

**U.** PORTO



FACULDADE DE DESPORTO  
UNIVERSIDADE DO PORTO

Aprender um futebol.  
Estudo de Caso nas Selecções da  
Associação de Futebol do Porto.

Ângelo Caetano

Porto, Dezembro 2007





# Aprender um futebol. Estudo de Caso nas Selecções da Associação de Futebol do Porto.

Dissertação de Licenciatura, realizada no âmbito da disciplina de Seminário do 5º ano, parte integrante do currículo escolar da Licenciatura em Desporto e Educação Física, opção de Treino de Alto Rendimento – Futebol, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Orientador: Mestre José Guilherme Oliveira

Autor: Ângelo Caetano

Porto, Dezembro 2007

Caetano, A. (2007). *Aprender um futebol. Estudo de Caso nas Selecções da Associação de Futebol do Porto*. Porto: A. Caetano. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

**Palavras-chave:** FUTEBOL; APRENDIZAGEM; TREINO; ESPECIFICIDADE; HÁBITOS.

"Poís venha o que vier, nunca será  
maior do que a minha alma"

Fernando Pessoa - Gládio

uma Ode  
à real  
realidade,  
onde os factores da Teoria  
(abstracta)  
nos são apresentados como um  
todo  
e não em salas  
separadas  
de uma única instituição  
física.



## **Agradecimentos**

Sem falsas poesias ou sentimentos esteticamente modificados, o que aqui se pretende é ilustrar e á gratidão para com quem nos ajudou ao longo deste percurso.

Assim, torna-se indispensável lembrar:

O Professor José Guilherme, por toda a ajuda, disponibilidade e prontidão.

O Professor Sérgio Pinto, pela disponibilidade que evidenciou em conceder a entrevista.

O Prof. Vítor Frade.

Mãe e Pai.

A mana.

A Família.

A Primaça!

A outra família, que cresce e fica forte.

A Tita!





## Índice

Agradecimentos	V
Resumo	IX
Abstract	XI
1 Introdução	1
2 Revisão Bibliográfica	5
2.1 A Decisão no contexto do Jogo de Futebol	5
2.2 O contexto do modelo de jogo	8
2.3 O papel do treino	12
2.4 Configuração dos exercícios	17
2.5 A intervenção do treinador: influência e caracterização	24
2.6 A Especificidade do processo	26
2.7 Repetição Sistemática	28
2.8 Criação de hábitos	30
3 Objectivos	39
4 Material e Métodos	41
4.1 Metodologia de Investigação	41
4.2 Recolha de Dados	41
5 Apresentação e Discussão da Entrevista	43
5.1 Tática e decisão	43
5.2 O modelo de jogo como objectivo do processo	46
5.3 A construção dos exercícios	49
5.4 A intervenção como forma de (re) direccionar o comportamento	52
6 Considerações Finais	57
7 Bibliografia	59
Anexos	XIII



## Resumo

O Futebol é uma actividade onde a organização colectiva desempenha um papel fundamental, existindo nos jogadores a necessidade responder, com eficácia, às adversidades e imprevisibilidades que o jogo coloca.

O treino assume-se, pois, como o principal impulsionador do rendimento dos jogadores, implicando a definição de objectivos e conteúdos a abordar, com o intuito de possibilitar adaptações à equipa. A procura de situações idênticas entre o treino e a competição potencia a transferência de aprendizagem. A elaboração de exercícios deverá assim partir da definição do jogar pretendido, sendo função do treinador a sua coerente definição e escolha criteriosa dos exercícios, assim como a intervenção nestes. A sujeição repetida da equipa aos vários princípios de jogo durante o treino, vai possibilitar o aparecimento de determinados padrões comportamentais em jogo.

Tendo em consideração a necessidade de tempo para a concretização desses comportamentos, surgiu a curiosidade de abordar o processo de treino numa Selecção, tendo para isso sido escolhidas as Selecções da Associação de Futebol do Porto. Assim, os objectivos presos à realização deste trabalho passam por: 1) definir qual o objectivo do processo de treino e competição das Selecções da Associação de Futebol do Porto; 2) definir quais os critérios utilizados para a criação e realização dos exercícios e; 3) caracterizar e definir a importância da intervenção do treinador durante o treino.

Tendo como metodologia a entrevista realizada ao Seleccionador, o estudo permitiu concluir que: i) o objectivo do processo de treino nas Selecções da Associação de Futebol do Porto é a identificação dos seus jogadores com uma ideia de jogo comum; ii) os critérios para a escolha dos exercícios passam pelo seu significado e ligação ao modelo de jogo idealizado, procurando a máxima Especificidade; iii) a intervenção durante o treino assume um papel fundamental no ajustar dos comportamentos pretendidos, servindo ainda como reforço aos comportamentos congruentes com o mesmo.

**Palavras-chave:** FUTEBOL; APRENDIZAGEM; TREINO; ESPECIFICIDADE; HÁBITOS.



## Abstract

Football is an activity where the collective organization plays a key role, where the players need to respond with efficiency to the adversities and to the unexpected within the game.

Training becomes the main performance driver of the players, concerning the setting of goals and content to be addressed in order to make adjustments to the team.

Demand for similar situations between the training and competition enhances the transfer of learning. The preparation of exercises should rise from the definition of the desired way of playing, assigning to the coach its consistent definition and careful choice of the exercises, as well as the intervention in these. The repeated submission of the team to various principles of the game during training will enable the emergence of certain behavioural patterns at stake.

Taking into account the need of a time period to meet these behaviours, the curiosity came to address the process of training a national team, resulting in choosing the Associação de Futebol do Porto teams. Thus, the goals inherent to the final achievement are : 1) define the purpose of training process and competition of Associação de Futebol do Porto teams, 2) define criteria to be used for the conception and implementation of the exercises and, 3 ) typify and define the significance of the involvement of the coach during training, as well his method.

Using an interview to the Association's teams coach as methodology, the study indicated that: i) the purpose of the training process in Associação de Futebol do Porto teams is to make their players aware of a common idea of the game; ii) the criteria to select the exercises are its meaning and correlation to the idealized game model, seeking the maximum specificity; iii) the involvement during training plays a key role in adjusting the desired behaviour, as well as reinforce a consistent behaviour with the same habits .

**Keywords:** FOOTBALL; LEARNING; TRAINING; SPECIFICITY; ROUTINES.



## 1 Introdução

O Futebol pertence a um grupo de modalidades com características comuns, por todos admitida como pertencente aos Jogos Desportivos Colectivos (Garganta e Pinto, 1998), onde cada uma das equipas estabelece acções de cooperação entre os seus elementos, criando uma relação de adversidade e oposição com a outra equipa, tentando atingir o objectivo do jogo: marcar golos e evitar sofrer (Neto, 2002).

Assim, colocado frente a uma diversidade de situações, o primeiro problema que se coloca ao jogador, é de natureza tática, isto porque em cada situação-problema, o jogador tem que ser capaz de interpretar, decidir e agir, executando o gesto motor mais adequado ao momento em causa (Garganta e Pinto, 1998), facto que distingue o conhecimento específico do jogador acerca do jogo (Guilherme Oliveira, 2004), uma vez que é este conhecimento que vai permitir uma melhor resolução dos problemas.

Contudo, a dinâmica do jogo dificulta ao jogador a reprodução exacta do seu conhecimento, sobretudo devido à imprevisibilidade das situações. Neste contexto, o pensamento tático do jogador é afectado pela aquisição e elaboração do conhecimento específico, possibilitado pela vivência num envolvimento que possibilite a informação necessária (Tavares, 1998).

Sendo o Futebol um jogo caracterizável por acontecimentos de natureza, mais ou menos imprevisível, com maior ou menor frequência, (Garganta, 1998; Tavares, 1998), aos jogadores é requerida uma permanente atitude “tática”. Na construção desta atitude, a selecção do número e qualidade das acções depende obviamente do conhecimento que o jogador possui acerca do jogo (e do seu jogo), o que implica que qualquer acção de um jogador está subordinada ao modo como ele o concebe e percebe (Garganta, 1998).

Assim, é a dimensão tática que se assume como o principal critério de rendimento no Futebol (Konzag, 1991; Faria e Tavares, 1992; Gréhaigne, 1992, in Garganta, 1998), uma vez que o problema fundamental que se coloca ao jogador é essencialmente tático, entendendo-se aqui este conceito como a capacidade resolução de situações, de problemas não previstos inicialmente na

sua ordem de ocorrência, frequência e complexidade (Metzler, 1987, in Garganta, 1998).

A tática diz então respeito às posições tomadas em reacção a um adversário numa situação de jogo, ou a uma adaptação da equipa às condições de jogo (Gréhaigne e Godbout, 1995, in Tani e Corrêa, 2006). Visto que os jogos são determinados taticamente, a exigência na capacidade do jogador perceber e assimilar informações é alta.

Tendo em conta todas estas posições, comprovada que está a necessidade de decidir sobre o jogo, aquilo que nos propomos atingir com este trabalho é conhecer a possibilidade de influenciar a decisão dos jogadores, traduzidas, durante o jogo, em comportamentos.

Influenciar porque, face às várias manifestações de jogo existentes em cada cabeça, face à necessidade de cooperação e organização colectiva acima transcrita, urge a necessidade de identificar todos os jogadores com a mesma ideia de jogo, relativa e essa equipa.

Certos de que é preciso tempo para uma equipa se organizar e expressar essa mesma ideia de jogo (Oliveira e tal., 2006), ou seja, a modificação desses comportamentos requer um processo distribuído ao longo do tempo que se preocupe com essa alteração, este trabalho surge com o intuito de caracterizar a forma como o referido processo é entendido e pensado tendo em conta esta necessidade.

Considerando esta necessidade de tempo, por ser óbvio que uma Selecção dispõe ainda de menos tempo, surgiu a curiosidade de caracterizar o núcleo duro de preocupações e a orientação de um processo deste género. Para tal, foi estudada a Associação de Futebol do Porto, utilizando como metodologia uma entrevista realizada ao treinador responsável por todas as suas selecções (Sub 14, Sub 16 e Sub 18).

O trabalho é composto por uma primeira parte, onde o suporte teórico é vasto, servindo de apoio e de termo de comparação com as partes seguintes, e por uma segunda parte (ultrapassada a definição dos objectivos e descrição da metodologia), onde se faz uma exposição argumentativa e comparativa da



entrevista realizada com a revisão realizada previamente e da qual surgiram os objectivos.

Desta forma, a primeira parte do trabalho está dividida em oito pontos, encadeados entre si, onde o primeiro ponto procura sobretudo caracterizar a natureza do jogo de futebol, apontando-o como uma modalidade onde a capacidade de decisão desempenha um papel fundamental. O seu segundo ponto surge como forma de contextualizar essa mesma decisão, apresentando o modelo de jogo.

Ainda dentro da revisão bibliográfica, os pontos seguintes surgem como forma de equacionar a aprendizagem de uma forma de jogar. Assim, o ponto terceiro, quarto e quinto preocupam-se respectivamente com o treino, com o exercício e com a intervenção, caracterizando e apontando cada um como absolutamente essenciais na promoção de tal aprendizagem.

O ponto sexto apresenta-se como o culminar dos anteriores, uma vez que dá conta da Especificidade do processo de treino e da sua relevância para a transferência da aprendizagem entre prática e competição.

O último ponto surge como finalização do objectivo do processo de treino, no fundo, a aquisição de hábitos comportamentais consoantes com o jogar que se pretende, servindo-se também do ponto sete, onde fica patente a necessidade de exercitar no treino aquilo que efectivamente se pretende.

A segunda parte do trabalho encontra-se distribuída por quatro partes, nas quais se procura estabelecer uma comparação entre o caso abordado e o descrito na literatura, abordando as seguintes temáticas: o entendimento de tática; o papel do modelo de jogo; a construção de exercícios e; a importância dada a intervenção durante o treino.

São no fundo os temas nos quais nos debruçamos na revisão e que espelham com maior rigor os objectivos deste trabalho.

Posteriormente, existe a inclusão de uma terceira parte, onde estão exposta as conclusões deste trabalho, sendo sempre relativizadas ao caso concreto, tendo contudo em linha de pensamento a revisão feita, a entrevista realizada e a comparação entre ambas.

A penúltima diz respeito às referências bibliográficas utilizadas.

A última parte é a anexação da entrevista realizada.

## 2 Revisão Bibliográfica

### 2.1 A Decisão no contexto do Jogo de Futebol

O Futebol é uma modalidade aberta (Poulont, in Knapp s/d), implicando por isso que o jogador empreste grande parte da sua atenção às exigências provenientes do exterior, sendo essencial a interpretação e compreensão da informação que vai captando (Knapp, s/d). Desta forma, e ainda segundo o mesmo autor, a decisão assume-se como fundamental, uma vez que um jogador que não executa a acção adequada no momento certo está condenado ao fracasso.

A esta necessidade de decidir sobre o que fazer a cada momento durante o jogo, Garganta (1997), apelida de “capacidade de decisão táctica”.

Tal denominação acarreta consigo implicações de várias ordens, abrangendo o nível de conhecimento da criação e gestão do processo de treino, competição e ensino em Futebol (Garganta, 1997) uma vez que é com base na capacidade de decidir sobre o jogo, sobre cada momento do jogo, que os jogadores adaptam comportamentos e tomadas de decisão (Costa, 2002).

Opinião semelhante tem Bayer (1994, in Fonte, 2006) quando afirma que a dimensão Táctica do jogo deve ser percebida como o conteúdo principal dos Jogos Desportivos Colectivos e, por inerência, dizemos nós, do Futebol. Esta posição é partilhada por Mourinho (1999, in Faria, 1999), quando defende que a maior dificuldade em transmitir aos jogadores uma determinada forma de jogar, um determinado entendimento de jogo que se manifeste, reside exactamente nas limitações da sua leitura táctica, na sua capacidade de ler, perceber e decidir sobre as várias situações de jogo.

Existe por isso a necessidade clara de trabalhar nesse sentido, uma vez que não adiantará uma equipa ter jogadores em boa condição física se eles não conseguirem lidar com a informação proveniente do desenrolar do jogo (Tani e Corrêa, 2006).

Desta forma, a aquisição da consciência táctica deverá ser o cerne do processo de ensino-aprendizagem dos desportos colectivos, em vez de

habilidades motoras (Bunker e Thorpe, 1982, in Tani e Corrêa, 2006), uma vez que a cognição é, como já vimos, uma condição impreterível da eficácia da acção motora (Garganta, 2002, in Tani e Corrêa, 2006).

Esta posição encontra paralelismo na opinião de Guilherme Oliveira (2004), quando este afirma que é a cognição que permite chegar aos “como” e aos “porquê” da acção, existindo por isso consenso quando se reconhece a dimensão Táctica como a principal impulsionadora do desenvolvimento e do desempenho dos jogadores, acarretando por isso responsabilidade igual na criação e gestão de um processo de treino e competição.

Na opinião de Caron e Pelchat (1975, in Faria e Tavares, 1993), as acções do jogador devem ser determinadas pelo contexto do jogo, sendo a sua execução reflexo e resultado da capacidade dos jogadores em decidir sobre as (e nas) diversas situações de jogo, tendo em consideração a sua capacidade táctico-técnica.

A mesma ideia é defendida por Bianco (2006) e Oliveira et al. (2006), quando afirmam que o desenvolvimento da capacidade cognitiva no processo de formação do jogador deve ganhar destaque, uma vez que a capacidade cognitiva se expressa a partir do momento em que os processos cognitivos se desenvolvem, formando assim jogadores inteligentes, capazes de decidir por iniciativa própria.

Tal implica que o processo de treino contenha em si a possibilidade dos jogadores inventarem a acção, tendo em conta um determinado guião, ao invés de implicar a repetição de sequências programadas (e por isso mesmo fechadas, sendo que o Futebol é uma modalidade aberta), beneficiando desse modo a dinâmica de novas acções e a solidificação dos conhecimentos dos jogadores acerca do jogo e da sua dinâmica (Guilherme Oliveira, 2004)

Esta posição vai ao encontro das ideias de Bayer (1994, in Costa, 2006), quando defende que o objectivo passa por criar jogadores inteligentes, ou seja, capazes de interpretar, decidir e agir por iniciativa própria, servindo-se para isso dos seus conhecimentos, das suas experiências, adquiridos na vivenciação reflexiva de conjuntos de problemas, na(s) sua(s) possibilidade(s)

de resolução e na automatização das respostas, através de situações variadas, para cultivar a disponibilidade e a facilidade de adaptação do indivíduo.

Corroborando tudo aquilo que vem sido dito, aparece Konzag et al. (2000), quando afirmam que o nível de um jogador pode ser encontrado pela qualidade de decisão e rapidez de actuação.

Tal como refere Tavares (1998; 1999), as acções de jogo são resultantes de decisões que devem ser tomadas rapidamente, em condições muito complexas, tendo em conta a inúmera quantidade de referências necessárias e os constrangimentos espaciais e temporais, o que faz aumentar a pressão sobre a decisão. Tudo isto, solicita uma vasta possibilidade de decisões tácticas e inerentes acções motoras, uma vez que a realização de movimentos conscientes é precedida por uma decisão (Pruden, 1987; Ripoll, 1987; Konzag, 1990, in Tavares, 1999).

Assim sendo, o conhecimento de cada jogador assume-se como a ferramenta e o argumento que o leva, prioritariamente, a optar por determinados cenários em detrimento de outros (Faria e Tavares, 1993), exigindo-se ao jogador que encontre, no domínio dos comportamentos as respostas adequadas a uma dada situação, de acordo com uma intenção táctica preestabelecida (Vingada, 1989, in Araújo, 1998).

Esta possibilidade de escolha, e o seu desenvolvimento, depende, necessariamente, do conhecimento que o jogador tem acerca do jogo (Lucas et al., 2002), constituindo-se a decisão como o elemento responsável pelo reconhecimento, elaboração e memorização das informações, assumindo por isso mesmo uma posição de grande importância para o rendimento dos componentes orientadores, decisivos e executivos da acção (Bianco, 2006).

Mais ainda, se atentarmos às características do jogo, à sua dinâmica, facilmente concluímos que este está em constante modificação, alternando muito rapidamente e sequencialmente de situação. Tal facto adquire maior relevo quando consideramos o sucesso dependente da capacidade de julgamento do meio, da decisão e do ajustamento dos movimentos de acordo com as exigências ambientais (do jogo, do momento, da situação) (Tani, 2002, in Barbosa, 2003).

Assim, o pensamento tático apresenta-se como uma qualidade fundamental para a eficaz orientação dos jogadores de futebol e dos seus comportamentos, contribuindo de sobremaneira para a sua organização criativa e realização de acções táticas, individuais e colectivas, relativamente à complexidade onde e em que decorrem (Faria e Tavares, 1993).

É pois a cultura tática que permite aos jogadores adaptarem-se facilmente às necessidades do jogo, aos seus constrangimentos e às suas modificações (Araújo, 1998), ideia que Van Gall (1998, in Costa, 2006) complementa afirmando que a educação tática dos jogadores é o elemento mais importante para uma equipa ter sucesso.

## **2.2 O contexto do modelo de jogo**

Cada equipa pode ser entendida como uma identidade própria, característica que lhe é possibilitada através de uma cultura organizacional específica.

É precisamente a existência de uma cultura de jogo comum a todos os jogadores de uma equipa que os distingue de outros, sendo essa mesma cultura de jogo a responsável pela diferenciação das várias equipas, apresentando-se como “uma impressão digital” de equipa (Pinto, 1996).

Desta forma, entendemos o conceito de “equipa” como uma unidade, uma entidade organizacional, com características próprias e específicas, havendo por isso a necessidade de identificar os jogadores da equipa com essa cultura, solidificando-a, permitindo-lhes assim a sua integração e participação eficaz no jogo (Pinto, 1996).

Foi com as perspectivas de Leon Teoduresco e Claude Bayer, que o referido conceito de equipa ganhou o relevo descrito, assumindo-se como a principal preocupação do processo de treino, onde a noção de interacção e relação de forças das individualidades constituintes da ideia colectiva ganham a referida dimensão (Garganta, 1998).

A equipa passa, pois, a ser entendida como um microsistema social complexo e dinâmico (Teoduresco, 1984, in Garganta, 1998), uma sociedade

com uma cultura própria, apresentando-se e evoluindo assim para algo qualitativamente renovado, cujo valor está para além da simples adição dos valores individuais de cada um, fruto da tal possibilidade de relação e interacção de forças (Garganta, 1998).

Tendo em conta estes pressupostos, todos os comportamentos de um determinado jogador estarão integrados, inseridos e contextualizados a uma matriz de possibilidades de acção que caracteriza e constitui o modelo de jogo da equipa.

É então a existência de um Modelo que permite a contextualização da acção, do comportamento, transformando-a e transportando-a para algo racional e orientado (Mota, 1998). Para Guilherme Oliveira (2004), é o Modelo de Jogo que deverá servir de base a todo o processo, sendo o mesmo modelo elemento que deverá caracterizar e dar significado ao processo, uma vez que é através deste que será possível criar, gerir, organizar e desenvolver tudo aquilo que se pretende, inclusive o próprio processo.

Para Van Gall (1999, in por Faria, 1999), é a existência de uma filosofia de jogo comum a todos os jogadores que permite que estes saibam como tem que jogar.

Também para Bayer (1994, in por Mota, 1998), jogar em comum obriga a uma cultura de jogo comum, concretizada numa organização colectiva, contexto que possibilita aos jogadores referenciar todas as suas acções, identificar-se com o jogo e identificar os seus pares, distinguindo-se dos demais. Mourinho (1999, in Faria, 1999), aponta que Van Gall tem os seus princípios, sempre relacionados com a sua filosofia de jogo, trabalhando com eles e sobre eles todos os dias.

A definição (idealização... concretização...) do Modelo de Jogo de uma equipa, dos respectivos princípios e sub-princípios, ilustra comportamentos e padrões de jogo que devem ser identificados e manifestados a cada momento do jogo (seja ele, o momento, maior ou menor, tem sempre uma referência pela qual se deve reger...o modelo de jogo) (Guilherme Oliveira, 2004).

Mais ainda, apesar do jogador ser dotado da capacidade de inovação e de recriação dos comportamentos, essa novidade deverá estar sempre prevista e contemplada pelo modelo de jogo (Guilherme Oliveira, 2004).

Barbosa (2003), referindo Guilherme Oliveira (2002), completa esta ideia afirmando que o modelo de jogo se materializa na imaginação, elaboração, construção de um conjunto de princípios de jogo (intenções de jogo, ideias) referentes aos vários momentos do jogo, idealizados pelo treinador, estando intimamente ligados, relacionados e interdependentes da organização funcional e estrutural da equipa.

Guilherme Oliveira (2003, in Costa, 2006), caracteriza e define Modelo de Jogo como sendo uma utopia do jogar que se pretende, aquilo que se pretende, que se idealiza e que se deseja que aconteça durante o jogo, de forma coerente, organizada e, mais ou menos, permanente. Esse modelo é composto por princípios (ideias de jogo) que, articulando-se, interrelacionando-se e influenciando-se entre si possibilitam o nascimento e crescimento de uma certa forma de jogar, com determinados (característicos) padrões comportamentais de jogo.

Por todos estes argumentos, ao Modelo de Jogo, dentro desta perspectiva, é pedido que assuma o papel primordial na condução e gestão do processo de treino e competição, uma vez que é ele que confere significado e coerência à operacionalização do referido processo (Guilherme Oliveira, 2004).

A mesma opinião é partilhada por Tschiene (1994, in Guilherme Oliveira, 2004), quando defende que a organização do processo de treino e competição em Futebol deve ter como referência o modelo de jogo da equipa.

Assim, o modelo de jogo, percebido como o conjunto de ideias e princípios sobre a forma de jogar da equipa, funciona como um referencial imprescindível na construção do processo de treino (Barbosa, 2003).

Consequentemente, o modelo de jogo condicionará um modelo de treino, um modelo de exercícios e, necessariamente, um modelo de jogador (Faria, 1999), uma vez que é ele que se deverá assumir como o Norte de todo o processo, arrastando por isso consigo implicações, mais ou menos previstas, em todos os seus elementos.



O significado que nos alcança é que deverá existir, de acordo com Faria (1999), aproveitando o exemplo de Van Gall, um perfeito conhecimento acerca das necessidades que determinada forma de jogar implica: um modelo de treino – um modelo de exercícios. Assim se justifica a posição de Barbosa (2003), quando afirma que o conceito de Modelo arrasta consigo a existência de um responsável pela sua construção, a intenção de imaginar e implicar possíveis realidades, a importância dada a determinados aspectos que o modelador (no nosso caso o treinador) aspira e o possibilitar e fomentar de relações entre os elementos do conjunto (equipa).

Mourinho, referido em Oliveira et al. (2006), afirma que a base do rendimento colectivo e individual é a organização de jogo, sendo importante que todos os jogadores estejam na mesma “frequência de onda” (Mota, 1998). Recorrendo mais uma vez a Mourinho (in Oliveira et al, 2006), a presença regular e coerente dessa mesma forma de jogar, pretendida para a equipa, idealizada pelo treinador e concretizada pelos jogadores, assume-se como o objectivo, e critério, primordial em cada treino, em cada exercício, sendo que as únicas preocupações com o processo terão que passar aqui.

Em suma, fica assim bem patente a absoluta necessidade de contextualizar toda a capacidade de jogo de um jogador a um meio ambiente colectivo, atribuindo à capacidade Táctica uma característica singular, própria de cada equipa.

É ajustado inferir ainda que existe também a possibilidade e a necessidade de treinar os comportamentos contidos (ou possibilitados) no modelo de jogo de cada equipa, abrindo assim uma janela para a hipótese de aprendizagem de uma determinada forma de jogar, seja ela qual for, sempre referenciada (ou pelo menos assim de deseja) ao modelo de jogo de cada equipa.

Tal, acarreta por isso mesmo consequências ao nível do treino e dos exercícios, uma vez que o modelo de jogo se assume como orientador de todo o processo de treino. Tudo, porque ao jogador, quando entra em campo, exige-se que saiba qual a sua tarefa no seio da equipa, não bastando apenas ter uma

ideia vaga, sobressaindo aí a importância do treino como meio possibilitador e potenciador desta identificação (Barbosa, 2003).

Será possível então afirmar que a modelação do jogo, a sua idealização em princípios e sub-princípios, permite a definição de objectivos concretos do e para o treino (Gréhaigne, 1989, in Mota, 1998), assumindo o Modelo de Jogo uma importância, quer como referencial comportamental, quer como forma de perceber e interpretar o jogo, quer ainda e sobretudo, como forma de direccionar o treino e o processo (Mota, 1998).

Esta ideia é completada com a posição de Pinto e Garganta (1996), quando defendem que a determinação e caracterização do modelo de jogo deve conduzir à elaboração de um quadro de referências que permita direccionar, coerentemente, o processo de treino.

Assim, o modelo de jogo, nas ideias que define para a forma de jogar da equipa, influencia os exercícios a adoptar, contendo neles toda a sua complexidade, exigência e dificuldade, derivado ao grau de especificidade que é exigido ao treino (Bondartchuck, 1992, in Faria, 1999), assim como a sua, hipotética, evolução.

### **2.3 O papel do treino**

A formação táctica dos jogadores deve ser orientada pelo treinador, durante o processo de treino e competição, onde se inclui também o processo de formação, devendo aquele ser regido por princípios orientadores que a equacionem e que possibilitem o seu desenvolvimento (Pinto, 1996), uma vez que a idealização de um Modelo de Jogo possibilita a optimização da prestação dos jogadores, e das equipas, durante todo o processo (Garganta, 1996).

Ideia semelhante parece ter Araújo (1998), quando destaca que o processo de modelação do treino e dos jogos desportivos colectivos tem vindo a adquirir uma importância crescente na procura duma maior eficácia dos jogadores e das equipas.

Assim, “uma determinada forma de jogar” será potenciada pelo treino, cujo objectivo deverá passar pela criação de condições que permitam ou

possibilitem atingir esse “jogar”, uma vez que tal não acontece por “geração espontânea”, carecendo por isso mesmo de tempo e de uma determinada lógica (Frade, 2004, in Batista, 2006).

Para Guilherme Oliveira (2003, in Batista, 2006), tudo o que ocorre no treino deverá ser pensado e necessariamente executado em função dessa mesma “forma de jogar” a que se aspira, relativizando tudo em função dos comportamentos que se pretendem para esse jogo.

Estando a definição de treino relacionada com a preparação para exercer uma determinada actividade e com a importância que se dá ao próprio processo enquanto “potencial catalisador de conhecimentos” (Guilherme Oliveira, 2004), o treino desportivo apresenta-se como a forma básica de preparação do atleta.

Assim, só através de uma sistematização, organização do processo de treino e competição, este poderá ser devidamente orientado pedagogicamente, possibilitando assim o desenvolvimento do jogador, através dos exercícios (Matvéiev, 1986, in Guilherme Oliveira, 2004).

Concretizando, o processo de treino procura, em última análise, provocar e originar alterações no comportamento dos jogadores e das equipas (Garganta, 2002) visando a melhoria qualitativa e quantitativa do desempenho colectivo e individual (Guilherme Oliveira, 2004).

O jogador viverá, desta forma, numa “quase-homeostasia”, uma vez que retira sempre algo do “treino”, assim como este também fica com algo do jogador, sendo esta relação a mediadora da aprendizagem (Cunha e Silva, 2007).

Ou seja, ganha o jogador por treinar, na medida em que tem a possibilidade de aprender, e ganha o modelo dado que o jogador evolui (Cunha e Silva, 2007), sendo o conhecimento produzido conseguido através do processo dinâmico de treino, sempre orientado em função dos comportamentos que se idealizam para a forma de jogar a que se deseja.

Tal facto, tem por sua vez, implicações na dinâmica do jogo e esta na dinâmica do conhecimento do jogador (Guilherme Oliveira, 2004), pois os comportamentos demonstrados pelos jogadores durante uma partida traduzem,

maioritariamente, o resultado das adaptações provocadas pelo processo de treino (Garganta, 1999, in Barbosa, 2003).

O jogador ganha assim uma nova aptidão motora, tornando-o mais compatível com o novo contexto (Cunha e Silva, 2007), conseguindo um repertório comportamental mais adequado (e mais alargado) ao (dentro do) jogar desejado.

O processo de treino em Futebol deve então incidir em situações que permitam ao jogador a aquisição de experiências eficazes com transferência positiva para a competição (Araújo, 1998).

O mesmo autor defende ainda que o processo de treino apenas poderá ser coerente quando referenciado a um Modelo, ao modelo de jogo que se deseja ver manifestado, onde estão presentes os aspectos mais relevantes, orientando a acção e função de quem transmite e de quem aprende. Estas ideias ganham novo valor quando se defende que quanto maior for o grau de correspondência entre os modelos de preparação e o jogo, melhores e mais eficazes serão os seus efeitos (do treino) (Queiroz, 1986, in Lopes, 2005).

Para Mourinho, treinar é operacionalizar a sua ideia de jogo (Oliveira et al., 2006), significando que treinar terá que passar por possibilitar a experimentação, pelos jogadores, dos vários momentos de jogo, sem esquecer, contudo, a sua ligação com o todo, com a forma de jogar, com o modelo.

Desta forma, será possível guiar os jogadores ao longo do processo, levando-os a perceber e a identificar-se cada vez mais com o jogar que se deseja, sendo que a maioria das melhorias no entendimento (e manifestação) do jogo e do jogar é fruto de efectivamente se treinar isso (Oliveira et al., 2006).

O desafio é dotar a equipa com essa capacidade (de manifestar o seu jogo de forma constante) durante a prática ou durante o treino (Tani e Corrêa, 2006). Há por isso, ao nível do alto rendimento, o reconhecimento da necessidade de se trabalhar desde o primeiro dia a forma de jogar idealizada, com tudo o que ela acarreta (Faria, 1999).

O treino fundamenta-se e desenvolve-se, assim, a partir do elemento primário de todo o processo que é o jogo (Queiroz, 1996, in Faria, 1999).

O processo de treino e a sua respectiva concretização apresentam-se, neste ponto de vista, como aspectos fundamentais na elaboração, potenciação e desenvolvimento de conhecimentos dos e nos jogadores, o que lhes permitirá um mais fácil e imediato reconhecimento do jogo, apreensão, decisão e actuação sobre e durante a competição (Guilherme Oliveira, 2004), cada vez com maior consonância com a forma de jogar pretendida.

Tendo o Futebol características muito próprias, o treino e a preparação terão de ser cada vez mais específicos, exigindo um perfeito conhecimento das implicações e exigências do rendimento, do jogar de determinada forma, permitindo uma adequada preparação do treino em Futebol (Faria, 1999).

O treino possui assim uma importância de especial destaque, uma vez que é nele, e a partir dele, que se possibilita aos jogadores a apreensão e assimilação de determinados comportamentos pretendidos em jogo (Barbosa, 2003). Tal como nos diz Ferreira (1986, in Pinto e Garganta, 1996), não chega dizer aos jogadores o que devem ou não fazer, pois estes não são repetidores automáticos, sendo necessário muito mais do que uma simples indicação para que o comportamento se manifeste.

Nem os jogadores são assim, nem a Natureza do jogo permite que assim seja.

Os comportamentos terão que ser o resultado de um processo de treino adequado, ou seja, de um processo de treino congruente com os objectivos pretendidos para a equipa e para o jogar dessa equipa (Pinto e Garganta, 1996).

É o treino que cria a competição (Frade, 1999, in Faria, 1999), o que significa que o que tem de acontecer com as equipas é uma adaptação a uma forma de jogar, senão o treino não faz sentido (Vale, 1999, in Faria, 1999). Sendo assim, somos levados a concordar com Pinto e Matos (1994, in Lopes, 2005), quando aqueles afirmam que o treino pode ser encarado como um processo de ensino/aprendizagem.

Segundo Knapp (s/d), aproveitando a definição de Gagné e Fleishman, o conceito de aprendizagem pode ser entendido como um processo neurológico interno, que se supõe intervir cada vez que se manifesta, nas performances,

uma mudança que não é devida nem ao crescimento nem à fadiga, manifestando uma melhoria relativamente permanente, advinda da prática (Martens, 1997).

A aprendizagem requer então, tal como nos refere Carvalho (2001), uma apreensão intencional e coerente das ocorrências repetidas, implicando algo que está muito para além da simples repetição do gesto ou do comportamento, resultando em efeitos mais fortes e visíveis, quanto mais activa e intencional for.

Segundo as ideias de Knapp (s/d) e Lawther (1977), parte-se muitas vezes da falsa ideia que a simples repetição do movimento basta para garantir a aprendizagem. Para os autores, por implicar mudança, a aprendizagem não se pode restringir a execuções sucessivas, cópias umas das outras.

Carvalho (2001), referindo Bordieu (1998), completa esta ideia, caracterizando a aprendizagem como um processo activo, sendo necessário que o sistema tenha acesso a informações que fazem parte das práticas anteriores. A aprendizagem está pois dependente das experiências vividas em situações semelhantes, em condições idênticas.

Ideia que é corroborada por Garganta e Cunha e Silva (2000, in Tani e Corrêa, 2006), quando afirmam que cada jogador percebe o jogo – as suas configurações – em virtude das aquisições anteriores e do estado presente.

Opinião semelhante expressam Jacob e Lafargue (2005, in Gomes, 2006), ao defenderem que as experiências anteriores condicionam determinadas acções presentes, tendo em conta aquilo que os jogadores retiraram daquelas.

Tal, implica que, se um treinador pretende que os seus jogadores joguem de uma determinada forma, o que requer a aquisição por parte daqueles de determinados princípios de jogo (Gomes, 2006), torna-se necessário um processo que se preocupe com essa apreensão do jogar, sendo que para isso é necessário tempo (Mourinho, in Oliveira et al., 2006).

Através da aprendizagem, ao longo do processo, os jogadores vão desenvolvendo conhecimento acerca da dinâmica e das relações do jogo da sua equipa e do seu jogar com o dos companheiros, tendo como orientador o

modelo de jogo da equipa (Gréhaigne e Godbout, 1995, in Tani e Corrêa, 2006).

O treino assume-se, assim, como gerador de todo o processo de rendimento e exige a si próprio que sejam definidos os objectivos e conteúdos a ministrar com o intuito de possibilitar adaptações à equipa (possibilitar aprendizagem). Tudo através de um conjunto de exercícios que exigem grande especificidade (Guilherme Oliveira, 1991), ou seja, que sejam relativizados ao modelo de jogo da equipa e à forma de jogar que se pretende.

Assim, aquilo que acontece no jogo deve ser o reflexo daquilo que é potenciado no treino.

Para que tal seja possível, o treino não se pode preocupar com mais nada que não seja esse jogo, (Guilherme Oliveira, 1991), pois tal como afirma Frade (1998), referido por Costa (2002), é necessário que o treino espelhe a realidade, o jogar, possibilitando através dos exercícios um conjunto de estímulos que permitam agir em condições aleatórias e adversas, ou seja, no jogo.

## **2.4 Configuração dos exercícios de treino**

Os exercícios são apresentados como um dos principais meios para provocar adaptações nas várias dimensões do rendimento (Guilherme Oliveira, 1991).

Tendo como fonte os trabalhos de Teodurescu (1984), Matveiev (1986), Queiroz (1986), Oliveira (1993), Mesquita (1998), Bragada (2000), Bezzera (2001), Sá (2001) e Castelo (2002; 2003), Guilherme Oliveira (2004) afirma que os exercícios têm sido unanimemente reconhecidos como o principal meio pelo qual se promove a operacionalização do treino.

Os exercícios, através da sua “repetição sistemática”, devem visar a aprendizagem de comportamentos relativos e específicos do modelo de jogo (Oliveira et al., 2006), cabendo ao treinador a responsabilidade de encontrar e criar no “terreno” as condições necessárias para o aparecimento regular dos comportamentos de jogo desejados (Faria e Tavares, 1993).

Opinião semelhante parece ter Castelo (2002, in Lopes, 2005), quando salienta que o exercício é a principal forma de concretização da função do treinador desportivo.

O exercício apresenta-se, então, como uma ferramenta fundamental para o treinador, na medida em que é ele que vai possibilitar a evolução dos jogadores, direccionando e orientando o processo através de uma selecção e realização criteriosa. Em este processo, não é possível que os jogadores respondam de forma adequada às exigências que a competição impõe (Castelo, 1996).

Tal facto encontra justificação no fundamento metodológico do treino desportivo que assenta na repetição lógica, sistemática e organizada de exercícios, determinando a direcção e profundidade das adaptações dos jogadores à lógica do jogar que se procura (Castelo, 1996), constituindo-se como o meio fundamental do processo de preparação de um jogador e da equipa (Queiroz, 1986, in Lopes, 2005).

Por isso mesmo, Faria (1999), referindo o exemplo de Van Gall, defende que todos os exercícios deverão decorrer em função de uma (determinada) forma de jogar, em função de um (determinado) modelo de jogo.

Opinião semelhante parece ter Guilherme Oliveira (2004), ao afirmar que os pressupostos que estão na base da operacionalização do processo de treino são o modelo de jogo, os momentos do jogo e a Especificidade, sendo a sua realização materializada pelos exercícios propostos pelo treinador e pela sua intervenção nos mesmos, direccionando-os para os comportamentos de jogo que se desejam ver manifestados.

Mourinho, referido por Oliveira et al. (2006), considera que para se chegar ao jogar que se ambiciona, é impreterível uma elaboração e selecção criteriosa de exercícios. Ou seja, trata-se de criar exercícios que promovam e direccionem a adaptação (e o processo de) para a aquisição dos princípios de jogo

Assim, os exercícios e os conteúdos que devem fazer parte do processo de treino devem evidenciar o jogo que se idealiza, contendo neles toda a sua essência, tendo como finalidade tornar cada vez mais frequente o



aparecimento de comportamentos de jogo concordantes com o modo de jogar que se deseja (Guilherme Oliveira, 2004).

Segundo Barbosa (2003), se assim for, será possível uma apreensão mais rápida e eficaz, por parte dos jogadores, da ideia de jogo que o treinador possui, possibilitando a adaptação a esse determinado jogar.

Tal, implica que o exercício não se circunscreva nem à sua configuração visível espacial, nem ao que está a acontecer no momento, implicando sobretudo uma ligação daquilo que está a acontecer e daquilo que é pretendido (dos comportamentos desejados em cada um dos exercícios), com a totalidade do jogar.

Este facto implica que os jogadores conheçam com que fim o estão a realizar e não percam a sua ligação e contextualização com o todo, com a globalidade do jogar, como o modelo de jogo da equipa.

Portanto, o exercício de treino é uma (determinada) configuração geométrica e simbólica que condiciona e fomenta um determinado acontecer relacionado com o todo que se deseja (Oliveira et al., 2006), na medida em que os comportamentos nele manifestados não se esgotam, nem neles próprios, nem no exercício em si, devendo antes ser transportados e interpretados à luz do modelo de jogo da equipa.

Cada exercício de treino utilizado deve, por isso mesmo, reproduzir e traduzir, com o máximo de ligação possível, a necessidade de, parcial ou integralmente, reflectir o sistema de relações individuais e colectivas (Araújo, 1987, in Faria, 1999), entre jogadores, entre o exercício e entre o jogar da equipa, reproduzindo o conteúdo e a estrutura do jogo (Teoduresco, 1977, in Faria, 1999).

Se assim não acontecer, tal como nos diz Castelo (2002, in Lopes, 2005), se o exercício proposto não for específico em função das necessidades dos praticantes e da lógica do modelo de jogo em questão, a aprendizagem e desenvolvimento dos jogadores serão hipotecados, podendo mesmo piorar a capacidade evidenciada por estes.

O mesmo se aplica ao colectivo, pois a preparação a que uma equipa (enquanto todo que tenta concretizar um modelo de jogo) pode ser submetida

não é neutra. Ou se utilizam meios adequados ao objectivo, ao modelo de jogo desejado, induzindo-se assim modificações na equipa coerentes com essa mesma forma de jogar, ou se utilizam meios dispares do modelo de jogo e as modificações ocorridas serão outras que não as pretendidas (Pinto e Garganta, 1996).

O exercício de treino, deve por isso mesmo, aproximar-se e identificar-se ao máximo com o jogo procurado pelo treinador (Bezerra, 2001, in Barbosa, 2003).

Os exercícios, uma vez que visam a preparação e organização de uma equipa, devem procurar conter neles a essência do jogo e do jogar ambicionado, traduzindo-se em exercícios que, na sua natureza não desvirtuem aquilo que é a realidade competitiva desejada (Costa, 2002).

Deste modo, a um modelo de jogo complexo deverá corresponder, tendo em conta esta ordem de ideias, um treino de qualidade complexa, com exercícios pensados e elaborados de acordo com essa mesma concepção complexa de jogo.

É pois incumbência do treinador encontrar ou idealizar esses mesmos exercícios (Esteves, 2002), uma vez que serão as suas ideias de jogo, com os princípios que lhe são inerentes, que deverão orientar a escolha dos conteúdos de treino, que se revelam fundamentais para o rendimento da equipa (Esteves, 2002).

A elaboração de exercícios deverá, assim, partir da definição do jogar idealizado, permitindo uma adaptação aos princípios definidos (Costa, 2002).

Frade (2004, in Batista, 2006), salienta que um exercício elaborado, que tenha como orientador o modelo de jogo da equipa, deverá constituir uma “propensão” dos princípios idealizados para esse modelo e que aparecem no jogo, possibilitando assim comportamentos o mais semelhantes possível aos pretendidos pelo referido modelo.

Assim, exercitando um conjunto de princípios definidos, é solicitado aos jogadores um investimento nesses comportamentos, no intuito de lhes possibilitar uma adaptação harmoniosa com o modelo que se deseja.

A procura de situações idênticas entre o treino e a competição facilita a obtenção de boas performances, sobretudo devido à maior semelhança entre prática e competição. Este facto permite potenciar a transferência da aprendizagem, devendo a modelação do treino reproduzir, no decurso de cada sessão e ao longo do processo, o envolvimento que o jogador e a equipa experimentam na competição (Araújo, 1998).

Desta forma, tendo em consideração a natureza do Futebol, os exercícios propostos devem possibilitar adaptações que vão ao encontro do Jogo, onde a reflexão e a consequente decisão, provenientes da necessidade de pensar o e no imediato e o e no imprevisível (assim como acontece no jogo), se apresentem como condições essenciais (Guilherme Oliveira, 1991).

Para Carvalho (2001), os exercícios devem ser elaborados tendo como pano de fundo o modelo de jogo da equipa, estando assim todas as suas componentes dependentes da componente táctica, aproximando a realidade do treino à do jogo.

Tendo em conta esta linha de ideias, o ocorrido durante o treino, mais concretamente nos exercícios, tem de conter e promover a aleatoriedade e imprevisibilidade que o jogo possui. Isto implica que cada exercício proposto faça emergir nos jogadores algo que não controlem, não prevejam. Se o jogo é não linear, os exercícios de treino, mesmo os menos complexos, devem ser não lineares, impossibilitando qualquer relação de efeito-causa imediata.

A “estrutura acontecimental” do treinar tem então que reflectir e conter em si a natureza da “estrutura acontecimental” do jogar (Oliveira et al., 2006), para que o treino seja jogo.

Aprofundando um pouco mais esta ideia, os mesmos autores referem que o exercício não se pode limitar a uma situação fechada, sem interferências, mais ou menos, imprevisíveis e incontroláveis.

Pelo contrário, os exercícios devem conter, com maior ou menor complexidade, o plano do aleatório e do imprevisível, aproximando-os assim, tanto quanto o possível. A mesma ideia é partilhada por Mourinho (in Oliveira et al., 2006), pois defende que treinar é incidir repetitivamente sobre as mesmas coisas do jogar, mas sempre de uma maneira aberta.

Ou seja, os exercícios têm que contemplar e promover a aleatoriedade desejada para o jogo, pois só assim se dotarão os jogadores da real capacidade para decidirem sobre ele. Desta forma, tal como nos diz Knapp (s/d), a qualidade do treino ganha primazia sobre a quantidade.

Conclui-se então que, um dos principais problemas que se coloca no treino é a possibilidade de desenvolvimento da capacidade decisional (Prudens, 1987, in Faria e Tavares, 1993).

O dilema, segundo o mesmo autor, aparece quando se equaciona a necessidade de apresentar um conjunto de regras, fechando o exercício à espontaneidade que caracteriza o jogo.

Esta construção é incompatível e redutora da capacidade do jogador, uma vez que lhe retira (ao jogador e ao exercício) toda a espontaneidade, criatividade e imaginação, apetrechando-o (ao jogador) apenas para as sequências estáveis do jogo. Ao esquecer todos os outros momentos, onde a novidade emerge (Prudens, 1987, in Faria e Tavares, 1993) e que caracterizam o jogo, reduz-se ao jogador a possibilidade de decidir.

Griffin et al. (1997), propõem, para resolução deste dilema, a construção e o uso de jogos reduzidos, onde os jogadores sejam expostos a problemas “táticos” específicos (relativos ao modelo de jogo da equipa).

Esta opção, permite provocar a necessidade de reflectir e de decidir nos jogadores, como forma de resolver os vários problemas que vão surgindo, através do normal desenrolar do exercício.

Na opinião dos mesmos autores, através da modificação das condições dos exercícios será possível maximizar o aparecimento de determinados problemas, criando nos jogadores a necessidade de reflectir sobre eles para atingir o sucesso.

Sá (2001, in Fonte, 2006) aponta que os exercícios reduzidos se constituem como exercícios “situacionais” com elevada conexão aos problemas do jogo e que, contemplando a presença do adversário e pela modificação de algumas variáveis, evidenciam naturalmente determinados comportamentos, possibilitando elevadas possibilidades de inovação e criação.

Tendo em conta estes pressupostos, Pinto (1996) salienta que os exercícios orientados para uma formação “táctica” no Futebol não podem deixar de apresentar: a essência do jogo, reproduzindo de forma fiel a necessidade de reflectir, de forma mais ou menos global, mas sempre em ligação com a totalidade do jogo, a rede de relações individuais e colectivas no Futebol (Araújo, 1997); níveis de complexidade adequados às capacidades dos jogadores; situações de múltipla escolha, confrontando o jogador com várias hipóteses de resolução, de forma a enriquecer, autonomizar e aumentar a sua capacidade de decisão.

Desta forma, o uso de “exercícios competitivos” parece adquirir uma importância fundamental, pois tal como referem Faria e Tavares (1993), a manipulação destes exercícios interfere na organização do treino com base na orientação para determinados objectivos específicos e, deste modo, provoca o aparecimento natural e o desenvolvimento de certos comportamentos nos jogadores.

A competição contribui ainda para uma maior transferabilidade da prática e motivação dos jogadores, aspecto que segundo Lawther (1977) contribui para o desenvolvimento das capacidades.

Queiroz (1986, in Fonte, 2006) afirma que a adequação dos critérios de espaço, número de jogadores e tempo (enquanto duração do exercício ou durações do jogo), e em especial das relações entre estes três critérios, assume importância fundamental no que se refere à estrutura e organização dos exercícios. Esta opinião encontra apoio em Lucas et al. (2002), quando defendem que as macroestruturas que influenciam as acções táctico-técnicas são o tempo, o espaço, acrescentando ainda a tarefa.

Deste modo, a manipulação de variáveis como o espaço de jogo, o número de jogadores e o tempo de exercitação podem induzir os comportamentos do jogador para os diferentes problemas do jogo de Futebol (Giménes, 1999, in Fonte, 2006).

Para além dos constrangimentos espaço-temporais daí resultantes, em consonância também com os objectivos do exercício, toda a aprendizagem está associada a dados sensoriais (Jensen, 2002, in Lopes, 2005), daí que os

exercícios devam ocorrer num espaço “com significado” (zona do campo, adversários, colegas), possibilitando assim aos jogadores alguns referenciais (Fernandes, 2003, in Lopes, 2005).

## **2.5 Intervenção do Treinador: influência e caracterização**

Considerando o treino de Futebol como um processo de ensino/aprendizagem no contexto das actividades desportivas, é por demais evidente a influência exercida por quem orienta o processo no direccionamento das aprendizagens (Rodrigues, 1995, in Fonte, 2006).

Tal facto, encontra justificação quando se constata que a actividade do treinador ocorre, sobretudo, num processo de actividade comunicativa, onde o treinador e os jogadores transformam os seus comportamentos, influenciando-se reciprocamente (Graça, 1993, in Fonte, 2006).

Uma vez que se tem vindo a constatar que a clareza da informação e o envio pertinente de feed-backs são variáveis que podem ajudar ao sucesso nas e das aprendizagens (Mckenzie, 1986; Werner e Rink, 1987, in por Fonte, 2006), a instrução constitui-se no processo de treino, juntamente com a criação e selecção de exercícios, como uma das principais funções do treinador na sua condução, sendo mesmo uma condição relevante na obtenção do sucesso (Tinning, 1982, in Fonte, 2006).

Acreditando nestas ideias, para além da criação de exercícios específicos, a actuação e intervenção do treinador tem também ela que ser específica, devendo ser pensada em função da organização de jogo que se deseja, isto é, em função dos objectivos propostos (Batista, 2006).

Desta forma, não faz sentido investir tudo na criação de exercícios que potenciem o aparecimento dos comportamentos desejados e que incentivem à reflexão critica acerca dos problemas de jogo, se a intervenção no momento for num sentido diferente.

O feed-back é então uma das ferramentas que enriquece a aprendizagem dos princípios de jogo do jogo pretendido e do jogo em si (Dias Lopes, 2005) durante os exercícios, uma vez que a intervenção, durante o seu

decorrer, através de feed-backs extrínsecos, é importante no direccionamento do pretendido (Guilherme Oliveira, 2004).

Apesar dos exercícios, por si só, serem passíveis de potenciar o aparecimento dos comportamentos desejados, cumprindo assim com os seus objectivos, a intervenção desadequada de quem conduz o processo pode transformar esse momento de aprendizagem em algo menos benéfico à evolução e direccionamento desta (Guilherme Oliveira, 2004).

É este facto que faz com que, realizando exactamente o mesmo exercício, treinando exactamente a mesma coisa, um treinador possa estar a ser específico e outro não, dependendo da sua actuação (Guilherme Oliveira 2003, in Lopes Dias, 2005).

Para que tal seja possível, para que o exercício não perca a sua qualidade (potencial) e para que o feed-back tenha os efeitos pretendidos (pois isso não está garantido à partida), os treinadores devem saber perfeitamente aquilo que pretendem em cada situação, ter bem presente o plano que se propõem atingir, em cada exercício.

Estas condições, aliadas a uma boa capacidade de observação e de interpretação dos comportamentos dos seus jogadores (Dias Lopes, 2005), possibilitam uma melhor intervenção por parte do treinador, potenciando assim a aprendizagem.

Deste modo, a interacção entre o treinador e o treino deve-se focar, fundamentalmente, no que emerge do momento, em estreita ligação com aquilo que é pretendido em cada exercício. Isto faz com que uma das funções mais importantes do treinador no processo de treino seja a gestão do momento, daquilo que se está a passar, com base nas ideias colectivas idealizadas para o jogar da equipa, em cada e a cada momento do jogo e, conseqüentemente, dos exercícios (Guilherme Oliveira, 2004) e nos seus objectivos.

## 2.6 A Especificidade do processo

Segundo Guilherme Oliveira (1991) existe a absoluta necessidade de, no processo de treino, contemplar apenas “exercícios específicos” ao modelo de jogo da equipa, dispensando assim os “exercícios situacionais” do Futebol.

Opinião semelhante parece ter Brito (2002) quando em entrevista concedida a Esteves (2002) afirma para identificar a equipa com uma ideia colectiva, o essencial é utilizar exercícios específicos, de acordo com o modelo de jogo, de modo a que os jogadores se possam reconhecer nessa ideia.

Este pensamento encontra justificação no facto de só assim se potenciar o aparecimento com maior frequência dos comportamentos desejados.

Esclarecendo um pouco mais esta ideia, Carvalhal (2003, in Batista, 2006) afirma que só criando e treinando exercícios tendo sempre presente a ideia de jogo pretendida para a equipa, o seu modelo de jogo e tudo aquilo que se julga necessário para melhorar, é possível falar em Especificidade.

No seguimento das posições anteriores, Carvalhal (2001) defende que se chega a uma determinada forma de jogar através da “operacionalização de exercícios específicos”, isto porque, tal como defende Manno (1882, in Carvalhal, 2001) os fenómenos de adaptação que originam a melhoria do rendimento estão ligados à especificidade do estímulo, algo que no treino é conseguido e propiciado principalmente pelo exercício, implicando pois, a ideia já anteriormente defendida por nós e subscrita por Carvalhal (2001), que os exercícios devem ser elaborados de acordo com o modelo de jogo.

A mesma ideia pode ainda ser apoiada na posição de Theios (1975, in Bento et al., 1999) quando afirma que quanto maior for a cumplicidade e compatibilidade entre estímulo e resposta, menor será o tempo necessário para a execução da acção. Por outro lado, quando os estímulos não são os mais adequados, ocorre um tempo de latência maior ou surge uma resposta errada (Bento et al., 1999).

Desta forma, e recorrendo novamente a Carvalhal (2001) a Especificidade, tendo também em conta as características e a natureza do



próprio jogo, deverá ser entendida como um conceito aberto ao imprevisível, ao aleatório, ao acaso. Assim como os exercícios.

A Especificidade surge assim quando existe uma permanente e cúmplice relação entre todas as dimensões do jogo, pois conjecturar um processo de treino pelo somatório das diferentes dimensões implica uma apropriação de comportamentos inadequados à realidade do jogo, visto que a sua solicitação em competição vai depender de sinais e estímulos diferentes daqueles que caracterizam as situações de treino (Ferreira e Queiroz, 1982, in Faria, 1999), completando a ideia atrás exposta por Bento et al. (1999).

Tudo isto sempre em contextualização, concretização e correlação permanente com o modelo de jogo pretendido para a equipa (Guilherme Oliveira, 1991), pois tal como o próprio defende, só através de uma Especificidade coerente as equipas (e no contexto delas, os jogadores) poderão render o máximo.

Deste modo, para que tal possa acontecer, os exercícios e os conteúdos com os quais se deseja provocar adaptações nos jogadores, no sentido de aproximar os seus comportamentos em jogo daqueles contidos no modelo de jogo da equipa, devem, independentemente do seu grau de complexidade, ser representativos da Especificidade do jogar da equipa e da sua singularidade, pois só assim tal será possível (Guilherme Oliveira, 2004).

Desta forma, será possível uma adaptação (dos jogadores e da equipa) mais correcta e concreta, uma vez que os exercícios estão revestidos e conduzidos por uma lógica e coerência com a forma de jogar que se pretende (Rocha, 2003).

Mais uma vez, Guilherme Oliveira (1991) defende que a Especificidade se deve assumir como uma filosofia de treino, balizando e dirigindo todos os objectivos e exercícios, sempre ligados a uma realidade muito própria e característica (de cada equipa), ou seja, o seu modelo de jogo.

Assim, ainda segundo Guilherme Oliveira (2006, in Gomes, 2006) o conceito de Especificidade atinge o seu verdadeiro significado quando o interpretamos como um princípio de treino que define e concretiza as funções e interacções que os jogadores desempenham dentro da dinâmica colectiva,

assentando por isso num conceito que compreende a relação entre o todo e as suas partes, contextualizadas a um determinado jogar.

Entendido desta forma, o conceito de Especificidade condiciona e direcciona tudo aquilo que deve ser feito no processo de treino, assumindo uma relação estreita com as diferentes formas de expressão do conhecimento dos jogadores (Guilherme Oliveira, 2004).

A singularidade do processo e do jogar é assim transportada para o exercício, através desta necessidade de constante relação e preocupação com o modelo de jogo da equipa e do cumprimento do conceito de Especificidade (Guilherme Oliveira, 2004).

Por tudo isto, a operacionalização do conceito de Especificidade condiciona, para além do processo de treino, a intervenção no referido processo, uma vez que, como vimos, esta é também um factor de Especificidade.

Isto é, para que o conceito de Especificidade seja concretizado durante o treino, não basta que os exercícios escolhidos recriem por si só algo referente ao modo de jogo da equipa, à sua forma de jogar. A intervenção do treinador com e no exercício e com os jogadores torna-se indispensável para que a Especificidade ocorra e seja coerente (Guilherme Oliveira, 2004).

Naturalmente, qualquer que seja o jogo que se pretende ver patenteado, este possuirá e manifestará sempre características próprias, que só a ele dizem respeito, exigindo, conseqüentemente, um tratamento e uma reflexão Específica por parte de quem o orienta (Tavares, 2003).

## **2.7 Repetição Sistemática**

Segundo Frade (2004, in Batista, 2006) para que seja possível a concretização ou obtenção dos objectivos propostos, tendo em conta a perspectiva aqui apresentada, a repetição sistemática dos comportamentos pretendidos assume-se como um elemento fundamental, isto porque a informação, por si só, não é suficiente para originar a alteração do comportamento (Tavares, 2003).

Como afirma Guilherme Oliveira (1991) as alterações que se desejam ver nos jogadores são fruto daquilo que se faz e não daquilo com que se sonha ou deseja, havendo por isso a necessidade de referenciar os estímulos com aquilo que se pretende no futuro, relativo à forma de jogar da equipa.

É pois assim importante que se habitue os jogadores a repetirem no treino aquilo que se pretende que ocorra na competição (Faria, 2002, in Resende, 2002).

Para Frade (1985, in Tavares, 2003) só revestido de alguma intencionalidade, o movimento pode ser educativo, sendo assim passível de proporcionar alguma aprendizagem. É por isso necessário implicar uma certa intencionalidade nas acções repetidas dos jogadores para que, efectivamente, haja aprendizagem (Tavares, 2003).

Assim, a aprendizagem requer muito mais do que a simples repetição. Ela pede e necessita de uma estruturação intencional e coerente do processo de treino, dos seus treinos, dos seus exercícios, da sua intervenção, resultando assim em efeitos mais fortes, duradouros e mais visíveis, quanto mais activa for essa aprendizagem (Tavares, 2003).

Guilherme Oliveira (1991) refere que quando o organismo é sujeito a determinada tarefa, lhe é requisitado determinado desempenho, é elaborada uma determinada resposta, resultado de um determinado estímulo, originando uma certa “consciência da acção”. Contudo, se essa tarefa e desempenho forem requisitados ou estimulados de forma frequente, o organismo tende a adaptar-se e, por consequência, a criar uma certa consciencialização da acção, de forma a retirar o máximo proveito possível da mesma.

A repetição sistemática é pois entendida, não como a simples automatização de um determinado tipo de gestos, mas sim como a tentativa de compreensão e aprendizagem de determinados princípios de jogo, de forma a criar padrões comportamentais, mais ou menos frequentes e patentes, na forma de jogar da equipa, e no contexto desta, dos jogadores (Batista, 2006).

Para Frade (1998, in Carvalhal, 2001) a forma de um princípio ser operacionalizado, ser potenciado, dando-lhe a possibilidade de ser apreendido

e de aparecer mais vezes, regularmente, no jogo, surge através da repetição sistemática.

Opinião semelhante é observada em Oliveira et al. (2006) quando referindo-se à metodologia de Mourinho, afirmam que o fundamental é a selecção e construção de exercícios que permitam, aos jogadores (e à equipa), vivenciar e adquirir como comportamento os princípios de jogo pretendidos, ambicionados para o jogar da equipa.

A operacionalização de uma ideia de jogo consiste então na sua vivenciação no treino e em cada exercício e só essa vivenciação permite que essa ideia de jogo se venha a manifestar com regularidade. Ou seja, só a repetição sistemática nos exercícios permite chegar à consolidação dos princípios do modelo de jogo (Oliveira et al., 2006).

Ou seja, a sujeição, repetida, da equipa e dos jogadores aos vários princípios de jogo durante o treino, vai possibilitar na equipa o aparecimento de determinados comportamentos, padrões de jogo, criando uma dinâmica colectiva, própria, um certo tipo de mecanismo (Oliveira et al., 2006), que se deseja “não mecânico”, uma vez que essa dinâmica não se pode alhear da variabilidade inerente às circunstâncias aleatórias de cada momento.

## **2.8 Criação de hábitos**

Qualquer individuo que seja sujeito a um processo de ensino-aprendizagem de jogos desportivos e das suas tarefas e acções passa, normalmente, por um estágio onde a sua atenção consciente é dirigida para as sensações recebidas pelos “extero-receptores”. Gradualmente e através da repetição sistemática a sua atenção focar-se-á num estágio onde a informação “próprio-ceptiva” é utilizada, escapando o movimento ao consciente para se tornar “automático” (Knapp, s/d).

O “acto automático” que se obtém depois do treino é desta forma desencadeado por uma outra parte do cérebro, mas sempre “supervisionado” por este, uma vez que se ocorrer algum erro durante ou inerente à sua execução ele será percebido (Knapp, s/d).

Lawther (1977) afirma que a experiência produz familiaridade e permite uma certa antecipação, possibilitando assim uma resposta mais rápida e eficaz, ao mesmo tempo que reduz o número de indicadores necessários para produzir essa resposta.

Todavia, e como já foi referido anteriormente, a exercitação e a repetição por si só em nada acrescentam ou beneficiam a aprendizagem. Assim, para além de uma repetição sistemática, exige-se ainda a este processo uma conexão entre estímulo e reacção.

Tal como afirma Knapp (s/d), o sentimento que acompanha cada acção desempenha uma função primordial no potenciar do aparecimento dos comportamentos desejados, apontando que uma sensação de satisfação na realização de um comportamento ajuda à sua gravação, enquanto que, por sua vez, o descontentamento favorece a eliminação de acções desfavoráveis. A satisfação favorece pois a ligação entre determinado estímulo e reacção.

Utilizando as ideias de Damásio (2003), Lopes (2005) afirma que é função do treinador criar exercícios onde o sentimento se assuma como mediador, de tal forma que eles possam conduzir o comportamento do jogador, aproximando-o do pretendido, tendo em conta a forma de jogar idealizada para a equipa.

Jacob e Lafargue (2005, in Gomes, 2006) defendem que, uma vez que o cérebro se socorre de experiências anteriores e dos efeitos das decisões tomadas, é evidente que após cada decisão tomada o cérebro registe os efeitos resultantes da mesma, para que posteriormente, num contexto semelhante, possa optar pela decisão que originou maiores efeitos positivos.

Opinião idêntica parece ter Lawther (1977) quando afirma que existe uma maior tendência para desenvolver as aprendizagens onde sentimos uma maior motivação e satisfação.

Assim, as consequências, hipoteticamente positivas ou negativas de determinadas decisões, exercem pressão sobre as intenções e decisões futuras, uma vez que permitem a antecipação dos efeitos da acção possivelmente realizável, fruto de experiências passadas (Gomes, 2006).

O processo de treino, assumido por nós, por tudo o que já foi exposto, como um processo de ensino-aprendizagem, obriga os jogadores ao despertar de uma vontade de obter sucesso, mas também o desejo de obter uma recompensa natural pelos seus actos. Essa recompensa natural assume dá significado à acção e ao comportamento, ajudando à ligação entre estímulo e resposta, facilitando a potenciação de hábitos bons e a eliminação de hábitos indesejáveis (Damásio, 2006).

Utilizando a “Teoria da Associação”, Knapp (s/d) defende que a formação de bons hábitos e a eliminação de maus hábitos na aprendizagem de um determinado comportamento se apresenta como uma condição para o progresso nessa aprendizagem.

O mesmo autor define ainda “hábito” como um caminho preferencial de resposta, em consequência de um determinado estímulo, como uma reacção apreendida em resposta aos estímulos de determinada situação.

A referida teoria chega mesmo a falar em “marcação de um caminho” no sistema nervoso. Pear (1924, in Knapp, s/d) completa esta ideia afirmando que o hábito permite a execução do movimento com menor dispêndio energético e atenção, quando relativizados a movimentos não habituais.

Posição concordante com a aqui exposta parece ter McCrone (2002, in Gomes, 2006) quando defende que a vivenciação de uma determinada situação permite a gravação de hábitos que, usados em situações posteriores e em experiências semelhantes, possibilitam a antecipação da resposta, retirando assim importância ao domínio estritamente consciente na elaboração da resposta, uma vez que esta exigiria muito mais tempo.

O hábito será então uma disposição adquirida (para manifestar algo), onde na sua aprendizagem, como já vimos, a simples repetição pode não ser suficiente.

A automatização do comportamento permite ainda ao atleta, segundo Lawther (1977), continuar com a resposta desencadeada, apesar da existência de outras fontes de distração, tal e qual acontece durante o jogo.

Assim, para que cada vez mais os comportamentos dos jogadores (e da equipa, necessariamente) se vão manifestando progressivamente com maior

intensidade e frequência no jogar da mesma, é necessário fomentar e originar a criação de hábitos, através da gestão e operacionalização do processo, permitindo, como já foi referido, a possibilidade de antecipação da resposta (Gomes, 2006).

Segundo Jensen (2002, in Dias Lopes, 2005) e Navas (2003, in Dias Lopes, 2005), existem dois tipos de memória: a memória explícita (responsável pela aprendizagem de “coisas” acessíveis à nossa consciência) e a memória implícita (responsável pela aprendizagem do “como fazer as coisas”, não acessíveis à consciência).

Guiando-nos pela posição de Navas (2003, in Dias Lopes, 2005), a memória implícita é caracteristicamente automatizada, não recorrendo por isso mesmo aos mecanismos da consciência.

Navas (2003, in Dias Lopes, 2005) afirma que a aprendizagem contém simultaneamente aspectos dos dois tipos de memória. Todavia, por meio da “repetição sistemática”, as memórias explícitas podem ser transformadas em memórias implícitas.

É esta posição que permite, por exemplo, que o conhecimento de determinado comportamento de jogo, presente na memória explícita, se vá tornando, através do treino, gradualmente numa memória implícita, transformando-se assim numa resposta automática, num hábito.

Gomes (2006) sublinha que quando o jogador é confrontado com uma situação semelhante a outra entretanto já experienciada, a memória ajuda o cérebro através da associação da decisão anterior a um estado emocional, positivo ou negativo, levando assim à repetição de acções e comportamentos associados a estados positivos e a evitar os restantes.

Damásio (1994, in Gomes, 2006) defende ainda que esse registo não ocorre somente na mente, uma vez que o próprio corpo assume um papel fundamental no registo emocional dos efeitos das decisões. Tal como afirma Cunha e Silva (2007) entre corpo e mente já não existe a fenda criada por Descartes.

Dentro deste pressuposto, o corpo assume-se como imprescindível para a produção e aquisição dos conhecimentos, perdendo assim o cérebro o

monopólio desta capacidade (Guilherme Oliveira, 2004), dando deste modo mais algum significado ao “hábito que se adquire na acção”.

Completando, Dias Lopes (2005) afirma que o processo que leva à criação e construção de um jogar encerra em si um processo de aprendizagem, de aquisição de novos hábitos, implicando intenções ora conscientes, ora inconscientes.

O processo que leva à aquisição de novos ou inibição de velhos hábitos requer por isso mesmo uma sistematização muito grande, da mesma forma que, apesar de já apreendidos os novos comportamentos (hábitos), eles devem continuar a ser exercitados, potenciados e possibilitados, sob pena de se regredir na aprendizagem, correndo-se mesmo o risco de se voltar a manifestar os velhos hábitos.

Tendo em conta esta posição, somos levados a concordar com Guilherme Oliveira (2006, in Gomes, 2006) quando este afirma que, simplificando (ou não), treinar é criar uma determinada forma de jogar, preocupando-se esta abordagem com o desenvolvimento de determinados (relativos à forma de jogar) automatismos comportamentais nos jogadores.

Gomes (2006) afirma ainda que a familiarização, no treino, com uma forma de jogar e o investimento feito na mesma permite a aquisição de experiências e, através delas, a formação de memórias que possibilitarão, no jogo, a antecipação da resposta mais favorável.

Ora, por tudo isto, e uma vez que temos vindo a entender o processo de treino como um processo de ensino-aprendizagem, um dos objectivos, senão mesmo o principal, será proporcionar aos jogadores e à equipa, necessariamente, a possibilidade de experimentar e vivenciar no treino situações problema, de tal forma que os jogadores criem imagens mentais<sup>1</sup> que se evidenciem como conhecimentos específicos<sup>2</sup> (Guilherme Oliveira, 2004).

O mesmo autor completa esta sua ideia, afirmando que, entendido desta forma, o processo de treino deve procurar criar e desenvolver nos jogadores conhecimentos específicos/imagens mentais, relativos a uma determinada forma de jogar, conjecturada pelo treinador e desenvolvida por todos



Tal, permite ao jogador e à equipa agir durante o jogo, perante os problemas surgidos, sempre em observação e procurando sempre o máximo acordo e compromisso com a forma de jogar da equipa.

Assim, e como expusemos em pontos anteriores, para que tal seja exequível, torna-se necessário compreender o processo, implicando isso a sua criação e gestão, de forma a potenciar as imagens mentais/conhecimentos específicos nos e dos jogadores e o modo como podem interagir com o jogo, para melhorar a qualidade de desempenho (Guilherme Oliveira, 2004).

Materializando esta ideia, o mesmo autor afirma que sendo assim, os exercícios propostos devem evidenciar o jogo a que se aspira, percebido nos seus vários momentos, sem esquecer contudo as possíveis e as mais que certas relações e implicações que cada um deles arrasta para os demais, tendo como finalidade a criação de conhecimentos/imagens mentais concordantes com a forma de jogar desejada.

Os exercícios de treino devem pois ser direccionados em função dos comportamentos defendidos (e de alguma forma previstos e contemplados no modelo de jogo da equipa), complementando assim também o princípio da Especificidade.

Concluindo esta ideia, o conhecimento específico do jogador de Futebol é necessário para a concretização dos comportamentos pretendidos em jogo, implicando necessariamente a interacção do vivenciado com aquilo que é pretendido, com as memórias e as emoções a eles associadas e que estão configurados sob a forma de imagens mentais. São estas que permitem a opção por determinada decisão e conseqüente acção, em detrimento de outra qualquer, surgindo o conhecimento específico da relação destes factos todos (Guilherme Oliveira, 2004).

---

<sup>1</sup> *Guilherme Oliveira (2004) usa a ideia de Damásio (1994) para se referir a imagens mentais como criações que o cérebro produz, sendo desencadeadas pela interacção do organismo com o mundo, sendo o conceito mais ajustado para evidenciar o formato do conhecimento.*

<sup>2</sup> *Guilherme Oliveira (2004) usa a definição de Eysenck e Keane (1994) para se referir ao conhecimento específico como a informação que é representada mentalmente num determinado formato e estruturado ou organizado de uma determinada forma.*

Justificando esta posição, mais uma vez Guilherme Oliveira (2004) completa afirmando que no caso Futebol, as “imagens mentais” nascem da relação e da intervenção do jogador com o jogo e no jogo e, por inerência, da sua relação com a equipa, com a equipa adversária e sobretudo com o modelo de jogo da equipa. Essas imagens mentais são configuradas em pensamentos e conhecimentos, em memórias de emoções, de sentimentos, que conectadas entre si, exercendo pressão e influência umas sobre as outras e com o meio, possibilitam o aparecimento de novas imagens (ou a adaptação das existentes), através de acções e de comportamentos.

As imagens mentais funcionam assim como a interacção entre as diferentes estruturas e processos de percepção e interpretação, sendo fundamentais na criação de hábitos/automatismos de decisão e de actuação sobre o jogo, agindo o jogador, obrigatoriamente, em função dessas mesmas imagens mentais (Guilherme Oliveira, 2004).

Tendo em conta o aqui exposto, a sensibilidade a esta forma de funcionamento do cérebro é importante no processo treino, uma vez que assim se torna possível direccionar a modificação comportamental dos jogadores e da equipa, tendo em conta o ideal de jogo que se deseja, direccionando a aprendizagem, criando marcadores somáticos, positivos ou negativos (Guilherme Oliveira, 2004).

O conceito de “marcador somático” surge como hipótese na relação entre emoções, tomada de decisão, raciocínio e acção, sendo a consequência dos estados emocionais ou dos sentimentos que ocorrem quando se decide. Esses marcadores ficam ligados a determinados factos (decisões, acções, experiências), condicionando e intervindo em futuras tomadas de decisão, de forma consciente e ou não consciente (Guilherme Oliveira, 2004).

Tal possibilidade ganha força no facto das emoções estarem constantemente presentes em todos os momentos da vida, assumindo particular importância na consolidação das memórias e na respectiva recuperação e utilização futura, sendo por isso claro o seu papel, na aprendizagem e consequentes conhecimentos adquiridos, no direccionamento

das tomadas de decisão, na concentração e nas acções (Guilherme Oliveira, 2004).

Esta posição concretiza-se quando Goleman (2002, in Peixoto, 2003) evidencia a possibilidade de reconhecer e regular as emoções em nós próprios e nos outros através de um processo que denomina de inteligência emocional.

Dias Lopes (2005), referindo vários autores, entre os quais Damásio (1994), defende que, tendo em conta as pesquisas mais recentes no domínio das neurociências, existe uma relação permanente entre as emoções e o raciocínio.

Jensen (2002, in Dias Lopes, 2005) afirma ainda que a tomada de decisão com base nas emoções se apresenta como regra e não como excepção. A mesma ideia é expressa por Peixoto (2003), quando referindo-se aos estudos de Damásio, afirma que a emoção é parte integrante dos processos de tomada de decisão.

A emoção aparece então, segundo Damásio (2003, in Dias Lopes, 2005) como uma reacção automática, colocada como dispositivo no Homem, possibilitando a resposta a certas situações de uma forma não deliberada.

Segundo Jensen (2002, in Dias Lopes, 2005) elas são geradas por trilhos biologicamente automatizados, podendo em situações de emergência (de pressão, tal como no jogo) comandar o resto do cérebro através do sistema límbico (Damásio, 1994 e Jensen, 2002, in Dias Lopes, 2005).

E é por implicar de facto muitas tomadas de decisão, quase todas sobre pressão temporal, que o lado emocional do processo adquire maior preponderância (Dias Lopes, 2005), também no jogo.

Assim, somos levados a admitir que o treino e aquilo que nele ocorre, tem influência no direccionamento dos comportamentos dos jogadores e da equipa, da sua adaptabilidade, tendo em conta uma determinada ideia de jogo. Esta, por sua vez, terá, em experiências futuras, influência, servindo de suporte decisional, através da gravação de experiências, decisões e suas consequências, como factor condicionador ou inibidor de umas ou de outras, potenciador ou censor de uns comportamentos ou de outros.



### 3 Objectivos

Foi patente ao longo da revisão bibliográfica realizada e construída a possibilidade de “aprender” o jogo de Futebol, sobretudo no momento de treino, tendo em conta o processo de treino e competição de cada equipa.

Realizada esta pesquisa bibliográfica, a qual nos permitiu o suporte teórico para a realização deste trabalho, definimos os seguintes objectivos:

- a) Definir qual o objectivo do processo de treino das Selecções da Associação de Futebol do Porto;
- b) Definir quais os critérios utilizados para a criação e realização dos exercícios de treino;
- c) Aferir qual a importância da intervenção do treinador durante o treino.



## **4 Material e Métodos**

### **4.1 Metodologia de Investigação**

O suporte teórico deste trabalho foi sustentado por uma revisão bibliográfica, onde para além da fundamentação e justificação do tema se procuram possíveis ligações e implicações com outros assuntos e áreas, sempre numa tentativa de articulação entre todos, na procura de melhor enquadrar e explicitar o assunto em causa.

Assente a importância da decisão durante o jogo de Futebol e a importância desta na opção por determinados comportamentos em detrimentos de outros, chegamos à conclusão que a sua modificação é possível através do treino, dos seus exercícios e da intervenção do treinador.

Desta forma, considerando a necessidade de tempo para que tal objectivo seja possível, surgiu o interesse de analisar uma situação em particular. Dada a singularidade do processo, decidimos abordar o caso das Selecções da Associação de Futebol do Porto, precisamente por terem disponível um espaço de tempo mais reduzido para desenvolverem o seu processo, sendo por isso ainda mais aliciante abordar este assunto.

Assim, após este momento e a consequente delimitação dos objectivos, elaboramos uma entrevista que possibilitasse a exploração de uma visão prática e concreta acerca do mesmo assunto. As questões foram, por isso mesmo, construídas de forma aberta, sempre com uma linha orientadora formada pelas questões elaboradas, mas permitido sempre alguns desvios, possibilitando ao entrevistado a exposição do seu ponto de vista de forma segura, mas também pessoal, clara e profunda.

### **4.2 Recolha de Dados**

A entrevista foi realizada ao treinador das Selecções de Sub 14, Sub 16 e Sub 18 da Associação de Futebol do Porto, Professor Sérgio Ribeiro, no dia

21 de Novembro de 2007, tendo tido lugar nas instalações da referida Associação.

A entrevista foi gravada num gravador digital *Creative MuVo v100*, tendo sido posteriormente transcrita para o papel, após a autorização e devido conhecimento do entrevistado em causa.



## 5 Apresentação e Discussão da Entrevista

### 5.1 Tática e decisão

A “tática” é o conjunto de comportamentos que se pretende para a equipa, que se deseja que esta manifeste com frequência e regularidade durante o jogo, em competição. É um conjunto de princípios que dão corpo a um Modelo de Jogo (Oliveira et al., 2006).

Ideia semelhante é expressa pelo nosso entrevistado, quando define “tática” como *“aquilo que nós pretendemos, como queremos que a equipa jogue, quais os seus principais objectivos, como é que nós queremos que a equipa se comporte”*.

Assim, a ideia que nos permitimos inferir é que “tática” é entendida neste processo como o conjunto de comportamentos que regem e padronizam a forma de jogar da equipa. É pois por isso uma ideia de organização colectiva, onde se procura fazer emergir uma forma de ler, interpretar e decidir sobre o jogo comum, isto é, tendo em conta os mesmos princípios, mas contendo, em cada jogador, a possibilidade de colocar no jogo algo próprio.

Apesar da ideia de “tática” implicada pelo nosso entrevistado a noção de colectivo e a existência de referências comuns no jogar colectivo, ideia com a qual partilhamos afinidade, a noção de “tática” exposta no primeiro ponto da nossa revisão alcança um sentido diferente.

Aquando da referida revisão, abordamos a noção de “tática” como o entendimento do jogo, como a possibilidade de o ler, interpretar e decidir correctamente. Necessariamente, este correctamente precisa de ser contextualizado para ser mensurável (minimamente). É neste momento que a definição emprestada pelo treinador em causa faz sentido, uma vez que baliza aquilo que é a “tática”, para si.

A importância desta concepção de “tática” é tida como fundamental no processo estudado, uma vez que o próprio salienta que, tendo em conta as características do seu processo, onde salienta a proveniência de jogadores de vários clubes, com distintas formas de jogar (como exprime o entrevistado, “o

*treinador do clube A pede uma coisa ao lateral, outro pede outra coisa. Um pede uma coisa ao extremo, o extremo está habituado a fazer, mas se não for com o lateral que saiba o que ele vai fazer já começa a sentir mais dificuldades. É essa então a minha preocupação...*”), e o reduzido tempo de treino como as maiores dificuldades que tem para identificar os jogadores com uma ideia comum. Por isso, “*a preocupação é arranjar estratégias para que no mínimo tempo possível, que é sempre muito curto, os jogadores assimilem aquilo que se pretende*”, segundo o treinador abordado.

Há por isso neste processo a clara necessidade e preocupação de identificar os jogadores com um determinado padrão de comportamentos. Por isso, as decisões que estes tomam, quando estão presentes na Selecção poderão ser diferentes daquelas que tomam quando jogam nos seus clubes.

Esta noção é em tudo semelhante à defendida por nós, uma vez que apresentamos a modalidade como sendo eminentemente “táctica”, onde a necessidade de interpretar e agir sobre o jogo é fundamental.

Interpretando a tomada de decisão como “*eles perceberem qual a sua função em cada momento do jogo, estando concentrados nas suas funções*”, o treinador realça a importância deste facto afirmando que tenta “*que eles tenham a tomada de decisão o mais correcta possível*”, ou seja, para a forma de jogar da equipa, salientando para isso a necessidade de simplificar ao máximo.

Neste aspecto, apesar de reconhecer a necessidade dos jogadores serem dotados desta capacidade, a interpretação do seu significado parece-nos ser um pouco diferente. Ainda que norteada pelos mesmos indicadores, pelo modelo de jogo pretendido, a tomada de decisão neste caso passa, tanto quanto nos é dado a entender, pelo conhecimento daquilo que é pretendido pelo treinador, comportamento requisitado, e não tanto pela interpretação do jogo, à luz do modelo de jogo da equipa, e posterior decisão e actuação.

Por outro lado, é reconhecido que o tempo disponível não é suficiente para conseguir adaptar como seria desejável o comportamento dos jogadores, daí que surja a necessidade de equacionar desde logo na equipa a disponibilidade comportamental dos vários jogadores. Ainda assim, a ajudar a

este facto, por ser um processo diferente, aparece a possibilidade de escolher apenas aqueles que, mesmo não pertencendo exclusivamente a equipa da Associação, vão já manifestando nos seus clubes os comportamentos desejados. Mais ainda, por ser uma selecção, naturalmente estão apenas presentes os melhores.

Tudo isto simplifica um pouco a necessidade de identificar os jogadores. Todavia, a tomada de decisão, ainda que não seja interpretada de forma muito distinta daquela que defendemos, é tida durante o processo de forma um pouco diferente.

Apesar de obrigar os jogadores à reflexão sobre a sua decisão, sobre o comportamento manifestado, essa intervenção é apenas feita ao nível da oralidade, do conhecimento declarativo (aquilo que o jogador sabe que tem que fazer), não sendo pois criadas situações, exercícios, que conduzam e levem o jogador a optar por essa decisão em detrimento de outra, tal e qual evidenciamos na nossa exposição bibliográfica.

Tendo em conta o exemplo seguinte, “*num exercício de finalização, sem oposição, com tabela entre o lateral e o extremo, o ponta de lança e o extremo do lado oposto sabem que zonas têm que ocupar, trocando de posição, tal como quero no jogo*”, o treinador define perfeitamente o comportamento desejado. Porém, não castra nem a forma de tabelar entre o defesa lateral e o extremo, nem implica obrigatoriedade nas zonas de entrada dos outros dois jogadores. Define o objectivo: combinar e cruzar a bola, com dois jogadores a entrar para finalizar, tendo que ocupar duas zonas distintas. A partir daqui, compete aos jogadores interpretar o jogo e decidirem pela melhor solução.

Aqui sim, existe espaço para a decisão, para que os jogadores, por si próprios, tendo em conta o plano traçado e os objectivos a atingir, sejam obrigados a interpretar o jogo e a optar pela melhor solução. Esta é uma posição mais próxima à evidenciada no suporte teórico deste trabalho, uma vez que existe a definição de um comportamento para o exercício em causa, numa situação de jogo mais ou menos complexa e simplificada, havendo com tudo espaço para a interpretação dos jogadores, mais ou menos alargada, pois nem tudo está definido *à priori*.

Desta forma, está contida no exercício uma certa dose de aleatoriedade, tal e qual acontece no jogo, possibilitando-lhe por isso uma maior transferência, na aprendizagem da forma de jogar pretendida, até porque, tal como afirma o nosso entrevistado, *“muitas vezes cometemos o erro de exagerar nas paragens do jogo, porque os miúdos nestas idades também precisam de errar e de pensar naquilo que fizeram mal”*.

## **5.2 O modelo de jogo como objectivo do processo**

Percebendo o conceito de modelo de jogo como *“a maneira como eu quero que a equipa jogue, aqueles tais comportamentos que pretendo que eles façam”*, aquilo que o treinador procura neste processo de treino e competição é *“tendo em conta os diversos modelos de jogo das equipas, pelo que observo, tento sobretudo enquadrar os jogadores num modelo de jogo único, que não seja muito diferente daquilo que eles estão habituados nos clubes, mas sempre dentro daquilo que pretendemos”*, *“o processo é sobretudo virado para isso, para aprender uma forma de jogar”*.

Esta mesma ideia entra em concordância com a defendida por nós no segundo ponto da nossa revisão. Tal como nós, o entrevistado afirma que este se deve assumir como o ideal a perseguir na realização, gestão e prática do processo de treino e competição, devendo tudo ser orientado por ele.

Reconhece-se assim a necessidade de se insistir e de se trabalhar sobre o modelo de jogo para promover a sua identificação por parte dos jogadores, mas também a tal aprendizagem da forma de jogar identificativa desta equipa.

Entrando em concordância com aquilo que defendeu anteriormente: a dificuldade em adaptar os comportamentos (*“claro que, e não vou mentir, aquilo que eles fazem nos clubes é que vai passar para ali”*) e o reduzido tempo disponível, uma vez que só treinam uma hora por semana juntos, o processo levado a cabo preocupa-se exclusivamente com essa identificação com o jogo idealizado. O responsável compreende contudo que *“existe muita coisa que eu poderia, se tivesse mais tempo, corrigir, tendo em conta a minha maneira de ver as coisas, não digo que os clubes estejam errados. Eu ali tenho*

*é que encontrar estratégias para eles se começarem a aperceber daquilo que se quer, até porque a maioria tem já alguma qualidade de jogo, porque eu tento seleccionar os melhores...”*

Reconhecendo essa dificuldade, a estratégia passa por aproveitar os comportamentos já existentes para, tendo isso em consideração, conjugar tudo numa ideia de jogo colectiva. Existe pois a preocupação de interligar os vários modelos das equipas que cedem jogadores à Selecção, até porque, tal como o treinador em causa admite, *“temos os melhores jogadores, mas se cada uma for para lá fazer o seu número, não há jogo”*.

Assim, tal como defendemos, há claramente a necessidade de homogeneizar os “jogares” de cada um, na tentativa de construir uma cultura comportamental comum, que permita a identificação destes jogadores como equipa singular.

Recorrendo a esta estratégia, facilita-se aos jogadores a apreensão do jogar pretendido, uma vez que não é totalmente novo. O entrevistado procura então *“um ponto de equilíbrio, onde as características da Associação estejam presentes, aquelas ideias que pretendemos, aquelas que eu gosto. Tentar procurar uma interligação o mais próxima possível àquilo que eu quero. Agora, sei perfeitamente que é muito complicado e é muito difícil, sobretudo porque temos pouco tempo...”*

Assim, ao invés de recomeçar do zero, ao ter em consideração os comportamentos dos jogadores nos seus clubes, o processo fica enriquecido. Não só pela maior possibilidade de diversidade comportamental, mas também porque o próprio modelo equaciona e considera essa multiplicidade como parte dele. Desta forma, fica também subjacente uma certa ideia de evolução na forma de jogar, ao mesmo tempo que se reconhece a dificuldade em alterar comportamentos. Esta posição entra em total acordo com o defendido por nós, reconhecendo mais uma vez e simultaneamente, a absoluta necessidade de se orientar o processo de treino nesse sentido.

A aprendizagem do modelo de jogo e a conseqüente evolução do processo faz-se então tendo em conta as vivências dos jogadores, os hábitos que trazem dos clubes, numa tentativa de conjugação de ideias, de valores, na

criação de uma ideia de jogo diferente, mas onde esses comportamentos estejam já contidos, servindo-se do seguinte exemplo, *“nós por exemplo, jogámos em 4x3x3, mas houve jogos lá em baixo (Torneio em Lisboa) em que tivemos que mudar para 4x4x2. Tivemos que abdicar de um dos médios ofensivos por outro ponta de lança. Mas eu sei que tenho jogadores que já fazem isso nos clubes e que também mudam para 4x4x2 em algumas alturas do jogo, quando estão a perder ou empatados, ou seja, já não é totalmente desconhecido, tanto é que fizemos golos devido a isso. Já havia esse comportamento. Mas isso é o que eu vou observando nos jogos deles e depois tentar aproveitar isso. É a tal tentativa de interligar os modelos dos clube”*, o treinador procura ilustrar um pouco melhor esta sua preocupação.

Tal necessidade surge da exiguidade temporal que esta equipa possui para se identificar com individualidade e da noção da dificuldade em alterar hábitos previamente adquiridos nos clubes, sabendo que tal só surge pelo exercitar constante das ideias de jogo que se querem ver manifestadas *“por exemplo, se eu observo que os jogadores dos clubes, na generalidade, conseguem fazer circulação de bola e sair desde cá de trás, nós temos isso em conta e tentamos conter isso no nosso modelo. Eu procuro, dentro do modelo de jogo que temos, procuro jogadores que já façam aquilo que eu pretendo. Se eu observo aquilo no jogo, quando chegam cá é só ajustar um bocado. Mas porque eu tenho essa possibilidade de escolher”*.

Por outro lado, torna-se mais complicada a própria evolução da equipa (apesar de existir a tal possibilidade de escolher jogadores consoante as necessidades e preferências), precisamente porque não há tempo para um maior aprofundamento das ideias de jogo, ficando assim apenas pelas ideias gerais que, de alguma forma, permitem estabelecer a tal ordem colectiva que rege o sistema de relações dentro da mesma equipa e oposição ao adversário. Servindo-se de mais um exemplo, *“Imagina que tenho cinco treinos para preparar um torneio. São cinco semanas, porque só treinamos uma vez por semana. Nos dois primeiros treinos, vou incidir sobre os aspectos mais gerais do modelo de jogo, aquilo que queremos que eles façam, em termos gerais. Com o avançar dos treinos, vou começando com comportamentos mais*

*pormenorizados, até porque já vou tendo um núcleo duro e é mais fácil*", o treinador exprime a necessidade de primeiro definir as ideias gerais, as linhas mestras do modelo, os traços identificativos.

Existe pois a noção que deve ser o modelo de jogo a gerir e a direccionar o processo de treino e competição. Ainda assim, pela singularidade (ainda maior) deste caso, o nascimento deste modelo de jogo nasce da confluência de várias ideias: a cultura da Associação; os traços pessoais do treinador; e os comportamentos já manifestados pelos jogadores nos vários clubes.

Este ponto de equilíbrio surge, como já foi referido, com a necessidade de identificar os jogadores com uma única ideia de jogo, sabendo que para tal é preciso tempo para o exercitar. Ao aproveitar os comportamentos já treinados, já manifestados, procura-se uma mais fácil identificação com a cultura da equipa.

Esta posição está em total sintonia com aquilo que defendemos aquando da revisão bibliográfica: há a necessidade de identificar os jogadores com uma ideia colectiva de jogo; existe a possibilidade de direccionar o comportamento dos jogadores, tendo em conta o modelo de jogo idealizado; é o modelo de jogo que se assume como direccionador do processo de treino.

É então a identificação colectiva que se assume como objectivo do processo.

### **5.3 A construção de exercícios**

*"Quando construo determinado exercício, tenho sempre um certo objectivo. É a primeira coisa, sobretudo relativo aos comportamentos que se pretendem e à transferência que têm para o jogo"*, mais uma vez o próprio evidencia a necessidade de relativizar todo o processo ao modelo de jogo desejado e aos comportamentos nele possibilitados.

Esta lógica entra em consonância com aquilo que foi dito anteriormente, quer pelo entrevistado, quer pela nossa revisão.

Sendo o processo de treino e competição construído em larga medida pelos exercícios de treino, realçando a importância do processo ser relativizado ao modelo de jogo, não seria pois de esperar outra coisa que não fosse a mesma preocupação com os exercícios.

Essa, a necessidade de ligar os exercícios ao modelo de jogo, é mesmo uma das principais preocupações. As principais causas serão, como já apontamos, o reduzido tempo de treino e a dificuldade em alterar ou adaptar hábitos comportamentais condizentes com o jogar que se aspira. Daí que o modelo de jogo seja a linha orientadora, tendo também em conta a maior transferência de aprendizagem da prática para a competição assim possibilitada, tal e qual foi por nós defendido aquando da revisão bibliográfica, pois em todos os exercícios existe já essa *“preocupação com o modelo de jogo, com a ligação com o jogo e que eles estejam concentrados nisso e que percebam a lógica que o exercício tem para o jogo”*, defende o entrevistado.

Procura-se assim, através da selecção e realização criteriosa (modelo de jogo) dos exercícios de treino garantir a Especificidade da exercitação.

Ao realizarem um exercício, onde se pretende o aparecimento de determinado comportamento, por se implicar a ligação do exercício com a lógica e dinâmica da globalidade do jogo que se deseja, os jogadores são levados não só a realizarem o tal comportamento, mas também a perceber a sua lógica.

O exercício passa pois para lá da simples definição espacial e geométrica, uma vez que ganha significado quando observado à luz do modelo de jogo da equipa, daí que sempre que faça um exercício, o treinador em causa tenha presente *“essa ligação com o jogo (...). Não perco tempo em situações analíticas, ainda para mais com o pouco tempo que tenho com os jogadores. Não tem lógica eu chegar lá e fazer uma posse de bola 7x7 dentro da área. Quer dizer, é jogo, eles jogam, fintam, decidem, mas a transferência que tem para o jogo é pouca. Como é que eu vou dizer que o comportamento que eu quero, no contexto do jogo, é este, se ali não aparece?”*. Por isso, *“escolho os exercícios sempre, sempre, tendo em conta o modelo e aquilo que eu pretendo. Até as regras que crio tem isso em conta”*.



Todas estas constatações, para além de serem coerentes com o raciocínio e necessidades exposta pelo treinador tendo em conta a sua realidade, entram também em linha de sintonia com as ideias por nós expostas, uma vez que é salientada a necessidade de aproximar ao máximo as condições de exercitação às condições da prática, não apenas na configuração dos exercícios, mas também na ligação e significado que estes adquirem no e tendo em conta o modelo de jogo. Desta forma, tal como foi anteriormente evidenciado e defendido, procura-se garantir uma certa Especificidade na exercitação, procurando uma maior transferência da aprendizagem.

Mais uma vez torna-se evidente a necessidade de exercitar os comportamentos pretendidos, equacionando para isso não apenas os objectivos de cada exercício, mas também a sua contextualização, quer ao nível da configuração visível (número de jogadores, espaço), mas também ao nível do relevo para o modelo de jogo: que objectivos; que comportamentos; que espaço e; que jogadores.

A noção desta necessidade é bem consciente, a necessidade de repetir sistematicamente e de forma Específica os comportamentos pretendidos, como forma de os tornar habituais.

E esta ideia, com a qual concordamos (tendo em linha de conta a revisão teórica), não é exclusiva para um processo deste género, pois o mesmo treinador admite que *“se calhar, se estivesse num clube e tivesse com eles durante a semana, também tinha essa preocupação. Se calhar, para trabalhar determinados comportamentos, fazia, não era separar..., mas... era com mais calma. Enquanto que eu aqui tenho que trabalhar os centrais, os laterais, os extremos a fechar, tudo ao mesmo tempo, num clube, se calhar daria para durante o decorrer do mesociclo ou do microciclo, incidir mais nuns, nuns dias, e noutros, noutros”*.

Esta visão exprime a ideia de que existe, efectivamente, a definição concreta dos objectivos comportamentais do modelo de jogo. Contudo, face ao reduzido tempo disponível, a forma de potenciar o aparecimento pode ser sensivelmente (necessariamente) diversa daquela que ocorreria num processo mais longo, mais frequente, mais constante e mais homogéneo.

Todavia, essa consciência existe, sendo bem vincada a sua necessidade.

#### **5.4 A intervenção como forma de (re) direccionar o comportamento**

Como referimos anteriormente, quer aquando da revisão bibliográfica, quer nos pontos que antecedem este, a Especificidade da exercitação é um princípio fundamental para possibilitar uma efectiva e benéfica transferência da prática para a competição.

Para esta ser absolutamente conseguida, para além da potencial Especificidade do exercício, torna-se fundamental uma Especificidade na intervenção do treinador, recordando que o princípio da Especificidade dá conta da relação entre aquilo que é realizado no treino e o modelo de jogo, acreditando o nosso treinador que *“o importante é focarmo-nos nos comportamentos que definimos. Da mesma forma que defino esses comportamentos, defino a informação que vou dar”*, posição que vai ao encontro do por nós atrás defendido, quando atribuímos à intervenção do treinador durante o exercício uma importância fundamental no direccionamento dos exercícios, apresentando-se como um factor de Especificidade.

Esta mesma ideia é tida em conta no processo que aqui abordamos, pois é defendido que *“fazendo um exercício, dizendo aos jogadores qual o objectivo, quero estes comportamentos e aqueles, procuro sempre a transferência para o jogo”*.

Recorrendo à nossa revisão, esta intervenção vai permitir estabelecer a tal ligação entre aquilo que está a ocorrer e o significado que isso tem para o jogar pretendido, na sua globalidade, fortalecendo a sua transferência para o jogo.

Torna-se pois por isso ter perfeito conhecimento daquilo que se pretende, quer do jogo, quer (tendo em conta este) aquilo que se quer do treino e de cada exercício. É pois exigido ao treinador que defina na perfeição aquilo que quer transmitir, que conheça isso e que saiba como chegar lá, visão expressa no caso abordado quando o entrevistado afirma que, *“nós temos que*

---

*ter muito bem definido aquilo que pretendemos. Definimos uma coisa e vamos para o treino e de repente já estamos a pedir outra. Já estamos a complicar. Se eu quero estes comportamentos, eu vou para o treino e observo esses comportamentos".* O fundamental, no que toca à intervenção, é, segundo mesmo, *"definir bem aquilo que quero e que vou observar"* e incidir criteriosamente sobre isso.

A ideia que nos surge, concordando e tendo em conta a nossa revisão, é que, da mesma forma que os exercícios são pensados e organizados tendo em conta a possibilidade de potenciarem o aparecimento e consequente manifestação de determinado comportamento, a intervenção durante a realização dos mesmos deve ser tida em conta na mesma linha de pensamento, uma vez que é ela que vai permitir ajustar aquilo que vai ocorrendo.

O tal critério na intervenção ajuda no direccionamento do que está a acontecer para aquilo que se deseja que aconteça, uma que é admito na entrevista que a *"intervenção no treino condiciona muito"* a acção dos jogadores e os seus comportamentos, ajudando no seu ajustamento.

*"Se começarem a ficar muito desajustados (os comportamentos), corrigimos e eles na próxima vez já vão fazer. Mesmo inconscientemente, vão fazendo. Quando derem por ela, estão a fazer! Estão a fazer porque o exercício leva a que eles o façam, porque se não o fazem, isso vai ter implicações no seu sucesso no exercício (...) já tentam fazer, não como nós gostaríamos, não com a frequência desejada, mas nota-se que tentam"*, exemplo que o entrevistado dá e que dá conta de um outro papel atribuído à intervenção. Tendo em conta esta linha de ideias, a intervenção assume também um papel de agente motivacional, actuando no fortalecimento de hábitos e de crenças acerca daquilo que é pretendido. A mesma ideia foi por nós exposta no último ponto da nossa revisão.

Este raciocínio está presente no nosso treinador quando tem *"essa preocupação, em focar-me nos aspectos essenciais, intervir sobre eles e ligando sempre ao jogo. Sei que isso é importante para eles irem ao encontro daquilo que nós queremos que eles façam, daí o reforço positivo quando o*

*comportamento aparece*”, fruto sobretudo da repetição e do contexto concedido ao exercício.

Recorrendo à nossa revisão e tendo em conta este raciocínio, a semelhança de realidades e a insistência positiva nos comportamentos positivos leva a que estes ocorram mais vezes, de forma mais frequente e constante, aproximando os padrões comportamentais ao modelo.

Assim, torna-se importante tal, como o próprio constata, dizer “*sempre aos jogadores quais os objectivos de cada exercício e realço os comportamentos pretendidos. Depois vou corrigindo e intervindo durante o treino (...). Eles a seguir fazem e eu dou um feed-back positivo (...). Eles ouvem a indicação e vão tentando fazer. Eu também tenho que tirar partido porque os miúdos que cá vem querem mostrar, não é? Logo, à partida, a motivação e a concentração vão ser muito maiores, por isso, tudo o que eu digo, eu sei que vai ser ouvido por todos*”. Desta forma, fica patente o objectivo do exercício e a sua ligação com o jogo pretendido o que, aliada à natural motivação dos jogadores, vai possibilitar uma mais fácil assimilação de novos comportamentos, tendo em conta a ênfase e o sentido colocado na intervenção no momento, no que está acontecer, como forma de ajustamento comportamental.

Esta forma de pensar e de equacionar a organização dos exercícios e da intervenção está, em larga escala, de acordo com o por nós exposto, uma vez que salientámos a necessidade de: conferir ao exercício um significado relativo ao modelo de jogo; intervir no exercício como forma de garantir uma maior Especificidade na exercitação; considerar os aspectos motivacionais e o reforço positivo das decisões e acções congruentes com o pretendido como forma de potenciar o aparecimento das mesmas de forma mais frequente e constante.

Assim, tendo em conta o contexto do exercício (sempre relacionado com o modelo de jogo), a intervenção (orientada para comportamentos particulares, tendo em conta os objectivos definidos), a repetição da exercitação (como vimos, em Especificidade) e a motivação e concentração natural dos jogadores, torna-se mais fácil transmitir novos hábitos comportamentais e possibilitar a

sua assimilação. No fundo, potencia-se ao máximo a transferência da aprendizagem para o jogo, *“a intervenção é também já orientada para as indicações que podemos dar no jogo”*, defende o entrevistado.

Constrói-se assim um jogar colectivo, com as mesmas ideias a serem partilhadas por todos, contribuindo para uma melhor identificação dos comportamentos. Para tal facto contribui igualmente a exercitação (nos moldes em que já foi defendida e caracterizada), mas também algumas características da própria informação, porque, expondo a opinião do treinador, *“à medida que vão jogando mais, vão-se conhecendo melhor e ganhando mais necessidade de interagir uns com os outros. Isto faz parte da evolução do jogo, a capacidade de os deixar à vontade para se irem avisando e corrigindo o mais rápido possível, senão depois no jogo... (...). Se calhar, isso também faz parte da evolução da equipa (...) por isso digo-lhes logo aquilo que quero e peço para eles se corrigirem e chamarem a atenção uns dos outros sobre isso, sobre os comportamentos que eu quero”*.

Apesar do desejável, em utopia, ser a não existência da necessidade deste tipo de correcções, pois seria sinal que todos interpretariam a mesma coisa da mesma forma, as características do processo (deste e de outros), obrigam a que exista este diálogo, como forma de sintonizar o pensamento e comportamento dos jogadores em jogo.

Esta identificação permite ainda a construção de uma identidade própria, que todos vão adquirindo e reconhecendo como sua (com ou sem ajuda), ajudando na assimilação dos valores colectivos do jogo da equipa, aumentando a crença na sua efectiva realização.



## 6 Considerações Finais

Considerando os objectivos propostos, através da realização deste trabalho, tendo para isso em conta a revisão bibliográfica, a amostra em causa e a metodologia utilizada, é-nos possível concluir que:

O processo de treino estudado tem como objectivo a identificação dos e pelos jogadores de uma ideia de jogo colectiva e singular da Selecção, que se assume como o seu modelo de jogo;

A idealização deste modelo de jogo passa pela conjugação das seguintes realidades:

- Ideias defendidas pela Associação de Futebol do Porto;
- Ideias do treinador em causa;
- Características dos jogadores disponíveis;
- Principais traços identificativos dos vários modelos de jogo dos clubes que disponibilizam jogadores à Associação;

O factor tempo é apontado como determinante, e condicionante, na possibilidade de se incidir com maior ou menor frequência em determinados comportamentos e na sua consequente aprendizagem;

A construção de exercícios é feita tendo em conta:

- Modelo de jogo da equipa e a assimilação dos seus comportamentos;
- Definição dos objectivos pretendidos (comportamento a potenciar);
- Estratégia mais eficaz de o conseguir.

Tendo em conta esta lógica, ficou bem patente a necessidade de ter definido de forma concreta e coerente aquilo que se pretende do processo, do treino e de cada exercício;

A intervenção durante o treino é equacionada de três formas:

- Como agente direccionador dos comportamentos, durante a realização dos exercícios, através do reforço positivo das decisões e comportamentos condizentes com o pretendido;
- Como estratégia de ligação do exercício à globalidade do jogar pretendido, através da explicação e da reflexão acerca dos exercícios;
- Como fonte de motivação;

Tendo em consideração o último ponto, é reconhecida pelo treinador a necessidade de considerar, planear e organizar a intervenção da mesma forma que nos exercícios;

Tal facto possibilita uma maior Especificidade da prática, ou seja, o guião, quer na definição dos comportamentos pretendidos, na elaboração dos exercícios e na sua realização, quer na intervenção durante os mesmos e na definição de objectivos, é sempre o modelo de jogo idealizado;

A lógica assenta no facto de tudo isto facilitar a assimilação e manifestação frequente e consistente dos padrões comportamentais idealizados, através da similaridade da prática com a competição (maior transferência de aprendizagem), construindo desta forma uma ideia de jogo pertencente a todos.



## 7 Bibliografia

Araújo, A. (1998). *Congruência entre o modelo de jogo do treinador e o futebol praticado pela equipa. O contra-ataque. Um estudo de caso em futebol de alto rendimento*. Porto: A. Araújo. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Barbosa, D. (2003). *A importância do Modelo de Jogo na operacionalização de todo o processo de treino em Futebol*. Porto: D. Barbosa. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Batista, P. (2006). *Organização defensiva: Congruência entre os princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios de jogo definidos pelo treinador e a sua operacionalização. Um estudo de caso realizado com o Sport Clube de Espinho*. Porto: P. Batista. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Bento, J. e Alves, J. (1999). Inteligência e Programação Motora. In Aprendizagem Motora e Tomada de Decisão no Desporto. *Actas das VI Jornadas de Psicologia do Desporto*. Guarda: Instituto Politécnico da Guarda – Departamento de Ciências do Desporto e de Educação Física da Escola Superior de Educação, pp. 97-113.

Bianco, M. (2006). Capacidades Cognitivas nas Modalidades Esportivas Coletivas. In Dante de Rose Júnior (Eds.), *Modalidades Esportivas Coletivas*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, pp. 24-39.

Carvalho, C. (2001). *No Treino de Futebol de Rendimento Superior. A Recuperação é... MUITÍSSIMO Mais Que «Recuperar»*. Braga: Liminho, Indústrias Gráficas Lda.

Castelo, J. (1986). *Futebol. A Organização do Jogo*. Edição do Autor.

Costa, R. (2002). «*Periodização Tática*» - «*Teoria*» e *Prática. Qual a Relação? Estudo de caso do Microciclo Padrão do Escalão de Sub-17 do Futebol Clube do Porto*. Porto: R. Costa. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Costa, R. (2006). *O Dilema da Formação vs Formatação no Futebol de Formação: Um «Olhar» através da «periodização Tática»*. Um estudo de caso com o treinador da equipa de Juniores A do Futebol Clube do Porto. Porto: R. Costa. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Cunha e Silva, P. (2007). O corpo, laboratório da performance desportiva. In Jorge Olímpio Bento e José Manuel Constantino (Eds.), *Em Defesa do Desporto. Mutações e Valores em Conflito*. Coimbra: Almedina, pp. 357–369.

Dias Lopes, M. (2005). *A construção de um futebol. Que preocupações na relação treino-hábito dentro de uma lógica de Periodização Tática/Modelização Sistémica?*. Porto: M. Dias Lopes. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Esteves, F. (2002). *Concepção vs Concessão! «Periodização Tática Sem operacionalização»*. Porto: F. Esteves. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Faria, R. (1999). «*Periodização Tática*». *Um Imperativo Conceptometodológico do Rendimento Superior em Futebol*. Porto: R. Faria.

Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Faria, R. e Tavares, F. (1993). O Comportamento Estratégico. Acerca da Autonomia de Decisão dos Jogadores de Desportos Colectivos. In Jorge Bento e António Marques (Eds.), *A Ciência do Desporto. A Cultura e o Homem*. Porto: FCDEF-UP/CMP – Pelouro do Fomento Desportivo, pp. 291-296.

Fonte, P. (2006). *Avaliação e Controlo do Treino em Futebol. Avaliação das implicações tácticas, fisiológicas e físicas decorrentes da existência de feedback verbal por parte do treinador*. Porto: P. Fonte. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Garganta, J. (1996). Modelação da Dimensão Táctica do jogo de Futebol. In José Oliveira e Fernando Tavares (Eds.), *Estratégia e Tática nos jogos Desportivos Colectivos*. Porto: CEJD/FCDEF-UP, pp. 63-82.

Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto: J. Garganta. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Garganta, J. (1998). Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos. In José Oliveira e Amândio Graça (Eds.), *O Ensino dos Jogos Desportivos Colectivos* (3ª Edição). Porto: CEJD/FCDEF-UP, pp.11-25.

Garganta, J. e Pinto, J. (1998). “O Ensino do Futebol”. In José Oliveira e Amândio Graça (Eds.), *O Ensino dos Jogos Desportivos Colectivos* (3ª Edição). Porto: CEJD/FCDEF-UP, pp. 95-135.

Guilherme Oliveira, J. (1991). *Especificidade, O «Pós-futebol do Pré-futebol»*. Um factor condicionante do alto rendimento desportivo. Porto: J. Guilherme

Oliveira. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Guilherme Oliveira, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Porto: J. Guilherme Oliveira. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Gomes, M. (2006). *Do Pé como Técnica ao Pensamento Técnico dos Pés Dentro da Caixa Preta da Periodização Tática – um Estudo de Caso*. Porto: M. Gomes. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Griffin, L., Mitchell, S. e Oslin, J. (1997). *Teaching Sport Concepts and Skills. A Tactical Games Approach*. Human Kinetics.

Knapp, B. (s/d). *Desporto e Motricidade*. Lisboa: Editora Gráfica Portuguesa.  
Konzag, I., Dobler, H. e Herzog, H. (2002). *Fútbol. Entrenarse Jugando. Un Sistema Completo de Ejercicios* (3ª Edição). Barcelona: Editorial Paidotribo.

Lawther, J. (1977). *The Learning and Performance of Physical Skills*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.

Lopes, S. (2005). *Sistematização do exercício de treino para a implementação da posse de bola no modelo de jogo. Estudo de caso do FC porto, equipa «B» sénior*. Porto: S. Lopes. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Lucas, J., Garganta, J. e Fonseca, A. (2002). Comparação da Percepção do treinador e dos Jogadores, Face à Prestação Tática em futebol. Estudo de Caso numa Equipa de Juniores A. In Júlio Garganta, António Ardá Suarez e

Carlos Lago Peñas (Eds.), *A Investigação em futebol. Estudos Ibéricos*. Porto: FCDEF-UP, pp. 169-177.

Mota, C. (1998). *O Modelo de Jogo como Referencial de um Processo de Formação*. Dissertação de Monografia. Porto: C. Mota. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Neto, F. (2002). *Período Preparatório no Futebol ...e a sua «Real» Importância*. Porto: F. Neto. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N. e Barreto, R. (2006). *Mourinho. Porquê tantas vitórias?* (2ª Edição). Lisboa: Gradiva.

Pinto, J. (1996). A Tática no Futebol: Abordagem Conceptual e Implicações na Formação. In José Oliveira e Fernando Tavares (Eds.), *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Colectivos*. Porto: CEJD/FCDEF-UP, pp. 51-62.

Pinto, J. e Garganta, J. (1996). Contributo da Modelação da Competição e do Treino para a Evolução do Nível do Jogo no Futebol. In José Oliveira e Fernando Tavares (Eds.), *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Colectivos*. Porto: CEJD/FCDEF-UP, pp. 83-94.

Peixoto, B. (2003). *Inteligência emocional e desempenho em centos de fitness. Um estudo exploratório*. Porto: B. Peixoto. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Resende, N. (2002). *Periodização Tática. Uma concepção metodológica que é uma consequência trivial do jogo de futebol. Um estudo de caso do microciclo padrão do escalão sénior do Futebol Clube do Porto*. Porto. N. Resensede.

Dissertação de Monografia apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Tani, G. e Corrêa, U. (2006). Esportes Coletivos: Alguns Desafios Quando Abordados Sob Uma Visão Sistémica. In Dante de Rose Júnior (Eds.), *Modalidades Esportivas Coletivas*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, pp. 15-23.

Tavares, F. (1999). A Tomada de decisão no Desporto: Descrição de um Modelo Operativo para a sua Avaliação. In Aprendizagem Motora e Tomada de Decisão no Desporto – *Actas das VI Jornadas de Psicologia do Desporto*. Guarda: Instituto Politécnico da Guarda – Departamento de Ciências do Desporto e Educação Física da Escola Superior de Educação, pp. 85-96.

Tavares, F. (1998). O processamento da informação nos jogos desportivos. In José Oliveira e Amândio Graça (Eds.), *O Ensino dos Jogos Desportivos Colectivos* (3ª Edição). Porto: CEJD/FCDEF-UP, pp. 35-46.

Tavares, J. (2003). *Uma noção fundamental: a ESPECIFICIDADE. O como investigar a ordem das «coisas» do jogar, uma espécie de invariâncias de tipo fractal*. Porto: J. Tavares. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

Rocha, A. (2003). *ESPECIFICIDADE, «Um Itinerário»! A Génese e o Desenvolvimento de um «Facto Científico»*. Porto: A. Rocha. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.

**Anexo - Entrevista realizada ao Professor Sérgio Ribeiro, treinador e responsável pelas Selecções de Sub 14, Sub 16 e Sub 18 da Associação de Futebol do Porto.**

**Ângelo Caetano (AC) - O conceito “táctica” tem estado cada vez mais presente no processo de treino e competição. Tendo em conta a sua prática, qual a influência que verdadeiramente deve atingir, não só na construção de uma equipa, mas também na formação de jogadores?**

Professor Sérgio Ribeiro (SR) - Em relação ao entendimento do conceito de Tática, eu julgo que é importante. É uma das componentes integrantes do processo de treino. Não separo por partes. Normalmente a componente Tática está interligada com as outras componentes. Dou um grande ênfase à parte Tática no treino que temos à segunda-feira, tendo em conta que não estou com os jogadores diariamente. Por isso, ainda mais importante é esta questão da Tática, do modelo de jogo, aquilo que nós pretendemos, como queremos que a equipa jogue, quais os seus principais objectivos, como é que nós queremos que a equipa se comporte. Isso tudo é feito à segunda-feira. Geralmente fazemos um jogo em campo reduzido, mas tento logo colocar 11x11 e depois intervenho durante o treino. Por exemplo, para preparar um torneio, ainda agora nos Sub 16, preparei o torneio com quatro treinos. Só com quatro treinos é difícil. E depois, para além da parte Tática e dos aspectos técnicos e físicos (dependendo sempre do jogo que fizeram no clube), tento, porque este caso é especial (não tenho microciclo...jogo; microciclo...jogo), com que os princípios básicos de preparação da equipa, os comportamentos mais básicos, estejam sempre presentes. E é difícil é interligar, e essa é uma das minhas principais preocupações, os vários modelos de jogo das várias equipas. Temos jogadores de diversos clubes, de certeza absoluta que jogam de variadíssimas formas: o treinador do clube A pede uma coisa ao lateral, outro pede outra coisa. Um pede uma coisa ao extremo, o extremo está habituado a fazer, mas se não for com o lateral que saiba o que ele vai fazer já começa a sentir mais dificuldades. É essa então a minha preocupação,

interligar entre os diversos modelos de jogo das diversas equipas que compõem a Selecção. E depois, tentar encaixar, arranjar um ponto de equilíbrio, onde as características da Associação estejam presentes, aquelas ideias que pretendemos, aquelas que eu gosto. Tentar procurar uma interligação o mais próxima possível àquilo que eu quero. Agora, sei perfeitamente que é muito complicado e é muito difícil, sobretudo porque temos pouco tempo. Por exemplo, pouco tempo temos para treinar bolas paradas. Treinamos dois, três cantos, dois, três livres, e não dá para fazer mais. Treinamos os movimentos básicos. Neste aspecto das bolas paradas, a solução passa por exemplo, no meio do treino à segunda-feira, paramos e “Agora canto!”: o ponta de lança joga à frente do guarda-redes (digo ponta de lança porque uma semana é um e para a outra já pode ser outro), e faz um deslocamento ao primeiro poste para desviar a bola. Estes aspectos, eu tenho a preocupação de falar por posições ou por números, porque desta forma, os outros que estão na outra equipa, estão atentos (estão avisados para isso), e sabem o que fazer quando for a sua vez. Ou seja, a minha preocupação é arranjar estratégias para que no mínimo tempo possível, que é sempre muito curto, os jogadores assimilem aquilo que se pretende.

**AC - Tendo em consideração que é importante para um jogador ser capaz de decidir durante o jogo, de que forma procura desenvolver essa capacidade durante o treino?**

SR - Eu tento que eles tenham a tomada de decisão o mais correcta possível dentro daquilo que já fui dizendo. Ou seja, se eu pretendo que o lateral suba...por exemplo...o lateral direito tem que subir, a bola está a circular da esquerda para direita (eu sou muito interventivo no treino) e quando eles estão a circular a bola ou vou dizer ao lateral direito para ele subir para ajustar o comportamento que eu pretendo. Também não tenho muito mais tempo para dizer “calma!...agora faz isto e aquilo”. Com dois, três treinos, eu consigo que eles saibam, por exemplo, que o extremo tem que cruzar de primeira, se a bola for metida em profundidade, os ponta de lança e o extremo entram na área e já



sabem que ele vai cruzar de primeira. Lá está, são aqueles movimentos básicos. Se nós conseguirmos simplificar o máximo, vai ser mais fácil. Por exemplo, quando o nosso extremo tem a bola, eu peço sempre ao lateral contrário e aos defesas centrais para marcarem os avançados, para evitar contra ataques. Normalmente, em escalões de formação, os miúdos esquecem-se e ficam a olhar para a bola, a ver o que vai dar. E isso é a tomada de decisão, é eles perceberem qual a sua função em cada momento do jogo, estando concentrados nas suas funções. Com o pouco tempo que temos com eles, procuramos que eles consigam aquilo que nós queremos ver no jogo. Eu digo, nós vamos jogar em 4x3x3, por exemplo, mas é a vossa dinâmica que faz com que seja um 4x3x3, um 4x4x2..., ou seja, as posições e que têm que estar lá, e eles sabem porque os que eu selecciono, normalmente os melhores, já tem maturidade para perceber isso. Podem não estar ainda perfeitamente habituados, estão em evolução, é um processo evolutivo, mas já sabem preencher o campo: se o ataque é por um lado e o lateral sobe, os médios sabem que tem que compensar, o extremo do outro lado sabe que tem que entrar a ponta de lança...estes aspectos todos eu tento, naquele período de treino que é uma hora por semana, fazer o máximo possível, gerir isso. Até o aquecimento eu tento aproveitar para rentabilizar o Tático. Faço, por exemplo 10x10, em estrutura, com uma equipa a fazer circulação de bola, devagar, e outra em oposição passiva, ajustando as posições. Já no próprio aquecimento vou corrigindo a posições. Muitas vezes, quem está a fazer a oposição, julga que está só a aquecer, e isso eu tento evitar, exigindo-lhes concentração através das indicações e das correcções. Aqueles comportamentos que falámos há pouco, aquilo que eu quero que aconteça, já vou pedindo nesse exercício. Em todos os exercícios tenho já essa preocupação com o modelo de jogo, com a ligação com o jogo e que eles estejam concentrados nisso e que percebam a lógica que o exercício tem para o jogo. Até mesmo nos alongamentos, quando fazemos este exercício, eles não saem das posições. Ficam lá. Eles estão ali, estão a alongar, mas o médio centro está a olhar frente a frente com o outro médio centro. Vão ganhando mais algumas referências. Agora, claro que, e não vou mentir, aquilo que eles

fazem nos clubes é que vai passar para ali. Existe muita coisa que eu poderia, se tivesse mais tempo, corrigir, tendo em conta a minha maneira de ver as coisas, não digo que os clubes estejam errados. Eu ali tenho é que encontrar estratégias para eles se começarem a aperceber daquilo que se quer, até porque a maioria tem já alguma qualidade de jogo, porque eu tento seleccionar os melhores, sobretudo para tornar a equipa cada vez mais forte. Mesmo miúdos que vão às vezes aos treinos e que depois acabam por não ser convocados para torneios, evoluem muito, porque repara: se eles estiverem lá, no meio dos melhores, se passarem por aquele processo, é mais uma vivência que eles têm. E eu sou da opinião que os miúdos nestas idades, Sub 14, Sub 16 e mesmo Sub 18, embora este nível seja já perto da profissionalização, devem passar pelo maior número de vivências possíveis. Portanto, julgo que só têm a aprender.

**AC - Tendo em conta a elaboração, desenvolvimento e condução de um processo de treino e competição, que importância assume o Modelo de Jogo da equipa?**

SR - Isto vai de encontro aquilo que temos vindo a falar. Eu entendo que o modelo de jogo é a maneira como eu quero que a equipa jogue, aqueles tais comportamentos que pretendo que eles façam. Tento com que todos os exercícios estejam sempre relacionados com o modelo. E se calhar, se estivesse num clube e tivesse com eles durante a semana, também tinha essa preocupação. Se calhar, para trabalhar determinados comportamentos, fazia, não era separar..., mas... era com mais calma. Enquanto que eu aqui tenho que trabalhar os centrais, os laterais, os extremos a fechar, tudo ao mesmo tempo, num clube, se calhar daria para durante o decorrer do mesociclo ou do microciclo, incidir mais nuns, nuns dias, e noutros, noutros. No início de época, se calhar, aspectos mais defensivos, o que é que eu queria, o que não queria, que toda a equipa soubesse como é que eu queria que a equipa defendesse. E isto nos quatro momentos de jogo, como é que nós queremos que a equipa se comporte. Aqui eu tenho que numa hora para fazer tudo! Muito complicado.

Claro que a qualidade dos jogadores também ajuda. Tendo jogadores já com alguma qualidade, mesmo técnica, mesmo no nosso jogo de 11x11, vê-se qualidade, mesmo os miúdos não jogando nos mesmos clubes, nota-se que assumem comportamentos que parece que já jogam juntos há muito tempo. Quando o cruzamento sai de primeira, o ponta de lança já sabe que tem que entrar no primeiro poste. Se calhar isso também já é pedido nos clubes. Mas isso também é tido em conta, pelo que eu observo nos jogos do fim de semana. A evolução da equipa, aqui é mais complicada precisamente pela falta de tempo. Imagina que tenho cinco treinos para preparar um torneio. São cinco semanas, porque só treinamos uma vez por semana. Nos dois primeiros treinos, vou incidir sobre os aspectos mais gerais do modelo de jogo, aquilo que queremos que eles façam, em termos gerais. Com o avançar dos treinos, vou começando com comportamentos mais pormenorizados, até porque já vou tendo um núcleo duro e é mais fácil. Por exemplo, se eu observo que os jogadores dos clubes, na generalidade, conseguem fazer circulação de bola e sair desde cá de trás, nós temos isso em conta e tentamos conter isso no nosso modelo. Eu procuro, dentro do modelo de jogo que temos, procuro jogadores que já façam aquilo que eu pretendo. Se eu observo aquilo no jogo, quando chegam cá é só ajustar um bocado. Mas porque eu tenho essa possibilidade de escolher.

**AC - Quando imagina um determinado exercício para desenvolver um comportamento em concreto, que variáveis tem em consideração para a sua construção e configuração?**

SR - Quando construo determinado exercício, tenho sempre um determinado objectivo. É a primeira coisa, sobretudo relativos aos comportamentos que se pretendem e à transferência que têm para o jogo. Lá está, vamos voltar àquilo que eu estava a falar. Fazendo um exercício, dizendo aos jogadores qual o objectivo, quero estes comportamentos e aqueles, procuro sempre a transferência para o jogo, mesmo se tiver que intervir no exercício e pará-lo, e falo por experiência própria, muitas vezes cometemos o erros de exagerar nas

paragens do jogo, porque os miúdos nestas idades também precisam de errar e de pensar naquilo que fizeram mal. Eu às vezes passo por eles e digo: o que é que fizeste mal ali? E eles pensam no que fizeram. Intervenho por isso ao nível da tomada de decisão. E eles, a seguir, têm essa preocupação e eu reforço isso. Se eu observar o comportamento que eu pretendia, eu reforço isso e eles começam a interiorizar aquilo que eu pretendo. Sempre que faço um exercício, tenho sempre essa ligação com o jogo, mesmo no exemplo que dei do 10x10 no aquecimento. Não perco tempo em situações analíticas, ainda para mais com o pouco tempo que tenho com os jogadores. Não tem lógica eu chegar lá e fazer uma posse de bola 7x7 dentro da área. Quer dizer, é jogo, eles jogam, fintam, decidem, mas a transferência que tem para o jogo é pouca. Como é que eu vou dizer que o comportamento que eu quero, no contexto do jogo, é este, se ali não aparece? Escolho os exercícios sempre, sempre, tendo em conta o modelo e aquilo que eu pretendo. Até as regras que crio tem isso em conta. Naquele exercício de aquecimento, se eu digo que é obrigatório jogar a dois toques e se proíbo passes de trinta, quarenta metros, leva desde logo a que eles passem e se desmarquem, porque se eles não podem passar a bola longa, vão ter que estar mais perto uns dos outros. A outra equipa, vai ajustando as posições: aqueles triângulos que vemos no 4x3x3 têm que estar definidos. Se começarem a ficar muito desajustados, corrigimos e eles na próxima vez já vão fazer. Mesmo inconscientemente, vão fazendo. Quando derem por ela, estão a fazer! Estão a fazer porque o exercício leva a que eles o façam, porque se não o fazem, isso vai ter implicações no seu sucesso no exercício. Eu não sou muito, como é que hei-de dizer? Há pessoas que às vezes interpretam mal, mas eu não sou muito adepto dos treinos de conjunto. Gosto mais de trabalhar por sectores. Há alturas, em que depois de atingirmos determinado nível, fazemos um treino de conjunto com outra equipa, com um escalão superior, onde possamos observar se os comportamentos já estão mais assimilados ou não, mas isso também é mais como teste, para ver como estamos. Mas isso até é mais num clube, aqui, com o tempo que tenho, não. Treinamos mais por sectores. Depois, consoante o adversário, também treinamos os nossos comportamentos que serão mais importantes para o jogo.

Por isso, quando crio um exercício, é sempre para o contexto do jogo. Mesmo num exercício de finalização, sem oposição, com tabela entre o lateral e o extremo, o ponta de lança e o extremo do lado oposto sabem que zonas têm que ocupar, trocando de posição, tal como quero no jogo. Depois, até neste exercício, aproveito para ver melhor os guarda-redes e acaba também por ter alguma transferência para os lances de bola parada, onde eu quero que os centrais também troquem de posição. Tenho sempre que rentabilizar ao máximo.

**AC - Como responsável por uma equipa, pelo seu processo de treino e competição, que objectivos define para esse mesmo processo?**

SR - Tendo em conta os diversos modelos de jogo das equipas, pelo que observo, tendo sobretudo enquadrar os jogadores num modelo de jogo único, que não seja muito diferente daquilo que eles estão habituados nos clubes, mas sempre dentro daquilo que pretendemos. Nós por exemplo, jogámos em 4x3x3, mas houve jogos lá em baixo (Torneio em Lisboa) em que tivemos que mudar para 4x4x2. Tivemos que abdicar de um dos médios ofensivos por outro ponta de lança. Mas eu sei que tenho jogadores que já fazem isso nos clubes e que também mudam para 4x4x2 em algumas alturas do jogo, quando estão a perder ou empatados, ou seja, já não é totalmente desconhecido, tanto é que fizemos golos devido a isso. Já havia esse comportamento. Mas isso é o que eu vou observando nos jogos deles e depois tentar aproveitar isso. É a tal tentativa de interligar os modelos dos clubes. O processo é sobretudo virado para isso, para aprender uma forma de jogar. Até mais, como já fui internacional nas Selecções jovens e eles preconizam a mesma forma de jogar, eu tento já, como nós temos a possibilidade de ter muitos jogadores possivelmente convocados para a Selecção Nacional, fazer a ligação entre aquilo que nós pretendemos aqui, o que eles jogam nos clubes, interligar tudo, construir uma forma de jogar e que essa forma de jogar não seja muito diferente do que lhes vai ser solicitado depois na Federação. Saem valorizados

os jogadores, saem valorizados os clubes que os têm lá e a própria Associação, pelo trabalho que está a desenvolver, e até a Federação.

**AC - Que importância dá à intervenção do treinador durante o treino e durante a realização dos exercícios?**

SR - Digo sempre aos jogadores quais os objectivos de cada exercício e realço os comportamentos pretendidos. Depois vou corrigindo e intervindo durante o treino, mas tento não parar muito. Prefiro ir junto deles e pontualmente obrigá-los a pensar naquilo que fizeram e a corrigir. Eles a seguir fazem e eu dou um feed-back positivo. Paro o treino, mas lá está, tento não exagerar. Porque se nós estamos constantemente a parar o treino, os miúdos deixam de poder jogar. Por isso prefiro ir juntos deles e colocar-lhes essa situação. Eles a seguir já tentam fazer, não como nós gostaríamos, não com a frequência desejada, mas nota-se que tentam. E depois, por exemplo: se eu peço a um extremo para cruzar de primeira com o avançado a entrar, o outro extremo, a seguir, também já o faz. Mais, os laterais na mesma situação também já o começam a fazer! Eles próprios ouvem a indicação e vão tentando fazer. Eu também tenho que tirar partido porque os miúdos que cá vem querem mostrar, não é? Logo, à partida, a motivação e a concentração vão ser muito maiores, por isso, tudo o que eu digo, eu sei que vai ser ouvido por todos. Sei que um vai interpretar de uma forma e outro de outra, mas tento que todos tirem partido. Então o que é que eles fazem? Nota-se que quando eu falo, na tal indicação para o extremo, a seguir, se for o lateral, já faz! Eu tenho consciência que com o calor do treino...Eu acho é que nós temos que ter muito bem definido aquilo que pretendemos. Definimos uma coisa e vamos para o treino e de repente já estamos a pedir outra. Já estamos a complicar. Se eu quero estes comportamentos, eu vou para o treino e observo esses comportamentos. Eu sei a qualidade deles, porque os vejo jogar ao Domingo. Eu quero é comportamentos de equipa, não posso formar uma equipa com um jogador daqui, dois dali e mais três de outro clube e agora cada um joga à sua maneira! Mas antes tenho que definir bem aquilo que quero e que vou observar. Por

exemplo, às vezes eu preocupo-me mais com determinados aspectos e o Professor Sérgio Santos está preocupado com outros aspectos que eu peço, por exemplo: imaginemos que eu vou estar preocupado mais com os aspectos ofensivos, amplitude, tornar o campo grande, linhas de passe, ele vai estar preocupado, unicamente, a ver se os três homens da defesa, os centrais e o lateral oposto à bola estão a marcar quando nós perdemos a bola. E ele está preocupado com isso e intervém nisso, corrigindo: “vês o que é que acontecia se não estivesses a fazer isso? Ele ganhava-te a bola, vinha para cima de ti, se calhar levavas um nó e podia dar um lance de golo para a equipa deles. Assim, ganhas-te logo a bola”. Eu tenho essa preocupação, em focar-me nos aspectos essenciais, intervir sobre eles e ligando sempre ao jogo. Sei que isso é importante para eles irem ao encontro daquilo que nós queremos que eles façam, daí o reforço positivo quando o comportamento aparece.

**AC - Como equaciona a sua intervenção durante o treino, sabendo que ela pode condicionar a aquisição ou não dos objectivos propostos?**

SR - Condiciona muito. Eu acho que a nossa intervenção no treino condiciona muito e lá está, vou-me voltar a repetir. O importante é focarmo-nos nos comportamentos que definimos. Da mesma forma que defino esses comportamentos, defino a informação que vou dar. Quando preparo o treino defino que temos que trabalhar este e este aspecto. Qual é a melhor forma para chegar lá? É com este exercício. Por exemplo, o tal aquecimento, para o tempo que nós temos, é muito útil. Eles aquecem e estão preocupados e concentrados nos aspectos tácticos...e já aí intervimos, porque aquilo acontece no jogo. Chamamos à atenção os centrais se, por exemplo, entra alguém nas costas dos médios e eles não avisam. A intervenção é também já orientada para as indicações que podemos dar no jogo. Nós pedimos muitas vezes ao guarda-redes para orientar a defesa, os centrais, principalmente. Se vêem um médio a entrar nas costas e não dizem nada, e eu logo..., imaginemos que é um médio do Porto e dois centrais do Boavista. Como não se conhecem, não falam! Até nesses aspectos nós vamos tirar partido. Às vezes paro o treino e

pergunto se estão chateados uns com os outros e incentivo a comunicarem entre si, fornecendo sempre a indicação que quero que passem. Depois, nos exercícios e no jogo já ouço. Isso se calhar também faz parte da evolução da equipa, da aprendizagem, porque à medida que vão jogando mais, vão-se conhecendo melhor e ganhando mais necessidade de interagir uns com os outros. Isto faz parte da evolução do jogo, a capacidade de os deixar à vontade para se irem avisando e corrigindo o mais rápido possível, senão depois no jogo...Por exemplo, este foi o segundo treino dos Sub 14, ninguém se conhecia, estava tudo mudo. À medida que fui dando indicações, “marca”, “está solto”, eles próprios foram começando a intervir, foram sentindo essa necessidade. Na segunda parte notou-se logo uma diferença...parecia uma equipa que já jogava há muito tempo junta. Temos os melhores jogadores, mas se cada uma for para lá fazer o seu número, não há jogo. Por isso digo-lhes logo aquilo que quero e peço para eles se corrigirem e chamarem a atenção uns dos outros sobre isso, sobre os comportamentos que eu quero.