



Os Desafios de Treinadores de Futebol

Sete dicas para superá-los

Rúbio Alencar da Silva

Introdução

Nos vários clubes de Futebol onde os treinadores são contratados para desenvolver um trabalho de excelência, os mesmos se deparam com inúmeros desafios e situações adversas que prejudicam e influenciam negativamente no processo de construção de uma identidade de uma equipe de acordo com suas convicções de entendimento de jogo e modelo escolhido.

Após termos conhecimento de alguns destes desafios enumerados em capítulos neste E-book, ajudará você Treinador de Futebol a conquistar melhores resultados do que conquista hoje, potencializando o seu conhecimento de Metodologias de Treinamentos, aprimorando dentro de todos os aspectos sobre novos mecanismos e sistemas de treinamento e gestão de pessoas para a evolução de um grupo de atletas de futebol.

Explicará de forma simples os sete passos que aplico para qualificar o meu trabalho de forma profissional para atuar no futebol com desenvoltura resolvendo problemas de liderança, gerenciamento de pessoas sensibilizando e fortalecendo a importância de uma boa preparação e entendimento de aspectos táticos e

capacidades comportamentais conectadas com o esporte em questão. Será enfatizado também a melhora do feedback entre treinador-atleta-comissão técnica ajudando inclusive

você encontrar profissionais qualificados e comprometidos com o futebol bem jogado, melhorando o entendimento de como contratar e o que observar antes de oficializar uma contratação, seja pessoas que estarão na sua comissão técnica ou atletas que farão parte da sua equipe buscando um perfil ideal.

Talvez você esteja passando algumas dificuldades em ter maiores conhecimentos técnico-táticos para desenvolver e entender sobre melhores métodos de treinamento para tentar conquistar melhores resultados durante uma temporada, porque a manutenção de um trabalho coeso por um longo período depende destes aspectos relevantes para que um profissional do Futebol tenha sucesso e até mesmo ingressar no mercado de trabalho quando estiver iniciando a sua carreira.

Às vezes o profissional de Futebol possui excelência nos aspectos técnico-táticos no seu trabalho de campo, mas não possui outros tipos de conhecimentos como liderança de equipes; saber se comunicar com a sua comissão técnica

interdisciplinar e seus liderados; ser pontual nos momentos de contratações de profissionais de campo equilibrada e racional no relacionamento com a imprensa, não aceitando críticas construtivas e até mesmo aquelas críticas que são dadas para desestabilizar o trabalho realizado levando às vezes como crítica pessoal e não sabendo separar certos comentários.

Outra situação é não saber se posicionar de forma equilibrada e racional no relacionamento com a imprensa, não aceitando críticas construtivas e até mesmo aquelas críticas que são dadas para desestabilizar o trabalho realizado levando às vezes como crítica pessoal e não sabendo separar certos comentários.

Cada aspecto está interligado para que o Treinador de Futebol consiga realizar um trabalho de excelência e que obtenha conquistas durante a sua carreira que possui inúmeras dificuldades dentro e fora de campo, principalmente na questão de focar na resolução de problemas.

No meu início de carreira também passei por vários desafios quando eu era treinador de uma equipe sub19 no Japão na Província de Gifu onde trabalhei de 1997 até 2003 na massificação do Futebol entre jovens praticantes.

Fui contratado pelo governo da província local com o objetivo de melhorar o nível técnico das equipes que disputavam o campeonato colegial japonês na região e campeonatos nacionais da categoria, pois a estrutura das divisões de base do futebol japonês na época era

muito direcionado e desenvolvido na formação destes atletas colegiais.

Neste momento eu tinha alguns conhecimentos de Metodologia de Treinamento de Futebol, mas a falta de comunicação por não ter conhecimento da língua japonesa me limitava na construção de uma equipe coesa tendo sempre o suporte de um intérprete de campo que me auxiliava e tive grandes dificuldades num primeiro momento.

Encarei o desafio achando que a demonstração de exercícios analíticos em conjunto com treinamentos técnico-táticos seria o suficiente para atingir resultados satisfatórios durante o processo de evolução da nossa equipe.

Mas nos primeiros jogos treinos não tivemos resultados que nos deixava acreditar que teríamos sucesso durante o período de desenvolvimento da identidade da equipe, pois a capacitação dos atletas estava esbarrando no aspecto de entendimento daquilo que queríamos para melhorar aspectos táticos.

Sendo assim, resolvi aprender a língua japonesa me matriculando no Centro Cultural da cidade de Gifu e num espaço de dois anos estava me comunicando sem a necessidade da ajuda do intérprete e a evolução dos atletas foi gradualmente melhorando dia após dia,

pois eu conseguia passar minhas ideias de modelo de jogo e ser entendido rapidamente quando observava algo para corrigir taticamente. Depois de três anos chegamos a levar uma equipe da Província de Gifu a fazer a final nacional do maior campeonato da categoria na época alcançando o vice-campeonato pela equipe Gifu Kogyo, fazendo uma final inédita de extrema importância para o futebol da Província de Gifu e consegui renovar meu contrato por mais tempo.

E este projeto deu início na inclusão de uma equipe profissional que se chama Gifu FC na J2League, tentando chegar a J1 League como objetivo atual da Federação de Futebol de Gifu.

Enfatizo nesta história que a comunicação é essencial e importante na construção da identidade da equipe estabelecendo a conquista de resultados relevantes e que transformam pessoas mais comprometidas de acordo com as suas ideias e sem comunicação adequada fatalmente a sua equipe não vai atingir objetivos maiores.

Neste E-book eu quero te ensinar as sete estratégias que eu utilizei em minha carreira de Treinador de Futebol para que as minhas equipes conquistassem muito mais resultados positivos e que meus desafios tivesse uma conclusão vitoriosa, tais como:

1 – É preciso adquirir maior conhecimento técnico-tático para desenvolver melhores treinamentos: Hoje se busca muitos meios de conhecimentos sobre o Treinamento no Futebol Moderno.

2- É preciso saber liderar uma equipe de Futebol: Aspecto principal para atingir resultados através de uma liderança positiva.

3- É preciso se comunicar com sua equipe interdisciplinar e com seus liderados de forma adequada: a maneira de se comunicar entre os membros de uma equipe leva a resolução de problemas rapidamente.

4- É preciso melhorar os níveis de contratações de profissionais de campo e de grupo de trabalho: o mapeamento de atletas e de profissionais de comissões interdisciplinares determina o sucesso de uma equipe de acordo com perfis e históricos no Futebol.

5- É preciso saber qual caminho buscar para entender sobre Metodologia de Treinamento do Futebol: treinadores que estão se aperfeiçoando e buscando novos métodos de treinamentos estão hoje sendo mais contratados.

6- É preciso ter um condicionamento mental para atingir maiores resultados: O equilíbrio emocional de Treinadores de Futebol os ajuda a tomar decisões pontuais.

7- É preciso fazer com que a equipe esteja motivada para aumentar os resultados positivos mais rapidamente: os membros de uma equipe de Futebol devem estar motivados e comprometidos para atingir os mesmos objetivos.

Tenha uma boa leitura!

Capítulo 1

Adquira maior conhecimento técnico-tático para desenvolver melhores treinamentos

Tive vários momentos que aquilo que eu planejava para treinar a minha equipe não estava de acordo com as qualidades técnicas de meus atletas, pois a capacidade e resposta motora que tinham de experiência não eram condizentes naquilo que eu propunha como objetivo principal durante os treinamentos.

Outra dificuldade que tinha era na adequação da metodologia apresentada às várias idades dentro de um processo de formação e até mesmo quando estava cumprindo funções numa equipe profissional, pois o meu repertório de treino às vezes era inadequado e pobre para alcançar aquilo que os atletas tinham de necessidade na construção de uma identidade competitiva satisfatória.

Tentava de todas as formas utilizarem uma metodologia que para mim teve sucesso em determinada equipe, mas quando eu me transferia para outro clube ou até mesmo mudava de categoria num departamento de futebol de base, não estava com conhecimento suficiente para desenvolver

melhores treinamentos propondo exercícios que transformavam os processos de evolução técnica. Quando me formei em Educação Física na Universidade de Taubaté em 1993 tive a titulação de tática para o momento que eu estava cumprindo treinador desportivo que me qualificava treinar determinadas funções.

diversos esportes, mas o futebol não foi enfatizado durante meu curso de graduação e tive que buscar outras formas de absorver e ganhar conhecimento na metodologia de treinamento do Futebol com algum estudo e muito esforço.

Não tinha conhecimento das metodologias de treinamento de acordo com as necessidades de cada faixa etária que eram fundamentais na construção do meu entendimento global de todo o processo de formação e qualificação de jogadores de futebol nas categorias de base, pois iniciei primeiramente nestas categorias para adquirir experiência necessária para chegar até as equipes profissionais.

Senti também a falta de raras publicações na bibliografia especializada sobre o assunto Futebol quando eu os busquei, pois a falta de conhecimento científico e minha maneira empírica de pensar e organizar treinamentos naquele momento me fez passar por muitas dificuldades para estabelecer de maneira mais concreta uma metodologia que tornasse o trabalho mais consistente e fidedigno.

Passávamos por um período de modismo onde na verdade copiávamos aquilo que era feito em grandes clubes, mas sem ter conhecimento se aquilo que era dado como um método especializado fosse suficientemente eficiente o bastante para resolução dos problemas que tínhamos nesta construção do processo de treino em categorias de base onde eu trabalhava na época.

Eu geralmente me autocriticava e me fazia constantemente a seguinte pergunta: Que tipo de conhecimento me falta para melhorar o meu método? Falta-me conhecimento técnico-tático? Falta-me conhecimento científico? Falta-me conhecimento pedagógico? Que tipo de conhecimento vai agregar na minha formação para que eu melhore os meus métodos de treinamento? Baseado nestas perguntas eu comecei a buscar conhecimento gradualmente através de estudos de novas metodologias que transformasse a minha didática pedagógica no treinamento de futebol conforme eu encontrasse os caminhos necessários para tal, porque já tinha como referência que o treinador de futebol deveria ter uma variedade de competências que o qualificasse para

alcançar níveis de desempenho em suas funções mais elevados.

A minha primeira busca foi conhecer melhor o processo de treino em sua dimensão estratégico-tática tendo como referência alguns artigos e livros na língua inglesa tais como sites da internet (www.soccercoaching.net e www.soccercoachinternational.com) (www.bettersoccercoaching.com) artigos na língua italiana através de sites (www.allenatore.net e www.alleniamo.com) artigos na língua espanhola (www.futbol-tactico.com).

Conheci também outras metodologias de treinamentos na área de desenvolvimento técnico de atletas em formação tais como o Método Coerver Coaching, Dutch Football Soccer Coaching Methods & Training Drills, Ajax Academy Training Methods através do site www.ajaxonlineacademy.com, e vários outros métodos que na época estavam sendo vanguarda quando se tratava de estudos voltados para o Futebol.

Atualmente temos uma bibliografia em língua portuguesa desenvolvida e criada pelos portugueses que facilita muito o desenvolvimento desta metodologia pedagógica de treino que buscamos para o entendimento mais científico na criação desta

metodologia para o crescimento do processo de formação de uma equipe de futebol, tendo na internet, hoje podemos ter acesso ilimitado sobre tudo que se é produzido como material bibliográfico aspecto global do treino.

em todos os assuntos e o Futebol não fica atrás, porque temos uma vasta variedade de artigos científicos que nos ajuda a evoluir no conhecimento da Metodologia de treinamento atualizado constantemente no mundo virtual.

Além disso, comecei a visitar centros de treinamentos de algumas equipes de São Paulo fazendo um trabalho de observação de quais métodos estavam sendo desenvolvidos pelas principais equipes tanto de formação de novos talentos como também de equipes profissionais, pois tinha vontade de adquirir conhecimentos em todas as categorias para que quando eu chegasse a ter uma oportunidade eu estivesse pronto para atuar com segurança e confiança naquilo que estava desenvolvendo.

Era isto que tinha como meta e foco principal no conhecimento teórico pela constante busca de novos métodos de treino e confesso que até hoje realizo estes passos para me aperfeiçoar e fazer com que meu know-how seja melhorado a cada dia.

Para que você tenha mais clareza naquilo que eu estou ti passando é que se você for buscar subsídios para potencializar o seu conhecimento você deve seguir os seguintes passos:

1- Busque bibliografia sobre Futebol através das diversas línguas estrangeiras e da língua portuguesa, pois hoje já existem muitos livros e autores de vanguarda oferecendo muito conhecimento através de suas publicações.

2- Faça visitas a centros de treinamentos de excelência do Futebol para ter mais contato e absorver conhecimentos mais atualizados sobre métodos de treinamentos nas diversas faixas etárias.

3- Visitar sites que abordam o assunto Treinamento de Futebol que mostram diversos métodos de treino para que você tenha uma referência mais global sobre o que de mais moderno está sendo feito em diversos clubes no mundo todo.

4- Faça pelo menos dois cursos para Treinadores de Futebol que tenham como título a Metodologia de Treinamento do Futebol, verificando inclusive quais são os especialistas que vão ministrar os cursos, suas formações, suas experiências passadas em clubes de futebol.

5- Se for possível comece a criar uma network com outros treinadores de futebol que possam ser seus mentores e conselheiros para que você possa receber feedback destas pessoas que possuem mais experiência que você ou até mesmo pessoas que estão há mais tempo no Futebol inseridos em comissões técnicas de clubes.

Tenho um exemplo de um grande amigo que fiz no futebol e que foi meu estagiário quando eu trabalhava no E.C. Juventude de Caxias do Sul e naquela época iniciou o seu caminho no Futebol me auxiliando na função de preparador físico e em paralelo ainda estava cursando a graduação de Educação Física na Universidade de Caxias do Sul (UCS) em 2005. Lembro-me que ele tinha conhecimento em musculação por ter estagiado e trabalhado em academias da cidade antes de chegar até o seu período de estágio que na verdade foi muito rápido, porque tempos depois ele foi convidado a ser o responsável pelo trabalho realizado aos atletas na academia do clube para desenvolver um trabalho integrado com todos os departamentos desde a base até o profissional.

A partir daí começou a ter mais contato com outros preparadores físicos e adquirindo mais conhecimento através dos métodos variados que eram acompanhados por ele nos treinamentos de campo, conseqüentemente evolui o seu portfolio de variadas metodologias de treino avaliando o que era mais adequado nas diferentes situações dentro do processo de formação.

Além disso, era um profissional muito estudioso e buscava sempre se embasar teoricamente a sua metodologia participando de cursos voltados para a preparação física e após ser graduado em Educação Física recebeu uma oportunidade na equipe profissional após sete anos de muito estudo e esforço na sua formação ideológica de treino, desempenhando a função com muito sucesso e conquistas através do seu trabalho.

Mas você pode ter certeza que se sacrificou muito para chegar a ser o que é hoje, um grande profissional do Futebol que através de seus estudos de métodos de treinamento e observando seus antecessores que lhe trouxe muita informação prática na preparação física, o tornou com uma visão mais ampla e sistêmica do treinamento de Futebol.

Até hoje ele ainda se especializa em sua função, como também faz investimentos na área tecnológica de controle de treinamento através de softwares atualizados para que aperfeiçoe a sua qualidade profissional dentro da preparação física. Comecei a estudar também sobre como liderar de forma adequada equipes de futebol, pesquisando bibliografia de liderança e gestão de pessoas para fazer com que as minhas equipes tivessem mais coesão de grupo e que fossem motivadas através de uma linguagem direta, mas este assunto será abordado em outro capítulo.

Para que você possa começar a mudar o seu conceito e sua forma de lidar com a falta de conhecimento sobre metodologia técnico-tática vai ti fazer um desafio: Comece hoje a estudar um artigo ou visite um site de treinamento de futebol na sua casa, ou na sua hora de almoço, ou durante uma viagem, ou durante a noite que é o horário que deixamos para estudos devido ao nosso corrido dia-a-dia.

Faça um contato escrevendo um e-mail para um treinador que você conheça ou teve contato em determinado trabalho ou curso que realizou e lhe peça algumas dicas e alguns conselhos sobre a criação de

seu método de treino, especificando que tipo de
Procure pela internet algum curso sobre o tema
objetivo que quer atingir e qual a sua primeira ideia que
Metodologia de Treinamento de Futebol que seja de
quer seguir para alcançá-lo.
acordo com aquilo que você busca, verificando quais
palestrantes estarão no curso, quais profissionais que
estarão ministrando os cursos e que nível de
aprendizagem é abordado nos mesmos.

Busque participar de treinamentos on-line que são
disponibilizados pela internet sobre Metodologia de
Treinamento no Futebol onde você verificará e abrirá
diversas formas de ser criar treinos para o seu
planejamento de microciclo semanal de uma
programação sequenciada do processo de formação de
atletas de Futebol, onde terá muitos meios de treino
nas suas diversas variedades em objetivos diversos
alcançados com o treinamento de Futebol.

CAPÍTULO 2

Saiba liderar toda a sua equipe

Tendo em vista de que um dos maiores desafios de Treinadores de futebol é de ajudar atletas a atingirem melhores rendimentos pessoais e profissionais, desenvolvi dez estratégias que eu aplico para liderar equipes de Futebol mantendo-os dentro de um ambiente competitivo em alto desempenho em um longo período de tempo, fato este que é muito difícil ser alcançado sem ter que acertar e corrigir arestas que no decorrer do processo sempre acontece algumas situações inesperadas e que às vezes se não interferirmos de maneira certa pode colocar todo o nosso trabalho a perder.

Um Treinador de Futebol tem como principal meta estabelecer maneiras de condutas que levam os seus liderados a estarem sempre motivados e sempre buscando a excelência quando o assunto LIDERANÇA é evidenciado em suas equipes de trabalho, pois isto determina se haverá êxito ou fracasso na avaliação final (resultado) de desempenho desportivo.

A melhor maneira de como aplicar de forma bem organizada a compreensão de algumas práticas de LIDERANÇA e em quais momentos são necessários,

seja ele em momentos de vitórias ou adversidades, Quando eu estava trabalhando na equipe do São José temos que manter a linearidade nas nossas atitudes Esporte Clube da cidade de São José dos Campos-SP como líder para que a nossa equipe tenha apoio para em 1997, disputávamos o Campeonato Paulista da estar equilibrado emocionalmente em suas atitudes e Série A1 que é considerado um dos melhores consequentemente atingir objetivos para que a nossa campeonatos regionais do futebol brasileiro, onde 20 carreira como Treinador alavanque de forma que equipes jogavam 19 partidas sendo que as duas alcancemos nossas metas profissionais e pessoais. últimas colocadas era rebaixada para a Série A2. Tenho certeza de que muitas vezes a sua equipe Jogamos as primeiras quatro partidas e após dois poderá estar acuada em situações de derrotas, empates e duas derrotas a diretoria do clube resolveu demonstrar sua fraqueza e não saber reagir diante de tomar a decisão e optar pela troca de treinador, já todos os seus problemas, que só são ultrapassados pensando na possibilidade de fugir do rebaixamento, com a ajuda de seus Treinadores que passarão pois naquele momento estávamos correndo riscos de feedbacks positivos para que tenham capacidade de no final deste campeonato lutar para nos manter na reação em momentos de crise.

primeira divisão paulista. Qualquer situação estressante causará um pânico Esta troca num primeiro momento foi em optar no geral onde poderão aparecer indivíduos com medo e lançamento do auxiliar técnico como comandante da inseguros para resolver problemas numa partida de equipe para que tivéssemos pelo menos a manutenção do estilo de trabalho do treinador não estiverem confiantes acarretará a terem erros anterior, aspecto este considerado pelo fato deste constantes e prejudicando suas performances profissional ter sido contratado juntamente com ele. esportivas.

Mas mesmo assim a equipe não conseguiu reagir, não manteve uma regularidade de resultados positivos que nos tirassem da zona de rebaixamento, e rodada após outra nos aproximamos da tão amedrontada

possibilidade de sermos rebaixados, devido á de confiança pela pressão da torcida aos nossos jogadores é isto causou muita instabilidade emocional em toda a equipe.

Mas novamente a diretoria tomou outra decisão de risco que naquele momento era o divisor de águas para a nossa equipe e foi contratado um novo treinador que chegou demonstrando outra forma de liderança e comunicação que mudou a expectativa e as atitudes de nossos jogadores. Chegamos até as últimas rodadas lutando contra o rebaixamento, mas através de uma liderança que mostrava como se concentrar nas metas de curto prazo para que alcançássemos resultados que nos tirasse daquela situação, os jogadores com muito sacrifício e muito comprometimento ganharam força interior para chegar ao alcance de nossa meta, ou seja, conseguimos fugir do fantasma do rebaixamento após jogo dramático contra a equipe do Rio Branco de Americana.

Pois então eu vou te mostrar em detalhes como liderar uma equipe de futebol em momentos de crise através de dez estratégias e como solucionei estes problemas que descrevi anteriormente, tais como: - Absorva vitórias e derrotas rápidas; dê exemplos

peçoais; como ser otimista e realista ao mesmo tempo; manter o equilíbrio emocional; como

AS DEZ ESTRATÉGIAS DE LIDERANÇA

1 - **Absorva vitórias e derrotas rápidas:** administrar conflitos e outras.

Deixe sempre claro para a sua equipe que temos que nos concentrar e nos esforçar em manter a nossa meta principal como foco. A perda de foco após vitórias podem causar grandes danos durante o decorrer de uma temporada em todas as competições a serem disputadas.

Temos exemplos de equipes de Futebol que num período curto de tempo após conquistas de grandes campeonatos, perderem o foco e relaxarem em sua manutenção do nível de treinamento causando perda de desempenho e como consequência a perda de qualidade competitiva.

Nosso trabalho é manter uma atitude de nunca perder de vista a nossa próxima meta e concentrando nossa energia em objetivos de curto prazo, por exemplo, focar sempre nos próximos jogos ou estabelecer uma meta a cumprir durante um campeonato de pontos corridos que é sempre muito longo com jogos muito equilibrados.

Em 2010 durante o Campeonato Brasileiro da Série B, a Portuguesa de Desportos onde eu estava trabalhando na época como auxiliar técnico,

contratou um treinador que dividiu o campeonato sendo que de 12 pontos conquistados a equipe teria estabelecendo metas de quatro jogos das 38 rodadas, que cumprir oito pontos em cada meta, e caso onde a equipe se cumprisse uma média de conquista houvesse pontos conquistados acima da média, estes de 65% de pontos recebia uma premiação extra. pontos excedidos eram levados e acumulados para a próxima meta, e naquele momento foram conquistados três metas dentro do período em que este treinador esteve á frente de nossa equipe.

2 - Dê exemplos pessoais:

Muitos Treinadores de Futebol e líderes não possuem o desprendimento de sua posição para executar algumas tarefas além daquilo que lhes é atribuído. Fica às vezes achando que só pela sua posição ele se sentirá rebaixado em fazer algo simples que pode resolver problemas de forma eficiente.

Além disto, muitos outros têm um discurso de uma forma, mas em suas atitudes durante tomadas de decisão e no desenvolvimento do trabalho do dia-a-dia, não condizem com aquilo que pregam e sendo que seus liderados não sentem firmeza e segurança e enxergam o líder principal falhando neste contexto. O treinador-líder deve estar sempre disposto á assumir responsabilidades além daquelas que lhe são atribuídas, tomando sempre atitudes á frente de seus liderados tornando isto um hábito normal durante as

tarefas diárias, sendo uma figura que tenha uma conduta visível e louvável pela sua ascendência em físico que sempre tinha como âncora a sua posição de relação ao grupo. Trabalhei com um treinador quando eu era preparador e deixava de realizar às vezes tarefas que poderiam ajudar seus liderados na forma de tomar decisões com mais simplicidade, deixava que isto fosse acima de qualquer atitude mais eficiente e rápida.

A sua oratória na frente dos jogadores era de elogiá-los e incentivá-los a serem pessoas corretas e justas na ajuda entre os atletas para a resolução de dificuldades, mas fora do ambiente de trabalho ele criticava as fraquezas individuais e técnicas de alguns atletas para outras pessoas que não estavam inseridas no nosso convívio. Estas críticas chegaram até aos atletas de forma a dividir opiniões sobre a conduta e a falta de respeito expondo abertamente as fragilidades de cada membro do grupo de trabalho que não estava realizando suas tarefas de maneira satisfatória, elevando assim uma desconfiança a este Treinador.

Após a troca de comando a equipe voltou a ter uma atitude mais proativa considerando o fato deste novo Treinador deixar bem claro a sua forma de conduta que era pautada na justiça e respeito mútuo entre

Treinador e Atleta, voltando assim a ter mais

3 – Seja otimista e realista ao mesmo tempo:

confiança entre os envolvidos na questão de formação. Existe certa insegurança e uma lacuna enorme sobre a construção de uma equipe coesa.

O que as pessoas pensam sobre si mesmas e o que

elas realmente são, pois lhes faltam mais

autoconfiança e serem mais positivas quando essas

pessoas passam a ter uma visão intrínseca de suas

próprias atitudes.

Existem estudos que dizem que 50% das pessoas se

classificam como otimistas, mas na pura verdade

interior e mental é que somos confusos na auto

avaliação de nossas atitudes otimistas. Vivemos numa

atmosfera envolta de pessoas pessimistas que

desestabilizam nossas emoções tentando a todos os

momentos tirar nossa autoconfiança gerando

conflitos interiores sobre nosso autoconhecimento.

O caminho a ser orientado pelo líder é mostrar que a

realidade no mundo em que vivemos é bem diferente

daquilo que temos como noção de vida, pois somos

otimistas de plantão devido ao fato de sempre

buscarmos vitórias na nossa carreira e que também

estamos propensos a termos derrotas neste contexto,

até porque a nossa vida no esporte nos faz sempre

tomar decisões e que às vezes temos que ter um

sacrifício fora do comum para prosseguir por
O líder deve mostrar aos seus liderados que a busca
caminhos desconhecidos.

deve estar ligado á esperança constante, a fé esta
inclusa nesta situação de busca interior, mas deve
estar acompanhada de pro atividade, porque ideias
precisam ser colocadas em prática, atitudes devem
ser tomadas antecipadamente, precisamos ter
iniciativas para resolver problemas para não nos
tornarmos pessoas desiludidas com a própria vida por
falta de atitude. Isto sim é ser otimista.

Tive um atleta na seleção de Gifu que tinha uma
autoconfiança e uma meta bem clara naquilo que
queria para a sua carreira no Futebol, pois seu
objetivo principal era se tornar um atleta profissional
e fosse incluído em uma equipe que disputava a
JLEAGUE profissional na época, e naturalmente era
uma pessoa extremamente otimista em tudo que
fazia.

Chegou a fazer alguns testes em clubes japoneses e
coreanos, mas pela sua baixa experiência e idade as
equipes não demonstravam a iniciativa de contratá-lo
pelo fato deste atleta não ter o perfil que estas
equipes estavam buscando para o plantel deles na
temporada.

Este atleta então veio me pedir uma ajuda para que ele viesse ao Brasil para realizar um período de estágio de três meses em clubes profissionais e participar de jogos amistosos para adquirir mais experiência e que pudesse enriquecer suas habilidades técnicas e inteligência tática conforme o estilo brasileiro de jogar Futebol.

Deixei bem claro que existia um risco dele não conseguir se adaptar a cultura futebolística brasileira, mas que também não podia tirar sua esperança e sonho em realizar um bom trabalho e ser aceito por uma equipe profissional japonesa, porque a realidade futebolística era completamente diferente pelo simples fato de ter estilos de entender o jogo de forma mais complexa.

Mas ele teve a surpreendente atitude em vir ao Brasil e passar pelo processo de estágio em duas equipes diferentes em São Paulo, sendo que foi bem aceito e apoiado pelos integrantes das equipes profissionais e amadoras que ele estava realizando seu período de treinamento, porque sua dedicação e perseverança foram maiores do que normalmente se vê em clubes brasileiros.

Voltou ao Japão e após dois meses ingressou numa equipe profissional da J2League na época o Montedio Yamagata, conseguindo seu primeiro contrato de um ano nesta equipe e tendo uma participação bem satisfatória na avaliação do treinador japonês que o contratou.

Foi um exemplo para mim em me mostrar que ser otimista não é apenas ser da boca para fora, mas que também precisamos ter atitudes que nos leve ao sucesso.

4 – Mantenha o equilíbrio emocional:

Os treinadores de futebol têm o seu nível emocional testado a todo o momento em que sua equipe está sofrendo pressão externa e interna quando os resultados não são condizentes com a Metodologia de Trabalho, pois às vezes um método que deu certo no passado pode não ter os mesmos resultados em outras equipes.

O treinador de futebol vive o Futebol de forma muito intensa, colocando todas as suas forças interiores para que o trabalho seja reconhecido e valorizado através de conquistas e que são os pontos chaves de

sucesso em sua carreira que é muito estressante e A vida do Futebol nos leva a ficar equilibrando entre muito desgastante.

escolhas e consequências, pois temos que ter Os níveis de autocontrole devem ser reconhecidos consciência de que tomada uma decisão ela terá pelo Treinador para que ele tenha uma vida equilibrada e possa evitar certos impulsos em suas então ter uma capacidade mental de força interior tomadas de decisão principalmente em momentos de para que esta decisão seja proativa, pensando no bem crise dentro de um grupo de trabalho, pois o controle estar do grupo de trabalho.

emocional adequado facilita o Treinador a ter mais Uma pessoa equilibrada emocionalmente faz a coisa clareza racional para a resolução de problemas e certa no momento certo, pois ele consegue discernir conflitos internos.

entre a assertividade e erro de forma mais leve e consciente tendo habilidade de enxergar do lado de fora do problema, colocando-se no lugar da outra ou das outras pessoas envolvidas no contexto da situação que irá resolver.

E deve estar sempre focado e concentrado em absorver habilidade de aprender com a situação e ter uma visão com humildade e sentimentos positivos com tolerância para ter o discernimento em entender o significado desta situação sendo ela adversa ou favorável naquele momento específico.

Levo comigo uma história descrito abaixo para que eu me mantenha sempre equilibrado nos momentos de dificuldades onde atuo: Certa vez, perguntaram ao

Dalai Lama: O que mais te surpreende na
E ele respondeu: "Os homens me surpreendem" ... os
humanidade?
homens perdem a saúde para juntar dinheiro, depois
perdem dinheiro para recuperar a saúde; e por
pensarem ansiosamente no futuro, esquecem-se do
presente de tal forma que acabam por não viver nem o
presente e nem o futuro; e vivem como se nunca
fossem morrer e morrem como se nunca tivessem
vivido, Então busquemos o equilíbrio e a harmonia!

``.

Pense nisto!

5 – Administre conflitos:

Os conflitos internos dentro de uma equipe de Futebol sempre serão prejudiciais por criarem um ambiente desequilibrado, ocasionado por situações de hostilidades entre os membros de um grupo de trabalho e pela desconfiança por parte das pessoas, que se conflitam diante de diferenças interpessoais. As diferenças entre pessoas dentro de um ambiente de trabalho sempre existe porque a diversidade de pensamentos, experiências e também a intelectualidade entre os membros de um grupo pelo fato de serem diferentes e os conflitos aparecem

quando eles percebem que estas diferenças afetam e influenciam nos resultados da equipe. O papel do Treinador-líder neste caso é gerir as emoções e resolver problemas com bom senso, administrando suas reações em cada situação de conflito, sendo assim ele terá um objetivo maior de conscientizar a equipe que as ações devem ser executadas e aceitas por todos os membros do grupo de trabalho, alcançando assim objetivos em comum. Conflitos podem ser negados ou ignorados, ou enfrentados e transformados num elemento auxiliar para o crescimento e amadurecimento dos indivíduos e de todo o grupo de trabalho, enfrentando tentando vencer a outra parte através de disputas, competições e criando rixas; ou tentando unir as partes através de mediação, negociação e dialogo. Cada mediação é tentar estabelecer e prevenir conflitos diários para que não se estenda e se torne problemas insustentáveis para resolvê-los, tendo inclusive a percepção de incluir mediação de terceiros no processo de prevenção destes conflitos, fato este que se não tiver uma capacidade entre os membros de ceder em certos momentos vai causar transtornos irreparáveis em um grupo.

São necessários amadurecimentos individuais para que todos possam ter objetivos em comum, liderados pelo Treinador-líder que promove uma harmonia entre cada membro do grupo que passa a se responsabilizar pela integração e cooperação de trabalho em conjunto para atingir objetivos gerais e específicos.

O Treinador-líder terá que mostrar uma característica essencial para que promova ações positivas e proativas entre os membros do grupo, que é a capacidade de ouvir e saber se comunicar de forma simples e clara, demonstrando assim interesse entre o interlocutor e o assunto/problema a ser discutido e saber perguntar sobre o que os leva a ter conflitos internos.

6 – Passe uma mensagem ao grupo de coesão:

Para que o Treinador de Futebol consiga manter uma coesão de grupo ele deve sempre utilizar de uma mensagem que reforce constantemente a sua maneira de pensar GRUPO, sempre enfatizando que “SOMOS UM E ESTAMOS TODOS JUNTOS UNIDOS POR UM OBJETIVO EM COMUM” e desta forma mostrar que o “GRUPO SEMPRE VAI ESTAR ACIMA DE TODOS” e que as suas decisões serão sempre

tomadas no seguinte contexto: "TOMO DECISÕES
Deixe bem claro a todos os integrantes que você vai
SEMPRE PENSANDO NO TODO E NUNCA NO
INDIVIDUAL".

no individual e que o todo é a soma das partes e se alcançarmos metas em grupo, todos os integrantes aparecerão no processo em caso de conquistas futuras para depois cada um consiga atingir metas individuais de acordo com o seus méritos.

Se tivermos um grupo vencedor que faça com que através de seu próprio mérito alcance grandes conquistas pautadas nestes valores de respeito e de individualidades inclusive, vai com toda a certeza aparecer o individual porque este necessita da ajuda de todos os integrantes de um time, uma equipe onde todos são importantes no processo final de realização de tarefas porque O CRAQUE É O GRUPO.

7- Mostre os verdadeiros valores de uma equipe:

Devemos mostrar aos nossos liderados que não existe status individual em nosso grupo e que o respeito mútuo seja algo determinante em nossas atitudes e comunicação entre os integrantes, predominantemente no que o Treinador de Futebol tem como seu valor principal e que esta é a nossa

maior arma e maior característica para termos uma
Mostrar que a existência de uma hierarquia em um
confiança mútua.

grupo de trabalho no seu organograma organizacional
existe pessoas que tem suas atribuições e que todos
eles precisam ter os seus devidos respeitos para que
o nosso dia-a-dia seja tranquilo e harmonioso, tudo
isto baseado no total respeito mútuo entre os
indivíduos.

Estes indivíduos são desde os dirigentes do clube, os
torcedores que são o maior patrimônio que um clube
de Futebol pode ter as pessoas do staff de trabalho
que sempre está nos apoiando diariamente, a
imprensa local escrita, falada e televisiva, sempre
explicando a todos que somos as pessoas
responsáveis para passar a imagem do clube e que
temos muitas atribuições neste sentido.

Respeitar a figura do Treinador que toma as decisões
e que estas são justas e que busca o melhor para o
grupo, sendo assim ter a consciência de que ele é a
figura que terá a palavra e a decisão final e que será
de acordo com as suas convicções e isto precisa ser
respeitado a todo o momento.

8- Esteja sempre disposto a assumir riscos:

O Treinador de Futebol precisa ter esta disposição de assumir riscos, pois esta característica de assumir riscos é uma das capacidades mais relevantes para que o mesmo possa ter sucesso naquilo que busca constantemente que são as conquistas e vitórias que fazem de um treinador ser qualificado como vencedor em sua profissão.

O entendimento de que ele tem o poder de decisão que liga os dois caminhos da incerteza e dos riscos que ele vai correr na profissão, saber que a autogestão destes riscos pode decidir o seu sucesso e que lhe sirva de motivação para esta aventura de elegê-los, tendo como escolhas algumas consequências positivas e negativas.

Ele precisa ter a dimensão intelectual que em determinados momentos o risco torna-se desnecessário, pois não tem a pressão de colocar um resultado em xeque e saber a hora de acelerar quando tiver tudo ao seu favor e recuar quando estiver em situações que coloquem todo o seu trabalho a perder, pois este é o seu verdadeiro limite.

9- Ter disciplina em seus trabalhos diários:

O profissional que tiver esta condição de ser uma pessoa disciplinada vai sempre demonstrar de forma proativa a todos os liderados que é uma pessoa que os inspira por ser um profissional focado e que se entrega de corpo e alma às suas tarefas e atribuições que lhe foram passadas, sempre tendo como objetivo principal atingir um nível de excelência altíssimo.

Todo treinador de Futebol que é focado em detalhes e que busca a sua excelência com muita disciplina e por ter uma capacidade de exigência em tudo que faz até mesmo se autocobrando, este perfil de ser perfeccionista no trabalho do dia-a-dia, leva a todos os participantes do processo a vê-lo como uma pessoa que lhes serve como exemplo e inspiração.

O Treinador de Futebol tem que ser disciplinado, perseverante, motivado e que coloca toda a sua energia nos seus trabalhos fazendo que todo o processo seja levado com muita seriedade e que só com muito sacrifício e muito treino e dedicação, a equipe poderá conseguir aumentar o seu potencial de conquistas, enfatizando sempre o processo da meritocracia.

10- Ser criativo em suas ações e atividades:

O estudo de novos métodos de treinamento no Futebol constantemente leva o profissional a ter uma capacidade criativa aguçada, porque sempre que se constroem os meios de treinamento o Treinador de Futebol qualifica a sua capacidade de criação de novas metodologias, novas estratégias táticas e técnicas, novas formas de abordagens dentro do processo de treino e novas formas de se comunicar com os seus atletas.

A sua criatividade tem que ser um diferencial de qualidades de improvisações durante um período longo de temporada, pois os dias de treino pré-jogo e pós-jogo necessita de uma forma de conduzir seus trabalhos para que não fique repetitivo na formalização de um microciclo semanal, que em minha opinião é o que mantém aspectos motivacionais entre os atletas de sua equipe.

Porque o grande segredo entre os treinadores que passam muito tempo em determinados clubes, nós averiguamos que geralmente estes são muito criativos na maneira de tratar o treino com muitas variações de métodos e muitas improvisações no que

se diz respeito à construção de sua metodologia de trabalho.

CAPÍTULO 3

Se comunique com sua equipe interdisciplinar e com seus liderados de forma adequada

A mensagem possui elementos de comunicação que passa por um processo onde o emissor passa uma mensagem para o receptor que responderá lhe oferecendo feedback positivo ou negativo no entendimento do que ele processou através da mensagem fornecida maneira de se comunicar entre os membros de uma equipe leva a resolução de problemas rapidamente.

Entre este processo existem influenciadores que devemos colocar nestes elementos que são o ambiente que pode alterar a forma que captação da mensagem dos receptores, como também os indivíduos que estão envolvidos no contexto da mensagem, se são os receptores diretos ou indiretos, se são os receptores capazes de passar a resposta correta daquilo que precisamos nos relacionar em relação à mensagem.

O emissor transmite uma mensagem onde existe uma intenção, que pode ser informar, persuadir, convencer, divertir, ordenar e etc... E se esta mensagem não for bem compreendida causará uma confusão na relação

entre duas pessoas, porque a mensagem determina a extensão e o estilo que adota o emissor quando transmite esta mensagem.

O receptor a princípio depende da informação dada pelo emissor para que depois de processá-la possa dar o seu parecer e sua resposta ao emissor podendo concordar ou discordar do contexto da mensagem e aí podemos qualificar este processo de comunicação e a mensagem de conteúdo da comunicação.

Devemos reconhecer que a grande parte de retrabalhos, os grandes problemas de relacionamento entre líderes e liderados e entre os próprios liderados, além de perdas de talentos que se desvinculam de uma integração na equipe, são causados pela falta de comunicação adequada entre as pessoas de um grupo que não se entendem devido a falhas nestes quesitos relacionados no processo de comunicação. Destaco que dentro de uma equipe os egos inflados e o estilo e personalidade do líder acaba sendo um entrave na comunicação adequada de uma equipe e que a hierarquia inconsistente, incentivos injustos, tratamento desigual entre os integrantes de um grupo de trabalho podendo beneficiar a criação de grandes dificuldades na comunicação entre o líder e os liderados.

Tenho certeza de que a falta de comunicação adequada causa muita perda de tempo, conhecimento e energia, gerando um clima de hesitação e passividade de uma equipe de trabalho, pois o medo de se comunicar transforma um ambiente sadio em uma atmosfera de cautela e cinismo entre os integrantes da equipe, estacionando naquela zona onde qualquer Treinador de Futebol jamais deve querer atingir em todos os seus trabalhos, que é a ZONA DE CONFORTO.

O Treinador de Futebol necessita ter cuidados quando ele busca se comunicar com sua equipe e seus liderados pela maneira que ele passa as suas mensagens que devem ser muito claras e objetivas não deixando qualquer dúvida ou interrogações de entendimento dos objetivos em comum entre os seus liderados durante o processo de construção de perfil mental da equipe. Para que a comunicação possa ser direcionada de forma adequada e que tenha eficiência, o Treinador de Futebol necessita controlar uma série de competências que é o conjunto de conhecimentos que um indivíduo precisa para se comunicar, por exemplo: competência para linguística (uso de

gestos); competência linguística (linguagem para saber o que dizer, a quem, quando e como dizer uma mensagem e quando precisa se calar); competência sociocultural e ideológica (conhecimentos e opiniões sobre o mundo que depende do grupo sociocultural que pertence os envolvidos); competência psicológica (estados de ânimos que são determinantes na elaboração e na recepção da mensagem).

Quando temos pessoas que se comunicam bem com mensagens bem claras e combinadas melhorando o entendimento do processo vinculando pessoas e pessoas se vinculando com o processo, as pessoas envolvidas farão o seu melhor para que os objetivos propostos pelo treinador-líder sejam alcançados mais otimizados possíveis.

Comunicação não é apenas informar os liderados porque é um processo de duas vias onde os seus liderados precisam estar totalmente centrados e com seus entendimentos bem estabelecidos pela forma que o treinador-líder determina as tarefas em grupo e envolve-os nas tomadas de decisões que possam levar o sucesso ou o fracasso de um projeto final de trabalho.

Minha experiência de me comunicar como Treinador de Futebol eu sempre utilizo uma comunicação em que os meus liderados possam entender aquilo que penso sobre Futebol em relação à parte técnica e tática, passando também o que penso sobre coesão de grupo constantemente, sobre quais pontos devemos estabelecer uma comunicação pautada na confiança e respeito mútuo e tenho comigo a seguinte maneira de motivar meus liderados, elogiar em público algum membro da equipe e chamar a atenção em separado, fazendo com que as pessoas sintam o respeito que tenho por elas antes de qualquer decisão a ser tomada.

Minha linguagem de coesão de grupo eu utilizo a conjugação de minhas mensagens na primeira pessoa do plural NÓS e nunca na primeira pessoa do singular EU, porque tenho que lhes mostrar que estou dentro do processo em igualdade de condições e situações á eles, porque vencemos juntos e perdemos juntos em qualquer circunstancia de momento.

Passo a eles noções de caminhos que devemos seguir que serão os nossos propósitos e a clareza da direção que teremos que nos concentrar para que a nossa jornada possa nos levar para o sucesso, utilizando a

forma de conversas individuais e pequenas reuniões estimulando o debate entre os integrantes da nossa equipe, ouvindo sugestões e abrindo um espaço de discussões analisando nossas evoluções positivas e problemas para serem resolvidos em conjunto.

Exemplificar o nosso dia-a-dia é uma das formas de estimular a pro atividade entre os integrantes de um grupo, porque através destes exemplos podemos quantificar e qualificar nosso trabalho pautado em transparência nas nossas atitudes e legitimidade nas nossas palavras, fazer o que se fala e ser autêntico naquilo que tem como valor de vida transferido para o trabalho.

E caso o Treinador de Futebol tenha dificuldade de manter um bom relacionamento com seus liderados devido à falta de comunicação adequada, o mesmo deve eliminar a cortesia e polidez que mantém o status quo, que é um fator que disfarça o medo e o receio em se expressar francamente e honestamente, porque detrás de toda a prudência na comunicação pode se esconder relacionamentos difíceis e inconsistentes.

Permita que a sua equipe se expresse confiavelmente e a verdade esteja inclusa em suas mensagens e que não haverá punição no feedback objetivo e verdadeiro,

porque você Treinador de Futebol deverá criar junto Para que aconteça isto o Treinador de Futebol tem com eles planos para reconstruir os verdadeiros que aguçam a sua capacidade de ouvir e refletir sobre objetivos da organização da equipe.

novas mudanças nas formas de comunicação e de como trazer novas ideias para aperfeiçoar a coesão de grupo e redefinir a sua maneira de se comunicar com todos do grupo, voltando a se concentrar nos feedbacks que a equipe vai lhe fornecer a partir desta retomada de liderança.

E para ser um treinador-líder mais comunicativo e que influencie pessoas tenho algumas dicas a mencionar:

Não confunda influência e persuasão com autoridade e manipulação.

Seja respeitoso que lhe respeitarão como treinador-líder.

Aprenda a ouvir!

A opinião dos liderados pode lhe fazer a ser um líder melhor.

Mantenha a postura aberta, nunca cruze os braços e olhe nos olhos de seus liderados!

Procure ser claro e objetivo nas suas declarações.

Faça a ser entendido por todos.

Cuide para que suas atitudes não testemunhem contra você.

O exemplo influencia mais do que mil palavras! Fale com entusiasmo!

CAPÍTULO 4

Melhore os níveis de contratações de profissionais de campo e de grupo de trabalho

O Treinador de Futebol necessita de pessoas que estejam no seu grupo de trabalho e que o ajudem a resolver problemas durante o processo de organização numa temporada de uma equipe de Futebol, e que lhe dê suporte com alta qualidade de conhecimento técnico nas diversas áreas em um departamento que executem bem suas tarefas para lhe dar respaldos e subsídios para tomar decisão na escolha certa dos atletas de sua equipe.

Outro desafio de um Treinador de Futebol é o de contratar atletas que sejam além de excelentes tecnicamente, sejam de bom caráter e que através de suas atitudes possam auxiliar na construção de uma equipe coesa, pois a jornada será pautada em grandes sacrifícios que somente os mais preparados para absorverem as diversas fases durante uma temporada de Futebol possam ser escolhidos para estarem na nossa equipe.

De acordo com a matéria da Revista Exame S.A. de 20/03/2013 mostrou quais eram as principais dificuldades de contratação de executivos em 44 países, e no Brasil o tempo médio de contratação era de 48 dias e estava abaixo da média mundial que era de 70 dias, onde a mesma dificuldade de empresas brasileiras de contratar executivos estava também nas empresas em todo o mundo: encontrar pessoas com habilidades técnicas específicas para as posições em aberto, e este obstáculo foi mencionado por 64% das empresas entrevistadas pela International Business Report. Até mesmo Peter Drucker, famoso e conhecedor de Administração e Gerenciamento de Equipes mencionou que, o executivo típico não acerta mais do que 0,333 das vezes quando o assunto era contratar um profissional para a sua equipe, porque estabelece um viés emocional nos momentos de contratação.

Observe que este problema que existe no mundo corporativo não é somente exclusividade deles, porque ultimamente os clubes de futebol estão encontrando dificuldades para contratar profissionais que possam oferecer um serviço qualificado e que possa agregar custo-benefício para um departamento específico,

onde este profissional execute bem as suas atribuições e funções, que seja competente para se enquadrar ao processo de trabalho na busca constante de excelência de desempenho.

Um fato importante naquilo que pensamos em ser o ideal para uma escolha é o papel do líder ou do contratante em ter em mente que tipo de profissional se enquadra no seu grupo de trabalho ou equipe de Futebol, mas como sabemos a decisão em escolher as pessoas certas e suas competências não é uma tarefa tão simples quanto se imagina.

Acreditamos que a primeira impressão que se passa pela cabeça de um líder é a de escolher pessoas com as mesmas ideias e as mesmas opiniões que estabelecem uma forma de liderar mais tranquila, mas que às vezes nem tudo ocorrerão de acordo com que temos em mente nos momentos de tomar decisões.

Hoje em dia os clubes estão criando um mapeamento de atletas e de profissionais de comissões interdisciplinares onde cada perfil inserido no mercado profissional do Futebol está sendo armazenado pelos departamentos de análise de desempenho, porque já estão verificando e estudando que estas ferramentas podem auxiliar na

determinação do sucesso de uma equipe de acordo

Para os atletas que serão contratados:

com perfis e históricos que iremos relacionar abaixo:

1 - Relacionar características de acordo com perfis técnico-táticos de atletas nos diversos clubes.

2 - Analisar os perfis psicológicos que verificam o estado emocional durante as competições.

3 - Observar as formas de autogestão de sua imagem pessoal e autogestão de suas carreiras. 4- Possuir um banco de dados com os históricos de diversos atletas, onde foram formados, quais clubes passaram nos últimos anos da sua carreira, quais foram seus aproveitamentos e conquistas.

5 - Observar a capacidade intelectual e de comunicação dos atletas durante suas entrevistas. 6 - Suas experiências em determinadas competições ou torneios.

7 - Qual o potencial de custo benefício que o clube terá numa possível negociação?

Para as funções de comissões técnicas:

1- Quais as formações dos profissionais em questão de acordo com a sua função?

2 - Como se deparam e se comportam em momentos de crise (derrotas) e em momentos de tranquilidade (vitórias), casos estes que podem melhorar ou

atrapalhar o ambiente de uma comissão

3 – Como se comunicam e se relacionam com interdisciplinar?
pessoas?

4 – Se estão sempre se atualizando nas suas funções no Futebol.

5 – Quais as características de perfil emocional para trabalhar em equipe?

6 – Se são pessoas confiáveis para lhes passarem funções importantes dentro de um departamento de Futebol.

7- Quais seus níveis de dedicação e entrega em suas funções?

Tenho como experiência um momento que conheci no Clube Atlético Paranaense, um clube que disputa o Campeonato Brasileiro Série A e que possui investimentos em infraestrutura e que não se permite a erros de contratações, e os critérios de contratações anteriormente não existia uma padronização de ações e onde as decisões eram tomadas de forma impulsiva e conseqüentemente sem a eficiência devida.

Sendo assim foi criado o Departamento de Inteligência do Futebol (DIF), que detinha muitas informações de vários atletas que estavam sendo mapeados pelos membros da comissão de captação de atletas nos

Departamentos de Futebol Profissional e também no Todas as características e perfis citados Departamento de Categorias de Base, sendo que cada anteriormente eram minuciosamente acompanhados atleta era monitorado constantemente antes de pelos profissionais responsáveis pelo DIF que tinham chegar a ser contratado pela equipe.

como principal atribuição analisar os diversos atletas detalhadamente para verificar se tinha o perfil ideal para estar sendo contratado para as equipes de competição do Clube Atlético Paranaense, um trabalho muito bem elaborado e que tinha um caráter científico de analisar atletas.

Os erros eram diminuídos só pelo fato de especificar e se embasar de aspectos científicos que lhes davam suporte técnico naquilo que realmente estavam objetivando numa contratação de uma determinada posição e que oferecia mais detalhes para tomar as decisões corretas nos momentos de contratações tanto de atletas como também de profissionais para fazerem parte do grupo de trabalho.

Hoje o clube consegue se manter na Série A do Brasileiro com investimentos mais modestos, onde as contratações são pontuais e sempre buscando agregar valor numa determinada contratação, para que seja mais uma fonte de aporte financeiro numa possível negociação para o mercado externo, além de investir em CT de treinamento, arena com capacidade

de público e conforto moderno, categorias de base
Mas voltando ao processo de contratação de pessoas pensando na formação de atletas de alto nível.

você poderá iniciar a sua busca por profissionais que possam participar de sua equipe de trabalho fazendo os seguintes levantamentos: escreva nomes de profissionais que você já trabalhou em um caderno de anotações ou bloco de notas de seu computador, nomes de atletas e profissionais de comissão técnica com seus perfis detalhados.

Depois faça uma análise nos diversos campeonatos regionais e nacionais os atletas que estão se destacando com números estatísticos de desempenho técnico, seu histórico nos clubes por onde passou, observar suas atitudes extracampo, e se tiver conhecimento para tirar informações com outros profissionais em que este atleta passou será de muita validade caso consiga ter mais esta informação.

Criando este banco de dados e de currículos com informações de diversos profissionais, você poderá estabelecer um critério mais embasado para que tenha mais tranquilidade na hora de escolher um profissional membro de comissão técnica ou um atleta que o ajudará na estruturação de uma equipe de Futebol vencedora, e que este profissional seja agregador para fazer parte de um trabalho que tem

como ponto principal a busca da excelência e conquistas. Quando se tem um profissional com perfil e que o

contratante tenha a possibilidade de contratá-lo, acreditamos que seja de praxe estabelecer estes critérios na escolha certa da pessoa analisada com mais reforços interpessoais no caso de necessitar de uma decisão mais assertiva, pois a experiência de ter feito trabalhos convincentes anteriormente também são alguns aspectos relevantes para a escolha.

Mas podemos pautar três pilares para escolher de maneira mais planejada os profissionais para fazerem parte de nossa equipe:

1- Conhecimento: Testar suas habilidades práticas é fundamental, mas verificar quais suas formações extracurriculares para as determinadas funções são fundamentais para a escolha do profissional, pois isso irá garantir que ele teve uma boa base de conhecimento e que isto vai garantir que é capaz de unir a prática com a teoria.

2- Know-How: Ter a prática como seu campo de experiências torna o profissional a ser escolhido com mais capacidades de resolução de problemas e tomadas de decisão nos momentos que é necessário dominar certas situações.

3- Pro atividade: A capacidade de agir de forma antecipada e de evitar problemas é um dos itens que irá garantir o sucesso em determinados projetos e o trabalho de equipe, pois a execução de trabalhos em grupo este quesito pode ser importantíssimo em um profissional.

Portanto temos que além de obter critérios para a escolha de profissionais para a nossa equipe, temos que também padronizar através de uma análise bem profissional as nossas decisões nos momentos de contratação dos membros que a nossa comissão técnica terá durante as nossas atividades numa temporada.

CAPÍTULO 5

Saiba qual caminho buscar para entender sobre Metodologia de Treinamento do Futebol

Partindo do princípio de que necessitamos nos aperfeiçoar e buscar novos métodos de treinamentos e que os treinadores estão hoje preocupados em se atualizar e criar a sua forma de tratar o treino com mais entendimento sobre como treinar igual ao jogo e que os mais qualificados estão sendo mais contratados pelos clubes que padronizam suas contratações relevando estes aspectos, o Treinador de Futebol moderno necessita ter mais conhecimentos sobre Metodologia de treinamento.

Entendemos que atualmente existe uma grande dificuldade e muitas polêmicas entre estudiosos e treinadores de Futebol que ponderam sobre a existência de métodos para que a aprendizagem técnica seja atingida de uma forma que os atletas evoluam em seus fundamentos técnicos e as habilidades cognitivas para que durante o jogo este atleta tenha recursos para que a sua tomada de decisão possa ser mais qualificada e melhor escolhida, devido ao fato de que existem métodos que

conseguem atingir estes objetivos com mais vantagens competitivas.

Os questionamentos são sempre voltados em quais são mais propícios para o desenvolvimento técnico de um atleta? Qual método será o mais ideal para evoluir a capacidade de entendimento do jogo? Qual método atinge mais rapidamente estes objetivos num processo de aprendizagem técnica?

Temos a convicção que estes questionamentos também passam pela sua concepção de como transformar e criar um método que seja mais objetivo e que alcance resultados com qualificação em seu trabalho.

E neste capítulo vamos relatar alguns métodos que foram sendo desenvolvidos com o passar dos anos e evoluindo a forma de se treinar o jogo, que em nossa opinião é a constante busca para que atletas de Futebol possam obter e oferecer uma maior resposta técnica e tática, sendo que as mudanças de conceitos e métodos foram evoluindo com o conceito de Futebol Total que hoje temos como um direcionamento de atualizarmos nossas formas de treino pensando no jogo.

Antes temos que conceituar o que é Metodologia onde a palavra é composta por três vocábulos de origem grega: Meta (mais além), odos (caminho) e logos (estudo), onde podemos definir que é a ciência que estuda os métodos de conhecimento ou como a aplicação lógica de um determinado método.

Método é uma palavra que procede do vocabulário grego "methodos" (caminho) e que se refere o meio empregado para se alcançar um objetivo.

A diferença entre método que é o procedimento que se segue para alcançar determinados objetivos e a metodologia que é o estudo do método utilizado tem que ficar muito claro para que não haja confusão para que o Treinador de Futebol aperfeiçoe sua Metodologia de Treinamento estudando diferentes métodos que poderão ser incrementados na sua forma de trabalho.

Vamos comentar sobre três métodos que são utilizados nas equipes de futebol desde a formação até equipes profissionais e dentre os processos de ensino aprendizagem em como desenvolver uma metodologia de treinamento do Futebol que possibilite uma evolução técnica e que acrescente habilidades

motoras para que atletas também executem de forma eficiente seus gestos motores durante o jogo.

Os primeiros tipos de treinamentos do Futebol foram utilizados com mais frequência, que foi o método analítico que foca a sua essência na qualificação técnica nos gestos motores de um atleta de Futebol, pelo meio de repetições de fundamentos técnicos como domínio de bola, todos os tipos de passes, todos os tipos de chutes, condução de bola, cabeceios... etc.

Na verdade este método é realizado sem a oposição de um adversário, pois o método coloca como objetivo principal para o atleta focar nos fundamentos técnicos para que sejam realizados com a maior perfeição possível para que estes movimentos evoluam de acordo com o aprimoramento destas capacidades técnicas para que durante o jogo possam ser transformados como executor eficiente de tarefas de forma eficiente.

Em contrapartida, este método por não ter oposição de adversários, não consegue atingir a evolução da capacidade cognitiva para que este atleta consiga resolver problemas durante o jogo, conseqüentemente a sua habilidade de tomar decisão para que em diversos momentos do jogo não consiga atingir um

nível de evolução de entendimento de uma forma mais adequada.

Temos que também reconhecer que existem vantagens e desvantagens na utilização deste método:

Vantagens: (Costa 2003)

Os fundamentos técnicos são aprendidos e treinados detalhadamente, como também corrigidos sempre dentro de um padrão técnico;

As avaliações e correções são facilmente aplicadas.

Permite individualizar o ensino das habilidades, respeitando o ritmo de aprendizagem individual de cada atleta.

Possibilidade do domínio da técnica. Facilidade de organização do treino. (Canfield e Reis 1998)

Desvantagens: (Costa 2003)

Não afeta aspectos motivacionais de forma adequada.

Não existe criatividade dos atletas durante as sessões de treino.

Proporciona um ambiente monótono e pouco atraente.

Não cria situações próprias do jogo.

Outro método que vamos citar é o método global que possibilita o atleta capacitar-se através do jogo, sendo que a sua aplicação tem como objetivo principal fazer com que as tomadas de decisão durante o treinamento (jogo) possa oferecer conhecimento para que o atleta

resolva problemas reais que é proporcionado através
A forma de obter experiências através do jogo faz com
deste método de ensino aprendizagem.

que o atleta possa desenvolver capacidades cognitivas
quando ele é estimulado pelo método global que nada
mais é o processo de aprendizagem por tentativa e
erro e as tarefas vão sendo apresentadas de forma
contextualizada para que o atleta tenha
conhecimentos táticos gerais do jogo, estabelecendo
um nível de aprendizagem mais adequado e mais
eficiente (Côrrea; Silva; Paroli 2004).

Vantagens: (Costa 2003)

Desde cedo se pratica o jogo. A técnica e a tática estão
sempre desenvolvidas juntas.

Permite que todos os elementos envolvidos estejam e
participem juntos, como o movimento, a reação, a
recepção, ritmo e outros. Motivação.

Desvantagens: (Costa 2003)

O atleta demora a ver e observar a sua evolução
técnica, o que pode provocar a desmotivação.

Não proporciona uma avaliação adequada do
desenvolvimento e desempenho do atleta.

Não permite o atendimento das limitações
individuais.

Dificulta direcionar objetivos específicos para ser
aprimorados no treinamento.

O método seguinte a ser apresentado é o integrado, com base numa concepção de método de ensino de jogos desportivos, o Teaching Games for Understanding que prioriza a capacidade cognitiva como objetivo a ser alcançado no processo de ensino aprendizagem do Futebol.

Neste método proporciona ao atleta o conhecimento através do jogo de comportamentos táticos individuais, em grupo e coletivo de ataque e defesa, com a situação de jogo que condiciona experiência que a realidade do jogo oferece nos seus variados momentos onde cada situação oferece um propósito de didático de acordo com a solução do problema do jogo em si.

Como parte do método integrado, o método situacional se enquadra como uma forma de oportunizar as situações do jogo que são treinadas com um dado enfoque, pois o mesmo tem como objetivo desenvolver as capacidades cognitivas de percepção, antecipação e tomadas de decisão do atleta (Matta; Greco, 1996).

O treinador precisa ter uma atenção especial na escolha do tipo de jogos adaptados e adequados de acordo com a idade e o nível de aprendizado do atleta a ser treinado através deste método, porque atletas com baixa capacidade técnica podem apresentar grande dificuldade de realizar as tarefas em determinados jogos reduzidos, jogos com superioridade e inferioridade numérica que fazem parte desta metodologia de treino.

Vantagens: (Canfield e Reis 1998)

Técnica e tática são assimiladas e desenvolvidas desde o início neste processo. As atividades estimulam as resoluções de problemas e desenvolvem e incentivam a participação ativa no jogo. (Greco 2007) O método situacional reúne, indiretamente, as vantagens do método analítico e global em uma forma simples, deixando de lado as desvantagens que apresentam.

Desvantagens: (Canfield e Reis 1998)

Processo ensino aprendizagem muito lento.

Construção de atividades depende da experiência do profissional.

Estes métodos podem ser incluídos na criação de uma metodologia de treinamento do Futebol para que um atleta seja integralmente inserido num processo de formação de atletas de qualificação adequada e que atinja o objetivo final de uma categoria de base de clubes com variedades de gestos motores coordenados e bem desenvolvidos através destes tipos de treinamentos integrados. Segundo Garganta (2007), torna-se cada vez mais efetiva a tendência de entender e compreender a consciência tática de jogo, ficando claro que a metodologia eficaz para abordar o ensino-aprendizagem é a que reduz a complexidade do fenômeno (jogo) sem descuidar a especificidade do confronto que é a realidade que o atleta estará inserido.

Baseado nisto, atualmente é preciso entender o treino na dimensão tática para que a sequência do processo ensino-aprendizagem pautado neste conceito, faça com que os jogadores passem a entender e experimentar treinamentos específicos do jogo reproduzindo conceitos e situações pré-determinados pelos momentos do jogo e seus princípios e subprincípios conforme a Metodologia atualizada conceitua e prega.

Com estas informações bem definidas pelo Treinador de Futebol, faz com que ele busque mais conhecimentos em relação à Metodologia da Compreensão Tática para que os jogadores de sua equipe evoluam cada vez mais na concepção do jogo, para que estes tenham um bom entendimento do jogo e que tomem decisões adequadas levando em consideração aos momentos do jogo.

Desta forma, admite-se que o entendimento da natureza do futebol, tenha implicações relevantes quanto aos domínios do treino e da evolução dos jogadores, influenciando na concepção e na escolha dos procedimentos metodológicos adequados para o desenvolvimento dos jogadores pensantes (Bota; Colibaba-Evulet,2001; Garganta(2007).

A abordagem para o ensino pela compreensão, sustentada pela tática do jogo e no entendimento crítico do contexto, pode ser classificada em três dimensões: utilizar um modelo de interação que restabeleça a composição transdimensional do jogo de futebol orientada pela dimensão tática, colocar o jogador em situação de resolução de problemas através da modificação e adaptação de jogos, a fim de desenvolver seu acervo de habilidades (tático-técnica,

física, psicossociais e, o treinador com ajuda dos jogadores identificarem os problemas de jogo, da equipe e as soluções pedagógicas a serem tomadas (Bunker; Thorpe, 1982; Mombaerts, 1999; Mitchell; Ostin; Griffin, 2006).

Baseada no jogo e na resolução de seus problemas tem enquanto objetivos principais: o pensamento crítico, comunicação e a habilidade para resolver os problemas da equipe em conjunto, privilegiando a formação de jogadores autônomos, capazes de responder com um nível de eficácia diferenciado aos desafios que lhes vão surgindo (Werner; Bunker; Thorpe, 1996; Gallagher, 1996; Stepien; Pike, 1997; Casarin; Oliveira, 2010).

A estruturação de jogos, modificando o tamanho dos espaços, número de jogadores, materiais, tamanho dos alvos (gols), duração das partidas, formas de pontuação, limitações qualitativas de algumas ações e zonas de condicionamentos permitem maiores possibilidades para a avaliação do jogo, resolução dos problemas e o desenvolvimento da criatividade (Bunker; Thorpe, 1982; Griffin; Mitchell; Ostin, 1997; Hopper; Bell, 2000).

Para se criar um método mais adequado temos que pensar que o Futebol é um todo, e que devemos dividi-lo e analisá-lo em diferentes partes, desenvolver treinamentos setORIZADOS por posições do campo e pelos seus diversos momentos, e treiná-lo em contextualizações reais de jogo.

Temos que nos basear no seguinte conceito: “A organização e a ordem de um sistema ou de um todo, transcende aquilo que é oferecido pelas partes isoladamente”, que reforça aquilo que mencionamos no parágrafo acima na criação de um método mais abrangente quando se pensa em TREINAR O JOGO.

Através destas informações coletadas podemos concluir que a criação de um método de treino voltado para a formação mais qualitativa do jogador de Futebol, poderá ser mais eficiente nesta questão quando este desenvolve as capacidades cognitivas do atleta e o Treinador pode ter uma influencia muito direta neste contexto pelo simples fato de saber escolher seus métodos.

Ultimamente muitos Treinadores estão organizando as sessões de treinamento pelos tipos de exercícios utilizados e sem levar em conta quais os conteúdos que estes treinos podem favorecer na evolução do conhecimento do jogo pelo atleta, especificando suas situações e momentos que o jogo propicia ou um comportamento que este pode levar nas suas diversas fases.

Acreditamos que os métodos podem alcançar os mesmos objetivos, mas que os caminhos a serem tomados na construção de equipes de Futebol melhores ou piores em suas preparações estão inseridos diretamente na forma de se treinar estas equipes e que por isto temos que estabelecer uma atenção especial na Metodologia de Treinamento do Futebol.

E para que um Treinador de Futebol possa ter o sucesso em seus trabalhos, estes estarão sempre vinculados nesta questão de saber definir quais serão os métodos a serem desenvolvidos durante o seu planejamento de treinamento para desenvolver qualidades específicas em seus atletas durante uma temporada.

CAPÍTULO 6

Tenha um condicionamento mental para atingir maiores resultados.

O Treinador de Futebol trouxe para si mais notoriedade conforme foi ganhando muita importância a sua posição perante a sua forte relação na forma de liderar e organizar o processo de treinamento modernizado com a evolução de novos métodos como também a criação de competições mais qualificadas, transformando a sua imagem como o maior responsável na construção de uma identidade de jogar de uma equipe de Futebol. A figura do Treinador de Futebol veio se transformando ao longo dos tempos, sendo que até a metade do século XX o mesmo tinha a incumbência de somente treinar a equipe e escolher os melhores jogadores para representarem seus clubes e seleções nacionais, mas á medida que os jogos foram transmitidos pela TV foram se transformando em figuras emblemáticas.

A visibilidade aumentou como também lhes trouxe certo prestígio representando os seus clubes pela forma de se expressar e organizar suas equipes dentro e fora de campo, possibilitando até comparações de alguns setores em mencionar que “Os Treinadores de Futebol fazem parte das celebridades culturais dos nossos dias” (Carter, 2006).

Esta nova concepção das responsabilidades dos Treinadores de Futebol passaram a oferecer uma visão mais abrangente daquilo que o mesmo significa dentro do contexto do Futebol, porque sua imagem depende muito de seu desempenho para construir uma equipe, conseguir atingir resultados positivos e diferenciados para que alcance prestígio diante da opinião pública e esportiva.

Uma citação de Oliver 2000, que diz que “Os gestores empresariais se assemelham muito na essência de seus trabalhos devido á questão (liderar e gerir pessoas) que os aproxima de um mesmo corpo de conhecimento teórico dos treinadores de desportos coletivos, podem aproveitar as experiências desenvolvidas por estes últimos, que tem que tomar decisões em curto espaço de tempo e precisam

estimular o trabalho em equipe para a obtenção de resultados positivos, aprendendo, desta forma, como correlaciona o trabalho desenvolvido pelos treinadores de Futebol em suas equipes com o trabalho desenvolvido pelos gestores no mundo corporativo, trazendo para as devidas proporções uma significativa importância em relação aos aspectos de liderar e gerir equipes.

Mas estas qualificações são na verdade características adquiridas de acordo com as experiências vividas durante a carreira de um Treinador de Futebol, que são estabelecidas conforme suas habilidades que vão evoluindo com mais praticidade, e que esta posição lhe trouxe muitas atribuições e também uma herança adquirida com muito stress diário caso ele não consiga ser competente na resolução dos seus deveres e atribuições.

Conseqüentemente, estes profissionais necessitaram entender a sua posição nesta transformação de sua atividade tendo como ponto principal saber gerir suas emoções e autocontrole em momentos de fúria, ansiedade e tristeza quando os resultados estão adversos (Goleman, 2004).

Baseado nisto, temos em mente de que você que está lendo este e-book faça as seguintes perguntas conforme suas dúvidas em como estar preparado emocionalmente para liderar e gerir pessoas numa equipe de Futebol? Quais as principais Competências Psicológicas que um Treinador necessita para ser bem sucedido? E claro que dentro das devidas proporções em relação ao nível competitivo que você se encontra seja maior ou menor na questão de se adaptar aos diversos problemas e situações de crise que você passou ou que vai passar na sua carreira de Treinador de Futebol, podendo ser mais relevante os aspectos psicológicos que vamos mencionar. Diante de algumas habilidades que o Treinador de Futebol necessita possuir estão as capacidades emocionais que podemos chamar de Inteligência Emocional, porque a relação entre esta e a prática desportiva são muito próximas e relevantes para que o controle emocional seja autogerido pelo treinador.

A teoria da Inteligência Emocional pode promover um estudo mais específico de como os aspectos emocionais podem influenciar nas decisões de um Treinador de Futebol dentro de uma equipe e os

fatores relacionados com o sucesso e performance
Conceituando Inteligência Emocional podemos dizer
são similares em ambos os contextos.

que é a capacidade de sentir, entender, controlar e
modificar os estados de ânimos. Sua importância está
apresentada quando nossas emoções não estão
equilibradas, nossos pensamentos se bloqueiam e
atuamos de maneira inadequada.

Sua falta nos traz danos prejudiciais tais como:
planejamento e desenvolvimento de metas, resolução
de problemas e as relações interpessoais. Suas
competências nos habilitam os seguintes
componentes:

Autoconhecimento emocional: Saber de maneira
objetiva o que ocorre em nosso interior. Identifica,
avalia, dimensiona e maneja nossas emoções.

Controle emocional: Saber o momento correto e ideal
para tranquilizar-se, libertar-se da ansiedade, da
irritação e das melancolias.

Motivação e autorregulação: Movem as emoções
direcionando os comportamentos para uma meta
específica.

Empatia: Base da solidariedade e tolerância tendo a
capacidade de entender as dificuldades e emoções dos
outros membros de sua equipe ou grupo de convívio.

Habilidades sociais: Favorece as relações com os demais permitindo a comunicação ideal, resolução de problemas, para persuadir e direcionar o trabalho em equipe.

As áreas mais atuantes da Inteligência Emocional são:

Inteligência Interpessoal: se enquadram a empatia e as habilidades sociais como competências principais.

Inteligência Intrapessoal: capacidade de autoconsciência, controle emocional e motivação. A Inteligência emocional nos capacita de precaver dos seguintes descontroles emocionais: Ansiedade: conjunto de emoções de medo, inquietude, tensão, preocupação e insegurança diante de situações conflitantes.

Ira: conjunto de emoções como raiva, nojo que aparecem em situações que não conseguimos algo que desejamos e que nos deixa insatisfeitos (frustração).

Como consequência destes descontroles pode nos levar a incapacidade de pensarmos lógica e racionalmente, alterando nossas condutas e personalidade no trato com as pessoas, reações fisiológicas nos trazendo até algumas alterações

funcionais de nosso corpo no seu estado físico e
Mas uma das maiores capacidades de um Treinador
mental (stress).

quando ele se sente pressionado ou desmotivado para enfrentar tais problemas de ordem mental é como ele consegue manejar e manipular a ansiedade e períodos de desequilíbrios comportamentais, possibilitando através de algumas atitudes amenizarem a forma de se posicionar durante esta dificuldade de absorver tais situações que podemos chamar de turbulentas. Acreditamos que um primeiro passo é de reconhecer que o momento não é favorável no que se diz respeito às conquistas vitoriosas, ter a capacidade de entender que seu momento proporciona interiormente uma ansiedade e ira e admitir que ele passe justamente por este período e que com certeza será passageiro, porque tudo dependerá de suas atitudes positivas para ultrapassar tais dificuldades.

Um segundo passo seriam o questionamento de quais situações ou condições que causam este momento de ansiedade ou ira e quais as atitudes que temos que tomar para que estas condições possam ser ultrapassadas, se o momento está bem claro em nosso pensamento e quais caminhos devemos seguir.

E finalmente empregar a técnica da detenção do pensamento, que nada mais é a converter o pensamento negativo em pensamento positivo que mudará a forma de auto avaliação de determinadas dificuldades mentais para que sejam melhores resolvidas, trazendo assim uma possibilidade de autocontrole emocional nos momentos de crise. Mas podemos relacionar 12 comportamentos que podem auxiliar na preparação mental de um Treinador de Futebol para que este tenha qualidade mental de conduzir melhor suas emoções e ansiedades:

1- Foque somente no lado positivo em suas atitudes.

2- Nunca deixe que influências externas ti controlem, convicção é a alma de tudo.

3- Assuma responsabilidades sempre.

4- Não tenha piedade de si mesmo.

5- Aprenda com os seus fracassos e obtenha respostas positivas do porque isto aconteceu.

6- Não cometa os mesmos erros anteriores.

7- Nunca renegue o seu passado como Treinador de Futebol, você é um vitorioso sempre!

8- Não se sinta prejudicado ou vencido pelo sucesso dos outros, cada um merece aquilo que planta.

9- Não gaste energia com coisas que não possa

12- Tenha sempre fé que tudo acabará bem.
controlar.

Em meus momentos de intranquilidade durante as
10- Nunca desista após um fracasso!

minhas funções de Treinador de Futebol, procuro

11- Não queira agradar a todos, porque nunca
manter a minha saúde mental buscando uma boa
conseguiu tal feito.

leitura de livros que me ajudem a manter meu estado
comportamental positivo, buscando autobiografias de
treinadores de sucesso, livros de autoajuda que inspire
meus pensamentos positivos, assisto filmes que
mexam com a minha forma de resolver problemas e
liderar minhas equipes.

Mas o que tenho sempre em meus hábitos semanais é
de sempre estar em estado físico equilibrado
realizando minha atividade física, de preferência uma
atividade aeróbia que mantenha minhas funções
cardiovasculares bem ativas para manejar meu stress
emocional com mais tranquilidade.

A prática de exercício físico é uma boa maneira de
manter nosso estado mental bem equilibrado, o
famoso “mens sana corpore sano” que o nosso bem
estar físico e mental necessita para ter uma boa
qualidade de vida, nos deixando com mais capacidades
de reagir ao stress de nosso trabalho no Futebol.

Em um estudo realizado por Solanki & Lane (2010) concluíram que a prática de exercício físico para regular o humor se relacionava significativamente com a inteligência emocional, o que sugeriu que indivíduos que recorrem ao exercício para melhorar o humor apresentam maiores níveis de inteligência emocional relatada.

E para concluir este capítulo, vamos mencionar uma citação de Luís Alves que nos inspira mentalmente e que nos fortalece positivamente:

“A força realizadora mora dentro de cada um de nós, os sonhos, os objetivos e metas são pontos de apoio para nos vermos no futuro, mas somente acreditando naquilo que somos é que poderemos transformar sonhos em realidade”.

CAPÍTULO 7

Faça com que a sua equipe esteja motivada para aumentar os resultados positivos mais rapidamente

Quando mencionamos aspectos motivacionais na vida de um atleta seja de qualquer esporte incluindo o Futebol, temos que concordar e relatar a sua importante relevância diante de resultados alcançados durante uma fase competitiva independentemente do nível em que este atleta se encontra para desempenhar seu papel e ter uma vantagem competitiva.

Os melhores atletas do mundo se preparam fisicamente com planejamento de suas temporadas para atingir picos de performance, treinam constantemente as suas técnicas e habilidades em seus esportes, qualificam a sua forma de alimentação e nutrição para obter maior energia melhorando os seus níveis de força e potência e também fazem uma preparação mental para manter sua motivação constantemente. Durante suas maiores competições estes atletas necessitam atingir um maior nível de desempenho porque é o momento de transformar toda a sua preparação em resultado, todo o seu

esforço e trabalho realizado em busca de uma medalha, uma conquista, um sonho que desde o início como atleta teve como maior objetivo.

uma rotina exaustiva de treinamentos e a uma pressão muito intensa, vinda por parte de dirigentes e torcedores, além da expectativa de familiares e o desejo interminável de vencer.

Mas para atingir tais resultados estes atletas precisam estar altamente motivados para que durante os treinamentos eles consigam manter níveis de capacitação de assimilação de cargas e ganhos de condicionamento através de um bom equilíbrio mental com qualidades psicológicas equilibradas para estar focado diariamente.

E quais ferramentas têm que utilizar para manter este atleta motivado?

Qual caminho deve seguir para induzir este atleta para estar motivado diariamente?

Como gerir uma equipe de Futebol onde temos diversas pessoas envolvidas no processo e como motivá-las para o trabalho em equipe?

Porque algumas equipes ou atletas se motivam mais que os outros?

Antes de respondermos estas questões vamos descrever alguns conceitos de motivação para que nossas dúvidas possam ser sanadas com mais clareza e que possamos entender quais seguimentos devemos estabelecer para a motivação de determinadas equipes e atletas que vamos trabalhar futuramente na nossa carreira de Treinador de Futebol.

A motivação é percebida através da energia que um atleta coloca na sua preparação e também no desempenho de tarefas durante o seu treinamento numa temporada, com padronização de uma programação prévia de um treino, podendo ser diferente para cada atleta em uma equipe e certamente melhorada conforme estabelecemos metas e objetivos comuns.

Motivação é um motivo para a ação, que pode ser determinada através da condução na forma de estabelecer metas através do Treinador e que está fortemente relacionada com aspectos psicológicos, principalmente a autoconfiança de cada atleta no momento de realizar tais esforços com energias em potencial.

A motivação implica movimento, ativação, por isso, para descrever um estado altamente motivado são utilizados termos como energia, excitação, intensidade e ativação que tentam definir com mais objetividade sobre o que é estar motivado, que para nosso entendimento e concepção é um estado muito subjetivo.

Feijó (1998) define motivação como "o processo de mobilizar necessidades pré-existentes que sejam relacionadas com os tipos de comportamento capazes de satisfazê-las", ou seja, é transformar seus objetivos em realidade, buscando meios para que isso ocorra.

Weinberg e Gould (2008) definiram a motivação como a direção e a intensidade de um esforço. A direção do esforço está ligada a aproximação, atração ou busca de certas situações e a intensidade do esforço seria a intensidade do esforço aplicada a essas determinadas situações. Coelho (2006), em seu estudo, cita Serrano (2003), que por sua vez se baseia na ideia de Maslow, na qual se entende que a motivação é o resultado dos estímulos que agem com força sobre os indivíduos, levando-os a ação. Para que haja ação ou reação é preciso que um estímulo seja implementado, seja

decorrente de algo externo ou proveniente do próprio organismo.

Segundo Jones ET AL, (2002), as principais características psicológicas associadas à estrutura mental diferenciadora dos atletas de elite são:

1 – Autoconfiança: Ter uma crença inabalável na sua capacidade de atingir metas competitivas. Qualidades únicas que o fazem se sentir melhor que os adversários.

2 – Motivação: Ter um desejo insaciável e motivação interna para ter sucesso (você realmente tem que querer isto). Capacidade de se recuperar das derrotas e do fraco desempenho com determinação crescente para ter sucesso.

3 – Foco: Permanecer totalmente concentrado na tarefa em mãos perante as distrações específicas da concorrência. Capacidade de mudar o foco sempre que necessário. Não ser negativamente afetado pelo desempenho dos adversários ou pelas suas próprias distrações internas (preocupação, padrão mental negativo).

4 – Compostura sobre pressão/ Manipulação: Capaz de recuperar o controle psicológico na sequência de acontecimentos inesperados ou distrações, prosperando sobre a pressão da concorrência (abraçando a pressão, entrando no momento).

Aceitar que a ansiedade é inevitável durante a competição e saber que pode lidar com ela.

A componente chave da tenacidade mental é aprender a condicionar a sua mente para pensar com confiança e ser capaz de superar a frustração/auto crítica negativa (ressignificação de auto verbalização para o que deseja que ocorra). Como uma estratégia mental que estabelece uma forte relação em que o atleta possa estar equilibrado e motivado é o pensar positivo, ter uma atitude positiva, expressar verbalizações positivas para que tanto em treinamentos como também em competições ele possa estar se auto motivando.

Mas o papel do Treinador de Futebol é ultrapassar as barreiras da confiança entre ele e seus liderados, para que possa conseguir fazer com que seus jogadores treinem e joguem motivados conforme ele queira que a sua equipe desempenhe durante uma partida, pois as formas de motivação devem ser conduzidas constantemente pelo treinador-líder estabelecendo alguns princípios.

A vontade de se preparar tem que ser maior do que vencer

O maior princípio é que será sempre o melhor caminho a ser seguido pelos atletas de uma equipe de futebol é que todos precisam estar conscientes de que precisam se preparar mais do que os outros para atingirem o sucesso como equipe, a vontade de se preparar tem que ser maior do que a de vencer. Este princípio é o que todo treinador de futebol tem que declarar como a base de seu trabalho, porque não existem vitórias sem sacrifícios, sem treinamento adequado e sem esforço algum.

Todos necessitam se doar 100% em todos os treinamentos

Estabelecer também um ambiente em que os próprios atletas de um grupo tenham a vontade própria de dar 100% em todos os treinamentos, ter a capacidade de nunca se poupar em qualquer momento durante o período de preparação como também durante as competições, que possam oferecer o seu máximo para a equipe.

Momentos de crise são passageiros

Fazer com que seus atletas entendam que momentos de crise e adversidades são passageiros e que ter a

capacidade de entender o porquê destes momentos e da atitude deles mesmos em reverter tais situações, rumar para outros caminhos mudando a trajetória faz. Mostrar a eles que quem constrói as suas próprias histórias são eles mesmos, porque temos que saber reagir de forma positiva e com inteligência os momentos de crise, que só as grandes equipes e que foram vencedoras no passado foram capazes de ultrapassar tais períodos.

O universo conspira a seu favor quando você deseja algo

Os atletas podem e devem ter um desejo e ser mais ambicioso quando se trata de conquistas e a vontade de vencer, inclusive este desejo de vitórias tem que estar bem focado em suas mentes para que tudo possa ser trabalhado a seu favor, porque o desejo move montanhas. A capacidade de querer algo faz com que o universo conspire a seu favor, facilitando aspectos mentais positivos durante competições e também auxiliando na tomada de decisões desempenhando um papel positivo para se destacar como uma vantagem competitiva, pois temos vários exemplos de equipes e atletas que estão em grandes momentos.

Sucesso é ir de fracasso em fracasso sem perder o entusiasmo Winston Churchill

A derrota poderá trazer grandes dificuldades caso uma equipe não tenha a humildade de aprender com elas, que não tenha a capacidade de entender que isto faz parte da vida de um atleta ou equipe e que com as derrotas vamos tirar muito mais aspectos para nos fortalecer do que nos mantermos no êxtase das vitórias e sermos iludidos por elas sem nos darmos contas de falhas que tivemos ou de cairmos nas armadilhas que elas nos trazem.

É de extrema importância que o Treinador mostre caminhos que não supervalorizem derrotas, mas que faça com que os envolvidos de uma equipe possa ter auto crítica suficiente para não se abalar com derrotas durante uma temporada competitiva e se este conseguir corrigir tais erros fará com que todos aumentem a confiança no trabalho desenvolvido.

Ser capaz de fazer aquilo que pensa que não é capaz de fazer

Temos que sempre estabelecer novas metas, novos métodos de treinamentos, formas de jogar diferentes e com a ajuda de todos mostrarem que somos capazes

de realizar coisas que às vezes nem tentamos por
Se o Treinador de Futebol observa uma característica
achar e pensar que não conseguimos.

individual ou coletiva que poderá ser benéfica na
inclusão de certas mudanças de atuação de uma
equipe, poderá propor para que estas atribuições
possam ser realizadas e treinadas para que tenham
sucesso.

Cabe ao treinador então, lidar com extremo cuidado ao
estabelecer suas metas, tanto coletivas, quanto
individuais. “A técnica de autoafirmação pode ser
utilizada através de reforço material, do elogio, ou até
mesmo, como reforço antecipado, no qual se motiva o
atleta por meio de pensamentos sobre a(s) possível
(is) recompensa(s), caso ele seja vitorioso.

A autoafirmação negativa, como a autocrítica e a auto
repreensão, também podem ter um efeito motivador”
(SAMULSKI, 1992 apud MORENO, 2006, p. 15). Além
disso, vamos mencionar seis dicas para que um
Treinador de Futebol possa motivar mais a sua
equipe:

- 1- Elogie constantemente o grupo
- 2- Tenha uma forma de trabalhar com métodos concretos.
- 3- As palavras precisam ser suas e não a dos outros.
- 4- Seja firme em suas decisões.

5- Seja inspirador em suas atitudes.

O trabalho do Treinador de Futebol nesta questão é

6- Não desperdice um minuto de trabalho. saber entender de quais formas e caminhos que

levam este atleta a estar motivado durante a realização dos períodos de treino e que este atinja seu maior desempenho durante os períodos competitivos.

Se preocupar com as inconstâncias do grupo em relação á motivação, porque cada indivíduo se motiva de maneira diferente porque cada um reage de forma particular em determinadas situações e que são capazes de ter um poder de reação nas diferentes dificuldades encontradas em cada momento vivido como experiência.

Reconhecer que existem características de uma performance mentalmente forte, sendo: altos níveis de otimismo; autoconfiança; autoestima consistência de execução; vontade, determinação e comprometimento; foco e concentração; força de vontade, controle, motivação e coragem. (Jones 2002).

E uma das formas que eu vejo como primordial é que o Treinador de Futebol mostre através do trabalho diário de treinamentos que consiga traduzir na organização de treinos que sabe para onde ele quer ir, porque isto motiva toda a equipe de trabalho com inspiração para atingir objetivos em comum.

**A MOTIVAÇÃO É UMA DECISÃO, DEPENDE DE SI
MESMO! MIGUEL LUCAS**
CAPÍTULO 8
**NÃO SE AMEDRONTE AO ENCARAR DESAFIOS EM
MIGUEL LUCAS**
SUA CARREIRA DE TREINADOR DE FUTEBOL

Quando um profissional se depara com algum desafio em sua carreira a primeira sensação que ele tem é a do medo de encarar novos rumos, ter resistência a mudança, porque o ser humano se restringe em sair da sua zona de conforto para encarar novas direções em sua vida profissional, colocando às vezes barreiras para evolução de seu trabalho.

O Treinador de Futebol precisa ter em mente que quando recebe um novo desafio é porque ele vai alcançar novos objetivos e vai evoluir profissionalmente, colocando este como uma grande oportunidade de renovar seus conhecimentos e suas experiências na profissão, superando os obstáculos que estão por vir e ter a responsabilidade de realizar um trabalho de excelência.

A autoconfiança nestas situações determina o ponto de partida que o treinador vai obter o sucesso que estão lhe oferecendo por acreditarem que ele seja a pessoa certa e capaz de realizá-la com grande competência e maestria, e colocar em prática o que

adquiriu de conhecimento durante a sua formação de Analisar a atual situação de uma equipe quando Treinador de Futebol.

recebe um convite de um determinado clube poderá amenizar mais os desafios que o Treinador de Futebol possa ter durante o seu início de trabalho, podendo tirar mais informações sobre problemas e dificuldades que estão encontrando de momento.

Pense nas inúmeras vantagens que você terá com o fato de aceitar novos desafios em sua carreira que estará mais aberto ainda para encará-los com coragem e determinação, coloque os prós e contras e verá que você terá mais pontos a ganhar do que perder.

Faça uma análise de quais pontos você terá que trabalhar mais após ler os capítulos anteriores e construa conhecimentos mais embasados para que tenha mais confiança naquilo que vai desenvolver no seu trabalho como Treinador de Futebol.

Crie uma identidade própria em suas atitudes para encarar e superar os desafios que terá como Treinador, faça de sua carreira decolar e atingir voos mais altos que o diferencie dos demais e que se destaque como um profissional qualificado e de sucesso, porque a sua trajetória é você mesmo que determina.

Quando iniciei minha carreira nas categorias de base do São José E.C. em 1996, como preparador físico eu tinha acabado de terminar minha Pós Graduação em Ciências do Esporte pela Unifec do ABC, e tinha em mente realizar um trabalho, mas não sabia com quem pedir uma oportunidade e de que forma alcançar tal feito.

Compilei meu currículo e tive a iniciativa de visitar o clube mesmo sem ter qualquer conhecimento de alguém que lá fosse me receber e se tinha esta possibilidade, mas encarei o fato com coragem e determinação indo esperar alguém no portão de estacionamento do Estádio Martins Pereira.

Mas antes de esperar alguém sair, resolvi bater no portão e pedir a indicação de alguém que pudesse me receber, porque já tinha como respostas um não mesmo, se fosse recebido por alguém já estava no lucro (risos).

E tive a sorte de ser recebido pelo treinador da equipe sub17 do São José durante alguns minutos, onde ele leu meu currículo e logo me pediu que eu voltasse para dar treino no dia seguinte pela manhã para a sua equipe que estava precisando de um preparador físico.

Preparei e organizei o meu treino com muita atenção e fiz com muita determinação a minha primeira oportunidade, pois tive a motivação e a confiança de que tudo daria certo naquele momento, tinha a convicção que minha capacidade de realizar o trabalho era imensa e que tinha me preparado o bastante para estar encarando este desafio.

Hoje depois de 20 anos no Futebol vejo que fiz a escolha certa aonde conquistas vieram, adquiri muitos conhecimentos no âmbito profissional e pessoal, aprendi novos idiomas em minha carreira internacional, conheci novas culturas e principalmente pessoas que me ajudaram e que sou muito grato a todos eles que me fizeram evoluir e crescer na profissão.

Tudo isto aconteceu porque um dia tive a coragem de encarar desafios que me levaram a caminhos que jamais imaginava quando iniciei naquela época, me tornando um profissional que sempre busca novos desafios e que aprendeu muito com eles.

Quer seguir os mesmos caminhos?

Quer encarar estas novas viagens?

Então traga para si a oportunidade de encarar novos desafios!

Boa sorte e siga em frente!

AGRADECIMENTOS

Agradeço á minha família, Gabriela minha esposa que juntos temos muitas conquistas nestes anos que convivemos e que ainda temos pela frente, João Pedro nosso filho maravilhoso que me inspira a cada dia ser melhor para ser seu exemplo, meu pai Alencar (in memoriam) e minha mãe Laís por me darem a oportunidade e o desafio de viver, meus familiares que estão sempre torcendo por mim, aos amigos que fiz no Futebol que me ajudaram nesta caminhada a crescer na minha profissão e sem citar nomes para não cometer a injustiça de esquecer alguém.

Aos amigos que deram a sua opinião quando este e-book estava em processo de criação, Ricardo Pombo Sales, Doriva Bueno e Carlos Augusto.

Aos clubes de Futebol que me deram oportunidade de realizar meu trabalho.

A todas as pessoas que ajudaram no meu processo de formação, desde a Universidade até os professores dos cursos que realizei. Muito obrigado.

SOBRE O AUTOR

Rúbio Alencar da Silva, treinador de futebol, nascido em Taubaté-SP, graduado em Educação Física pela UNITAU – Universidade de Taubaté-SP, Pós graduado em Ciências do Esporte pela UNIFEC do ABC – São Caetano do Sul-SP, Pós Graduado em Fisiologia do Exercício pela UFPR – Universidade Federal do Paraná – PR.

Profissional com experiência nacional em clubes como São José E.C., S.E.R. Caxias, E.C. Juventude, Ituano F.C., Associação Portuguesa de Desportos, Grêmio Barueri, Olímpia F.C. e outros. Experiência internacional em equipes do Japão (Seleção da Província de Gifu), Qatar (Al Shamal S.C., Al Arabi S.C.) e Coréia do Sul (Chunnam Dragons S.C.).

Atual Assistente Técnico da Seleção Brasileira Feminina Sub20 – CBF – Confederação Brasileira de Futebol tendo participado de Campeonatos FIFA – Mundial Sub20 2014 e Conmebol – Sul Americano 2015.

Palestrante em Universidades (USP, Faculdades Drummond, Unitau) na área de Metodologia de Treinamento do Futebol;

Escritor do e-book "Cinco Estratégias de como liderar equipes de Futebol".

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Canfield, J.T.; Reis, C. O Movimento Humano: Criador de treinamentos e palestras on-line sobre Conceitos e uma História. Santa Maria: JTC Futebol.

EDITOR 1998.

Site: www.rubioalencar.com.br

Cecarelli, L.R. Estudo das interferências da ansiedade

Blog: www.rubioalencar.blog.uol.com.br

no psicológico de atletas juniores de futebol. TCC -

Blog: www.rubioalencarfutebol.blogspot.com

Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, Unesp, Rio Claro, 50 f. 2011.

Correia, Valter. Onze princípios norteadores da motivação no futebol -

http://www.teoriadofutebol.com/apps/blog/show/prev?from_id=19628455 Artigo no Blog Teoria do Futebol – 28/10/2012.

Costa, C.F. Futsal: aprenda a ensinar. Editora: Visual Books; Florianópolis/SC: 2003.

Drezner, René. A escolha do método de treinamento não é suficiente para aprimorar o desempenho dos atletas no futebol

<http://universidadedofutebol.com.br/a-escolha-do-metodo-de-treinamento-nao-e-suficiente-para-aprimorar-o-desempenho-dos-atletas-no-futebol/> 17/05/2014.

Drubscky, Ricardo. O Universo Tático do Futebol – Escola Brasileira – Editora Health – 1ª Edição – 2003.

Dungy, Tony; Whitaker, Nathan. Fora do Comum – Lições de integridade, ética e coragem de um dos maiores treinadores de futebol americano.

Apresentação Bernardinho – Coleção Na Vida Como no Esporte – Editora Sextante – 2009.

Esteves, João Luiz Garcez. Dissertação de Doutorado em Ciências do Desporto. A excelência do Treinador de Futebol. Universidade do Porto.2009.

Greco, P.J. Iniciação Esportiva Universal – Metodologia da Iniciação Esportiva na Escola e no clube. Belo Horizonte.UFMG, 2007.

Iglesias, Juan. Lições de liderança-as dez estratégias de Shackleton em sua expedição á Antártida – Artigo publicado no Site www.futbol-tactico.com - 2011.

Jones, G. Performance Excellence: A Personal Perspective on the Link Between Sport and Business. Journal of applied sport psychology, Bowling Green, 14: 268–281, 2002.

Lima, Eric M. R.; Ceccarelli, Lucas R.; Bagni, Guilherme; Zanetti, Marcelo C.; Machado, Afonso. MOTIVAÇÃO EM JOVENS JOGADORES DE FUTEBOL PARA AS PARTIDAS DECISIVAS: UM ESTUDO DA PSICOLOGIA DO ESPORTE. Coleção Pesquisa em Educação Física - Vol.10, n.6, 2011. Lopes, Alexandre A.S.M., Silva, Sheila A.P.S. – Método Integrado de ensino no futebol – Editora Phorte – 2009. Lucas, Miguel – Dentro da mente dos melhores atletas do mundo - <http://www.escolapsicologia.com/dentro-da-mente-dos-melhores-atletas-do-mundo/> Site Escola Psicologia – 30/03/2012.

Machado, Cristina – Inteligência emocional e prática desportiva.

http://fcpcreixomil.blogspot.com.br/2014/03/inteligencia-emocional-e-pratica_14.html Blog FC Os piratas de Creixomil. 14/03/2014.

Matta, M.O.; Greco, P.J. O processo de ensino-aprendizagem-treinamento da técnica esportiva aplicada ao futebol. Revista Mineira de Educação Física, v.4, n.2, p.34-50, 1996.

Oliveira, Bruno; Amieiro, Nuno; Resende, Nuno; Barreto, Ricardo – Mourinho – porquê tantas vitórias? – Editora Gradiva. 2006

Pivetti, Bruno M.F. Periodização Tática : O Futebol-arte alicerçado em critérios – Editora Phorte – 2012.

Polletini, Jorge L. Motivação em equipes de futebol e futsal: A influência do técnico. Trabalho de Conclusão de Curso de Bacharel em Educação Física. UNESP Rio Claro. 2009.

Portugal, Miguel A. Futbol – Medios de entrenamientos com balón – Editorial Gymnos . 2000.

Quinta, Rui – Como treinar futebol – Artigo escrito na revista da ANTF-Portugal, 2010.

Rezende, Bernardo. Transformando Suor em Ouro – Editora Sextante – 2006.

Rodrigo Vicenzi Casarin; Riller Silva Reverdito; Dênis de Lima Grebogy; Carlos Alberto Afonso; Alcides José Scaglia. Modelo de jogo e processo de ensino no futebol: princípios globais e específicos. Revista Movimento, Porto Alegre, v. 17, n. 03, p. 133-152, jul/set de 2011.

Samulsky, D. Psicologia do Esporte: Teoria e Aplicação Prática. Belo Horizonte: Imprensa Universitária, 1992.

Samulsky, D. Psicologia do Esporte: Conceitos e novas perspectivas – 2ª Edição – Editora Manole – São Paulo - 2009

Silva, M.V.; Greco, P.J. A influência dos métodos de ensino-aprendizagem-treinamento no desenvolvimento da inteligência e criatividade tática em atletas de futsal. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v.23, n.3, p.297-307, 2009.

Tiago, Cetolin; Rafael Cotta - Aplicação de uma proposta de metodologia de treinamento no futebol de alto nível

<http://universidadedofutebol.com.br/aplicacao-de-uma-proposta-de-metodologia-de-treinamento-no-futebol-de-alto-nivel/> 25/08/2009.

Vargas, Carlos E. A.; Alves, Ivanildo; Santos, Renato S.; Borges, Milton S.; Drezner, Renê – GEPEFFS

<http://universidadedofutebol.com.br/metodos-de-ensino-aprendizado-treinamento-no-futebol-e-no-futsal/>

Weinberg, R.S.; Gould, D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 2 ed. Porto alegre: Artmed, 2001.

Wooden, John; Jamison, Steve. A Pirâmide do Sucesso para a excelência na liderança. Editora Évora – 2010.

Wooden, John; Jamison, Steve. Jogando para Vencer – A filosofia de sucesso do maior técnico de basquete de todos os tempos - Apresentação e comentários de Bernardinho. Editora Sextante. 2010.