



# Profissão Treinador de Futebol

Do Sonho ao Futebol de Base

*Alexandre  
Tavares*

E-book Download



**PROFISSÃO**  
**TREINADOR DE FUTEBOL**

Do Sonho ao Futebol de Base



**Alexandre Tavares da Silva**

**PROFISSÃO  
TREINADOR DE FUTEBOL**

**Do Sonho ao Futebol de Base**

**Primeira Edição  
Florianópolis 2020**



© Alexandre Tavares da Silva

Diagramação e produção: Alexandre Tavares da Silva

Correção e revisão: Élio de Amorim

Impressão: Sagrada Família Ind. Gráfica e Editora

S586p Silva, Alexandre Tavares da

Profissão treinador de futebol : do sonho ao futebol de base /  
Alexandre Tavares da Silva. 1. ed. – Florianópolis : Ed. do Autor,  
2020.

162 p.

ISBN: 978-65-87475-00-4

1. Treinadores de futebol – História. 2. Treinadores de futebol –  
Narrativas pessoais. 3. Treinadores de futebol – Conhecimento e  
Aprendizagem. 4. Futebol juvenil. 5. Projeto profissional. I. Título.

CDU: 796

*Catálogo na publicação por: Onélia Silva Guimarães  
CRB-14/071*

É proibida a reprodução total ou parcial desta publicação (eletrônica, mecânica, fotográfica e outros meios), sem a permissão expressa do autor.

Todos os direitos desta edição reservados ao autor, Alexandre Tavares da Silva.

*Essa obra é dedicada a todos os apaixonados pelo Futebol. E mais ainda àqueles que, de tão apaixonados, resolvem acompanhar de dentro.*



# SUMÁRIO

Introdução.....	9
1 – Lidando com as Oportunidades.....	22
2 – A Construção do Caminho.....	58
3 – Experiências Cruzadas.....	70
4 – Fontes Teóricas.....	77
5 – O Mundo Real.....	95
6 – O Valor das Conquistas.....	108
7 – A Projeção de um Sonho.....	117
8 – Acredite.....	128
9 – Trabalhos de Campo.....	134
Agradecimentos.....	153
Sobre o Autor.....	157





# Introdução

Iniciei a minha vida profissional aos quinze anos de idade, quando ingressei na Escola Preparatória de Cadetes da Aeronáutica, no ano de 1985, mediante aprovação em concurso público. Juntamente com outros 313 jovens, iniciávamos um contrato de formação e de carreira a partir do qual nosso tempo era integral e exclusivamente colocado à disposição do antigo Ministério da Aeronáutica. No ano de 2008, eu completava vinte e três anos de serviço militar.

Assim, vislumbrando uma possível transição profissional num futuro próximo, retomei uma antiga paixão pelos campos de futebol. Reuni jogadores amadores, comprei material de treino, debruicei-me sobre informações de campeonatos, montagem de treinamentos e criei o time *Urubu Real de Futebol*, em Manaus-AM, inscrevendo-o no Campeonato de Peladas do Amazonas, organizado pela Rede Calderaro de Comunicações. Meu objetivo, à época, era confirmar se realmente eu queria me tornar um Treinador de Futebol. Minha felicidade a cada treino, amistoso e jogo pelo campeonato amador, respondeu a essa pergunta.

A próxima ação, no mesmo ano de 2008, foi fazer o vestibular para Educação Física e seguir passo a passo para transformar o projeto em realidade. Foi assim que,

em junho de 2014, estava me graduando Bacharel em Educação Física, pela Unieuro/DF. Em seguida, no mês de outubro, iniciava um período de aprendizado como auxiliar de preparação física nos juniores (equipe sub-20) da Sociedade Esportiva do GAMA. Em dezembro, o professor Jean Carlos, Preparador Físico dos juniores, foi chamado a ajudar no profissional do Clube. Assim acabei alçado à função de Preparador Físico do grupo, sempre apoiado e orientado pelo meu primeiro exemplo de profissional no mundo do futebol. O professor Jean foi sempre um irmão e um grande incentivador.

Desta forma, cheguei a minha primeira competição oficial no futebol, a Taça São Paulo de Juniores de 2015. Nem é preciso dizer da alegria. Experiência Fantástica! Na estreia, empate por 0x0 contra a forte equipe do Ceará. Na segunda rodada, uma importante vitória por 2x1 sobre o tradicional time da casa, a Ferroviária de Araraquara. Na terceira e última rodada uma vitória por 3x2 sobre o Monte Azul e a eliminação da competição por saldo de gols. O Ceará classificou-se em primeiro no grupo e, também pelo saldo de gols, perdemos o espaço entre os segundos colocados, já que no regulamento daquele ano os seis melhores dentre os grupos passavam de fase. Estava encerrado o ciclo no Gama e iria reiniciar a luta em Santa Catarina.

Em março de 2015, cerca de quarenta e cinco dias após a chegada em Florianópolis, o Avaí FC me oportunizou acompanhar as suas categorias de base para seguir com o meu aprendizado. Nesse ano, acompanhei todas as categorias, mas ficava vinculado principalmente ao juvenil (sub-17) e, mais ao final do ano, também ao

Infantil (sub-15). A equipe sub-17, na época, era treinada pelo professor Emerson Nunes, que, a partir de 2016, seguiu como Auxiliar Técnico do professor Hemerson Maria trabalhando em equipes principais dos clubes. Foram treinos fantásticos em que me possibilitava acompanhar a evolução do juvenil avaiano, uma equipe eficiente e bonita de ver jogar. Esse time foi finalista do Estadual Catarinense, semifinalista na Taça BH, em Belo Horizonte – MG e semifinalista na Copa Santiago, no Rio Grande do Sul. Uma equipe que valorizava muito o toque de bola, a compactação, organização e qualidade técnica. O Capitão dessa equipe era o Guga, lateral direito nascido em 1998, atualmente no Atlético-MG e Seleção Brasileira sub-23. Juntamente com o goleiro Léo Lopes e o zagueiro Nuno Boing, ambos com passagem nas seleções de base, foram os maiores destaques dessa geração, até o momento.

Após alguns meses de observação, houve uma vaga de preparador físico para o Infantil. Expectativa! Na semana seguinte foi contratado um excelente profissional, o professor Sérgio Coan, que à época eu não conhecia e que veio a se tornar um grande amigo. Era bem mais qualificado que eu, já havia sido preparador físico no profissional e também já havia estagiado no próprio clube. Analisando os profissionais que eram treinadores de equipe na Base do Avaí, observei que os três eram ex-jogadores profissionais e que já estavam trabalhando na área técnica de 3 a 10 anos, aproximadamente. Num leitura simples, concluí que eu estava muito distante do currículo dos atuais treinadores e que numa eventual oportunidade não teria nenhuma chance de ser

contratado como treinador, por alguns anos. Lembrome do professor Emerson me aconselhando a ter tranquilidade e continuar me empenhando, sem pressa. “No futebol tudo acontece de uma hora para outra”, dizia ele. Sábio conselho.

Como bom brasileiro, a alma do negócio é nunca desistir. Você não verá escrito que estagiar, muitas vezes, significa buscar as bolas que foram chutadas para longe do espaço de treino, na rua, no terreno ao lado do campo. Que trabalhar de pé nos campos, no sol ou na chuva, dois turnos, tem um custo físico bastante desgastante. Não se lê que muitas pessoas que lhe querem bem, tentam ajudá-lo aconselhando a ir fazer outra coisa para evitar decepção. Há inúmeras coisas que irão indicar a você que não vale a pena prosseguir e que dificilmente dará certo. Só haverá uma coisa, ao final, a fazê-lo prosseguir, a sua vontade. Se ela não for grande e forte o suficiente para incentivá-lo a seguir em frente, há grandes chances de desistir.

Mais uma excelente oportunidade de aprendizado que o Avaí me proporcionou foi um intercâmbio de uma semana, durante a segunda quinzena de novembro, no Ninho do Urubu, CT do CR Flamengo, no Rio de Janeiro. Na época, acompanhei os treinamentos do Zé Ricardo, então Treinador dos Juniores, do Gilmar Popoca, Treinador do Juvenil e do Dudu Patetuci, então Treinador do Infantil e atual Treinador da Seleção Brasileira sub-16. Fui muito bem recebido pelos profissionais do Clube e essa foi mais uma etapa motivadora e enriquecedora na minha própria preparação.

Ao final da temporada de 2015, já no mês de de-

zembro, como auxiliar do professor Fabrício Bento, Treinador do Infantil, comandi pela primeira vez uma equipe de atletas do Avaí num torneio. Disputamos com os atletas até 14 anos a Copa Avaí de Futebol Infantil, jogando contra atletas sub-15 das escolas de futebol da região da Grande Florianópolis. Essa utilização da equipe sub-14, em torneios, foi o embrião de um modelo que veio a ser implantado no ano seguinte. Fomos Campeões e me senti enormemente presenteado com a oportunidade. Primeira competição como treinador (não oficial) em um Clube de Futebol. Em março de 2016, fui contratado como Treinador da equipe Infantil "B" (sub-14).

Resumido assim parece simples. Nada foi simples. Não se lê nessas linhas o dinheiro gasto entre material de treino, faculdade, cursos, idas e vindas para treinos e jogos. Nem o tempo gasto nos finais de semana, férias, nas noites do período Universitário, do aprendizado junto aos clubes ou escolas de futebol sem vínculo oficial e rezando para não ser cortado. Não se lê que as vagas nos clubes, mesmo para observação, são disputadas por muitos e muitos profissionais. Mais candidatos do que comportam ser recebidos pelos clubes e, por esse motivo, as oportunidades são sempre muito difíceis. No entanto, acredite sempre, trabalhe e esteja preparado pois, quando menos você espera, a oportunidade aparece.

Apenas para diferenciar os termos, tornar-se um profissional do futebol é ser contratado por um clube para exercer função junto ao departamento de futebol, o que inclui o futebol de base ou de formação. E chegar

ao futebol profissional significa trabalhar na categoria principal do clube, com atletas e competições profissionais. O propósito desse livro é o de apresentar uma dentre milhares de possibilidades de chegada ao mundo profissional do futebol. Assim como quase tudo na vida, essas várias possibilidades podem ser reunidas em pequenos grupos de caminhos semelhantes. Há o seguimento dos ex-jogadores de futebol profissional, que trazem uma vasta bagagem de vivências na área. Há quem comece desde novo a se qualificar e a trabalhar na área técnica do futebol. Há quem comece mais tarde, após outra experiência profissional e há outras possibilidades menos frequentes. Isso é o que torna interessante as experiências alheias. Por mais particulares que sejam, sempre terão muito mais em comum de tudo o que se pode supor.

De 2016 até os dias atuais, muitas outras experiências e lições se acumularam. A temporada no futebol é muito rica. Novos grupos, novas virtudes, novas limitações, novos adversários, novos sucessos e insucessos, novas críticas, novos desafios. Tudo aquilo que nos movimenta e que nos faz crescer, combinados de diversas formas e apresentados como desafios.

Uma pequena história de 2016 que ilustra um desses desafios. Nesse ano, após ter sido contratado pelo Avaí FC, estava fazendo a minha primeira temporada oficial como treinador, na equipe sub-14 (infantil B). Era o início também desse formato de treinamento e nós disputávamos oficialmente apenas o Campeonato Infantil (sub-15) da Liga Metropolitana de Florianópolis, podendo o calendário ser ampliado com torneios, con-

forme surgissem as oportunidades.

Iniciada a Liga, após vencermos as duas primeiras rodadas por 7x0 e 3x0, realizamos a nossa terceira partida no dia 2 de julho. Vencemos esse jogo por 4x0 sobre a equipe ARCE Balneário. Na saída do jogo eu estava bastante satisfeito com o desempenho da equipe e fui conversar com o Coordenador da Base Avaiana, como fazemos frequentemente após os jogos. Ouvi a crítica de que a equipe estava com muita dificuldade de criar oportunidades de gol. Fiquei com aquela observação “entalada” não conseguindo enxergar como ela se encaixava na forma de jogar do time.

O jogo seguinte pela mesma competição foi no sábado, dia 30 de julho, contra o Triunfo FC, vencemos por 1x0. Nosso gol foi feito por um atleta da equipe Infantil “A” que tinha sido relacionado para a reserva e o nosso goleiro ainda havia defendido um pênalti. Saí do jogo, inicialmente, feliz pela vitória e pela equipe ter se mantido sem nenhum gol sofrido na competição. Dessa vez o Coordenador citou a condição ruim do gramado e a maior força física do adversário, por serem em maioria um ano mais velhos, como principais fatores que tornaram o jogo tão difícil.

Realmente o jogo foi duríssimo e suas imagens ficaram reprisando na minha cabeça todo o final de semana. Quanto mais me lembrava da partida mais insatisfeito ficava e mais eu me lembrava do antigo alerta de que a equipe estava com muita dificuldade em criar situações de gol. Ao final do domingo, eu já estava muito insatisfeito com o jogo e determinado a implementar treinos que pudessem melhorar a parte ofensiva da



equipe. Era preciso melhorar muito a criação ofensiva. Essa foi a tônica dos trabalhos a partir de então.

Seguiu-se um período de muitos estudos para a escolha dos treinos, implementação, avaliação, mudanças nos treinos, reavaliação, mais velocidade, mais movimentação, melhor precisão. Dia 10 de setembro, começaram as Finais da Competição. Mesmo adversário, Triunfo FC; primeiro jogo lá na casa do adversário. Vitória avaiana convincente por 6x0. Todos os gols feitos por atletas da equipe "B". Na semana seguinte aconteceu o jogo da volta, na Ressacada, e o placar se repetiu. Esse foi o meu primeiro Título oficial como Treinador, no Avaí FC. No mês seguinte, com o término do estadual daquele ano, essa geração de atletas estava indo trabalhar com o treinador do Infantil "A" e eu estava recebendo os atletas sub-13 que fariam a transição para o Infantil "B".

Não tenho dúvidas de que, se tivesse continuado com o mesmo grupo de atletas, logo nos primeiros desafios a seguir, já estariam se impondo a evolução de novos aspectos. Conforme surgem novos adversários, especialmente quando sobe o nível da competição, muito do que lhe agradava antes deixa de agradar. No futebol, assim como em várias outras modalidades, o "bom" é relativo ao comportamento frente a um adversário, naquele dia. Você pode fazer um jogo excelente hoje e, no jogo seguinte, nada mais dar certo, inclusive contra o mesmo adversário que pode ter mudado sua forma de jogar.

Essa dinâmica acontece frequentemente dentro de cada temporada e nem sempre com resultados felizes. É

importante que haja uma variada gama de trabalhos nos treinos, de forma longitudinal, visando aperfeiçoar os diferentes fundamentos, a ambidestria, as diversas possibilidades de organização da própria equipe e do adversário, o ganho de entrosamento. Mas há também a percepção de falhas que precisam ser sanadas de imediato. Há melhorias que, se não se implantarem logo, custarão uma eliminação precoce. Há uma pressão inerente à competição, uma cobrança interna, própria, de fazer mais, com mais qualidade, de se adaptar, de se superar, de superar os adversários.

Outra forma de aprendizado é a que vem das derrotas, de eliminações dolorosas, de críticas que podem ser construtivas e que também podem ser pesadas. Não há monotonia no trabalho de treinar uma equipe. Seus principais adversários estão trabalhando tanto quanto você. Bons e maus resultados tendem a se alternar e você precisará estar exercitando a mente, redescobrendo formas de treinar e de jogar para evoluir a equipe, evoluir os atletas, evoluir a si próprio como treinador e manter uma elevada competitividade.

Uma coisa muito interessante do planejamento de um treino de futebol é que ele começa com todas as possibilidades de trabalho em aberto. Você pode planejar inúmeros tipos diferentes de práticas. Pode trabalhar o domínio e o passe, distâncias de jogo pequenas, médias ou grandes, progressão com condução e dribles, com lançamentos, coletivas com mudança de setor, rápidas com triangulação, finalização frontal, diagonal, com origem de cruzamentos do fundo ou em diagonal partindo da intermediária. Enfim, você pode montar

uma incrível diversidade de trabalhos e todos estão certos e são pertinentes. Essas amplidões de possibilidades têm que fazer você se perguntar, frequentemente, quais os mais importantes para o próximo treino? Como transferir esses fundamentos escolhidos para a equipe? Qual forma de jogar você irá propor aos atletas? Quais os trabalhos que você irá usar? Não há respostas certas ou erradas para essas perguntas, mas seguramente há respostas mais eficazes ou mais adequadas. Implementar essas ideias e ver a equipe evoluir é muito gratificante.

Nestas minhas primeiras considerações há muitas convicções particulares sobre as quais cabem diversas críticas. Valorizei vitórias e conquistas, defendi a prioridade de trabalhos que resultem melhorias imediatas visando à próxima partida em detrimento, por vezes, de uma atividade indicada num plano longitudinal de treinamentos. Citei uma pressão pela vitória, ainda que interna, mas certamente dividida com os atletas. Isso já demonstra a linha que acredito e que adoto, sempre que ela não confrontar as diretrizes estabelecidas pelo clube. Acredito que a formação geral do atleta não se opõe às adaptações e treinamentos específicos para aperfeiçoar ou corrigir situações de jogo, bem como vejo essa formação geral se complementando com o desejo e a luta pela vitória. Acredito que essas experiências se complementam e formam a essência do atleta, que deve, ao final do processo, representar o espírito vencedor exaltado pelo torcedor e esperado pelo seu clube. Reconheço como importante também desenvolver os valores sociais e humanos. Ensinar, dentre outras coisas, a re-

conhecer o mérito nos companheiros titulares ou reservas e no adversário, independentemente de vitórias ou derrotas. Mas sempre, acima de tudo, dando o seu máximo para merecer dos companheiros o reconhecimento e impor aos adversários as suas conquistas.

Claro que o “Treinador” a que me refiro neste livro é o de rendimento, é o que trabalha para formar profissionais do futebol. Não importa que muitos dos atletas não atinjam o objetivo de se tornarem jogadores profissionais. As dificuldades devem servir como molas incentivadoras, a buscar mais, a cada um dar sempre o melhor de si e nunca deixar de tentar por pensar que vai dar errado. Nesse ponto, aproveito para defender a ideia de que os valores que formam um atleta também formam um cidadão. A mesma disciplina necessária para treinar todos os dias, para superar o cansaço físico e mental, para acreditar que pode se dedicar mais, é a mesma que poderá impulsioná-lo em vários campos da vida. O atleta é acima de tudo alguém com uma vontade inquebrantável, com uma confiança acima da média, com capacidade de levantar-se após um tombo, alguém capaz de fazer acontecer quando muitos gritam que ele vai errar e que é incapaz. É alguém capaz de trabalhar sob um barulho ensurdecedor, que pode ser expulso do seu trabalho sem tê-lo concluído ou que pode nem entrar para fazer o seu trabalho, apesar de ter se preparado muito tempo para isso. Que pode ser xingado enquanto dá o seu melhor, inclusive pelos seus próprios torcedores, por quem ele está indo além do seu limite. Que às vezes é xingado até pelos companheiros, em um lance ou outro, no afã de que todos tomem sempre as

melhores decisões.

Algumas pessoas veem o atleta, em especial no futebol, como alguém indisciplinado e de valores discutíveis. Mas não é o treino nem o trabalho no futebol que o faz indisciplinado. Muitos dos maiores talentos vêm de origens familiares complicadas e encontram no futebol ou em outros esportes a possibilidade de mostrarem o que possuem de melhor. Se não desenvolvem adequadamente outras habilidades sociais e decepcionam, por vezes, os seus torcedores, isso é antes uma devolução do que ele valoriza no seu círculo social ou familiar do que aquilo que lhe é ensinado e incentivado no seu clube de futebol. É um defeito trazido de um estilo de vida que não se coaduna com as práticas das comissões técnicas ou dos dirigentes esportivos. Essas más atitudes individuais não podem e não devem ser imputadas ou confundidas com o meio dos profissionais do futebol.

Desenvolvendo um pouco mais a questão dos atletas que iniciam a formação e que não alcançam o profissionalismo ou a autossuficiência econômica na profissão, isso também não deve depor contra o futebol. Quantos bacharéis em Direito, em Administração, em Educação Física, dentre outros, estão fora dos seus mercados profissionais. As dificuldades de postos de trabalho estão em quase todas as profissões e decorrem das dificuldades socioeconômicas do país. Some-se a isso o fato de o futebol ser capitalizador da paixão de grande parte da população, de ser democrático e não fazer distinção de classe social, nem de cor, nem de credo, nem de qualquer ideologia. Isso é mais um atrativo para quem se sente pouco interessado ou preparado para

outras profissões. Porém, assim como em qualquer profissão, a disponibilidade de postos de trabalho tem as suas limitações.

Os clubes, anualmente, formam atletas que alcançam o mercado nacional e internacional. Formam também outros profissionais de alto nível para compor as comissões técnicas em âmbito nacional e internacional. Empregam médicos, fisioterapeutas, enfermeiros, massoterapeutas, advogados, administradores, profissionais de marketing, auxiliares de escritório, nutricionistas, cozinheiros, equipes de serviços gerais, seguranças, dentre outros. Enfim, prestam um grande serviço à economia, ao entretenimento e à própria representação do país por meio de suas seleções e pela participação dos clubes em competições internacionais. Indiretamente movimentam a rede hoteleira, o comércio, os transportes, a imprensa esportiva, as programações de rádio e televisão, gerando oportunidades para os diversos profissionais que fazem esses sistemas funcionarem.

Em suma, o futebol é motivo de orgulho, de paixão e será tanto mais forte quanto mais sérios, honestos, preparados e dedicados forem os seus profissionais.

# 1 Lidando com as Oportunidades

Dê valor às amizades. Desde a faculdade, amigos do trabalho, amigos dos amigos. Ao tentar um espaço no mercado de trabalho, vi com certa raridade alguém chegar a ser recebido e conquistar um aliado, alguém que pudesse lhe oferecer um espaço, qualquer que fosse, sem ter iniciado por intermédio de uma apresentação. Uma referência. Não me refiro aqui a bajular ninguém e sim ao famoso *networking*. Talvez por insegurança de quem abre uma oportunidade, talvez pelo excesso de ofertas. O fato é que você provavelmente precisará encontrar algum conhecido que lhe possa conseguir uma apresentação.

Atualmente, alguns cursos de futebol estão facilitando o acesso aos clubes e gerando essa oportunidade de observação. Esses cursos têm crescido em número e em qualidade a cada dia. Procure saber se o curso que você está interessado possui alguma parceria para a realização de intercâmbio. Dê preferência a esses com oportunidades agregadas. Nesse cenário, destaca-se a CBF Academy. O fato de ter o módulo presencial ao início do curso já possibilita que você conheça pessoalmente professores e companheiros de jornada, alguns certamente com uma boa vivência dentro do futebol. O

próprio curso possui ainda disciplinas de observação em escolas de futebol ou centros de treinamento, dependendo da fase, o que irá lhe proporcionar algumas ótimas oportunidades. Aproveite essa chance para conhecer clubes onde você possa ser contratado futuramente.

De alguma forma, via cursos, amizades ou muita insistência as oportunidades vão aparecer. Aproveite. Faça a diferença. Seja a diferença. Postura, interesse, proatividade, apresentação pessoal, conhecimento sobre futebol. Ouvidos e olhos abertos para aprender. Não queira competir em conhecimento, “dar palestras” sobre as suas ideias, afinal, se elas fossem as mais atuais e atrativas, provavelmente, era você quem estava a receber o estagiário e não o contrário.

Quando se dirigir a um clube, planeje as cores da sua roupa. Clubes de futebol, ou escolas que representem um clube tendem a dar muita importância às cores. Se não prestigiar o clube onde está indo, pelo menos não vista as cores do adversário ou peças de roupa de futebol de outros escudos. Neutro já é um ótimo início.

O ambiente das comissões técnicas é mais conservador do que o de atletas. Se estiver com uma cabeleira cheia de estilo, *piercing* pelo rosto ou roupas chamativas, há grande chance de sua entrevista ser também o último contato. Se não se atrapalhar, já estará se ajudando.

As informações a seguir são interessantes, em especial, para quem está chegando e não conhece bem a estrutura e a rotina desse trabalho. Nos clubes, salvo raras exceções às quais desconheço, os departamentos de fu-



tebol de base e profissional são separados fisicamente e também pelo corpo de gestores. Se você está se relacionando com as categorias de base, não circule pelo profissional, a não ser que tenha sido convidado. O ambiente da equipe profissional é sempre mais sensível e restrito.

Via de regra, as categorias de base seguem a seguinte estrutura: um Coordenador Geral, responsável maior pela categoria de base e que se reporta ao Diretor de Futebol do Clube. O Coordenador Geral é auxiliado por um Coordenador Técnico, responsável pela verificação da qualidade dos treinamentos e troca de informação com a comissão técnica, orientando quanto aos aspectos a serem aperfeiçoados, de acordo com os padrões exigidos pelo clube. Outro auxiliar do Coordenador Geral é o Supervisor. Este é o responsável pela execução dos assuntos Logísticos para treinamentos e jogos, como definição de campos de treinamento, horários, transporte, atrasos ou adiantamentos das refeições, documentação dos atletas, elaboração e arquivamento das súmulas de jogo, contatos com o departamento médico etc.

Abaixo da coordenação, encontra-se a Comissão Técnica capitaneada pelo Treinador da equipe que é assessorado por um Auxiliar Técnico, um Preparador Físico, um Preparador de Goleiros, um Roupeiro (Mordomo), um Massagista (Fisioterapeuta ou Massoterapeuta). Essa comissão se encontra pelo menos 30 minutos antes do início da apresentação dos atletas na sala da comissão técnica. O auxiliar ou preparador físico já deverá ter a previsão dos atletas que estarão partici-

pando do treino e informar ao treinador para o ajuste dos trabalhos planejados.

Na prática, a área técnica é um grupo que depende de muita união para funcionar bem, por isso todos se ajudam. Se você está começando no futebol, ajude a todos o máximo possível. Independente se você está mais interessado em ser treinador ou preparador físico, o treino começa com os trabalhos físicos. Ajude o preparador físico na montagem do trabalho, na manutenção da organização dos aparelhos e cones que forem sendo deslocados durante os exercícios. Ajude no incentivo aos atletas, na observação da qualidade dos movimentos, na manutenção da intensidade solicitada e do foco por parte dos atletas. Ajude na recuperação e manutenção das bolas próximas ao local de treino quando ocorrerem trabalhos com bola e na remoção do material após o trabalho. Ajude na transição do aquecimento para o trabalho seguinte. Nunca se afaste para conversar ou descansar durante os trabalhos. Procure captar dos treinadores os tipos de orientações e correções que eles solicitam aos atletas. Não invente orientação até que esteja seguro o suficiente e isso leva tempo. Todos os aspectos, sejam técnicos, táticos ou físicos são muito flexíveis e variáveis no futebol. Pode ser que você entenda que o atleta deve abrir em uma determinada faixa do campo, porém o treinador deseja que o atleta jogue mais por dentro. Pode ser que você entenda que o atleta deve recuperar na volta de um exercício trotando, porém, o preparador físico pode querer o retorno caminhando para que se atinja o intervalo adequado. Muita atenção às orientações do profissional que comanda o

trabalho, tire as dúvidas e participe ativamente. Procure estar sempre pronto para assumir o trabalho. A qualquer momento o treinador ou o preparador podem precisar se afastar para atender a um diretor ou coordenador. Ou no momento de modificar o trabalho pode lhe ser solicitado uma participação para o melhor funcionamento. Esteja sempre ativo. Perceba as nuances da arbitragem nos treinos. Se a comissão procura interromper a cada trombada para evitar lesões ou confusões ou se deixa o jogo mais físico de forma a aumentar a competitividade e não interromper muito o treino. A arbitragem é uma ajuda bastante frequente e útil por parte dos auxiliares.

Aqui me vem uma recordação interessante. Estava há um mês no Avaí, ainda em 2015, e o preparador físico do sub-20 tinha sido expulso no último jogo do estadual do ano anterior. Aproveitando a minha presença, fui convidado a fazer o jogo de estreia dessa equipe no campeonato estadual. Acompanhei os treinos da semana para me ambientar ao grupo e também para que os atletas me conhecessem. No dia do jogo, como parte do aquecimento coloquei, após o trabalho articular, um jogo reduzido de posse de bola para que os atletas entrassem em ritmo de jogo. No primeiro minuto de trabalho, dois atletas titulares se chocaram e foram para o chão. Enquanto o massagista os atendia eu só pensava que essa seria a passagem mais curta de um profissional pelo clube. Meu anjo da guarda estava atento e tudo não passou de um susto. Todavia, a partir desse episódio, todas as vezes que aqueci alguma equipe pré-jogo, com bola, reuni antes os atletas e fiz recomendações de

que era importante o cuidado com o choque e que o trabalho devia ser eminentemente técnico e de movimentação, porém, mais leve na pegada de marcação.

Não tenha pressa com as oportunidades ou, pelo menos, controle a sua impaciência. A vontade de dar o próximo passo é sempre muito grande, mas o tempo do futebol não é linear. Quero dizer que você pode se sentir estacionado por 6 anos e depois, em 6 meses dar grandes saltos, maiores do que você imaginava. Procure fazer bem o seu trabalho do dia, aprender sempre, se preparar independentemente do que estiver acontecendo ao seu redor. Se você trabalha corretamente a sua oportunidade irá surgir. É tão ineficiente querer estar onde você não foi convidado e gastar sua energia querendo modificar o que não está ao seu alcance, como receber uma grande oportunidade e perceber que não se preparou adequadamente para ela e que não se sente seguro com o que fazer. Dê a cada tarefa a atenção útil, aquela que pode promover algum benefício ao final do dia.

Talvez, antes de ser o treinador, você seja um Auxiliar Técnico. Existem muitas ideias do que é ser um bom auxiliar técnico. Eu vou passar as minhas ideias, no plural, porque são muitos momentos e papéis diferentes numa mesma função.

Vou começar fazendo um paralelo com outra função que também já exerci muitas vezes, o papel de copiloto. Lá na introdução, comentei que tive uma primeira carreira na Aeronáutica Militar. Fui piloto de aeronave multimotor. Pois bem, a complexidade das tarefas do piloto, aquele que efetivamente comanda as manobras

da aeronave, é muito grande e também de grande risco. Assim, o copiloto trabalha para que o piloto possa ter o foco e a concentração nas manobras da aeronave mantendo adequadas a cada situação a estabilidade ou as transições de velocidade, de direção ou de altura, estar atento ao movimento de outras aeronaves no entorno da sua, no relevo, nas condições atmosféricas, nas restrições de tráfego aéreo, dentre outras variáveis. A tarefa do copiloto é, de maneira geral, fazer tudo o que estiver ao seu alcance para que o piloto não tenha nenhuma outra preocupação que não seja manter o avião em segurança.

Guardadas as especificidades de cada trabalho, essa ideia também convém ao bom auxiliar técnico. Em primeiro lugar conhecer bem o seu treinador. Saber o que ele pensa sobre a relação com os atletas, sobre treinos, sobre jogos, sobre as palestras, sobre a análise dos adversários. Muitas vezes o trabalho vai sendo construído por tentativa e erro. Erre por ação, nunca por omissão. Se antecipe, proponha, analise. Possivelmente o treinador vai preferir conduzir algumas coisas ele mesmo, isso ele irá sinalizando no caminho. Vá fazendo os ajustes de forma que tudo o que puder aliviá-lo, seja preparado e apresentado para a decisão. Um detalhe muito importante é ser auxiliar do Treinador e não do Coordenador ou dos atletas. Não queira ultrapassar o Treinador ou brilhar mais do que ele. Não poupe esforços para ajudá-lo nem deixe de criticá-lo. O Auxiliar é o maior “amigo funcional” do treinador e, muitas vezes, é também um amigo na vida particular. É quem pode alertá-lo das suas falhas, discordar das estratégias e tá-

ticas, discordar da escalação de jogadores, de treinos. Mas sempre para o treinador e nunca para fora. Importante entender que o discordar dura até o momento da definição. Após o treinador decidir, junte-se a ele no comando da equipe e apoie a decisão tomada.

Vivenciei de forma mais intensa, e por vezes de forma exclusiva, essa experiência de Auxiliar Técnico nos anos de 2018 e 2019. Foi um aprendizado fantástico. Em 2018 o Avaí FC foi convidado e aceitou participar do Campeonato Brasileiro de Aspirantes (sub-23), organizado pela CBF. Houve uma reorganização de comissões técnicas e fui convidado pelo treinador Fabrício Bento para ser seu auxiliar na equipe sub 23. Como a maioria dos treinos do sub-23 seriam pela manhã, no contraturno do profissional, eu trabalharia como auxiliar pela manhã e no período da tarde continuaria o trabalho de treinador do sub-14. Assim foi feito até que o calendário de viagens e treinos do sub-23 começou a interferir com o treino do sub-14, então passei a ficar exclusivamente no sub-23.

Terminada a nossa participação no Brasileiro de Aspirantes, fomos eu e o treinador para os juniores iniciar a preparação do grupo para a Copa Sul, ainda no segundo semestre de 2018, e para a Taça São Paulo de Juniores de 2019, competição que, apesar de ser de início de ano, fecha a temporada da base antes das férias dos atletas e comissão. Fizemos bons jogos em todas as competições, mas não chegamos aos resultados pretendidos. Nenhuma final nessas três competições. A integração com o treinador cresceu muito ao longo do trabalho. A confiança, o entendimento mútuo e a liberda-

de para criticar e aperfeiçoar o trabalho sempre estiveram em pauta de ambas as partes. Nunca desistimos de buscar novos títulos. Não há como estabelecer relação de causa e efeito, mas o fato é que, na temporada seguinte, os resultados apareceram. Em agosto/2019, Campeão Estadual sub-20 superando a Chapecoense na final. Em dezembro/2019, Campeão da Copa Sul sub-19 superando o Grêmio na final. Ao longo da temporada tivemos ainda a passagem para a Segunda Fase do Brasileiro de Aspirantes de forma Invicta. Enfim, muita coisa contribuiu para os bons resultados. Nesse momento, estou evidenciando e discorrendo sobre o trabalho e o entrosamento entre Treinador e Auxiliar Técnico, mas é evidente que o desempenho bom ou ruim tem a participação de toda a Comissão Técnica, Coordenação, Departamento Médico, bem como os diversos setores do Clube. Essa construção coletiva estará expressa ou subentendida nos diversos parágrafos desse livro, mas que fique sempre claro que a amplitude e complexidade do treinamento e formação de equipes competitivas é muito superior à capacidade de apenas uns poucos indivíduos.

Após a Copa Sul, encerramos a parceria para que eu pudesse concentrar a atenção na minha função de treinador do sub-14. Uma grande notícia. Eu iria seguir junto com os atletas da geração 2005 e passaria a treinar a equipe sub-15, ou Infantil "A", no ano seguinte. Em janeiro de 2020, estaríamos em Votorantim para defender o Título obtido pela geração anterior. Éramos os Campeões da Copa do Brasil Infantil de Votorantim de 2019 e a estreia no sub-15 gerava uma grande expectati-

va.

O trabalho com a geração 2005 que vivenciava o sub-14 era muito promissor. Mais uma excelente geração. Os meninos haviam fechado a temporada anterior com um Título de Campeões em Três Coroas – RS, em janeiro/2019, ainda com o Treinador Marcelo Pereira, que, além de Treinador do sub-13, é também o responsável pela iniciação do futebol avaiano desde o ingresso do atleta até o sub-13. Após a reapresentação em março, chegamos a realizar 2 jogos da Copa Sul Brasileira BG PRIME. Vencemos o Londrina por 2x0 fora de casa e o Paraná por 4x0 no Centro de Formação de Atletas avaiano. Nesse momento, os atletas passaram a trabalhar com o Treinador do sub-15, Gabriel Bussinger.

Após o nosso sub-23 ser eliminado na Segunda Fase do Brasileiro de Aspirantes, num confronto com o Bahia, em Pituáçu, no mês de setembro, reassumi a equipe sub-14. Nesse período, a equipe estava na zona de classificação para as semifinais do *SULBRASILEIRO BG PRIME*, liderava o Campeonato Municipal Infantil e acabara de se sagrar Campeão do Brasileiro de Futebol Mirim organizado pela *BG PRIME* numa final contra o Grêmio de Porto Alegre.

Aqui cabe um comentário sobre um comprometimento que julgo de extrema importância para o sucesso de um treinador. O futebol de rendimento não é apenas uma questão de ir ao trabalho com um bom planejamento, fazer treinos bem incrementados, cheios de estações que estimulam funções cognitivas e combinam fundamentos técnicos com tomadas de decisão etc. No futebol de alto rendimento, é preciso, acima de tudo,



“render bem”, ou seja, se defender bem sofrendo poucas finalizações e poucos gols. Atacar com frequência e com ímpeto ofensivo, levando perigo à meta adversária. Vencer a maioria dos jogos. Vencer os duelos de eliminação e chegar às finais. Vencer a maioria das finais que chegar. Essa é uma meta que tenho em mente. Retirei muitos desses parâmetros do que captei de leituras ou reportagens sobre o Treinador de Vôlei Bernardo Rezende, o Bernardinho. Outro Treinador que me inspirou foi Luiz Felipe Scolari, o Felipão. Os resultados devem falar pelo treinador. Quando se utiliza muitas explicações sobre ações da equipe, quantos passes trocados ou diversas outras leituras táticas, isso indica que, provavelmente, os resultados não estão bons. Quando há bons resultados, há pouca necessidade de explicações, até porque os próprios torcedores e mídia apresentam as suas explicações. O sucesso se autoexplica enquanto as dificuldades cobram explicações.

Pois bem, desta forma foi que recebi a equipe. Duas competições finalizadas no ano de 2019 e dois Títulos. Duas competições em curso, uma na liderança e outra em zona de classificação. Esses elementos ativaram de imediato uma pressão autoprovocada de manter o elevado rendimento da equipe. Quem quer estar no alto nível não pode apenas competir, precisa superar expectativas.

Diferentemente do ano de 2016, quando começamos a trabalhar o sub-14 separadamente e o calendário de jogos oficiais praticamente dependia da Liga Municipal, essa equipe vinha jogando contra Clubes de grande expressão nacional, como Grêmio, Internacional, Athletico

Paranaense, Bahia, Chapecoense, Curitiba, Paraná, Londrina, Novo Hamburgo, Joinville, Criciúma, dentre outros. Assim, os jogos da Liga Municipal tornaram-se menos desafiadores, mas mantiveram-se excelentes treinamentos para a Equipe. Aspectos como foco, padrão tático, disciplina, evolução física, ritmo de jogo, fundamentos técnicos, disputa por posição, dentre vários outros, podiam e foram profundamente trabalhados para serem testados nos maiores desafios.

Fizemos 3 jogos da Liga com 3 vitórias, 4x0 sobre o ARCE Balneário, 5x2 contra o Triunfo FC e 7x0 sobre o SESC. Fechamos assim a fase de grupos dessa Competição e estávamos classificados para a final contra a equipe do Rio Vermelho. Nesse momento, veio o jogo para o qual estávamos nos preparando. Receber a Chapecoense em casa precisando de uma vitória simples para garantir uma vaga nas semifinais do *SULBRASILEIRO*. Athletico e Internacional já tinham encerrado seus 9 jogos. O Athletico já tinha garantido a 1ª colocação com 20 pontos e o Inter também já estava garantido entre os quatro melhores faltando definir a colocação e tinha 18 pontos. Em 3º estava a Chapecoense, nossa adversária, com 17 pontos. Em 4º estávamos nós (Avaí FC) com 15 pontos, podendo ser ultrapassado pelo Criciúma que estava com 14 pontos e recebia o Paraná em casa na última rodada. Do 6º em diante não tinham mais chance de alcançar a pontuação de corte.

Dia 01 de outubro de 2019, o vento sul varria forte o Centro de Formação de Atletas do Avaí, no alinhamento do campo #2. Jogo tenso, duro, de muita rivalidade e muita competição. Jogamos o primeiro tempo a favor

do vento e aproveitamos para finalizar bastante. Entre bolas no travessão, na trave, raspando o gol e defendidas pelo goleiro saímos do primeiro tempo com um magro placar de 1x0 a favor. Segundo tempo, com as condições mais difíceis, conseguimos criar algumas oportunidades, mas o jogo seguia sem alteração no placar. Terminado o tempo regulamentar de 35 minutos de jogo, entramos nos acréscimos de três minutos. Pressão do adversário e bola saindo em lateral próximo à bandeira de escanteio. Meus atletas têm uma leitura errada e se posicionam como se fosse ser cobrado um escanteio. A bola é colocada em jogo e, após perceber o erro a equipe começa a sair em direção à bola. Passe para a entrada da área, o adversário domina se aproveitando do atraso do marcador e chuta para o gol. Bola desviada na defesa e entra no canto esquerdo do goleiro. Placar de 1x1, Chapecoense classificada na 2ª colocação, Internacional em 3º lugar e nós dependendo do resultado do jogo de Criciúma que seria realizado quatro dias depois.

Não dependíamos mais de nós no *SULBRASILEIRO*. Restavam os treinos de quarta a sábado para fechar a semana já com o foco voltado para os jogos da final da Liga Municipal que aconteceriam nos dias 13 e 19 do outubro com uma eventual semifinal de *SULBRASILEIRO* no dia 31 de outubro. Quarta-feira era dia de rever e comentar com os atletas os principais aspectos do nosso empate em casa e uma possível eliminação. Era preciso tirar as lições que fossem possíveis e seguir crescendo. Embora o placar tivesse sido pobre, na parte ofensiva a equipe tinha criado um bom volume de

oportunidades. A qualidade do adversário, a dificuldade de jogar imposta pelo vento e a desatenção no final do jogo foram os temas abordados. Agora era levantar o ânimo e seguir forte para conquistar duas importantes vitórias e o Título de Tricampeão da Liga, consecutivamente. No sábado veio a grande notícia. Empate por 1x1 entre o Criciúma e o Paraná Clube e nós estávamos na semifinal da BG Prime.

O astral não podia ser melhor na segunda-feira. Semana de final, a terceira no ano. E ainda classificado para a semifinal no *SULBRASILEIRO*, em 4 competições disputadas. Já era um grande ano sem dúvida alguma, mas era preciso concretizar as expectativas. No domingo, dia 13 de outubro, fomos visitar a equipe do Rio Vermelho. Vitória por 6x2 e uma excelente margem para nos tornarmos Campeões em casa na partida de volta. No sábado seguinte, dia 17 de outubro, vitória por 4x0 e o Tricampeonato da Liga Municipal para o Avaí FC, jogando com equipes de 1 ano abaixo no Infantil. Terceiro título no ano para esse grupo de atletas e o meu primeiro do ano como treinador. Agora era se preparar forte para encarar a semifinal contra o Athletico.

Jogo único na casa do adversário para prestigiar a equipe melhor classificada e baratear os custos da competição. Justa organização, difícil desafio. Dez equipes disputaram a Competição, todos se enfrentaram em jogo único, distribuídos por sorteio. Na fase de grupo, nossa equipe também encontrou o Athletico fora de casa e o resultado foi uma pesada derrota por 4x0. O adversário praticava um jogo de toque de bola, muita velocidade pelas extremas e bastante vertical. Pressão

forte na marcação e atletas de ótimo nível. A coragem de jogar com toques de bola desde a saída pode gerar boas chances de gol para o adversário que consegue roubar a bola próximo à meta adversária. Treinamos bastante a marcação forte na saída de bola e a tentativa de finalização rápida a cada roubada. Treinamos também a reorganização em linha média caso o adversário conseguisse ultrapassar a primeira linha de marcação e seguir com a bola dominada. Na parte ofensiva treinamos a alternância entre a saída com toques mais curtos e lançamento nas costas dos marcadores da primeira linha.

Na preleção aos atletas, repeti algo que acredito muito. Que repito sempre como um mandamento do futebol, apesar de ser simples e lógico. Jogos se ganham com o coração e com a determinação. Todas as questões técnicas e táticas estão em segundo plano. Se jogarmos com coragem, garra, disputando cada bola, resistindo e lutando fisicamente com o adversário para chegar antes na bola, para proteger o espaço com superação, se não desistirmos das jogadas, se corrermos para fazer as coberturas, se mantivermos o foco no jogo independentemente do placar, se jogarmos sem nunca parar durante todo o tempo de jogo, seremos sempre um adversário muito difícil de ser batido. A qualidade é constantemente aperfeiçoada todos os dias e as ações táticas estão todas bastante treinadas.

O jogo iniciou com uma forte imposição do adversário. Muita velocidade, muita qualidade nos passes, primeira finalização frente a frente com o goleiro a 1 minuto de jogo e uma grande defesa do nosso goleiro.

A pressão maior, como é clássico no futebol, durou cerca de 15 minutos, embora o Athletico tenha sido muito forte durante todo o primeiro tempo.

Acredito que o treinador deva ser um parceiro dos seus atletas. É possível que o adversário esteja jogando melhor do que o seu time. É possível que seus atletas estejam cometendo erros que não costumam cometer, mas tanto o quanto possível, a cabeça do treinador deve estar em busca de compreender o jogo e ajudar aos seus atletas. Por compreensão me refiro a entender o porquê das vantagens do adversário. São inúmeras as possibilidades, mas é importante que o treinador tente perceber as principais e as possíveis soluções. Pode ser em função de uma movimentação que seus atletas estejam sendo enganados e cheguem sempre atrasados, pode ser um destaque individual que está desequilibrando a partida, pode ser um jogador veloz sobre um jogador mais lento. Muito importante nesse momento ouvir quais são as percepções da sua comissão técnica, muitas soluções podem vir dos companheiros e eles estão ali para isso. Não há demérito algum em ouvir sua comissão, pelo contrário, é uma atitude sábia.

Fomos eu e a comissão identificando os desequilíbrios e organizando ponto a ponto, com as limitações possíveis e com a bola rolando. Na verdade, seguramos o primeiro tempo mesmo foi com o coração, o encaixe de jogo foi todo do adversário. Final de primeiro tempo em 0x0. No intervalo, a conversa foi de valorização do grupo, de passar tranquilidade e de modificar a forma de jogar. Deixamos de jogar com marcação alta, passamos a induzir a saída de bola para um dos zagueiros

que tinha o passe menos preciso, e marcávamos a partir dos volantes e laterais. Impressionante o resultado dessas modificações. Passamos a recuperar seguidas bolas e a contra-atacar perigosamente. Corremos menos na marcação e tínhamos mais perna e espaço para atacar. Abrimos o placar por volta dos vinte minutos do segundo tempo. Porém, nos últimos cinco minutos de jogo, cometemos um pênalti devido a um escorregão do nosso volante. Na cobrança do pênalti, a partida foi empatada em 1x1 e assim terminou, indo para a cobrança de pênaltis. Vencemos nas cobranças de pênalti por 4x3 e voltamos classificados para a 4ª final em 4 competições no ano de 2019, minha segunda como treinador nessa volta à equipe.

Lembro-me de que, apesar dos resultados terem sido favoráveis a nós nos jogos contra a Chapecoense e contra o Athletico, pensando depois sobre os jogos, achei que errei em algumas decisões, principalmente em relação a quem sairia nos momentos de substituições. Teria entrado com os mesmos atletas substitutos nas trocas, mas teria tirado outros por características que na hora não enxerguei. O jogo é muito rápido e exigente com as decisões. Muita coisa só consegui perceber após a partida, mas essa meditação e reavaliação é extremamente importante porque ela serve de base e experiência para decisões futuras. As situações sempre acabam se repetindo. Reavalie sempre os seus jogos e as suas decisões. E mais importante, chame a sua comissão e faça uma pequena troca de opiniões, sempre que possível, antes de decidir. Às vezes, uma ideia simples que você gostaria de ter, virá de um companheiro, se você o

consultar.

Uma semana depois da primeira semifinal, o Internacional venceu a partida em Chapecó por 3x1 e a final, novamente em jogo único, seria em Porto Alegre, no dia 21 de novembro. Não mudariam muito os treinos. A equipe do Internacional tinha muito em comum com a equipe do Athletico, mesma forma de jogar, mesmas características, jogando em casa e sentindo a obrigação de vencer. A expectativa era novamente um primeiro tempo mais complicado para conter o ímpeto do adversário e um segundo tempo mais equilibrado. Em termos de escalação, optei por duas modificações, um lateral esquerdo mais defensor para o primeiro tempo para que tivéssemos a imposição física pela lateral esquerda mais ofensiva no segundo tempo. E um meia muito técnico, mas de condição física mais limitada, por ter maturação baixa, também ficaria guardado para aumentar o poder ofensivo na segunda etapa. Continuaríamos tendo como primeira estratégia a tentativa do roubo de bola no campo ofensivo, mas a variante de marcar na linha média, como fizemos no segundo tempo do jogo anterior, já sairia combinada para ser usada de imediato, caso a marcação alta se mostrasse ineficiente.

Iniciado o jogo, todas as previsões se concretizaram. Porém a volúpia do adversário era melhor controlada por nós, trazendo menos perigo para a nossa meta. Mais uma vez a marcação alta não teve bom resultado e modificamos rapidamente, controlando melhor a partida. O primeiro tempo terminou 0x0 com uma ligeira vantagem para o Internacional, porém com algumas



boas oportunidades da equipe avaiana. Fizemos as duas trocas planejadas no intervalo, o Internacional voltou com a mesma equipe e o plano se mostrou adequado. O Avaí passou a encontrar mais espaços, a recuperar a bola mais frequentemente e a chegar muito mais vezes na meta adversária. As substituições de atletas nas categorias de base, em geral, podem ocorrer em número de 6 atletas. Porém só é permitido a cada equipe parar a partida 3 vezes durante o jogo. As trocas feitas no intervalo não contabilizam como paradas de jogo. O Internacional iniciou suas substituições no decorrer do segundo tempo da partida, fazendo a primeira troca de 1 atleta aos 10 minutos, uma segunda troca de 1 atleta aos 18 minutos. Aos 20 minutos substituímos a dupla de atacantes. Aos 28 minutos, o Inter fez a sua última troca de 1 atleta. O resultado das estratégias foi um segundo tempo do Avaí com muita correria e força contra um Internacional bastante cansado e com dificuldades. Mais uma vez o 0x0 foi mantido no placar e a decisão foi para os pênaltis. O Internacional mostrou ter feito bem a lição de casa estudando os cobradores avaianos, aliados a um excelente goleiro que chegou perto em todas as bolas e minando a confiança dos cobradores. Apesar de termos também um excelente goleiro que pegou a segunda cobrança, perdemos a segunda, terceira e quinta cobranças e o Inter nem precisou realizar a sua quinta cobrança para comemorar o merecido caneco.

A chegada até esse momento da competição, a maneira valente de jogar mais uma final, o excelente nível da competição e dos atletas adversários, tudo isso valo-

riza a caminhada. Mas naquele momento, não tira o gosto amargo de ver o adversário comemorar e ter que se resignar. É importante valorizar a campanha, mas também é importante sofrer com a perda do título. Ver o semblante dos atletas tristes, alguns em lágrimas, mostrava o espírito daquele grupo e dava a confiança de que estávamos no caminho certo. Restava um mês para seguirmos para a principal competição da temporada. A difícil tarefa de defender o título de Campeão da Copa do Brasil Infantil de Votorantim.

Uma semana para os atletas descansarem sem treinos. Um churrasco de retribuição aos atletas pelo excelente trabalho até aqui. Reavaliação do trabalho executado, do rendimento obtido, da performance de cada atleta, o trabalho da comissão nunca termina. A retomada dos trabalhos ao início do mês de dezembro contava com duas semanas e meia de trabalho e um torneio regional sub-15, a Copa Verde na cidade de Antônio Carlos-SC, com projetos de futebol de destaque de Santa Catarina e Paraná. Internamente, sempre norteado pela busca do título, mas em termos preparatórios o propósito maior era testar os atletas que tiveram menos oportunidades de jogar. Nosso grupo já era bastante reduzido a essa altura da temporada, com vinte atletas sub-14, incluindo dois goleiros. Vitória no primeiro jogo por 6x0 contra um adversário pouco qualificado. No segundo jogo, encontramos a equipe que seria nosso adversário na final. Derrota por 2x0, placar do primeiro tempo.

Aqui, cabe uma observação de algo que tenho observado em geral no futebol. Embora os reservas de

qualquer equipe façam excelentes treinos contra os titulares, embora entrem durante o jogo e deixem excepcionais contribuições aos resultados das partidas, todas as vezes que uma equipe entra em campo com uma maioria de reservas, em qualquer nível, o jogo se torna difícil. Não sei quantificar ou apontar causas definitivas. Minha impressão é que se deve a diversas pequenas perdas que juntas formam um novo conjunto menos eficaz. Mas o fato é que tenho observado esse fenômeno em qualquer equipe, profissional ou de base, do sub-14 ao sub-20, com raros jogos de exceção, que também já vivenciei.

O fato é que tínhamos mais um jogo da fase de grupos com obrigação de vencer para garantir uma possível segunda colocação. Entramos contra a equipe do União da cidade de Santo Amaro da Imperatriz com a equipe titular de volta. Estávamos fazendo um ótimo jogo e desperdiçando gols, quando um atleta nosso perdeu a cabeça e agrediu, sem bola, o adversário. Com um jogador a menos, acabou a paz. Sofremos um gol e ficamos na beira de uma eliminação da competição até que, nos acréscimos, num escanteio, nosso zagueiro fez o gol que nos deu o empate. Voltamos para o clube sem saber se seguiríamos na competição. Acabamos classificando como um melhor terceiro colocado e voltamos para as quartas de final. Vitória apertada por 4x2 pela manhã contra o Sociedade Esportiva Veterana. Prometi um sorvete para cada atleta se fizessem um bom jogo à tarde e tivemos uma vitória por 9x0 contra o Camisa 9, na semifinal. Prova de que, desde cedo, a promessa de um “bicho” por vitória influencia o desempenho dos

atletas. Brincadeiras à parte, o grupo de atletas é muito bom, são jovens que precisavam lidar com muitos tipos de pressão desde cedo, necessitando de confiança e descontração. Assim, tivemos um retorno bastante feliz para o clube enquanto recuperávamos as forças para a final no dia seguinte.

O adversário da final era o Manchester, do Professor Mancha da Palhoça, coordenador da equipe, e do Treinador Carlos Eduardo que vem fazendo excelentes trabalhos. Esse Projeto é bastante tradicional na região e vem colocando atletas em vários Clubes Profissionais, bem como recebendo-os de volta quando, eventualmente, alguns passam por uma dispensa, até que consiga ser encaixado em outro clube. Sua equipe tinha vários ex-atletas sub-15 do próprio Avaí e do Figueirense, o que resultava num adversário de bastante qualidade. Jogo duro como esperado, várias oportunidades criadas, muito empenho, dedicação e foco. Jogadores qualificados na equipe adversária com uma ótima proposta de jogo. Resultado do jogo 0x0 e novamente disputa de pênaltis. Eu estava muito confiante nessa disputa pela experiência e qualidade dos meus atletas, mas não contava com um ex-goleiro nosso que treinou conosco até o mês anterior ao torneio e que agora fazia parte do grupo do Manchester. Ele passava a dica dos batedores para o goleiro e novamente os batedores sentiram a pressão de terem que modificar as suas cobranças ou de serem antecipados. Derrota por 3x2 e mais uma final perdida.

A pausa para recesso foi pesada na minha cabeça, que permaneceu no futebol muitas horas por dia. A

alegria de ter chegado a duas finais e ter feito grandes jogos foi trocada pela tristeza de ter perdido duas finais nos pênaltis e vencido apenas uma. Também por não ter vencido nenhum dos confrontos mais difíceis que apareceram. Empate com a Chapecoense, empate com o Athletico, empate com o Internacional e agora empate com o Manchester. Dois gols feitos em quatro jogos. Não estava bom como eu havia imaginado. Com esse desempenho não iria passar nem da fase de grupos em Votorantim. Minha primeira competição como treinador do sub-15 avaiano poderia ser decepcionante. Ainda mais substituindo um treinador que havia vencido a Votorantim, o Brasileirinho e o Estadual. Era preciso conseguir mais. Para ter espaço no futebol é preciso fazer as coisas acontecerem, o “quase” não serve e não faz história. Engraçado como o sucesso e o insucesso estão lado a lado, dependendo de como se lê a história. Dependendo se uma bola entra ou se é defendida.

Na reapresentação, uma certeza. Nosso modelo de jogo estava ineficiente. Muitos passes, muita organização e poucos gols. Era preciso mudar a forma de jogar da equipe. Era preciso mudar a forma de treinar a equipe. Talvez fosse preciso até mudar alguns jogadores, quem melhor se adaptasse à nova forma de jogar. Revi nossos principais jogos e também o que estava acontecendo no mundo do futebol profissional. Concluí que a velocidade, a objetividade, poucos toques em direção ao gol, com ímpeto e com precisão era o que estava definindo os jogos. Iríamos treinar muito as finalizações diretas ou com origem de cruzamentos. Iríamos realizar jogos cobrando que os passes fossem em direção ao gol,

seguidos de ações verticais. Jogos com muita velocidade e com muitas finalizações. Ações bastante agressivas após a recuperação de bolas. O setor defensivo já vinha com boa atuação. Precisávamos melhorar apenas as bolas paradas, que vinham dando muitos sustos nos últimos jogos. Apresentei o plano à comissão que apoiou a ideia. Juntos, em torno da mesma ideia, apresentamos o plano aos atletas e colocamos as mudanças em prática. Os treinamentos seriam do dia 2 ao dia 14 de janeiro. Onze dias de trabalho, excluindo os dois domingos de descanso, para fazer a recuperação física, a lapidação técnica e as modificações táticas. É um grupo formado por atletas espetaculares. Devemos tudo a eles. São jovens, de pouca idade, porém com muito comprometimento, vontade de realizar, abnegação e responsabilidade. Nossa forma de retribuir é conduzi-los com grande dedicação aos seus sonhos, proporcionar o máximo de apoio, suporte emocional, camaradagem, ética e bons exemplos. Por sugestão do preparador de goleiros, nosso Felipão, incluímos uma alternativa na forma principal de jogar, aumentando a pressão ofensiva. Essa mudança tática seria para usar em momentos específicos do jogo, se necessário, com cinco ou seis jogadores chegando à parte final do campo ofensivo. Isso se mostrou decisivo na competição. Nunca deixe de consultar e ouvir a sua comissão.

Votorantim era um grande desafio. Pode parecer exagero para um torcedor de futebol. Difícil entender que adultos estejam tão preocupados com uma competição de meninos de 14 ou 15 anos de idade. Em geral, o torcedor desconhece o trabalho feito nas categorias de

base. Antes de me tornar um profissional do futebol, eu mesmo não imaginava o que é uma categoria de base. Tinha vontade de trabalhar só com o futebol profissional e não imaginava, nem de longe, o profissionalismo que lá existe. A delegação foi chefiada pelo nosso Coordenador Técnico Flávio Roberto, ex-jogador profissional de Grêmio, Fluminense e Avaí, entre outros, com base no Grêmio onde foi alçado ao profissional pelo Mestre dos Treinadores Ênio de Andrade. Havia o Gilberto Júnior na Captação de novos atletas, Alex Pereira, nosso Supervisor; Breno Pereira, o Preparador Físico; Filipe Souza, o Preparador de Goleiros; Luca França, o Analista de Desempenho; Francisco de Assis, o Massoterapeuta e Jonathan Silva, nosso Mordomo. Mais 20 atletas dos quais 19 nascidos em 2005 e 1 nascido em 2006. São eles Andrey, Berti, Mina (Ruan), Raphael, “Di Maria” (João Vitor), Felipe, Higor, Jonathan, Ferreira, Gabrielzinho, Godinho, “Polaco” (Pedro), João Pedro, Belmonte, Nandinho (Anderson), Ramon, Gallo (Gall), Raí, Cardoso e Victor.

Jogo de estreia contra o Coritiba, um forte adversário, velho conhecido da Região Sul. Após um primeiro tempo bem equilibrado com ligeira vantagem para o Avaí, o jogo caminhava para um empate. Já no segundo tempo, próximo aos dez minutos, em conjunto com a comissão técnica, decidimos arriscar e ir para cima. Tiramos um lateral e colocamos mais um atacante. A mudança gerou um desequilíbrio no jogo que junto com um bom momento ofensivo acabou por nos favorecer com dois gols marcados em poucos minutos. Era hora de reorganizar nossa equipe, quando tivemos um za-

gueiro expulso pelo segundo cartão amarelo e um pênalti concedido ao adversário. Estabelecido o placar de 2x1 favorável a nós, com um jogador a menos e próximo ao final do jogo, era hora de jogar com segurança e procurar ficar o máximo possível com a bola no campo do adversário. Final de jogo e uma importante e emocionante vitória. A nossa ideia de jogo começava a dar resultado. Dois gols marcados numa partida dura, uma vitória, um passo muito importante.

O segundo jogo seria contra o Red Bull, que também havia vencido no seu jogo de estreia contra o Sport. Assisti a essa partida. Um adversário de boa qualidade técnica, muito bem organizado em campo, utilizava contra-ataques velozes pelas extremidades junto com finalizações de média distância ou cruzamentos. Tinha uma defesa muito fechada e aguerrida. Na fase de grupo os jogos eram em dias seguidos, sem folga. Praticamente mantivemos a estratégia do primeiro jogo que parecia se encaixar bem com o jogo do adversário. O jogo transcorreu de forma muito semelhante. Um bom primeiro tempo com 0x0 no placar. Uma substituição ofensiva no meio do segundo tempo, 1x0 para nós e fim de jogo. No segundo dia tínhamos atingido o primeiro objetivo de classificar para as quartas de final, faltava apenas definir a colocação dentro do grupo.

O Sport, adversário da terceira partida, tinha empatado com o Coritiba por 0x0. Essa equipe tinha a forma de jogar muito semelhante ao Red Bull. Terceiro jogo seguido no calor de janeiro, já classificado, conversamos entre comissão e coordenação e optamos por rodar o elenco para evitar lesões, dar ritmo aos que vinham jo-



gando menos e chegar mais forte nas quartas de final, independentemente de classificação no grupo ou resultado. Fizemos um bom primeiro tempo, mesmo com alguns sustos, saímos com o resultado positivo por 1x0. Tivemos uma troca por lesão no primeiro tempo. Voltamos do intervalo com a mesma equipe e fomos girando o elenco no segundo tempo. Alguns dos atletas que vinham sendo titulares, ao entrar durante o jogo, apresentaram baixa concentração e queda de rendimento. Sofremos pressão e a virada no segundo tempo. Com a cabeça cheia e a equipe jogando mal, fiz as trocas sem conversar com ninguém da comissão técnica. Dia ruim em que tudo deu errado. Classificamos em segundo lugar no grupo com o Red Bull em primeiro, que havia vencido o Coritiba por 1x0.

Incrível o que a derrota provoca numa equipe. Saímos com uma tristeza que nem parecia que estávamos classificados. Foi preciso chamar pelos atletas para que levantassem a cabeça. Afinal, ainda estávamos na competição e agora é que iriam começar as eliminatórias. Todos nós tivemos a nossa parcela de responsabilidade para o desempenho ruim naquele dia. Foi um risco que decidimos correr e não sei afirmar qual decisão teria sido a melhor. Fato é que precisávamos levantar a cabeça, retomar a confiança, a recuperação física, fazermos as leituras táticas de tudo o que havia ocorrido e nos preparar para o próximo adversário, o Goiás. Tínhamos finalmente um dia de descanso.

Dia 22 de janeiro de 2020, abertura das quartas de final entre Avaí e Goiás, do professor Guaracy Caetano, o Guará, ex-jogador meio-campista que havia jogado no

Goiás, Avaí e outros clubes. Pessoa extremamente profissional e carismática, que teve oportunidade de conhecer nesse período da competição. Analisamos os jogos do adversário e sentia a nossa equipe mais “cascuda”, por todas as experiências que os garotos já haviam passado. Sentia os nossos atletas mais aguerridos e competitivos. Entendi que a responsabilidade de buscar o resultado e de atacar o adversário deveria ser nossa, desde o início. Começou o jogo e os nossos atletas estavam de volta, com tudo de melhor que a nossa equipe já tinha apresentado. Volume de jogo, volúpia ofensiva, qualidade, velocidade e marcando forte. Criamos e perdemos ótimas oportunidades desde os primeiros minutos. Porém, perto dos vinte minutos de jogo, um chute da intermediária, daqueles de bater palmas para o atleta do adversário, entrou no ângulo esquerdo. Nosso goleiro se esforçou, mas não encontrou a bola. Final de primeiro tempo 1x0 para o Goiás. No intervalo não havia muito o que analisar sobre nossa equipe. Tínhamos feito o nosso melhor primeiro tempo, exceto pelos gols perdidos ou defendidos. O trabalho de intervalo foi, principalmente, tranquilizar a equipe, enaltecer o que tinham feito até aqui e pedir que mantivessem o que apresentaram no primeiro tempo e fizessem os gols quando tivessem as oportunidades. Necessitávamos dos gols, mas a forma de jogar era exatamente o que já estávamos fazendo. Voltamos para o segundo tempo e, com muita luta, revertemos o placar para 2x1. Próximo ao final do jogo, após a virada, estávamos sofrendo uma pressão terrível, o que não tinha acontecido antes, em momento algum. E eu não conseguia encontrar o

porquê de ter perdido o controle do jogo daquela forma. Num contra-ataque, fizemos o terceiro gol e aí foi só esperar o apito final. Conversei depois da partida com a comissão para entender como o final de jogo se tornou tão perigoso e ouvi do nosso supervisor que o Guará tinha feito algumas substituições enquanto comemorávamos o segundo gol, aumentando a quantidade de atacantes e conseguindo um desequilíbrio muito forte sobre a nossa defesa. Felizmente conseguimos aproveitar o desequilíbrio defensivo do adversário e matar a partida num contra-ataque, vencemos por 3x1. Não se pode perder a atenção do jogo por um segundo sequer. Enquanto eu vibrava com o gol da virada meu adversário preparava uma nova estratégia de jogo. Numa desatenção dessas, a competição poderia ter encerrado aí.

Enquanto baixava a adrenalina, ficamos no estádio para observar o próximo adversário, que sairia do jogo entre o Santos e o Atlético Goianiense. Nossos observadores já tinham relatado que pareciam as duas equipes que estavam apresentando o melhor futebol da competição. O Santos com muita qualidade individual, como é característico da escola e o Atlético com um conjunto muito bem treinado. Até os vinte minutos do primeiro tempo o Atlético já tinha aberto 3x0 sobre o Santos, ao natural. Desfilando um bonito futebol, os atletas roubavam as bolas e chegavam com extrema facilidade entre trocas velozes de passes, jogadas de fundo e cruzamentos precisos e bem aproveitados. Dava pinta de que a partida estava liquidada. O Santos endureceu a partida e o jogo terminou 3x2 para o Atlético, que tinha um fu-

tebol diferente das demais equipes da competição.

Novamente, um dia de descanso e preparação para a semifinal. Conferi minhas anotações, memória e o vídeo do jogo do Atlético. Seria a primeira vez que nós iríamos enfrentar uma equipe com aquela forma de jogar. Lembro-me de ver vídeos de jogos do Borussia Dortmund demonstrando o funcionamento da marcação em bloco. Era o que eles faziam. Formavam um bloco com distâncias regulares e boa compactação que se moviam sem bola para todos os lados do campo como uma armadilha. Sempre que o adversário tentava jogar por dentro desse sistema, compactavam dois ou três marcadores rapidamente para roubar a bola. Tornava quase impossível trocar passes por dentro dessa formação. E o principal perigo ofensivo eram a velocidade e qualidade da transição, após a recuperação da bola. Três a quatro atacantes aceleravam em direção ao gol, com um ou dois toques na bola, no máximo, e passes para à frente. As jogadas terminavam, ou em arremate de dentro da área, ou em cruzamentos da linha de fundo. Desta forma, eram muito perigosos em todas as fases do jogo e, principalmente, eram uma novidade. Não tínhamos enfrentado essas características contra nenhum adversário, em nenhuma competição.

Aproveitamos o dia de folga para ir ao campo do SESI Votorantim e simular para os atletas o que iríamos encontrar no jogo. Só exemplificando a importância de todos os membros da delegação e comissão técnica, a sugestão de realizarmos esse treino veio do nosso Supervisor, o Alex Pereira, que tinha estado nessa competição no ano anterior. Para completar a linha defensiva

da equipe adversária, no treino, nosso preparador físico e preparador de goleiros formaram a dupla de zaga. Deram um show para os garotos. Fato é que a nossa estratégia de jogo pode ser vivenciada no campo e exercitada pelos atletas. Também foram apresentadas as possíveis ações táticas para atacar e neutralizar os contra-ataques. A estratégia de jogo era sempre contornar o bloco, nunca ir por dentro. Fazer a progressão utilizando os corredores laterais ou as diagonais longas, invertendo o lado do jogo. Chegada ao ataque com movimentos verticais, buscando chegar à área adversária com a maior velocidade possível e finalizar, ou rolar para quem viesse de trás. Esse jogo deveria se basear, principalmente, em bolas longas, buscando as costas da defesa, que jogava em linha alta. Aproveitamos para treinar alguns pênaltis.

Iniciada a partida, a estratégia, mais uma vez, estava dando bom resultado em campo. Jogo bastante equilibrado com poucas chances de gol para as duas equipes. Não me senti à vontade para pedir mudanças táticas ao longo do primeiro tempo porque, com o barulho e a distância, eram grandes as chances de haver um erro entre o que eu pedia e o que o atleta pudesse entender. Final do primeiro tempo 0x0. No intervalo, pedi que a equipe mantivesse a forma de jogar, que estava bom para nós. Mas que, algumas vezes, incluísse uma variação encontrando passes pelo meio. Assim, os atletas deveriam se sentir à vontade para, quando percebessem um bom espaço por dentro, tentar surpreender com movimentos rápidos, tentando infiltrar uma bola para a movimentação dos atacantes em diagonal às costas dos

defensores. Movimento conhecido no futebol como “facação”. Começou o segundo tempo e a defesa se sentiu pouco confiante em mudar a forma de jogar. Compreensível pela adaptação repentina que fizemos. Percebi que depois que os zagueiros encontram segurança nas bolas longas é difícil fazê-los sair da zona de conforto e arriscar passes verticais ao invés de lançamentos. Num jogo de raras oportunidades, sofremos um gol, novamente da intermediária. Outra bola de rara precisão, aos vinte e seis minutos do segundo tempo. De imediato, coloquei um atacante em lugar de um lateral. Dois minutos depois, em cobrança de lateral pelo lado esquerdo do campo ofensivo e próximo à grande área, o atacante que acabou de entrar disputou a bola lançada para a área com o zagueiro. A bola passa, fica viva na área antes de ser cortada pela defesa. Nosso volante domina na entrada da área e devolve o chute perfeito que tínhamos sofrido. Ângulo esquerdo do goleiro e loucura geral em campo, 1x1 no placar. Mais cinco minutos de um jogo tenso, final de jogo com o placar mantido e cobrança de pênaltis. Era o nosso dia, 4x2 nos pênaltis e nem precisamos da quinta cobrança. O Avaí estava na final pelo segundo ano consecutivo. Um grande adversário batido e a confiança muito elevada. Mais um dia de descanso e preparação.

A maratona para chegar até ali tinha sido grande, física e emocionalmente. O dia foi destinado a recuperar e relaxar os atletas e, como sempre, preparação do próximo jogo para a comissão técnica. O adversário era conhecido da primeira fase. O Red Bull havia vencido o Paraná nas quartas por 2x0 e repetiu o placar na semifi-

nal ao vencer o Reds Vinhedo. Tinham demonstrado ser um adversário duro na competição. Apenas um gol sofrido em toda a competição, na sua única derrota, justamente para o Avaí, ocorrida na segunda rodada da fase de grupos. Tínhamos duas formas para jogar, as bolas longas que usamos contra o Atlético, que nos deu segurança na maior parte do jogo, e a criação com toques curtos e lançamentos para uso de velocidade pelas extremas que vínhamos jogando durante a competição. A ideia era alternar as duas formas durante o jogo, como propusemos para o segundo tempo da semifinal e que não tinha funcionado ofensivamente. Jogamos apenas com as bolas longas na maior parte do jogo. Penso que variar a forma de jogar, durante o jogo, ajuda a tornar a equipe imprevisível e mais difícil de ser marcada, porém precisa ser treinado.

Começou o jogo da final e a defesa já não se sentia segura para tocar bola para os meias ou laterais, como chegamos na competição fazendo. Insistíamos em bolas longas, que o adversário recuperava e trazia em velocidade pelas extremas, com bastante apoio dos laterais e jogadas de linha de fundo. Foi um sofrimento o primeiro tempo. Sentia que os atletas esperavam conseguir impor o jogo e dividir o protagonismo, como tinha sido a primeira partida, mas a forma como chegamos jogando não estava funcionando. Final de primeiro tempo 0x0. Defensivamente estávamos perfeitos, mas a saída de bola estava previsível e sem tranquilidade. Difícil dizer para os zagueiros fazerem aquilo que não estavam se sentindo tranquilos para fazerem. Um erro poderia jogar uma final fora por querer jogar bonito, in-

dependentemente do resultado. A equipe não é do treinador, que não erra em bola porque está fora do campo. É de todos nós, atletas e delegação, que empenhamos muito tempo e energia para chegar até aquele momento. A conversa de intervalo foi para o meio se aproximar mais dos atacantes e brigarmos pela segunda bola, aquela que vem rebatida pela defesa adversária após os lançamentos longos. Precisávamos voltar para o jogo com mais compactação nas bolas longas e lutar mais para vencer as disputas individuais. O segundo tempo não foi bonito, mas foi mais equilibrado. Os atletas cumpriram as orientações e passamos a levar mais perigo e dividir o protagonismo em campo. Aos dez minutos era hora de tentar alguma mudança e optamos por trocar um atacante que não estava conseguindo repetir o nível de atuação que tinha tido em jogos anteriores. Brilhou a estrela do treinador. No primeiro lance do novo atacante em campo ele faz o gol, 1x0 Avaí. O adversário se lançou ao ataque com força total e conseguimos resistir. Aumentamos a força de marcação trocando um dos meias, que já estava bastante desgastado, por um segundo volante, aquele que tinha feito o gol contra o Atlético, quando também tinha vindo do banco, o Jonathan. Desta vez, brilhou a estrela do Godinho, nosso meia artilheiro que vinha economizando nessa competição e que apareceu para fazer o segundo gol e tranquilizar a equipe. Com o jogo nos minutos finais, fizemos ainda o terceiro gol, mas foi anulado por impedimento. Não havia tempo para mais nada. Final de jogo, Avaí Bicampeão da Copa Brasil Infantil de Votorantim 2020. Que final de temporada!!!



Um resumo da competição, na minha visão, é de que tudo o que buscamos corrigir lá atrás, após o mês de dezembro, nós conseguimos. Não sofremos nenhum gol de bola parada e marcamos gols em todos os jogos da competição. Afinal nos recuperamos das eliminações nas penalidades, mostramos raça, coração e equilíbrio.

A crítica a que ficamos expostos é, “e o futebol brasileiro? Cadê o drible? A ginga? Estamos engessando os nossos garotos? ” Não acredito que seja assim, senão nós não estaríamos trabalhando dessa forma. Não acredito que todo atleta tenha que ser formado para ser uma estrela do futebol brasileiro e mundial. Quando você tem nas mãos um menino que desequilibra com o drible, que vence a maioria dos duelos individuais, que leva a defesa adversária à loucura, você pede que ele vá para cima, que jogue mais na frente, mas o surgimento desses atletas não acontece como imagina o torcedor.

Acredito que os grandes craques não são feitos nas escolas nem nos clubes. Eles simplesmente conquistam seu espaço e se desenvolvem com uma dica aqui, outra ali, mas a sua habilidade superior é quem define os caminhos. Ao mesmo tempo, existem valências muito importantes, que são mais frequentes e mais trabalháveis. A qualidade no domínio, no passe, na condução veloz, nos fundamentos do futebol. O aperfeiçoamento das valências físicas, a disciplina, a resiliência, o espírito de equipe, o entendimento tático, a atitude de campeão, a coragem para jogar sob olhares, gritos, xingamentos, vaias e cobranças. Tem muito talento se destacando nas peladas porque as marcações não são tão qualificadas quanto as do futebol de rendimento. Zagueiros com

bom perfil físico, boa leitura de jogo, em equipes bem montadas, com coberturas e defesas organizadas, desarmam a grande maioria desses dribladores das peladas.

Enfim, vejo muito mérito nos garotos que formamos e na forma como trabalhamos. Não é por coincidência que o Brasil é o maior exportador de jogadores de futebol pelo mundo e que os clubes e seleções brasileiras geram expectativas altas em todas as competições que participam. No entanto, longe de querer ser o dono da razão, apenas defendo a realidade que conheço e na qual trabalho.

Vejo excelentes treinadores em todas as equipes de base por onde tenho jogado. Ex-jogadores ou profissionais formados na Educação Física, Cursos e nas próprias Categorias de Base dos Clubes de Futebol. Equipes bem treinadas, com organização, com fundamentos e com disciplina. Os talentos de cada geração irão se mostrar ao longo dos desafios que os levarão ao profissional. Cada um ao seu tempo.

## 2 A Construção do Caminho

As ideias e o histórico apresentados no capítulo anterior, “Conquistando Oportunidades”, representa um passo mais avançado na caminhada para se tornar um treinador de futebol. Se você já está no meio do futebol, como jogador ou preparador físico, então essas memórias serão de pouca utilidade para você. Mas se, assim como foi para mim, sua caminhada está se iniciando apenas com o amor ao futebol, sem experiências pregressas nessa atividade, então vamos discorrer um pouco sobre os sete anos que antecederam a 2016.

Inicialmente, vamos pensar nos riscos físicos aos atletas e suas consequências aos professores. Na prática do futebol, ocorrem acelerações extremas dos batimentos cardíacos, desidratação, fadiga muscular, principalmente de membros inferiores. Também ocorrem pancadas e torções que podem causar fraturas ou rupturas de ligamentos. Esse preâmbulo significa que ser responsável pela prática de atividade esportiva, não é um bom ambiente para curiosos, principalmente se, nessa prática, estiverem participando atletas menores de idade. O curso de Educação Física irá lhe propiciar os requisitos de compreensão de todos os fatores de risco envolvidos na prática esportiva. E o melhor de

tudo, irá credenciá-lo para atuar nesse ambiente.

A ausência da habilitação profissional pode colocá-lo em risco de ser responsabilizado criminalmente se alguma lesão grave ou perda de vida ocorrer em atividades que ocorram sob a sua tutela. Assim, a minha primeira recomendação para quem quer vivenciar essa atividade fora das quatro linhas é buscar uma formação em Educação Física. A especialização no futebol pode e deve ocorrer em paralelo à formação acadêmica, mas especialização não substitui a formação. Não pense que controlar a carga física é atribuição exclusiva do Preparador Físico, além disso, nas escolas de futebol e clubes amadores dificilmente haverá esse profissional à disposição. Compreender e estabelecer parâmetros físicos durante o treinamento vão nortear a duração das atividades e influenciar o planejamento de todo o treino. Na verdade, treinos físicos, técnicos ou táticos, todos têm demandas físicas, todos estão sujeitos aos mesmos riscos e dependem dos mesmos fenômenos biológicos para terem efeito, seja de aprendizado ou de adaptação. O Treinador é, essencialmente, na minha opinião, um gestor do ambiente e das atividades físicas, técnicas e táticas, aplicáveis aos atletas para fins da prática do futebol. Além dessa questão essencial, os treinadores podem e devem possuir outras habilidades de bem administrar as relações humanas, as crises individuais ou organizacionais, além de outras demandas diversas.

O primeiro ambiente de futebol que os profissionais terão à disposição, em início de carreira, provavelmente, serão ou o futebol escolar, ou o futebol amador. Os torneios interescolares entre as equipes estudantis ficam

exclusivos aos formados em Licenciatura na Educação Física. Aos Bacharéis o caminho se dá através do futebol amador, comandados pelas Ligas Municipais de Futebol, ou de forma independente, praticados pelas escolas de futebol. As cidades com maior população e que possuem várias equipes amadoras de futebol têm as suas Ligas de Futebol. Procure a Liga do seu Município ou da Capital mais próxima para que você passe a conhecer os campeonatos que estão ocorrendo, conhecer os clubes ou associações que participam e as oportunidades de aprendizado prático. Os clubes amadores e as Ligas procuram reproduzir, na medida do possível, as mesmas formas de organização e trabalho da estrutura do futebol profissional. Aspectos como o controle de inscrição de atletas e de comissão técnica, calendário esportivo, regulamentos, clubes afiliados, divisões, etc. são um excelente local para as primeiras oportunidades, até porque vários dos profissionais dos grandes clubes, bem como ex-jogadores e empresários, jogam em clubes amadores. Ali você aprende e faz networking.

Paralelamente ao curso de Educação Física e às experiências práticas, vários cursos para profissionais do futebol trazem importantes contribuições para a formação. Existem cursos de treinadores na ABTF (Associação Brasileira de Treinadores de Futebol) nos Sindicatos de Treinadores e em algumas Federações de Futebol. Existem também diversos cursos que abordam temas específicos, por meio de ensino a distância usando internet, dentre os quais destaco a Universidade do Futebol e o Futebol Interativo. Existem ainda os Cursos Oficiais de Formação de Treinadores com reconheci-

mento das Confederações Nacionais e Internacionais, como a CBF Academy no Brasil e a ATFA (Associação de Treinadores do Futebol Argentino) na Argentina, este com disponibilidade de curso por EAD (ensino a distância + 1 semana presencial). Os principais cursos são os oficiais das Confederações Nacionais. Destaco a CBF Academy para quem vai atuar no futebol brasileiro e a ATFA para quem deseja partir, desde o início, para uma carreira internacional. No curso argentino, conheci peruanos, colombianos, argentinos, panamenhos e equatorianos, enquanto no curso da CBF estavam brasileiros de todas as partes do país. Todos os contatos do futebol são excelentes oportunidades para o ingresso e intercâmbio nesse mercado. Os cursos não oficiais são de custo muito mais baixo e informações bastante importantes para o desenvolvimento. As diversas opções de cursos não são excludentes. Ao contrário, podem e devem ser usufruídas conforme a sua disponibilidade, todas são úteis e importantes. Eu, pessoalmente, desta lista, só não realizei cursos das Federações e Sindicatos, mas tenho as Licenças C e B da ATFA, estou cursando a Licença C da CBF Academy, e realizei alguns cursos da Universidade do Futebol e do Futebol Interativo.

Os cursos são muito atrativos e importantes, mas nada se iguala ao dia a dia de treinos e jogos, pois é onde se aprende de verdade que ser treinador é sob o boné ao sol e chuva, é no apito dos treinos, na relação com os atletas, na falta de campo para treinar, na falta de goleiros, na falta de bolas, nas vitórias e derrotas, sob a crítica dos pais ou torcedores na beira de campo, na relação com os árbitros de futebol, nas lesões dos atle-

tas, na necessidade de apoio de água, gelo, alimento, spray. Dessas vivências é que surge a transformação em um treinador. Nunca se acomode aos problemas, são as soluções que você encontra para os problemas que o fazem crescer. Adaptar, montar treinos para três ou para trinta atletas, sempre com ganhos técnicos que possam se refletir no jogo. Encarar o grande desafio de formar uma equipe ou apenas torná-la mais competitiva é o aprendizado de cada dia.

Melhorar um time de futebol passa pelo aperfeiçoamento técnico individual, aperfeiçoamento físico e aperfeiçoamento coletivo. Outra forma de melhorar a equipe é captando atletas. Complementa a um bom treinador desenvolver a capacidade de identificar jovens com elevado potencial futebolístico, trazê-los para o time e fazê-los evoluir, cumprindo uma função dentro da equipe.

Existem diversas formas de aplicar treinos de futebol. Elaborar um treino ou uma temporada é como ter uma folha ou um livro em branco na sua frente, que suporta praticamente todo tipo de possibilidades. A riqueza do seu trabalho como treinador é preencher esse plano ou o planejamento com a melhor trajetória de desenvolvimento para o seu grupo, nas suas condições de trabalho e com a sua experiência.

Use os jogos para avaliar como está se desenvolvendo o seu trabalho. Traga para você a responsabilidade de desenvolver os seus atletas e formar uma equipe. Na medida em que você atribui os insucessos ou fraquezas da sua equipe aos seus atletas, tira a sua chance de crescer profissionalmente. Você transfere aos

seus atletas a responsabilidade pelo aperfeiçoamento e, com isso, deixa de se desafiar a conquistá-los, liderá-los e conduzi-los a um processo de evolução.

É importante estabelecer objetivos na temporada, que servirão de parâmetro para a sua autoavaliação. Tente encontrar campeonatos contra boas equipes e conseguir competir no nível que você gostaria de chegar. Algumas formas de aumentar o nível dos desafios são os amistosos que, por serem livres, às vezes irão permitir-lhe enfrentar equipes superiores, que não estão nos seus campeonatos. Ou ainda equipes um ou até dois anos mais velhas e que aumentam o nível de dificuldade, principalmente, quando se trabalha com crianças e adolescentes. Utilize como base orientadora a dinâmica e os resultados dos seus jogos. Se você está vencendo por goleadas é porque o adversário não está no nível de desafio adequado para a sua equipe. Se está perdendo por goleadas, a sua equipe é que ainda não está no nível de jogar com esses adversários. Avalie o rendimento dos seus sistemas defensivos e ofensivos, a transferência para o jogo dos fundamentos praticados, a forma coletiva de se comportar na partida. Os jogos são importantes, pois apresentam testes em vários aspectos para os atletas. Nível físico, regularidade nos fundamentos, erros e acertos técnicos, entendimento tático no nível que a idade dos atletas permitir, mesmo que sejam princípios rudimentares de organização.

Desenvolva lideranças dentro de campo. Escolha alguns atletas para ajudá-lo a conduzir o grupo. Atletas que você possa indicar como exemplos de personalidade, de empenho e de atitudes. Não necessariamente o



mesmo atleta com todas as características. Aproveite para dividir com esses atletas a liderança sobre o grupo, incitando-os a agirem de forma a conquistarem o respeito dos companheiros.

Na Educação Física, aprende-se uma ferramenta fundamental para o treinamento que é a **Progressão Pedagógica**. Praticamente, tudo pode ser ensinado e trabalhado respeitando-se as limitações dos praticantes. Basta adaptar as atividades aos atletas de forma a implantar um nível crescente de desafios, desde o mais elementar até o nível desejado. Se você pretende trabalhar os passes num grupo bastante atrasado no domínio dos fundamentos, comece com trabalhos mais simples e vá inserindo pequenos complicadores. Assim como num jogo, um trabalho repleto de erros não gera aprendizado. Tanto quanto num trabalho sem erros, o que significa falta de desafios, portanto não gera evolução. Domine uma variada gama de complicadores para inserir ou remover do trabalho de modo a implantar um nível de erros médio baixo, onde o trabalho flui, mas os erros ainda estão presentes em quantidades adequadas ao trabalho.

Por exemplo, no nível mais fundamental, um passe pode ser feito entre dois atletas estáticos e próximos. Posso aumentar a distância requerendo maior força e precisão, aumentar a quantidade de atletas e com isso gerando a necessidade de passes para diferentes direções. Estabelecendo no máximo um, dois ou três toques no trabalho, você exigirá maiores níveis de precisão no domínio e no passe, além de provocar uma tomada de decisão mais rápida para dar sequência à jogada. Pode

colocar esse trabalho em movimento padrão e repetitivo para gerar bons condicionamentos de gestos técnicos, por exemplo, dominar com uma perna e passar com a outra. Pode complicar mais impondo um movimento aleatório dentro de um espaço mantendo o uso das técnicas treinadas anteriormente. Pode complicar mais ainda colocando dois grupos de cores diferentes, fazendo o mesmo trabalho de passes aleatórios num mesmo espaço, sem confronto, apenas para observarem os obstáculos que atrapalham os seus passes apurando mais a técnica e novamente envolvendo tomadas de decisões. Pode manter esse trabalho e acrescentar o número de bolas, por exemplo, usando duas bolas para cada equipe. Pode voltar a simplificar, cada equipe usando um espaço exclusivo e exigir mais eficiência, por exemplo, criando uma competição entre a quantidade de passes num tempo de 30 segundos, sempre estimulando que o exercício seja uma simulação das condições de jogo. Colocar um adversário de uma equipe na área de troca de passes da outra com o objetivo de lhes roubar a bola. Depois aumentar para dois adversários, três adversários.

Enfim, as variações são inúmeras e devem ser inseridas em progressões. Quando o trabalho estiver muito ruim, torne-o mais simples. Quando estiver muito fácil, torne-o mais complexo. E não tenha a vaidade de ter que sempre variar os treinos. Um treino deve ser abandonado quando ele deixa de trazer benefícios aos atletas e não por ter sido realizado no dia anterior. Ao contrário, julgo que o domínio sobre o trabalho deixa o atleta mais à vontade para realizá-lo e com isso atingir

os maiores níveis de proficiência nas técnicas praticadas. Se o trabalho ainda não deu a contribuição que poderia, reflita, promova as alterações que possam torná-lo mais eficaz e aplique-o novamente no dia seguinte, cobrando maior eficiência. Tire de cada atividade o máximo que ela pode trazer aos atletas. Lembre-se que o treino é sempre para os atletas e não para a comissão.

Uma questão importante na relação com os atletas. Exija que tudo o que é trabalhado nos treinos técnicos seja aplicado nos jogos. Esse conceito se chama **transfêrência**. É levar algo que foi treinado em certas condições favoráveis ao aprendizado para aplicação no jogo. De nada adianta treinar passes e finalizações com as duas pernas e, em situações de jogo, o atleta não praticar por medo de errar.

Por outro lado, remova dos atletas comportamentos que não servem para o jogo. Tenho um “mandamento no futebol” de que o que não serve para o jogo não serve para os treinos e repito isso diariamente para os atletas. Por exemplo, dois ou mais atletas que trocam passes bem próximos só pisando de leve a bola para contabilizar maior número de passes durante um trabalho. Essa prática não serve para o jogo, então não serve para o trabalho. Devem perder a posse da bola por terem tomado uma decisão errada. Outro exemplo é virar o rosto na hora de dar um passe. Nunca vi confirmada a eficiência dessa técnica. Hoje parece mais uma brincadeira do que uma ação de engano ao adversário. Muitas vezes puno a equipe com a perda da bola. Gosto da realização de jogos após os trabalhos técnicos, com o objetivo de aplicar o treino no jogo. A exigência dessa trans-

ferência é o que dá sentido ao treinamento.

Outro aspecto muito pessoal a considerar sobre os exercícios é que eu não gosto de trabalhos complexos. O uso de muitas regras diferentes das comuns ao futebol, bem como o uso de uma contagem de pontuações especiais, me parece atrapalhar mais que ajudar. Claro que aqui entra a individualidade do treinador e cada profissional deve analisar e chegar as suas próprias conclusões. Entendo a prática do jogo de futebol como um jogo de regras simples. Assim, acho que os atletas devem sempre trabalhar sob regras simples. Na minha concepção, trabalhos que possuem regras ou objetivos que demandam muita explicação e suscitam muitas dúvidas tornam-se outros jogos que não o futebol e tiram do treino importantes elementos de simplicidade e objetividade do atleta. Do mesmo modo que no jogo real, a energia física e mental do atleta deve estar voltada para fazer a diferença nos aspectos de habilidade, qualidade, velocidade e nas melhores decisões. Em relação às pontuações, tudo o que fazemos no treino deve ter o objetivo de ser utilizado nos jogos e o propósito é sempre alcançar a vitória. Vejo que, por vezes, com os atletas estimulados pela competitividade das pontuações de um determinado trabalho, tomam decisões diferentes das que você gostaria que o seu atleta utilizasse no jogo real. Por exemplo, um trabalho em que o gol com origem em cruzamento vale dois. O atleta chega de frente para o gol em condições de finalizar e opta por abrir a bola para tentar o gol qualificado com origem de cruzamento. Ocorre, ainda, que o controle da pontuação pode acabar por ganhar mais atenção do que a ori-

entação, o incentivo, o elogio ou as correções das ações indesejáveis que acabarão por se repetir no jogo formal.

Outra recomendação é que o treinador não se deixe seduzir por treinos coloridos, inovadores mais na aparência de última geração que nos efeitos gerados e no futebol jogado. Que seus treinos sejam pautados pela evolução das habilidades técnicas, táticas, pelas atitudes competitivas e crescimento da equipe. A evolução do treinador se mede pelo desempenho da equipe e não pela utilização de complexos modelos de planejamentos e trabalhos.

Para qualquer planejamento existem dois pontos essenciais, “onde estou” e “onde quero chegar”. A partir desses indicadores é que se podem desenhar os treinos que capacite os atletas a conseguirem desempenhar as ações pretendidas. “Onde estou” se descobre através dos jogos e treinos. Nessas oportunidades, como já foi comentado, você identifica vários aspectos sobre o estágio atual da sua equipe e dos seus atletas. “Onde se deseja chegar” possui vastas fontes de inspiração todas as semanas que reputo como essenciais. Os jogos oficiais, tanto do futebol de base como do profissional, nos apresentam modelos excepcionais de todas as fases do jogo. Esses, se bem observados, são modelos muito ricos para que possamos estabelecer as nossas metas.

A forma de jogar deve ser a maior fonte de inspiração do treinador e não os modelos de treinamento. “Os pés no chão” para adequar as metas ao nível dos seus atletas, planejando essa evolução pretendida passo a passo. Os treinos devem servir para organizar os diversos momentos do jogo, como as ações da defesa após a

perda da bola, ações de proteção nas jogadas iniciadas em bolas paradas e a forma de marcação na saída de bola do adversário. Devem ainda servir para organizar toda a sua construção ofensiva, seja a partir de uma saída de bola, da retomada ou de uma origem em bola parada. Os fundamentos, extremamente importantes em todas as fases da prática do futebol, devem ser desenvolvidos nos atletas desde a prática isolada, até a sua inserção no jogo de forma contextualizada.

O treinador e a comissão técnica, juntamente com os atletas, devem ser como uma família ou uma empresa que, juntos, irão cooperar entre si para o desenvolvimento de todas as individualidades, o fortalecimento coletivo e a busca por objetivos.

### 3 Experiências Cruzadas

Para os que estão começando mais velhos, mudando de outro seguimento profissional para novos desafios no futebol, tenham a mente aberta nos dois sentidos. Primeiro, para absorver novos conhecimentos, novos costumes, o funcionamento típico da nova área profissional. Segundo, para abrir mão de antigas conquistas e prerrogativas que conquistou em outros cenários. Se não largar o “velho” será bem mais difícil absorver e ser absorvido pelo “novo”. Por outro lado, muito do que se adquire de experiência de vida se aplica a diversos cenários. Então, sem arrogância ou imposição, tenha sempre acessível na sua mente as importantes lições do passado que podem ter correlação com os novos desafios.

Uma das minhas experiências vividas longe do futebol foi ter seguido para uma escola militar aos 15 anos de idade, permanecendo alojado e sob a responsabilidade de uma instituição, por vários anos, até a maioridade. Isso se assimila muito ao que os atletas passam para jogar nos grandes clubes. A grande maioria se afasta do convívio diário com os pais, seja para morar no clube, seja para morar com familiares ou amigos. Entender o que o atleta passa no seu dia a dia torna

maior a empatia, facilita a comunicação e cria um elemento de confiança e parceria que fortalece o trabalho.

A rotina dos atletas em formação tem características específicas, pois o seu companheiro de treino é o mesmo que disputa uma oportunidade, às vezes se xingam, às vezes acertam chutes, braçadas, com ou sem maldade. Uma Pisada no pé com chuteira de travas acontece mais frequentemente do que se deseja e machuca bastante. Algumas vezes os atletas vão se estranhar e iniciar uma briga. Atletas, naturalmente, de forma geral, possuem um estado de espírito mais inquieto e propenso a se defender ou revidar quando se sentem agredidos. Não se pode ter atletas de personalidade forte, o que é extremamente desejável para o esporte, e achar que todos vão se comportar maravilhosamente e de forma harmônica competindo todos os dias. É preciso respeitar suas maneiras de ser e, ao mesmo tempo, incluir valores de companheirismo, respeito e espírito de equipe. Ensinar que, no final, todos precisam um do outro e que todos passam por dificuldades muito semelhantes. Ou seja, ajudá-los a crescer, encontrando o limite entre uma jogada forte e competitiva e uma entrada maldosa, entre uma brincadeira amistosa e uma ação inoportuna. Vão reconhecer a importância dos companheiros e, ao mesmo tempo, ter que se adaptar a ver vários dos amigos seguirem outros caminhos, por outros clubes ou mesmo sem clube. Amadurecer nunca é fácil, mas muito dessas lições nós, adultos, já as vivemos de alguma forma.

Um clube de futebol profissional, nas suas categorias de base, entrega em média ao mercado de jogadores



profissionais cerca de oito a quatorze jogadores ao mercado do futebol no final do ciclo de formação, dados não científicos. Basicamente uma equipe sub-20 possui cerca de um time completo ou menos de atletas do último ano, sendo, em geral, os atletas do banco de reservas pertencentes às próximas gerações. Esses jovens iniciam ao ingressar no sub-15, aos quatorze anos de idade, em número de aproximadamente vinte e dois a vinte e seis atletas. Nessa caminhada, atletas que perdem espaço num clube maior muitas vezes vão ser aproveitados num clube menor tirando o espaço que era ocupado por outro atleta. Eventualmente essa mudança de clube acontece no sentido contrário, se destacando no menor e seguindo para um maior. E as equipes vão se afinando. Na prática, muitas das referências dos atletas, em termos de amizade, serão quebradas por estas mudanças no elenco. Mudanças também de comissões técnicas, ou por subida do atleta de categoria, ou por mudanças dos profissionais das comissões. Tudo isso gera insegurança, perda de referências, mudanças no humor e na sensação de pertencimento. Essas questões também irão interferir no trabalho do treinador. Seu melhor atleta pode cair de rendimento, de interesse, e sua equipe pode perder muito competitivamente. Um atleta faz muita diferença numa equipe, tanto em rendimento quanto em investimento. Basta vermos como acontece no profissional; nas equipes de base não é diferente. O bom atleta faz a diferença em qualquer idade. Então, é muito importante ao treinador olhar para dentro de si, encontrar as suas experiências, os seus momentos difíceis e usá-los para uma boa orien-

tação e para o fortalecimento dos seus jovens. Cobrar, compreender, corrigir, orientar, conversar, mediar, indicar pessoas que possam auxiliar, enfim, há um imenso mundo fora de campo que pode fazer o seu atleta e a sua equipe não funcionar quando todos mais precisarem.

Outro dia vi na TV um debate sobre um atleta brasileiro excepcional, que atua no mercado internacional do futebol, e que tinha necessidade de se sentir apoiado para conseguir atingir seus melhores desempenhos. Claro que isso é uma fragilidade e uma dificuldade do atleta. Mas se, apesar disso, ele tem a capacidade de ser um craque decisivo, desde que bem suportado psicologicamente, uma possível solução é cuidar para que ele esteja se sentindo apoiado e dê o retorno esperado para a equipe. No final, o que se vê é o que acontece quando a equipe entra em campo. São questões em que uma maior experiência de vida pode fazer a diferença.

Se você é pai, essa experiência pode lhe fortalecer. Se você chefiou equipes de trabalho que tinham conhecimentos específicos maiores do que o seu de gerente, essa experiência será importante. Se você foi herói de bastidor, atuando para que tudo estivesse à disposição do operacional, vai entender melhor quem apoia o seu trabalho e saber retribuir. Tudo o que você vivenciou e aprendeu não se perde, mas, se bem utilizado, pode lhe trazer grandes contribuições profissionais, desde que não escolha reinventar a profissão em que está se qualificando. Não incorra no erro de achar que, vindo de fora desta atividade, pode desprezar o que tem sido feito por todos os que já estavam nesse ramo, só porque

você tem muitas outras experiências.

Vou aqui me permitir usar de uma experiência pessoal para analisar algo que se comenta sobre a formação de jogadores de futebol no Brasil, em comparação a países menores, geograficamente, e que também atingem altos níveis de formação de talentos. Essa forma de comparação utiliza como parâmetro a quantidade de jovens que desejam jogar futebol no Brasil em relação a outros países como Uruguai e Holanda, que têm alto nível de futebol com bem menos jovens para selecionar. Então, basicamente, o raciocínio é de que os talentos são primeiro descobertos e preexistentes, destinados a se tornarem craques, desde que treinados adequadamente. Segue esse pensamento concluindo que, se as equipes do Brasil e desses outros países se equivalem em campo, é porque os nossos treinadores são incompetentes e porque os métodos usados no Brasil são ultrapassados e ineficientes. Outra opinião, ainda sobre esse assunto, é a de que os nossos talentos se formavam jogando na rua e que as nossas escolas de futebol estão acabando com o futebol brasileiro. Não concordo com nada disso.

Como comentei na introdução, fui aprovado num concurso público aos quinze anos de idade e ingressei na Aeronáutica para ser piloto da Força Aérea. O concurso foi basicamente nas disciplinas português e matemática, seguido de testes de aptidão física, exames clínicos e testes de perfil psicológico. De um total de sete anos de formação, iniciamos a instrução aérea no sexto ano após a entrada na Escola Preparatória, alguns de nós não possuíamos nem habilitação para veículos automotivos. Nossa experiência anterior em aeronaves

era nenhuma. Iniciamos a instrução aérea em aproximadamente duzentos cadetes e, ao final de dois anos de instrução aérea, foram formados cem aviadores. Daquele grupo saíram pilotos de caça, de helicóptero, de aeronaves multimotor e de demonstração aérea. Na época, tendo em vista uma experiência da NASA, que havia colocado no espaço um chimpanzé tripulando uma espaçonave, dizia-se pela escola que, com o número adequado de horas de voo, até o macaco voava. O fato é que as habilidades psicomotoras necessárias ao voo eram desconhecidas por todos nós, além de extremamente complexas, uma vez que contrariavam os nossos extintos mais básicos. Nós humanos não fomos feitos para voar. Após doze horas de voo estávamos saindo para voar sem instrutor. Com vinte e cinco horas estávamos fazendo acrobacias, e com trinta e cinco horas de voo fazíamos acrobacias ao lado de uma aeronave líder no que é chamado voo de formatura. Não houve “peineira” entre jovens que voavam pequenos aviões ou controlavam videogames ou qualquer outro critério de seleção psicomotora. A formação psicomotora foi baseada em altos padrões de exigência, métodos, treinamento mental e treinamento prático.

Trazendo esse caso comentado para o futebol, precisamos separar dois casos distintos. Atletas como o Neymar, que fazem parte das raras exceções, compondo um acontecimento isolado de indivíduos que têm aptidões extremamente favoráveis à prática do futebol. É um outro caso, que corresponde a imensa maioria dos demais atletas profissionais de altíssimo nível, que foram formados baseado em altos padrões de exigência,

métodos, treinamento mental e treinamento prático. Não importa se você tem 1.000.000 ou 5.000 jovens. Cada país terá ao final algo por volta de trinta a quarenta equipes mais bem estruturadas que irão fornecer treinamento de alto nível a um número limitado de jogadores, chegando ao fim do processo cerca de 300 a 500 atletas por ano que vivenciaram treinamento e competições de alto nível, dos quais, nem todos vão conseguir se firmar em uma equipe profissional e permanecer na carreira como jogador. Os que conseguirem passar por mais essa barreira estarão num nível muito próximo de qualidade, dependendo do comprometimento, do entrosamento dentro da equipe e das qualidades físicas predominantes naquele momento. Isso é o que acredito baseado na minha experiência de vida. Trabalho bem feito produz excelentes resultados, independentemente de quantidades extremas de jovens para selecionar, desde que se tenha uma quantidade mínima adequada para iniciar a seleção e o treinamento.

Independentemente do modelo em que você acredita, tenha a certeza de que o trabalho do treinador é extremamente importante para o futebol. Invista o seu tempo e a sua energia em aperfeiçoar o seu grupo. Repense seu jogo, identifique os aspectos coletivos que possam ser melhorados. Faça-os praticar os fundamentos, fazer melhor, mais rápido, mais sincronizado, mais preciso. Não prepare os seus atletas para superarem o seu principal rival, prepare-os para superar o nível dos melhores.

## 4 Fontes Teóricas

Nas Universidades, em especial na graduação em Educação Física, há inúmeros ganhos a serem obtidos. Destacando alguns, há o reconhecimento público pela capacitação profissional. Há o ganho do amparo conforme o sistema normativo vigente e a credencial pelo Conselho Regional de Educação Física, tornando-se legalmente habilitado a exercer a profissão. Mentalmente, terá a sua disposição todas as informações sobre o funcionamento do corpo humano em ambiente de fadiga física. Como este gera energia, como atinge o esgotamento, como se lesiona, como se aperfeiçoam as capacidades. Aprende-se sobre a correlação do futebol com os demais esportes coletivos, como foram criados e que finalidade se esperava dessas práticas. Há o fortalecimento do hábito da leitura, da pesquisa, do acesso ao conhecimento. Enfim, irá potencializar todas as suas expectativas profissionais no futebol.

O ambiente universitário proporciona também o encontro com diversos ex-atletas entre professores e alunos. Tive um professor ex-jogador de futebol, o Rochester Alagia, que foi para mim um amigo e um incentivador. Um outro professor foi o ex-jogador de basquete, João José Vianna, o Pipoka, seleção brasileira por

doze anos, Campeão Pan-Americano 1987. A experiência dessas pessoas é fantástica, muito instrutiva e motivadora. Tive também um amigo de turma, Arthur Maikon, atual preparador físico no Brasiense FC, com quem estudei na UNIEURO. Foi ele quem conseguiu para mim a entrevista na Sociedade Esportiva do GAMA, que veio a ser a minha primeira experiência profissional no futebol. Minha sugestão, passe pela Universidade, se possível em Educação Física.

O próximo curso específico que consegui realizar foi em 2011, o de treinador de futebol da ABTF (Associação Brasileira de Treinadores de Futebol) no Rio de Janeiro. Palestras fantásticas com preparadores físicos e fisiologistas do Botafogo de Futebol e Regatas, com treinadores de base em atividade no Brasil e no exterior, com profissionais de análise de desempenho de clubes e da seleção brasileira, árbitros profissionais, treinadores profissionais. Enfim, uma rica contribuição para a formação desejada. Saí do curso com muitos novos conhecimentos e com um enorme banco de dados que recebi, na época, via CD.

Uma pena que, naquele período, me desdobrando entre a rotina de trabalho que englobava manhãs e tardes, somado ao curso Universitário no período noturno, não sobrava tempo para iniciar as experiências práticas, que ficaram restritas para o segundo semestre de 2014. Mas se faltava tempo para estar no campo, a época era oportuna para ganhar conhecimentos pela pesquisa e leitura.

Na Universidade do Futebol, onde frequentemente estava consultando e lendo publicações, destaco o Cur-

so de Introdução aos Aspectos Táticos do Futebol, onde vi pela primeira vez importantes conceitos das fases do jogo de futebol: Organização Ofensiva, Organização Defensiva e as Transições Ofensiva e Defensiva. Nesse mesmo curso, aprendi alguns conceitos utilizados permanentemente no futebol como Amplitude, Profundidade, Balanço, Cobertura, Equilíbrio, Compactação, Indução ou Direcionamento etc.

Penso que deve existir um importante equilíbrio entre o que se entende como novos estudos e o que já é realizado no futebol há muitos anos, por exemplo, o novo linguajar trazido pelos estudiosos do futebol que nacionalizou o vocabulário utilizado internacionalmente. Há uma utilização, às vezes exagerada, em muitas entrevistas ou preleções, falando de jogar em transição como se nunca tivesse existido esperar o adversário e jogar no contra-ataque. Outras vezes, surge um discurso de se jogar modernamente pelas extremas utilizando um jogo “posicional”, como se o Garrinha não tivesse feito brilhantemente essa função em 1958. Os antigos narradores e comentaristas esportivos sempre pontuam essas falas. Na verdade, é preciso respeitar tudo o que se pratica há vários anos no futebol, pois, na verdade, o que surgiu de novo foram os nomes, já que as funções estavam em campo há décadas. Há inclusive uma excelente série do Netflix, *The English Game*, que se passa ainda no século XIX. Nesta série, o jogador mais experiente de uma das equipes está implantando o conceito de utilizar a “Amplitude” dos atacantes para dificultar as ações de marcação. Apesar de o filme ser uma obra de ficção, retratando os primeiros campeonatos realiza-



dos na Inglaterra, é perfeitamente aceitável que aquelas evoluções táticas tenham ocorrido primeiro no campo, para em tempos futuros ganharem nomes e classificações.

Acho muito importante estar atento e atualizado em relação às novas publicações sobre o futebol. Porém sem querer relacionar novos estudos, extremamente interessantes, com um possível novo futebol. O que está acontecendo de novo no futebol é o mesmo que ocorre em todos os outros esportes. Com novas tecnologias vêm os novos materiais esportivos, novos tecidos dos uniformes, os novos gramados, a nova irrigação, os novos controles de fadiga, de prevenção às lesões, de fortalecimento, de melhora do condicionamento físico. Com esses aperfeiçoamentos é possível e desejável que os atletas passem a realizar um maior número de ações e participem, por mais tempo, tanto do ataque quanto da defesa. Essa mudança implica imprimir um ritmo forte durante grande parte do jogo, resultando numa compactação tanto atacando quanto defendendo. Essas ações já eram realizadas há anos, porém os atletas fadigavam mais rápido e esse ritmo não se sustentava por todo o jogo. A gigantesca maioria das técnicas e táticas já foi utilizada em algum momento, afinal, trata-se de um esporte que já ultrapassa cento e cinquenta anos de criação e é praticado profissionalmente na maioria dos países, há muitos anos.

Ainda que existam os estilos de jogo, mais cadenciado numa região, mais veloz em outra, mais jogo de linha de fundo em determinada equipe, todas as formas de jogar já eram conhecidas e aplicadas de diferentes

formas em diferentes equipes. Particularmente, concordo com alguns treinadores experientes quando dizem que não há toda essa novidade que se diz no futebol. O que há é a determinação do treinador e o comprometimento dos atletas, além da qualidade necessária, para ter a coragem de treinar e implantar sistemas de elevada exigência, elevada performance e mínima margem de erro. Quanto mais dinâmica e ofensiva uma equipe, mais difícil fica para o adversário se defender. E também, mais fácil para o adversário fazer gols nos erros eventualmente cometidos. Ousadia torna o futebol um excepcional espetáculo, porém a margem de erro pode cobrar um pesado tributo. É preciso muito comprometimento de todos, muito treinamento, muita qualidade, muita confiança e um pouquinho de sorte, porque a bola tem que entrar.

Quando se fala em teorias modernas de planejamento do treino do futebol, um tema bastante comentado é a “periodização tática”. Assim que tomei conhecimento do tema, em 2014, comprei um livro sobre o assunto, chamado “Periodização Tática - O Futebol Arte Alicerçado em Critérios”, do Bruno Pivetti. Aqui é preciso separar o excelente nível do professor e pesquisador responsável pela obra, juntamente com a qualidade do livro e dos seus conteúdos, da minha impressão pessoal quanto à transferência e aplicabilidade no meu trabalho de treinador.

Início a explanação informando que irei discorrer sobre o meu entendimento, o que não quer dizer que seja exatamente o que o autor propunha ou esperava que o leitor tivesse compreendido. Captei do livro uma

proposta de decompor as ações esperadas pelos jogadores em conteúdos sob diversas legendas como táticas individual, coletiva, de grupo, identificando princípios de jogo, subprincípios, questões estruturais e funcionais dentro do modelo de jogo escolhido. Essas informações são organizadas em trabalhos e aplicados de forma progressiva segundo um longo planejamento. Esse processo terminaria por formar um atleta com uma ampla base de domínios, contemplando uma formação total.

Pois bem, não sei como foi a sua compreensão sobre o que escrevi, mas se achou complexo, é como eu também me sinto quando estudo o tema. Dada à complexidade de diversos assuntos que estudei ao longo das minhas formações e vida profissional, creio que capacidade intelectual e dedicação à leitura não me falem para analisar o conteúdo. Então, não estou a discutir nem a qualidade do conhecimento produzido nem a capacidade dos profissionais do futebol e atletas, mas como já comentei em uma oportunidade anterior, sou favorável à simplicidade no futebol, desde a abordagem, passando pelo planejamento até a execução.

Aqui me recordo de outra experiência anterior. Estudar a guerra é analisar uma das empreitadas humanas de maior complexidade e que, embora tenha a pior origem possível, acabou relegando aos povos diversos conhecimentos. Planejar a interação contra um oponente racional que também irá empregar todos os meios possíveis para obter vantagem sobre você é um enorme desafio e é também a essência de um Curso Superior de Oficiais, chamado Comando e Estado-Maior. Nele, possui destaque o “Princípio da Simplicidade”. Ideias sim-

ples e diretas unem os indivíduos envolvidos, são de execução clara, lógica e evitam erros de interpretação e confusão.

Trazendo essa lógica para o futebol, numa leitura simples, seria criar uma organização em campo de forma a facilitar com que os atletas atinjam a meta adversária e, ao mesmo tempo, protejam bem a sua própria meta. Quanto mais simples isso puder ser compreendido, planejado e realizado, melhor para a equipe.

Há na metodologia da periodização tática uma divisão do jogo em conteúdos que são distribuídos ao longo de um ciclo de tempo, o que é uma tradução da expressão “periodizar”. Pode ser aplicada a um ciclo de formação, a uma temporada ou a uma combinação entre os dois critérios de forma a estabelecer um planejamento. Pesquisando uma metodologia de planejamento aplicável à temporada do futebol e que fosse mais similar ao que aprendi com outros treinadores, acabei encontrando-a em outra área fora ambiente do futebol. Trata-se da chamada “Metodologia Ágil”, criada no ano 2000 por profissionais especializados na Gestão de Projetos, que foi concebida para ser uma opção mais leve e capaz de trazer melhores respostas. O Gerente de Projetos Fábio Cruz, na sua página na internet, apresentou essa metodologia utilizando um exemplo de futebol, no endereço: <http://fabiocruz.com.br/o-futebol-e-o-gerenciamento-de-projetos>. Esse exemplo foi a melhor descrição que encontrei do modelo tradicional de planejamento de treinamentos e que acredito que seja utilizada por muitos treinadores.

Complementando essa pesquisa, identifiquei publi-

cados os valores do manifesto ágil. São quatro as sentenças que sintetizam a ideia essencial e que estão apresentadas no site <http://www.metodoagil.com/manifesto-agil/>. Numa ousada comparação com o futebol dessas ideias presentes no manifesto ágil, os quatro valores poderiam ser enunciados como: “Planejar com foco maior nas deficiências técnico-táticos dos atletas e menos na pré-seleção dos conteúdos”. “Maior foco na evolução do entrosamento e padrão de jogo da equipe e menos em modelos de treinamentos”. “Maior foco na eficácia e qualidade do futebol jogado e menos com os esquemas táticos”. “Maior foco na capacidade de adaptação da equipe à estratégia de jogo e menos em seguir um modelo rígido”.

Apresentada a ideia base, vamos deixar de lado as nomenclaturas e tratar sobre a forma de organização dos treinamentos. O Planejamento que me agrada para uma temporada é feito combinando uma programação mais longa e menos detalhada com uma programação semanal flexível, clara e objetiva. Nesse modelo, a programação longa tem o objetivo de indicar os dias de descanso, dias de trabalho regenerativo, físico, tático e dias de jogos, em relação às informações disponíveis sobre a temporada. Pode ser complementada com uma lista de fundamentos ou aspectos táticos que deseja implementar ao longo da temporada. Já a programação semanal introduz e distribui os objetivos das sessões de treino pelos dias da semana, modificando quando houver necessidade. O foco é evoluir as deficiências físicas, técnicas e táticas da equipe, gerando evolução e promovendo a adequação do time nos aspectos estabeleci-

dos. Por exemplo, fomos mal na saída de bola curta no jogo passado e elencamos esse aperfeiçoamento como um dos objetivos visando à preparação para o próximo jogo. Esse fundamento de passes, movimentações e a dinâmica de saída de bola serão trabalhados com destaque na semana. Porém, na quinta-feira após o treino, percebe-se que a evolução está lenta e que não estará pronta para uma saída segura no sábado. A comissão introduz algumas variações de forma a garantir uma saída eficiente na partida de sábado ao mesmo tempo em que estabelece um trabalho de maior prazo para ir aperfeiçoando o objetivo anteriormente traçado.

De forma geral funciona em função dos jogos anterior e seguinte e do tempo disponível para os treinamentos. Simulando uma situação de jogos oficiais aos sábados, um dia antes do jogo já poderia estar divulgado para o grupo o planejamento da semana seguinte sobre folgas, treinos e horários. Porém a definição dos trabalhos a serem realizados seria estabelecida após ter realizado o jogo e estudado o comportamento da equipe nesta partida, bem como, após a avaliação das características de jogo do próximo adversário. Com essas informações, elaboram-se os objetivos específicos e os trabalhos a serem aplicados nos dias da semana em curso. Independentemente de qualquer conclusão das análises, os fundamentos do futebol deverão sempre estar presentes nas semanas dos atletas nas categorias de base. Conforme o nome já expressa, a base técnica do futebol é fundamental. Caso o futebol apresentado pelo próximo adversário não exija a adoção de mudanças na maneira de jogar da equipe, o foco passa a ser princi-

palmente aperfeiçoar o que vem sendo apresentado pela equipe. Nessas oportunidades, aquela lista de fundamentos ou aspectos táticos para a temporada pode ser utilizada como auxílio para a definição dos objetivos da semana.

Ao iniciar um ciclo ou temporada com atletas em fase de formação, é interessante avaliar o nível técnico e tático do grupo, juntamente com a prontidão física, desde os primeiros trabalhos. Para essa finalidade, percebo como interessantes os trabalhos de fundamentos técnicos, os minijogos de manutenção de posse de bola e os jogos reduzidos incluindo os goleiros na defesa das balizas. Com a melhora da prontidão física, torna-se importante ir aumentando o espaço de jogo até que se consiga colocar a equipe para atuar em dimensões oficiais. Essa relação diária com o rendimento dos atletas irá proporcionando uma visão das valências físicas, técnicas e táticas dos atletas. Permitirá ao treinador ir definindo a melhor composição da equipe, atribuindo funções, montando um padrão de jogo, bem como inserir treinamentos com vistas a aperfeiçoar o que mais precisar evoluir.

Tratando sobre a sessão de treino especificamente, ao início, além de atingir os objetivos físicos, deve ser aproveitada por meio de um trabalho preparatório. Esse exercício deve promover a repetição das jogadas ou fundamentos a serem aperfeiçoados. Em seguida, deve evoluir para um treinamento principal onde ocorre a transferência para o jogo das técnicas trabalhadas, podendo se estender ainda para um jogo completo. Por exemplo, após um trabalho analítico (sem oposição) de

cruzamentos e cabeceios, uma trave secundária pode ser posicionada no centro do campo reduzindo o espaço total de jogo, criando um minicampo e acrescentando uma marcação de faixa exclusiva em cada uma das laterais onde só a equipe com posse de bola possa entrar. A bola deve sair da defesa em lançamento ou passe para os espaços laterais onde não haverá marcação sobre o homem que recebe a bola. A falta de marcação nesse espaço serve para facilitar a condução de bola e a ação de cruzamento. Obrigatoriamente o jogador que recebe a bola nesse espaço exclusivo deve dar sequência na jogada com chegada ao fundo em velocidade e realizar o cruzamento para a área. Os jogos se tornam melhores se forem desmembrados em séries de dez a quinze minutos e repetidos de forma a atingir o volume total de tempo desejado. Assim, um volume de 30 minutos de trabalho principal pode ser realizado em três tempos de dez minutos de atividade. O intervalo se utiliza para hidratação e rápidas correções ou modificações nas equipes. Pensando na evolução do trabalho, a segunda série pode liberar a entrada de apenas um marcador na faixa exclusiva, e a última série seja sem as marcações de faixas exclusivas para que o jogo seja o mais próximo das condições reais, dando mais um passo na transferência do trabalho para o jogo real. Essas ligações entre trabalhos secundários e principais podem ser feitas sobre qualquer fundamento técnico ou tático.

Ao longo da semana os treinos devem ir variando desde os específicos por setores, por exemplo, trabalhos de defesa e contra-ataques em velocidade, ou construção de jogadas pelas laterais e pontas ou extremas, até a



realização de jogos em condições oficiais. Embora os trabalhos procurem reproduzir ao máximo as condições de jogo, saiba que haverá jogadores que rendem muito melhor no jogo do que nos trabalhos preparatórios. A dinâmica dos treinos tem como objetivo melhorar o rendimento dos jogos completos, assim, os jogos é que irão ditar os treinos. Com a avaliação de uma semana de trabalho e, se possível, com um confronto ao final da semana, o treinador fica com amplo conhecimento para planejar os trabalhos da semana seguinte. O arquivamento desses trabalhos e a sequência dos jogos deixam para a comissão técnica uma excelente base de dados para compreender os pontos fortes e fracos da equipe, para saber onde dar ênfase nos treinos e para organizar as formas de jogar ideias para o grupo com que está trabalhando. O planejamento dessas sessões também deve permitir a equipe desenvolver habilidades que possibilitem jogar de outras formas, nunca esquecendo os fundamentos.

Dessas duas formas discutidas de se periodizar os treinos, entendo que uma toma como base um programa de conteúdos de futebol e outra usa a observação do rendimento apresentado pelos próprios atletas e adversários. Quando a base do trabalho é o programa de conteúdos, você corre o risco de precisar convencer seus avaliadores com base em estatísticas e planos de que a equipe, ao final do ciclo, estará capacitada a fazer grandes jogos. Quando a base do trabalho é o rendimento, você enxerga o mesmo jogo que os demais profissionais do futebol e que alguns torcedores mais bem informados. Ou seja, você observou as principais deficiências

dos atletas durante os treinos ou jogos anteriores e procurou evoluir o desempenho da sua equipe de forma a apresentar um jogo mais consistente na próxima partida. Ao final de um ciclo ou temporada, tudo o que for importante, como o são todos os fundamentos técnicos e táticos, terão sido apresentados, treinados e vivenciados. Nas vitórias ou bons jogos, a autoestima pode ser um excelente aliado a potencializar treinos, jogos e a emprestar credibilidade ao trabalho da comissão e da gestão de futebol. Isso, no esporte de rendimento, é um fator essencial. Há investimento, há cobrança por performance e expectativa por resultados palpáveis. Se você estiver trabalhando em um modelo formativo, sem jogos competitivos, similar a um processo escolar dos ensinamentos fundamental e médio, então talvez um modelo de planejamento baseado nos conteúdos possa ser empregado com melhor receptividade.

Volto a afirmar que essas considerações são frutos do entendimento e experiência pessoal do autor, não sendo melhor nem pior que outros entendimentos. Acrescento ainda que, em alguns casos, a linha de trabalho será ditada pela Coordenação. Nesse cenário, não há o que se ponderar pessoalmente, cabendo ao treinador apenas cumprir o que é estabelecido pelo gestor contratante. Essa explanação visa a acrescentar a visão de um treinador sobre as formas de se planejar a temporada, de ajudar o treinador iniciante a estabelecer as suas próprias convicções e a se adequar a forma de trabalho do seu empregador.

Quanto à metodologia dos treinamentos específicos, as mais discutidas e utilizadas são os treinos analíticos,

situacional ou global. Quando o leitor for consultar a literatura sobre o tema, vai encontrar algumas outras possibilidades ou denominações, pois o estudo é sempre amplo e cheio de detalhes, mas vou me ater aos três nominados para simplificar as considerações.

Quando você tem atletas profissionais ou em estágio avançado de formação, é preciso ter muito cuidado ao aplicar treinamentos analíticos. Infelizmente, são muitas vezes chamados pelos atletas de treinamentos de “escolinha”. Muitas vezes mexem com a vaidade do jogador e pode afastá-lo do treinador. Por outro lado, há um excelente exemplo, que ficou muito famoso pelo tamanho dos personagens, quando o grande Mestre Telê Santana, no São Paulo FC, determinou e acompanhou com o Cafu um grande volume de repetições de cruzamentos, de forma analítica. Se você não conhece essa história vale a pena pesquisar. Creio que o tamanho desses ídolos de grande parte dos brasileiros e o modelo de treinamento analítico ficam bem claros com essa passagem. Mas tenha muito cuidado ao lançar mão dessa prática em categorias finais. Sem o atleta o seu trabalho não é nada. Você entra com a ideia, mas quem executa e faz acontecer é o atleta. Se ele não acreditar no trabalho, nada do que você fizer dará bom resultado.

Penso que o treinamento analítico é uma ferramenta excepcional para melhorar gestos fundamentais, fazendo com que o corpo esteja condicionado à boa técnica. Por exemplo, antes de receber a bola girar o rosto e voltar a tempo de ver a chegada da mesma, de forma a ter uma boa leitura do espaço de jogo, da chegada do marcador e da movimentação dos companheiros. Em se-

guida, ao fazer o domínio utilizar a perna direita ou esquerda, dependendo do lado por onde pretende girar ou prosseguir. Ainda junto à ação de domínio, elevar os braços em proteção ao espaço de jogo dificultando a ação adversária. Por fim, dar sequência no deslocamento da bola com a perna direita ou esquerda, escolhendo a que mais favoreça o deslocamento ou passe. Poucos ou raros atletas chegam ao clube com o domínio desses movimentos simples em teoria, porém complexos na realização. Com os recursos da “Progressão Pedagógica” citada anteriormente e desmembrando esses movimentos em partes mais simples é possível criar algumas dinâmicas analíticas capazes de automatizar esses movimentos. Depois é incentivar o atleta a utilizar as técnicas aprendidas em situação de jogo, transferindo sempre cada aprendizado. Quando começam a dar resultado, em algumas ações nos próprios treinos, o atleta passa a reconhecer o valor do treino e do treinador. Essas ações não vêm com os atletas talentosos. Isso é 100% aprendizado. A diferença é que o talentoso irá aprender rápido e transferir para o jogo em pouquíssimo tempo aumentando sua distância para os demais. Os bons atletas também irão aprender, porém o farão no seu tempo e tornarão a diminuir a distância do futebol do talentoso para o seu. Essa distância tende a ser maior no início da formação e menor quanto mais se aproximarem do final do processo de formação, embora o atleta excepcional sempre vá ter um “algo mais” só dele.

O treinamento situacional é uma excelente plataforma para treinar aspectos táticos do jogo. Essa prática talvez seja a mais frequente no futebol. Serve para qua-

se tudo. Você pode treinar dois atacantes para superar um marcador e também treinar um marcador para se opor a dois atacantes. Da mesma forma no três contra dois, quatro contra três e assim por diante. É eficiente para treinar jogadas de linha de fundo, colocando um atacante mais um lateral sobre o lateral adversário, tendo como linha defensiva na área dois zagueiros, o lateral oposto e um volante, contra os atacantes e meias. Nessas dinâmicas, muitas orientações importantes irão ajudar a organizar tanto o posicionamento e as ações ofensivas quanto defensivas. Outra hipótese de utilização desse treino seria, por exemplo, os defensores e os meias praticarem a saída de bola contra uma marcação de linha alta utilizando passes curtos e médios, ao mesmo tempo em que um grupo de atacantes e meias treinam as ações de marcação pressão contra a saída do adversário. Enfim, treina-se tudo, com uma lupa específica para um determinado momento do jogo.

Por fim, segue uma apresentação do treinamento Global. Trata-se de um jogo completo, com 2 equipes bem definidas, em condições semelhantes de jogo tentando superar o adversário. Pode ser realizada em forma reduzida, seis contra seis, sete contra sete etc. Pode ser realizada na forma oficial de jogo, onze contra onze, comumente chamado de treino tático, onde se pode utilizar as dimensões oficiais ou determinar pequenas reduções nas dimensões do gramado para favorecer a objetivos específicos. Durante a prática, os atletas irão jogar e o treinador irá interromper e corrigir ações e posicionamentos, repetir momentos do jogo como saídas de bola, cobranças de laterais, contra-ataques após

escanteios inclusive soltando outra bola diferente da que está em jogo. Enfim, interferir no momento em que se deseja aperfeiçoar o jogo. Tenha o cuidado de fazê-lo da forma mais dinâmica possível. Muita interrupção, bem como interrupções longas e muita oratória vão afastar os atletas do treino e do treinador. É preciso que o atleta perceba, o máximo possível, a importância do que está sendo corrigido e orientado. Outro cuidado é não privilegiar as correções ao time titular enquanto limita o treino de uma eventual equipe reserva. Eles são tão importantes quanto os titulares. Onze atletas não ganham nada no futebol. Lembre-se sempre de colocar o coletivo a frente do individual ou de pequenos grupos. Ou todos, incluindo toda a comissão, participam e são valorizados, ou ninguém conquistará nada.

Na elaboração de um planejamento semanal é importante acertar com o preparador de goleiros se ele precisará de dias específicos para o treino dos goleiros sem interação com os jogadores de linha. Combinar os dias de treinos de finalização, pênaltis, faltas, etc. Também deve ajustar com o preparador físico sobre a distribuição dos trabalhos específicos, pois uma maior carga física limita o trabalho técnico-tático, bem como, também modificam o planejamento os dias de carga regenerativa para atletas com maior carga física acumulada. Tudo deve ser conversado com toda a comissão. Decisões isoladas podem aparentar adequadas, mas na hora de implementar podem surgir muitos empecilhos. Resolvidos esses parâmetros, acredito que algumas horas após o jogo, ou no dia seguinte, serão importantes ao treinador para identificar os trabalhos que trarão

maior benefício aos atletas e ao coletivo da equipe. Nesse intervalo de tempo, ou logo em seguida, é importante dedicar também algum tempo ao aprendizado sobre o próximo adversário, que já deve estar sendo estudado com o material que houver disponível. O fruto desse estudo entre o que a sua equipe está apresentando de rendimento e o que o adversário possui como potencial e fraquezas culmina com a elaboração dos treinos que irão conduzir o aperfeiçoamento dos seus atletas, até a chegada ao futebol profissional. Ou seja, na programação semanal você cria primeiro uma planilha com a dinâmica entre atletas e comissão, posteriormente define como irá utilizar esse tempo selecionando ou criando as atividades que melhor desenvolvam atletas e equipe para os desafios seguintes e para o crescente aperfeiçoamento formativo dos atletas.

Trabalhos em prol da equipe produzem excelentes resultados no curto e médio prazo. Trabalho em prol dos atletas produzem melhores resultados a médio e longo prazo. Um não existe sem o outro. Bons atletas terão dificuldade em desenvolver-se em equipes limitadas, bem como as equipes terão suas trajetórias limitadas ou potencializadas pela qualidade dos seus atletas. Um bom treinador deve considerar os fatores dessa equação ao longo do planejamento, promovendo a máxima evolução em ambos os seguimentos, gerando visíveis aperfeiçoamentos e fazendo com que a equipe chegue muito forte ao final de cada temporada.

## 5 O Mundo Real

A hora da verdade. O lindo do futebol é também o mais cruel. Não adianta estudar, planejar, trabalhar se não conseguir transferir o seu plano para os seus atletas, se o seu trabalho não tiver efetivamente aperfeiçoado as habilidades e se eles não tiverem entendido, acreditado e colocado toda força e fé em cada bola e em cada companheiro. E se os seus atletas estiverem bem preparados e dedicados, e o adversário estiver na mesma “pegada”, então será um jogão de bola. Ganhando ou perdendo todos os atletas e comissão terão feito muito bem o seu trabalho. O resultado será a expressão do encontro naquele dia, podendo ser revertido no encontro seguinte.

Os jogos não te darão conforto. A cada rodada confrontos mais difíceis deixam sempre muito o que aperfeiçoar, muito o que aprender sobre a própria equipe, muito a aprender sobre cada adversário. Bem diferente do que pode imaginar quem está fora do futebol, a vida de um treinador é extremamente atribulada. Ele acaba vivendo a rotina intensa de treinos de atletas de alta performance, excetuando a parte física, e acrescida de muitas e muitas horas de atividade mental, seja revendo jogos, seja estudando adversários, seja planejando



semanas ou sessões de treino, seja criando novos caminhos ou simplesmente tentando entender o que deu certo ou errado. Para os treinadores que conseguirem chegar a essa mesma função, pela equipe principal, essas atividades ainda serão acrescidas do convívio com o público em geral por intermédio da mídia. Mas a fase do futebol profissional fica apenas como citação e expectativa de, algum dia, poder discorrer sobre esse tema com a vivência pessoal.

Esse desafio de ter todas as possibilidades em aberto para a montagem dos treinos me rendeu muitas dores de cabeça nas tardes de domingo. Era o momento de colocar no papel quais trabalhos eu iria aplicar aos atletas naquela semana. Eu queria ver a equipe jogar um futebol bonito, ver atletas com excelente qualidade de fundamentos e vencer jogos e campeonatos. Começava o ano de 2016, quando fui contratado como treinador de base do Avaí FC. O treinamento da equipe sub-14 começava a acontecer em separado do sub-15. Com horários muito próximos aos treinos do sub-15, às vezes em campos diferentes, fiz algumas vezes os trabalhos de treinador e preparador físico. Fazia feliz e motivado, afinal, quem realiza um sonho não pode fazer cara feia, nem achar que já pode chegar “sentando na janela”, como teria dito, certa vez, o craque Romário.

Ao final da primeira semana, após a apresentação, houve um torneio denominado Copa Avaí, com atletas sub-14 da região da Grande Florianópolis. Nossa equipe deveria ter sempre um mínimo de 5 atletas sub-13 em campo. Esse era o combinado. Montamos um grupo de oito atletas do sub-14, mais doze atletas do sub-13,

para participar. Um dia de competição com três jogos classificatórios mais final, cada jogo com 40 minutos de duração em tempo único. Após dois jogos, estávamos classificados com vitórias por 7x0 e 4x1, empatamos o terceiro por 0x0 com o adversário da final. Mais tarde entramos para a final e sofremos o gol único da partida num contra-ataque bem-sucedido do adversário. Assim, menos de quinze dias após iniciado minha carreira de treinador, cheguei à primeira final e perdi.

A partir desse momento, aguardaríamos exatos três meses para a estreia na única competição oficial programada para esse grupo. Para quem quer trabalho e oportunidade não há tempo para choradeira. Apoiado pelos Coordenadores e pelo Supervisor montamos semanalmente amistosos com equipes sub-15 de todos os lugares que pudemos encontrar para trabalhar a equipe, montando praticamente uma temporada de jogos amistosos. Conseguimos alguns jogos excelentes. No mês de abril jogamos nos dias 7, 14 21 e 28. O primeiro amistoso foi em estádio, uma oportunidade extremamente rara no infantil. Vencemos a equipe do Camboriuense sub-15 pelo placar de 5x1. O segundo jogo foi contra o sub-14 do Grêmio de Porto Alegre, com derrota por 2x0. Os dois jogos seguintes foram com vitória sobre equipes sub-15 do Grêmio de São José (4x0) e sobre o AABB de Joinville (2x0).

Seguimos no mês de maio jogando nos dias 6, 19, 25 e 31. Todas equipes sub-15 e vencemos a Fazenda Max (2x0), o Fluminense de Biguaçu (2x1) e o Sudeste FC de Pelotas (1x0), com uma derrota para o Barra de Camboriú (1x0). Jogamos e vencemos mais três vezes no mês

de junho antes da estreia na Liga Municipal. Vitórias nas duas partidas iniciais da Liga.

Aumentamos o desafio com o agendamento de um amistoso com uma equipe sub-16 do Projeto União de Santo Amaro da Imperatriz. Esse jogo foi programado e cercado de cuidados. Havia uma certa apreensão quanto à possibilidade de ocorrência de contusão por uma possível assimetria física, mas os nossos atletas suportaram bem e não houve qualquer problema físico. E o jogo ainda se mostrou extremamente proveitoso. Perdemos por 2x1, porém atingimos o objetivo de aumentar o nível de desafio à equipe, que teve que trabalhar no seu limite o tempo inteiro. Foram seis jogos no total nesse mês de julho, sendo quatro amistosos e dois oficiais, com cinco vitórias e uma derrota. Esse volume de jogos e de amistosos permitia oportunizar a todos os atletas do grupo jogarem de forma a se manterem ativos e motivados.

O mês de agosto remete a um assunto já comentado anteriormente sobre tornar a equipe mais ofensiva, o que ocorreu após um confronto com o Triunfo, em 30 de julho, que vencemos por 1x0. Neste mês tivemos ainda uma sorte de encontrar Clubes mais tradicionais para fazer os amistosos. Foram cinco partidas nos dias 2, 6, 9, 11 e 22 de agosto. Iniciamos jogando contra o Athletico Paranaense, empate por 0x0, 1 tempo de 35 minutos aproveitando uma viagem de amistoso do sub-15. Depois 6x0 sobre o Bangu de Florianópolis pela Liga. Vitória por 14x0 contra o Desportivo Paranaense, outra vitória por 2x0 contra a excelente equipe sub-14 da Escola de Futebol do Zé Silva (Tolentino Esportes) e

vitória por 4x2 contra o Clube Atlético Tubarão de SC.

O fechamento do ciclo se deu com mais seis vitórias em seis jogos. Foram mais quatro jogos em setembro, incluindo as finais já comentadas contra o Triunfo e dois amistosos, onde praticamente fechamos a nossa temporada. Houve mais um jogo em outubro e outro em novembro quando a equipe foi alçada ao trabalho com a comissão sub-15 e recebi a geração que vinha do sub-13.

No total de jogos com a geração 2002, no ano de 2016, foram 33 jogos com 27 vitórias, 2 empates, 4 derrotas. Esses números servem para demonstrar como o Avaí FC fez, de um grupo que passava o ano do sub-14 praticamente sem jogar, uma temporada rica e bastante proveitosa. Eu tive a grata oportunidade de fazer parte desse processo. As oportunidades surgem. Para alguns pode parecer pouco, mas para quem sabe a dificuldade que é se tornar treinador em um clube de futebol, sabe o quanto é significativa essa chance.

Esse ano fantástico, no meu crescimento profissional, ainda não tinha acabado. Desde o mês de setembro, após o encerramento da Liga Municipal Infantil, os principais atletas da nossa equipe Mirim sub-13, que são captados e trabalhados na Associação Desportiva Avaí de Futsal (ADAF), sob a tutela, à época, do professor Lucas Klein e, atualmente, do professor Marcelo Pereira, já vieram se juntar ao grupo.

Uma forte sensação que eu sentia, nessa altura, era a de recomeço. Quer dizer, após sete ou oito meses trabalhando com o grupo 2002, desde março, um longo caminho tinha sido percorrido com tremenda evolução,

que a fase maturacional e a maior frequência de treinos haviam produzido no desenvolvimento físico, técnico e coletivo. Ao passar para o grupo 2003, eu estava reiniciando o trabalho com um grupo seis meses mais novos do que o grupo anterior quando se apresentou em março. Então é preciso readaptar as propostas, as exigências e os treinamentos devido à grande mudança na técnica, tática e força dos novos atletas, em relação aos antigos.

Com o Mirim, ainda nesse ano de 2016, realizamos seis amistosos, dois em setembro, dois em outubro e dois em novembro. Foram cinco vitórias e um empate. Ainda em novembro, participamos de uma Copa Avaí sub-14, contra escolas de futebol da Grande Florianópolis, com jogos muito difíceis. Passamos à fase de grupos com dois empates por 0x0 e uma vitória. A final era contra o Manchester, aquela mesma equipe da final da Copa Verde de dezembro de 2019 que comentei em capítulo anterior. Participavam da equipe adversária vários atletas que trabalharam comigo durante o ano, quando faziam parte da nossa geração 2002. Atletas muito bons que perderam espaço pelas restrições de elenco que terminou o ano com apenas dezesseis atletas de linha e dois goleiros. Naquela final, primeira com o grupo 2003, vencemos por 1x0 e levantamos o nosso primeiro Troféu juntos.

No dia 11 de dezembro, tivemos um torneio de captação, chamado “Um dia de Leão”, com atletas sub-13 de três outras escolas de Santa Catarina. O objetivo do torneio era olharmos os atletas para encontrar destaques que pudessem vir a integrar o nosso elenco, fazendo parcerias, conforme previamente acertado com

as equipes visitantes. Claro que a motivação dos visitantes era vencer o Avaí. A minha era a obrigação de vencer e o incentivo era a presença do Presidente do Avaí, que iria entregar o Troféu ao Campeão e que, obviamente, deveria ficar em casa.

Partida de estreia, aquele velho pensamento de rodar o elenco, prevendo jogos mais fáceis, 0x0 com a equipe do Campo Erê e visita do presidente para me cumprimentar durante a preleção do segundo jogo. Não sei se ele sabia da minha apreensão, mas eu estava bastante preocupado e motivado. Eram jogos curtíssimos de 25 minutos. Todos jogando entre si mais uma final. O incentivo do presidente deve ter dado certo, pois vencemos os próximos confrontos por 2x0 contra o Clube Atlético Metropolitano, 3x0 contra o Brusque FC e, novamente, 3x0 na final, contra o Metropolitano. Final feliz, um atleta em destaque convidado para vir treinar no Avaí, mais um Caneco e, principalmente, ricas experiências na minha recente carreira de treinador e na trajetória dos atletas, melhorando a cada dia o meu entrosamento com o novo grupo que tinha nas mãos.

Após esse período de preparação, tínhamos mais um torneio importante, no período de 16 a 22 de dezembro, em Braço do Norte –SC. A 1ª Copa Internacional de Futebol, organizada pela Wilson Maia Show de Bola – Eventos Esportivos, com a duração de uma semana. O Avaí participaria com duas categorias, A geração 2002, disputando o Infantil (sub-15), e nós, comissão do sub-14, com a geração 2003, disputando o Mirim (sub-13). Os jogos eram em dois tempos de vinte e cinco

minutos.

Éramos dezenove equipes mirins divididas em quatro grupos, dentre as quais terminaram por se destacar Avaí, Criciúma, Desportivo Paranaense e o Rúbio do Paraguai, como as quatro semifinalistas. Na fase de grupo classificamos em segundo empatado em pontos com o Rúbio e atrás no saldo de gols. Nossa campanha foi 10x0 sobre 1º de Maio –SC, 4x0 sobre a equipe “B” do Desportivo Paranaense e um empate em 0x0 com o Rúbio. Nas oitavas vencemos por 3x0 o CE Futshow –PR.

Nas semifinais, um cruzamento com uma das equipes favoritas da competição, pela tradição dos Clubes Catarinenses, Avaí x Criciúma. Após um jogo difícil e muito disputado, terminou em 0x0 e fomos para os pênaltis. Vitória Avaiana por 5x4 e mais uma final a ser disputada. Fiquei surpreso em saber que o Rúbio –PY havia sido batido pelo Desportivo Paranaense. Pelas dificuldades que encontramos no jogo que tínhamos feito com os paraguaios, imaginávamos que eles chegariam à final. Então era expectativa de uma final mais difícil ainda.

Uma satisfação extra é que no dia 22 estávamos nas duas finais, sub-13 e sub-15 e meu coração e meu trabalho estavam presentes nas duas finais. Primeiro foi a do sub-13, e terminamos o primeiro tempo perdendo por 1x0, pela primeira vez atrás no placar para qualquer equipe. Ainda não tínhamos passado essa experiência. O goleiro da equipe do Desportivo vinha fazendo excelente partida e tinha feito ótimas defesas. Veio o segundo tempo, revertemos o placar e conquistamos outro

Caneco, vitória Avaiana por 3x1. Festa do título e na continuidade, já torcendo pela outra final que seria no mesmo campo, logo em seguida.

Não lembro o placar, mas sei que a geração 2002 conquistou também o Título, e voltamos em festa para a Ressacada. Meu primeiro ano de treinador estava indo muito bem. A temporada da base, porém, fechava em janeiro e tínhamos a principal competição a disputar. A mais qualificada e a mais difícil até então. A EFIPAM (Encontro de Futebol Infantil Pan-Americano), no Alegrete –RS.

Paramos para as festas de final de ano, reapresentando ao início de janeiro em preparação. Os treinamentos foram muito bons e já me sentia mais confiante com o grupo, após os jogos e torneios realizados e conquistados. O começo era muito bom. Viajamos no dia 13 de janeiro para a abertura no dia 14. Na cerimônia já era notório o brilho que tinha essa competição. Todos os jogos eram realizados no estádio da cidade, com ótimas condições de gramado e bastante presença de torcida, além de transmissão por canais de *youtube* e rádio. Os clubes participantes já falavam por si. Além do Avaí, participavam as equipes nacionais do Criciúma, Chapecoense, Grêmio, Internacional, Juventude, Palmeiras, São Paulo e Flamengo – RS (equipe local que emprestava um brilho especial a competição). Além dessas, as equipes internacionais do Independiente Del Valle do Equador, Nacional do Uruguai, Defensor do Uruguai, Peñarol do Uruguai e 3 de Febrero do Paraguai, num total de quatorze equipes divididas em dois grupos. Após seis jogos contra os adversários do pró-



prio grupo seria contabilizada a pontuação geral e montados os confrontos, primeiro contra oitavo e assim por diante.

Nossa estreia foi contra o Independiente Del Valle e abrimos 2x0 no início da partida. Ainda no primeiro tempo sofremos o empate em 2x2 e voltamos à vantagem no final da primeira etapa por 3x2. Mantivemos o placar durante todo o segundo tempo até cometer um pênalti no último minuto e sofrer o empate.

Segundo jogo, derrota para o Grêmio por 1x0. Terceiro jogo empate com o Internacional por 0x0. Pegamos o time da casa com a obrigação de obter uma vitória para entrar na zona de classificação, mas ficamos novamente num empate por 0x0. O jogo contra o Defensor era vida ou morte. Um novo empate já nos eliminaria da competição. Aos quinze minutos do primeiro tempo pênalti a nosso favor, expulsão de um atleta adversário e gol nosso, 1x0 após a cobrança. O jogo seguiu extremamente físico e com muitos choques e faltas. A equipe uruguaia conseguiu se impor ao nosso time e saímos derrotados por 3x1, eliminados, faltando ainda a última rodada. A sensação de insucesso era terrivelmente amarga, tanto para os atletas como para a comissão, eu diria que em especial para mim, que tinha uma dose de responsabilidade a mais sobre aquela campanha. Era a quarta participação do Avaí na competição e a única delas a não se classificar para a próxima fase. Entramos em campo contra o Criciúma e conseguimos a nossa única vitória na competição, 2x1 de virada, mas servia apenas para amenizar a viagem de volta. A competição foi vencida pelo Palmeiras numa

final contra o São Paulo.

Como treinador, só vim ter outra oportunidade de participar de uma competição desse nível em janeiro de 2020, com a Copa Brasil Infantil de Votorantim, e felizmente sair Campeão. Isso talvez ajude a explicar porque a minha narrativa era tão empolgada sobre os jogos dessa Copa, em um capítulo anterior. Mas a essência do que gostaria de passar não é o ganhar jogos ou títulos ou perdê-los. É sobre a dificuldade dessas conquistas, sejam vitórias ou títulos. E principalmente do imenso trabalho e amadurecimento que custam ao profissional para atingir essas conquistas. Essas experiências de ter resultados nas mãos e vê-los escapar. De ver o adversário com jogador a menos e não conseguir fazer a equipe se impor. De sair da zona de classificação por empatar demais. Por passar jogos importantes sem fazer gols.

Foi preciso aprender a construir variações de forma de jogar, pois às vezes o planejado não dá resultado. Saber criar algum fato novo com planos alternativos ou até no improviso, decidido à beira do campo. Há uma diferença grande entre treinar, montar estratégias e competir. Algumas das vitórias conquistadas em Votorantim foram construídas em cima de formas diferentes de jogar em relação ao que mais gosto de ver a equipe jogando. E provavelmente algumas das derrotas ou empates na EFIPAM ocorreram por não saber sair do planejado, do treinado, não saber se adaptar ao novo ou inesperado. Todas essas dificuldades viram memórias importantes para a montagem de treinos, de estratégias, de capacidades que precisam ser desenvolvidas no treinador e nos atletas. A importância de atletas que fazem

gols, de goleiros que fazem seus milagres, de atletas que se fortalecem nos momentos difíceis. A importância da união do grupo, a importância dos capitães, de todos na comissão técnica. Além disso, o contexto geral da competição que se vence é, por vezes, bastante diferente do contexto do insucesso. Vencer muitas vezes é o reflexo de muitas interações positivas acontecendo em todos os níveis de um grupo. De um roupeiro que fortalece os atletas nas suas fraquezas com uma boa conversa, de uma alimentação mais reforçada em momentos oportunos. Às vezes é o reflexo de algumas derrotas, como a perda das duas finais em 2019, Copa Sul e Copa Verde. Com certeza, conquistas importantes são tão difíceis e valorizadas porque dependem de muitos detalhes. Ou podem depender simplesmente de uma equipe muito melhor do que os adversários, que é o cenário ideal, mas que nem sempre é possível.

Essas são as mais importantes lições do mundo real no futebol. São coisas que virão com as experiências e que não podem ser lidas em lugar algum com o mesmo significado e efeito que se cria vivenciando. No entanto, ao mesmo tempo, é preciso saber extrair os ensinamentos para que não os deixe passar sem devorar cada pedaço, sem reviver quantas vezes for necessário e encontrar os detalhes que não foram percebidos antes, e que precisam ser incluídos nos treinos, na mente, nos jogos. E lições não faltaram nesses anos de futebol, mas em especial destaque a oportunidade de crescimento nos anos recentes, que passei como auxiliar técnico do professor Fabrício Bento. Foi por isso que após a vitória na estreia em Votorantim, quando demos um enorme pas-

so em busca da classificação para a segunda fase, mandei para o Fabrício, que estava na Taça São Paulo de Juniores, a seguinte mensagem: “Fala meu Irmão! Estou feliz em ter aprendido muitas coisas com você. Várias vezes trago a mente coisas que você fez e o teu exemplo tem me feito crescer. MUITO OBRIGADO!”

## 6 O Valor das Conquistas

O futebol, como atividade do ramo do entretenimento, deve ser capaz de proporcionar bons espetáculos. As equipes devem ser capazes de representar o seu torcedor, aquela pessoa apaixonada pelas cores do uniforme, pelo escudo do clube, pelo estádio do clube, pelas histórias e tradições. Por mais bonito que possa ser o futebol praticado, nada emociona mais do que as conquistas. Nada satisfaz mais ao torcedor do que superar todos os adversários e levar um troféu como símbolo dessa conquista.

Se vamos formar atletas para o futebol, devemos formá-los alinhados com o propósito que acreditamos que justifique a existência e investimento dos Clubes. A minha leitura pessoal dessa formação, aprendida de outros profissionais que encontrei no caminho, é que os jogadores devem ser capazes de realizar um jogo bonito, com domínio da boa técnica, com organização e muita raça, mas que, acima de tudo, sejam jogadores dedicados e motivados às vitórias e às conquistas. Ouvi do nosso Coordenador Técnico Flávio Roberto, e concordo plenamente, que nem sempre vamos conseguir jogar bem, mas que temos que ser capazes de vencer mesmo nesses dias em que o jogo não funciona da for-

ma como programamos ou como gostaríamos.

Há no futebol de base uma eterna discussão de bastidores sobre o mérito de se buscar “Títulos”, ou se deveria ser apenas “Formação”, lembrando que o objetivo principal da Base é formar atletas para a equipe profissional, e sobre isso não se discute. Na minha visão, os atletas são formados para conquistar vitórias e títulos nos clubes por onde passarem. Esse é o desejo de torcedores e dirigentes. Se você está sendo formado para vencer no futebol, como não ter as vitórias entre as metas, objetivos e norte? Enfim, creio que as conquistas fazem parte da carreira do atleta desde o primeiro chute, bem como creio que a aposentadoria do atleta deve ser pensada no momento em que ele sentir que não consegue mais ser competitivo e buscar as vitórias.

As conquistas no futebol são a construção da sua história profissional e marcam a carreira como parte de um grupo que realizou um feito. Dessa ideia central há duas coisas muito importantes. Primeiro, há que se realizar, construir algo, trazer alguma coisa para a instituição, esse é o papel dos títulos. Outro fato é que as conquistas são realizações de um grupo, amplo, igualmente importante. As conquistas são de todos os profissionais, do Presidente ao porteiro da instituição, e como tal, todos precisam trabalhar para chegar ao objetivo. Treinador que não respeita ou não valoriza a sua comissão técnica, terá apenas parte das informações de tudo o que acontece no jogo e fora dele. Se não respeitar e valorizar os suplentes, estará fadado ao insucesso. O treinamento dos atletas reservas é tão importante quanto o dos titulares e precisam da mesma atenção, da mesma

conversa fora do campo sobre como melhorar uma ou outra ação de jogo, de tempo gasto em atividade complementar para aperfeiçoar um fundamento. Há momentos em que alguém tem que treinar faltas ou pênaltis e não é possível que todos o façam para não sobrecarregar os goleiros ou para que não ultrapasse o tempo de treino. Claro que vão existir exceções, como tudo na vida, mas a regra geral tem que ser a de igualdade em atenção, atividades, correções, complementos, conversas etc.

Um pequeno comparativo entre as delegações que viajaram para o Alegrete –RS (EFIPAM-jan/2017) e para Votorantim –SP (jan/2020). Em janeiro de 2017, no nosso grupo de 20 atletas, havia 3 atletas captados em outubro, 3 captados em novembro e 2 captados em dezembro. Como a comissão técnica era a mesma do sub-15, que estaria também em competição em outra localidade no mesmo período, foram captados também, em janeiro, 1 Preparador físico, 1 Preparador de Goleiros e 1 Supervisor. Todos eram e continuam sendo excepcionais profissionais, mas com um maior período de convivência poderíamos ter nos ajudado ainda mais. Já em janeiro de 2020, houve 1 jogador integrado em novembro e 1 em janeiro. A comissão técnica era a mesma que trabalhou junto durante todo o segundo semestre. E particularmente entre mim e os preparadores Físico e de Goleiros, mesmo após termos trabalhado juntos na fase final da BG-Prime e Liga Municipal, por cerca de oito jogos, foi somente na Copa Verde que evoluímos a nossa comunicação e melhoramos o entrosamento. Nunca houve problemas, apenas não funcionava tão

bem quanto poderia ser. Faltou para nós, nos primeiros meses, o tempo de convivência para expressar mais à vontade pensamentos e impressões. Na Copa Votorantim essa etapa já estava superada. Somaram-se ao grupo os mesmos Analista, Massagista, Roupeiro, Motorista, Supervisor, Captador e Chefe de Delegação com quem já trabalhamos há tempos. E todos, atletas e delegação, foram muito importantes em cada detalhe que nos conduziu ao Título. Há no dia a dia que passamos em Votorantim, desde o dia 14 ao dia 27 de janeiro, inúmeras passagens e momentos em que cada um teve contribuições importantes e únicas.

Ouvi do nosso captador, o Gilberto Júnior, uma experiência que ele teve como treinador, que achei fantástica e verdadeira. Certa vez, ele estava com vários atletas do seu grupo com pequenas demandas. Um queria uma conversa por não estar iniciando o jogo. Outro por estar deslocado de posição. Outro porque queria ser o batedor de pênaltis ou faltas. Enfim, sempre há diversas demandas dos atletas, e ele cansado, reclamou para um colega mais veterano. Foi quando ele ouviu do companheiro que se ele quisesse resolver esse problema era só se cercar de atletas ruins. Era só ele escolher atletas que não incomodassem, mesmo que fossem mais limitados. Por outro lado, se quisesse continuar trabalhando com os melhores, sempre haveria atletas dando trabalho, geniosos, querendo jogar, querendo atenção. Claro que aqui vai um pouco como piada e não como uma regra absoluta. Mas serve como um lembrete de que trabalhar com os melhores exige de você também muito empenho e paciência. Todavia é melhor o jogador que te incomo-



da fora de campo e te retribui dentro de campo que o contrário.

Voltando ao tema de valorização das conquistas, um eventual defeito nesse conceito na formação dos atletas poderia ocorrer no caso de o treinador ter uma visão míope do futebol enquanto busca as vitórias. Nesse caso, o treino poderia se apresentar pobre, sem oportunizar a melhora dos gestos técnicos, do bom domínio, das movimentações, do ataque em velocidade com dribles, condução e passes. Trabalhos que não iriam melhorar a qualidade dos cruzamentos, das ultrapassagens, dos cabeceios ofensivos e defensivos. Trabalhos que não iriam favorecer a compreensão pelos atletas dos movimentos de cobertura, de fechamento dos passes em profundidade por dentro das linhas de marcação, que não transferissem aos atletas a compreensão dos sistemas táticos que eles utilizam e de como seria possível variar esses sistemas de forma equilibrada. Enfim, seria não treinar nada do que necessita a prática de um bom futebol.

Então, não misture a valorização das conquistas com o abandono da razão de existir um treinador, aplicando práticas sem propósito ou fundamento. Se não estiverem presentes os fundamentos do jogo nos treinos, então não há treino, não há formação de uma equipe competitiva e tudo o que se espera de um treinador estará ausente. O treinamento das ações individuais e coletivas em todas as fases do jogo são os elementos essenciais que irão colocar a equipe mais próxima das vitórias, por conseguinte dos títulos e ainda da evolução dos atletas ao nível da próxima categoria, até a che-

gada ao profissional.

Por outro lado, não confunda treinos com jogos. Conheça o seu adversário, escolha as estratégias de jogo mais eficazes adequando-as às características do seu clube, sem dar espaço a vaidades pessoais. O treino serve para disponibilizar ao atleta acesso ao maior número de ferramentas e meios de superar o adversário. A seleção de “como usar” e “em que momento” fará parte da estratégia de jogo escolhida pela comissão e da percepção dos atletas no momento em que estiverem participando das jogadas. Nada muito diferente do que se vê no profissional, cada qual com as possibilidades e limitações que se impõe a cada trabalho.

Permita-me mais um argumento para afirmar que a adaptação da forma de jogar a uma partida específica não atrapalha a formação do jogador. E ainda de afirmar que são os treinamentos bem qualificados somados às valências dos atletas que irão formá-los para o profissional, e não uma maneira única de jogar na formação. Creio que basta observarmos uma equipe que tem uma forma quase única de jogar no cenário internacional, o Barcelona da Catalunha, e os diferentes jogadores brasileiros que já se adaptaram à equipe. Mesmo com o reconhecido trabalho da base ao profissional, de toque de bola desde o goleiro até terminar a jogada, passaram com sucesso pelo Barcelona: Romário e Philippe Coutinho (Base do Vasco da Gama), Rivaldo (Paulistano de Pernambuco), Edmilson (XV de Jaú), Ronaldo (Base no São Cristóvão/ Cruzeiro), Daniel Alves (Bahia), Ronaldinho e Arthur (Grêmio), Belletti (Cruzeiro), Paulinho (São Paulo/ Juventus da Mooca), citando os mais atuais.

Todos oriundos de formações diversas e que se adaptaram quando foi necessário.

Para se valorizar adequadamente as conquistas é extremamente importante que o treinador seja apaixonado pelo rendimento todos os dias, e não apenas nos jogos. As vitórias começam a ser conquistadas na carga mental do treinador em buscar soluções. Nas maneiras de proporcionar ao atleta o preparo que lhe falta. O futebol é coletivo, mas muitas vezes o aperfeiçoamento é individual. Um precisa melhorar a aceleração, parada e mudança de direção, outro precisa melhorar o tempo no cabeceio ou o gesto técnico, outro tem defeito no posicionamento. Alguns precisam melhorar a batida na bola para melhorar a finalização, outros devem equilibrar melhor o corpo para atingir o mesmo objetivo. Ainda há os que necessitam aperfeiçoar o giro e a proteção, a condução perto do corpo, a perna não dominante, levantar a cabeça para conferir a posição do goleiro. Não é o mesmo treino ou recomendação que irá evoluir a todos os atletas. Os defeitos e virtudes são individuais e assim precisam ser verificados e melhorados. Essa capacidade de identificação e orientação é uma expertise a ser constantemente desenvolvida pelo treinador. Assim também devem ser as ações sobre o comportamento da equipe em campo, se os jogadores compreendem e executam o plano do treinador.

A autoavaliação para rever se estão sendo adotadas as melhores estratégias, as melhores escalações, formações, substituições, estratégias alternativas, com jogador a mais ou a menos. O trabalho é inesgotável. Há uma frase famosa atribuída ao General Sun Tzu que diz que

o comandante deve fazer “muitos cálculos” antes do confronto para ter maior chance de sucesso. Até para improvisar é importante ter um bom planejamento, pois o imprevisto pode ser uma pequena alteração em algo que você já tinha pensado, e não algo totalmente novo.

A vida do treinador é trabalhar sempre sobre dois jogos. Tirar o melhor e o pior do jogo anterior, programando trabalhos que potencializem o melhor e que corrijam, minimizem ou escondam o pior, tirando do adversário a possibilidade de aproveitar suas fraquezas. Olhar o jogo seguinte, buscar todas as possíveis vantagens, explorar suas melhores qualidades e antecipar as possíveis dificuldades que poderão aparecer. Traçar estratégias simples que favoreçam ao seu grupo e se preparar para alguns imprevistos. Conversar com seus atletas e sua comissão captando impressões que lhe tenham passado despercebidas. Transformar em treinos e complementos tudo o que for adequado ao tempo disponível, aperfeiçoar seus atletas, aperfeiçoar sua equipe e voltar mais forte.

Por fim, as conquistas são valorosas também para os seus rivais. Assim como o seu grupo terá todos os méritos pelas suas conquistas, também o adversário merece os cumprimentos e o respeito pelas vezes que conseguir superar o seu time. Aceitar com elegância e fidalguia, além de dar um bom exemplo para os seus comandados e passar uma boa imagem profissional, irá ajudá-lo a querer mais e a se superar para buscar seus objetivos. Sair com reclamações, desdém ou grosserias são atalhos ruins para extravasar as emoções, que aca-

bam dissipando as suas energias em alvos falsos. Concentre toda a sua vontade e energia na sua própria equipe e no seu trabalho para voltar mais forte. Na derrota, cabem ao adversário apenas os parabéns e a certeza de que no próximo encontro será a vez dele te parabenizar.

## 7 A Projeção de Um Sonho

Há um certo aspecto da palavra sonho que não combina tão bem com o dia a dia de quem vai em busca de uma realização. Um desejo profissional é mais próximo a um Projeto, em que você precisa pesquisar quais qualificações e habilidades poderão favorecê-lo. É preciso consultar a sua autocrítica para identificar o quanto de afinidade você tem com o objeto do seu desejo, se é uma realização importante, pela qual você está disposto a se sacrificar. E caso as descobertas estiverem se alinhando para que você se determine a fazê-lo, vá em frente com humildade, determinação e realize.

Claro que eu sabia que seria difícil, mas confesso que não imaginei que fosse tanto. Primeiro, porque o meu único emprego até então tinha sido conseguido por meio de concurso, aos quinze anos. Então sacrifício para mim não era novidade, mas o tipo de sacrifício sim, era muita novidade. Não pensei que era tão concorrido, que havia tantas pessoas nesse mesmo mercado, tentando esse mesmo espaço, lutando por qualificação e oportunidade. Tinha me graduado como Bacharel em Educação Física. Tinha realizado curso de treinador de Futebol na ABTF, participado de vários eventos sobre o treinamento de futebol e tinha lido muito materi-

al. Tudo o que eu precisava era um clube de futebol, que não precisava nem me pagar, para que eu pudesse ter uma vivência prática da profissão que eu havia escolhido. Ninguém me recebia. Vários clubes, visitas, e-mails, currículos e nem uma reunião ou entrevista. Tinha lido uma reportagem sobre um clube que o próprio presidente era também o treinador. Imaginei que devia estar precisando de outros auxiliares e nem assim. Isso porque estava em Brasília e os Clubes de lá não estavam vivendo os seus melhores momentos de investimentos e de circulação dos profissionais mais badalados do mercado. Realmente, eu não sabia nada sobre o meio do futebol. Desconhecia completamente o que eram as Categorias de Base.

Então comecei a perceber que só uma indicação de alguém é que me possibilitaria uma entrevista. Voltei às atenções a perturbar todos os conhecidos em busca de alguém que pudesse me ajudar. Depois de muito procurar, surgiu uma perspectiva através de um amigo da faculdade, que já nomeiei anteriormente.

Neste período trabalhando no futebol, observei que vários colegas de outros clubes, que passaram por demissões em momentos de trocas de diretoria, presidência ou ambas, passaram longos tempos até se recolocarem, embora tivessem experiências profissionais fantásticas, bem mais ricas que as minhas, nos dias atuais. Isso retrata a ideia do quanto é difícil ocupar um cargo de treinador, nesse mercado. É uma função de confiança, com vários candidatos e pouquíssimas oportunidades. Normalmente só se entra por convite, então o treinador tem que se manter trabalhando para criar uma

imagem entre os profissionais do ramo e valorizar ao máximo cada oportunidade de fazer o seu trabalho.

Não tenha ilusões de que os clubes estão de braços abertos, na verdade eles estão com filas de telefonemas, mensagens, currículos e candidatos. Nem imagine que o futebol profissional é um alvo razoável. Ser treinador em uma equipe profissional é o final de uma longa caminhada, e poucos dos que iniciam nas categorias de base conseguem se firmar, após chegar. Assim como os atletas em formação, nem todos os treinadores de base chegarão ao profissional. Sobre as Categorias de Base, não pense que as oportunidades irão te proporcionar estabilidade, remuneração suficiente e regular. Muitos clubes trocam bastante de profissionais, embora a Base seja muito mais estável que o profissional. Dentre os que estão empregados, muitos precisam complementar renda com outras atividades, seja por remuneração menor que a necessidade, seja por eventuais períodos com salários atrasados. Independente das questões remuneratórias, o trabalho não pode parar nunca, exceto por férias. E agora pela “Pandemia”.

Vida de treinador é tão assídua quanto à do atleta. Ritmo de seis dias por semana constantemente, trabalhos no campo e fora dele e algumas viagens. Isso quer dizer que se você não estiver preparado para encarar, nem se aventure. Aliás, não tem nada de aventura. É ter muito amor ao que faz, capacidade de resiliência, ter as suas reservas ou onde recorrer nos tempos difíceis. Pense em trabalhar sempre no seu limite, por que o “mais ou menos” não vai te levar a nenhum lugar que você queira ir.



E quando tudo estiver difícil, e estará, você será o maior responsável por motivar todos os outros a sua volta, principalmente porque estará ainda mais difícil para os demais. Você será o mais cobrado, quem mais precisa planejar e estudar. Precisa conversar com todos, unir o grupo, buscar superação, levar as broncas e ainda ser chamado de burro, por um crítico, de vez em quando. Se não deseja tudo isso, se parece a você pedir demais, nem inicie. Ou escolha um segmento não competitivo. O futebol recreativo é completamente diverso a essa minha fala. Para falar a verdade, nem cheguei a trabalhar com o recreativo, então não sirvo de fonte de informação para essa alternativa. Mas para quem ama essa atividade, acredite, tudo vale a pena. E quanto mais você trabalhar e mais se dedicar, mais pode ser que o mundo lhe sorria. Eu, particularmente, tenho apanhado bem menos do que poderia ter sido, mas tenho dado bastante sorte. Aliás, há uma definição de “Sorte” que já ouvi e acredito, que diz: “sorte é o encontro do profissional bem preparado e disposto com a oportunidade”. Então esteja sempre se preparando, se fortalecendo e dando o seu melhor, que pode ser que a sorte lhe apareça.

Uma das vezes que ajudei a sorte foi quando fui contratado pelo Avaí em 2016. Na mesma época, também assumi um compromisso com uma equipe do futebol amador de Florianópolis para treinarmos duas vezes por semana, à noite, e jogarmos nos domingos pela manhã, já que aos sábados tinha compromisso no Avaí. Apenas para pegar mais experiência como treinador. Zero de remuneração no amador, mas eu acredita-

va que a experiência iria me acrescentar, e estava determinado a ter um grande ano como treinador. Assim, passava o dia no Avaí, dando treino pela manhã, acompanhando os treinos do juvenil ou júnior nas tardes e complementando com essa jornada do amador. Tudo para tentar atrair a “sorte” para o meu lado.

O ano de 2015 também me traz grandes recordações. Ajudei bastante a sorte naquele ano. Chegava cedo e saía tarde, ia em tudo o que era convidado, digo reuniões, intercâmbios, viagens, outras viagens particulares, enfim, todo lugar onde tivesse futebol e oportunidade eu estava ao redor. Catei bolas em todos os campos e terrenos, coloquei e removi apoios, ajudei como pude, aprendi o máximo possível, e me preparei. Também no Gama/DF, onde comecei, nunca deixei carregarem material de treino sem estar junto. Velho truque de chegar cedo e sair por último. Sempre tentando ajudar a sorte a me achar.

Em 2017, após o insucesso na EFIPAN, reapresentamos em março e começamos novamente aquela rotina de amistosos. Nesse ano apresentou-se comigo o Iago Martins, um atleta que tinha jogado no amador comigo no ano anterior. Graduando em Educação Física, apaixonado por futebol, começou também essa caminhada para se tornar treinador e veio estagiar no Avaí. Foi meu braço direito nesse ano de 2017. Como eu citei anteriormente, a roda gira, e chega a hora de você passar alguma coisa que aprendeu a alguém. Acabou se tornando um grande amigo e parceiro de trabalho.

Novamente, a única competição prevista para o ano era a Liga Municipal, assim como tinha sido para a ge-

ração 2002. Nesse ano trocamos quantidade de amistosos por qualidade. Depois de repetir a estreia do ano anterior jogando contra o Camboriuense no estádio deles e vencer por 8x1, ainda no mês de março, começamos a buscar equipes sub-16 ou fortes sub-15.

No mês de abril foram três amistosos nos dias 7, 10 e 27. O primeiro foi um adversário mais fraco sub-15 que vencemos por 9x2, perdemos o segundo confronto por 1x0 para o União sub-16 e vencemos por 2x1 o Triunfo sub-16. No dia 10 de maio vencemos por 2x1 a boa equipe sub-15 do Guarani da Palhoça, clube da cidade vizinha que tinha uma parceria com a Paraty e estava fazendo um excelente trabalho de base.

Em junho, repetimos os dois amistosos com as equipes sub-16 União e Triunfo, e dessa vez foram dois empates. Nos meses seguintes fizemos mais três ótimos amistosos. Um com uma equipe japonesa sub-16 que estava em excursão no Brasil com vitória por 2x0, outra com o Tolentino Esportes –SP sub-15 com empate por 3x3 e outro empate com o Athletico Paranaense em 0x0.

Na Liga fomos a final com oito vitórias em oito jogos e um susto. Perdemos o primeiro jogo da final por 2x1 para o Triunfo fora de casa. Dia 25 de novembro, recebemos o Triunfo no jogo da volta, sem vantagem em resultados iguais. Precisávamos de dois gols de vantagem para evitar os pênaltis e vencemos por 4x1. Bicampeões da Liga e mais um ciclo sub-14 de uma geração terminando. Encerramos essa geração com 23 jogos totais, após a reapresentação sendo 17 vitórias, 4 empates e 2 derrotas. Os atletas 2003 seguiriam agora com a comissão do sub-15 e os atletas 2004 chegavam para

mim.

O trabalho com a geração 2004 acabou sendo mais curto. Sem competições no mês de janeiro de 2018, tínhamos apenas a Copa de Futebol de Santo Amaro da Imperatriz. Foram quatro amistosos de preparação com 3 vitórias e 1 empate e sete jogos na competição com 7 vitórias e mais uma Conquista, com direito a uma vitória por 5x0 na final. A geração 2003 também jogou a competição com a comissão do sub-15, sagrando-se Vice-Campeões.

Ao início de 2018 e antes de iniciarmos as competições do ano com o sub-14, fui convidado pelo professor Fabrício Bento para ir ser auxiliar dele no sub-23 e, posteriormente, sub-20. Nem no melhor dos meus sonhos eu imaginaria estar trabalhando como auxiliar no profissional, em 2018. Os atletas que não estavam sendo utilizados pelo professor Geninho treinavam com a comissão técnica do sub-23. Todo o trabalho estava organizado para utilizar a estrutura do profissional no turno contrário ao que a equipe principal fizesse as suas atividades. Mesmo vestiário da Comissão Técnica do profissional, com as resenhas sobre jogos, treinos e atletas que estavam trabalhando conosco. Setor de análise do profissional montando nossos playlist (edição de vídeo sobre o adversário) para apresentação aos atletas, sob a coordenação do Gerente de Futebol Agnello Gonçalves.

A rotina mudou completamente. Treino coletivo com a nossa equipe principal, com o professor Geninho e o seu Auxiliar Técnico Evando Camilato à beira do gramado, amistosos com outras equipes profissionais, conversas de bastidores com a comissão e *staff* do pro-

fissional, jogos somente em estádio, transmissão de televisão, entrevistas de campo, notícias na mídia, presença de torcedores, broncas da mesma proporção dos acessórios.

Excetuando-se o jogo contra o Grêmio, no Estádio do Vale em Novo Hamburgo, em que tudo deu muito errado e perdemos o jogo no primeiro tempo, placar final de 5x1, todos os demais jogos foram extremamente disputados, alternando placares com os adversários. Empates com o Sport, o Atlético Goianiense e São Paulo no Morumbi. Derrotas cruéis, em várias delas sofrendo gols nos últimos minutos, para o Vitória, Athletico Paranaense, Goiás e América –MG. A campanha foi terrível, mas o aprendizado foi fantástico. Isso é uma coisa muito importante de ser levado em consideração, o aprendizado. É claro que todo profissional deve produzir os melhores resultados possíveis, mas nunca despreze as oportunidades de aprender, pois uma coisa depende da outra.

No mês de agosto, encerrada a nossa participação no Brasileiro de Aspirantes de 2018, o Fabrício voltou ao Juniores e eu continuei junto a ele, como auxiliar. Iniciamos os preparativos para a Copa Sul, na sua primeira edição, com os atletas sub-19. A mesma base que iria disputar a Taça SP em janeiro do ano seguinte. Realizamos quatro amistosos, dois contra equipes profissionais e mais dois contra o Grêmio e Criciúma. Iniciamos a competição empatando com o Internacional fora de casa em 1x1, e vencemos a Chapecoense em casa por 3x1. Fomos derrotados pelo Paraná fora por 2x1, e vencemos o Joinville em casa por 1x0. Classificados, inici-

amos as quartas de final contra o Criciúma empatando fora de casa em 0x0, e novo empate em casa por 1x1. Nas penalidades fomos derrotados e assim fechamos prematuramente a nossa participação na Copa Sul, no dia 30 de outubro de 2018.

O ano estava terrível em relação aos objetivos. Quando os resultados não aparecem vêm as dúvidas. Será que estávamos fazendo o melhor trabalho que podíamos? Eu me questionava, pois, desde que eu tinha iniciado como auxiliar, os resultados do professor Fabrício caíram. O aprendizado era inegável. A dificuldade dos jogos, do gerenciamento de atletas em idade de profissional e as diferentes realidades entre a formação nos anos iniciais e nos anos finais. Mas o trabalho é uma via de mão dupla e, para merecer essas oportunidades que eu estava vivenciando, era preciso produzir bons resultados. Ainda restava a Taça SP de Juniores em janeiro de 2019.

Mais quatro amistosos, dois muito bons e dois muito ruins; éramos uma equipe que oscilava muito. Fazíamos um grande jogo e não conseguíamos repetir o padrão no jogo seguinte. E assim foi também em São Paulo. Após uma estreia avassaladora com vitória sobre a Inter de Limeira por 7x0, já no jogo seguinte saímos derrotados para o América de Natal por 2x1. No último jogo da fase de grupos, estivemos por ser eliminados até os quarenta minutos do segundo tempo, quando perdíamos por 2x1 para o Juventus da Mooca, que jogava em casa empurrado pela força da sua torcida. Numa virada maravilhosa, fechamos a partida com vitória por 3x2 e classificados em primeiro lugar. No jogo

seguinte, contra o Água Santa, jogamos um primeiro tempo quase perfeito, não fossem pelos gols perdidos; saímos com uma vitória parcial por 1x0, em um jogo visivelmente favorável e bem controlado. Tudo diferente no segundo tempo, sofrimento, erros e mais erros dentro de campo. Empate por 1x1 e nova eliminação nos pênaltis confirmando uma temporada medíocre e infeliz, considerando apenas os resultados.

A base avaiana tem se notabilizado pela continuidade das comissões técnicas nas suas categorias e por excelentes resultados. Sob a regência do Coordenador Geral das Categorias de Base, o professor Diogo Fernandes, a quem devo muito do que tive oportunidade de aprender e vivenciar no futebol, o futebol avaiano deu um grande salto de qualidade. A recuperação no ano de 2019 foi fantástica. Iniciado o ano, não houve mudanças nas comissões técnicas da base, porém houve muitas mudanças nos resultados obtidos. Avaí foi Campeão estadual sub-15 e sub-20. Passou para a segunda fase no Brasileiro de Aspirantes como a única equipe invicta da competição. Foi Campeão da Copa Sul sub-19, Campeão do Brasileiro de Futebol Mirim sub-14, finalista da Copa Sul sub-14, chegou às oitavas de final da Copa SP de Futebol Júnior 2020 e foi Bicampeão da Copa Brasil Infantil de Votorantim 2020, citando apenas as de maior destaque. Juntos, aquela mesma comissão do sub-20 esteve à frente das conquistas do Estadual e na campanha no Brasileiro de Aspirantes. Com mudança do preparador físico e treinador de goleiros, que subiram para o profissional, conquistamos também a Copa Sul. É muito importante saber tirar li-

ções nas derrotas e voltar mais fortes. Esse é o verdadeiro valor capaz de levar às conquistas.

Houve ainda outras conquistas avaianas que não foram listadas, algumas já foram mencionadas em outros pontos dessa leitura. Um dia emblemático, por exemplo, foi ao final da Copa ACR Verde Vale de Antônio Carlos, o Marcelo Pereira e suas comissões da iniciação com os 4 Troféus de Campeão, sub-10, sub-11, sub-12 e sub-13, as quatro em que participaram. Alguns sites que acompanham as categorias de base divulgaram, no ano de 2020, o Avaí como décimo terceiro clube no ranking nacional em resultados nas competições, considerando as categorias sub-11 ao sub-20 em uns, e mesma classificação considerando do sub-15 ao sub-20 em outros. Também em 2020 há estudos publicados na internet sobre o uso de atletas da base na equipe profissional que apontam o Avaí como o décimo clube brasileiro que mais fez essa utilização. Foi pelo mérito do seu excepcional trabalho que, durante o ano de 2019, o professor Diogo passou a coordenar o Futebol Profissional do Avaí. Muito reservado, seria difícil convencê-lo a registrar em um livro as suas experiências no futebol. Mas se eu acredito que, nesses meus poucos anos de futebol, existem algumas lições interessantes para os iniciantes, imaginem o que traria de lições para todos nós as vivências do nosso coordenador.

Parabéns, Mestre Diogo, pelo exemplo, pela simplicidade e pela excepcional capacidade!



## 8 Acredite

Na caminhada para o seu objetivo não faltarão momentos de reflexão, de dúvidas, de dificuldades. Não esmoreça! Ouvi, dentre muitas definições de sucesso, uma que considero a que melhor expressa o meu sentimento em relação a esse desejo: “O sucesso está após uma sucessão de fracassos, sem desistir”. Não vão faltar pedras no caminho, mas as dificuldades servem para forjar o merecedor. Só duas equipes chegam as finais, só uma vence. É preciso, antes de qualquer coisa, merecer estar naquele lugar. E muitas vezes o sucesso não é apenas ser campeão, mas é também conquistar objetivos. Se tornar um treinador, já é um sucesso, uma realização para quem tem esse sonho, e independente de colocação, todos os que participam o estão realizando. Aperfeiçoar uma equipe, fazer bons jogos, formar atletas com bons valores, estabelecer boas amizades, viver grandes e enriquecedoras experiências. Tudo isso também é sucesso. Realizar não é chegar a um ponto onde só cabe um, mas sim a uma região aonde chegam os determinados, os que acreditam, os que sonham e realizam. Que voltam no dia seguinte, que se levantam após uma queda. Que fazem amigos na jornada para lhe estenderem a mão na dificuldade. Que não permitem que

os seus companheiros de viagem se sintam desamparados. Que não olham a queda do companheiro e desviam para não encostar, mas ao invés disso, vão ao encontro e ajudam-no a levantar. Não se chega a nenhum bom lugar sozinho.

Ao início de 2015, consegui uma reunião com um Diretor do Avaí Futebol Clube, Luciano Correa, que me ouviu e me apoiou. Fui apresentado ao Diogo Fernandes, Coordenador das Categorias de Base, dali em diante foi que tudo começou. Quando você deseja muito alguma coisa o universo passa a conspirar a seu favor. Isso me recorda no dia de Natal, ainda em 2015, perto do meio-dia, quando eu recebi uma ligação do Laerte Coutinho, um grande amigo que vive no Rio de Janeiro, minha terra natal. Ele estava conversando com outro amigo dele, o zagueiro da Seleção Brasileira de 1998, Marcelo Gonçalves, que acabara de ser anunciado como o novo Diretor de Esportes no Avaí FC. Parecia que era trote, mas a voz era inconfundível. Cumprimentei-o, desejei a ele as boas-vindas a Florianópolis, ao nosso Clube, e que tivesse muito sucesso na nova função. Ao início de 2016, quando a base precisou de novas contratações para repor alguns profissionais que haviam saído e para o sub-14 que estava sendo criado, meu Coordenador solicitou, o novo Diretor aprovou e o Presidente contratou. Não posso deixar de registrar um enorme “Muito Obrigado” a todos os que ajudaram na minha caminhada. Essas pessoas que me estenderam a mão, que acreditaram em mim e que me deram a oportunidade de exercer essa profissão.

Já descrevi em muitos tópicos a qualificação neces-

sária ao treinador. Mas aqui estamos a tratar daquilo que não se pode fazer por si próprios. Não se pode abrir uma porta por fora, no mundo profissional. Mas não deixe de acreditar. Sempre haverá quem reconheça o esforço de alguém que trabalha em busca de uma realização, pois todos, um dia também, estiveram lá fora. E você, quando entrar, também terá muitas oportunidades de ajudar aqueles que estão batendo à porta.

Talvez algumas pessoas estranhem, ou imaginem que nominar pessoas e agradecer seja só uma forma de abrir novas oportunidades. Acredito que, muito acima de pensar em outras oportunidades, o “Reconhecimento” e a “Gratidão”, sejam a Deus ou às pessoas pelo acolhimento que lhe ofereceram, são alguns dos maiores valores que alguém pode carregar. Não se trata de dever algo, trata-se de lidar com uma força do universo pela qual tudo está conectado. Acredite, ajude, aceite e peça ajuda, reconheça, retribua a outra pessoa, retribua com dedicação, com honestidade, com comprometimento, com resiliência, com gratidão.

Ser treinador, independe da sua equipe, independe da competição, independe da classificação, independe de quanto tempo você está ou por quanto tempo estará fazendo isso. Ser treinador é procurar conhecer ao máximo os seus atletas e comissão. Ajudá-los a darem o melhor de si. Treinar seus atletas para serem os melhores mentalmente, tecnicamente e em equipe. Há muito o que cada membro do time pode fazer, seja atleta ou comissão. Assim como há muitas habilidades que melhoram uma equipe. Habilidades interpessoais, físicas, emocionais, de liderança e até musicais, como um bom

pagode cantado e tocado pelo grupo. A equipe e a comissão são feitas por seres humanos, com problemas, alegrias, tristezas e expectativas de toda ordem. Ser treinador é ajudar a fazer cada um contribuir com o seu melhor, é direcionar todas as energias que estiverem ao seu alcance para que todos possam oferecer o seu máximo rendimento. Então cuide da sua energia pessoal, pois ela serve de modelo para muitos a sua volta.

Uma coisa que deve receber do treinador uma atenção especial é a “Expectativa”. Tanto a própria quanto a dos atletas e comissão, pois o futebol é uma fonte gigantesca de expectativas. Há sempre uma lista de quem vai para o jogo, uma convocação de seleção, uma convocação para jogar na categoria acima, a subida para o profissional, um convite de outro clube, uma oportunidade de ir para o exterior, de ganhos financeiros. Acalme suas expectativas e viva o seu momento. Não atribua os seus próprios merecimentos nem gaste energia desejando ser alvo das escolhas, apenas trabalhe muito pelos seus objetivos. Mantenha sua cabeça nos seus afazeres. A boa notícia tem que ser o que você está fazendo e não o que pode vir a acontecer. E você não poderá orientar sobre isso para o seu atleta ou colega de comissão, se não praticar isso você mesmo. Estar num lugar com a cabeça em outro é a maior armadilha para perder aquilo que, provavelmente, lutou muito para conseguir. Faz parte de “Acreditar”, ser capaz de concentrar-se em fazer bem o que lhe cabe, e deixar que tudo o mais venha a seu tempo. Ou que não venha, pois o que for seu jamais lhe será retirado. Mas pode ser que não seja a sua hora. Ficar de olho nos arredores em vez de cuidar

bem das suas obrigações é relaxar com você mesmo e sabotar o seu trabalho.

Há um amigo que me contou sobre uma conversa que teve com seus funcionários que o estavam pressionando por aumento de salário, ao que respondeu questionando sobre quem estaria disposto a lhes pagar a quantia que estavam reivindicando. Se ninguém estava lhes oferecendo mais, é porque aquilo que recebiam estava adequado ao trabalho. Assim também o é para possíveis vagas, promoções, listas, etc. Sempre haverá alguém ao seu lado para resmungar e lhe dizer que você merece mais. Não perca seu tempo com essas armadilhas. Faça bem feito o seu trabalho e se não estiver se destacando, faça melhor ainda, evoluindo sempre, até que apareça alguém que perceba a sua competência. Não há nenhum mérito em reconhecer a si mesmo merecedor. Aos próprios olhos podemos ser os melhores. Mas deixe que cada um faça o seu trabalho, escolhendo quem lhes convier. Apenas faça o seu melhor, e o faça com máxima dedicação. Se um dia você alcançar o verdadeiro merecimento, pode ter certeza que alguém vai surgir com a oportunidade que você mereceu. O resto é armadilha contra a boa-fé. Não permita que a vaidade, a ganância, a pressa ou as intrigas alheias sejam seus guias. Paute-se por boas reflexões, por boas referências, pela gratidão e pela devoção ao seu trabalho.

Outra coisa em que você precisa dedicar a sua fé é nas suas ideias e escolhas. Não modifique suas convicções a todo instante. Trabalhe sobre a linha que você acreditar, faça constantes reflexões, utilize as críticas construtivas e faça pequenas correções de rumo, lentas

e graduais. Se você fizer grandes mudanças a cada crítica ou a cada novo argumento que ouvir, você nunca irá verdadeiramente aprimorar o seu trabalho. Não há uma linha de trabalho mais certa ou melhor que outra. O que funciona perfeitamente numa ocasião pode não ter a mesma eficiência em outro momento, grupo ou instituição. Reflexão, correções suaves e a mente aberta às críticas e às novas informações devem pautar uma boa caminhada. Decisões coletivas tendem a ser melhores que as individuais. Ouça sua comissão e a sua coordenação. Ouça seus atletas, estabeleça as suas convicções e persista no trabalho como o caminho para os seus objetivos. E não espere realizar o seu sonho para agir de forma especial. Seja especial onde estiver, pois isso pode acabar conduzindo-o a realização do seu sonho.

## 9 Trabalhos de Campo

Antes de começar a falar em atividades de treinamento, é importante entender melhor sobre o uso do gramado. Nunca realize os trabalhos físicos formando trilhas dentro do campo de jogo. Você certamente será advertido por esses danos. Utilize, para atividades que marquem o gramado, as áreas externas ao campo. Os danos ao gramado prejudicam o uso durante a temporada, e a manutenção é cara e demorada. Distribua bem o desgaste. Se em determinado dia usar uma metade do campo para trabalhar, no dia seguinte procure usar a outra metade. Se programar trabalhos reduzidos em setores específicos por muito tempo, procure “andar” com o trabalho montando outras áreas semelhantes e trocando de local a cada duas ou três séries. Se alguma parte estiver alagada, utilize outra área. Se todo o gramado estiver encharcado, trabalhe apenas fora do campo. Portanto, planeje antecipadamente quais são as suas alternativas em períodos chuvosos. Gramado sintético com chuteira de trava baixa é a melhor opção para esses dias. Outras alternativas são trabalhos físicos ou físico-técnicos em ginásio coberto, utilizando tênis. Com o solo úmido, mas que ainda permita trabalhar sem muitos danos, dê preferência a trabalhos mais amplos e, se

possível, por menos tempo. Quanto maior o espaço de treino, menor a profundidade dos danos por área específica.

Sobre os treinamentos, há muitos modelos diferentes e muitas fontes disponíveis. Vou eleger aqui algumas descrições de trabalhos e seus objetivos, para descrever o uso da progressão dos exercícios, da transferência para o jogo e das metodologias escolhidas. Procure sempre fazer a correlação entre o exercício, o tipo de aperfeiçoamento que deseja produzir e a gradação de dificuldades do mais simples para o mais complexo. Tenha em mente que os diferentes exercícios não servem para serem copiados, pois tudo é diferente de onde se copiou para onde se irá aplicar, desde quem aplica a quem efetivamente o realiza. São também diferentes os momentos de cada equipe, as expertises, o rendimento no decorrer do trabalho etc. Não copie, mas “Aprenda”. Procure entender os benefícios de cada treino, quais valências são as mais exigidas e que aspectos os atletas irão aperfeiçoar durante a realização dessas atividades. O principal é compreender bem a essência de cada exercício, antes de aplicá-lo.

Se eu pudesse acompanhar alguns dos grandes treinadores do futebol mundial, o que daria menos importância seriam os trabalhos usados nos seus treinos. Vejo por vezes uma valorização dos treinos aplicados por treinadores famosos, como se fossem receitas de sucesso. O que mais gostaria de presenciar era quais orientações esses treinadores deram aos seus atletas durante os treinos. Que orientações e correções eles fizeram nas movimentações ofensivas ou defensivas. Que compor-



tamentos eles estimularam nos exercícios utilizados. Quais eram os objetivos e que estratégias eles adotaram para atingir esses objetivos. Como pensaram as estratégias de jogo. Como aperfeiçoaram gestos técnicos e ações táticas nas suas equipes. São as orientações, a visão e as falas do treinador que fazem toda a diferença. Os treinamentos são muito mais importantes no “como” são aplicados, conduzidos e realizados do que nos seus parâmetros de construção e prática. Todavia, ainda assim, é interessante conhecer uma boa variação de trabalhos para que, durante sua busca por aperfeiçoar determinadas valências, você possa fazer o casamento entre o trabalho escolhido e as orientações que levarão à evolução.

Os primeiros exercícios importantes para quem inicia uma formação no futebol é a movimentação sem a bola. Cada esporte tem as suas posturas físicas e os seus gestos específicos e fundamentais. No futebol, o jogo pressupõe constantes acelerações, mudanças de direção e paradas. Para fazer esses movimentos com mais qualidade, rapidez e bom equilíbrio, é importante educar esses movimentos. Quadril baixos por meio de uma semiflexão dos joelhos ajudam nas mudanças de direção. O tronco ereto e a cabeça erguida, além de garantir um melhor controle visual do campo de jogo, também formam uma postura saudável que ajuda a distribuir os impactos pelo esqueleto e prevenir dores e contraturas. O movimento adequado e bem coordenado dos braços contribui para um bom equilíbrio corporal com ganhos na agilidade e velocidade. Por fim, o bom movimento de pernas, com alinhamento de articulações do quadril,

joelhos e tornozelo nas corridas frontais, boa coordenação motora para realizar uma variada gama de exercícios de *skipping* frontal, lateral, costas, além de giros e saltos, complementam a destreza necessária a boa motricidade. Essa é a base motora para se ter sucesso no futebol. Outros esportes terão outras bases motoras específicas.

Praticamente todos os exercícios que compõem a prática da boa coordenação motora para o futebol podem ser vistos ao início dos aquecimentos de atletas profissionais, além de serem abundantemente disponíveis na internet. Porém, pouco agrega repetir movimentos carregados de desequilíbrios, incorreções posturais e biomecânicas, se os erros não forem sequer identificados pelo treinador. Se eu não conhecer um bom padrão de movimento, se não observar de forma crítica e se não souber propor trabalhos educativos para aperfeiçoar os movimentos, então não haverá evolução desses fundamentos por falta de qualificação do professor. Tudo o que merece ser feito, também merece ser bem feito.

Para contribuir com o aprendizado de uma boa base motora, existe um curso excepcional chamado FMS, ou *Functional Movement Screen*, que significa numa tradução livre um “Esquema de Movimento Funcional”. Um movimento é funcional quando ele funciona adequadamente, ou seja, proporciona bom amortecimento de impactos e boa impulsão, sem vícios posturais. Essa competência potencializa a eficiência motora e previne lesões. Esse trabalho foi desenvolvido nos EUA por Gray Cook, um fisioterapeuta, e por Lee Burton, um Preparador Físico, em 1997. Rapidamente ganhou espa-

ço no futebol e migrou para Europa, passando a fazer parte da rotina dos grandes clubes. Eu tive a oportunidade de conhecer o método de trabalho, em 2013, numa *Soccer Clinic*, promovido e aplicado pelo professor Marcelo Lins Martins, que acabava de voltar ao Brasil após seis anos de trabalho como preparador físico da equipe principal no Bayern de Munique. No Avaí também pude acompanhar o trabalho conduzido pelo fisioterapeuta da base, Aridone Borgonovo, que era certificado nesse método e o aplicou nas nossas Categorias de Base nos anos de 2016 e 2017, até seguir para a Seleção Brasileira de Voleibol. O maior inimigo do atleta é a lesão. Tudo o que for possível fazer para minimizar a chance de ocorrência, ou para torná-la menos frequente, é essencial.

Em seguida passo a comentar sobre os trabalhos com bola, primeiro individualmente. É essencial que o atleta tenha uma boa relação com a bola, por isso é importante incentivar o domínio dos fundamentos e, principalmente, a ambidestria. Não existe sentido em trabalhar no atleta, com vistas à formação profissional, apenas a perna dominante. Ao contrário, quanto mais tempo se gastar ao início com a perna não dominante, maiores as chances de sucesso do atleta na caminhada. A “embaixadinha”, ou controle da bola ao alto com apenas uma das pernas pode ser um excelente exercício para desenvolver o equilíbrio e a confiança com a perna não dominante. Principalmente se incentivado a persistir fora da atividade de treinamento.

Várias atividades diferentes podem ser aplicadas em sequência, a partir de uma bola para cada dois atle-

tas, onde um aplica o trabalho com as mãos e o outro executa o fundamento, enquanto o professor supervisiona e corrige. Aqueles exercícios de movimentações curtas e sem bola passam a ser combinados aos fundamentos com bola. Por exemplo, deslocamento lateral à direita e à esquerda seguido de passe de “chapa” rasteiro. Mesmo padrão de movimentação com a devolução de “chapa” à meia altura. *Skipping* sem deslocamento com devolução da bola com o “peito do pé”. Os mesmos trabalhos podem ser variados usando domínio e devolução, por exemplo, coxa e “chapa” mesmo lado, coxa esquerda “chapa” direita e vice-versa. Ainda, pode-se aumentar a dificuldade variando a distância entre o atleta que arremessa a bola e o que efetivamente executa o fundamento. Em seguida, com o bom domínio do fundamento a uma maior distância, pode-se acrescentar o domínio de peito e devolução de “chapa” ou de “peito de pé”. Mais uma variação pode ser feita mantendo-se o trabalho de domínio e devolução só com os fundamentos sem que nenhum dos dois atletas toque a bola com as mãos.

Da mesma forma, em duplas, os trabalhos de cabeceio curto com deslocamento lateral e os olhos abertos observando a bola. Desde o início do cabeceio, é importante orientar sobre o gesto de proteção do espaço com os braços, gerando equilíbrio e prevenção contra traumas causados pelo impacto entre cabeças. Atentar para a quantidade de repetições e, eventualmente, viabilizar a utilização de bolas de borracha para evitar dores de cabeça, quando se tratar de atletas muito novos. Os exercícios de cabeceio também devem ser variados,

promovendo o aumento gradual da distância entre os atletas. Outra variação é quanto ao tipo de devolução, podendo ser alta e para longe (defensiva) ou acelerada à meia altura (ofensiva). Também a manutenção da bola no alto só com a cabeça, deslocando lateralmente, aumentando e diminuindo a distância.

Ainda individualmente ou em duplas há muitas possibilidades de trabalhos de condução com a perna direita, com a esquerda, com as duas pernas, com obstáculos, com oposição leve, com disputa pela bola. A oposição leve é um excelente recurso para a progressão pedagógica. Pede-se ao atleta marcador que faça apenas “sombra”, ou seja, simule a situação de marcação, porém sem efetivamente tentar roubar a bola, apenas conservar a proximidade ao adversário para aperfeiçoar as ações de dribles e mudança de direção.

Absolutamente todos os trabalhos descritos necessitam de muitas orientações do professor. Repetir e deixar que os atletas descubram sozinhos as soluções é uma técnica de ensino chamada “descoberta guiada”, assim como a inserção desses gestos em práticas lúdicas. Ambas têm como benefício gerar aprendizados de longa duração e mais felizes, mas acredito que tenham como malefício gerar vícios pela repetição de erros, além de estabelecer uma adaptação aleatória e individual. Como não há ensino, apenas aprendizagem, os mais técnicos vão continuar evoluindo e os menos técnicos vão praticamente estacionar. Depois serão eliminados como atletas que têm mais dificuldades. Aqui vai mais uma vez uma opção e entendimento pessoal. Sem brigar com os atletas e com boa observação das execu-

ções, individualmente, procure sempre orientar e incentivar quanto às melhores técnicas. Primar pelo tronco ereto, pela cabeça erguida, pela visão à frente da bola, pelo uso da ambidestria, pelo uso adequado dos braços gerando equilíbrio e proteção etc. Pela minha experiência prática, todos evoluem a um ótimo nível.

Ainda em duplas e de forma analítica, podem-se treinar as técnicas de chute. Passes de “chapa”, direita e esquerda, à curta distância e à média distância. Passes de “peito de pé”, direita e esquerda, à meia distância e à longa distância. Lançamentos pelo alto, direita e esquerda, à longa distância. Esses exercícios devem ser incentivados a serem praticadas também fora do treinamento formal, para que os atletas busquem aperfeiçoar esses fundamentos, principalmente em relação às suas pernas não dominantes. Nem tudo o atleta irá aperfeiçoar somente com os treinamentos formais. Normalmente o tempo de treino é curto e dividido entre várias atividades essenciais, incluindo aquelas coletivas. O autoaprendizado é essencial durante toda a carreira do atleta e em todas as fases. Seja observando vídeo de jogadores da mesma posição, seja brincando com um colega, ou treinando com um *personal trainer*. Ninguém chega ao alto nível apenas com o treino formal. Se o atleta não for um apaixonado pelo esporte que devora informações e práticas por diversas formas, acabará ficando para trás daqueles que o fazem. Cabe ao professor incentivar, aperfeiçoar e corrigir, além de inserir os aspectos coletivos que, nesse caso, ficam bem mais dependentes dos treinos formais.

Estendendo os fundamentos aos trabalhos coletivos,

existem excelentes circuitos de passe. O passe é um dos elementos mais utilizados no futebol. Domínio e passe devem ser treinados, exigidos e corrigidos à exaustão. Há nesse conceito uma grande controvérsia e polêmica. Então forme a sua opinião e vença com os seus conceitos, enquanto reavalia e se aperfeiçoa. Muita gente critica o comportamento dos jogadores que estão sendo formados. Dizem por vezes que não têm coragem ou técnica para partir para cima do adversário e superá-lo com dribles. O drible é muito marcante e deixou recordações fantásticas de grandes atletas e das mais belas jogadas registradas pelas câmeras e pelas nossas memórias. Acontece, na minha visão, que, com o aperfeiçoamento do condicionamento físico, com os altos salários e com a organização das linhas defensivas, os espaços entre o primeiro e o segundo ou terceiro marcador são muito rapidamente fechados. A falta táctica também passou a ser muito utilizada e limita com muita eficiência as ações ofensivas. Embora esse recurso das faltas seja feio para o expectador, está dentro do critério de subjetividade da arbitragem e faz parte do jogo. Com essas premissas, o futebol precisa de maior velocidade para conseguir superar as marcações. O passe e o deslocamento sem bola são mais rápidos que a condução de bola e ficam menos sujeito às faltas tácticas, ou, ainda, expõem mais facilmente o marcador aos cartões. Assim, o jogo coletivo que utiliza os passes, domínio e as movimentações ganhou maior importância do que tinha antes. Mas no alto nível tudo é importante. Quando se consegue estabelecer uma ótima qualidade coletiva, há uma maior facilidade para que a individualidade apa-

reça e faça a diferença.

Trabalhos em circuitos fechados com seis a oito marcações (cones ou pratos) que comportam de oito a onze atletas, com até três bolas em jogo, por circuito, resultam em excelentes trabalhos de passe e domínio. O conceito nesse exercício é que, ao receber uma bola vinda do lado esquerdo, o jogador deve dominar e dar sequência pela direita de modo a buscar o lado com menor pressão de marcação. Para isso, o atleta posiciona o corpo lateralmente à direção de chegada da bola, domina com a perna direita deixando a bola pronta para ser passada com a perna esquerda. Bem trabalhado e invertendo-se o lado do giro do trabalho, após alguns minutos, os atletas terão treinado o posicionamento do corpo para receber a bola, o domínio e o passe feito com dois toques e com ambas as pernas. Para acrescentar um componente físico, que interfere na qualidade do jogo, após o passe, o atleta acelera para a posição seguinte onde ele passou a bola e se volta para trás, de onde virá o passe seguinte. Ficam presentes a carga física, o foco e concentração, a técnica, a interdependência de todos na equipe, pois, quando um erra, prejudica o trabalho de todos. Todo trabalho deve começar simples e lento. Quando funcionar, aumenta-se a velocidade. Após a nova adaptação, aumenta-se a complexidade, por exemplo, incluindo a movimentação já citada. Vai cair a velocidade novamente e voltar e melhorar quando for bem compreendido o trabalho. Em seguida, pode-se acrescentar uma segunda bola no circuito. Quando o trabalho estiver bom, pode ser acrescentada uma terceira bola, desde que se acrescente uma pessoa para cada



bola a mais. Assim, ficariam 6 posições para 7 atletas e 1 bola, ou 6 posições para 8 atletas e 2 bolas, ou 6 posições para 9 atletas e 3 bolas. Estação que inicia com a bola tem sempre 2 jogadores para que, após a saída da bola e movimentação do atleta, permaneça 1 jogador na posição, o que permite o bom funcionamento do exercício. Para se atingir a máxima qualidade possível nesse trabalho, ele precisará ser repetido por alguns treinos. Um efeito interessante e que tanto atletas como treinador irão perceber é a evolução dos primeiros trabalhos caóticos até um circuito entrosado e veloz após algumas sessões de treino. Isso servirá para mostrar aos atletas como pode evoluir uma equipe e dará mais credibilidade ao processo de treinamentos.

A evolução desse trabalho de passes pode ser feita por meio da marcação de um espaço de jogo e a formação de duas equipes para se confrontarem pela posse de bola. De forma educativa, sugiro adotar alguns atletas de cada equipe ocupando as laterais externas do espaço demarcado. Isso vai ajudar aos atletas a entender o conceito de amplitude, ou seja, da abertura do espaço de jogo para causar mais dificuldades aos marcadores. Se o treinador deixar todos os atletas livres no espaço interno, vão todos se agrupar ao entorno da bola e não haverá trabalho. Assim, dentro de um espaço hexagonal (seis lados) jogam duas equipes de 7 a 9 atletas cada. Nesse espaço, 3 atletas de cada equipe ocuparão as laterais do hexágono, de forma alternada, enquanto o restante joga livre por dentro. Com isso, quem tem a posse de bola joga 7 atletas (3 apoios + 4 livres) contra 4 atletas (4 livres), por exemplo, já que outros 3 adversários

(3 apoios) terão que ficar parados nas laterais esperando que a sua equipe recupere a bola. Os 7 que têm a bola, ao recuperá-la sempre terão atletas abertos nas extremidades do espaço de trabalho, de forma a servir para tirar a bola do setor onde há maior pressão de marcadores. Essa prática intermediária ajuda a transferir os elementos do trabalho de passe praticados nas estações anteriores para as situações de jogo. O treinador deve incentivar os atletas a utilizar o recurso treinado anteriormente de enquadrar o corpo na chegada da bola, dominar com a perna de fora e dar sequência na direção em que a bola saia do setor onde está a pressão. Inclui a necessidade de movimentação, de domínio rápido, de passe rápido, de foco, concentração, de percepção do espaço de jogo, localização dos adversários, das opções de apoio, da constante transferência da bola do local de maior pressão para os lugares mais vazios. Isso é a essência do que chamam de jogo apoiado. Esse trabalho serve para qualquer quantidade de atletas acima de 4 atletas, mudando o espaço para um quadrado. Para números maiores que 18 atletas, pode ser montada uma terceira equipe de revezamento. O início de qualquer trabalho deve ter as suas dimensões aumentadas, pois trabalhar em espaço reduzido necessita maior entrosamento, qualidade e velocidade. Com a melhora do trabalho, os jogadores de apoio devem entrar para participar com algum critério de revezamento, por exemplo, ao participar da jogada o apoio entra em jogo e quem deu o passe para o apoio o substitui.

Uma próxima etapa de evolução desse trabalho será utilizar um espaço adequado a um jogo reduzido entre

duas equipes para fazer um trabalho de posse de bola, sem apoios. Dessa forma, os atletas terão que aproveitar por iniciativa própria o espaço de jogo utilizando todos os conceitos do trabalho. Um excelente treinamento é incluir nesse trabalho os goleiros como “coringas”, ou seja, irão trabalhar com qualquer das duas equipes que tenha a posse de bola. Assim, o trabalho ganha ainda um sentido de deslocamento, pois cada equipe deverá levar a bola em troca de passes desde um goleiro até o outro. Ganha-se também ao proporcionar aos goleiros bastante treinamento de jogo com os pés, tendo em vista que, nesse trabalho, toda bola que vier para o goleiro é considerada uma bola recuada da própria equipe. Claro que o goleiro deve ocupar somente a região que ocuparia num jogo normal, sempre simulando situações de jogo.

O último estágio de evolução deste trabalho é colocar a equipe em jogos reduzidos e cobrar a utilização dos conceitos praticados no jogo, como movimentações e passes tirando a bola do setor de maior pressão e buscando os espaços vazios. Uma regra que gosto de utilizar, permeando todos esses trabalhos, é a variação da quantidade de toques permitidos. Desde um toque, dois, três ou toque livre, todas as formas têm importantes adaptações a gerar nos atletas. Mais uma vez deixo aqui uma preferência minha. Ao final dos trabalhos, gosto sempre de deixar os toques livres para que o atleta, já ambientado a trabalhar com um mínimo de toques na bola, exercite a decisão de quando optar pelo mínimo de toques, e quando optar por conduzir a bola. Quanto mais bem adaptados os atletas estiverem a tra-

balhar de forma coletiva, mais podemos deixá-los trabalhando em toques livres e orientar quanto aos momentos em que devem partir para as ações individuais. Tudo é importante no futebol, ações coletivas e ações individuais têm a mesma relevância. O ideal é promover um equilíbrio em que o atleta vivencie a escolha da melhor opção para cada situação de jogo.

Volto a afirmar que, nesta publicação, refiro-me exclusivamente ao futebol de rendimento, já que, praticamente, só trabalhei com atletas a partir dos 13 anos, já em final de ciclo para entrada na categoria Infantil. Nos cursos de futebol são especificadas as características de cada idade e esses trabalhos que sugeri podem perder a sua validade ou precisarem de inúmeras adaptações. Nas primeiras idades da prática do futebol, a criança quer ter a bola com ela e não é o momento ideal para o estímulo ao trabalho mais coletivo. Ao contrário, teoricamente, é o momento oportuno para o aprimoramento individual de diversas qualidades e habilidades. Mas não tenho expertise nas menores idades para indicar formas de trabalho.

Nos exercícios descritos, meu principal objetivo foi transmitir um encadeamento de práticas, aumentando o grau de complexidade até a sua execução em situação de jogo. Seguindo essa dinâmica, um próximo passo seria fazer a transição dos chutes a gol, lançamentos, cruzamentos e cabeceios, para as situações de jogo. Assim, o treinador deve criar movimentações no espaço de jogo, que permitam aos atletas vivenciar os chutes a gol em diferentes situações. Desde chutes originados de passe em diagonal à direita ou à esquerda da meta, fi-

nalizações frontais próximos à entrada da área, ou em condução contra o goleiro. Proporcionar aos atletas a vivência de situações favoráveis aos lançamentos. Também aos cruzamentos, e aos cabeceios defensivos e ofensivos. É oportuno o treinador orientar quanto às situações táticas, por exemplo, os cabeceios defensivos serem para o alto para irem mais distantes, e para os lados para evitar a região à frente do gol. Cruzamentos em arco ou rasteiros, conforme a distância em relação aos atacantes. Gestos típicos do cabeceio ofensivo. Nesses treinos, se o treinador observar bem, vai perceber que alguns jovens têm medo de cabecear a bola, e por isso fecham os olhos ou encolhem o pescoço para evitar o choque. É muito importante observar os atletas na execução de todos os fundamentos. Muitos dos erros você tem como identificar observando atentamente o atleta durante a execução.

Ainda quanto aos cabeceios, trata-se de um fundamento que merece uma atenção bastante especial. Primeiro porque não se devem fazer muitas repetições numa mesma sessão, para evitar o acúmulo de impactos. Uma boa observação e conversa com os atletas durante as sessões vai permitir ao treinador identificar o limite de cada trabalho. Outra questão é que nos jogos são poucas as oportunidades para a prática desse fundamento, tendo em vista a quantidade de fatores necessária para um cabeceio. Depende do tempo exato de bola, da ausência de um adversário que limite o gesto e da precisão do cruzamento. Sendo assim, somado à importância desse fundamento na formação do atleta, é de fundamental importância uma prática frequente, bem

como boas estratégias de treino. Um recurso que gosto de usar ao início da transferência do cabeceio, simulando situações de cruzamentos para a área, é usar o arremesso da bola com as mãos. Essa prática, com atletas novatos, serve para tirar a pressão da pancada na cabeça, o que facilita a ambientação e favorece o aprendizado. Permite também um maior número de repetições e um melhor aproveitamento, principalmente quando há um grande número de atletas.

Posteriormente podem ir sendo criadas dinâmicas de estações e grupos de atletas que passem pelo cruzamento, pelo cabeceio, pelas finalizações etc. Um próximo passo é substituir essas estações por posições táticas dentro da equipe, fazendo com que os fundamentos sejam combinados com os momentos do jogo real. Por exemplo, com a equipe posicionada, os zagueiros fazem lançamentos para os laterais opostos, ou dos volantes para os atacantes nas beiradas, ou dos zagueiros para os atacantes no mesmo corredor. As sequências a partir da chegada da bola aos atacantes ou laterais com jogadas de linha de fundo e cruzamentos. Bolas escoradas pelos atacantes para os meias para encontrar o atacante oposto infiltrando as costas da linha de defesa. Treinar a entrada na área de atacantes e meias para concluir as bolas oriundas de jogadas de linha de fundo. A presença dos defensores variando desde o trabalho de posicionamento e “sombra” contra os atacantes, até a atuação defensiva completa impedindo a conclusão em gol. Enfim, diversas práticas que contextualizam os fundamentos com os momentos do jogo.

Há na gestão administrativa um conceito que se

aplica a muitas áreas. Vejo-o como adequado, inclusive para a escolha do treinamento, no futebol. Chama-se “Diagrama de Pareto”, em referência a um economista italiano, chamado Vilfredo Pareto. Ele observou que, em todo cenário, há um pequeno conjunto de causas que gera a maioria dos problemas e um conjunto grande de outras causas que geram um pequeno conjunto de problemas. Ou seja, se nos concentrarmos nas causas certas, aquele pequeno conjunto que gera a maioria dos problemas, vamos melhorar muito os resultados com menor gasto de energia. Trazendo essa ideia para o futebol, se observo que a minha equipe tem empatado a maioria dos jogos por 0x0 ou 1x1, teoricamente meu sistema defensivo deve estar se comportando bem, porque tenho sofrido poucos gols. Então, tenho que concentrar meus esforços em fazer mais gols, sem bagunçar aquilo que já está funcionando bem. Se houver muitas finalizações, porém poucas bolas vão no gol, precisamos melhorar nesse quesito. No entanto, se ficar muito tempo sem finalizar, precisa-se criar estratégias para aumentar o número de oportunidades de finalização.

Por outro lado, se minha equipe está empatando ou perdendo por muitos gols, por exemplo, resultados desfavoráveis em 5x4, 4x4, 5x3, posso concluir que, aprimorando o meu sistema defensivo, devo resolver mais rapidamente o meu problema, pois tenho feito três ou quatro gols por jogo. A partir desta premissa, passo a observar se a maioria dos gols está surgindo de bolas paradas, falhas do goleiro, transição veloz, jogadas pelas pontas ou finalizações da frente da área. Enfim, encontrando os problemas mais frequentes, desenvolvo

treinamentos visando corrigi-los mais rapidamente de modo a tornar a equipe mais competitiva. Parece tudo muito claro e lógico, mas nem sempre, sem um bom método, consegue-se perceber, trabalhar e alcançar as soluções com eficiência.

Chegando aos treinamentos por meio de jogos completos é interessante, em alguns trabalhos, durante parte da semana, reduzir um pouco o espaço de jogo, principalmente na distância entre os gols. Essa ação visa concentrar o treinamento nos aspectos que se pretende trabalhar, diminuindo o tempo e a carga física em transição de um campo para o outro, a não ser que essa transição seja o objetivo do seu treino. No campo oficial, o jogo pode ser concentrado em qualquer momento que você esteja especialmente interessado. Por exemplo, a bola sempre sai do mesmo gol com a mesma equipe. Você pode acertar a sua saída de bola com uma equipe e a sua marcação pressão com outro grupo. Iniciar sempre com cobrança de escanteio ou com faltas diagonais. Essa prática poderá ser usada para aperfeiçoar as jogadas com origem em bolas paradas ofensivas e defensivas. Soltando outra bola com as mãos em alguns momentos inopinados do trabalho, o treinador pode provocar uma puxada de contra-ataque onde as duas equipes irão vivenciar uma transição rápida defensiva e ofensiva. Ou ainda, com essa soltura da bola, provocar rebotes na entrada da área ou nas extremas, criando uma segunda ação ofensiva na mesma jogada. As possibilidades de trabalho são inúmeras. Tudo vai depender da criatividade do treinador e dos objetivos que ele deseja alcançar.



Por fim, todo exercício deve ser analisado sobre qual a contribuição dele para o seu objetivo final. Tenha muitas dores de cabeça para montar os seus treinos, mas nunca escolha um exercício apenas para compor ou para variar os trabalhos. Pense, encontre o que você deve melhorar na sua equipe e busque atingir esse objetivo. Se souber o que deseja será muito mais fácil convencer os atletas, corrigi-los, identificar erros e fazer orientações. Mas se nem você sabe o que quer, então qualquer coisa que os atletas fizerem será indiferente. Seja um apaixonado pelos treinos porque são eles que levarão você e as suas equipes até os seus objetivos. Acredite nos treinamentos, crie, exija, modifique, assuma quando errar na escolha dos trabalhos, torne-os adequado aos seus atletas, faça-os entender o que evoluir. Trabalhos simples, linguagem simples, torne o futebol o mais simples que puder.

Faça do futebol da sua equipe o seu marketing e não a sua oratória nem a aparência dos seus treinamentos. Seja lá como for que você prefira lidar com os seus atletas e a sua comissão, eles precisam dada sua ajuda para atingirem os seus objetivos e você precisa mais ainda de todos eles para atingir os seus. Dê o seu máximo, o seu melhor para cada um deles, para merecer que eles façam o mesmo pela equipe.

Seja muito feliz na carreira. Essa é, sem dúvidas, a melhor profissão do mundo.

## Agradecimentos

Em meu primeiro livro, passo a registrar minha gratidão ao Criador e a todos os companheiros, familiares e amigos nessa viagem pela vida.

Obrigado a Deus por tudo, desde as bênçãos da saúde e da vida, às vivências, ao amor e até a inspiração para registrar essas memórias.

À minha família, meus pais Gilberto e Silvia, meus irmãos Rosemary e Gilberto, meus sogros Sérgio e Mariza, minha esposa Andréia e meus filhos Thiago, Juliana, Rafael e Gabriel. Todos foram os meus primeiros leitores, desde a primeira ideia até a concepção final. Obrigado pelo apoio em todos os momentos, fontes de muito incentivo, confiança e de muitas felicidades.

Aos amigos, amigas e familiares, que torcem um pelo outro na caminhada da vida. Representando a todos, eu destaco um grande torcedor do Grêmio e incentivador, também ex-treinador de Futebol de Salão, Lourival, o “Lori”.

Ao amigo e professor Élio de Amorim, pela revisão ortográfica e gramatical, que proporcionou ao leitor a merecida qualidade.

À minha Turma de “Irmãos de Formação” das Escolas da Aeronáutica, EPCAR (Escola Preparatória de Cadetes do Ar) e AFA (Academia da Força Aérea). Todos

jovens entre os seus 49 e 52 anos de vida, que entraram alguns em 1985, quando iniciou a turma em Barbacena – MG, outros em 1988, chamados carinhosamente de “PQD” numa referência a paraquedistas que tivessem chegado no meio de uma jornada, na AFA em Pirassununga – SP. Espalhados em diversas profissões, pelo Brasil e fora do nosso país, onde quer que estejam, somos uma grande família. RAPINA!!!

Aos meus primeiros atletas amadores em Manaus, em 2008 e 2009. Eu sabia muito pouco sobre futebol, tinha pouco a oferecer, mas tive muito a receber. Em companheirismo, amizade e possibilidade de sentir o que viria a ser ao me tornar um treinador de futebol. Foi uma experiência fantástica, que me ajudou a ter a certeza de que esse trabalho me traria muitas felicidades.

A UNIEURO – DF, na Asa Sul, pela minha formação em Educação Física. Só boas recordações e gratidão a essa vibrante instituição e aos seus excelentes professores e colaboradores, em especial ao Ramon, Renato, Rochester, Pipoka, Molina, Adriana e Rachel.

À Sociedade Esportiva do Gama – DF, minha chegada ao ambiente profissional do futebol e primeiro Clube. Aos meus companheiros de jornada no futebol, no Distrito Federal. Arthur Maykon em Brasília, Ribamar Lacerda – Coordenador da Base na SE Gama – DF, Neto Almeida – Supervisor, Eduardo Braz – Treinador, Jean Carlos – Preparador Físico e meu orientador na chegada ao futebol.

Aos amigos Jaime Farias e Adalto Freitas, em especial, pelo na minha chegada à Santa Catarina.

Ao Avaí Futebol Clube – SC, minha Escola, meu Clube. Ao Presidente Francisco Battistotti em nome de quem agradeço a todos os Conselheiros, Diretores e Funcionários. Ao Diretor Luciano Corrêa, quem primeiro me recebeu na chegada ao Clube. Aos companheiros do Departamento de Futebol Profissional, o Gerente Marquinhos Santos, o Treinador Evando Camilato, o Preparador Físico Ortiz, Doutor Funchal e o eterno Peireirinha, em nome dos quais eu agradeço a todos os demais profissionais pelo companheirismo e apoio. Aos Diretores Gonçalves, Joceli e ao Gerente de Futebol Agnello, que exerceram as suas funções no Avaí em momentos importantes da minha carreira. Aos meus professores na Coordenação da Base, Diogo Fernandes, Flávio Roberto pela confiança, lealdade e pelas orientações, e ao Coronel Neto pelo companheirismo e fidalguia. Aos nossos profissionais do Registro de Atletas Paulo e Joel. À Psicóloga Fernanda e à Assistente Social Angelita, um apoio enorme na formação extracampo dos nossos atletas, que obviamente também se refletem em campo. Ao nosso Captador de atletas Gilberto Júnior, uma das formas de elevar o nível das equipes. Ao amigo e apoiador Sandro Zunino, a história viva da Ressacada. Aos companheiros de Comissão Técnica ao longo da jornada: Aos treinadores Emerson Nunes, Fábio Cunha, Marcelo Pereira, Gabriel Bussinger, Bruno Gonçalo, Lucas Klein, Gabriel Pelozato, Lucas Couturato, João Gabriel, e em especial ao Fabrício Bento, com quem trabalhei quase todos os anos e é a minha maior referência dentre os nossos treinadores. Aos preparadores físicos Eduardo Gaspar, Everton Luan, Sérgio Coan,

Iago Martins, Léo Fidelis, Breno Pereira e João “Braddock”, tive a satisfação de aprender com todos e compreender como os senhores ajudam muito a explicar o sucesso desse clube em todas as competições que participa. Aos nossos preparadores de goleiros Anderson Moreira, Lucas Justino, Alex Ramos, Bruno Santos, Filipe Souza, Anderson Assis e o recém-chegado, mas muito experiente Flávio (Marcão). Aos supervisores Anderson Korbes, Alex Pereira, Fabiano Rateke e Pedro Henrique (Pedrão). Aos massagistas Mendão, Rodheber Lopes, Júnior Novaes, Yuri Goetten e Francisco de Assis. Aos nossos médicos da Base, doutores Renato, Eduardo e antes da chegada destes, a quem mais atendia aos nossos jovens pelas manhãs, o doutor Serginho. Aos Fisioterapeutas Aridone Borgonovo, Igor Yamashitafuji e Rian. Aos roupeiros Primo, Bruno, Robgol, Anderson, Leandro, João, Cleyton, Jonathan e Jacson. Aos companheiros da análise de jogos Ricardo, Gabriel, Matheus, Vinícius e Luca. Ao nosso fisiologista de todas as categorias Pedrão. Ao nosso mais experiente preparador físico, que hoje atua na transição dos atletas entre o Departamento Médico e a volta aos treinamentos com o grupo, o professor José. E, postumamente, a quem estava e que certamente continua presente a todos os nossos jogos da Base, o Doutor, Psiquiatra, Fotógrafo e Amigo, o inesquecível “Vô” (Dr. Pedro Largura).

Por fim, o meu especial agradecimento a todos os atletas com quem tive a honra de trabalhar. Vocês, juntamente com os torcedores, são a razão de ser de tudo no futebol.

## Sobre o Autor

Sou carioca, criado no bairro de Marechal Hermes, terra do Centro de Treinamento do Botafogo, onde fui diversas vezes assistir a jogos com meu pai. Em menor frequência íamos também ao Maracanã, que era um pouco mais distante. Sendo o terceiro filho e o caçula, cresci tendo o futebol como maior paixão nas brincadeiras de criança. Era figurinha certa dia e noite na praçinha em frente de casa jogando bola com a molecada. Além dos estudos, fui atleta de Judô, que acabou sendo o único esporte que pratiquei de forma regular e por vários anos.

Seguindo os passos do meu irmão e de diversos colegas do bairro, ingressei na carreira militar ainda em idade escolar, transferindo-me para Barbacena em 1985. Nessa primeira Escola, fazia os três anos do nível médio escolar associado ao treinamento militar. Dali, após uma segunda seleção de exames médicos, fomos para Pirassununga fazer a dupla graduação em Ciências Aeronáuticas e Administração, além do treinamento prático em pilotagem de aeronaves. Todos os sete anos de formação foram em período integral e em regime de internato. Nesse período, participei sempre da seleção de Judô de ambas as Escolas.

Concluí a formação ao final de 1991, seguindo no ano seguinte para Natal, no Rio Grande do Norte, para fazer um curso de especialização numa das aviações. Fui indicado para o curso de pilotagem de aeronave multimotor. Em 1993, regressei para o Rio de Janeiro, onde fiquei até o ano de 2007. Ao longo desse período, voei cinco diferentes tipos de aeronave, inicialmente em missões Antissubmarino, embarcado no Porta-Aviões “Minas Gerais”. Posteriormente me transferi para a aviação de Transporte onde trabalhei a maior parte da carreira. Em 2004, atingi o ápice da minha carreira de piloto, como instrutor de voo no quadrimotor C-130 “Hercules”. Na área funcional, minhas principais especializações nesse período foram como chefe de Equipes de Manutenção das Aeronaves e na Investigação e Prevenção de Acidentes Aeronáuticos.

Em 2008, fui transferido para Manaus – AM, onde iniciei a minha trajetória rumo ao futebol. Aproveitava todo o tempo fora do trabalho para aprender sobre futebol e treinar uma equipe. Ao mesmo tempo, voltei à Universidade para me graduar em Educação Física. Voltei ao Rio de Janeiro em 2010 para realizar o curso de Comando e Estado-Maior na Universidade da Força Aérea. Como parte desse curso, fiz também um MBA em Gestão Logística na Universidade Federal Fluminense. À noite, ainda consegui realizar um semestre de Educação Física, mas tive que interromper o segundo semestre devido ao acúmulo de atividades. Após o curso, fui transferido para Brasília.

Logo na chegada a Brasília, ingressei pela terceira vez no curso de Educação Física, e dessa vez segui até a

formatura, sem interrupções. Funcionalmente, atingi o topo da minha carreira, como um dos assessores no setor de logística no Estado-Maior da Aeronáutica. Um centro de altos estudos que assessora as decisões do Comandante da Força Aérea. Nesse período também realizei uma última ambição na carreira de piloto, que era a de voar uma aeronave a jato. Em 2012, ingressei no quadro de pilotos das aeronaves executivas, unidade responsável pelo transporte dos Ministros de Estado.

Durante o ano de 2014, concluí a graduação e o meu Trabalho de Conclusão de Curso, no qual eu fazia uma revisão bibliográfica sobre a “Evolução da Preparação Física no Futebol”, foi escolhido para ser publicado em periódico do CREF-7/DF. Completei também nessa época, o tempo de serviço necessário para passar para a condição de reservista. Assim, com a sensação de ter cumprido bem o primeiro ciclo profissional com o qual fui abençoado, saí em busca de outro sonho.

Além de maravilhosas amizades, ficaram recordações e experiências, cujas imagens destaco na minha memória. Os voos de acrobacia com 4 aeronaves em formatura no ano final da formação básica. As viagens no Porta-aviões com as suas atividades ímpares de operação no convés de voo. Os voos à baixa altura carregados de paraquedistas, juntamente com várias outras aeronaves de transporte, contornando montanhas e se dirigindo ao local do lançamento aéreo, sobre uma região escolhida. O resgate de brasileiros em Abidjan, na Costa do Marfim, devido à guerra civil que havia chegado a capital. Ainda, uma representação junto à ONU, em New York, para revisão de manuais de cálculo de



indenização de tropas em missão de paz. Entre tantas boas memórias.

Os anos seguintes estão bem descritos nesse primeiro livro. Essa publicação visa contribuir com um relato para as muitas pessoas que, além de já terem nascido treinadores, como todo brasileiro, resolverem também vivenciar, mais a fundo, essa vocação.



Este livro era um projeto pessoal de reunir as informações de que senti falta e de disponibilizá-las para quem as desejasse. Pretendia elaborá-lo quando tivesse realizado grandes feitos no futebol que pudessem inspirar os leitores. Porém, quando me deparei com esse momento histórico de isolamento social e parada completa das atividades desportivas, decidi antecipar o projeto com as experiências disponíveis até o presente momento. Esta ação não tem fins lucrativos e demandou um enorme esforço para suprir o desconhecimento sobre o processo de criação de um livro. Foi inteiramente criado e editado por mim, entre os meses de abril e maio de 2020, em Florianópolis.

Contato com o autor:

- E-mail marabá\_tav85@hotmail.com ou
- Site <https://aletavfut.wixsite.com/alexandretavares>
- WhatsApp 48 99912-6236