Clube | Património Cultural

David Monge da Silva, pioneiro da Metodologia do Treino

O caminho da proximidade dos adeptos ao trabalho da equipa de futebol consolidou-se com a decisão da Direção do clube.

Cláudia Monteiro | Texto

Decorria a época 1979/80 quando, no dia 21 de janeiro de 1980, a direção do Sport Lisboa e Benfica contratou o professor David Monge da Silva como o primeiro preparador físico da equipa sénior de futebol. A necessidade constante do desenvolvimento das capacidades físicas e psicológicas de cada atleta e de potenciar o rendimento da equipa motivou esta mudança.

Na altura da contratação, Monge da Silva já tinha dado provas da sua competência no meio desportivo. Lecionara Teoria do Treino e Metodologia do Treinador, no Instituto Superior de Educação Física, e desempenhara até ao momento o cargo de coordenador do Gabinete de Metodologia do Instituto Nacional de Desporto.

Depressa foi considerado o braço direito do treinador Lajos Baroti, conquistando um papel fulcral no planeamento dos treinos, e acompanhou de perto vários momentos importantes no futebol "encarnado", como a reentrada de Fernando Chalana na equipa, após lesão prolongada.

Na edição de 19 de fevereiro de 1980 do jornal *O Benfica*, em contexto de entrevista, falou abertamente sobre a preparação física inerente aos trabalhos da equipa, que constituiu uma revolução no futebol, tendo em conta a especulação sobre este tema em épocas anteriores, em que não existia informação concreta sobre o assunto.

PROF. MONGE DA SILVA:

ESTAMOS A TENTAR REALIZAR TRABALHO COM INCIDÊNCIA MAIOR NA VELOCIDADE COM E SEM BOLA

O novo preparador físico do futebol sénior do Benfica, DAVID MANUEL MONGE DA SILVA, nasceu em Aldeia Nova de S. Bento (concelho de Serpa) e é formado pelo INEF desde 1970. O professor Monge da Silva foi um desportista praticante — jogou futebol no Oeiras, como amador, e na selecção universitária. Desde 1975 colocado na Direcção-Geral dos Desportos, Monge da Silva trabalhou durante seis anos no Ginásio Clube Português, para além de ter sido professor em vários estabelecimentos de ensino.

Como se trata de uma pessoa profundamente interessada pelo fenómeno desportivo, Monge da Silva estagiou, por duas vezes, na URSS onde permaneceu durante algum tempo no Instituto de Investigação de Treino Desportivo.

O «curriculum» do prof. Monge da Silva apresenta-o como um elemento altamente credenciado para o desempenho do cargo que o futebol profissional, cada vez mais especializado, justifica plenamente.

Se bem que ainda pouco tempo tenha passado após o início da sua actividade, Monge da Silva terá, por certo, fundamentado algumas ideias sobre a realidade do futebol benfiquista. Os resultados ainda não são, nem poderiam ser, aquilo que os mais insatisfeitos desejariam. De qualquer modo, o novo responsável pelo preparo físico dos «encarnados» não está nada preocupado com o facto, uma vez que o trabalho está sendo planificado com raiz, tronco e membros. Os resultados práticos virão com a evolução gradual do processo em execução.

— Quando ingressei no Benfica estava optimista em relação ao trabalho que me propunha realizar e nada até agora aconteceu que não confirmasse o meu optimismo inicial.

Estou absolutamente satisfeito, uma vez que, a nível de corpo técnico, tudo tem corrido perfeitamente bem e os jogadores têm sido bastante receptivos ao trabalho. Sendo assim, poderei afirmar que não estou nada arrependido de estar no lugar que agora ocupo.

Tudo o que estamos fazendo no Benfica é devidamente programado a tempo e horas

Metodologia de treino

Muito se tem especulado sobre aquilo que se fazia no Benfica, no que diz respeito a métodos de preparação física, daí que as pessoas se interroguem sobre aquilo que se faz actualmente. Será que houve mudança radical? Ou será que se enveredou por um processo gradual de transformação?

O professor Monge da Silva falou-nos sobre o assunto:

— Sobre este assunto, penso que seria um erro grosseiro procederem-se a alterações profundas a meio de um campeonato nacional. Sendo assim o que tentámos fazer foi realizar um trabalho com incidência maior na «velocidade», com e sem bola. O número de sessões de treino mantém-se, até porque nesta altura da época deve haver uma redução e não um aumento de sessões. O volume de sessões de treino manteve-se mas aumentou-se a sua intensidade».

- A intensidade do treino aumentou. Será que todos os jogadores têm reagido de igual forma?

— Os trabalhos têm que ser adequados às características dos jogadores. Penso que cada jogador tem um conjunto de características que o treino pode melhorar mas nunca modificar radicalmente. Existem jogadores que são combativos, batalhadores, enquanto outros têm características mais tecnicistas e numa equipa de futebol tem que haver forçosamente um certo equilíbrio.

Os «casos» de Alberto, Reinaldo e Shéu

Muito se tem falado na dotação física de alguns jogadores benfiquistas. Serão características inatas ou fruto de um trabalho físico mais cuidado?

Reinaldo pode vir a ser um caso muito sério quando trabalhar devidamente as suas grandes massas musculares

— No que respeita ao Alberto, posso dizer que é um indivíduo fisicamente muito dotado, mas pode melhorar bastante a sua técnica de execução. O Shéu é o caso oposto ao do Alberto. Tem que melhorar no aspecto físico e na velocidade, e vai consegui-lo com certeza. Reinaldo, potencialmente, pode vir a ser um jogador fora de série na sua posição, pode melhorar imenso, mas tem que trabalhar bastante. Muscularmente é bastante dotado, com grandes massas musculares que, quando devidamente trabalhadas, o tornarão um caso sério.

Carlos Manuel, César e Nené

Três elementos muito em foco no momento presente, não só pelas suas características como também por tudo aquilo que a crítica tem escrito a seu respeito. Monge da Silva analisou-os e definiu-os. Assim:

— Carlos Manuel, ao contrário do que muita gente pensa, é um jogador aparentemente rápido. Tem efectivamente boa velocidade de deslocamento. A sua característica fundamental é ter uma grande resistência que lhe permite manter a sua velocidade durante mais tempo, o que dá uma imagem falsa de velocidade.

«O Nené, por exemplo, é um jogador com grande poder de arranque, mas não tem uma velocidade constante porque lhe falta a tal «grande resistência».

«O César tem neste momento menos resistência porque tem tido dificuldade em treinar, mas é um elemento com boa velocidade.»

Velocidade — que problema?

Em Portugal, diz-se, falta força, velocidade e resistência ao futebol. Somos exímios no trato de bola mas falta sempre qualquer coisa que alguns apelidam de «trinta metros» e outros de condição física. Em recente estudo publicado em «Futebol em Revista», Monge da Silva analisou o problema com profundidade e fundamentação. A' nossa reportagem o professor limitou-se a abordá-lo muito sucintamente.

— A falta de velocidade e de resistência é um problema genético a todas as equipas portuguesas, e deve-se em parte a um insuficiente treino físico mas também e talvez sobretudo ao facto de, em Portugal, os jogadores não serem sujeitos, numa fase de iniciação ao treino da técnica mais utilizada no futebol que é a corrida. São óptimos tecnicistas mas não dominam a velocidade. A dificuldade que todos verificamos nas mudanças bruscas de direcção são patentes na maioria dos nossos futebolistas.

Ao futebol português falta a técnica mais utilizada no futebol que é a corrida

Em nossa opinião julgamos que o problema terá que passar por uma maior qualificação das equipas técnicas e isto apesar dos encargos de vária ordem que daí possam advir.

Quantos elementos deveriam formar uma equipa

O professor Monge da Silva instruindo Pietra sobre a sua preparação e recuperaç

Foto: pormenor de *O Benfica*, n.º 1948 (19 fevereiro 1980), p. 9

Monge da Silva abordou questões como a importância do número de sessões de treino e sua intensidade, dando especial atenção à implementação e desenvolvimento da corrida que, na sua opinião, ainda não era considerado relevante no futebol português: "a falta de velocidade e de resistência é um problema genético a todas as equipas portuguesas, e deve-se [...] ao facto, de em Portugal, os jogadores não serem sujeitos, numa fase de iniciação, ao treino da técnica mais utilizada no futebol que é a corrida". Sublinhou também que os treinos "têm que ser adequados às características dos jogadores" e que cada atleta tem um conjunto de características que podem ser melhoradas mas nunca modificadas totalmente: "existem jogadores que são combativos, batalhadores, enquanto outros têm características mais tecnicistas e numa equipa de futebol tem que haver forçosamente um equilíbrio".

David Monge da Silva contribuiu para que os adeptos tivessem uma maior compreensão do trabalho realizado e suas sinergias, o qual só é possível através de uma grande planificação, análise e rigor, características transversais ao trabalho do Professor.

Na área 25 – Mestres da Bola, no Museu Benfica – Cosme Damião, poderá saber mais sobre as mais respeitadas personalidades relacionadas com o treino. ●

Aconteceu

Foto: *website* museubenfica.pt

O Museu Benfica em sua casa

No passado dia 11 de março, o Museu Benfica – Cosme Damião encerrou por tempo indeterminado como medida de prevenção adotada pelo Sport Lisboa e Benfica para conter a propagação do vírus COVID-19. No entanto, o Museu não quer deixar a história do Clube inacessível e, por esse motivo, promoveu nas redes sociais a sua visita virtual disponível no *website* museubenfica.pt. Esta visita foi preparada em 2015, passa por todas as 29 áreas temáticas e pelos 3 pisos que compõem o Museu e dá-lhe acesso a conteúdos selecionados, que podem ser textuais, áudio ou vídeo. Eis algumas das temáticas que poderá explorar nesta visita feita a partir de casa. Conheça a área 3 – Orgulho Eclético, onde estão expostos cerca de 500 troféus conquistados por todas as modalidades do Clube, exceto o futebol. Entre na área 12 – Honrar o País e veja troféus que fizeram do Benfica um nome falado na Europa, como é o caso da Taça Latina, das duas Taças dos Clubes Campeões Europeus, dos Troféus Ramón de Carranza e do Troféu Teresa Herrera, entre outros. Percorra a área 15 – No Caminho do Tempo e recorde os acontecimentos históricos mais marcantes na vida do Clube, do país e do mundo. Veja a área 18 – *E Pluribus Unum*, dedicada a Cosme Damião, Manuel Gourlade e Félix Bermudes, figuras de grande relevância nos primeiros tempos do Clube. E passe também pela área 24 - O "Pantera Negra" e Outras Lendas, onde terá objetos como as sete Bolas de Prata conquistadas por Eusébio, uma meia camisola dividida por Shéu e Vítor Martins e ainda referências a histórias como os calções imaculados de Nené ou o brinco de Vítor Baptista perdido no Benfica-Sporting. Todos estes temas e muitos mais estão disponíveis no site oficial do Museu Benfica – Cosme Damião, no separador Museu Interativo > Visita Virtual. Mas prometemos não ficar por aqui. Fique atento às redes sociais do Museu, porque haverá mais novidades a serem divulgadas nos próximos dias.

INFO

Museu Benfica – Cosme Damião. De acordo com as medidas de contingência e prevenção adotadas pelo Sport Lisboa e Benfica, o Museu Benfica - Cosme Damião está encerrado por tempo indeterminado.
#museubenfica • www.museubenfica.pt • www.facebook.com/MuseuBenficaCosmeDamiao • www.instagram.com/museubenfica