



FUTEBOL DE FORMAÇÃO

**FORMAR
COMPETINDO,
COMPETIR
FORMANDO.**



FORMAR COMPETINDO, COMPETIR FORMANDO.

Há uma ideia confortável, muito repetida no discurso sobre futebol de formação, que separa "formar" de "competir", como se fossem dois mundos opostos: **de um lado o desenvolvimento saudável do atleta, do outro a pressão nociva do resultado.** Esta separação é, na prática, uma ilusão pedagógica.

Formar e competir não são inimigos. São a mesma coisa vista de dois ângulos.

Devemos formar para competir. E usar a competição para formar.

**NÃO SE FORMA UM ATLETA APESAR
DA COMPETIÇÃO.**

FORMA-SE UM ATLETA ATRAVÉS DELA.

FORMAR E COMPETIR NÃO SÃO INIMIGOS.



Esta ideia precisa de ser questionada: **a ideia de que formar e competir são duas coisas diferentes ou até contraditórias. Esta separação é artificial.**

De um lado estaria a formação, associada ao desenvolvimento, à aprendizagem e ao bem-estar. Do outro estaria a competição, associada à pressão, ao resultado e à exigência.

A competição, quando corretamente enquadrada, é **uma das mais poderosas ferramentas de desenvolvimento de um atleta.**

Uma responsabilidade maior

O futebol de formação tem uma responsabilidade muito maior do que ensinar uma criança ou um jovem a jogar futebol: também desenvolve **pessoas, comportamentos, hábitos, disciplina, capacidade de trabalhar em equipa, resiliência, autonomia, responsabilidade e capacidade de lidar com a vitória, a derrota, a pressão e a frustração.**

FORMAR NÃO SIGNIFICA RETIRAR EXIGÊNCIA.

Um dos erros que podemos cometer no futebol de formação é **confundir proteção com ausência de exigência**. Uma criança deve divertir-se. Deve gostar de treinar. Deve querer regressar ao campo no dia seguinte. Mas isso não significa que **não deva aprender a competir**.

Competir significa **aprender a tentar fazer melhor**. O desporto é também uma extraordinária **escola de preparação para a adversidade**.

01

Um atleta que nunca sentiu pressão terá dificuldade em **aprender a lidar com pressão**.

02

Um atleta que nunca perdeu **não aprende a reagir à derrota**.

03

Um atleta que nunca teve de conquistar alguma coisa dificilmente compreenderá o **valor da conquista**.

UM JOVEM ATLETA PRECISA PROGRESSIVAMENTE DE APRENDER A:

01 Treinar com compromisso

02 Respeitar horários e regras

03 Ouvir e interpretar instruções

04 Lidar com a frustração

05 Assumir responsabilidades

06 Cooperar com os colegas

07 Disputar o seu espaço

08 Aceitar decisões

09 Ganhar com respeito

10 Perder com dignidade

11 Reconhecer erros

12 Procurar melhorar

TUDO ISTO FAZ PARTE DA FORMAÇÃO.



Retirar completamente a competição da formação pode ser **tão prejudicial como transformar cada jogo infantil numa final de campeonato.**

O equilíbrio está no meio.

O RESULTADO INTERESSA, E ISSO NÃO É UM PROBLEMA.

Dizer que o resultado não interessa na formação é, no fundo, **retirar sentido ao próprio jogo.**

O futebol é, por natureza, um confronto com objetivo de vencer. Ensinar um jovem a jogar sem lhe ensinar a querer ganhar é **formá-lo pela metade.**

O resultado interessa porque **é ele que dá significado ao esforço:**

01 É o que está em jogo quando se treina uma semana inteira para 90 minutos

02 É o que transforma o sacrifício em algo com propósito



O PROBLEMA É QUANDO O RESULTADO SE TORNA O ÚNICO CRITÉRIO DE DECISÃO.

-
- 01** Quando se escala uma criança à frente de outra apenas porque ganha mais jogos
 - 02** Quando se sacrifica a formação técnica de um atleta para garantir um título de escalão
 - 03** Quando se profissionaliza precocemente a exigência sem dar as ferramentas para a suportar
-

Isso é colocar o resultado acima de tudo. Não é o mesmo que colocar o resultado dentro do processo formativo, como **consequência natural do trabalho bem feito.**

A VITÓRIA COMO RECOMPENSA DO ESFORÇO.



Um dos erros mais comuns na formação moderna é o de **recompensar a participação e ignorar o mérito.** Quando todos ganham igualmente, independentemente do esforço, do sacrifício ou da qualidade do trabalho feito, ensina-se aos jovens que **o resultado é irrelevante.** E essa é, precisamente, a lição errada para a vida adulta e para o desporto de alto nível.

O jovem atleta deve entrar em campo querendo vencer. Deve aprender a defender uma vantagem, procurar um golo quando está empatado, reagir quando está a perder e lutar até ao último minuto. **Deve perceber que o esforço tem consequências.**

Nem sempre fazer tudo bem significa ganhar e nem sempre ganhar significa ter feito tudo bem.

Essa é uma das grandes aprendizagens do desporto. A vitória deve ser valorizada como consequência desejável do trabalho, mas nunca como justificação para ultrapassar os limites éticos do processo formativo.

A vitória deve ser apresentada e vivida como **consequência natural do trabalho**: treina-se bem, sacrifica-se tempo e conforto, aceita-se a frustração dos erros e das derrotas. E, no fim, a vitória surge como **recompensa legítima desse percurso**.

Isto ensina uma equação fundamental que qualquer atleta de alto rendimento precisa de interiorizar:



**ESFORÇO
COM DIREÇÃO
PRODUZ RESULTADO.**

Sem esta equação, um jovem não desenvolve ambição competitiva real, apenas **conformismo disfarçado de bem-estar**.

**QUEREMOS ENSINAR OS JOVENS A GANHAR.
MAS ACIMA DE TUDO, QUEREMOS **ENSINAR-LHES
COMO GANHAR.****



FORMAR COM PRESSÃO, FRUSTRAÇÃO E SACRIFÍCIO.

Um atleta que nunca sentiu pressão **não sabe lidar com pressão.** Um atleta que nunca perdeu não sabe o que é perder. E, mais grave ainda, **não sabe o que custa voltar a ganhar.**

A frustração da derrota, o desconforto do esforço físico levado ao limite e a exigência de um treinador que não aceita facilitismo são **ferramentas formativas**, não desvios do processo.

Retirar estes elementos da formação, em nome de um bem-estar mal entendido, produz o efeito contrário: jovens tecnicamente competentes mas **psicologicamente frágeis**, incapazes de responder à primeira adversidade séria que encontram no futebol sénior ou na vida.



**A capacidade de
sofrer, insistir e voltar
a tentar **não nasce de
discursos motivacionais.****

**Nasce de o ter vivido,
repetidamente, em
contexto controlado e com
acompanhamento
adequado.**

HÁ UMA DIFERENÇA ENORME ENTRE EXIGIR E MALTRATAR.

Isto exige, no entanto, uma condição clara: a pressão tem de ser aplicada com **intenção pedagógica**, não como castigo, humilhação ou desprezo. Um treinador pode ser duro na exigência técnica e tática, sem nunca recorrer ao **insulto**, ao **ridículo público** ou ao **abuso de poder sobre um menor**.

UM TREINADOR PODE:

01 COBRAR ESFORÇO

02 COBRAR COMPROMETIMENTO

03 COBRAR RESPONSABILIDADE

A linha ética não está em "não pressionar". **Está em pressionar de forma justa, proporcional e com objetivo claro de desenvolvimento.**

ONDE ESTÁ, ENTÃO, O LIMITE ÉTICO?

Formar com exigência, pressão e foco competitivo **não é incompatível com uma formação ética.**

O limite ético não está em competir a sério. Está em:

-
- 01** Vencer através de fraude, batota ou desrespeito pelas regras

 - 02** Sacrificar a saúde física ou mental do atleta em nome do resultado (sobretreino, lesões ignoradas, pressão psicológica desmedida)

 - 03** Usar humilhação, insulto ou exclusão social como método de motivação

 - 04** Decidir o futuro desportivo de uma criança de forma definitiva e precoce, fechando portas que ainda deviam estar abertas ao seu desenvolvimento natural

Fora destas linhas vermelhas, há **um espaço legítimo e necessário para competir a sério,** exigir muito, e fazer da vitória um objetivo real e desejado, e não um tabu a esconder atrás do discurso do "o resultado não importa".

DIFERENTES CONTEXTOS, MESMA FILOSOFIA.

Mesmo reconhecendo diferentes fases de formação - mais lúdicas nos escalões mais jovens, mais técnicas nos escalões intermédios, mais competitivas nos escalões finais - a filosofia de fundo não deve mudar: **formar é preparar para competir, e competir é uma forma de formar.** O que muda é a dose e a linguagem, não o princípio.

Mesmo uma criança de sete anos pode e deve aprender que se esforça para ganhar, que perder dói e que se treina para que isso aconteça menos vezes. O que muda com a idade é a **intensidade da exigência e a sofisticação da pressão aplicada**, não a existência dela.



NEM TODA A FORMAÇÃO TEM O MESMO OBJETIVO.

Também é importante compreender que **não existe apenas um modelo de futebol de formação**. Existem diferentes contextos, diferentes objetivos e diferentes níveis de compromisso. Podemos pensar, de forma simplificada, em **quatro grandes modelos**:

01 Formação com entretenimento

02 Formação de desenvolvimento

03 Formação competitiva

04 Formação para rendimento

1. FORMAÇÃO COM ENTRETENIMENTO.

O objetivo principal é proporcionar **contacto com o futebol, atividade física, socialização e prazer**. É especialmente relevante nas idades mais jovens e em contextos recreativos.

Aqui, o futebol é sobretudo **uma experiência**. A prioridade está em:

DIVERTIR

→ PARTICIPAR

→ → DESCOBRIR

→ → → GOSTAR DO JOGO

O resultado competitivo tem **importância reduzida**.

2. FORMAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO.

Existe já **uma intenção clara de ensinar futebol**. O treino começa a desenvolver **técnica individual, tomada de decisão, princípios básicos do jogo, coordenação, compreensão tática e comportamentos coletivos**.

O objetivo passa a ser:

APRENDER

→ **TREINAR**

→ → **EXPERIMENTAR**

→ → → **EVOLUIR**

A competição existe, mas funciona sobretudo como **laboratório da aprendizagem**. O jogo mostra aquilo que o atleta já consegue fazer e aquilo que ainda precisa de desenvolver.

3. FORMAÇÃO COMPETITIVA.

Neste nível, formar e competir começam a caminhar claramente em conjunto. O atleta continua em desenvolvimento, mas começa a compreender que **o futebol competitivo implica exigência**. Passamos para uma lógica de:

TREINAR

→ EVOLUIR

→ → COMPETIR

→ → → AVALIAR

→ → → → MELHORAR

A competição passa a funcionar como **acelerador do desenvolvimento**. Não porque ganhar seja tudo, mas porque **querer ganhar obriga o atleta a mobilizar aquilo que aprendeu**.

4. FORMAÇÃO PARA RENDIMENTO.

É o contexto das academias, clubes e estruturas orientadas para **preparar atletas para níveis elevados de competição**. Aqui existe necessariamente **maior seletividade**: o treino é mais exigente; a avaliação é contínua; a competição interna aumenta; os objetivos individuais tornam-se mais específicos. A lógica passa a ser:

DESENVOLVER

→ **COMPETIR**

→ → **PERFORMAR**

→ → → **DIFERENCIAR**

→ → → → **PROGREDIR**

Nem todos os atletas seguirão este caminho, e isso é perfeitamente normal. **O problema surge quando tratamos todos estes modelos como se fossem iguais**. Uma escola recreativa não deve comportar-se como uma academia profissional. Mas uma academia orientada para rendimento também não pode funcionar apenas como espaço de entretenimento.

A IDADE MUDA A FORMA DE COMPETIR.

Outro princípio fundamental é que competir aos 7 anos não pode significar o mesmo que competir aos 17. Nas primeiras idades, devemos privilegiar **contacto com a bola, coordenação, criatividade, descoberta, prazer, coragem para experimentar e compreensão progressiva do jogo.**

À medida que o atleta cresce, podemos introduzir maior exigência, especialização, responsabilidade individual, princípios táticos, objetivos coletivos, análise de desempenho e competição.

PODEMOS REPRESENTAR ESTA EVOLUÇÃO ASSIM:

BRINCAR

DESCOBRIR

APRENDER

TREINAR

COMPETIR

PERFORMAR



O ERRO ESTÁ EM SALTAR ETAPAS.

Uma criança não é um adulto pequeno. Mas também não podemos tratar permanentemente um jovem atleta como uma criança que precisa de ser protegida de qualquer dificuldade.

**O DESENVOLVIMENTO IMPLICA
PROGRESSIVAMENTE AUTONOMIA,
RESPONSABILIDADE E EXIGÊNCIA.**

EXISTEM, PELO MENOS, **TRÊS RESULTADOS** QUE DEVEM SER CONSIDERADOS:

01

RESULTADO DO JOGO

“Ganhámos ou perdemos?”

02

RESULTADO DA PERFORMANCE

“Jogámos bem? Aplicámos aquilo que treinámos?
Tomámos boas decisões?”

03

RESULTADO DO DESENVOLVIMENTO

“Os jogadores estão melhores hoje do que estavam há seis meses?”

Um bom projeto de formação olha para os três. Quer ganhar. Quer jogar bem.
E, sobretudo, quer desenvolver melhores jogadores.



O PAPEL DO TREINADOR.

O treinador deve **desenvolver todos os atletas e preparar a equipa para competir.**

Sobretudo, precisa de conseguir equilibrar estas duas responsabilidades aparentemente contraditórias. Essa é provavelmente uma das competências mais difíceis no futebol de formação.

Não deve limitar-se a organizar exercícios ou escolher a equipa para o fim de semana. Precisa de conhecer os atletas, perceber os seus diferentes ritmos de desenvolvimento, criar objetivos individuais e coletivos, avaliar evolução e comunicar de forma clara.

No futebol de formação, o treinador é simultaneamente **treinador, educador e gestor de desenvolvimento.**

O PAPEL DOS PAIS.

Os pais também fazem parte do **ecossistema de formação**.

Quando transformam cada jogo numa avaliação, cada erro numa crítica e cada decisão do treinador numa discussão, **aumentam a ansiedade e reduzem a autonomia da criança**.

Mas o extremo contrário também não ajuda. Ensinar que "o importante é apenas participar" pode retirar ao desporto uma das suas maiores aprendizagens: perceber que **esforço, preparação, disciplina e evolução têm consequências**.

A atenção deve ser deslocada do resultado para o desenvolvimento.



O PAPEL DOS PAIS.

Os pais devem ajudar a criança a fazer perguntas diferentes.

EM VEZ DE APENAS:

~~"Ganharam?"~~

PODEMOS PERGUNTAR:

"Divertiste-te?"

"Jogaste bem?"

"O que aprendeste?"

"O que fizeste melhor hoje?"

"O que podes melhorar no próximo treino?"



UMA FORMAÇÃO EFICAZ PRECISA DE PERCURSO.

**CADA CLUBE DEVE SABER AQUILO
QUE PRETENDE SER:**

Uma estrutura recreativa

pode ter como missão proporcionar futebol ao maior número possível de crianças.

01

Uma escola de futebol

pode privilegiar iniciação e desenvolvimento técnico.

02

Um clube competitivo

pode procurar desenvolver jogadores e simultaneamente disputar competições.

03

Uma academia de rendimento

pode assumir explicitamente o objetivo de preparar jogadores para níveis superiores.

04

Todos estes modelos são legítimos. O que não é saudável é prometer desenvolvimento e entregar apenas resultados, ou prometer rendimento e trabalhar sem exigência. A clareza do projeto é uma questão **pedagógica, desportiva e ética.**

FORMAR ATLETAS E FORMAR PESSOAS.

No final, o futebol de formação deve preparar o jovem para **duas possibilidades**:

- A primeira é continuar a evoluir no futebol e, eventualmente, **atingir níveis elevados de rendimento.**
- A segunda, estatisticamente muito mais frequente, **é não se tornar jogador profissional.**

Nos dois casos, a **formação deve deixar alguma coisa.**

01 Disciplina

02 Resiliência

03 Compromisso

04 Cooperação

05 Autonomia

06 Responsabilidade

07 Capacidade de lidar com pressão

08 Respeito pelo adversário

09 Desejo de melhorar



Por isso, **formar pessoas e formar atletas não são objetivos concorrentes.**
Um bom projeto de formação faz ambos.

O futebol pode ser divertido sem deixar de ser exigente.

Pode ser competitivo sem ser tóxico.

Pode selecionar sem humilhar.

Pode procurar resultados sem sacrificar o desenvolvimento.

Pode ensinar a ganhar sem criar a ideia de que vale tudo para vencer.

A melhor formação não escolhe entre formar e competir.
Ensina a competir para formar melhor.

**Porque competir não é apenas
querer ganhar.**



UMA VERSÃO MELHOR DE SI PRÓPRIO.

Competir é aprender a preparar-se, superar dificuldades, respeitar o jogo, enfrentar adversários, trabalhar com os outros e procurar todos os dias uma **versão melhor de si próprio.**

E talvez seja essa a principal missão do futebol de formação: **criar ambientes onde os jovens gostem de jogar, aprendam a jogar e, progressivamente, aprendam a competir.**

COM COMPETÊNCIA, CARÁTER E RESPEITO.

CONCLUSÃO.

Formar atletas de forma ética não significa proteger os jovens da competição, da pressão ou da frustração. Significa expor-nos a estas exigências de **forma estruturada, justa e com propósito**, para que se tornem **competidores capazes e pessoas capazes**.

O resultado interessa, o esforço tem de doer e a vitória tem de ser **conquistada, não distribuída**.

É esse o caminho para formar atletas que não apenas sabem jogar futebol, mas que sabem competir, **na modalidade e na vida**.



Obrigado.