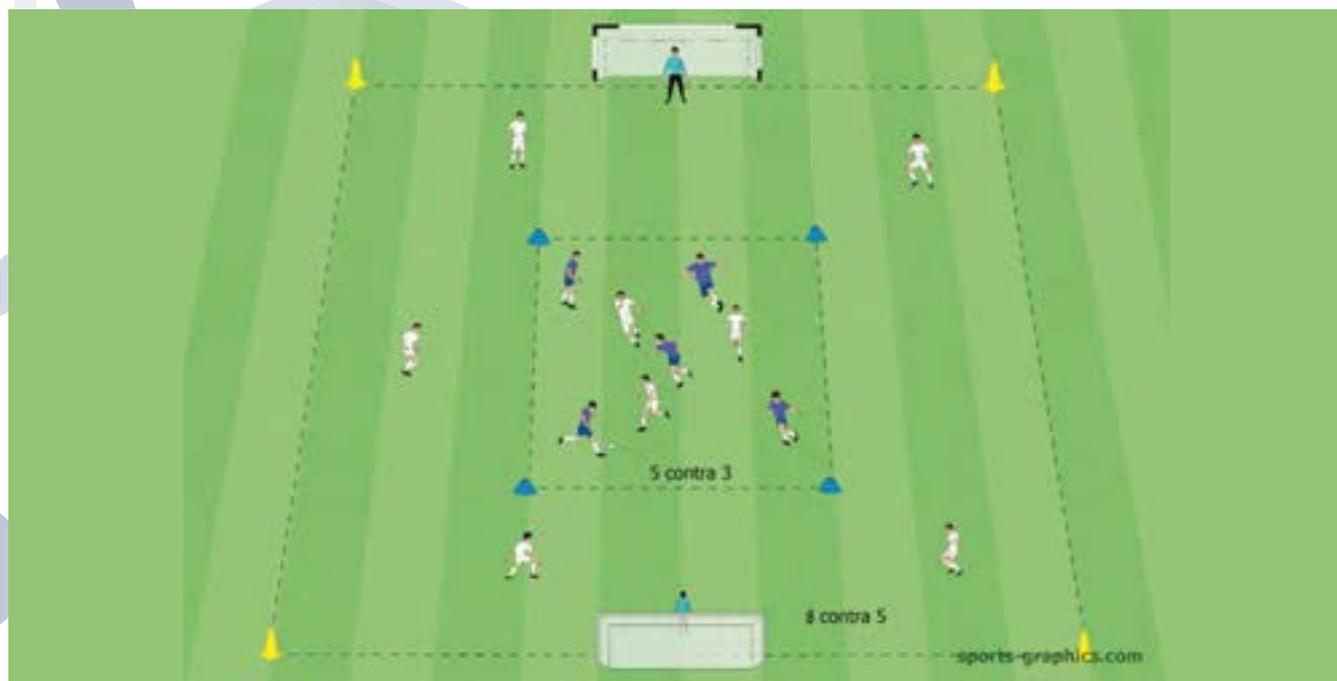
# 5 CONTRA 3 E 8 CONTRA 5 (TRANSIÇÃO RÁPIDA EM DUAS FASES)



**Lista de material:** 1 bola, 4 tartarugas, 4 cones, 2 balizas



**Duração:** Quatro partidas de 5 minutos.



## Descrição da Atividade:

- Marcar uma área de 40m x 40m com outra área de 20m x 20m no meio.
- Criar duas equipes: uma com oito jogadores e outra com cinco.
- O jogo começará no campo pequeno, com cinco contra três.
- Se os três defensores recuperarem a posse de bola, deverão tocar para outros jogadores espalhados na área maior.
- Nesse momento, começará o jogo oito contra cinco. Os oito jogadores têm que manter a posse de bola contra os cinco jogadores.
- Se esses cinco jogadores recuperarem a bola, deverão marcar um gol em uma das duas balizas.
- A equipe de oito tentará recuperar a posse de bola para evitar sofrer o gol.

## Variação:

- Variar o número de jogadores.
- Modificar o número de toques na bola para manter o controle.
- Alterar o tamanho do campo.

Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Concentração, liderança e definição de metas e foco.

Social: Comunicação e cooperação.

Técnico: Controle e passe.

Físico: Velocidade e ritmo.

Tático: Tomada de decisão, transição defensiva e ofensiva, posicionamento, mobilidade, espaço, cobertura defensiva e ofensiva.

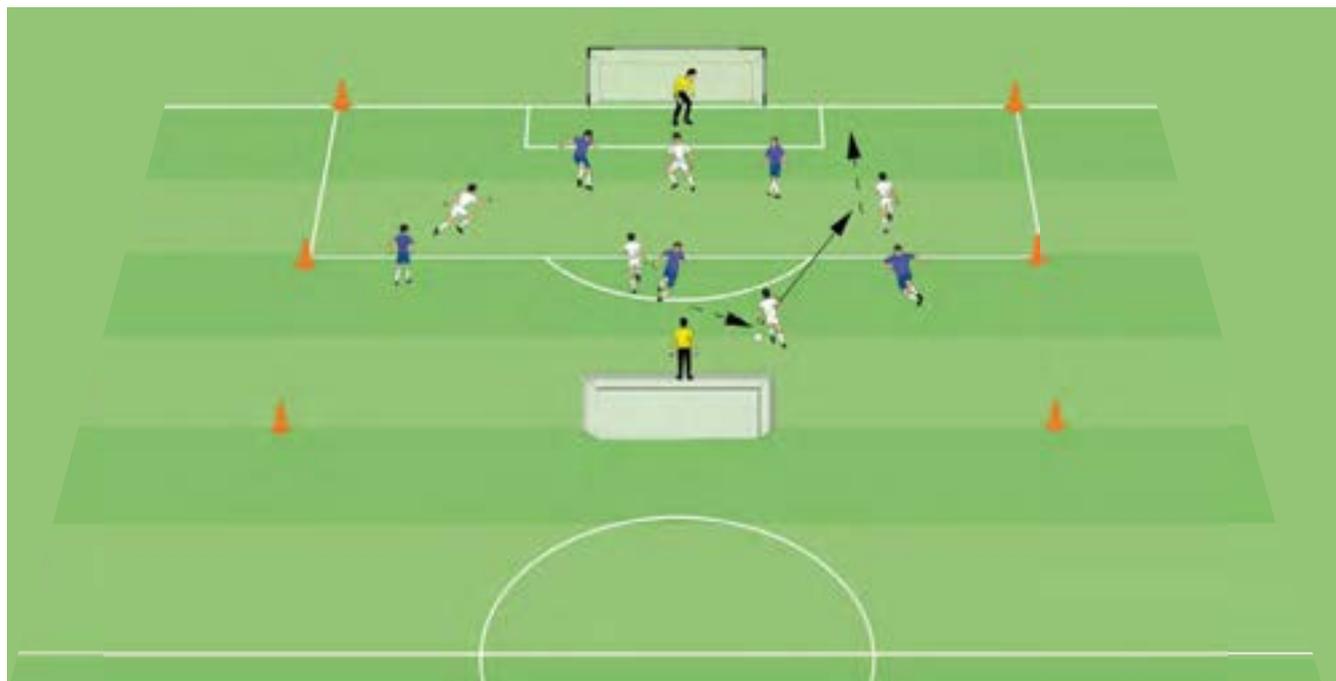




**Lista de material:** 1 bola, 6 cones, 2 balizas



**Duração:** De 4 a 4 partidas com duração de um 1'30 a 3 min



### Descrição da Atividade:

- Delimitar o tamanho de duas grandes áreas com duas balizas.
- Serão cinco jogadores contra cinco, com dois goleiros.
- A linha da entrada da área marca a metade do campo.
- Dos cinco jogadores do time, três deverão ficar no ataque e dois na defesa.
- O objetivo é criar situações para o time marcar um gol o mais rápido possível.

### Variação:

- Jogar três contra três nas zonas.
- O jogador com a bola poderá entrar na outra zona.
- Limitar os toques para controle de bola.

Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Autoestima, coragem, criatividade e liderança.

Social: Comunicação e cooperação.

Técnico: Passe, finalização, drible, condução e controle.

Físico: **Velocidade** e resistência.

Tático: Mobilidade e cobertura defensiva e ofensiva.



## 5 CONTRA 5 (JOGO VERTICAL)



**Lista de material:** 1 bola, 10 tartarugas, 2 balizas



**Duração:** Quatro partidas de 4 minutos.



### Descrição da Atividade:

- Delimitar um campo de 18m x 45m.
- Serão cinco jogadores contra cinco, com goleiros.
- O jogo será livre, com impedimento.
- Não poderão ser feitos passes para trás.

### Variação:

- Mais fácil: pode ser feito, no máximo, um passe para trás, mas o próximo precisa ser para a frente.
- Mais difícil: diminuir a largura do campo.
- Modificar o número de toques.

Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Concentração, definição de metas e foco e liderança.

Social: Comunicação e cooperação.

Técnico: Controle, passe e finalização.

Físico: **Força** e Velocidade.

Tático: Mobilidade, penetração e cobertura ofensiva e defensiva.

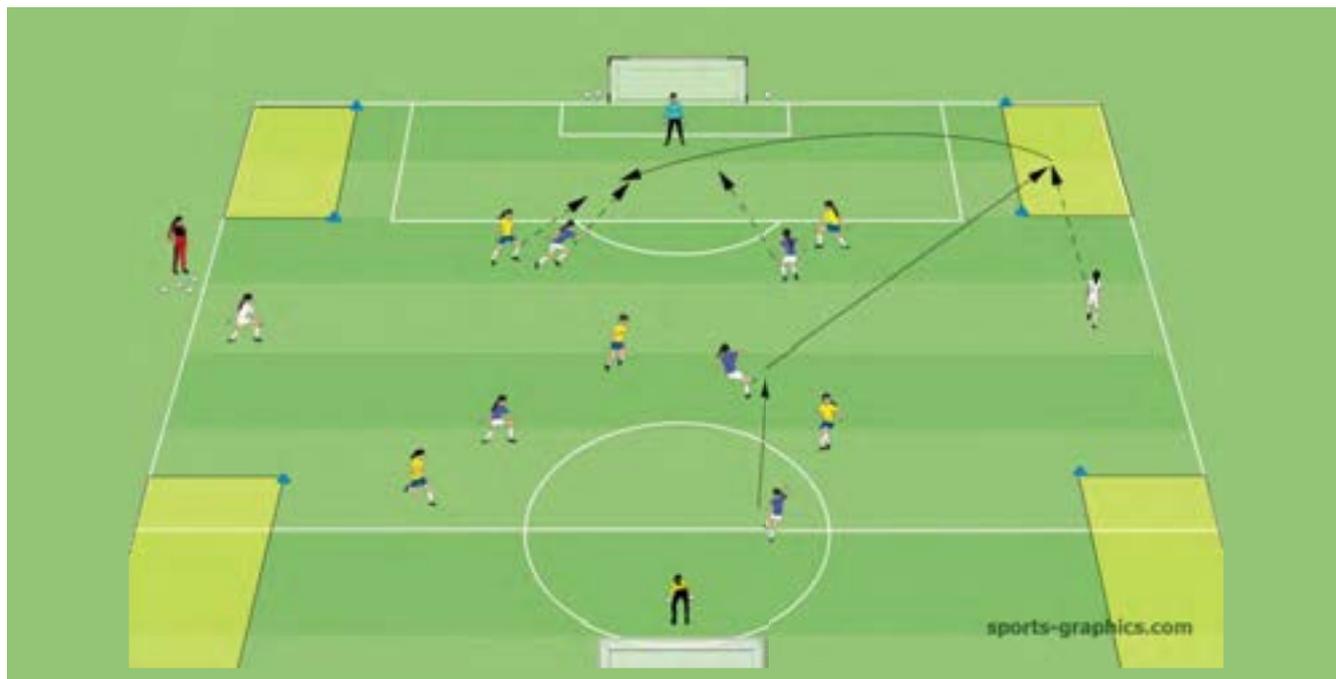




**Lista de material:** 1 bola, 8 tartarugas, 2 balizas



**Duração:** De quatro a cinco partidas de 4 minutos.



### Descrição da Atividade:

- Serão cinco jogadores contra cinco, com dois curingas.
- O campo terá quatro zonas nas laterais.
- Os curingas somente poderão entrar nas zonas finais depois do passe. Eles sempre jogam com o time que tem a posse da bola e não podem ser atacados.

### Variação:

- Antes de fazer o passe para a zona, devem ser feitos três ou quatro passes.
- Um gol marcado sem usar os curingas vale um ponto, e um gol marcado com os curingas vale três ou quatro pontos.

Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Autoestima, criatividade, assertividade, concentração e liderança

Social: Cooperação e comunicação.

Técnico: Passe, controle, finalização, cabeceio, drible, condução e cruzamento.

Físico: **Força**, velocidade e resistência.

Tático: Passes diagonais (espaço e penetração).



## 6 CONTRA 5 (FECHAMENTO DE LINHAS DE PASSE)



**Lista de material:** 1 bola, 2 mini balizas, 2 balizas



**Duração:** Quatro partidas de 4 minutos.



### Descrição da Atividade:

- Serão seis jogadores contra cinco.
- O goleiro do time azul iniciará cada ataque com um lançamento ou chute para os jogadores mais distantes do time adversário.
- Todos os jogadores do time azul se posicionarão na linha da área. Eles só poderão correr para a frente no momento do lançamento do goleiro.
- O time azul só poderá marcar na baliza grande do adversário.
- O time amarelo poderá marcar na baliza grande, nas duas minibalizas e na linha de condução no centro.

### Variação:

- Mais difícil: realizar partida com igualdade numérica.

Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Autoestima, criatividade e concentração.

Social: Comunicação e cooperação.

Técnico: Passe, controle, drible, condução e finalização.

Físico: - **Velocidade** e resistência.

Tático: Mobilidade, penetração, espaço e cobertura defensiva e ofensiva.



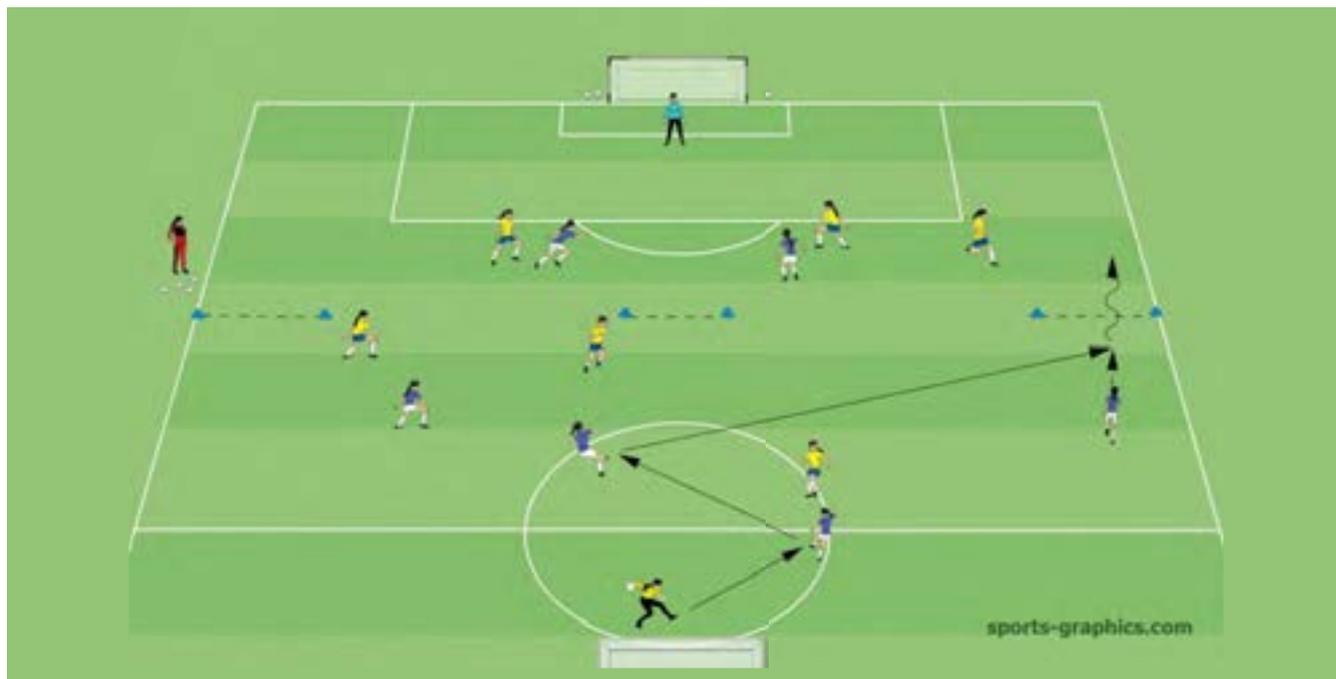
## 6 CONTRA 6 (CONSTRUÇÃO DO JOGO)



**Lista de material:** ) 1 bola, 6 tartarugas, 2 balizas



**Duração:** De quatro a cinco partidas de 4 minutos.



### Descrição da Atividade:

- Serão 6 jogadores contra 6.
- O jogo começará com um passe dos goleiros para um zagueiro (sempre alterando o lado da iniciação).
- Antes de poder finalizar, o time terá que passar por uma das três linhas de condução.

### Variação:

- Somente os jogadores laterais podem conduzir nas linhas laterais.
- Somente os volantes podem conduzir na linha central.
- Os jogadores sempre têm que conduzir com o primeiro toque para passar pelas linhas.
- Com o lançamento do goleiro, somente dois adversários podem atacar.
- Com o lançamento do goleiro, todos podem atacar.

Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Autoestima, criatividade, assertividade, concentração e liderança.

Social: Cooperação e comunicação.

Técnico: Passe, controle, finalização, cabeceio, drible, condução e cruzamento.

Físico: **Força**, velocidade e resistência.

Tático: Espaço, mobilidade, penetração e cobertura defensiva e ofensiva.



## 6 CONTRA 6 (PASSES DIAGONAIS)



**Lista de material:** 1 bola, 3 tartaruga, 2 balizas



**Duração:** De três a quatro partidas de 5 minutos.



### Descrição da Atividade:

- Serão seis jogadores contra seis.
- O campo terá quatro zonas para promover passes diagonais ofensivos.
- Os dois jogadores do quadrante defensivo direito só poderão passar a bola para os do quadrante ofensivo esquerdo.
- Os dois jogadores do quadrante defensivo esquerdo só poderão jogar a bola para os do quadrante ofensivo direito.
- O jogo terá as seguintes regras de pontuação:  
Gol marcado depois de um passe da zona A1 para a zona A2: dois pontos.  
Gol marcado depois de um passe da zona B1 para a zona B2: dois pontos.  
Finalização com, no máximo, dois toques depois do passe diagonal: três pontos.

### Variação:

- Gol marcado com o primeiro toque depois do passe diagonal: cinco pontos.

Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Autoestima, criatividade, assertividade, concentração e liderança.

Social: Cooperação e comunicação.

Técnico: Passe, controle, finalização, drible, condução e cruzamento.

Físico: **Força**, velocidade e resistência.

Tático: Mobilidade, espaço e cobertura defensiva e ofensiva.

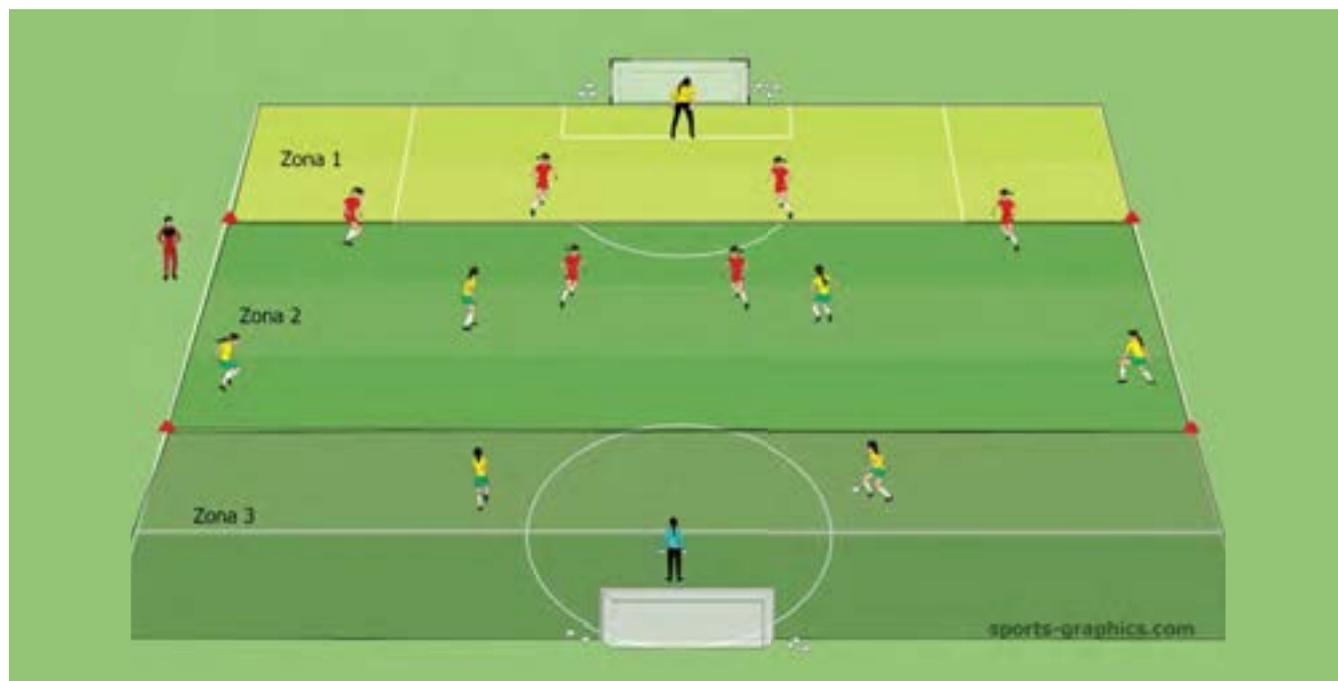




**Lista de material:** 1 bola, 4 tartarugas



**Duração:** Quatro partidas de 4 minutos.



### Descrição da Atividade:

- Serão seis jogadores contra seis.
- O time vermelho jogará com uma linha de quatro defensores e dois volantes.
- O time amarelo jogará com quatro meio-campistas e dois atacantes.
- O campo será dividido em três zonas de pressão.
- Para forçar a pressão nas diferentes zonas, há as seguintes regras de pontuação:
  - O time vermelho ganha a bola na Zona 2 e marca um gol: dois pontos.
  - O time vermelho ganha a bola na Zona 3 e marca um gol: três pontos.
  - O time amarelo ganha a bola na Zona 2 e marca um gol: dois pontos.
  - O time amarelo ganha a bola na Zona 1 e marca um gol: três pontos.Todos os outros gols feitos de forma diferente: um ponto.

### Variação:

Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Autoestima, criatividade e concentração.

Social: Comunicação e cooperação.

Técnico: Passe, controle, drible, condução e finalização.

Físico: **Força**, velocidade e resistência.

Tático: Mobilidade, espaço e cobertura defensiva e ofensiva.



## 6 CONTRA 6 (PRESSÃO 2)



**Lista de material:** 1 bola, 2 tartarugas



**Duração:** De 4 a 5 partidas com duração de 3 a 4 minutos.



### Descrição da Atividade:

- Serão seis jogadores contra seis.
- Inicialmente, todos os jogadores ficarão no seu lado do campo.
- O goleiro iniciará o jogo com um passe para um dos zagueiros.
- No momento em que o zagueiro receber a bola, os times poderão passar a linha do meio de campo.
- O time com posse de bola terá que fazer, pelo menos, cinco passes antes de ultrapassar a linha do meio de campo (esses passes facilitam a pressão e a possibilidade de o adversário retomar a posse de bola).

### Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

**Emocional:** Autoestima, criatividade, concentração e definição de metas e foco.

**Social:** Comunicação e cooperação.

**Técnico:** Passe, controle, drible, condução, chute, desarme e cruzamento.

**Físico:** **Força**, velocidade e resistência.

**Tático:** Mobilidade e cobertura defensiva e ofensiva.

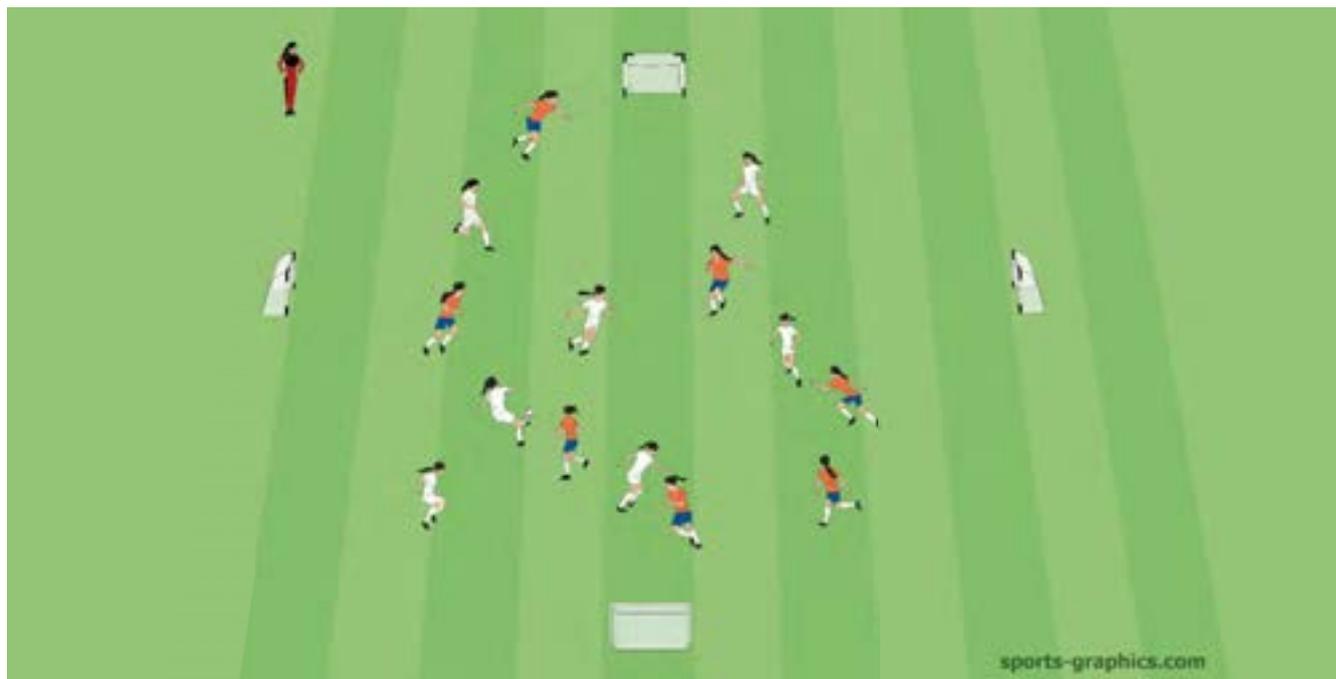




**Lista de material:** bolas, 4 balizas



**Duração:** 2 partidas de 8 minutos.



### Descrição da Atividade:

- Serão sete jogadores contra sete.
- O campo terá 4 balizas.
- Cada equipe defenderá 2 balizas.

### Variação:

- Fazer uma partida com oito jogadores contra seis.
- Diminuir ou aumentar o campo.

### Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Autoestima, **criatividade**, assertividade, concentração e liderança.

Social: Cooperação e comunicação.

Técnico: Passe, controle, finalização, drible, condução.

Físico: Velocidade e **resistência**.

Tático: Unidade ofensiva, unidade defensiva, mobilidade, penetração.



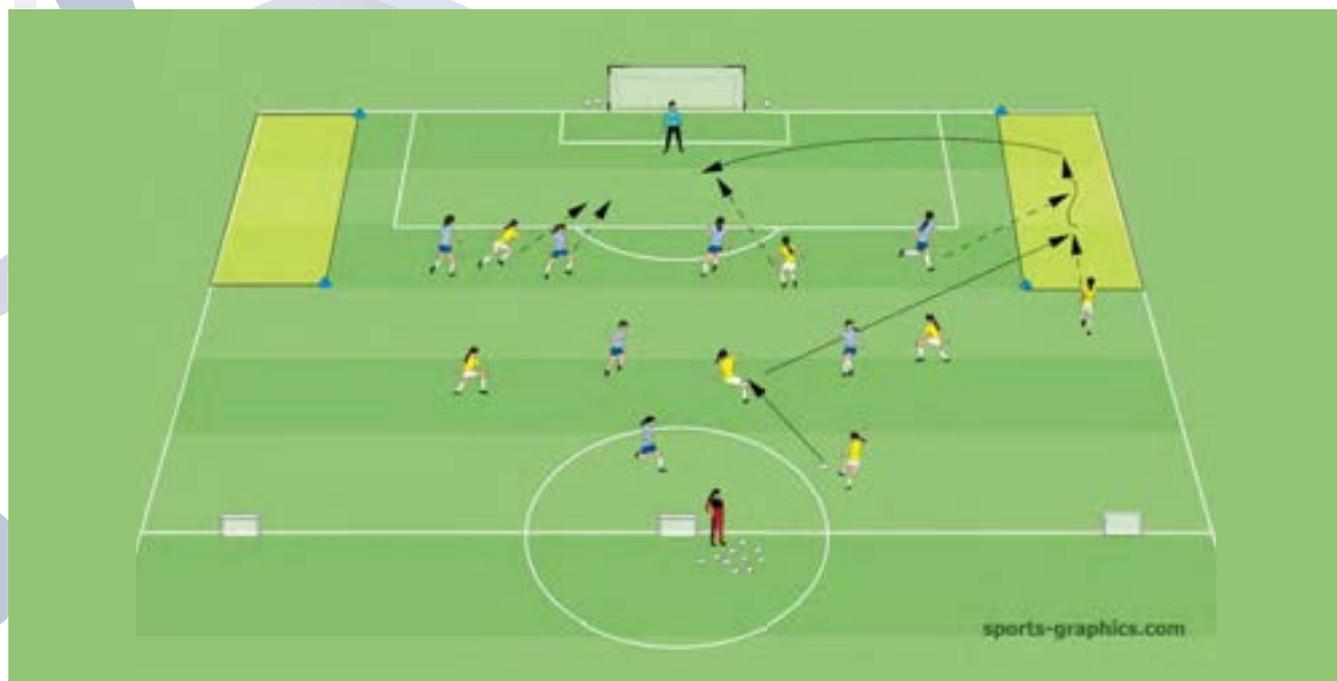
## 7 CONTRA 7 COM 1 CONTRA 1 (NAS LATERAIS)



**Lista de material:** 1 bolas, 4 tartarugas, 3 mini balizas



**Duração:** Três partidas de 7 minutos.



### Descrição da Atividade:

- Serão sete jogadores contra sete.
- O campo terá duas zonas nas laterais.
- O time amarelo joga com a formação 1-3-3, e o time azul com a 4-2-1.
- Nas zonas laterais, sempre será um contra um.
- O time azul começará todos os ataques e precisará finalizar usando as zonas laterais.

### Variação:

- Gols marcados usando a zona lateral contam três pontos, e um gol marcado somente no centro conta um ponto.
- Fazer uma partida com oito jogadores contra seis.
- Diminuir as zonas laterais, sendo que o time azul não poderá entrar.

Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Autoestima, criatividade, assertividade, concentração e liderança.

Social: Cooperação e comunicação.

Técnico: Passe, controle, finalização, cabeceio, drible, condução e cruzamento.

Físico: Velocidade e **resistência**.

Tático: Mobilidade e penetração.



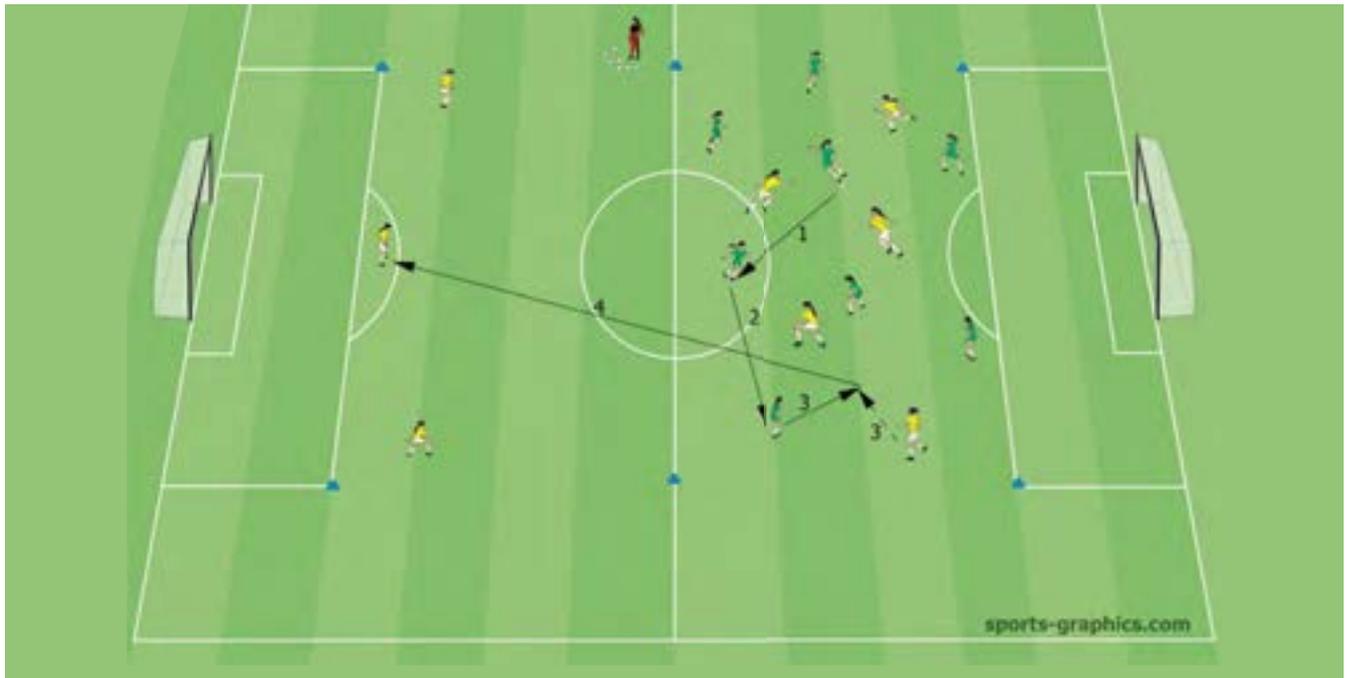
## 8 CONTRA 5 MAIS 3 (TRANSIÇÃO OFENSIVA)



**Lista de material:** 1 bola, 6 tartarugas, 2 balizas



**Duração:** Três partidas de 7 minutos.



### Descrição da Atividade:

- Serão oito jogadores contra cinco no campo A.
- O time com oito jogadores deve tentar manter a posse de bola.
- Eles jogarão com a regra "1 e 2". Isso significa que, depois de o jogador usar dois toques para controlar a bola, o próximo jogador tem que fazer um passe de primeira. O passe de primeira pode ser usado sempre.
- Se o time com cinco jogadores recuperar a posse de bola, deverá acionar com um passe os três jogadores que estão esperando no campo B. Assim, se juntarão a eles para os oito jogarem, agora no campo B, contra cinco jogadores do time adversário.

### Variação:

- Iniciar/provocar a transição com um passe para os jogadores do campo B.

Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Autoestima, criatividade, assertividade, concentração e liderança

Social: Cooperação e comunicação.

Técnico: Passe, controle, chute, drible e condução.

Físico: Velocidade e **resistência**.

Tático: - Mobilidade, espaço e cobertura ofensiva e defensiva.



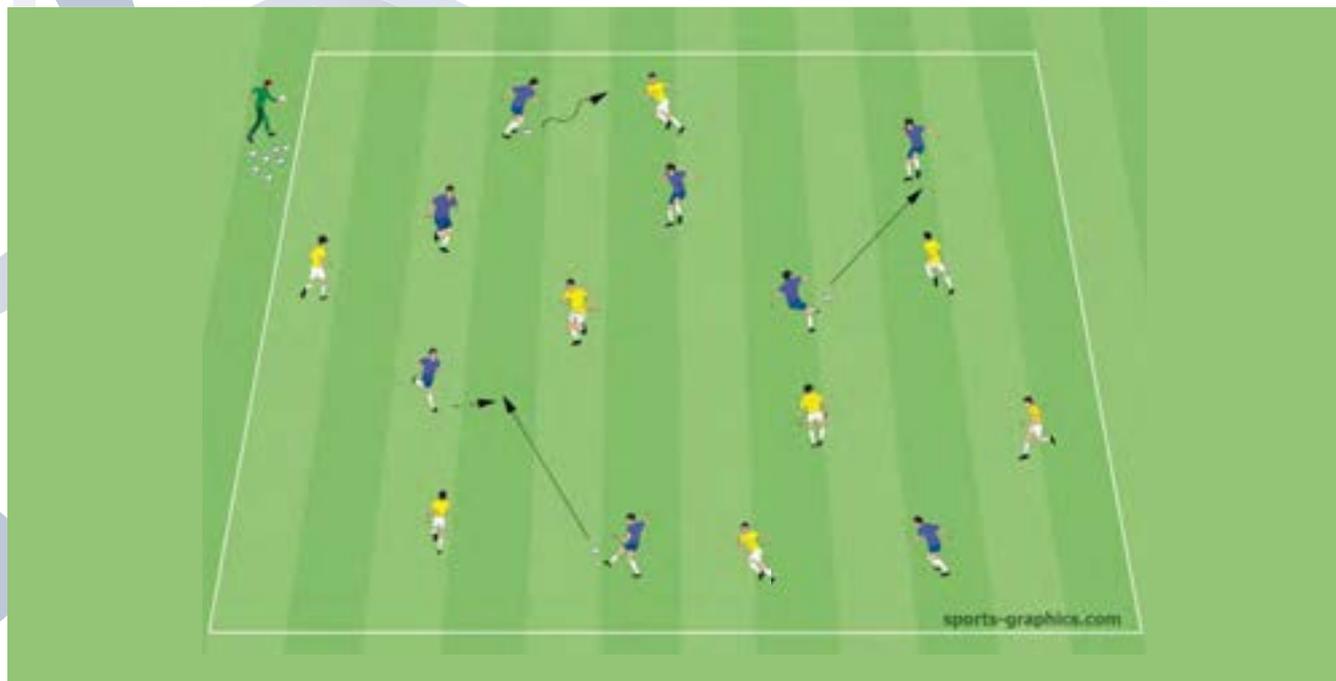
## 8 CONTRA 8 (COM TRÊS BOLAS)



**Lista de material:** 3 bolas, 4 tartarugas



**Duração:** Seis partidas de 2 minutos.



### Descrição da Atividade:

- Serão oito jogadores contra oito para manter a posse de bola.
- O objetivo é manter a posse de três bolas durante cinco segundos (vale um ponto).
- O treinador deve estar atento à reposição das bolas que saem da área de jogo.

### Variação:

- Mais difícil: em vez de indicar uma cor, o treinador pode usar números.
- Ainda mais difícil: variar entre números e cores.

### Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Autoestima, criatividade e concentração.

Social: Comunicação e cooperação.

Técnico: Passe, controle, drible e condução.

Físico: Força, orientação, reação, velocidade e **resistência**.

Tático: Espaço, mobilidade e cobertura ofensiva e defensiva.

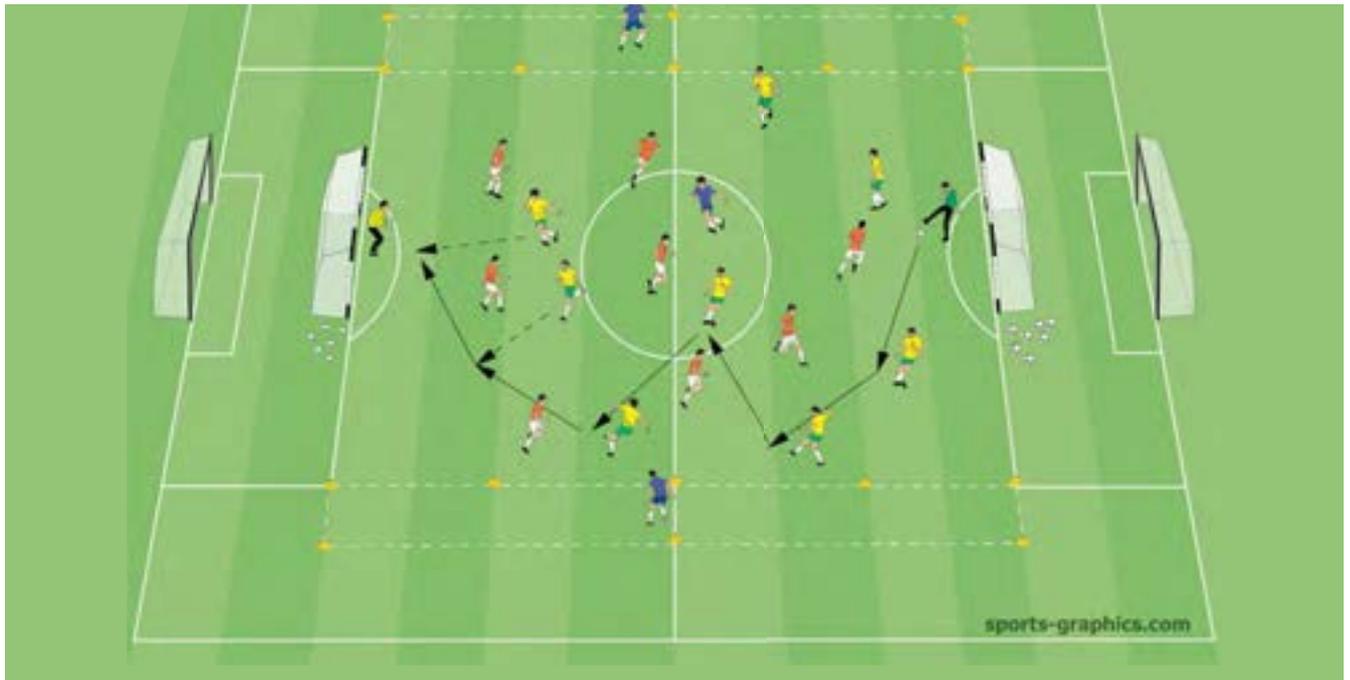




**Lista de material:** 1 bola, 16 tartarugas, 2 balizas



**Duração:** Uma partida de 15 a 20 minutos



### Descrição da Atividade:

- Serão oito jogadores contra oito, com um curinga no campo e dois nas laterais.
- Os curingas jogam com as mesmas regras dos outros, mas sempre no time que tem a posse da bola.

### Importante:

1. Os passes têm que ser feitos em diagonal.
2. Usar dois toques no máximo.
3. Não podem ser feitos passes para a frente.
4. Podem ser feitos passes para trás, mas apenas com um toque (de primeira).
5. Qualquer falha nas regras resulta em troca da posse de bola.

### Variação:

- Só pode ser feito um gol se todos os jogadores estiverem no campo adversário.
- Finalização somente pode ser feita de primeira.

Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

Emocional: Concentração.

Social: Comunicação e cooperação.

Técnico: Passe, controle e finalização.

Físico: Velocidade, **resistência** e força.

Tático: Penetração, cobertura ofensiva e defensiva e mobilidade.



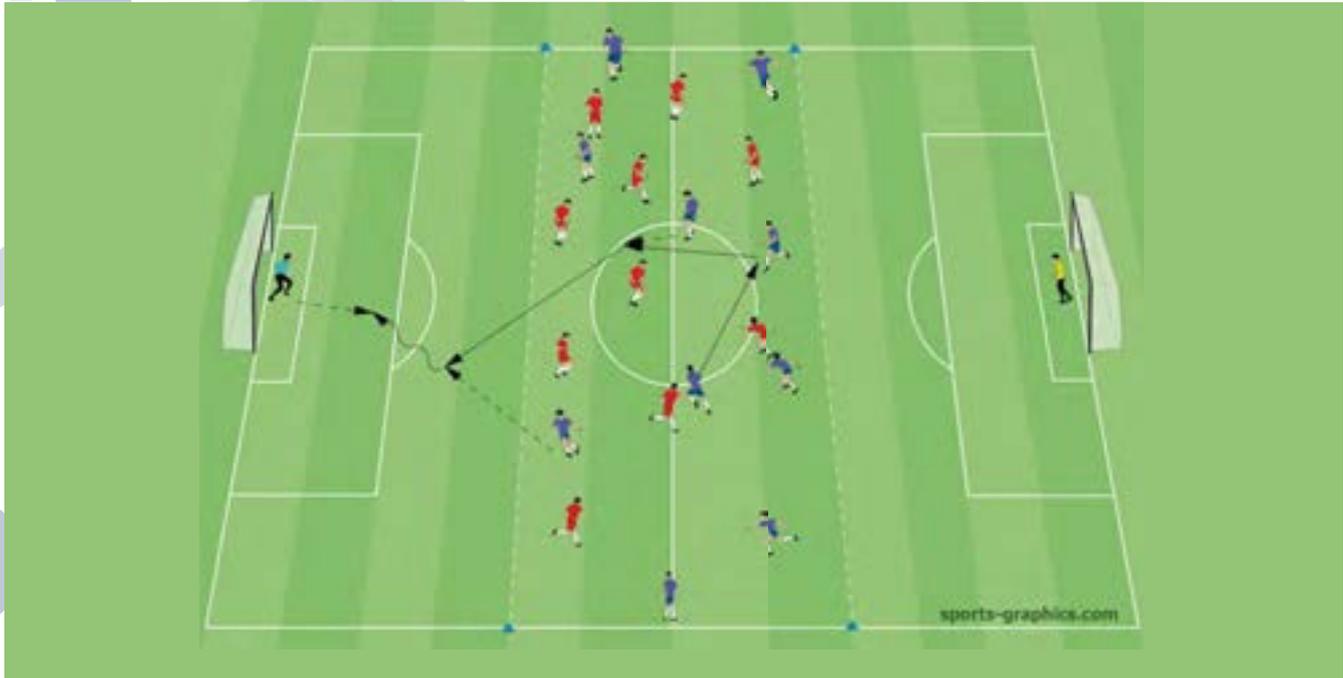
# 10 CONTRA 10 E 1 CONTRA 1



**Lista de material:** 1 bola, 4 tartarugas



**Duração:** 20 minutos.



## Descrição da Atividade:

- O jogo começa dentro da zona de 30m, entre duas linhas de defesa.
- Apenas um atacante poderá entrar na zona final (através de passe de penetração ou condução/drible). Nesse caso, um defensor poderá tentar recuperar a posse de bola.

## Variação:

- Modificar o número de toques para controle da bola.
- Aumentar ou diminuir o tamanho da zona central.

## Detalhes para observar, melhorar e corrigir:

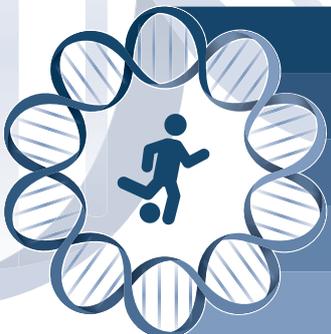
**Emocional:** Definição de metas e foco, concentração, persistência, raciocínio rápido e autoestima.

**Social:** Comunicação, liderança e cooperação.

**Técnico:** Passe, finalização, drible e controle.

**Físico:** **Resistência**, velocidade e orientação.

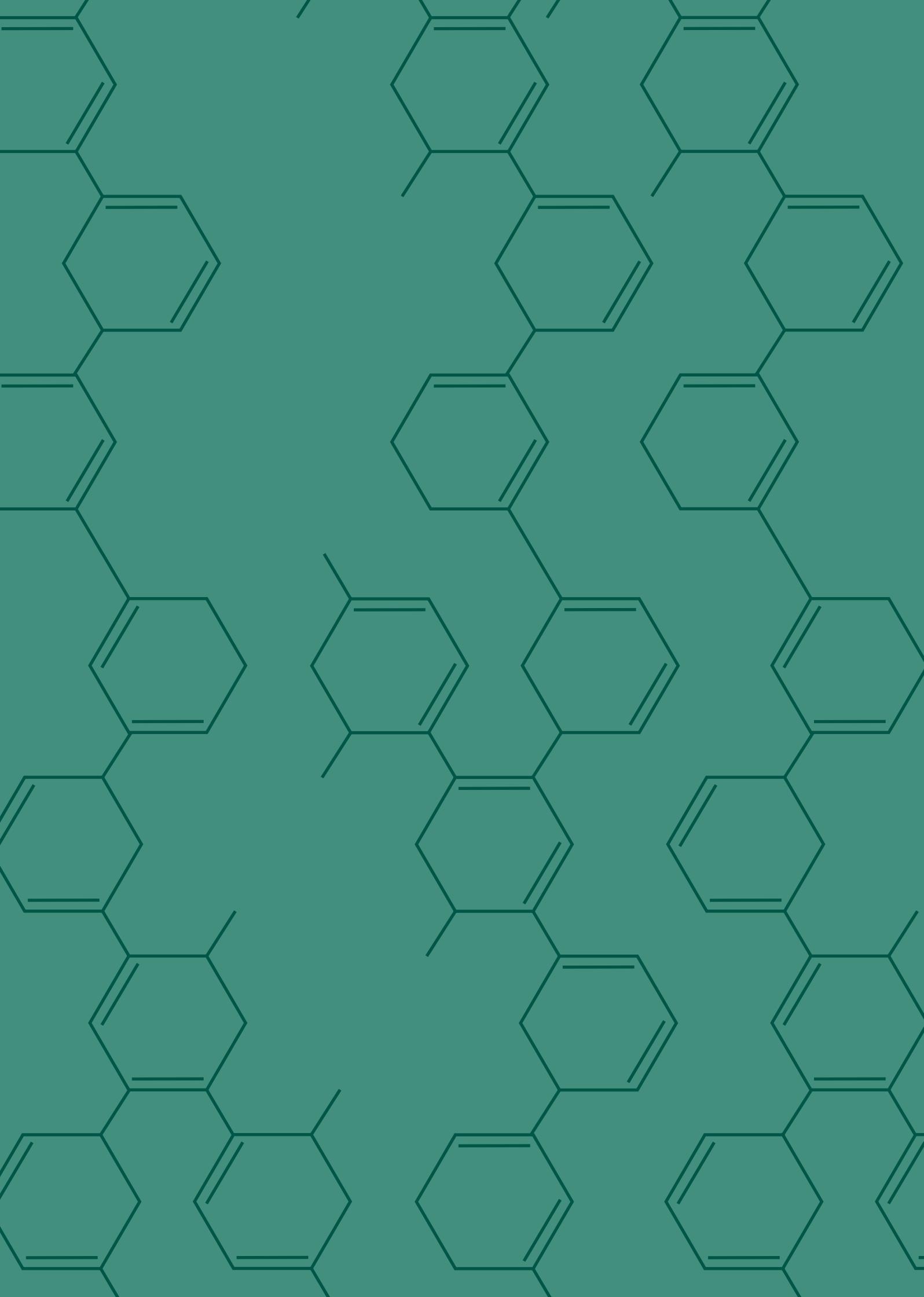
**Tático:** Penetração, mobilidade, espaço e cobertura ofensiva e defensiva.







**JOGOS FORMAIS**



Quadro 1 - Relação entre as idades e os aspectos estruturais do jogo

<b>IDADE</b> (ANOS)	<b>OPOSIÇÃO</b> (Nº DE JOGADORES)	<b>TEMPO DE JOGO</b> (MINUTOS)	<b>TAMANHO DA BOLA</b>	<b>CAMPO DE JOGO</b> (METROS)
7	3 X 3	3 X 10	3	30 X 20
8	3 X 3	3 X 10	3	35 X 25
9	3 X 3	3 X 10	3	35 X 25
9	5 X 5	3 X 20	4	45 X 20
10	5 X 5	3 X 20	4	45 X 20
11	7 X 7	2 X 25	4	67 X 43
12	7 X 7	2 X 30	4	67 X 43
13	9 X 9	2 X 30	4	76 X 49
14	9 X 9	2 X 35	5	76 X 49
15	11 X 11	2 X 40	5	93 X 60
16	11 X 11	2 X 40	5	93 X 60
17	11 X 11	2 X 40	5	105 X 68
18	11 X 11	2 X 40	5	105 X 68
19	11 X 11	2 X 45	5	105 X 68
20	11 X 11	2 X 45	5	105 X 68





# 6. ANEXOS

## 6.1. TREINAMENTO DE GOLEIROS

O material abaixo é um suporte para o Treinamento de Goleiros do Manual da Confederação Alemã de Futebol (DFB, data). A escola alemã tem tradição na formação de jogadores nessa posição, profissionais que alcançam grande destaque, tanto tecnicamente como taticamente, sendo importantes para as equipes das quais fazem parte.

**PROGRAMA DE INCENTIVO DE TALENTOS**

**INCENTIVO (PROMOÇÃO) DE TALENTOS**

*Treinamento de goleiros*

### VISÃO GERAL DO TREINAMENTO DE GOLEIROS

*O treinamento de base (“Escolinha de Formação”) oferece as melhores alternativas para uma formação sistemática e intensiva de potenciais goleiros. Os principais focos da formação dessa posição específica estão apoiados no amplo leque de requisitos que o “Camisa 1” precisa atender no futebol de “Primeira Linha”. A prioridade, no entanto, é sempre o aperfeiçoamento, em detalhes, das técnicas do goleiro.*

Visão geral de importantes requisitos feitos a um goleiro:

1	<b>Técnica:</b> pegar bolas rasteiras, meio altas e altas.
2	<b>Técnica:</b> cair e rolar em direção a bolas laterais.
3	<b>Técnica:</b> saltar com o corpo estendido e saltar em direção a bolas de media altura.
4	<b>Técnica:</b> correr (ir ao encontro) e pegar bolas altas.
5	<b>Técnica:</b> rolar, desviar, lançar (arre-messar), drop-kick, tiro de meta, técnicas de jogadores de campo.
6	<b>Tática:</b> chutes de diferentes posições e distâncias.
7	<b>Tática:</b> jogadas laterais de diferentes posições e distâncias,
8	<b>Tática:</b> 1 contra 1 no chão e no ar.
9	<b>Tática:</b> Cooperação com a defesa – construção (armação) do jogo.
10	<b>Capacidade física:</b> aptidões específicas para a posição.
11	<b>Psicologia:</b> atitude positiva, assertividade, potencial de concentração.

## O ABC DO JOGO DO GOLEIRO

*Não esqueçam o goleiro!*

O goleiro ocupa uma posição de importância exponencial. Afinal, ele é o último jogador de sua equipe à frente do gol e, nessa situação, em muitos jogos, é o responsável pela última oportunidade de defesa de seu time contra um ataque do adversário.

Todo zagueiro joga de forma mais confiante e relaxada quando sabe que na sua retaguarda há um goleiro seguro. Em sentido inverso também, a perceptível insegurança e o nervosismo de um goleiro podem ser facilmente repassados aos integrantes de sua linha de frente – uma marcação compacta e estável sempre tem por base um “Camisa 1” acima da média.

Não basta enaltecer a posição do goleiro para se destacar o quanto é importante para ele um treinamento sistemático e regular.

Para definir método e conteúdo de um treinamento efetivo para essa posição, é preciso, antes, definir quais são os requisitos que o “Camisa 1” precisa preencher em um jogo.

**A base de jogada: o correto posicionamento!**



INFO	O QUE O GOLEIRO PRECISA SER CAPAZ DE FAZER?
Técnica	Tática
Desempenho.....	.....do goleiro
Capacidade física	Psicologia

*A posição de destaque do goleiro atrai para si, inevitavelmente, mais atenção do que a da maioria dos outros jogadores. Afinal, um “Camisa 1” acima da média tem o poder de definir um jogo, quase sozinho. Mas, quais são os requisitos que um goleiro campeão precisa atender, seja hoje, seja no futuro? E quais são as consequências disso para um treinamento que objetiva o desenvolvimento de um goleiro?*

**O desempenho de um goleiro depende, como dos outros jogadores da equipe, de quatro áreas:**

- Técnica
- Tática
- Capacidade física (Condicionamento)
- Psicologia

Entre essas áreas existem muitas interações que precisam ser consideradas em um treinamento específico para goleiros.

Individualmente, em cada goleiro existem diferentes características dominantes: em alguns, é a perícia e a disponibilidade para o risco, em outros, a confiabilidade, a serenidade e os nervos de aço. Um brilha por sua visão, correto posicionamento e oportunismo de suas ações; o outro, pelo jogo guiado, principalmente, pela

intuição e pelas corretas reações. Mas, goleiros “top de linha” precisam reunir todas essas qualidades. No futebol de primeira linha, fraquezas em determinadas áreas não são compensadas por qualidades acima da média, em outras. Um goleiro de primeira linha, precisa ser um verdadeiro faz-tudo!

O mais importante, no entanto, é um perfeito posicionamento, tanto do ponto de vista técnico quanto tático, pois essas características formam a base indispensável para dominar situações mais arriscadas. Dessa forma, o goleiro precisa otimizar a sua atividade, fortalecendo a sua “armadura” técnico-tática. Isso é feito repetindo-se à exaustão situações típicas de jogos – a saída em bolas laterais, o rápido contra-ataque de bolas interceptadas, etc. Em resumo: o aprendizado e a otimização da base técnico-tática precisa ser o primeiro objetivo do treinamento de um goleiro!

Técnica	Condicionamento
Pegar e desviar chutes	Mobilidade/Destreza.
Pegar e socar bolas altas.	Rapidez (rapidez na ação e na reação).
Pular, saltar e aterrissar (cair).	Resistência básica.
Lançar, cortar e lançar a bola com o pé.	Força de salto.
	Aptidão física.
Tática	Psicologia
Jogadas com chutes a gol em diferentes posições e distâncias.	Motivação e atitude positiva.
Jogadas com bolas nas laterais e passes na frente do gol.	Disponibilidade de engajamento.
Jogadas em caso de situações padrão.	Potencial de concentração.
Ação em duelo direto com um atacante do time adversário.	Coragem/ Disponibilidade para assumir riscos.
“Orientar” a retaguarda.	Assertividade (agressividade).
Perceber-se como o “primeiro atacante”.	Confiança.

**Legenda:**

*Técnicas difíceis podem ser aprimoradas de forma mais simples e eficiente em treinamentos individuais.*

## VISÃO GERAL DAS TÉCNICAS DO GOLEIRO

### TÉCNICAS NO SEU RAIO DE AÇÃO

#### POSICIONAMENTO BÁSICO



#### Os goleiros precisam estar atentos a:

- Distanciamento dos pés igual à largura dos ombros.
- Dobrar ligeiramente os joelhos, deslocando o peso do corpo sobre a parte da frente dos pés.
- Dobrar os braços e as deixar palmas das mãos voltadas uma à outra!
- Tirar a tensão do corpo!
- O olhar concentrado na bola!

#### BOLAS RASTEIRAS PARA O GOLEIRO



#### Bolas planas que chegam ao goleiro, diretamente ou um pouco de lado.

#### Os goleiros precisam estar atentos a:

- Se possível, chegar à bola por trás! Se houver tempo suficiente, com passos laterais rápidos e curtos!
- Se o goleiro estiver se movendo para a direita, ele dobra o joelho esquerdo para baixo, ou o contrário (se estiver se movendo para a esquerda).
- Passos agachados.
- Ir de encontro à bola com braços e mãos estendidos!
- As mãos abertas, os cotovelos próximos, um do outro!
- Prender a bola à frente do corpo.

#### Erros frequentes

Posição dos pés muito distantes entre si, "prendem" o goleiro, deixando-o imóvel.

#### Erros frequentes

Posição dos pés muito distantes entre si, "prendem" o goleiro, deixando-o imóvel.

*Cada pequeno erro, cada pequena falha técnica de um goleiro pode significar tomar um gol do adversário. Em outras palavras: o goleiro é o único jogador da equipe que precisa ter uma técnica de posicionamento perfeita pois, em muitas situações, ele não pode compensar pequenas falhas. A seguir, são apresentadas importantes observações e indicações para a correção das técnicas básicas de um goleiro.*

BOLAS A MEIA ALTURA	BOLAS ALTAS
	
<p><b>Bolas que chegam à altura dos quadris e da barriga do goleiro.</b>  <b>Os goleiros precisam estar atentos a:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•De preferência, movimentar-se com o corpo inteiro atrás da bola.</li> <li>•Esticar braços e mãos em direção à bola.</li> <li>•Manter os cotovelos próximos um ao outro.</li> <li>•O primeiro contato com a bola “em voo” se dá pelas mãos/braços. Colocar a parte superior do corpo sobre a bola, as mãos “abraçam” a bola.</li> <li>•Manter-se solto/relaxado!</li> </ul>	<p><b>Bolas que chegam à altura do peito e da cabeça do goleiro.</b>  <b>Os goleiros precisam estar atentos a:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•As mãos movimentam-se em direção à bola!</li> <li>•Abrir as mãos e separar os dedos, o polegar atrás da bola (formar um triângulo com o polegar e o dedo indicador).</li> <li>•No momento do contato com a bola, “relaxar” as mãos.</li> <li>•Trazer a bola junto ao peito e agarrar com segurança.</li> </ul>

Erros frequentes	Erros frequentes
<p>Goleiro não chega atrás da bola com o corpo inteiro, assim a bola pode facilmente “escorregar”.</p>	<p>As mãos não estão atrás da bola com a forma de leque, a bola pode “escorregar”!</p>

## TÉCNICAS DE QUEDA

### CAIR E PEGAR



#### Os goleiros precisam estar atentos a:

- O olhar sempre tem que estar na bola!
- No caso de uma bola rasteira à direita, ir ao seu encontro lateralmente, com um passo rápido e curto dado com o pé direito!
- Ao fazer isso, jogar o centro de gravidade do corpo sobre o pé direito, abaixar rapidamente ao mesmo tempo em que coloca as mãos e a parte superior do corpo atrás da bola!
- Cair primeiro sobre o lado externo da coxa, depois sobre a lateral do corpo e do ombro – nunca sobre a barriga! Evitar movimentos superfulos!
- Colocar as mãos atrás da bola. A mão que está em baixo fica atrás da bola, a outra pode ficar em cima ou também atrás.
- Segurar a bola firme junto ao corpo!

### PRINCÍPIOS METODOLÓGICOS PARA O TREINAMENTO DE GOLEIROS NA BASE.



1

Treinamento individual!

2

Treinamento em detalhes!

3

Treinamento das prioridades!

### SALTAR E AGARRAR



### SALTAR E DESVIAR



#### Os goleiros precisam estar atentos a:

- Reconhecer rapidamente, quantos passos são possíveis antes de dar o pulo em direção à bola!
- O último passo (Step) deve ser maior e direcionado obliquamente para frente!
- Colocar o centro de gravidade do corpo sobre a perna que vai saltar e a partir dessa posição, pular diretamente em direção à bola! Disparar explosivamente com a perna do salto!
- Rapidamente agarrar a bola junto ao corpo.

#### Os goleiros precisam estar atentos a:

- Movimentar-se em linha reta em direção à bola.
- Caso não seja possível agarrar a bola junto ao corpo, desviar com uma mão!
- Desviar a bola com a ponta dos dedos, o mais longe possível na lateral!
- Ao "cair", manter a tensão do corpo.
- Amortecer o impacto sobre a parte superior do braço, do ombro e do quadril!

### PRINCÍPIOS METODOLÓGICOS PARA O TREINAMENTO DE GOLEIROS NA BASE.



4

Treinar personalidades!

5

Treinar focado na técnica!

6

Treinar com motivação e prazer!

## BOLAS LATERAIS

### PEGANDO BOLAS LATERAIS



#### Os goleiros precisam estar atentos a:

- Preferencialmente, mover-se em direção reta ao encontro da bola.
- Correr em direção à bola com passos pequenos e rápidos – o último passo é maior!
- Saltar sempre, só com uma perna - com a perna mais próxima à bola!

- Esticar totalmente o pé, o joelho e o quadril do lado da perna que vai saltar!
- Com o impulso do joelho oposto e dos braços lançar-se com força em um salto a partir do chão.
- Agarrar a bola no ponto mais alto possível!

### JOGADAS LATERAIS A PARTIR DE DIFERENTES POSIÇÕES

#### A PARTIR DA LINHA DE FUNDO (LINHA DO GOL)

- Dependendo da posição e da distância do lateral (cruzador), posicionar-se na parte posterior, intermediária ou dianteira do gol!
- Quanto menor a distância até o lateral (cruzador), tanto mais o goleiro deve avançar até a trave (primeiro poste, primeiro pau).
- Com as costas para o gol, movimentar-se paralelamente à linha do gol!

#### A PARTIR DA LINHA LATERAL

- O goleiro deve posicionar-se no terço posterior ou no meio do gol. De qualquer forma, mais longe da frente do gol do que no caso de laterais a partir da linha de fundo!
- Nesse momento, virar levemente em direção à bola!
- Sair do gol com passos curtos e rápidos, o mais diretamente possível ao ponto em que a bola poderá ser agarrada.





#### Os goleiros precisam estar atentos a:

- Uma bola, que não pode ser agarrada com segurança, deve ser jogada longe, na lateral, com um soco.
- Punhos cerrados!
- Fazer um rápido alongamento - não completo - dos cotovelos!

- Depois de um movimento em diagonal, ir de encontro à bola, no centro, de preferência no ponto mais alto em que possa ser alcançada.
- Sempre socar com o punho que estiver mais perto da bola!

#### SITUAÇÕES 1VS 1



#### 1 VS 1 NO CHÃO

- Se possível, manter-se longe do atacante, mas esteja preparado para agir no momento certo!
- Com uma posição ligeiramente curvada, deslocar o centro de gravidade do corpo para frente e equilibrar-se - deslocar o peso do corpo para a parte da frente do pé!
- Concentrar-se na bola, não se distrair com os truques do atacante!
- Ser paciente: Esperar e depois reagir!
- Em pé, assim que o atacante puder chutar!
- Agarrar a bola, assim que o atacante a tiver soltado!

#### 1 VS 1 NO AR

- Basicamente o que vale: agarrar antes de socar – o primeiro objetivo deve ser o de agarrar a bola com segurança. Socar com os punhos é só uma solução de emergência! • Saltar com a perna que estiver mais distante do atacante. Dessa forma, a perna que dá o impulso pode ser usada como proteção contra um atacante que entrar na jogada. • Pegar a bola no ponto mais alto - sobre ou na frente da cabeça - e, imediatamente, prendê-la de forma segura, junto ao corpo!

## VISÃO GERAL DO TREINAMENTO DE GOLEIROS

11/12 ANOS

### Prioridades para esse grupo etário

#### Técnica

- Posicionamento básico.
- Agarrar bolas rasteiras que chegam ao gol em linha reta ou lateralmente.
- Correr e agarrar bolas altas (sem pressão de atacantes!)
- Pegar bolas de media altura que chegam de frente ou de lado.
- Bolas rasteiras - cair e rolar lateralmente.
- Rolar para fora/arremessar/tiro de meta/lançamentos.
- Habilidades de jogadores do campo como por ex: *controle de jogadas rasteiras ou lances com os dois pés.*

#### Tática

- Jogadas com chutes de diversas posições e distâncias, como por exemplo, bolas rasteiras ou meio altas de fundo de linha.
- Jogadas pelas laterais e passes pelas laterais em frente ao gol.
- Situação 1 vs 1 no chão.
- Noções básicas sobre a armação do jogo.

#### Condicionamento/Coordenação

- Andar específico do goleiro (em combinação com movimentos adicionais como rolar – para frente e para trás – levantar, etc.).
- Fortalecimento integral do corpo.
- Rapidez de movimentação.
- Aprendizado de técnicas para saltar.

#### Psicologia

- Iniciativa própria.
- Motivação para a realização / empenho.



## VISÃO GERAL DO TREINAMENTO DE GOLEIROS

13/14 ANOS

15/16/17/18/19 ANOS

### Prioridades para esse grupo etário

#### Técnica

- Aprimorar todos os principais pontos do programa de treinamento de goleiros do grupo de 13/14 anos, como por ex:
  - Segurar bolas rasteiras
  - Correr e pegar bolas altas
- Técnicas para desviar bolas rasteiras.
- Saltar em direção às bolas de média altura e desviá-las.
- Arremessar a bola com a mão: aprendizado de voleios, tiros de meta, dropkick.
- Habilidades de jogadores de campo, como por ex: controle de bolas rasteiras, jogadas com bola meio alta ou passes com os dois pés.

#### Tática

- Aprimorar os principais pontos do programa de treinamento de goleiros do grupo de 13/14 anos:
  - Situação 1 vs. 1.
  - Saídas em chutes de longa distância.
  - Participar atrás de uma corrente – orientar o grupo da frente.

#### Condicionamento / Coordenação

- Movimentos rápidos e específicos para goleiros.
- Compensar deficiências de coordenação e desenvolver um amplo condicionamento físico específico para o futebol.
- Fortalecimento integral do corpo.
- Rapidez de movimentação.
- Treinamento para desenvolver a força do salto.

#### Psicologia

- Determinação
- Motivação

### Prioridades para esse grupo etário

#### Técnica

- Aperfeiçoar todas as técnicas básicas aprendidas até agora.
- Defesa e desvio de bolas laterais – para bem longe do corpo.
- Pegar bolas altas (sob forte pressão do adversário).
- Socar a bola com um ou dois punhos.
- Pegar e desviar bolas jogadas sobre o travessão.
- Desviar e arremessar bolas, tiro de meta – Alcance da precisão!
- Habilidades dos jogadores de campo (sob pressão do adversário).

#### Tática

- Aperfeiçoar as táticas de goleiro até agora aprendidas.
- Posicionamento e ação em diferentes situações de jogo, por exemplo:
  - Ataques no centro.
  - Ataques pelas laterais.
  - Chutes de longa distância de diferentes posições.
- Jogar com - mas atrás de uma equipe muito “fechada”

#### Condicionamento / Coordenação

- Treinamento focado na resistência.
- Programa de aptidão funcional para o fortalecimento e agilidade.
- Fixação de habilidades de coordenação.
- Treinamentos de rapidez e potência específicos para goleiros.

#### Psicologia

- Orientação para o sucesso.
- Atuação “profissional” focada no desempenho.



### DIRETRIZES PARA O TREINAMENTO DE GOLEIROS



Técnicas para agarrar bolas altas devem ser ensinadas, sistematicamente, a partir da categoria 11 a 12 anos

Análises realizadas pelo futebol internacional mostram que, durante um jogo, a ação de um goleiro é solicitada em menos do que dez jogadas. Se, à primeira vista, isso pode parecer pouco, é preciso lembrar que em cada uma dessas jogadas, o goleiro é extremamente importante. Ele precisa ter as ações e reações corretas, executadas com o mais alto nível técnico para evitar que o time adversário marque gols. Cada detalhe pode inviabilizar esses objetivos, e mesmo as mínimas falhas técnicas podem fazer a diferença entre o sucesso e o fracasso da ação de um goleiro.

As consequências: o aprendizado, o aprimoramento e por último, a automatização de todas as importantes técnicas de atuação dos goleiros precisam ser o objetivo de seus treinamentos, independentemente de qual seja a sua categoria ou idade!

#### Princípios para a formação dos goleiros

Existem diferenças no conteúdo e na metodologia de treinamento dos goleiros, em função da classe de jogo e do grupo etário dos jogadores. Considerando, especialmente, a formação de goleiros e goleiras dentro de uma perspectiva mais abrangente, alguns princípios devem ser mencionados:

- Na categoria 9 a 10 anos – apresentar a todos os jogadores em uma “Escola de Bola”, as habilidades básicas de um goleiro (pegar, arremessar, cair) – Não é cedo demais para pensar em posições específicas!
- A partir da categoria 11 a 12 anos – este é o momento certo para uma especialização para a posição de goleiro.
- Nesses “melhores anos de aprendizado” ensinar, passo a passo, todos os elementos da atuação de um goleiro: o foco é o aprendizado sistemático das técnicas, inclusive as suas aplicações em diferentes situações!
- Nos outros grupos etários, apresentar passo a passo os outros elementos da ação de um goleiro (por exemplo, focar em táticas) e aumentar as exigências relacionadas a dinamismo e precisão.
- A partir de 13 a 14 anos incluir nos treinamentos mais frequentemente “adversários” – o treinamento já deve estar focado nos jogos!
- Reforçar o treino do goleiro por meio de recreações, em meio ao treinamento da equipe.

*“Um bom goleiro é meio jogo” – a maioria dos treinadores concorda imediatamente com essa afirmativa. Mas, essa visão, tem implicações diretas no treinamento especial e intenso do “Camisa 1”. Isso vale, especialmente, para a sistemática promoção de goleiros juniores. Nesse caso, também, o treinamento da formação de base (“Escolinha de Formação”) oferece muitas possibilidades!*

## INFO

## O Treinamento do goleiro precisa orientar-se pelo seguinte:



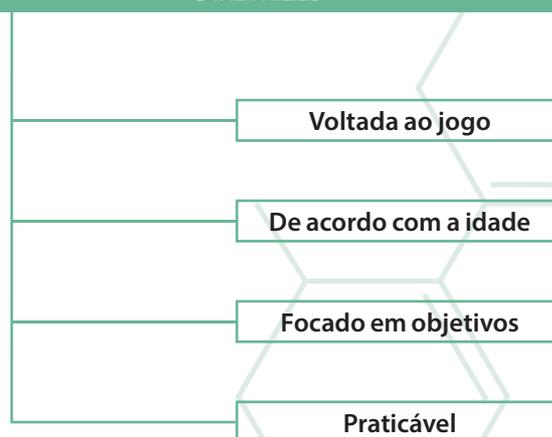
### FUNDAMENTOS



•A formação do goleiro não pode ser negligenciada durante o treinamento!

•A prioridade é o aprendizado / aperfeiçoamento das técnicas de goleiro.

### DIRETRIZES



•O treinamento do goleiro deve ser orientado pelas demandas dos jogos!

•Adequar a carga de trabalho aos jogos!

### ALTERNATIVAS PARA A ORGANIZAÇÃO DO TREINAMENTO DE GOLEIROS NA FORMAÇÃO DE BASE



O treinamento de base oferece muitas possibilidades para uma intensa formação de goleiros com potencial

O treinamento de base oferece inúmeras oportunidades e possibilidades não só para a formação individual dos jogadores de campo. Com um pouco de criatividade também é possível organizar, para jovens goleiros e goleiras, um aprendizado intenso, motivador e sistemático focado nessa posição especial!

Ao lado do treinamento individual com um dos treinadores de base (idealmente com know-how especial para a formação dessa posição), existem outras alternativas para a organização de treinamento de goleiros, que podem ocorrer antes/depois ou em paralelo ao treinamento dos demais jogadores de campo.

#### Exercícios para goleiros – jogadores de campo

A ligação do treinamento de goleiros com o treinamento de jogadores de campo em formas relativamente complexas é uma alternativa interessante e exequível para todos os treinamentos de base.

Na prática, os exercícios são organizados de tal forma que, se de um lado os goleiros precisam resolver desafios típicos de situações de jogos, por outro, os jogadores de campo também treinam intensamente importantes aspectos técnicos e táticos.

Especialmente para os goleiros, as vantagens e as consequências desse aprendizado são evidentes:

- Aprender e consolidar as técnicas utilizadas pelos goleiros por meio de tarefas que destacam técnicas especiais.
- Muitas repetições (= treinar intensivamente).
- Dificultar as tarefas passo a passo por meio de simples variações dos exercícios.
- Aprender em “situações de jogo” com ações e movimentação típicas de jogo, tanto da bola quanto de jogadores.

#### Treinamento de grupos na base

O ideal na base é organizar um treinamento especial de grupo para os goleiros dos dois grupos de base Sub13 e Sub 15. O treinamento deve ser conduzido regularmente ou só em temporadas, por um especialista em goleiros. Outros modelos organizacionais que podem ser pensados são os “acampamentos de goleiros” ou “treinamentos intensivos”!

*A formação individual técnica e tática, considerada como o mais alto objetivo do treinamento de base não é indicada só para os jogadores de campo. Da mesma forma, os goleiros também devem ser incentivados! Com um pouco de criatividade é possível organizar uma formação sistemática de goleiros. Alternativamente, isso pode ser feito em estreita ligação com os demais treinamentos da equipe, como um intenso aprendizado individual ou mesmo como um treinamento em grupo!*

## INFO

## O Treinamento do goleiro precisa orientar-se pelo seguinte:

# 1

### Treinamento Individual

#### Objetivos| Conteúdos

- Treinamento especial nos fundamentos técnicos e táticos da atividade do goleiro.
- Treinamento especial dos fundamentos do condicionamento do goleiro.

#### Dicas para organização

- Planejar treinamento individual antes/depois ou em paralelo ao treinamento dos jogadores de campo
- Engajar a participação de alguns jogadores (por ex: pontas de lança, laterais (alas)!

# 2

### Treinamento de grupos na base

- Treinamento especial com um especialista.
- Os jovens goleiros aprendem com os modelos (a geração anterior).
- Desenvolver o “espírito de equipe” entre os goleiros.

- Instituir um treinamento de grupos de goleiros dentro da base.
- Conseguir um especialista como treinador adicional de goleiros na base.

# 3

### Exercícios / Para jogadores de campo e goleiro

- Interligação entre a formação do goleiro e o treinamento dos jogadores de campo.
- Ganhar tempo abrindo mão de um treinamento especial para goleiro.

- Já há exercícios disponíveis para o programa de aquecimento!
- Adequar as modalidades de treinamento ao nível técnico dos jogadores de campo e dos goleiros!

# 4

### Integração a recreações especiais

- Treinamento nos requisitos típicos dos jogos = motivação alta.
- Treinamento conjunto dos jogadores de campo e dos goleiros

- Enfatizar elementos individuais do jogo dos goleiros por meio de regras especiais!
- Forçar a ação dos goleiros em recreações com pequenos grupos.

## RESUMO: TREINAMENTO DE GOLEIROS

### INFO

Orientações gerais para a formação de goleiros com potencial

1

A partir das Categorias-D especializar goleiros e goleiras com potencial para essa posição!

2

Nessa fase, que é “a melhor idade para aprender”, apresentar passo a passo todos os elementos técnicos e táticos requeridos pela posição de goleiro.

3

O aprendizado e o aperfeiçoamento das técnicas de goleiro devem ser priorizadas especialmente na categoria (fase, classe) dos juniores

4

O treinamento de goleiro deve orientar-se sempre pelas necessidades do jogo. Treinar continuamente em situações típicas de jogos!

5

Todas as ações dos goleiros devem ter uma sequência dinâmica e concentrada! Programe em função disso, os períodos de treinamento e as pausas para descanso!

6

Incorporar a formação dos goleiros de maneira inteligente à organização dos treinamentos de outros integrantes da equipe!



## 6.2. FICHAS DE TRABALHO

As fichas de trabalho são feitas para fazer parte do material de apoio ao treinador, auxiliando no trabalho com as competências e na avaliação dos aprendizes.

### 6.2.1. Jogo dos Papéis

#### *Quais são os efeitos do jogo dos papéis?*

Esse jogo serve de apoio para o desenvolvimento da percepção, da empatia, da flexibilidade, do respeito à diversidade, da cooperação, da comunicação e da resolução de problemas. Também são estimuladas as capacidades de observar os outros e de se autoavaliar.

As diferentes perspectivas mostram que o jogo dos papéis, se preparado, executado e refletido seriamente, pode ser forte instrumento de aprendizagem. Se não houver reflexão posterior, o jogo perde o efeito.

O método do jogo dos papéis pode ser usado em todas as faixas etárias, e os objetivos desejados podem ser atingidos com os seguintes efeitos:

- A flexibilidade e a criatividade são estimuladas através de experimentação e improvisação;
- O conhecimento é revelado e, com isso, aumenta;
- A habilidade de resolver problemas é estimulada;
- A motivação e o interesse no tema aumentam;
- Haverá mudanças de opiniões e de atitudes;
- Pode ser criada mais autoestima entre os jogadores.

#### *Como fazer um jogo dos papéis?*

##### *1. Fase da elaboração*

Na fase da elaboração, o grupo discute sobre um tema atual, uma situação conhecida (conteúdo, conflito) ou, então, o formador apresenta um tema que escolheu antes. Depois da discussão, o grupo define os diferentes papéis (mais adiante seguem três exemplos de situações conhecidas do futebol).

##### *2. Fase da execução*

Se a situação envolve muitos sentimentos e atitudes (por exemplo: medo), normalmente haverá comportamentos bem diferentes. Essa variedade deve ser aceita e serve para que os jovens aprendam a pensar sobre suas atitudes e tenham a capacidade de se colocar no lugar do outro (empatia).

Para a escolha dos papéis, o sorteio funciona bem, pois todos terão a mesma chance.

Dependendo do objetivo, há três técnicas comprovadas:

##### **• Método 1: um grupo só**

O grupo dos jogadores e o grupo dos observadores.

##### **• Método 2: vários grupos**

Os jovens serão divididos em grupos. Todos os grupos jogam entre eles, e um membro pode ser o observador. No final, todos se encontram, conversam e discutem sobre os resultados.

### • Método 3: troca dos papéis

O grupo jogará de novo, mas trocando os papéis. Esse método pode ser usado especialmente para estimular a empatia.

### 3. Fase de despedimento

Nessa fase, os jogadores sairão do papel para poder refletir em um estado diferente. Somente com essa distância eles são capazes de analisar o jogo. A separação entre o papel e a pessoa é importante, pois os conflitos não devem ser levados para a vida real. Essa fase serve também para a segurança do jogador, pois a crítica ao comportamento do papel não deve se tornar uma crítica pessoal.

### 4. Fase da reflexão

Nessa fase, haverá o processo de aprendizagem através de reflexão, discussão, comentários, soluções alternativas etc. O foco depende dos objetivos e pode ser modificado através das perguntas do formador:

#### Em relação ao jogador:

- Relatório do jogador sobre o que sentiu durante o papel;
- A autoavaliação/observação dos outros será estimulada.

#### Em relação aos observadores:

- As qualidades da observação serão estimuladas (através das perguntas de observação).

#### Em relação ao jogo:

- Esclarecer maus entendidos e falhas;
- Esclarecer mudanças;
- Analisar razões e causas para o ato;
- Apoiar as conclusões;
- Relacionar os fatos reais e os objetivos;
- Fortalecer os objetivos da aprendizagem e corrigir, se necessário.

#### Para o futuro:

- Enfatizar novos aspectos;
- Potencializar o uso em outras situações;
- Conectar com outras situações antigas.

As observações devem/podem ser anotadas em um quadro ou na prancheta do formador.

## Situação 1 (cartão vermelho):

O time de São Paulo está ganhando por 2 x 0, mas o time da Bahia virou o jogo, marcando 3 gols em 11 minutos. Os jogadores do time paulista começam a ficar nervosos e um deles acaba recebendo um chute na perna do adversário. O árbitro não apitou, e o jogo continuou. Então, em outro momento da partida, o jogador que foi chutado devolve o chute, sem chance de ganhar a bola. Dessa vez, o árbitro viu e tirou o jogador da partida com um cartão vermelho. De repente, o time de São Paulo começa a reclamar, assim como o time da Bahia. No final, começa uma grande confusão, com quase todos os jogadores em campo envolvidos. Os que não se envolveram ficaram observando.

### Os papéis:

- O jogador que comete a primeira falta.
- O jogador que comete a segunda falta de vingança e recebe o cartão vermelho.
- O árbitro.
- Os jogadores do time A que entram na confusão.
- Os jogadores do time B que entram na confusão.
- Dois jogadores do time A que ficam observando.
- Dois jogadores do time B que ficam observando.

### 1. Fase da elaboração

O formador lê a situação para os jogadores e discute rapidamente com eles, tirando as possíveis dúvidas e dando explicações adicionais.

### 2. Fase de execução

Todos os jogadores escolhem um papel e executam a situação.

O formador deve lembrar aos jogadores: é importante que não haja contato físico durante a fase da execução. Mesmo tendo havido contato na situação real, na fase da execução isso não acontecerá.

### 3. Fase de despedimento

Todos os jogadores devem se despedir dos papéis. O formador deve iniciar a fase dizendo:

*Agora vamos deixar de seguir os papéis e voltar a sermos nós mesmos."*

### 4. Fase da reflexão

Agora o formador pode direcionar a reflexão através da primeira pergunta a seguir, relacionando-a aos diferentes papéis: o agressor, a vítima, os jogadores envolvidos no campo ou os observadores. Essas perguntas devem ser usadas para os atletas-cidadãos refletirem em casa sobre cada situação.

- Os jogadores poderiam ter reagido diferente?
- A forma como a situação foi resolvida era o único jeito?

Depois da reflexão dos jovens, o formador pode refazer a situação no próximo treino com diferentes pessoas seguindo os papéis e com correção dos comportamentos.

## Situação 2 (falta dentro ou fora da área):

O time do Flamengo joga a segunda final do Campeonato Carioca contra o Vasco da Gama e está vencendo por 1 x 0. O jogador flamenguista cometeu uma falta exatamente na linha da área. O árbitro apita imediatamente e coloca a bola fora da área. Os jogadores do Vasco começam a reclamar por vários minutos. Depois de algum tempo, finalmente a falta pode ser batida. O jogador que normalmente bate as bolas paradas é o jogador que mais reclamou com o árbitro. Ele bate a falta, mas com pouca precisão, e ela passa por cima da baliza. Os jogadores continuam a reclamar sobre a injustiça.

### Os papéis:

- O jogador que cometeu a falta.
- O jogador que vai bater a bola parada.
- O árbitro.
- Os jogadores do time A que entram na confusão.
- Os jogadores do time B.

### 1. Fase da elaboração

O formador lê a situação para os jogadores e discute rapidamente com eles, tirando as dúvidas e dando explicações adicionais.

### 2. Fase de execução

Todos os jogadores escolhem um papel e executam a situação.

O formador deve lembrar aos jogadores: é importante que não haja contato físico durante a fase da execução. Mesmo tendo havido contato na situação real, na fase da execução isso não acontecerá.

### 3. Fase de despedimento

Todos os jogadores devem se despedir dos papéis. O formador deve iniciar a fase dizendo: "Agora vamos deixar de seguir os papéis e voltar a sermos nós mesmos."

### 4. Fase da reflexão

Agora o formador pode direcionar a reflexão através da pergunta inicial, relacionando-a aos diferentes papéis: o agressor, a vítima, os jogadores envolvidos no campo ou os observadores. Essas perguntas devem ser usadas para os atletas-cidadãos refletirem em casa sobre cada situação.

**Como você avalie as suas habilidades:**

Autoestima	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Autoconfiança	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Criatividade	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Concentração	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Autoavaliação	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Reconhecer as emoções	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Motivação	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Autocontrole	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Definição de metas e foco	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Administração do tempo	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Assertividade	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Liderança	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Análise e resolução de problemas	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Integridade	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>



### Como você avalie as suas habilidades :

Empatia	<input type="radio"/>				
Cooperação	<input type="radio"/>				
Comunicação	<input type="radio"/>				
Gerenciamento de conflitos	<input type="radio"/>				
Confiança	<input type="radio"/>				
Respeito a diversidade	<input type="radio"/>				
Solidariedade	<input type="radio"/>				



Como você avalie as suas habilidades :

Força	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Resistência	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Velocidade	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Diferenciação	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Equilíbrio	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Mudança	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Orientação	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Reação	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Acoplamento	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Ritmo	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>



**Como você avalie as suas habilidades :**

Cabeceio	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Condução	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Controle/Domínio	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Drible	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Finalização	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Passe	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Cruzamento	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>



**Como você avalie as suas habilidades :**

Penetração	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Cobertura Ofensiva	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Espaço	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Mobilidade	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Unidade Ofensiva	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Conexão	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Cobertura Defensiva	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Equilíbrio	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Concentração	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>
Unidade defensiva	1: <input type="radio"/>	2: <input type="radio"/>	3: <input type="radio"/>	4: <input type="radio"/>	5: <input type="radio"/>





# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AFP/DPA/CL. **Jede Erfahrung lässt Gehirn und Nerven wachsen.** Disponível em: <<http://www.welt.de/gesundheit/article116058104/Jede-Erfahrung-laesst-Gehirn-und-Nerven-wachsen.html>>. Acesso em: 15 abr. 2016.

ALFERMANN, Dorothee; STOLL, Oliver. **Sportpsychologie.** 2005.

BADISCHE SPORTJUGEND. **Sport ist wert(e)voll.!** Disponível em: <<http://www.badische-sportjugend.de/cms/docs/doc45350.pdf>>. Acesso em: 19 maio 2016.

BALZ, Eckart; KUHLMANN, Detlef. **Sportpaedagogik.** 2015.

BATISTA, Sidnei Rodrigues. **Os jogos cooperativos e a educação física escolar.** In: MOREIRA, Evando Carlos (Org.). Educação física escolar: propostas e desafios II. Jundiaí, SP: Fontoura, 2006.

BECHHEIM, Yvonna. **Erfolgreiche Kooperationsspiele.** 2013.

BECKER, Michael. **Wie Vertrauen entsteht.** Disponível em: <<http://www.allesgut.com/loslassen-bewusstsein/10-vertrauen-sicherheit-selbstbewusstsein.html>>. Acesso em: 18 jul. 2016.

BERNER, Winfried. **Vertrauen: Der steinige Weg zu einer "Vertrauenskultur".** Disponível em: <<http://www.umsetzungsberatung.de/psychologie/vertrauen.php?layout=druck>>. Acesso em: 12 jul. 2016.

BISCHOF, Nuria. **Der Einfluss der Selbstkontrolle auf körperliche Aktivität, Stress und Schulburnout bei Jugendlichen.** Disponível em: <[https://dsbg.unibas.ch/forschung/abschlussarbeiten/detail-ansicht/person/0/?tx\\_x4equalificationgeneral\\_pi1%5BshowUID%5D=299](https://dsbg.unibas.ch/forschung/abschlussarbeiten/detail-ansicht/person/0/?tx_x4equalificationgeneral_pi1%5BshowUID%5D=299)>. Acesso em: 18 abr. 2016.

BLUHM, Uwe. **Visionen und Ziele als Fussballtrainer.** Disponível em: <<http://www.soccerdrills.de/Theorie/visionen.htm>>. Acesso em: 15 abr. 2016.

BOLSONI-SILVA, A. T. et al. **A área das habilidades sociais no Brasil: uma análise dos estudos publicados em periódicos.** In: BANDEIRA, M.; DEL PRETTE, Z. A. P.; DEL PRETTE, A. (Org.). Estudos sobre habilidades sociais e relacionamento interpessoal. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006. cap. 1, p. 17-45.

BORGES, Giovanna. **Dinâmicas de grupo: crescimento e interação.** Rio de Janeiro: Vozes, 2003.

BRANDÃO, Hugo Pena; GUIMARÃES, Tomás de Aquino. **Gestão de competências e gestão de desempenho: tecnologias distintas ou instrumentos de um mesmo constructo?** Revista de Administração de Empresas, São Paulo, v.41, n.1, p.08-15, jan/mar, 2001.

BRASIL. Lei federal nº 8.069, de 13 de julho de 1990. **Estatuto da Criança e do Adolescente.** Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/L8069.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8069.htm)>. Acesso em:

BREUER, Anne C. et al. **Selbsteinschätzung von Schülerinnen und Schülern in unterschiedlichen Lernsituationen.** Disponível em: <[http://ganztag-blk.de/ganztags-box/cms/upload/ind\\_foerderung/BS\\_3\\_selbsteinschätzung/BS\\_SelbsteinschVerfffassung\\_1.pdf](http://ganztag-blk.de/ganztags-box/cms/upload/ind_foerderung/BS_3_selbsteinschätzung/BS_SelbsteinschVerfffassung_1.pdf)>. Acesso em: 5 maio 2016.

BRODMERKEL, Anke. **Wie sich Selbstkontrolle trainieren lässt. Berliner Zeitung.** Disponível em: <<http://www.berliner-zeitung.de/wissen/interview-wie-sich-selbstkontrolle-trainieren--laesst--96270>>. Acesso em: 18 abr. 2016.

BROTTO, Fábio Otuzi. **Jogos cooperativos: o jogo e o esporte como um exercício de convivência.** Campinas, SP: [s.n.], 1999. 197 p. Originalmente apresentada como dissertação de mestrado, Universidade Estadual de Campinas, 1999.

**Jogos cooperativos: se o importante é competir, o fundamental é cooperar.** Santos, SP: Projeto Cooperação, 1997.

BROWN, Guillermo. **Jogos cooperativos: teoria e prática.** São Leopoldo, RS: Sinodal, 1994.

BRUNNER, Anne. **Die Kunst des Fragens.** 2013.

BURTON, Laura; PEACHEY, Jon Welty. **Ethical Leadership in Intercollegiate Sport: Challenges, Opportunities, Future Directions.** Disponível em: <[https://www.researchgate.net/publication/274996712\\_Ethical\\_Leadership\\_in\\_Intercollegiate\\_Sport\\_Challenges\\_Opportunities\\_Future\\_Directions](https://www.researchgate.net/publication/274996712_Ethical_Leadership_in_Intercollegiate_Sport_Challenges_Opportunities_Future_Directions)>. Acesso em: 7 abr. 2016.

CABALLO, V. E. **Manual de avaliação e treinamento das habilidades sociais**. São Paulo: Livraria Santos Editora, 2003. 424p. **O treinamento em habilidades sociais**. In: **Manual de técnicas de terapia e modificação de comportamento**. São Paulo: Livraria Santos Editora, 1996. cap. 18, p. 361-398. CHIAVENATO, Idalberto. **Introdução à teoria geral da administração**. 6 ed. Rio de Janeiro: Campus, 2000.

CALE, Andy; FORZONI, Roberto. **Psychology for Football**. 2004.

CAVALCANTE, Meire. Adolescentes: **Entender a cabeça dessa turma é a chave para obter um bom aprendizado**. *Nova Escola*. Disponível em: <<http://revistaescola.abril.com.br/formacao/adolescentes-entender-cabe-ca-431429.shtml>>. Acesso em:

CARBONE, Pedro Paulo; BRANDÃO, Hugo Pena; e LEITE, João Batista Diniz. **Gestão do conhecimento e gestão por competências**. Rio de Janeiro: Ed. FGV, 2005.

CID, Luis. **Liderança no desporto: Tentativa de simplificar um processo complexo**. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd103/lideranca-no-desporto.htm>>. Acesso em: 7 abr. 2016.

COACH RAINER. **Die Top 10 Grundlagen natuerlicher Fuehrungsqualitaeten**. Disponível em: <<http://www.hafawo.at/beruf-und-karriere/die-top-10-grundlagen-natuerlicher-fuehrungsqualitaeten/>>. Acesso em: 6 abr. 2016.

COOPERACIÓN ALEMANA. **Fútbol con principios**. 2015.

CORRÊA, C. I. M. **Habilidades sociais e educação: programa de intervenção para professores de uma escola pública**. 17p. Dissertação (Tese de Doutorado apresentada ao Programa de Pós Graduação em Educação - Faculdade de Filosofia e Ciências, Universidade Estadual Paulista, Marília, 2008.

CRUST, Lee; LAWRENCE, Ian. **A Review of Leadership in Sport: Implications for Football Management**. Disponível em: <<http://www.athleticinsight.com/Vol8Iss4/FootballManager.htm>>. Acesso em: 7 abr. 2016.

CHIAVENATO, Idalberto. **Introdução à teoria geral da administração**. 6 ed. Rio de Janeiro: Campus, 2000. DEACOVE, Jim. **Manual de jogos cooperativos**. Santos, SP: Editora Projeto Cooperação, 2002.

DEACOVE, Jim. **Manual de jogos cooperativos**. Santos, SP: Projeto Cooperação, 2002.

DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. **Habilidades sociais: conceitos e campo teórico-prático**. 2006a. Disponível em: . Acesso em: 01 dez 2007.

DELORS, Jacques et al. (Org.). **Educação: um tesouro a descobrir. Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI**. São Paulo: Cortez, 1996. 43p. Disponível em: <<http://www.dominiopublico.gov.br/download/texto/ue000009.pdf>>. Acesso em: 16 jun. 2016.

DE SOUSA, Paulo Miguel Portela. **A descoberta guiada como processo de transmissão das ideias de jogo para a concretização do jogar**. Originalmente apresentada como dissertação de licenciatura, Universidade do Porto, 2006. Disponível em: <<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14681/2/6743.pdf>>. Acesso em: 17 jun. 2016.

DETTLING, Warnfried. **Was heißt Solidarität heute?**. Disponível em: <<http://www.zeit.de/1996/01/thema.txt.19961227.xml>>. Acesso em: 18 maio 2016.

DEUTSCHER FUSSBALL-BUND. **Fussball Training 6 + 7**. 2010.

**Fussball Training 5**. 2016.

**Jugendtrainer sind vor allem Erzieher**. Disponível em: <<http://www.dfb.de/trainer/c-juniorin/artikel/jugendtrainer-sind-vor-allem-erzieher-1954/>>. Acesso em: 12 jul. 2016.

**Teambuilding in der Saisonvorbereitung**. Disponível em: <<http://www.dfb.de/trainer/c-juniorin/artikel/teambildung-in-der-saisonvorbereitung-309/>>. Acesso em: 12 jul. 2016.

**Die Mannschaftsbesprechung vor dem Spiel**. Disponível em: <<http://www.dfb.de/trainer/artikel/die-mannschaftsbesprechung-vor-dem-spiel-313/>>. Acesso em: 11 abr. 2016.

DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND. **Ethik-Code nach Prinzipien gutes Vrebandsfuehrung beschlossen**. Disponível em: <[http://www.dosb.de/de/organisation/verbands-news/detail/news/ethik\\_code\\_nach\\_prinzipien\\_guter\\_verbandsfuehrung\\_beschlossen/](http://www.dosb.de/de/organisation/verbands-news/detail/news/ethik_code_nach_prinzipien_guter_verbandsfuehrung_beschlossen/)>. Acesso em: 6 maio 2016.

**Mitarbeiterführung durch Zielvereinbarung.** Disponível em: <<http://vereinsknowhow.meinverein.de/4-3-01-mitarbeiterfuehrung-durch-zielvereinbarung.cfm>>. Acesso em: 15 abr. 2016.

DIBERNARDO, Marcus. **Inspire. CreateSpace Independent Publishing Platform**, 2014.

**DIE Motivation im Fußball: Wie wichtig ist sie? Der kleine Motivationsunterschied.** Disponível em: <<http://www.soccerdrills.de/Theorie/motivation-im-fussball.html>>. Acesso em: 11 abr. 2016.

DIETZ, Ingeborg; GEISELHARDT, Dr. Edgar. **Empathie und Menschenkenntnis.** Disponível em: <<http://www.advancedleadership.de/pdf/lernziel.pdf>>. Acesso em: 19 abr. 2016.

DOBER, Rolf. **Wie kann das mentale Training beim Bewegungslernen sinnvoll eingesetzt werden?** Disponível em: <<http://www.sportunterricht.de/lksport/mental.html>>. Acesso em: 19 abr. 2016.

DOLLASE, Rainer. **Sinn und Unsinn des Qualitätsmanagements.** Disponível em: <[http://www.uni-bielefeld.de/psychologie/ae/AE13/HOMEPAGE/DOLLASE/QM\\_Herford.pdf](http://www.uni-bielefeld.de/psychologie/ae/AE13/HOMEPAGE/DOLLASE/QM_Herford.pdf)>. Acesso em: 15 abr. 2016.

DOUGE, B. **Coaching adolescents: To develop mutual respect. Sports Coach.** EUA: Summer, 1999.

DUCKWORTH, Angela. **Gewohnheiten sind Kern der Selbstkontrolle.** Disponível em: <<http://www.wirtschaftspsychologie-aktuell.de/lernen/lernen-20151207-lernen-von-angela-duckworth-gewohnheiten-sind-kern-der-selbstkontrolle.html>>. Acesso em: 18 abr. 2016.

DREHER, Tobias; ILBRING, Felix. **Empathie und prosoziales Verhalten.** Disponível em: <[http://www.uni-bielefeld.de/ikg/zick/hilfreiches\\_Verhalten\\_2.pdf](http://www.uni-bielefeld.de/ikg/zick/hilfreiches_Verhalten_2.pdf)>. Acesso em: 19 abr. 2016.

EISENSTEIN, Evelyn. **Adolescência: definições, conceitos e critérios.** Disponível em: <[http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe\\_artigo.asp?id=167](http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=167)>. Acesso em:

ENGLERT, Chris; BERTRAM, Alex. **Wie Angst sportliche Leistung beeinträchtigt und was man dagegen tun kann: Das Kraftspeichermodell der Selbstkontrolle im Sportkontext. The Inquisitive Mind.** Disponível em: <<http://de.in-mind.org/article/wie-angst-sportliche-leistung-beeintraechtigt-und-was-man-dagegen-tun-kann-das>>. Acesso em: 18 abr. 2016.

ERLINGER, Rainer. **Die Gewissensfrage: Soll man einen neuen Mitspieler in seiner Fußballmannschaft unterstützen, der von den anderen ausgegrenzt wird?. Sueddeutsche Zeitung.** Disponível em: <<http://sz-magazin.sueddeutsche.de/texte/anzeigen/39709/Die-Gewissensfrage>>. Acesso em: 18 maio 2016.

**ETHIK-Codex: Fair Play – Immer ein Gewinn.** Disponível em: <<http://www.bundeskanzleramt.at/DocView.axd?Cobld=6864>>. Acesso em: 6 maio 2016.

**FACHTAGUNG BERLINER SCHULSPORT. Kompetenzen im Sportunterricht entwickeln.** Disponível em: <[https://bildungserver.berlin-brandenburg.de/fileadmin/bbb/unterricht/faecher/sport/Kompetenzen\\_im\\_Sportunterricht\\_2012\\_01\\_13\\_WEB.pdf](https://bildungserver.berlin-brandenburg.de/fileadmin/bbb/unterricht/faecher/sport/Kompetenzen_im_Sportunterricht_2012_01_13_WEB.pdf)>. Acesso em: 8 abr. 2016.

GAILLIOT, M.T.; BAUMEISTER, R.F. **The physiology of willpower: Linking blood glucose to self-control. Personality and Social Psychology Review.** Florida State University, 2007.

GARDNER, Frank L.; MOORE, Zella E. **The Psychology of Enhancing Human Performance: The Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Approach.** EUA: Springer Publishing Company, 2007.

GATZMAGA, Nils. **Wie vermittele ich meinen Spielern sich gegenseitig zu coachen?** Disponível em: <<http://www.psychologie-fussball.de/trainer/kommunikation/>>. Acesso em: 6 abr. 2016.

GOLEMAN, D., **Trabalhando com a Inteligência Emocional** (tradução de M. H. C. Côrtes), Editora Objetiva Ltda (<http://www.objetiva.com>), Rio de Janeiro, 1999.

GILBERT, Thomas F. **Human competence: engineering worthy performance.** New York: McGraw-Hill Book Company, 1978.

**Volle Konzentration! Das ganze Spiel!**. Disponível em: <<http://www.psychologie-fussball.de/spieler/konzentration/>>. Acesso em: 8 jun. 2016.

**6 Tips: Mentale Staerke im Spiel.** Disponível em: <<http://www.psychologie-fussball.de/spieler/>>. Acesso em: 11 abr. 2016.

**Wie kann der Underdog den haushohen Favoriten bezwingen?**. Disponível em: <<http://www.psychologie-fussball.de/2013/05/12/wie-kann-der-underdog-den-haushohen-favoriten-bezwingen-teil-1/>>. Acesso em: 17 abr. 2016.

GLOBAL YOUTH Network Team. **JEDER GEWINNT! Leitlinien für Trainer, Lehrer und Jugendbetreuer zur Abhaltung eines Trainingsmoduls über Fairness.** Disponível em: <[https://www.unodc.org/pdf/youthnet/coachesguide\\_G.pdf](https://www.unodc.org/pdf/youthnet/coachesguide_G.pdf)>. Acesso em: 19 maio 2016.

GUTMANN, Michael. **Sportpsychologie kompakt.** Disponível em: <<http://www.michael-gutmann.com/sportpsychologie/kompakt.htm>>. Acesso em: 8 jun. 2016.

HARWOOD, Chris; ANDERSON, Richard. **Coaching Psychological Skills in Youth Football: Developing the 5Cs.** UK: Bennion Kearny Limited, 2015.

HEIDENBERGER, Burkhard. **Durchsetzungsvermögen trainieren: Wie Sie sich durchsetzen!**. Disponível em: <<http://www.zeitblueten.com/news/durchsetzungsvermoegen-trainieren-sich-durchsetzen/>>. Acesso em: 20 abr. 2016.

HEIMSOETH, Antje. **Mentales Training im Sport (Teil 5) - Emotionen: Ein entscheidender Faktor!**. Disponível em: <<http://www.trainingsworld.com/training/mentaltraining-sti109950/sportpsychologie-emotionen-entscheidender-faktor-2844114.html>>. Acesso em: 8 jun. 2016.

HELGE M. Vertrauensspiele: **Spiele zum Thema Vertrauen.** Disponível em: <<http://www.praxis-jugendarbeit.de/spielesammlung/spiele-vertrauen.html>>. Acesso em: 16 jun. 2016.

HERRMANN, Sebastian. **Der Fremde in dir, Psychologie. Sueddeutsche Zeitung.** Disponível em: <<http://www.sueddeutsche.de/wissen/psychologie-der-fremde-in-dir-1.2298867>>. Acesso em: 5 maio 2016.

HESS, Markus et al. **Fairplayer Sport: Soziale Kompetenz und Fairplay spielerisch foerdern.** 2015.

HINTE, Holger. **Wer Sport treibt, ist erfolgreicher in Schule und Beruf: Studie belegt positive Wirkung sportlicher Aktivität auf den Bildungserfolg.** Disponível em: <<https://idw-online.de/de/news235012>>. Acesso em: 5 maio 2016.

HILDEBRAND, F. C. Dificuldades de aprendizagem: habilidades sociais presentes nas interações. 2000. Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2000. INSTITUTO AYRTON SENNA. Competências socioemocionais. Disponível em: <http://educacaosec21.org.br/pdf>. Acesso em: 05 de março de 2016.

HIRLING, Hans. **Empathie/Einfuehlungsvermoegen.** Disponível em: <<http://www.praxis-jugendarbeit.de/jugend-probleme-themen/27-Empathie-Einfuehlungsvermoegen.html>>. Acesso em: 19 abr. 2016.

HOFMANN, W. et al. **Yes, but are they happy? Effects of trait self-control on affective well-being and life satisfaction.** University of Chicago, 2013.

HUIZINGA, Johan. **Homo ludens: o jogo como elemento da cultura.** 5 ed. São Paulo: Perspectiva, 2007.

HURLING, Geeske Agneta. **Förderung der kommunikativen Fähigkeiten im Sportunterricht.** Disponível em: <[http://www.discsport.net/download/Examensarbeit\\_Hurling.pdf](http://www.discsport.net/download/Examensarbeit_Hurling.pdf)>. Acesso em: 1 set. 2015.

IAT Leipzig. **Durchsetzungsvermögen.** Disponível em: <<http://spolex.de/lexikon/durchsetzungsvermoegen/>>. Acesso em: 20 abr. 2016.

IASEA. Promovendo a aprendizagem socioemocional. Disponível em: <http://www.iasea.org.br/>. Acesso em: 01 de março de 2016.

INSTITUT FUER FRIEDENSPAEDAGOGIK. **Handbuch Gewaltpraevention in der Grundschule.** Disponível em: <[http://www.schulische-gewaltpraevention.de/gewaltpraevention%20grundschule/4\\_14\\_Arbeitsmaterialien.pdf](http://www.schulische-gewaltpraevention.de/gewaltpraevention%20grundschule/4_14_Arbeitsmaterialien.pdf)>. Acesso em: 20 jul. 2016.

INSTITUTO AYRTON SENNA. **Competências socioemocionais**. Disponível em: <[http://educacaosec21.org.br/wp-content/uploads/2013/07/COMPET%C3%8ANCIAS-SOCIOEMOCIONAIS\\_MATERIAL-DE-DISCUSS%C3%83O\\_IAS\\_v2.pdf](http://educacaosec21.org.br/wp-content/uploads/2013/07/COMPET%C3%8ANCIAS-SOCIOEMOCIONAIS_MATERIAL-DE-DISCUSS%C3%83O_IAS_v2.pdf)>. Acesso em: 5 mar. 2016.

INSTITUTO AYRTON SENNA; OCDE. **Especial socioemocionais**. Disponível em: <http://porvir.org/especiais/socioemocionais/>. Acesso em: 3 mar. 2016.

INSTITUTO BOLA PRA FRENTE; **DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR INTERNATIONALE ZUSAMMENARBEIT. Treino Social: Apostila do Treinador**. Brasil: 2015.

INSTITUTO PARA APRENDIZAGEM SOCIAL, EMOCIONAL E AMBIENTAL. **Promovendo a aprendizagem socioemocional**. Disponível em: <<http://www.iasea.org.br/>>. Acesso em: 1 mar. 2016.

JANKOWSKI, Timo. **Taktische Periodisierung im Fussball**. 2015.

**Matchplan Fussball**. 2015.

JOWETT, Sophia. **When the honeymoon is over: A case study of a coach-athlete relationship in crisis**. *The Sport Psychologist*, 17. 2003.

Partners on the sport field. **The coach-athlete relationship**. *The Sport Psychologist*, 18. 2005.

JUGERT, Gert et al. **Fit fuer kulturelle Vielfalt**. 2014.

KNOCH, Daria; FEHR, Ernst. **Resisting the Power of Temptations, The Right Prefrontal Cortex and Self-Control**. University of Zurich, 2007.

**KONNERTZ, Dirk; KONNERTZ, Christiane**. Disponível em: <<http://www.elternwissen.com/pubertaet/lernen-motivation/art/tipp/zeiteinteilung-fuer-pubertierende.html>>. Acesso em: 19 abr. 2016.

KOPFSACHE: **Energiemanagement**. Disponível em: <<http://www.fd21.de/474907.asp?CallingPageID=474833>>. Acesso em: 11 abr. 2016.

KOPFSACHE: **Staerken in Schwaechen umwandeln**. Disponível em: <<http://www.fd21.de/484069.asp>>. Acesso em: 11 abr. 2016.

KORMELINK, Hery; SEEVERENS, Tjeu. **Teambuilding**. EUA: Reedswwain Books & Videos, 1997.

KOUCHAKI, Maryam; SMITH, Isaac H. **The Morning Morality Effect: The Influence of Time of Day on Unethical Behavior**. *Psychological Science*, janeiro 2014.

KUNZ, Anette. **Teamgeist nicht nur bei Fussballern wichtig**. Disponível em: <<http://www.morgenweb.de/region/bergstrasser-anzeiger/bensheim/teamgeist-nicht-nur-bei-fussballern-wichtig-1.784914>>. Acesso em: 6 abr. 2016.

LE BOTERF, Guy. **Compétence et navigation professionnelle**. Paris: Éditions d'Organisation, 1999.

MAI, Jochen. **Vertrauen aufbauen: Die 5 Grundregeln des Vertrauens**. Disponível em: <<http://karrierebibel.de/vertrauen/>>. Acesso em: 12 jul. 2016.

Kreativitaetstechniken Beispiele: **Uebersicht der Kreativtechniken**. Disponível em: <<http://karrierebibel.de/kreativitaetstechniken/>>. Acesso em: 31 mar. 2016.

MANGOLD, Thomas. **Tipps für eine bessere Selbstkontrolle**. Disponível em: <<http://selbst-management.biz/selbstkontrolle/>>. Acesso em: 18 abr. 2016.

MARANHÃO, Diva. **Ensinar brincando: a aprendizagem pode ser uma grande brincadeira**. Rio de Janeiro: WAK, 2007.

MARINHO, Hermínia et al. **Pedagogia do movimento: universo lúdico e psicomotricidade**. Curitiba, PR: Intersaberes, 2012.

MARSIGLIA, Andrew J. **Comparison of Servant Leadership and Stewardship**. Disponível em: <<http://lead-inspire.com/Papers-Articles/Leadership-Management/Comparison%20of%20Servant%20Leadership%20and%20Stewardship.pdf>>. Acesso em: 7 abr. 2016.

MEMMERT, Daniel. **Kreatives taktisches Entscheiden im Fußball**. Disponível em: <<http://www.die-sportpsychologen.de/2015/12/17/prof-dr-daniel-memmert-kreatives-taktisches-entscheiden-im-fussball/>>. Acesso em: 3 abr. 2016.

MENTE E CÉREBRO. **Psicologia nos ajuda a aprender e a ensinar**. São Paulo: Segmento, março 2016.

MOFFITT, Terrie E. et al. **A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety.** University of Chicago, 2010.

NOWAK, Matthias. Fußballtrainer: **Wie sag ich es meinen Spielern? Thema: die richtige Einstellung.** Disponível em: <<http://www.soccerdrills.de/Theorie/richtige-einstellung-fussball-mannschaft.html>>. Acesso em: 11 abr. 2016.

O'SULLIVAN, John. **Changing the game.** EUA: Morgan James Publishing, 2014.

OLIVEIRA, Ualison R. e RODRIGUEZ Y RODRIGUEZ, Martius V. **Gestão da diversidade: além de responsabilidade social, uma estratégia competitiva.** In: XXIV Encontro Nacional de Engenharia de Produção, 2004, Florianópolis, SC, Brasil.

PEACHEY, Jon Welty et al. **Forty Years of Leadership Research in Sport Management: A Review, Synthesis and Conceptual Framework.** Disponível em: <[https://www.researchgate.net/publication/273309745\\_Forty\\_Years\\_of\\_Leadership\\_Research\\_in\\_Sport\\_Management\\_A\\_Review\\_Synthesis\\_and\\_Conceptual\\_Framework](https://www.researchgate.net/publication/273309745_Forty_Years_of_Leadership_Research_in_Sport_Management_A_Review_Synthesis_and_Conceptual_Framework)>. Acesso em: 7 abr. 2016.

PLAHL, Silvia. Kreativ aktiv sein - **Wie Jugendliche selbstbestimmten Sport treiben.** Deutschlandradio Kultur. Disponível em: <[http://www.deutschlandradiokultur.de/kreativ-aktiv-sein-wie-jugendliche-selbstbestimmten-sport.966.de.html?dram:article\\_id=328795](http://www.deutschlandradiokultur.de/kreativ-aktiv-sein-wie-jugendliche-selbstbestimmten-sport.966.de.html?dram:article_id=328795)>. Acesso em: 30 mar. 2016.

PLAY FAIR CODE: FOR INTEGRITY IN SPORTS. **Training Tools.** Disponível em: <<http://www.playfaircode.at/1/downloads/>>. Acesso em: 6 maio 2016.

PORTMANN, Rosemarie. **Die 50 besten Spiele fuer mehr Selbstvertrauen.** 2014.

**Die 50 besten Spiele fuer mehr Sozialkompetenz.** 2014.

**Die 50 besten Spiele fuer mehr Konzentration.** 2015.

RABAGLIO, Maria Odete. Seleção por Competências. 2ª edição – Editora: Educator, São Paulo, 2001.

RAMSER, Rainer. **Kommunikationstechniken im Kinder - und Jugendfußball - die Magie des Fragens und ihre Potenziale.** Disponível em: <<http://www.fussballakademie-mittelhessen.de/denkanst%C3%B6%C3%9F/kommunikation-rainer-04-15/>>. Acesso em: 31 mar. 2016.

REHDER, Anke et al. **Fit for Life.** 2014.

REIMANN-HÖHN, Uta. **Zeitmanagement üben: So behält Ihr Teenager die Zeit im Griff.** Disponível em: <<http://www.elternwissen.com/lerntipps/lermethoden-und-lerntechniken/art/tipp/zeitmanagement-ueben.html>>. Acesso em: 19 abr. 2016.

RIEKE, Micah et al. **Servant Leadership In Sport: A New Paradigm For Effective Coach Behavior.** Disponível em: <[http://dc.ewu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1000&context=pehr\\_fac](http://dc.ewu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1000&context=pehr_fac)>. Acesso em: 7 abr. 2016.

RM. **(Spiel-)Kreativität im Fußball.** Disponível em: <<http://spielverlagerung.de/2015/07/26/spiel-kreativtaet-im-fussball/>>. Acesso em: 3 abr. 2016.

ROCHA, Marília; ARAI, Daniela. **Mudanças na educação demandam novas formas de avaliar resultados.** Disponível em: <<http://educacaosec21.org.br/medidas-de-avaliacao/>>. Acesso em: 2 mar. 2016.

ROSSETTO, Adriano et al. **Jogos educativos: estrutura e organização da prática.** São Paulo: Phorte, 2009.

ROTH, K. **Taktiktraining.** 2005.

RUNDFUNK, Bayrischer. **Faszination Psychologie: Motivation und Emotion.** Disponível em: <<http://www.br.de/telekolleg/faecher/psychologie/motivation-emotion100.html>>. Acesso em: 8 jun. 2016.

SANTOS, Armando Cuesta. **O uso do método Delphi na criação de um modelo de competências.** Revista de Administração, São Paulo, v.36, n.2, p.25-32, abr./jun., 2001.

SANTOS, D e PRIMI, R. **Desenvolvimento socioemocional e aprendizado escolar: Uma proposta de mensuração para apoiar políticas públicas p11,2014.** Instituto Ayrton Senna

SCHLIERMANN, Rainer. **Das Selbstvertrauen meiner Mannschaft steigern**. Disponível em: <<http://www.psychologie-fussball.de/2013/03/28/das-selbstvertrauen-meiner-mannschaft-steigern/>>. Acesso em: 11 abr. 2016.

SCHMIDT, Christian. **Sport erzieht zu Solidarität und Fairplay**. Disponível em: <<http://www.swissinfo.ch/ger/-sport-erzieht-zu-solidaritaet-und-fairplay-/1276792>>. Acesso em: 18 maio 2016.

SCHULMINISTERIUM NRW. **Besuch des Schulbauernhofs Ummeln anlässlich des 30-jährigen Jubiläums**. Disponível em: <[https://www.schulministerium.nrw.de/docs/bp/Ministerium/Presse/Reden/Archiv-2011-bis-2014/Reden-2013/2013\\_10\\_06\\_Schulbauernhof-Ummeln.pdf](https://www.schulministerium.nrw.de/docs/bp/Ministerium/Presse/Reden/Archiv-2011-bis-2014/Reden-2013/2013_10_06_Schulbauernhof-Ummeln.pdf)>. Acesso em: 18 maio 2016.

SEEGER, Fabian. **Spielnahes Fussballtraining**. 2016.

SHMUELI, Dikla; PROCHASKA, Judith. **A Test of Positive Affect Induction for Countering Self-Control Depletion in Cigarette Smokers**. University of California, 2009.

SILVA, Luiz Roberto Rigolin da. **Desempenho esportivo: Treinamento com criança e adolescente**. 2 ed. São Paulo: Phorte, 2010.

SISTEMA SORRI. **A diversidade como valor em uma sociedade inclusiva**. Disponível em: <[http://www.sorri.com.br/diversidade\\_como\\_valor](http://www.sorri.com.br/diversidade_como_valor)>. Acesso em:

SKUBALA, Michael; BURKETT, Seth. **Developing the modern football through Futsal**. UK: Bennion Kearny Limited, 2015.

SOALHEIRO, Bruno. **O CHA da competência**. Disponível em: <[http://www.portaldapsique.com.br/Artigos/CHA\\_da\\_Competencia.htm](http://www.portaldapsique.com.br/Artigos/CHA_da_Competencia.htm)>. Acesso em: 2 mar. 2016.

SOARES, Vilmabel. **Dinâmicas de grupos e jogos**. Rio de Janeiro, RJ: Editora Vozes, 2012.

SPIEWAK, Martin. **Ich bin superwichtig!**. Disponível em: <<http://www.zeit.de/2013/02/Paedagogik-John-Hattie-Visible-Learning>>. Acesso em: 19 abr. 2016.

STAATSMINISTERIUM FUER SCHULQUALITAET; BILDUNGSGFORSCHUNG MUENCHEN. **Individuell Foedern: Diagnose durch Schülerinnen und Schüler**. Disponível em: <http://www.foedern-individuell.de/index.php?seite=7503>&>. Acesso em: 20 abr. 2016.

STONER, James A. F.; FREEMAN, R. Edward. **Administração**. 5 ed. Rio de Janeiro: Prentice Hall do Brasil, 1999.

SWISS OLYMPIC ACADEMY. **Die Ethik-Charta im Sport**. Disponível em: <<http://www.swissolympic.ch/Ethik/Ethik-Charta-3/Die-neun-Prinzipien-der-Ethik-Charta-im-Sport>>. Acesso em: 10 maio 2016.

**Treinamento de habilidades sociais na escola: o método vivencial e a participação do professor**. In: BANDEIRA, M.; DEL PRETTE, Z. A. P.; DEL PRETTE, A. (Org.). **Estudos sobre habilidades sociais e relacionamento interpessoal**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006b. cap. 7, p. 143-160. IASEA. **Promovendo a aprendizagem socioemocional**. Disponível em: <http://www.iasea.org.br/>. Acesso em: 01 de março de 2016.

THORMANN, Heike. **10 Tipps für mehr Durchsetzungsvermögen**. Disponível em: <<http://www.kreativesdenken.com/artikel/tipps-fuer-durchsetzungsvermoegen.html>>. Acesso em: 20 abr. 2016.

UNESCO. **Values Education through Sport: Innovative education for development**. Disponível em: <<http://www.unesco.org/new/en/social-and-human-sciences/themes/physical-education-and-sport/values-education-through-sport/>>. Acesso em: 6 maio 2016.

UNI TUEBINGEN. **Foerderung sozialen Lernens**. Disponível em: <[http://medien2.ifs.sozialwissenschaften.uni-tuebingen.de/ifs/mitarbeiter/koenig/didaktik/exkurs\\_soiales\\_lernen.pdf](http://medien2.ifs.sozialwissenschaften.uni-tuebingen.de/ifs/mitarbeiter/koenig/didaktik/exkurs_soiales_lernen.pdf)>. Acesso em: 5 maio 2016.

UNIVERSITÄT BERN KONFERENZ DER LEHRERBILDUNGSGRUPPEN, NACHDIPLOMSTUDIUM FACHDIDAKTIK SPORT. **Gewaltintervention und Prävention im Sportunterricht anhand von Fallgeschichten**. Disponível em: <<http://www.sportpaedagogik.ch/download/Fachdidaktik/Diplomarbeit%20Endfassung%20IV.pdf>>. Acesso em: 5 maio 2016.

VETTER, Holger. **Mit der SMART Formel attraktive Ziele setzen**. Disponível em: <<http://dfb.vibss.de/management/zeitmanagement/attraktive-ziele-setzen/mit-der-smart-formel-attraktive-ziele-setzen/>>. Acesso em: 15 abr. 2016.

VILLAS BOAS, A. C. V. B.; SILVEIRA, F. F.; BOLSONI-SILVA, A. T. **Descrição de efeitos de um procedimento de intervenção em grupo com universitários: um estudo piloto.** Interação em Psicologia, Curitiba, v. 9, n. 2, p. 321-330, 2005.

VIEIRA, Francisco Pedro. **Gestão, baseada nas competências, na ótica dos gestores, funcionários e clientes, na empresa de assistência técnica e extensão rural do estado de Rondônia – Emater, RO.** Dissertação de mestrado apresentada na Universidade Federal de Santa Catarina, 2002.

VOHS, Kathleen D.; HEATHERTON, Todd F. **Self-Esteem and threats to self: implications for self-construals and interpersonal perceptions.** 2000. Disponível em: <[http://www.dartmouth.edu/~thlab/pubs/01\\_Vohs\\_etal\\_JPSP\\_81.pdf](http://www.dartmouth.edu/~thlab/pubs/01_Vohs_etal_JPSP_81.pdf)>. Acesso em:

WEIERSTALL, Roland et al. **Der absolute Siegeswille im Profifussball.** 2015

WEIN, Horst. **Spielintelligenz im Fussball: Kindgemäss trainieren.** 2014.

WHIDDETT, Steve; HOLLYFORDE, Sarah. **The competencies handbook.** London: Institute of Personnel and Development, 1999.

WOLFF, Katharina. **Sport und Kompetenzentwicklung: Mannschaftssport als Instrument zur Steigerung von Kompetenzen junger bildungsferner Menschen.** Disponível em: <<http://www.iatge.de/aktuell/veroeff/jahrbuch/jahrb07/13-rolff.pdf>>. Acesso em: 6 maio 2016.

ZICKGRAF, Arndt. **Emotionen im Sport: Ist Stolz angeboren oder abgeguckt?** Disponível em: <<http://www.zeit.de/wissen/2010-02/stolz-im-sport>>. Acesso em: 8 jun. 2016.



“Sport moves  
and  
educates!”

