HOBBIT WEEKLY

PARA TREINADORES A semana do futebol de base, escolhida para treina...

Matéria de capa Metodologia · Josselin Lebreton

Uma mudança em cada sessão

Quatro formas de jogar que se transferem para o dia de jogo

1.030.243 jogadores
O que o fim de semana silencioso pede dos pais

Quatro pilares
Aumente as exigências e mantenha a confiança

10 perguntas
O que os pais avaliam antes de entrar em um clube

De 9 de nov. a 15 de nov. de 2026

EDIÇÃO 08

7 idiomas · leitura online · PDF grátis

hobbit.football/news

Preço **Grátis**

HW 2026 · 08

MATÉRIA DE CAPA

01 As 4 formas de jogo no futebol de base: do rondo ao jogo com cenários - FFF — 04
Josselin Lebreton

ESTA SEMANA

02 Recorde de participantes no Fim de Semana Nacional de Apoio Silencioso — 12
England Football

03 Gestão de grupo no futebol de base: elevar a exigência sem perder a confiança do vestiário — 13
Aprende Entrenando

04 Escolher um clube: 10 perguntas a fazer — 16
Working with Parents in Sport

05 Como planejar treinos no futebol de base com o ChatGPT sem perder a estrutura — 18
Aprende Entrenando

NO CAMPO

06 Guia para pais sobre força e condicionamento físico — 22
Working with Parents in Sport

PESQUISA E DADOS

07 Boletim de notas da primeira infância do ParticipACTION: as crianças pequenas estão desenvolvendo o letramento físico? — 25
Sport for Life

OPINIÕES E O SETOR

08 The Equal Sport Project une o esporte no Reino Unido — 29
The FA

Cada matéria aparece na íntegra, traduzida por IA quando o original está em outro idioma. Os direitos continuam com cada autor e veículo original; cada matéria tem o link para o original.

Uma mudança, mais tempo com a bola

A bola fica parada enquanto um treinador lê uma nova regra pela terceira vez, e os jogadores vão se aproximando das garrafas de água. É o que acontece quando mudamos tudo de uma vez.

Esta edição insiste na mesma coisa: a restrição é a sessão. A orientação da FFF diz para mudar apenas uma restrição por vez para que as sessões continuem coerentes. Des Ryan diz que a técnica vem antes da carga, começando pela atividade diária e pelo jogo não estruturado.

> **Uma mudança por vez.**

Você pode usar isso no próximo fim de semana também. O Silent Support Weekend pede aos espectadores que aplaudam mas não gritem, e os treinadores ainda podem incentivar. É uma restrição retirada e outra mantida. Então antes da sua próxima sessão, pergunte a si mesmo: qual única coisa eu vou mudar hoje?

Redação do Hobbit

8 matérias

6 fontes

8 idiomas



PARA TREINADORES

Antes do seu próximo treino, verifique em qual das quatro formas cada uma das suas situações se encaixa, porque essa escolha decide se o trabalho aparece no dia do jogo.

MATÉRIA DE CAPA · Metodologia · Josselin Lebreton

01 As 4 formas de jogo no futebol de base: do rondo ao jogo com cenários - FFF

As formas de jogo no futebol, tal como a Direção Técnica Nacional as apresenta, vão do jogo sem sentido de jogo até o jogo com cenário: cada forma acrescenta uma restrição, e é essa sequência que torna um treino coerente.

O problema: exercícios bem feitos que não levam a lugar nenhum

Seu treino foi fluido. Os jogadores estavam ativos, as instruções foram compreendidas, o exercício funcionava bem. E, no entanto, no fim de semana, nada disso aparece no jogo.

Esse descompasso costuma ter uma causa simples: o treinador escolhe exercícios, mas não a forma de jogo. Ora, uma mesma temática (conservar, reiniciar, finalizar) não exige a mesma coisa conforme exista ou não um sentido de jogo, o número de jogadores seja reduzido ou completo, as duas equipes tenham os mesmos objetivos ou objetivos diferentes.

A Direção Técnica Nacional (FFF) responde com uma tabela clara: 4 formas de jogo, da mais simples à mais próxima do jogo. Conhecê-las é saber onde colocar cada situação do seu treino e, sobretudo, por quê.

Uma pergunta para começar: no seu último treino, a qual forma de jogo pertencia cada uma das suas situações? Se a resposta não for óbvia, este artigo é para você.

As 4 formas de jogo em um olhar

Quanto mais se avança da forma 1 para a forma 4, mais o jogo se parece com o jogo: sentido de jogo, sistema, número completo de jogadores e objetivos diferentes se acrescentam progressivamente.

Fonte: Direção Técnica Nacional (FFF), slide « As diferentes formas de jogo ». O (+1) significa que um jogador a mais pode ser acrescentado para criar superioridade numérica.

As 4 formas de jogo em detalhe

Cada forma responde a uma pergunta diferente. Os exemplos abaixo ilustram a tabela da DTN: são pistas de aplicação a adaptar à sua categoria, não uma lista oficial. As dimensões do campo e as durações são indicativas.

Duas palavras que é preciso distinguir bem: o objetivo e a meta

A tabela fala de « objetivos » e de « metas ». Para evitar qualquer confusão:

- O objetivo é a intenção de jogo pedida aos jogadores: jogar nos intervalos, jogar para frente desde a recuperação, conservar a bola...
- A meta é a maneira de marcar pontos: marcar em um gol = 1 ponto, encadear 10 passes = 1 ponto, ultrapassar uma linha com a bola no pé = 1 ponto.

Duas equipes podem ter o mesmo objetivo e a mesma meta (forma 2), objetivos e metas diferentes (forma 3), ou, no jogo, objetivos diferentes para metas comuns (forma 4). É isso que muda de uma forma para outra, tal como o sentido de jogo e o número de jogadores.

JOGO de Forma 1: o jogo sem sentido de jogo

O que diz a tabela: sem sentido de jogo, igualdade numérica ou não, número reduzido de jogadores, objetivo e metas comuns ou não. Os exemplos citados são o passe a 10, o jogo das 3 cores, o rondo e os jogos pré-escolares (sub-6 a sub-9).

Compreender a forma. Sem sentido de jogo, não há « lado bom »: a bola pode ir em todas as direções e ninguém tem um gol a atacar ou a defender como no jogo. O jogador não precisa gerir a organização coletiva. Ele se concentra na bola, no espaço próximo, no parceiro e no adversário mais próximos. O número reduzido de jogadores faz o resto: mais toques na bola, mais decisões a tomar.

Por que usá-la. É a forma ideal para multiplicar os toques na bola, as tomadas de informação e as decisões rápidas, em um quadro simples em que se acerta com frequência. Ela convém aos mais jovens (sub-6 a sub-9) e também pode servir de aquecimento com bola em qualquer idade.

Exemplo preciso 1: o passe a 10 (objetivo e metas comuns). Duas equipes de 4 jogadores em um quadrado de 20 x 20 m. Cada série de 10 passes consecutivos vale 1 ponto. A equipe que não tem a bola procura recuperá-la. As duas equipes têm o mesmo objetivo (manter a bola) e a mesma meta (10 passes = 1 ponto), sem direção de jogo. Para ajustar: limite a dois toques na bola, exija que a bola passe por todos os jogadores antes de contar, ou acrescente um jogador neutro que joga sempre com a equipe que tem a bola.

Exemplo preciso 2: o rondo 4 contra 2 (objetivos diferentes). Um quadrado de 8 x 8 m: 4 jogadores na periferia mantêm a bola, 2 jogadores no centro procuram recuperá-la. Aqui, os objetivos não são comuns: conservar de um lado, recuperar do outro. Quando um defensor toca na bola, ele toma o lugar do jogador que perdeu a bola. Para ajustar: reduza o quadrado para acelerar o jogo, limite a dois toques, ou peça para primeiro fazer a bola circular em um sentido.

Exemplo preciso 3: o jogo das 3 cores. Os jogadores são divididos em três cores com coletes. Uma versão possível: a bola deve circular respeitando a ordem das cores (vermelho, depois azul, depois amarelo). O jogador que recebe deve olhar onde estão os companheiros da cor certa antes que a bola chegue: trabalha-se a tomada de informação.

Para os mais jovens (U6-U9). O quadro cita os jogos pré-escolares. Concretamente, podem ser jogos em que cada criança tem a sua bola, a conduz num espaço delimitado e evita os outros, ou jogos de revezamento com bola. O objetivo é primeiro jogar e tocar na bola, não compreender um sistema.

O que o treinador observa. A qualidade do primeiro toque, a orientação do corpo antes de receber, a reação dos jogadores à perda da bola, a comunicação entre companheiros. Um erro frequente consiste em ficar na forma 1 quando o grupo já domina esses jogos: é o sinal de que é hora de subir.

JOGO da Forma 2: o sentido de jogo, com o mesmo objetivo e a mesma meta para as duas equipes

Compreender a forma. Duas mudanças importantes em relação à forma 1. Primeiro, os jogadores têm um sentido de jogo: um gol a atacar, um gol a defender. Em seguida, o jogo pode se organizar em sistema ou em subsistema, isto é, com linhas e funções. As duas equipes que se enfrentam têm o mesmo objetivo (por exemplo, jogar nos intervalos) e a mesma meta (por exemplo, marcar = 1 ponto): elas jogam o mesmo jogo, com as mesmas regras. O (+1) significa que um jogador a mais pode ser acrescentado para criar superioridade numérica, por exemplo um jogador neutro que joga sempre com a equipe que tem a bola.

É O JOGO QUE TODOS CONHECEMOS 8 CONTRA 8 OU 11 CONTRA 11

Por que usar. A forma 2 permite instalar um princípio de jogo num contexto em que o sucesso é facilitado. Como as duas equipes têm as mesmas regras, os jogadores se concentram num único assunto: o princípio trabalhado. A superioridade numérica ajuda a acertar, portanto a compreender e a reproduzir.

Exemplo preciso 1: o jogo dos intervalos em 4 contra 4 + 1 coringa. Campo de 40 x 30 m, um gol de cada lado (com ou sem goleiro conforme o seu elenco). Duas equipes de 4 jogadores e um coringa neutro que joga sempre com a equipe que tem a bola: a equipe com a posse joga portanto em 5 contra 4. Objetivo comum: procurar jogar nos intervalos, isto é, passar a bola entre dois adversários para um companheiro que recebe de frente para o jogo. Meta comum: marcar = 1 ponto. O treinador conta, para si, o número de passes certos nos intervalos a fim de alimentar a sua observação. Para ajustar: limite o coringa a dois toques, reduza a largura do campo para adensar o jogo, ou imponha uma zona pela qual a bola deve passar antes de poder marcar.

Exemplo preciso 2: a versão em sistema, em 8 contra 7. Num campo de 60 x 45 m, cada equipe se organiza no seu sistema habitual (por exemplo, em 8). A equipe em superioridade (+1) muda a cada gol, para que todos vivam as duas funções. Objetivo comum: jogar nos intervalos entre as linhas adversárias. Meta comum: marcar = 1 ponto. Aqui, trabalham-se as relações entre as linhas e os deslocamentos dos jogadores na sua organização, não apenas a qualidade do passe.

O que o treinador observa. Os jogadores identificam os intervalos antes de receber? O recebedor está orientado para a frente? Há apoio depois do passe? O coringa é usado como apoio? Um erro frequente consiste em ver o +1 como um favor: ele serve para fazer o princípio dar certo, não para ganhar mais facilmente. Quando o grupo consegue sem esforço, retire o coringa ou passe para a forma 3.

JOGO da Forma 3: objetivos e metas diferentes para cada equipe

Compreender a forma. O quadro é o mesmo da forma 2 (sentido de jogo, superioridade possível, sistema ou subsistema), mas cada equipe agora tem o seu próprio objetivo e a sua própria meta. O jogo se torna assimétrico, como em partida em que uma equipe procura construir enquanto a outra procura recuperar e contra-atacar. Os jogadores não podem mais aplicar a mesma resposta em todo lugar: eles devem ler o que o adversário faz e adaptar o seu comportamento.

Por que usar. A forma 3 aproxima o jogo da partida sem acrescentar toda a sua complexidade. Ela obriga a trabalhar os dois lados de um mesmo tema (construir e contra-atacar) e exige a leitura do jogo, as transições e a tomada de decisão.

Exemplo preciso 1: construir contra atacar, em 5 contra 4. Campo de 50 x 35 m. A equipe A (5 jogadores, em superioridade numérica) ataca um gol grande com goleiro. Seu objetivo: construir jogando nos intervalos. Sua meta: marcar = 1 ponto. A equipe B (4 jogadores) ataca dois gols pequenos colocados na linha oposta. Seu objetivo: recuperar a bola e sair para a frente em 3 passes no máximo. Sua meta: marcar em um dos dois gols pequenos = 1 ponto. A cada 5 minutos, as duas equipes trocam de papel para que cada um viva as duas situações.

Exemplo preciso 2: atravessar uma linha contra marcar. Em meio campo, a equipe A deve fazer a bola atravessar uma linha de fundo (conduzindo ou recebendo um passe atrás da linha) para marcar 1 ponto: ela busca conservar a bola com paciência. A equipe B, por sua vez, marca em dois gols pequenos depois de recuperar a bola. Uma equipe é forçada a construir, a outra a jogar rápido na recuperação: as duas lógicas se opõem no mesmo campo.

O que o educador observa. A equipe A muda de ritmo diante de uma defesa agrupada? A equipe B sai rápido após a recuperação, ou segura a bola por tempo demais? As transições (perda e recuperação) são rápidas? Um erro frequente consiste em ajustar o jogo de forma muito desequilibrada: se o placar chegar a 6 a 0, ajuste os gols, o número de jogadores ou as regras em vez de deixar o jogo perder o sentido.

JOGO de Forma 4: a partida com cenário

Entender a forma. É a forma mais próxima da competição: joga-se com efetivo completo, em igualdade numérica, com o sistema de jogo da equipe. Os gols são comuns (marca-se nos mesmos gols, com as regras da partida), mas os objetivos são diferentes porque o cenário dado a cada equipe muda o que ela deve buscar. A tabela cita um exemplo: "você está perdendo por 1 a 0, restam 5 minutos de jogo".

Por que usá-la. A forma 4 permite verificar se o tema trabalhado sobrevive ao contexto da partida. Ela faz trabalhar a gestão do placar e do tempo, a tomada de decisão coletiva, a comunicação e a liderança, situações que os jogadores vivem no fim da partida sem nem sempre terem sido preparados para isso.

Exemplo preciso 1: "perdendo por 1 a 0, restam 5 minutos". Uma partida com efetivo completo (de 11, ou de 8 conforme a sua categoria), cronometrada em 5 minutos. A equipe azul começa perdendo por 1 a 0: seu objetivo é empatar, o que a convida a assumir riscos controlados, subir suas linhas e acelerar o jogo. A equipe vermelha lidera: seu objetivo é conservar a vantagem, o que a convida a segurar a bola, se agrupar e administrar o tempo. Mesmo campo, mesmos gols, duas intenções opostas. Após 5 minutos, inverta os papéis.

Exemplo preciso 2: "empate, restam 3 minutos". As duas equipes estão empatadas, mas não com as mesmas necessidades: a equipe azul precisa vencer de qualquer jeito, a equipe vermelha se contenta com o empate. A primeira deve ousar, a segunda deve controlar sem se retrair a ponto de sofrer. Esse cenário é útil para trabalhar a escolha do momento de assumir riscos.

Para ajustar. Mude o placar inicial ou o tempo restante, acrescente um tema de jogo (por exemplo, "a equipe azul deve jogar nos intervalos"), ou pare o jogo por um minuto para perguntar aos jogadores: "O que você mudou na sua organização?"

O que o educador observa. A equipe que está perdendo muda de fato seu dispositivo ou continua como se nada fosse? Quem toma a palavra para organizar os outros? A equipe que lidera sabe segurar a bola e fazer o tempo passar? Um erro frequente consiste em iniciar a partida sem anunciar o cenário, ou com um cenário vago demais: as duas equipes jogam então da mesma forma, e a forma 4 perde seu interesse.

Por que isso é importante

As formas de jogo não são um rótulo a mais: elas servem para conduzir a dificuldade daquilo que você propõe.

- Progressividade: um mesmo tema se trabalha primeiro de forma simples, depois em um contexto cada vez mais próximo da partida.
- Transferência: joga-se como se treina. Quanto mais a situação se parece com a partida (sentido de jogo, sistema, objetivos diferentes), mais o que é aprendido tem chances de reaparecer no fim de semana.
- Regulação: se o grupo falha na forma 3, você sabe onde descer (forma 2) em vez de improvisar ou mudar de exercício.
- Linguagem comum: em um clube, educadores que falam de "forma 2" ou de "forma 4" se entendem sem longas explicações.

Erros frequentes

Um erro frequente consiste em acreditar que "fazer jogar" basta. Aqui estão as armadilhas mais comuns.

1. Ir direto para a forma 4. A partida da quinta à noite é motivante, mas os jogadores repetem suas respostas habituais sem ter recebido chaves para mudá-las.
2. Ficar em forma 1 por tempo demais. O rondo é uma excelente ferramenta, mas a tabela associa essa forma aos jogos sem sentido de jogo. Se você nunca sai dela, o grupo não encontra a lógica da partida.
3. Confundir efetivo reduzido com forma de jogo. Um 4 contra 4 pode ser de forma 1, 2 ou 3: são o sentido de jogo, o sistema e os objetivos que definem a forma, não o número de jogadores.
4. Mudar tudo de uma vez. Passar de um jogo sem sentido de jogo para uma partida completa com sistema em uma única etapa é exigir coisas novas demais ao mesmo tempo.
5. Esquecer de nomear os objetivos. Se as suas duas equipes têm os mesmos objetivos enquanto o seu tema pede papéis diferentes (atacar, defender, administrar o placar), a situação não produz o que você busca.

E você, qual desses erros você reconhece nas suas próprias sessões?

Método: construir uma sessão que progride da forma 1 à forma 4

Eis uma abordagem simples, aplicável já na próxima sessão.

1. Defina a intenção. Um único tema, formulado em uma frase (por exemplo: progredir para a frente após uma recuperação).
2. Escolha o seu ponto de entrada. Um grupo de jovens jogadores iniciantes começa naturalmente na forma 1; um grupo mais experiente pode entrar direto na forma 2.
3. Observe antes de subir. Os jogadores entendem o jogo? As respostas são variadas? Se sim, passe para a forma seguinte.
4. Adicione uma única restrição por vez. Primeiro o sentido de jogo, depois o sistema ou subsistema, depois objetivos diferentes.
5. Termine na forma 4. Um jogo com efetivo completo, com um cenário, permite verificar se o tema sobrevive ao contexto da partida.
6. Desça se o grupo perder o fio. Voltar de uma forma não é um fracasso: é regulação.

Exemplo de campo: uma sessão U13 em 4 tempos

Tomemos como exemplo um grupo de U13 e um tema único: progredir para a frente após recuperar a bola. As durações são indicativas, para adaptar à sua sessão.

Tempo | Forma | Dispositivo | Consigna-chave

1 (10 min) | Forma 1 | Rondo 5 contra 2, sem sentido de jogo | Manter a bola, procurar o jogador livre

2 (15 min) | Forma 2 | 6 contra 5 (+1) em meio campo, mesmo objetivo e mesmo gol para as duas equipes | Após a recuperação, jogar rápido para a frente

3 (15 min) | Forma 3 | Uma equipe atravessa uma linha, a outra marca em dois gols pequenos | Cada equipe persegue o seu próprio objetivo

4 (20 min) | Forma 4 | Partida com efetivo completo (de 8 ou de 11 conforme a sua categoria) | Cenário: uma equipe está perdendo por 1 a 0, restam 5 minutos

O educador pode então observar o que se mantém de um tempo para o outro. Se a consigna "jogar rápido para a frente" desaparece já na forma 3, não adianta passar para a partida: volte à forma 2 e esclareça a referência. Se ela sobrevive ao cenário da forma 4, o tema está instalado.

Dica para o cenário: inverta-o no intervalo da forma 4. A equipe que precisava reagir no placar passa então a defender a sua vantagem. Os jogadores vivem os dois papéis.

Dicas práticas

- Etiquete as suas situações. Na sua ficha de sessão, anote "F1", "F2", "F3" ou "F4" ao lado de cada situação. Em algumas semanas, você verá se as suas sessões estão equilibradas.
- Mantenha um fio condutor. Um tema por sessão, desdobrado em várias formas, vale mais do que quatro temas em quatro exercícios.
- Varie o ponto de entrada. Comece às vezes pela forma 4 para diagnosticar, depois desça para corrigir.
- Fale a mesma língua. Compartilhe esse vocabulário com os outros educadores do seu clube: uma sessão de segunda-feira e uma sessão de quarta-feira se respondem melhor.
- Questione os seus jogadores. Pergunte a eles: "O que muda entre este jogo e a partida?" A resposta revela o que eles entenderam.

Qual é a diferença entre a forma 1 e a forma 2?

O sentido de jogo. Na forma 1, não há. A partir da forma 2, ele aparece, com a possibilidade de trabalhar em sistema ou em subsistema.

A partir de que idade usar as formas 3 e 4?

A tabela associa a forma 1 aos jogos pré-escolares (U6-U9), mas não fixa idade para as outras. O critério certo é a compreensão do grupo: se os jogadores conseguem a forma anterior, você pode subir.

Um rondo é sempre da forma 1?

A tabela cita o rondo como exemplo de forma 1, pois ele é jogado sem sentido de jogo. Assim que você adiciona um sentido de jogo e objetivos, você muda de forma.

É preciso encadear as 4 formas em cada sessão?

Não. Conforme a duração e o tema, duas ou três formas bastam. O importante é que o encadeamento seja coerente com a sua intenção.

As formas de jogo são utilizáveis no futebol de 8?

Sim. A tabela fala de efetivo reduzido ou total: o raciocínio continua o mesmo, só o formato da partida muda.

Conclusão: mude a forma antes de mudar o exercício

Quando os jogadores não jogam no fim de semana como treinam, a primeira reação costuma ser mudar o exercício. As 4 formas de jogo convidam a olhar para outro lugar: em qual forma você faz seus jogadores jogarem, e por que essa?

Agora é com você: qual forma você mais usa nas suas sessões, e qual mais falta?

Fonte: Josselin Lebreton · Traduzido do francês josselinlebretoneducateur.com

ESTA SEMANA

02 Segurança e bem-estar

Recorde de participantes no Fim de Semana Nacional de Apoio Silencioso

> **Para treinadores** Se a sua liga participa, converse com os pais antes sobre aplaudir em vez de gritar, para que as laterais silenciosas pareçam planejadas e não impostas no dia do jogo.

Mais de 1 milhão de participantes se inscreveram no primeiro Fim de Semana de Apoio Silencioso da temporada

O primeiro Fim de Semana Nacional de Apoio Silencioso da temporada 2026-27 acontece neste fim de semana, com números recordes de participantes, clubes e ligas inscritos para incentivar um comportamento positivo à beira do campo em todo o futebol de base na Inglaterra.

Depois de ultrapassar 1 milhão de participantes pela primeira vez no último Fim de Semana Nacional de Apoio Silencioso, em março de 2026, a iniciativa retorna neste fim de semana para demonstrar como um ambiente sem pressão beneficia os jovens jogadores.

Ligas de base de todo o país são incentivadas a participar para promover formas positivas de apoio e ajudar a criar um ambiente calmo e encorajador.

Durante os jogos, os espectadores podem demonstrar apreço por meio de aplausos para o bom jogo, enquanto os treinadores podem oferecer incentivo às suas equipes. Pede-se aos espectadores que evitem gritar ou fazer chamados. A iniciativa foi criada para dar aos jovens jogadores o espaço para prosperar sem distrações vindas da beira do campo.

Até agora, um número recorde de 231 ligas, 82.330 equipes e 1.030.243 jogadores se inscreveram para participar ao longo do fim de semana. Este é o primeiro de dois Fins de Semana Nacionais de Apoio Silencioso da temporada 2026-27, com o segundo previsto para a primavera de 2027.

O Diretor de Desenvolvimento do Futebol da FA, James Kendall, disse: "A popularidade cada vez maior do nosso Fim de Semana de Apoio Silencioso demonstra a importância desta iniciativa e o impacto positivo que ela tem nos jovens jogadores do futebol de base. É muito gratificante ver números recordes de participantes, clubes e ligas, e esperamos ver jovens jogadores de todo o país aproveitando os ambientes positivos em suas partidas como parte do Fim de Semana de Apoio Silencioso."

A iniciativa apoia os valores descritos no nosso Código de Conduta do Futebol de Base, que estabelece expectativas de comportamento em todo o futebol de base: Aproveite o Jogo; Respeite; Seja Inclusivo; Trabalhe em Equipe; e Jogue com Segurança.

Fonte: England Football · Traduzido do inglês englandfootball.com

---

03 Metodologia U7 a U13

Gestão de grupo no futebol de base: elevar a exigência sem perder a confiança do vestiário

> **Para treinadores** Se você está passando do treinador parceiro para um mais firme, a conversa sentada antes de mudar qualquer coisa te dá um jeito de explicar isso aos jogadores e aos pais sem que soe como punição.

Gerenciar o grupo no futebol de base e elevar a exigência sem transformar seu banco de reservas em um regime militar é o dilema que tira seu sono quando os jogos se complicam. Você começa a temporada querendo ser o técnico próximo, aquele que cai bem com todos e responde com paciência a cada deslize. Mas chegam as primeiras rodadas sérias, os adversários pressionam e você percebe que com sorrisos e tapinhas nas costas não basta para competir nem para que os garotos cresçam. Surge então o medo: se eu apertar o cerco, se eu pedir mais intensidade, se eu impuser limites duros... será que vou quebrar o bom ambiente que tanto me custou construir?

Falo com você de treinador para treinador: rotundamente não. Subir o nível não significa destruir a confiança. Pelo contrário. Quando um jogador percebe que você exige mais dele, entende que você acredita no potencial dele. O problema aparece quando você não sabe como fazer essa transição de um estilo permissivo para uma liderança firme.

O grande erro: confundir proximidade com falta de rigor

Muitos técnicos jovens caem na armadilha de pensar que ser um treinador moderno consiste em ser amigo dos jogadores. Se você perdoa os atrasos no treino, se deixa passar as caras feias ao ser substituído ou se permite que um rondo vire uma brincadeira sem intensidade, você não está sendo um bom formador. Está sendo um treinador acomodado.

O jogador, não importa se tem 8 ou 17 anos, detecta a fraqueza na hora. Se você não corrige o erro para não incomodar, a mensagem implícita que envia é destrutiva: «não me importo o suficiente com a sua evolução a ponto de corrigir você».

Elevar o nível de exigência não tem nada a ver com dar gritos na beira do campo, fazer cara feia ou castigar o elenco com voltas ao redor do campo. Isso não é exigência, é impotência. O verdadeiro rigor passa por ser constante nas suas normas, claro nas suas correções e transparente nas suas intenções.

A conversa de reenquadramento: mude o enquadramento antes de mudar as regras

Você não pode chegar numa terça-feira ao campo e transformar um treino alegre num inferno sem dar explicações antes. Se fizer isso, o elenco vai interpretar como um ataque pessoal ou como um aborrecimento passageiro por ter perdido no domingo.

Antes de acelerar o ritmo, reúna seu grupo no vestiário. Você precisa de um reenquadramento claro:

- Sinceridade direta: Diga a eles o que você detectou. «Conseguimos criar um grupo fantástico, mas estamos nos conformando com metade do que podemos dar».
- O motivo real: Faça-os ver que o aumento do ritmo não é um castigo, mas uma necessidade competitiva para que eles sejam melhores jogadores.
- Gestão da relação pessoal: Deixe claro que o seu tratamento humano com eles será exatamente o mesmo fora do gramado, mas que dentro da linha branca a atenção e o esforço serão inegociáveis.

Os 4 pilares para elevar a exigência sem quebrar o vestiário

Para conseguir que o elenco aceite esse passo à frente de forma positiva, aplique estes quatro princípios no seu dia a dia:

1. Estabeleça inegociáveis de comportamento

Não comece pedindo controles orientados perfeitos se você nem sequer domina os hábitos básicos. A exigência se constrói sobre a disciplina operacional:

- Pontualidade rigorosa na chegada ao vestiário.
- Cuidado com o material: os coletes e as bolas são recolhidos por todos, sem distinção de quem é o craque.
- Atenção absoluta quando a comissão técnica fala (bola parada no chão, olhar para a frente).

Se você conseguir que respeitem esses três detalhes, o salto de intensidade tática nas tarefas virá por si só.

2. Exija foco no processo, jamais no resultado

Se você aperta o seu time só quando vocês estão perdendo, vai se tornar um treinador resultadista e os garotos perderão a fé em você. A exigência deve se manter intacta quando se ganha de 4 a 0 e quando se perde de 0 a 2.

Corrija a falta de recomposição, a pouca agressividade no duelo ou a desconexão mental após perder a bola. Se você perde um jogo jogando com coragem e aplicando o que foi treinado, parabenize-os. Se ganha jogando com desleixo, aponte as carências sem rodeios.

3. Aplique imparcialidade cirúrgica

Nada destrói mais rápido um vestiário de futebol de base do que a dupla régua de medição. Se o seu maior artilheiro chega atrasado e nada acontece, mas você manda o lateral reserva para o banco pelo mesmo motivo, você perdeu o respeito do elenco para sempre.

As normas se aplicam a todos com a mesma contundência. Na verdade, quando você aperta com firmeza o referente do time num treino, o resto entende na hora que o nível de comprometimento vai totalmente a sério.

4. Equilibre a correção com o reforço específico

Se você só fala para apontar erros, vai queimar o grupo em duas semanas. Para gerenciar o grupo e subir a exigência com sucesso, cuide da proporção: aperte na execução, mas premie o esforço.

Evite elogios vazios do tipo «muito bem, pessoal, muito bem!». Use o reforço positivo concreto: «Excelente a pressão após a perda da linha de três, esse é o ritmo que precisamos». Ao corrigir, ataque o erro técnico ou a falta de concentração, jamais o valor da pessoa.

Adaptação da mensagem conforme a etapa de formação

Você não pode exigir da mesma forma de um sub-9 e de um juvenil. Adequar a linguagem e os tons é fundamental para manter o vestiário conectado.

Sub-9 e Sub-11 (7 a 11 anos)

Nessas etapas, elevar a exigência passa pela concentração na tarefa. Não peça conceitos táticos complexos a eles; peça que não se distraiam enquanto você explica a tarefa, que executem os passes com a perna não hábil e que não desistam quando estão perdendo um jogo reduzido. A exigência se disfarça de jogo competitivo.

Sub-13 (12 a 13 anos)

É a fase do salto para o futebol 11 e das mudanças físicas. Aqui você deve exigir seriedade nos aquecimentos, rigor no posicionamento e erradicar as reclamações com o árbitro ou as caras feias para os companheiros. Eles começam a entender o compromisso coletivo.

Sub-15 e Juvenis (14 a 18 anos)

Neste bloco, a exigência deve beirar o rendimento competitivo real. Exija deles ritmo de jogo em cada roda de passes, leitura de jogo e responsabilidade no cuidado pessoal fora do campo. Fale com eles cara a cara, como adultos, responsabilizando-os por suas decisões no gramado.

Como agir diante das primeiras tensões

Ao subir o nível de exigência, é inevitável que apareçam atritos. Um jogador frustrado por uma correção, pais que reclamam porque o filho corre mais do que antes ou um treino tenso em que as coisas não saem.

Mantenha a calma. A tensão bem gerida faz parte da aprendizagem esportiva. Se um jogador responder com um mau gesto durante a sessão, não faça um espetáculo no meio do campo. Retire-o da tarefa por dois minutos, deixe que ele esfrie a cabeça e converse com ele ao final do treino, em particular. Mantenha a firmeza na decisão, mas escute as sensações dele.

A firmeza não afasta você dos seus jogadores; prepara-os para a realidade do futebol. Quando seus jogadores virem que a exigência semanal se traduz em vitórias, em melhor jogo e numa sensação real de progresso individual, a confiança na sua figura se multiplicará por dez.

Seu plano de ação para o próximo treino

Não tente mudar tudo hoje. Escolha alguns aspectos concretos para a sua próxima sessão:

- Marque o início da sessão na hora exata. Quem não estiver pronto espera fora da primeira tarefa.
- Pare a tarefa ao primeiro sintoma de falta de intensidade. Explique o que você busca e suba o ritmo.
- Elogie com entusiasmo o primeiro gesto de ajuda defensiva ou esforço solidário que você vir no campo.

Assuma o comando do seu time a partir da convicção e da formação. Elevar a exigência é o maior ato de respeito que você pode ter com os jogadores que se formam ao seu lado dia após dia.

Fonte: Aprende Entrenando · Traduzido do espanhol aprendeentrenando.com

---

04 Metodologia

Escolher um clube: 10 perguntas a fazer

> **Para treinadores** Se um pai te perguntar sobre o seu clube, estas perguntas mostram o que ele está a pesar, e os sinais de alerta a que deve estar atento na sua própria linha lateral.

Escolher um clube é uma das decisões mais importantes que você vai tomar na vida esportiva do seu filho. Muitas vezes, ela é tomada quase por acaso: os amigos dele vão para lá, fica perto de casa, ou é o clube com o nome mais forte.

Mas o ambiente em que seu filho joga importa mais do que quase qualquer outra coisa. Quando meu próprio filho, de sete anos, de repente não quis mais jogar, não foi com o futebol que ele tinha brigado. Foi com aquela sessão específica. Em um ambiente diferente, ele estava tão feliz como sempre.

O clube certo ajuda as crianças a curtir o esporte, mantém elas seguras e dá a elas a melhor chance de jogar para a vida toda. Aqui estão dez perguntas para fazer antes de você se comprometer.

O que seu filho quer do esporte dele? Diversão com os amigos, aprender novas habilidades, competir, ou só se manter ativo? Um clube que serve para uma criança que quer competir todo fim de semana pode não servir para uma que só quer jogar.

1. Meu filho vai curtir? Assista a uma sessão se puder. As crianças estão sorrindo, ativas e envolvidas, ou estão paradas em filas esperando a vez? A diversão é a razão número um pela qual as crianças praticam esporte, e a razão mais comum pela qual elas param quando ela acaba.
2. Qual é o foco do clube? A ênfase está no desenvolvimento e na diversão, ou em ganhar a qualquer custo? Pergunte como o clube define sucesso na idade do seu filho. Clubes que focam no aprendizado e na evolução, em vez de resultados e comparação, costumam manter as crianças jogando por mais tempo.
3. Quem são os treinadores? Pergunte sobre qualificações, experiência e formação. Treinadores que trabalham com crianças devem ter a formação e as verificações de proteção adequadas. Mas igualmente importante é como eles treinam. Eles incentivam, explicam e escutam, ou gritam? Como eles reagem quando uma criança erra?
4. Como as crianças são mantidas seguras? Todo clube deve ser capaz de dizer quem é o responsável pela proteção ou bem-estar das crianças, e como contatá-lo. Pergunte sobre a política de proteção, o suporte de primeiros socorros e como eles lidam com preocupações. Um bom clube vai ficar feliz em responder. Respostas vagas ou defensivas são um sinal de alerta.
5. Como é decidido o tempo de jogo? Nas idades mais jovens, muitos clubes buscam tempo de jogo justo ou igual. Em ambientes mais competitivos, o tempo em campo pode ser conquistado. De qualquer forma, o clube deve ser capaz de explicar como funciona, para que não haja surpresas.
6. Há espaço para outros esportes? O clube vai apoiar seu filho a praticar outros esportes, especialmente quando ele é pequeno? Eles incluem pausas e uma entressafra? Clubes que exigem dedicação total a um único esporte em idade precoce podem não ter os interesses de longo prazo do seu filho em mente.
7. Qual é o compromisso? Quantas sessões e partidas por semana? Até onde vocês vão viajar? Quanto dura a temporada, e há algum período de descanso? Seja realista sobre o que funciona para seu filho, sua família e a escola.
8. Quanto vai custar? Pergunte sobre mensalidades, uniforme, viagens, acampamentos, excursões e qualquer extra. Custos escondidos se acumulam rápido. Alguns clubes oferecem ajuda para famílias que precisam, então vale a pena perguntar.

9. Como o clube trabalha com os pais? A comunicação é clara e regular? Existe um código de conduta para os pais, e os treinadores seguem ele também? Observe a beira do campo: é calma e positiva, ou barulhenta e cheia de instruções? A cultura entre os pais diz muito sobre um clube.
10. Todo mundo é bem-vindo? O clube oferece times ou sessões para meninas? Ele acolhe crianças de todas as habilidades? Como ele apoia crianças com necessidades adicionais ou deficiências? Um clube inclusivo geralmente é um clube mais feliz para todos.

- Muito grito, de treinadores ou da beira do campo
- Só as crianças "melhores" têm a chance de jogar
- Pressão para largar outros esportes em idade precoce
- Promessas de testes, olheiros ou de um caminho de formação, a um preço
- Respostas vagas sobre proteção das crianças

A maioria dos bons clubes vai oferecer uma sessão experimental. Aproveite, e não tenha pressa. Depois, pergunte ao seu filho:

- "Você curtiu?"
- "Como o treinador fez você se sentir?"
- "Você gostaria de voltar?"

As respostas dele são a parte mais importante da sua decisão.

O clube que é certo aos sete pode não ser certo aos 13. Conforme seu filho cresce, as necessidades, metas e interesses dele vão mudar, e isso é normal.

Fonte: Working with Parents in Sport · Traduzido do inglês parentsinsport.co.uk

---

05 Metodologia

Como planejar treinos no futebol de base com o ChatGPT sem perder a estrutura

> **Para treinadores** Antes de pedir qualquer coisa à ferramenta, escreva seu objetivo e o nível dos jogadores no prompt, depois peça três formas de simplificar o seu próprio exercício em vez de uma sessão do zero.

Há alguns dias, um jovem treinador me contou que seu primeiro treinador soltou, sem se abalar: «Para as sessões, a gente pede as tarefas para a máquina e pronto». Se você pretende planejar treinos com o ChatGPT no futebol de base confiando cegamente no que uma tela cospe, você vai direto ao fracasso. O problema não é a inteligência artificial. O problema é não ter um critério pedagógico próprio para filtrar o que ela propõe.

Nos campos de treino, encontro toda semana dois perfis perigosos: o técnico que improvisa no carro dez minutos antes do treino e o que copia e cola fichas sem saber por que as coloca. A Inteligência Artificial gera seis exercícios em quatro segundos. O que ela não faz é olhar na cara dos seus garotos, entender em que fase de aprendizagem eles estão nem corrigir um perfil corporal no meio de uma tarefa.

O perigo do acúmulo de tarefas sem sentido pedagógico

Quando você pede ao ChatGPT uma sessão sobre «saída de bola», a máquina tira da base de dados quatro ou cinco exercícios taticamente vistosos. Se você os leva ao campo sem filtro, está construindo a casa pelo telhado. Uma soma de exercícios desconexos não é uma sessão de treino, assim como um punhado de sessões não forma um microciclo.

Planejar implica conectar conteúdos com as necessidades reais do seu elenco. Se a um time Infantil que ainda não domina a orientação do corpo ao receber você coloca uma tarefa de saída de bola sob pressão alta com três coringas por dentro, a tarefa para a cada dez segundos. O exercício fracassa, a carga de treino cai e os garotos se frustram.

O ChatGPT não sabe se seus jogadores dominam o comportamento prévio. Não sabe se seu lateral lê bem quando saltar ou quando fixar. Isso só você sabe se está à beira do campo observando com olhos de treinador.

O que a Inteligência Artificial não pode fazer por você

A IA é um processador de texto avançado, não um metodólogo. Há aspectos essenciais do processo de ensino-aprendizagem que nenhuma tela vai resolver jamais:

- Ajustar a exigência cognitiva conforme a categoria: Você não pode trabalhar a mesma densidade tática com um Sub-9 que com um Sub-15. A IA costuma misturar conceitos de rendimento com etapas formativas.
- Gerenciar a frustração do grupo: Se uma tarefa não sai, o treinador real modifica as dimensões, acrescenta um coringa ou muda as regras de provocação na hora. A máquina não está lá para ver.
- O coaching e a correção no detalhe: Saber quando parar a tarefa, que tom usar e a qual jogador dar uma orientação individual enquanto a bola continua rolando.
- A progressão entre semanas: A máquina não sabe o que você trabalhou no mês passado nem que deficiências seu time carrega nas jogadas de bola parada ou nas transições defensivas.

Como usar o ChatGPT como assistente metodológico e não como seu chefe

Para tirar proveito da tecnologia sem perder sua identidade como técnico, a regra de ouro é simples: você coloca a estrutura e a inteligência artificial ajuda com os detalhes. Nunca o contrário.

Antes de abrir a tela, você deve ter claro o esqueleto da sua sessão. No futebol de base, uma estrutura metodológica sólida deve manter sempre esta ordem:

1. Ativação / Aquecimento estruturado

Tarefas de baixa complexidade tática, em que prevaleçam a tomada de decisão rápida, a mobilidade e a introdução ao conceito do dia. Jogos reduzidos, rondos dinâmicos ou circuitos técnicos com tomada de decisão.

2. Fase de aprendizagem (Parte principal 1)

Tarefas globais ou analíticas contextualizadas em que se isola o princípio tático desejado. Aqui buscamos muitas repetições do comportamento objetivo (por exemplo, buscar o terceiro homem ou fixar para abrir espaço).

3. Fase de aplicação (Parte principal 2)

Situação de jogo real ou jogo de posição condicionado. Menos limitações sintéticas e mais liberdade, obrigando os jogadores a aplicar o que aprenderam em um ambiente de incerteza semelhante ao do fim de semana.

4. Fase de transferência / Volta à calma

Partidas reduzidas ou condicionadas em campo aberto em que o conceito trabalhado dá prêmio (gol duplo se a jogada nasce de uma combinação por dentro, por exemplo).

O método do Prompt correto: Peça contexto, não milagres

Se você escrever na IA: «Faça um treino para infantis», ela devolverá lixo genérico. Se quiser respostas úteis para planejar treinos com o ChatGPT no futebol de base, você deve dar a ela um contexto metodológico fechado.

Estruture seus pedidos incluindo sempre estes cinco dados-chave:

1. Categoria e nível: Exemplo: Infantil de primeiro ano, nível médio.
2. Dia do microciclo: Exemplo: Quarta-feira (Dia de máxima carga tática/cognitiva).
3. Objetivo principal e secundário: Exemplo: Principal, conservação de bola sob pressão; Secundário, mudança de orientação.
4. Espaço e efetivo: Exemplo: Meio-campo, 14 jogadores de linha + 2 goleiros.
5. Regras de provocação desejadas: Exemplo: Uso de curingas por fora e zonas proibidas.

Veja a diferença entre pedir um exercício solto e pedir uma variante sobre o seu próprio desenho. Quando você dá o desenho base e pede à máquina: "Me dê três variantes para simplificar este jogo de posição se os jogadores não conseguirem progredir", a ferramenta se torna um acelerador de trabalho brutal.

Filtro de qualidade: perguntas que você deve se fazer antes de imprimir a ficha

Toda vez que o ChatGPT sugerir uma tarefa ou uma sessão completa, não a guarde diretamente na sua pasta. Passe-a por este filtro de quatro perguntas:

- Meus jogadores entendem a tarefa em menos de um minuto? Se você precisa de dez minutos de explicação no quadro para que entendam a rotação do exercício, a tarefa não serve para o futebol de base. Você perderá tempo de prática motora.
- O exercício gera as repetições que busco? Se você busca trabalhar a desmarcação de ruptura, mas na tarefa os atacantes só recebem no pé, a proposta da IA está mal desenhada.
- Está ajustada ao espaço real de que disponho? Muitas tarefas geradas por IA exigem dimensões absurdas ou uma quantidade de material da qual a maioria dos clubes humildes não dispõe.
- Tenho modificações previstas? Se a tarefa ficar fácil demais ou difícil demais, você deve saber qual regra mexer (mexer no espaço, adicionar toques, modificar a pontuação) sem ter que olhar o celular no meio do campo.

O critério do treinador está acima do algoritmo

Usar a tecnologia para economizar tempo na redação de tarefas ou para buscar inspiração quando você está travado é uma decisão inteligente. Delegar a formação dos seus jogadores a um algoritmo sem passar pelo crivo da sua experiência é uma irresponsabilidade.

Nas categorias de formação, desde o Sub-7 até o Sub-20, os jovens não se lembram da ficha de treino mais bem desenhada; lembram do treinador que soube explicar a eles o porquê das coisas, do que corrigiu sua postura a tempo e do que estruturou a semana para que no sábado competissem sabendo perfeitamente o que tinham que fazer.

Use a Inteligência Artificial como um auxiliar técnico que prepara o rascunho para você. Mas a assinatura, a metodologia e a pedagogia à beira do gramado têm que ser sempre suas.

Fonte: Aprende Entrenando · Traduzido do espanhol aprendeentrenando.com

NO CAMPO

06 Metodologia

Guia para pais sobre força e condicionamento físico

> **Para treinadores** Use o guia aproximado por etapas dele nas suas sessões: jogos e movimento com o peso corporal abaixo dos 10 anos, padrões básicos dos 10 aos 13, e carga externa só quando a técnica estiver sólida.

Depois de saber que o treinamento de força é seguro e benéfico para jovens atletas, a próxima pergunta geralmente é: como isso deve realmente ser para o meu filho?

Nosso convidado do podcast, Des Ryan, dedicou sua carreira ao desenvolvimento de jovens atletas. Ele foi Chefe de Medicina Esportiva e Desenvolvimento Atlético na Arsenal Academy, Chefe de Força e Condicionamento no Connacht Rugby e agora é Diretor de Treinamento e Performance no Setanta College. Ele descreveu força e condicionamento como algo como um "campo minado" para os pais. Aqui está um guia para ajudar você a encontrar o caminho.

Começa com ser ativo, todos os dias

Antes de tudo, Des destacou a importância da atividade regular, tanto estruturada (treino, educação física, esporte organizado) quanto não estruturada (brincadeira, jogos no parque, escalar, andar de bicicleta).

A brincadeira não estruturada constrói as bases de que todo atleta precisa: equilíbrio, coordenação, agilidade e confiança na forma como se movimenta. Nenhum programa de academia pode substituir isso.

Des também abordou o debate mais amplo em torno da especialização precoce. Praticar uma variedade de esportes, especialmente quando jovens, desenvolve uma gama mais ampla de habilidades motoras e reduz o risco de lesões por sobrecarga decorrentes de repetir os mesmos movimentos várias e várias vezes. Um bom trabalho de força e condicionamento deve complementar o esporte do seu filho, não substituir a variedade de que ele precisa.

O que é adequado em cada fase?

Cada criança é diferente, e a maturidade importa mais que a idade. Como orientação geral:

Crianças mais novas (aproximadamente até 10 anos)

- muita brincadeira e uma ampla variedade de atividades
- movimentos com o peso do corpo inseridos em jogos: engatinhar, escalar, saltar, aterrissar, equilibrar
- diversão em primeiro lugar, sem necessidade de sessões formais de "academia".

Crianças mais velhas e início da adolescência (aproximadamente 10 a 13 anos)

- aprender os padrões básicos de movimento com boa técnica: agachar, avançar, empurrar, puxar, dobradiça do quadril, estabilização do tronco
- peso do corpo, faixas elásticas e medicine balls leves
- trabalho simples de velocidade, agilidade e saltos e aterrissagens.

Adolescentes (aproximadamente 13 anos ou mais, dependendo da maturidade)

- adicionar gradualmente carga externa, como halteres, kettlebells e barras, assim que a técnica estiver sólida
- um programa mais estruturado, supervisionado por um treinador qualificado
- treinamento planejado em conjunto com o esporte, a escola e o descanso.

Os surtos de crescimento são um dos momentos mais difíceis para jovens atletas, e algo que Des destacou para pais e treinadores ficarem atentos. Durante o crescimento acelerado, os ossos podem crescer mais rápido do que os músculos e tendões se adaptam, então as crianças podem:

- sentir-se desajeitadas ou descoordenadas
- ter dores nos joelhos, calcanhares ou costas
- cansar-se mais facilmente
- ter maior risco de certas lesões.

Durante esses períodos, bons treinadores costumam:

- reduzir o volume ou a intensidade do treino
- focar mais em técnica, mobilidade e controle
- observar de perto sinais de dor ou desconforto
- garantir que haja descanso, sono e alimentação suficientes.

Se seu filho parece estar com dificuldades durante um surto de crescimento, avise o treinador dele. Lembre-se também de que crescer e treinar consome muita energia, então garanta que ele esteja comendo o suficiente.

Uma das mensagens mais animadoras de Des é que melhorar a velocidade e o movimento é possível para todos. Velocidade não é apenas algo com que se nasce. Um bom treinamento pode melhorar a eficiência com que jovens atletas correm, aceleram, mudam de direção e aterrissam.

Isso é especialmente uma boa notícia para os que se desenvolvem mais tarde e para as crianças menores, que podem estar atualmente atrás dos colegas fisicamente, mas podem construir habilidades que serão úteis quando eles alcançarem os outros.

Des falou sobre a importância de valores individuais e disciplina. Força e condicionamento ensina muito aos jovens além do físico: comparecer com consistência, trabalhar duro quando ninguém está olhando, ter paciência com o progresso e assumir responsabilidade pelo próprio desenvolvimento. São habilidades para a vida, não apenas para o esporte.

Como é um bom trabalho de força e condicionamento

- Um treinador qualificado. Idealmente com uma qualificação ou acreditação em força e condicionamento, como a da UK Strength and Conditioning Association (UKSCA), ou formação em ciência do esporte ou do exercício ou educação física.
- Técnica em primeiro lugar. Muito treinamento sobre como se mover bem antes de adicionar peso.
- Progressão gradual. Carga e dificuldade aumentadas lenta e sensatamente.
- Abordagem individual. Treinamento que leva em conta o crescimento, a maturidade e a experiência de cada criança.
- Bastante descanso. Geralmente 24 a 48 horas entre sessões mais intensas, além de bom sono.
- Diversão e engajamento. Especialmente para crianças mais novas, deve parecer brincadeira.

Se o clube do seu filho não tem um treinador de força e condicionamento, o treinador esportivo dele pode conduzir as sessões. Tudo bem, desde que ele entenda o básico, mantenha tudo simples e fique dentro de sua área de expertise.

- pesos pesados antes de a técnica ter sido aprendida
- nenhuma supervisão, ou supervisão não qualificada
- o mesmo programa para todas as crianças, independentemente de idade ou maturidade
- atitudes de “no pain, no gain”, ou treinar com dor
- pressão para usar suplementos
- muitas sessões extras além de uma semana esportiva já cheia.
- Quem vai supervisionar, e quais qualificações essa pessoa tem?
- Como você ensina técnica?
- Como você adapta o treino para crianças mais novas, ou durante estirões de crescimento?
- Como isso se encaixa com os outros treinos e jogos do meu filho?
- Como você vai acompanhar o progresso, e como vai me avisar se houver preocupações?

O treino de força e condicionamento não deve se tornar mais uma pressão em uma semana já cheia. Sessões curtas e regulares, às vezes incluídas em um aquecimento ou no treino da equipe, muitas vezes bastam. Fique de olho na carga geral do seu filho entre o esporte, a escola e outras atividades, e proteja os dias de descanso dele.

- Mantenha as crianças ativas todos os dias, com bastante brincadeira além do esporte.

- Incentive a variedade de esportes, especialmente quando são pequenas.
- Adapte o treino à maturidade, não só à idade.
- Tenha cuidado extra durante os estirões de crescimento.
- Lembre-se de que todos podem melhorar a velocidade e o movimento.
- Procure um treinador qualificado e uma abordagem que priorize a técnica.
- Proteja o descanso, o sono e a alimentação.
- Mantenha a diversão, e faça parte de uma semana equilibrada.

Fonte: Working with Parents in Sport · Traduzido do inglês parentsinsport.co.uk

PESQUISA E DADOS

07 Pesquisa

Boletim de notas da primeira infância do ParticipACTION: as crianças pequenas estão desenvolvendo o letramento físico?

> **Para treinadores** Se você conduz sessões de pai e filho ou de pré-escola, o índice de 41% de participação e o incentivo do relatório ao jogo liderado pela criança e às habilidades motoras básicas dão a você argumentos para manter as sessões lúdicas em vez de específicas de uma modalidade.

Em 20 de outubro, o ParticipACTION divulgou o Relatório de Avaliação ParticipACTION 2026 sobre Atividade Física para os Primeiros Anos, o primeiro relatório do país focado inteiramente em crianças do nascimento aos 4 anos.[1] O dado principal é animador: dois terços (67%) das crianças pequenas cumprem a recomendação de atividade física das Diretrizes Canadenses de Movimento em 24 Horas para os Primeiros Anos, e a maioria dorme o suficiente.

Mas apenas 25% cumprem as três recomendações, de atividade física, tempo de tela e sono, ao mesmo tempo. Esse indicador recebeu nota D-. Entre as crianças de 1 a 3 anos, é 15%.

Portanto, a maioria das crianças pequenas cumpre as recomendações de atividade física e sono. O tempo de tela é a principal lacuna: menos da metade cumpre essa recomendação, e uma criança precisa cumprir as três para entrar nos 25%.

As Quatro Notas Mais Baixas

- Comportamentos de Movimento em 24 Horas: D- (25%)
- Transporte Ativo: D+ (37%)
- Atividade Física Estruturada: C- (41%)

- Tempo de Tela Sedentário: C (48%)

Cada um desses itens depende de decisões dos adultos: como as crianças se locomovem, se estão matriculadas em programas e quanto tempo de tela é permitido.

O Que o Relatório Diz Sobre a Literacia Física

O relatório de avaliação mede comportamentos de movimento, não literacia física. Mas ele cita a literacia física em suas recomendações, pedindo que educadores e pais tenham o conhecimento, os recursos e o apoio para desenvolvê-la em crianças pequenas, para que se mantenham ativas além dos primeiros anos.

Literacia física é "a motivação, a confiança, a competência física, o conhecimento e a compreensão para valorizar e assumir a responsabilidade pelo envolvimento em atividades físicas ao longo da vida". O movimento é como as crianças pequenas a desenvolvem, mas não todo movimento a desenvolve igualmente. Correr no mesmo quintal soma minutos. Oferecer oportunidades de movimento diversificadas, como arremessar, pegar, escalar, nadar e equilibrar-se em diferentes ambientes, desenvolve uma base ampla de habilidades motoras fundamentais. Como explica Developing Physical Literacy: Building a New Normal for All Canadians, a literacia física precisa ser desenvolvida; ela não surge simplesmente conforme as crianças crescem.

Até crianças muito ativas podem não desenvolvê-la. Mariane Parent competiu internacionalmente na patinação sincronizada, mas, adulta, tem medo de bolas.

No Long-Term Development in Sport and Physical Activity (LTD), do nascimento até cerca de seis anos de idade é o estágio Active Start, o primeiro de três estágios de base, seguido por FUNdamentals e Learn to Train.[2] O Active Start pede movimento diário em terra, na água, no gelo e na neve e no ar; brincadeira majoritariamente conduzida pela criança; facilitada por adultos treinados e oportunidades seguras de explorar riscos e limites. Os professores, treinadores e instrutores que recebem as crianças aos cinco ou seis anos herdam quaisquer lacunas que os primeiros anos deixam.

O Que Isso Significa

Os ambientes têm boa pontuação em tempo de brincadeira ativa. A lacuna está na formação.

- A educação infantil recebeu B+, e 89% dos ambientes oferecem pelo menos 120 minutos de brincadeira ativa por dia.
- Quase todas as instalações (97%) têm uma política escrita de movimento, mas apenas 53% oferecem ou facilitam desenvolvimento profissional sobre atividade física, comportamento sedentário ou sono, e apenas 55% dos educadores relatam ter recebido formação inicial nessas áreas.
- Apenas 61% dos ambientes têm uma política escrita de nenhum tempo de tela. O relatório recomenda creches sem telas.

- O relatório recomenda incorporar a literacia física e as habilidades motoras fundamentais na formação de educadores, com treinamento em horário remunerado e mentoria contínua.

Para Esporte, Recreação e Programas Comunitários

A atividade física estruturada, como aulas de natação, ginástica para pais e bebês e aulas de dança, recebeu C- (41%).

- A participação aumenta com a idade: 24% dos bebês, 36% das crianças de 1 a 3 anos e 63% das crianças em idade pré-escolar participam.
- Crianças de famílias de baixa renda têm muito menos probabilidade de participar do que as de famílias de alta renda (31% comparado com 52%). Duas das três fontes de dados que examinaram o tema também encontraram participação menor entre crianças cujos pais nasceram fora do Canadá.
- O relatório recomenda programas gratuitos, de baixo custo e de acesso livre, bem como programas baseados na família voltados para habilidades motoras.
- Programas para essa faixa etária devem seguir o Active Start: brincadeira majoritariamente conduzida pela criança, ambientes variados e habilidades motoras fundamentais antes das habilidades específicas do esporte.

Na prática: Em 2021, o Distrito de Sicamous, na Colúmbia Britânica, com o apoio do PLAY Shuswap, um grupo de trabalho local de literacia física, inaugurou o Little Bear's Childcare Centre. Foi a primeira creche da cidade, projetada com a literacia física em mente e com horário noturno para famílias que trabalham em turnos irregulares.

- Apenas 22% das comunidades têm uma estratégia formal para atividade física e esporte.
- Todas as províncias e territórios mencionam a brincadeira ao ar livre diária na legislação de cuidados infantis, mas apenas quatro mencionam formalmente a atividade física.
- Apenas a Colúmbia Britânica faz referência às Diretrizes Canadenses de Movimento em 24 Horas para a Primeira Infância em sua legislação de cuidado infantil.

3 perguntas a fazer sobre o seu programa de primeira infância

1. O nosso tempo de brincadeira ativa está desenvolvendo habilidades ou apenas preenchendo minutos? Observe um dia típico e pergunte quais habilidades de movimento as crianças realmente praticaram.
2. Todos os responsáveis por aplicar a nossa política de movimento foram treinados sobre ela? Uma política escrita só funciona se a equipe entender por que ela diz o que diz.
3. Quais famílias não estão aqui, e o que as impede? Verifique custo, inscrição, horários e idioma. Em Sicamous, o horário noturno foi incluído desde o início.

Então, as crianças pequenas estão desenvolvendo a literacia física?

O relatório não responde isso diretamente. Seu indicador mais próximo é o desenvolvimento motor: 80% das crianças pequenas atingem marcos motores grossos e finos específicos para a idade. Mas esses marcos vêm de uma ferramenta de triagem para condições do neurodesenvolvimento, então eles mostram que a maioria das crianças não está em risco, não que elas estejam desenvolvendo uma base ampla de habilidades de movimento.

O que o relatório mostra é que a maioria das crianças pequenas atende à recomendação de atividade física, e que se essa atividade desenvolve a literacia física depende muito dos adultos ao redor delas.

“A maioria dos ambientes de cuidado infantil no Canadá tem políticas de movimento em vigor. O que falta é treinamento. Apenas cerca de metade dos educadores de primeira infância relata algum treinamento inicial em atividade física, comportamento sedentário ou sono, e menos da metade dos programas de ensino superior oferece um curso focado em brincadeira ativa. Não podemos esperar que todo programa desenvolva a literacia física das crianças sem essa base”, disse Drew Mitchell, CEO da Sport for Life.

Notas

[1] ParticipACTION, A Strong Start for Canada’s Youngest: Let’s Grow from Here. The 2026 ParticipACTION Report Card on Physical Activity for the Early Years (Toronto: ParticipACTION, 2026), https://www.participaction.com/eyrc.

[2] Colin Higgs et al., Long-Term Development in Sport and Physical Activity 3.0 (Victoria: Sport for Life Society, 2019).

[3] Kabir Hosein e Richard Way, New-to-Canada Long-Term Development in Sport and Physical Activity Pathway (Victoria: Sport for Life Society, 2025).

As informações foram fornecidas a partir do The 2026 ParticipACTION Report Card on Physical Activity for the Early Years com permissão da ParticipACTION.

Fonte: Sport for Life · Traduzido do inglês sportforlife.ca

OPINIÕES E O SETOR

08 Políticas e clubes

The Equal Sport Project une o esporte no Reino Unido

Para treinadores Se o seu clube tem equipes femininas, os compromissos sobre acesso escolar e instalações dão a você um marco para levar a pais e parceiros locais quando for reivindicar tempo de campo e financiamento.

O Projeto Equal Sport une o esporte em torno de cinco ambições compartilhadas pela igualdade

Grandes organizações esportivas e figuras de destaque de todo o esporte se uniram hoje em torno de um compromisso intersetorial sem precedentes para tornar o Reino Unido a principal nação do mundo para mulheres e meninas no esporte.

O Projeto Equal Sport une o esporte no Reino Unido em torno de cinco ambições compartilhadas para acelerar o progresso rumo à igualdade entre mulheres e homens em todo o esporte, dos centros de lazer locais aos maiores estádios, e dos campos de base às salas de diretoria.

Grandes organizações esportivas de todas as partes do cenário esportivo do Reino Unido, incluindo a The FA, a RFU, a Youth Sport Trust, a England Netball, a UK Sport, a LTA, a Women's Sport Trust, a Women in Sport, a Team GB e a Sport England, publicaram compromissos específicos para agir e ajudar a concretizar essas ambições, enquanto marcas e emissoras também estão entre as organizações que se somam para apoiar.

O restante do setor também está sendo convidado a assumir apoio e compromissos, à medida que o projeto parece ganhar impulso nos próximos meses e anos.

O lançamento do projeto acontece num momento em que o impulso do esporte feminino nunca foi tão forte: a participação cresce, o público cresce e o investimento se acelera.

Mas ele também reconhece que o progresso continua profundamente desigual e que desigualdades significativas persistem em todas as áreas do sistema esportivo, do esporte comunitário e escolar até os níveis mais altos.

Uma pesquisa publicada no início deste ano pela Sporting Insights constatou que menos de 1% das mulheres que trabalham no esporte acreditam que a igualdade de gênero foi alcançada em todo o setor, enquanto mais da metade acredita receber menos que os homens por exercer a mesma função.

O esporte feminino também continua recebendo uma fatia desproporcionalmente pequena da cobertura midiática, respondendo por cerca de 9% da cobertura esportiva nos principais canais e 8% da cobertura esportiva no horário nobre. Enquanto isso, as atitudes de gênero estão aumentando: 41% dos meninos concordam que alguns esportes são para meninos e quase dois terços (64%) das meninas querem ser mais ativas; confiança, imagem corporal, instalações desiguais e estereótipos de gênero continuam a representar barreiras à participação.

Essas barreiras se refletem numa lacuna de gênero persistente na atividade física, com menos da metade (46%) das meninas ativas em comparação com mais da metade (52%) dos meninos. Para os adultos na Inglaterra, persiste uma lacuna de gênero obstinada na atividade, com meio milhão de mulheres ativas a menos que os homens, segundo os dados mais recentes do Active Lives, da Sport England.

Reconhecendo que já existem inúmeras prioridades em todo o setor, o Projeto Equal Sport identificou cinco áreas específicas em que a liderança coletiva, o investimento e a ação terão o maior impacto, e convoca todo o sistema a se alinhar em torno delas.

São elas:

- Acesso igual ao esporte para meninas na escola
- Relevância, alcance e receita iguais para o esporte feminino
- Uma força de trabalho igual em todo o esporte
- Estruturas de governança redesenhadas para a igualdade
- Acesso igual às instalações esportivas

Este projeto é um chamado à ação.

Outras organizações que se comprometeram hoje a agir por meio do projeto incluem o Brighton & Hove Albion Football Club, a Women's Super League, a British Rowing, a Association of School and College Leaders e a National Association of Head Teachers.

Qualquer organização interessada no futuro do esporte feminino no Reino Unido está convidada a se juntar ao Projeto Equal Sport e assumir um compromisso mensurável com pelo menos uma das cinco ambições nos próximos dois anos.

As organizações por trás do projeto acreditam que o Reino Unido está mais bem posicionado do que qualquer nação para liderar a próxima era do esporte feminino.

O sucesso de atletas e equipes de elite, a demanda crescente do público e a confiança comercial cada vez maior criaram uma janela de oportunidade que poucos países conseguem igualar.

Só por meio da ação agora, em todo o setor, a oportunidade diante do Reino Unido pode ser aproveitada.

O rápido crescimento do esporte feminino representa uma das mais significativas oportunidades econômicas, sociais e de reputação ainda não exploradas do Reino Unido. Públicos, investimento, participação, eventos e inovação em crescimento estão criando novos mercados, empregos e oportunidades em todo o setor.

Ao se estabelecer como a principal nação do mundo para mulheres e meninas no esporte, o Reino Unido pode fortalecer sua posição como destino global para eventos esportivos, mídia, talentos e investimento.

Além dos benefícios econômicos, o maior acesso ao esporte pode ajudar a melhorar a saúde, o bem-estar, a confiança e a conexão social de mulheres e meninas em todo o país, ajudando a proporcionar as oportunidades transformadoras de vida que o esporte pode dar a mulheres e meninas em todo o país.

Sue Day, Diretora de Futebol Feminino da The FA, disse: "Este é um momento muito empolgante para o esporte feminino. Há um verdadeiro impulso, crença e ambição em todo o cenário esportivo, e ao trabalharmos coletivamente temos a oportunidade de transformar isso em mudança duradoura para mulheres e meninas em todos os lugares.

"O futebol tem uma plataforma enorme e a responsabilidade de usar sua influência para impulsionar o progresso em todo o setor: ampliando oportunidades, crescendo públicos e investimentos, e ajudando o esporte feminino como um todo a ir de força em força. Com a perspectiva de sediar a Copa do Mundo Feminina da FIFA em 2035 no horizonte, temos uma oportunidade única na vida de inspirar a próxima geração e criar um legado que pode transformar não apenas o futebol, mas todo o esporte feminino."

A Baronesa Sue Campbell, Presidente da England Netball, acrescentou: "O esporte feminino alcançou um momento decisivo. Vimos progressos extraordinários na última década, mas sabemos que a igualdade não acontecerá por acaso. Ela exige liderança, ambição e disposição para redesenhar o sistema para que mulheres e meninas sejam consideradas desde o início, e não como uma reflexão tardia. O Equal Sport Project é mais do que reconhecer o desafio; é sobre se comprometer com a ação em conjunto. Se acertarmos isso, o Reino Unido pode se tornar o melhor lugar do mundo para que toda mulher e menina possa jogar, competir, treinar, liderar e prosperar no esporte."

Sally Munday, Diretora Executiva da UK Sport, disse: "O Reino Unido mostrou o que é possível quando investimos no esporte para mulheres e meninas. Nossos atletas e equipes estão inspirando milhões, os públicos estão crescendo, e o esporte feminino se tornou uma das oportunidades mais empolgantes no cenário esportivo global. Mas não podemos ficar parados. Embora muito tenha sido conquistado, e apesar do que alguns possam dizer, a jornada rumo à igualdade no esporte está longe de terminar. Se quisermos que o Reino Unido se torne a nação líder mundial no esporte para mulheres e meninas, precisamos continuar trabalhando juntos em todo o sistema. O Equal Sport Project é um importante compromisso coletivo para garantir que construamos sobre nossos pontos fortes, desafiemos as barreiras que permanecem e criemos mudança duradoura para as gerações futuras."

Simon Hayes, Diretor Executivo da Sport England, comentou: "Embora tenhamos feito progressos reais, muitas meninas e mulheres ainda enfrentam barreiras que as impedem de participar do esporte, permanecer no esporte e alcançar seu pleno potencial.

"Estamos empolgados em fazer parte do Equal Sport Project e em ajudar a transformar sua ambição em ação. Nenhuma organização sozinha pode resolver esses desafios, e isso tem que ser um esforço coletivo.

"Ao nos unirmos em torno de cinco prioridades compartilhadas, podemos criar um sistema esportivo mais justo, mais inclusivo e melhor para todas as mulheres e meninas."

Fonte: The FA · Traduzido do inglês thefa.com

HOBBIT WEEKLY

O que você lê, no seu próximo treino.

Diga ao Hobbit a idade do seu time e o que quer trabalhar nesta semana, e ele escreve um treino completo a partir de uma frase, com um diagrama para cada exercício.

Escaneie para a edição web
e todas as edições

Traduções feitas por IA; cada matéria tem o link para o original