

ENSINAR OS JOVENS A JOGAR... A MELHOR SOLUÇÃO PARA APRENDIZAGEM DA TÉCNICA E DA TÁTICA

Por António Paulo Ferreira

Assistente – Faculdade de Motricidade Humana

Metodologia do Treino

Treinador de Basquetebol

INTRODUÇÃO

No âmbito dos Jogos Desportivos Colectivos (JDC), uma das maiores dificuldades que se coloca no treino prende-se com a capacidade para o treinador integrar os diversos factores do rendimento desportivo. Não só porque a grande lacuna da teoria e metodologia do treino reside na sua aplicação concreta a este terreno – o dos JDC –, mas também porque em alguns casos, fugimos da lógica interna de cada uma das nossas modalidades e quase sem dar por isso, seguimos fielmente postulados teóricos e metodológicos, que muitas das vezes estão distantes das solicitações impostas pelo Jogo.

Como sabemos não interessa ao jogador de Basquetebol ser um *sprinter*, mas que possa integrar na sua maneira de jogar o hábito de fazer contra-ataque. Não se pretende que o jogador de Andebol seja um *halterofilista*, mas que tenha a força suficiente para poder rematar de variadas distâncias, colocando a bola com a maior potência e precisão possível. O mesmo acontece na relação de dependência mútua das duas vertentes mais específicas de qualquer um dos JDC: a Técnica e a Tática. Não nos interessa que um jogador seja uma *perfeição* no domínio dos gestos específicos do JDC em questão. Entenda-se por *perfeição* uma fotografia a executar as diversas acções do jogo. Mas sobretudo, que consiga agir em cada circunstância de acordo com um grau de pertinência adequado às exigências dessa mesma situação. Isto é, que seja capaz de tomar a melhor decisão possível face às características que o envolvimento lhe apresenta. É esta a característica essencial que define a noção de *capacidade de jogo* (Thiess; 1986 e Shallenberger, 1990; citados por

Tavares e Faria, 1996), o que faz dos JDC uma realidade eminentemente Tática, independentemente das características específicas de cada um deles.

O objectivo desta reflexão é reforçar o princípio de que o Jogo é um meio de treino que o treinador tem ao seu dispor e que melhor condição de especificidade pode ter, para o ensino da Técnica e Tática nos JDC. Não nos referimos à utilização do Jogo desprovido de objectivos didácticos concretos, mas à utilização do que é específico dos JDC com um carácter de orientação consciente e activa por parte do treinador em função da aprendizagem do Jogo. O desenvolvimento do que a seguir se expõe encontra-se dividido em três partes: (1) a apresentação de uma visão conceptual acerca do entendimento da Técnica e da Tática nos JDC; (2) uma segunda parte em que fazemos a apologia da utilização do Jogo como o meio de ensino/treino preferencial na abordagem dos JDC, mas que não é incólume a um conjunto de problemas de natureza pedagógica e metodológica que se colocam ao treinador; (3) para terminarmos com um quadro de soluções que nos permitem olhar o Jogo como um instrumento cuja flexibilidade deve ser posta ao serviço de uma melhor acção pedagógica.

A TÉCNICA E A TÁTICA OU AS DUAS NUMA SÓ?

A dificuldade para compreendermos as manifestações globais do comportamento humano, faz-nos explicá-lo de forma simplificada e perante tão grande complexidade, uma das soluções que muitas vezes encontramos é a sua divisão em partes. Foi assim que a teoria e metodologia geral do treino, na sua versão tradicional, resolveu o problema taxionómico dos diversos factores implicados no rendimento desportivo. Cedo verificou a presença de quatro grandes domínios, aos quais denominou por factores do treino. A metodologia do treino nos JDC ainda enferma desta visão espartilhada face à necessidade de abordar as questões teóricas da Técnica e da Tática.

Por definição, Matveiev (1986) considera *a Técnica como o modelo ideal da acção competitiva (mental, verbal, gráfico, matemático ou outro) elaborado com base na experiência prática ou mesmo teórica*. Por outro lado Weineck (1994)

entende a *Táctica* como o comportamento racional, regulado pela própria capacidade de rendimento do praticante, do adversário e das condições exteriores, no confronto individual ou colectivo. Entendidas nesta forma desintegrada parecem de facto duas dimensões distintas. Riera (1995) entende que à noção de Técnica se encontram relacionados três aspectos muito concretos: a execução propriamente dita de uma acção, a interacção com a dimensão física do envolvimento em que é realizada e a eficácia que pode traduzir. Relativamente à *Táctica*, o autor aponta uma relação muito íntima com outras três ideias chave: o alcance de um determinado objectivo, a presença inerente de alguém que se opõe à conquista dessa meta (oposição), em condições do meio perfeitamente variáveis. A verdade é que nos JDC cada uma destas componentes do treino têm uma relação de interdependência mútua. Com efeito, sendo a componente *Táctica* a essência determinante das qualidades do praticante de JDC, à qual os restantes factores do treino devem estar inerentes, a Técnica assume-se como um meio através do qual se possa dar resposta às diversas situações que se apresentam ao jogador.

Apesar de ser possível em termos conceptuais distinguir Técnica de *Táctica*, ao fazê-lo no âmbito dos JDC, podemos estar perante um posicionamento de natureza teórico, que poderá ter como consequência a presença de erros metodológicos indesejados associados ao processo de preparação do praticante e das equipas. Segundo Riera (1989) o significado metodológico deste entendimento associa a Técnica à ideia genérica de *sem oposição*, enquanto que a *Táctica* acarreta atrás de si a necessidade de tomar decisões em função de diferentes alternativas de actuações, e portanto, a presença da *oposição* (independentemente das suas formas).

Martin (1992) ao referir-se sobre o treino da Técnica (figura 1), reforça indirectamente a necessidade da inter-relação permanente entre Técnica e *Táctica*. Afirma que o treino da Técnica não deve esquecer quatro grandes orientações metodológicas: (1) a aquisição de um padrão motor, entendido como o conjunto de acções que se constituem como a forma mais racional e portanto eficiente, para atingir um objectivo; (2) a estabilização desse padrão, que diz respeito à necessária automatização gestual que caracteriza o elevado

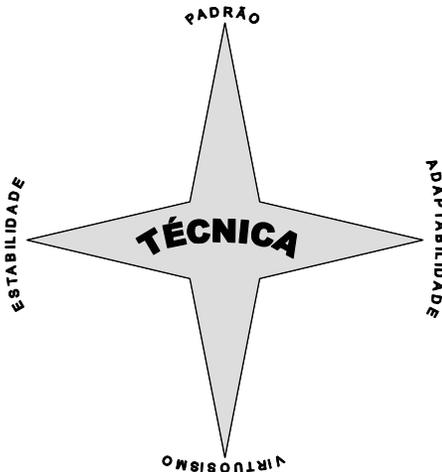


Figura 1. Orientações metodológicas para o treino da Técnica segundo Martin (1990). A implícita relação entre Técnica e Tática é patenteada nas quatro grandes vertentes que o autor aponta.

domínio de execução; (3) a adaptabilidade do padrão, que revela a capacidade para uma correção permanente da acção em função dos sinais que o jogador retira do meio onde executa; e (4) o virtuosismo na execução, que dá um contributo para a construção de um estilo muito próprio, ou seja, para a forma como cada praticante associa a sequência de gestos motores às suas características próprias (físicas, psicológicas e sociais), oferecendo à execução o seu cariz pessoal. Como afirma Castelo (1996) o gesto técnico é praticamente inseparável da tática desportiva, exprimindo-se na noção de acção (gesto) técnico-táctica.

A realidade dos JDC demonstra que estamos perante duas dimensões do treino indissociáveis, que no decorrer do jogo se requerem mutuamente. Julgamos ser possível ir mais longe que Castelo (1996), afirmando que, por um lado, as exigências dos JDC transportam consigo a necessidade de se realizarem gestos que se apoiam em determinado tipo de condutas (*gestos ou acções técnico-tácticas*), por outro, de realizar condutas ou acções que se suportam inevitavelmente num ou mais gestos técnicos (*gestos ou acções táctico-técnicas*). Por outras palavras, não existe nos JDC nenhuma acção técnica que não seja empregue para resolver um problema do jogo, ao mesmo tempo que não existe lugar a uma acção táctica que possa ser resolvida sem o respectivo apoio técnico.

Os JDC fundamentam-se numa lógica interna de confronto, que pode ser resumida pela conquista de objectivos e sub-objectivos dentro das duas grandes fases que no Jogo se podem definir (figura 2). Independentemente das formas de treino que adoptemos para treinar os diversos conteúdos da Técnica e da Tática, se possuímos uma visão integrada e interdependente destes dois factores do rendimento, estaremos em condições de partida para que o

processo de treino se torne cada vez mais próximo da realidade específica que o Jogo impõe. Cada vez mais esta visão vai sendo um imperativo indispensável do treino em JDC: o treino da Técnica e da Tática, tal como os *spots* publicitários de alguns produtos comerciais, deve ser perspectivado como “dois em um”.

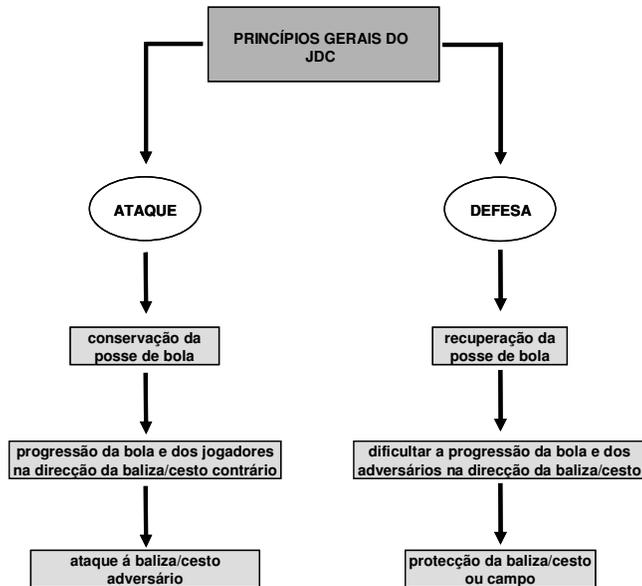


Figura 2. Princípios gerais dos JDC segundo Bayer (1994)

ENSINAR E TREINAR A TÉCNICA E A TÁTICA NO JOGO – UMA NECESSIDADE... COM PROBLEMAS DIVERSOS

Um olhar, ainda que superficial, para os aspectos pedagógicos e metodológicos do treino com jovens praticantes de JDC, nomeadamente ao nível das “Escolinhas”, “Minis” e Iniciados, rapidamente nos faz chegar a uma conclusão liminar: *EXERCITA-SE MUITO E JOGA-SE POUCO*. Entenda-se por esta noção de Exercitação, a prática de situações de exercício que possuem uma dominante eminentemente técnica, parcial ou analítica. Os exemplos mais objectivos podem ser dados pelas tradicionais *entradas para o cesto* no Basquetebol; as filas montadas para o remate em apoio ou salto aos 6m, nas diversas posições de enquadramento com a baliza, no Andebol; ou as tarefas de condução por entre pinos no Futebol.

Não queremos com isto afirmar que estas tarefas não sejam fundamentais para o cumprimento dos objectivos a que se propõem. Julgamos mesmo que são determinantes para a resolução de uma fase da formação do praticante - a relação jogador-bola (Pinto e Garganta, 1996), e portanto, são meios de treino que temos ao nosso dispor para o trabalho das competências técnico-táticas de natureza individual. O que apenas pretendemos defender, é que a esmagadora parte da duração de uma sessão de treino, nos casos a que nos

referimos, é muitas vezes dedicada à passagem por um conjunto de exercícios analíticos, que muito longe se situam desta noção atrás defendida por competências técnico-táticas. Sendo os JDC uma actividade de carácter essencialmente tático, será esta a realidade que coloca o jovem praticante numa circunstância de resolução de problemas constante? Constituirão estes meios de treino, aqueles que possibilitarão uma maior aproximação ao que os jovens tanto ambicionam, que no fundo se resume ao *aprender a jogar*? Não nos parece que a resposta seja afirmativa.

Se o Jogo se desenvolve numa relação de interacção grupal, de cooperação e oposição simultânea, parece-nos que este pode e deve ser o meio por excelência das vivências fundamentais do JDC. O problema central dos JDC não é a resolução primária do *Como Fazer*, mas sim a necessidade imediata de, desde logo, abrir pistas relativamente aos *Quandos* (Araújo, 1992), o que significa fornecer referenciais de tomada de decisão que auxiliem o desempenho do praticante no Jogo. Daqui resulta o entendimento que fazemos desta primeira etapa de abordagem dos JDC. Esta deve ser no sentido de se reduzirem propostas de trabalho que possuam um carácter mais analítico ou demasiadamente técnico, ou ainda, que não se desenrole na ausência de um contexto que é comum à grande maioria dos JDC de invasão – a necessidade de progredir no terreno com a bola e a equipa para atingir um alvo (baliza ou cesto) (Gimenez, 2000).

Se Jogar é tentar resolver problemas que os adversários colocam – Tática, utilizando para isso determinados procedimentos motores – Técnica, porque não nesse contexto – Jogo, se deva favorecer as aprendizagens e descobertas que os jovens devem fazer? Porque de facto é uma tarefa extremamente complexa. Requer da parte do treinador um conjunto diverso de competências, não apenas de natureza metodológica mas também de carácter pedagógico, de forma a conduzir o Jogo e dele retirar as consequências de aprendizagem desejadas.

Não deixar o Jogo correr sem propósito, mas organizá-lo didacticamente em função de objectivos previamente definidos e nele fazer a sede das

aprendizagens pretendidas, coloca um conjunto diverso de problemas a quem ensina, que só é possível de ser ultrapassado através da experiência e de um nível elevado de preparação e organização do trabalho do treinador. Do conjunto de aspectos metodológicos da preparação do treinador, que nos parece importante ressaltar, salientamos duas questões: a primeira, relacionada com o conhecimento profundo que este precisa possuir acerca das questões técnico-táticas específicas do próprio JDC em causa; a segunda, que tem a ver com a gestão das diversas variáveis da estrutura da modalidade através das quais o treinador pode manipular determinados ênfases/objectivos a explorar no treino (dedicaremos seguidamente uma atenção particularizada a este aspecto). No quadro de requisitos pedagógicos, ressaltamos apenas quatro competências de intervenção do treinador no treino propriamente dito, que devem constituir aspectos de reflexão:

- a gestão dos tipos e “*timings*” das correcções; quando parar o jogo?; que situações típicas do jogo vão merecer a minha observação/intervenção?; quais serão as circunstâncias em que não vou intervir, sabendo de antemão que algo não está bem? que tipo de *feed-backs* vou privilegiar em cada situação-tipo que intervier? São questões que nos cabe antecipar para melhor conduzir o Jogo;
- o nível de pertinência da informação transmitida; o caminho é o da apresentação das alternativas que ajudem a resolver os problemas concretos do Jogo, apresentando ou não (conforme a estratégia de ensino seleccionada) os “*comos*” mais apropriados;
- a elaboração e gestão dos grupos de trabalho formados, no sentido de formar níveis de equilíbrio distintos nas diversas situações de Jogo pretendidas. Estes níveis de equilíbrio devem ter na base um posicionamento didáctico cuja antecipação deve estar a cargo do treinador;
- a gestão equilibrada da relação entre aquisição/competição, isto é, a necessária condução das situações de Jogo que efectivamente sejam momentos de aprendizagem em cooperação e simultaneamente oposição.

Uma das muitas diferenças que distinguem os treinadores mais experientes dos menos experientes, é a capacidade para os primeiros investirem em tarefas de treino mais pertinentes e melhor ajustadas aos objectivos de aprendizagem que definem. Um exemplo concreto pode ser atribuído ao assunto aqui discutido: perante um mesmo objectivo de treino, os treinadores experientes conseguem fazer do Jogo uma solução de aprendizagem suficientemente pertinente, enquanto que os menos experientes têm de recorrer a soluções analíticas, que por vezes são desfasadas do contexto de cooperação-oposição que o Jogo possui. Isto acontece, muito provavelmente porque as seguranças que os treinadores inexperientes possuem na montagem de uma actividade analítica e fechada, são maiores do que se optassem por tarefas abertas e globais. De facto, uma tarefa fechada permite um domínio mais controlado de todas as variáveis que gravitam em torno do treino, o que torna facilitada a sua possibilidade de antecipação e controlo. Se associarmos esta evidência, à realidade do treino dos mais jovens e constatarmos que os seus treinadores são também, eles próprios, jovens treinadores em início de carreira, estamos em crer, que parte da resposta às questões aqui levantadas se encontra identificada. Apesar disso, fazer do Jogo o exercício fundamental das aquisições e competências aprendidas pelos jovens praticantes de JDC e nele aprender a Jogar, não sendo uma tarefa fácil, é sem dúvida, uma necessidade urgente. Ensinar a Jogar, de forma a auxiliar o praticante a resolver todo o conjunto de problemas que o Jogo põe, requer inevitavelmente que o treino da Técnica e da Tática seja feito numa base unificada e portanto, sempre numa perspectiva técnico-táctica no Jogo.

ALGUMAS SOLUÇÕES METODOLÓGICAS PARA A ORGANIZAÇÃO DOS DIVERSOS TIPOS DE JOGO

Ao referirmo-nos à dificuldade de fazer do Jogo uma solução de aprendizagem pertinente, colocámos duas questões metodológicas fundamentais que constituíam problemas para o treinador. Uma delas prende-se com a gestão das diversas variáveis da estrutura do JDC que ensina e que através das quais

o treinador pode manipular determinados ênfases/objectivos a explorar no treino

A perspectiva de Jogo que aqui pretendemos deixar, é uma visão lata que não se restringe apenas à de situação de Jogo Formal de cada um dos JDC. Esta é apenas mais uma situação que se distingue das demais pelas suas características de especificidade, relativamente à forma competitiva do JDC. Parece-nos possível ver no Jogo, como meio de treino que temos ao dispor, três formas pelas quais se podem adaptar à ideia que pretendemos veicular: as *Formas Jogadas*, os *Jogos Reduzidos* e os *Jogos Modificados*.

As *Formas Jogadas*, são a transformação de exercícios com uma predominância mais técnica em situações onde o carácter lúdico é introduzido através da presença da competição, mediante um qualquer sistema de pontuações com a presença ou ausência de opositores reais. Os diversos tipos de estafetas ou os jogos de lançamento ou remates de precisão, assim como os jogos de passe, limitados temporalmente ou pontuando o número de acções conseguidas, são exemplos de formas jogadas.

Os chamados *Jogos Reduzidos* como o próprio nome indicia, constituem-se como simplificações da formalidade competitiva do JDC, caracterizando-se essencialmente por formas de competição em que se reduz o número de jogadores e o espaço em que o jogo decorre. Desde o 1c1 ao 3c3, passando pelas formas de superioridade do ataque (2c1, 3c2, etc...) ou da defesa (1c2, 2c3, etc...). Constituem-se como excelentes recursos didácticos que o treinador tem ao seu dispor, para poder ensinar e treinar objectivos de natureza técnico-táctica que defina.

Os *Jogos Modificados* são formas de organização do Jogo que visam ter uma incidência fundamentalmente táctica. Estes podem estar relacionados com os *Jogos Reduzidos*, podendo mesmo em alguns casos não ser fácil a sua distinção. No entanto, os *Jogos Modificados* caracterizam-se pela modificação/alteração de um conjunto de variáveis estruturais do jogo formal que permitem o treinador centrar-se sobre um determinado conteúdo

eminentemente mais tático. Gimenez (2000) define 5 variáveis estruturais possíveis de orientar a modificação do jogo: o espaço, o tempo, a regra, a técnica e a tática. Para simplificar e deixar um quadro de soluções possível de ser utilizado em treino, fazendo a necessária adaptação ao JDC concreto. Deixamos pois, uma adaptação da proposta apresentada por Gimenez (2000), que incorpora apenas três variáveis: espaço, o tempo, a regra (quadro 1).

VARIÁVEL	MODIFICAÇÃO POSSÍVEL
ESPAÇO	<ul style="list-style-type: none"> • Alterar a dimensão do terreno de jogo • Alterar a dimensão, a forma ou o número de cestos ou balizas • Restringir áreas jogáveis (áreas onde não se pode finalizar, pisar, onde só se pode estar um tempo determinado, etc...) • Incorporar zonas de finalização obrigatória (Ex: só lançar dentro da área restritiva no caso do Basquetebol, só rematar entre as linhas de 6 e 9 m no Andebol, etc...) • Obrigar os jogadores a mudar de posições que ocupam durante o desenvolvimento do jogo • Obrigar os jogadores a manter uma distância determinada uns dos outros e relativamente à bola etc...etc...
TEMPO	<ul style="list-style-type: none"> • Limitar o tempo para a realização de determinadas acções (Ex: tempo para finalizar, tempo de posse de bola, etc...) • Limitar o tempo de permanência em determinadas áreas ou zonas (seja a permanências dos jogadores ou da bola) • Determinar passividade se não se jogar a um determinado ritmo imposto • Acelerar/Desacelerar o ritmo do jogo perante condições definidas etc...etc...
REGRA	<ul style="list-style-type: none"> • Variar o sistema de pontuação (Ex: se a bola tocar a rede -1 ponto, se tocar o aro - 2 pontos, se entrar no cesto - 3 pontos; transferir o mesmo princípio para as várias zonas da baliza) • Eliminar algumas regras que eventualmente ainda não sejam de compreensão definitiva • Introduzir novas regras (proibir passes recíprocos, proibir passes para trás, obrigar a passar ao sexo contrário, estipular um número de passes antes de finalizar, etc...) etc...etc... • Modificar o número, a forma, o tamanho ou a composição da bola (móvel) • Determinar um número de contactos com a bola (movél) • Situações de condicionem o uso de determinadas acções (Ex: só é possível lançar na passada, só é possível rematar, em apoio, etc...) • Variar o número de jogadores em situações diferenciadas etc...etc...

Quadro 1. Soluções para a possível criação de diferentes tipos de Jogo, com base na modificação de variáveis passíveis de sofrerem alterações ou modificações estruturais. A modificação de cada uma destas variáveis não pode deixar de ter em conta a natureza dos objectivos didácticos que à partida são definidos - adaptação da proposta metodológica apresentada por Gimenez (2000).

A proposta aqui apresentada, retira as variáveis Técnica e Tática avançadas por Gimenez (2000). Muito simplesmente, porque entendemos que estas duas componentes referidas são o objectivo fundamental da modificação do jogo. Ao alterarmos o comportamento de qualquer uma das variáveis espaço, tempo ou regra (variáveis independentes), estamos inevitavelmente a influenciar o comportamento técnico-táctico (variável dependente) da situação de jogo proposta. A possibilidade de modificação de cada uma das variáveis apresentadas não pode deixar de estar dependente dos objectivos anteriormente seleccionados. Só com o devido *transfer* para cada um dos JDC e face ao quadro de objectivos seleccionados pelo treinador, é que se torna possível construir soluções didácticas com base no conjunto de ideias aqui deixadas. Como se pode verificar cada janela correspondente à modificação das variáveis apontadas termina de forma aberta (através da utilização de *etc...*). Pretendemos com isto dizer que estas são apenas algumas modificações que poderão ser generalizadas para o conjunto dos JDC. Muitas outras poderão existir (existem certamente) de acordo com o terreno específico de cada modalidade. Basta pensarmos um pouco e fazermos a respectiva adaptação.

CONCLUSÃO

Da reflexão atrás efectuada, resultam três aspectos conclusivos que nos parece ser importante reunir.

- No contexto dos JDC o treino da Técnica e da Tática deve caminhar para uma perspectiva tão integrada quanto possível. Só partindo deste princípio se torna possível respeitar o conjunto de solicitações inerentes ao que o Jogo efectua dos seus praticantes. Mesmo que alguns momentos da preparação desportiva justifiquem a abordagem parcial das questões técnicas, devemos ser capazes de vislumbrar qual o seu sentido de utilidade no contexto do próprio Jogo. Sempre que as respostas tácticas são apresentadas, devem ser percebidas as soluções técnicas que lhe são inerentes.

- *JOGAR MAIS E EXERCITAR MENOS* é o que parece faltar à abordagem inicial dos JDC. Jogar e aprender a jogar são os anseios fundamentais que orientam o comportamento dos jovens que procuram os JDC para uma prática desportiva regular e sistemática. Aproveitar esta fase da formação desportiva do jovem praticante, não apenas para ensinar, mas sobretudo para potenciar o gosto e o prazer pela prática do Jogo, pode constituir-se como um elemento determinante para etapas de aprendizagem ulteriores.
- Para entender o Jogo como um recurso didáctico ao serviço do ensino e treino das competências técnico-tácticas, é necessário percebê-lo de forma lata. Existem soluções que ultrapassam em muito, o que entendemos por Jogo Formal. Mas ao mesmo tempo, é fundamental que nós treinadores, assumamos a responsabilidade de ultrapassar as dificuldades que do ponto de vista metodológico e pedagógico se colocam. Estas só serão de facto ultrapassadas, se tivermos na *CRIATIVIDADE*, para criar soluções metodológicas coerentes com os objectivos formulados, e na *DEDICAÇÃO*, no sentido de fazermos da experiência uma mais valia permanente, as fontes de inspiração na actividade de treinador. Muito simplesmente, porque afinal o que os jovens mais querem é apenas e só... *aprender a Jogar*.

BIBLIOGRAFIA

- Araújo, J. (1992). **Basquetebol – Preparação Técnica e Táctica**. Lisboa: Federação Portuguesa de Basquetebol.
- Bayer, C. (1994). **O Ensino dos Desportos Colectivos**. Lisboa: Dinalivro.
- Castelo, J. (1996). O Estudo do Factor Táctico Desportivo. In Castelo et. al. (Eds.) **Metodologia do Treino Desportivo**. (pp. 189-250). Lisboa: Edições FMH.
- Gimenez, A. Los Juegos de Predominio Táctico: Una Propuesta Eficaz para la Enseñanza de los Deportes de Invasión. **Revista Digital de Educación Física y Deporte**. Retrieved 2002/02/11, from the World Wide Web: <http://sportquest.com/revista/efd11a/itact.htm>.
- Martin, K. (1992). Training Science-Technique Training: An Aspect Of Training Theory; in Haag, H., Grupe, O., Kirsh, A. (Eds.). **Sport Science in Germany. An Interdisciplinary Anthology**. (pp. 241-262). Berlin: Springer-Verlag.
- Matveiev, L. (1986). **Fundamentos do Treino Desportivo**. Lisboa: Livros Horizonte.
- Pinto, J.; Garganta, J.(1996). Contributo da Modelação da Competição e do Treino para a Evolução do Nível do Jogo no Futebol. In Oliveira, J; Tavares, F. (Eds.) **Estratégia e Táctica nos Jogos Desportivos Colectivos**. (pp.83-94). Porto: FCDEF.
- Riera, J. (1989). **Fundamentos del Aprendizaje de la Técnica y la Táctica Deportivas**. Barcelona: Editorial INDE.
- Riera, J. (1995). Estrategia, Táctica y Técnica Deportivas. **Apunts: Educación Física y Deportes**, (39), pp.45-56.
- Tavares, F.; Faria, R.(1996). A Capacidade de Jogo Como Pré-Requisito do Rendimento Para o Jogo. In Oliveira, J; Tavares, F. (Eds.) **Estratégia e Táctica nos Jogos Desportivos Colectivos**. (pp.39-50). Porto: FCDEF.
- Weineck, J. (1994). **Entrenamiento Óptimo (2ªEd.)**. Barcelona: Editorial Hispano-Europeia.