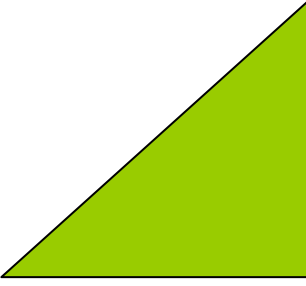


O enquadramento conceito- metodológico pluridimensional da intensidade – a filogénese de um conceito

João Pedro Castro Areias Romano

Porto, 2007



O enquadramento conceito- metodológico pluridimensional da intensidade – a filogénese de um conceito

Monografia realizada no âmbito da disciplina de
Seminário do 5º ano da licenciatura em Desporto e
Educação Física, na área de Alto Rendimento, da
Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

Orientador: Mestre José Guilherme Oliveira
João Pedro Castro Areias Romano

Porto, 2007

Provas de Licenciatura

ROMANO, J. (2007). O ENQUADRAMENTO CONCEPTO-METODOLÓGICO PLURIDIMENSIONAL DA INTENSIDADE – A FILOGÉNESE DE UM CONCEITO. FACULDADE DE DESPORTO DA UNIVERSIDADE DO PORTO, PORTO. DISSERTAÇÃO DE LICENCIATURA APRESENTADA À FACULDADE DE DESPORTO DA UNIVERSIDADE DO PORTO.

PALAVRAS-CHAVES: FUTEBOL; INTENSIDADE; DINÂMICA; “PERIODIZAÇÃO TÁCTICA”; PLURIDIMENSIONALIDADE

Dedicatória

À minha mãe, grande parte do melhor que há em mim!

Agradecimentos

Ao Professor José Guilherme, por inadvertidamente me ter aguçado a curiosidade que me fez desenvolver o tema do meu trabalho, pela generosidade, disponibilidade, paciência e pela forma como transmite a sua paixão pelo Futebol.

Ao meu pai e aos meus tios, Queiroz e Esmeralda, que me deram a possibilidade de poder apresentar este trabalho e foram «modelando» muito daquilo que sou hoje.

Ao meu avô, que iniciou o meu gosto pelo futebol.

À Ângela, pelo constante apoio e pela «leitura de uma leiga».

À Filipa e à Ana, pelo carinho e amizade.

Ao Luís, pelo apoio permanente.

Aos entrevistados, Agostinho Oliveira, Bernardino Pedroto e Carlos Carvalhal, pela disponibilidade demonstrada.

Ao Pedro Sá, pela disponibilidade e incentivo, por tudo o que me ensinou e pela oportunidade de vivenciar na prática a “Periodização Tática”.

Ao Professor Vítor Frade, por demonstrar a riqueza de um ensino através da «descoberta guiada».

Ao Paulinho, por demonstrar como se «constrói» a atitude dos jogadores e da equipa.

Aos meus amigos e colegas de curso, Nuno Moreira, Miguel Lopes, Miguel Prenda, Lino Inocêncio, José Rocha e João Lourenço, pelos bons períodos passados.

Resumo

Em todas as concepções de treino a temática da intensidade tem assumido o seu papel de relevo, com implicações no planeamento e operacionalização do treino e jogo.

No entanto, o modo díspar como esta é entendida, e posteriormente comparada, tem originado confrontações contraditórias, já que incidem sobre objectos de estudo distintos. Deste modo, estabelecemos como objectivos: (1) analisar o entendimento generalizado da intensidade no futebol português e a generalidade de significados relevantes para o planeamento e operacionalização do treino que o mesmo encerra; (2) enquadrar a intensidade na “Periodização Táctica”; (3) identificar possíveis relações entre intensidade e eventuais tendências evolutivas do jogo; (4) fornecer orientações para o treino, mediante a conceptualização da intensidade.

A metodologia empregue para o desenvolvimento deste estudo consistiu numa pesquisa bibliográfica relativa à problemática em consideração e na realização de entrevistas no sentido de aprofundar o entendimento diversificado do tema.

Através deste processo foi possível apercebermo-nos de que as características qualitativas e pluridimensionais (dimensão táctica – e estratégica, técnica, física e psicológica) dos estímulos são as determinantes da intensidade e da «emergência» do contexto de intensidades máximas relativas, como reflexo de uma intencionalidade associada ao Modelo de Jogo. O conceito de dinâmica é ainda um reflexo destas mesmas intensidades como sendo as intensidades máximas relativas, de cariz colectivo, expressas pela qualidade do desempenho, de acordo com os padrões de jogo do Modelo de Jogo Criado.

Pela análise das entrevistas verifica-se um entendimento diferenciado de intensidade entre os treinadores, associado a diversas formas de contemplar o treino, que se constrói de acordo com os exercícios criados e intervenção do treinador. Apesar disso, independentemente da metodologia defendida, a descrição de intensidade não se manifesta perfeitamente coerente ao longo das entrevistas, provavelmente pelo «peso» cultural enraizado que este conceito detém.

Palavras-chave: FUTEBOL; INTENSIDADE; DINÂMICA; “PERIODIZAÇÃO TÁCTICA”; PLURIDIMENSIONALIDADE

Abstract

In all the conceptions of training the theme of intensity has been assuming his paper of relief, with implications in the planning and execution of training and play.

However, the dissimilar way as this one is understood, and subsequently compared, it has been giving rise to contradictory confrontations, since they fall upon different objects of study. In this way, we established like objectives: (1) to analyse the generalized understanding of intensity in the Portuguese football and the generality of relevant meanings for the planning and operationalization of training that this carries; (2) to fit the intensity in "Tactic Periodization "; (3) to identify possible relations between intensity and eventual evolutive tendencies of the game; (4) to supply directions for the training, according the conceptualization of intensity.

The methodology employed for the development of this study it consisted in a bibliographical inquiry relative to the problematics in consideration and in the realization of interviews in order to go through the diversified understanding of the subject.

Through this process it was possible to notice that the qualitative and pluridimensional (tactic dimension – and strategic, technical, physical and psychological) characteristics of the stimulus are the determinants of the intensity and the «emergence» of the context of relative maximum intensities, as a reflex of an intentionality associated to a Model of Play. The concept of dynamic one is still a reflex of the same intensities, characterised as the relative maximum intensities, of collective face, expressed by the quality of the performance, in accordance with the standards of play of the Created Model of Play.

For the analysis of the interviews a differentiated understanding of intensity happens between the managers, associated to several forms of contemplating the training, which is built in accordance with the created exercises and intervention of the manager. Nevertheless, independently of the defended methodology, the description of intensity is not shown perfectly coherently along the interviews, probably for the cultural taken root "weight" that this concept detains.

Key Words: FOOTBALL; INTENSITY; DYNAMIC; "TACTIC PERIODIZATION"; PLURIDIMENSIONALITY

Résumé

Dans toutes les conceptions de l'entraînement, le thème de l'intensité assume un rôle important, avec des implications dans la préparation et la mise en place de l'entraînement et du jeu.

Cependant, les différentes manières comme celle-ci est comprise, et ultérieurement comparée, donne lieu à des confrontations contradictoires puisqu'il sur des objets d'étude distincts. De cette façon, nous établissons comme des objectifs : (1) analyser l'accord généralisé de l'intensité dans le football portugais et la généralité de significations importantes pour la planification et opérationnalisation de l'entraînement, que le même emmené; (2) encadrer l'intensité dans la "Périodisation Tactique"; (3) identifier à possibles relations entre intensité et éventuelles tendances évolutives du jeu; (4) fournir des orientations pour l'entraînement, moyennant la conceptualisation de l'intensité.

La méthodologie emploie pour le développement de cette étude consiste à une recherche bibliographique concernant la problématique en étude et dans la réalisation d'entrevues dans le but d'approfondir l'entente du sujet.

À travers ce processus, ce fut possible apercevoir que les caractéristiques qualitatives et multidimensionnelles (dimension tactique – et stratégique, technique, physique et psychologique) des stimulus sont les déterminants de l'intensité et de "l'émergence" du contexte d'intensités maximum relatives, comme réflexe d'une volonté associé au Modèle de Jeu. Le concept de la dynamique est, encore, un réflexe de ces mêmes intensités comme en étant les intensités maximales relatives, a visage collectif, exprimées par la qualité de la performance, conformément aux normes de jeu du Modèle de Jeu Créé.

A travers l'analyse des entrevues, on peut comprendre la différence du concept d'intensité parmi les entraîneurs, associés à plusieurs formes de contempler le traîne, qui est construite en accord avec les exercices créés et l'intervention de l'entraîneur. Malgré cela, indépendamment de la méthodologie défendue, la description d'intensité ne se manifeste parfaitement cohérente au long des entrevues, probablement par le "poids" culturel enraciné que ce concept retient.

Mots-Clés: FOOTBALL ; INTENSITÉ; DYNAMIQUE; "PÉRIODISATION TACTIQUE";MULTIDIMENSIONNELLES

Índice geral

DEDICATÓRIA	I
AGRADECIMENTOS	III
RESUMO	V
ABSTRACT	VII
RESUME	IX
ÍNDICE GERAL	XI
1. INTRODUÇÃO	1
2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	3
2.1 INTENSIDADE – A FILOGÊNESE DE UM CONCEITO	3
2.1.1 A Intensidade das cargas	4
2.1.2 A Intensidade associada à qualidade	9
2.2 INTERMITÊNCIAS MÁXIMAS – UMA CONCEPÇÃO PARCELAR DE INTENSIDADE	11
2.2.1 Patamares de rendibilidade ao invés de picos de forma	15
2.3 INTENSIDADES MÁXIMAS RELATIVAS	17
2.3.1 A indispensável concentração tática	19
2.3.2 Uma questão de atitude... construída	22
2.3.2.1 A atitude começa... fora do treino	25
2.4 A TOMADA DE DECISÃO; A «DIMENSÃO COGNITIVA» E EMOCIONAL DA INTENSIDADE	28
2.4.1 A influência das emoções para uma decisão em intensidade máxima relativa	28
2.4.2 Sentimentos sobre as emoções	33
2.4.2.1 «Sentir»... os princípios	34
2.4.2.1.1 Criar rotinas... sem cair em rotina. Uma repetição sistemática dos princípios e não dos exercícios	35
2.4.2.1.2 “Apaixonar” os jogadores pelo Modelo de Jogo em criação	39
2.5 A OPERACIONALIZAÇÃO DO TREINO	43
2.5.1 A escolha dos exercícios (e do seu envolvimento)	43
2.5.2 A intervenção do treinador – uma fenomenotécnica... emocional	48
2.5.2.1 O feedback	51
2.5.3 O treinar e jogar em intensidades altas acarreta fadiga... tática	53
2.5.3.1 A escolha do desempenho adequado – o doseamento da intensidade. Para quando o treino aquisitivo no morfociclo?	56
2.6 À MEDIDA QUE EVOLUI O PROCESSO DE TREINO... MAIOR DINÂMICA, MAIOR COMPLEXIDADE, MAIS DETALHE, MAIS SUBPRINCÍPIOS, MAIOR INTENSIDADE	58
2.6.1 A importância do hábito. Para os mesmos comportamentos... diferentes intensidades, diferentes dinâmicas	61
2.7 CARACTERÍSTICAS EVOLUTIVAS DO JOGO – PROPICIADORAS DE MAIOR INTENSIDADE... E QUALIDADE	63
2.7.1 Velocidade... mas só se for de dinâmica (co)auto-hetero – o primado da organização. Só o movimento intencional é educativo	69
2.7.1.1 A velocidade de circulação de bola e a zona pressionante	73
2.7.1.2 A rapidez das transições	76
3. MATERIAL E MÉTODOS	81

3.1 DESCRIÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA	81
3.2 METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO	81
3.3 RECOLHA DE DADOS	81
4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DAS ENTREVISTAS	83
4.1 UM CONCEITO COMPLEXO. DIFERENTES INTENSIDADES... QUE SÃO UMA SÓ!	83
4.2 MODELO DE JOGO – UM ENVOLVIMENTO INDISPENSÁVEL.....	87
4.3 A OPERACIONALIZAÇÃO. A DÍADE EXERCÍCIO-INTERVENÇÃO DO TREINADOR.....	91
4.3.1 A intervenção do treinador.....	96
4.4 A ATACAR – INTENSIDADES... MÁXIMAS RELATIVAS; A DEFENDER – INTENSIDADES... MÁXIMAS RELATIVAS	100
4.5 MAIOR COMPLEXIDADE IGUAL A MAIOR DINÂMICA, IGUAL A MÁXIMA INTENSIDADE (RELATIVA) ..	102
4.6 A RECUPERAÇÃO – DIMINUIÇÃO DA INTENSIDADE.....	105
4.7 A VELOCIDADE DE JOGO.....	107
4.8 A DECISÃO – UM MECANISMO NÃO MECÂNICO	110
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	113
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	117
ANEXOS	II
ANEXO I.....	II
ANEXO II.....	XIV
ANEXO III.....	XXVI
ANEXO IV	XLII
APÊNDICE.....	LXIV
GUIÃO DA ENTREVISTA:.....	LXIV

1. Introdução

«O valor das coisas não está no tempo em que duram, mas na intensidade com que acontecem.

É por isso que existem momentos inesquecíveis, coisas inexplicáveis e pessoas incomparáveis.»

(Fernando Pessoa)

O entendimento teórico e prático de intensidade que vamos adquirindo ao longo dos primeiros anos do percurso académico no ensino superior é, sobretudo, orientado pela noção de «carga» e, mais especificamente, «calculado» de acordo com o valor quantitativo do estímulo e o trabalho realizado por unidade de tempo.

Porém, à medida que nos defrontámos com novas realidades, um conceito mais alargado parece «emergir», paralelamente à relevância das características qualitativas dos processos e metodologias de treino.

A dúvida central surge pela comparação de intensidade entre a Periodização «Convencional» e a “Periodização Tática” – como compará-las se estas, porventura, não são as mesmas? Esta nossa dificuldade na compreensão destas situações levou-nos então aos primeiros objectivos do trabalho: (1) procurar clarificar a evolução no entendimento do conceito de intensidade, e; (2) enquadrá-la na metodologia da “Periodização Tática”. Afinal, “Para se conhecer melhor, é necessário definir significados e linguagens de maior precisão cujos conteúdos cognitivos são cada vez mais específicos, mais especializados” (Caraça, 2001: 64).

Será necessário ser um Gattuso ou um Paulinho Santos? – pela atitude no jogo – ou um Bosingwa ou Maciel? – pela velocidade de deslocamento. Será que Zidane, Pirlo, ou mesmo Petr Cech, não poderão ser jogadores intensos, e que imprimem intensidade à sua actuação? Pensamos que sim e é nesse sentido que surgem os restantes objectivos do trabalho: (3) Identificar claramente uma urgência pluridimensional de intensidade, associada a uma evolução ao nível da Periodização e a eventuais tendências evolutivas do jogo,

e; (4) fornecer orientações para o treino, mediante os reflexos desta conceptualização.

A metodologia utilizada para o desenvolvimento deste estudo consistiu numa pesquisa bibliográfica relativa à problemática em consideração e na realização de entrevistas no sentido de identificar e aprofundar o entendimento diversificado do tema.

Na Revisão Bibliográfica, começamos por identificar a evolução que o conceito tem sofrido e o entendimento geral que lhe pretendemos associar. Em seguida esclarecemos alguns equívocos que a rápida evolução do tema, dentro do entendimento da “Periodização Tática”, tem originado. Posteriormente desenvolvemos as dimensões que influem na construção da intensidade, o seu enquadramento no ciclo de treino e a associação às tendências evolutivas do jogo.

Pretendemos assim enquadrar esta «parte», que é a sub-dimensão intensidade, no «todo», que será o jogo que se aspira e, em seguida, projectar o seu papel no futuro do jogo e do treino.

2. Revisão Bibliográfica

2.1 Intensidade – a filogénese de um conceito

Desde cedo que a temática da intensidade tem sido estudada nos Desportos Colectivos e, nomeadamente, no Futebol. No entanto, ao longo do tempo, a perspectiva sob a qual este conceito tem sido abordado tem na sua origem, e tem originado, entendimentos conceito-metodológicos do processo de treino e de jogo diferenciados.

De acordo com Capra (1995), durante o último século tem ocorrido uma mudança do paradigma¹ mecanicista para o ecológico (ou sistémico), em diferentes formas e com diferentes velocidades nos vários campos científicos.

A visão mecanicista indica a fractura de fenómenos complexos em pedaços, com o fim de analisar o comportamento do todo através das propriedades das suas partes, enquanto que a visão sistémica sugere que as propriedades de um organismo, ou sistema vivo, são propriedades do todo, que nenhuma das partes possui, e que surgem das interacções e das relações entre essas partes (Capra, 1995).

Segundo Carça (2001: 51) “a ciência constrói-se a partir de teorias e de verificações experimentais dessas teorias, observando-se no decurso da actividade de investigação científica uma interacção permanente entre teoria e experimentação”.

Deste modo, esta transformação reflecte-se também no modo de operacionalização do treino e jogo, no qual a intensidade se integra e, face à complexidade que a construção do jogo de futebol em si encerra, também o conceito de intensidade parece necessitar de uma nova acomodação.

Desde logo podemos caracterizar dois entendimentos bastante diferentes, que têm uma importância fulcral no modo como se perspectivará o processo: a intensidade das cargas e a intensidade máxima relativa².

¹ “Constelação de realizações – concepções, valores, técnicas, etc. – compartilhada por uma comunidade científica e utilizada por essa comunidade para definir problemas e soluções legítimos.” (Kuhn, 1962, cit. por Capra, 1995: 15)

² Relativa à intensidade necessária para executar determinada acção (jogada, exercício, jogo, etc.) com mérito (Guilherme Oliveira, 2004a).

A primeira parece estar mais associada ao paradigma mecanicista, visto que “reduz” o seu entendimento aos parâmetros fisiológicos e a segunda ao paradigma sistémico, na medida em que o procura enquadrar numa lógica multidimensional, apesar de, como iremos ver, ainda existirem dificuldades nesse enquadramento.

Começamos então por definir a evolução do entendimento da intensidade das cargas em diferentes concepções de treino: (1) Na Periodização “Convencional” (cujo principal objectivo é a adaptação individual do atleta ao processo de adequação às dinâmicas das cargas e ao “jogo” entre os seus factores: volume, intensidade e orientação geral ou específica); (2) Na “Periodização Táctica” (que tem como objectivo a adaptação colectiva e individual de dinâmica auto-hetero).

2.1.1 A Intensidade das cargas

Dentro dos modelos tradicionais de preparação concebidos por Matveiev nas décadas de 60 e 70, aqui designados por Periodização “Convencional”, parece existir uma definição bem clara do conceito de intensidade, que surge “arrastado” pela noção tradicional de carga, e é indissociável da noção de volume. A partir desta altura os períodos de treino passam a estar mais sujeitos à peculiaridade do atleta, surgindo assim a necessidade de avaliar a carga de treino, relativamente aos seus factores: volume, intensidade e orientação geral ou específica (Garganta, 1993).

Matveiev (1977:56) define carga de treino como: “uma actividade funcional adicional do organismo, causada pela execução de exercícios de treino e pelo grau das dificuldades que vão sendo vencidas nesse processo”.

A intensidade, tal como o volume, aparece como factor da carga e é caracterizada pelo valor de cada estímulo e pelo trabalho realizado por unidade de tempo (Matveiev, 1977), estando relacionada com os níveis de concentração da quantidade de trabalho no tempo. É, normalmente, avaliada através da velocidade e ritmo dos movimentos e pelo grau de dificuldade que estes colocam (Rebelo, 1990).

O volume está relacionado com a quantidade de trabalho realizado no exercício ou série de exercícios e com a duração dos efeitos que estes provocam (Rebelo, 1990).

A intensidade tem sido avaliada, sobretudo, através da análise do binómio tempo-movimento, da monitorização da frequência cardíaca, das concentrações sanguíneas de lactato e da percepção subjectiva do esforço (Borg, 1998, cit. por Aroso, 2003). É, por isso, uma aproximação à caracterização fisiológica do esforço.

O futebol é, neste sentido, caracterizado como um exercício intermitente de alta intensidade, envolvendo de forma intercalada períodos de alta intensidade e curta duração, e períodos de média e baixa intensidade e de maior duração, que promovem a recuperação (Rebelo, 1999). Nesta perspectiva, parece existir uma associação directa entre a velocidade (de deslocamento) e a intensidade.

O treino desportivo pretende alcançar modificações funcionais e morfológicas do organismo que se manifestam ao nível metabólico e/ou estrutural, pela administração destas mesmas cargas, através de estimulações repetidas e doseadas de modos distintos (estimulação através do volume, da intensidade, das alterações de ritmos de execução, etc.). O tratamento individualizado diferenciando as estimulações de carga qualitativamente iguais é designado pela capacidade de adaptação do atleta (Aragão, 2005).

Dentro desta perspectiva torna-se então fundamental periodizar, dividir a época em períodos diferenciados, relacionados sobretudo com a organização cronológica da dinâmica das cargas de treino e com a consequente dinâmica da adaptação do organismo a essas mesmas cargas (Segui, 1981).

Deste modo, com base nos efeitos retardados das cargas³, procuram-se atingir os chamados picos de forma, momentos nos quais as capacidades (entendidas de modo abstracto) como força, resistência e velocidade, estarão potenciadas.

³ As adaptações ao esforço (efeito do treino) não são imediatas, demoram algum tempo a aparecer, sendo variável e depende do tipo de esforço realizado. (Aragão, 2005)

Platonov (1991) refere, no tocante à periodização, que é possível recorrer a duas formas básicas de intervenção: (1) utilizar microciclos e mesociclos de choque, o que implica visíveis variações do volume, da intensidade e da complexidade das cargas e como tal significativas oscilações na forma desportiva; (2) distribuir uniformemente as cargas de treino ao longo do macrociclo. Jorge (1989, cit. por Resende, 2002) e Bezerra (2001) acrescentam à segunda forma a manutenção de um alto nível de intensidade durante todo o ciclo de treino.

Faria (1999) dá-nos alguns exemplos das duas formas de intervenção:

(1) L. Pihkala, Gorinovski e Birsin (anos 20-30), a carga deve diminuir progressivamente em volume e aumentar em intensidade; Matveiév (anos 50), um longo período do treino com predominância do volume das cargas; Fidelus (anos 60), propõe uma significativa diminuição do volume da carga durante o período competitivo objectivando um estado de forma mais duradouro; A Vorobjev – “Treino modular” (anos 70), “saltos” frequentes no volume e intensidade das cargas.

(2) P. Tschiené – “Treino estrutural” (finais dos anos 70), proposta pioneira de distribuição da carga durante a temporada, fundamentada na manutenção de um alto nível de intensidade ao longo de todo o ciclo de treino, dinâmica das cargas em função de pequenas ondas com uma destacada e permanentemente alternância entre volume e intensidade, predominância da intensidade em unidades de treino relativamente curtas, onde se destacam as cargas de competição e controlo individual das competições, como procedimento para o desenvolvimento e manutenção da forma, através do incremento da intensidade específica (ou seja, através de exercícios específicos da competição); A. Bondartchuk – “Treino individualizado” (finais dos anos 70), utilização de uma percentagem muito elevada de exercícios específicos e especiais, com uma intensidade elevada, não atribuindo grande importância ao volume de treino, que se mantém mais ou menos constante ao longo de toda a época.

Parece, de facto, existir, nos últimos anos, um entendimento mais comum da maior adequabilidade da segunda forma de intervenção referida por Platonov (1991), enquanto adaptável ao futebol. Garganta (1991) defende que

“o trabalho deve incidir mais na intensidade, uma vez que quando se trabalha em volume há o risco do afastamento da forma desportiva”. Jean Court (1992, cit. por Carvalhal, 2000) salienta que os exercícios específicos só produzem resultados positivos se trabalhados a altas intensidades durante toda a época desportiva. Senão, não são específicos.

Concordamos com Silva (1989) e Garganta (1993), quando estes referem que dada a longa duração do calendário competitivo e das suas características particulares, no Futebol parece ser mais correcto evitar as grandes oscilações, preconizando a adopção dos chamados patamares de rendibilidade em detrimento dos tão apregoados picos de forma, ajustando-se estes sobretudo às modalidades individuais⁴, com um curto período competitivo, através de uma organização do processo de treino anual, baseada numa distribuição regular das cargas de treino e competição, sem a presença marcada de etapas de grande intensidade e de etapas de baixa intensidade para compensar (Platonov, 1991).

De facto, a forma desportiva, nos Desportos Colectivos, aparece dissociada do potenciamento das capacidades referenciadas em abstracto e é definida por Frade (1993, cit. por Vieira, 1993) como sendo o resultado da continuidade de manifestação das regularidades que a equipa expressa e que são indicadores da sua qualidade (identidade).

Ou seja, a forma é, fundamentalmente, colectiva. Ela influi e é influenciada pelo crescimento individual dos jogadores, que revelam formas diferentes mas dependentes do entendimento colectivo. Deste modo, não será pelo simples facto de um jogador correr mais, saltar mais, ou resistir mais tempo a correr continuamente, que a equipa vai melhorar a sua qualidade de jogo.

A intensidade tem, assim, de ser concebida em íntima associação com o Modelo de Jogo. É deste modo que Sá (2001) promove uma evolução no

⁴ A Teoria de Treino Desportivo elaborada por Matveiev (anos 60, 70) que ao longo dos anos foi referenciada como geradora da maior parte dos êxitos desportivos foi inicialmente predisposta para o atletismo e, através de algumas ligeiras alterações, transportada para os desportos “situacionais” (Morino, 1981, cit. por Carvalhal, 2000)

entendimento da temática, na medida em que faz essa aproximação ao utilizar exercícios específicos do Modelo de Jogo, na avaliação da intensidade de esforço de acordo com as variáveis espaço, tempo e número de jogadores.

Relativamente à dinâmica das cargas, durante os diferentes períodos, Resende (2002) e Guilherme Oliveira (2003a), fazem a caracterização e distinção das mesmas, de acordo com o tipo de Periodização adoptado, Periodização “Convencional” ou “Periodização Tática”:

(1) Periodização “Convencional”. Período Preparatório, a intensidade das cargas inicia-se com valores muito baixos, aumentando gradualmente; relativamente ao volume das cargas, numa 1ª fase, há um aumento significativo até atingir um valor máximo. Período competitivo, há uma relação antagónica entre volume e intensidade; na 1ª fase de manutenção, há uma redução do volume e um aumento proporcional da intensidade. Na fase de reconstrução da forma, há uma inversão brusca da lógica da 1ª fase. Por último, na 2ª fase de manutenção, há novamente uma redução do volume e um aumento proporcional da intensidade. Numa 2ª fase, há uma diminuição desse volume até valores intermédios;

(2) “Periodização Tática”. Período Preparatório, inicia-se os trabalhos com intensidades altas relativas. Essas intensidades (altas relativas) devem aumentar progressivamente; o volume a ser considerado deve ser o volume acumulado das intensidades. Esse volume deve ir aumentando gradualmente sem nunca prejudicar os valores das intensidades ($\text{Volume} = \text{Intensidade} \times \text{Duração}$). Período Competitivo, os valores das intensidades devem ser sempre altos; os valores dos volumes acumulados das intensidades vão subindo até um momento óptimo. A partir desse momento devem estabilizar; Deve haver uma constante relação do volume das intensidades com a densidade e quantidade competitiva.

Revela-se aqui uma distinção clara entre a intensidade unidimensional (dimensão física/fisiológica) conjecturada na Periodização “Convencional”, com uma outra, pluridimensional, que é enriquecida por todas as dimensões passíveis de influenciar o rendimento de qualquer acção.

De facto, se a teoria não responde à realidade, não é esta que temos de mudar, é sim a teoria (Monge da Silva, 19?? cit. por Guilherme Oliveira, 1991: 51).

2.1.2 A Intensidade associada à qualidade

Concordamos inteiramente com Garganta (1993), quando afirma que a periodização do treino tem assentado numa base predominantemente referenciada aos aspectos da adaptação morfológica, fisiológica ou bioquímica do organismo, traduzindo apenas uma visão parcelar do processo de treino. A edificação da forma desportiva terá de assentar, por um lado numa base muito mais lata, considerando-se o atleta como um todo, e por outro num conhecimento cada vez mais específico da modalidade desportiva a que se respeita, sob pena de incorrer em graves erros metodológicos.

Como refere Oliveira (2002: 12), “efectuando uma aproximação às ciências biológicas, facilmente nos apercebemos que não podemos regular os efeitos do treino apenas pelo volume e intensidade das «cargas». Se o fizermos, estamos a ignorar uma das características mais importantes do processo adaptativo, que é o da transformação das características qualitativas dos estímulos externos, que agem sobre o organismo, em características internas do próprio organismo”.

São vários os autores a exprimir como faceta central do jogo de futebol a dimensão táctica e a consequente necessidade de elaborar o processo de adaptação nesse sentido (Carvalho, 2000; Faria, 1999; Frade, 1990; Garganta, 1997; Rocha, 2003; Tschiene, 1994, cit. por Rocha, 2003). Partindo desta premissa, a adaptação surge em todas as dimensões e de forma específica, porquanto orientada pelo que de facto deverá acontecer no jogo. “O estímulo externo é tanto mais qualitativo quanto mais específico for, isto é, quanto mais se identificar com o jogar que se pretende” (Oliveira et al., 2006: 150).

Será fundamental partir da especificidade dos princípios⁵, subprincípios e subprincípios dos subprincípios do Modelo de Jogo criado⁶, para programar, periodizar e planificar o processo evolutivo de uma equipa.

Vamos de encontro ao que nos dizem Marques e José Oliveira (2001), quando sublinham a importância da qualidade dos estímulos de treino. E é por esse facto que referimos que é a representação da dimensão qualitativa do desempenho, e não da carga, que nos interessa. O primado terá de estar na qualidade da organização da equipa em termos colectivos, e na qualidade que cada jogador individualmente, dentro de um padrão de referências colectivas, coloca em acção, no treino e no jogo.

Deste modo, de uma forma geral, pretendemos afirmar que o conceito «Intensidade» deverá, no respeito pela metodologia de treino conhecida como “Periodização Táctica”, estar mais relacionado com a qualidade do que com a quantidade, mais relacionado com o «Desempenho» do que com a «Carga».

Se o mais importante é a táctica entendida como cultura de jogo (Frade, 2003a), como tentativa de compreensão e execução de uma ideia comum, também o conceito de «Intensidade» deve respeitar essa noção. Como indica Eric Cantona (2006: 60), “não podes ser um grande jogador se não fores inteligente”, nem tornar uma equipa grande sem «criar» jogadores inteligentes.

Concordamos com a definição pluridimensional de intensidade apresentada por Sá (2006a) como o nível de solicitação das competências que o acto de jogar impõe e que o Modelo de Jogo define à partida.

O mesmo autor (Sá, 2006a) acrescenta ainda que os contributos que lhe estão inerentes são o cognitivo, a emoção, o perceptivo-cinético e motor, o orgânico e o social/organizativo (em termos da equipa).

Desta forma, a um desempenho de qualidade das acções surge associado um nível de solicitação pluridimensional (intensidade) óptimo, que

⁵ “As regras de base segundo as quais os jogadores dirigem e coordenam a sua actividade – consideradas individualmente e em colectivo durante as fases [entenda-se momentos].” (Queiroz, 1983: 9)

⁶ Modelo de Jogo é criado (Guilherme Oliveira, 2006), e não adoptado, já que a ideia inicial do treinador só é «criada», quanto em confronto directo com a equipa e perante as idiossincrasias e histórias individuais de cada jogador. A ideia inicial sofre alterações, principalmente ao nível de subprincípios e subprincípios dos subprincípios, ou seja, em acções de menor complexidade, construindo-se no concreto do momento da operacionalização.

pode ser definido como intensidade máxima relativa e cuja actuação será, como veremos, potenciada através do treino.

Ao longo dos capítulos seguintes tentaremos reduzir a complexidade do conceito de intensidade, sem o empobrecer, procurando, num paradoxo aparente, «construir» uma visão mais unificadora do mesmo, que englobe as suas múltiplas dimensões.

2.2 Intermittências Máximas – uma concepção parcelar de intensidade

Ao longo da nossa revisão fomos nos apercebendo que, num grande número de casos, a intensidade continua a ser vista de forma parcelar.

Mesmo alguns defensores da “Periodização Tática”, apesar de acordo na adopção de um alto nível de “intensidade” ao longo do ciclo de treino, parecem ter dificuldades em enquadrá-la em toda a sua riqueza.

Os termos intermitências máximas e intensidade têm sido, como veremos, indiscriminadamente adoptados como sinónimos, o que pode originar equívocos epistemológicos e adulterar o conceito pluridimensional que defendemos.

Em nossa opinião, as intermitências máximas surgem como uma expressão da dimensão física da intensidade, sendo assim uma parcela da mesma.

Esta confusão parece ser oriunda da visão que defende a dimensão fisiológica como total coordenadora do processo de periodização e que tem dado uma conotação meramente física ao estudo da intensidade.

Entendemos intermitências máximas como períodos de actividade onde o esforço é máximo, intercalados com intervalos suficientes e suficientemente prolongados que permitam recuperar desse mesmo esforço.

Segundo Frade (2000, cit. por Carvalhal, 2000: 87) “se eu privilegiar aquilo que em Portugal se diz trabalho em potência, ou seja, o privilégio da intensidade em relação ao volume, o volume tem que ser o volume das intensidades, isto é, o crescimento das intensidades ou o aumento das intensidades que me interessam. Assim, o treino ao crescer em volume permite-me proporcionar recuperações”. Esta forma de operacionalizar o treino

vai conduzir a que o organismo se habitue, “cansa-se quando é chamado a fazer esforço, mas em função desse tipo de esforço recupera mais rapidamente”, para estar em condições de poder fazer novamente essas intermitências máximas.

Em primeiro lugar é importante demonstrar porque achamos apropriado este tipo de actuação.

De acordo com Tschiené (1989: 17) “estímulos débeis não produzem progressos”. No mesmo sentido, Frade (1998, cit. por Resende, 2002: 85) refere que “o que se deve estar a passar em termos de esforço nos jogadores deverá ser o máximo, para que o ritmo que eles obtenham vá resultar em adaptação”.

Segundo Goleman (2005: 347) “a prática, de um ponto de vista neurológico, envolve repetir o hábito vezes suficientes até ele alterar os circuitos eléctricos do cérebro de forma que o objectivo que procuramos alcançar (...) se torne uma realidade efectiva a nível do cérebro”.

Como afirma Garganta (1999: 10) “para que se consiga uma adaptação efectiva é imprescindível exigir-se ao executante elevada concentração e máximo empenhamento na tarefa a realizar. O respeito por esta exigência é fundamental, dado que o exercício apenas induz a adaptação desejada se provocar a solicitação de um número significativo de unidades motoras, o que, por sua vez, reclama intensidade maximal na sua execução”.

Estes dados parecem indiciar a necessidade de esforços máximos descontínuos como padrão habitual de treino.

Além disso, para que os hábitos que pretendemos criar apareçam de modo mais frequente, parece necessário respeitar o princípio metodológico do treino, definido por Frade (2003b) como o princípio das propensões. De facto, o treino aquisitivo pode ser caracterizado pela preocupação de dar ênfase a um princípio, e que o tempo de acção em termos de propensão faça aparecer uma grande percentagem de determinados comportamentos, levando isso a aquisição do princípio (Frade, 1998, cit. por Resende, 2002: 76, 77).

Ou seja, interessa que determinadas coisas que se prendem com um princípio apareçam mais vezes do que outras, por exemplo com a ligação de um princípio com outro, admitindo porém, que essa configuração fica muito

alguém da dinâmica levada a cabo pelos intervenientes e que a intervenção do treinador, como catalizador do aqui e agora, é imprescindível e indissociável do exercício em si (Frade, 2003b).

E é no respeito por este princípio que parece surgir a adequabilidade desta forma de intervenção. Monge da Silva (1989, cit. por Guilherme Oliveira, 1991: 54) questiona «O que é então treinar?» e responde: “É retirar pontualmente do jogo «algumas acções que achamos mais importantes», e solicitá-las com uma frequência, com um número de repetições e com uma intensidade superiores à do jogo”.

Frade (2000, cit. por Carvalho, 2000: 87) refere que “as boas equipas têm este figurino de jogo, baseado em intermitências máximas” e são vários os autores (Carvalho, 2004a; Frade, 1998; Guilherme Oliveira, 1999, cit. por Resende, 2002; Norton de Matos, 2006; Rui Faria, 2002; Silva, 1993, cit. por Vieira, 1993) que defendem este tipo de planificação, através de intermitências máximas, identificando-a como a matriz de esforço que procuram para o seu jogo.

E é indispensável esta identificação entre o que se planeia e o tipo de jogo que se pretende, já que, como refere Mourinho (2002a), “não acredito, no futebol de hoje, em equipas bem fisicamente e outras mal. (...) Há equipas adaptadas, ou não, à forma de jogar do seu treinador. O que nós procuramos é que a equipa se consiga adaptar ao tipo de esforço que a nossa forma de jogar exige”.

Deste modo, discordamos apenas quando a terminologia utilizada pode dar origem a equívocos e “empobrecer” a complexidade da intensidade.

Questionado sobre se o treino Específico requer intensidades máximas desde o primeiro dia de treinos, Carvalho (2004a: 26) indica que “sim, é essa a matriz de esforço que nós queremos para o nosso jogo e nada melhor do que começar desde o início a habituarmos o organismo a intensidades máximas, a recuperar de intensidades máximas, é evidente que no início pequenas fracções de intensidade, grandes períodos de recuperação, diminuir depois a recuperação entre as séries e entre os exercícios e aumentar essas intermitências máximas e é assim que nós construímos a forma desportiva”. Ou

seja, intensidades máximas e intermitências máximas são aqui, na nossa opinião equivocadamente, entendidas como sinónimos.

Referindo-se também ao treino, Guilherme Oliveira (1999, cit. por Resende, 2002: 86, 87) demonstra uma visão mais alargada do conceito de intensidade. O autor aponta como aspecto fundamental do treino o “reduzir sem empobrecer, pois se o treinador reduzir o espaço, se reduzir o número de jogadores, se o exercício exigir aos jogadores um cumprimento de determinadas acções, e se os jogadores forem alvo de uma intervenção directa na própria situação de jogo, conseguimos com que o exercício seja mais intenso em termos de aquisição de determinados princípios do modelo de jogo e, pelas condições de realização, mais intenso em termos físicos comparativamente ao jogo”. Neste caso, está implícita uma noção de intensidade onde também está presente a dimensão física, mas que é indissociável do processo de aquisição dos princípios de jogo.

Assim, apesar de a intensidade relativa ser sempre máxima – ou seja, a qualidade do desempenho em cada acção apresenta uma “intensidade específica” óptima – a intensidade, *per se*, não é sempre máxima. Pode apresentar vários níveis, consoante a exigência solicitada pelas várias dimensões.

A circunstância de reduzir, por exemplo, o espaço de jogo pode dar origem a um aumento de intensidade. Imaginemos uma situação de oposição entre duas equipas, com o mesmo número de jogadores, num espaço de 40x40 e num espaço de 20x20. À partida será mais difícil conseguir circular a bola (se for esse o objectivo) no espaço mais reduzido, o que poderá levar a uma maior complexidade do exercício, com maiores exigências ao nível da concentração. Ora, isso fará, de facto, aumentar a intensidade.

No entanto, a dinâmica do exercício só será adequada no caso de existir «intencionalidade» sob dois pontos de vista: (1) A intencionalidade do treinador, na escolha do exercício e do tipo de «propensão» que mais lhe interessa na ocasião, necessitando, nesse caso, estar de acordo com o Modelo de Jogo; (2) A intencionalidade do jogador no momento de tomada de decisão e na concordância desta com o objectivo estabelecido.

Deste modo, defendemos o entendimento fulcral de dinâmica como sendo as intensidades máximas relativas, de cariz colectivo, expressas pela qualidade do desempenho, de acordo com os padrões de jogo do Modelo de Jogo Criado.

A dinâmica é criada quando existe um entendimento comum do jogo, ou de determinada situação de jogo, por parte dos jogadores, o que lhes permite agir de acordo com os mesmos princípios. Neste sentido os padrões colectivos assumem-se como a referência sobre a qual, através da interacção de, e com, os jogadores, se procura promover a dinâmica desejada.

Ou seja, a intensidade é fundamental quando coordenada com os princípios do Modelo de Jogo. Tanto na escolha dos exercícios pelo treinador e na sua intervenção, como na adequabilidade da tomada de decisão do jogador no exercício. Só aí é que pode ser entendida como intensidade máxima relativa e pode ser expressa na dinâmica de jogo.

Sendo assim, um exercício em espaço mais reduzido, com menos jogadores, etc., poderá fazer aumentar a intensidade, mas isso não o tornará, por si só, mais ou menos adequado, mais ou menos dinâmico.

Cremos, no fundo, que, nesta perspectiva, é fundamental perceber que quando se fala de intensidade não nos devemos estar a referir somente à conotação física e fisiológica a que, culturalmente, aparece associada, mas também encarando a sua riqueza pluridimensional e que o conceito de intensidades máximas relativas, como entendido pela “Periodização Táctica”, surge associado ao conceito de dinâmica, que por sua vez é expressa pela qualidade de desempenho e a sua adequação ao Modelo de Jogo Criado.

2.2.1 Patamares de rendibilidade ao invés de picos de forma

Como temos vindo a observar, vários autores (Bezerra, 2001; Carvalhal, 2004; Faria, 2003; Garganta, 1991; 1993; Jorge, 1989, cit. por Resende, 2002; Mourinho, 2004a; Silva, 1989) têm defendido o suporte do treino com base em altas intensidades, permitindo a adopção dos chamados “patamares de rendibilidade” em detrimento dos “picos de forma”. Para que tal aconteça, a intensidade deverá ser mantida do primeiro ao último dia da época, procurando

evitar grandes oscilações da forma desportiva da equipa durante o período competitivo (Faria, 2003a; Mourinho, 2004a).

O modelo de pensamento que preconiza os picos de forma alicerça-se no chamado efeito retardado das cargas (Oliveira et al., 2006). Porém, segundo Frade (1993, cit. por Vieira, 1993), “o princípio do efeito retardado das cargas é contraditório do princípio da estabilização⁷”, que permite atingir os patamares de rendibilidade.

É importante perceber que este «máximo de rendibilidade» que se procura não é um «máximo de condição física», mas um nível óptimo de desempenho, colectivo e individual, expresso na manifestação regular da forma de jogar desejada (Oliveira et al., 2006).

Assim sendo, o crescimento táctico, tendo em conta a proposta de jogo a que se aspira, ao operacionalizar-se, vai implicar alterações nas outras dimensões – já que o táctico não é físico, técnico, psicológico, nem estratégico, mas precisa dos quatro para se manifestar – mas de um modo Específico e não abstracto (Frade, 1998, cit. por Rocha, 2000).

Deste modo, também a intensidade referida não pode ser encarada de modo abstracto, mas sim enquadrada com o Modelo de Jogo. Assim, por exemplo, Mourinho (2003a: 5), ao enumerar as vantagens do pressing alto, refere: “Corre-se menos e mantém-se uma intensidade de jogo alta durante quase todo o jogo, para a qual nós estamos fisiologicamente adaptados, em função do treino que fazemos e para a qual quase nenhuma estará tão preparada para sobreviver durante os noventa minutos a uma intensidade de jogo tão alta”. Neste caso, a intensidade citada permite mesmo correr menos, porquanto inserida na proposta de jogo do treinador.

Assim a manutenção de uma intensidade alta, que permita atingir patamares de rendibilidade, só poderá ser alcançada através da interacção desta com o Modelo de Jogo Criado.

⁷ A Estabilização da Forma Desportiva consegue-se com base na estruturação de um determinado morfociclo [assim denominado por ser condicionado e delimitado pelas formas das coisas, pela forma dos exercícios e que deve ser identificador da forma mais macro que é o jogo que se pretende implementar (Frade, 2006)] padrão – relativo aos conteúdos, à recuperação, aos regimes, ao número e duração das unidades de treino – e sua estabilização; similar de semana para semana e instituído desde o período dito preparatório (Carvalho, 2000; Oliveira et al., 2006).

2.3 Intensidades máximas relativas

«A perfeição em todas as situações, exige uma disponibilidade sensata do indivíduo, e variável em função da situação»
(Hotz, 1999)

De acordo com o que temos vindo a referir, torna-se pertinente o esclarecimento mais aprofundado da noção de intensidades máximas relativas.

Como já citámos, Guilherme Oliveira (2004a) define-a como a intensidade necessária para executar determinada acção (jogada, exercício, jogo, etc.) com mérito e que, enquadrada num processo colectivo, se evidencia como uma dinâmica.

Deste modo, os termos «máxima relativa» surgem associados, fundamentalmente, ao objectivo a que se propõem os exercícios (Costa, 2002) e à intencionalidade que existe, por parte do jogador, na execução da acção. Ou seja, se a acção executada é a adequada em relação ao Modelo de Jogo Criado, ela é máxima precisamente por ser a necessária à intenção que existe.

Ora, essa acção pode ser ficar parado, ou correr à velocidade máxima, não está dependente das “capacidades” físicas do jogador. “Pode ser muito mais intenso um exercício menos veloz, mas que implica uma articulação determinada, porque exige mais concentração” (Frade, 1998: 15, 16).

Também Faria (2002: 14), quando questionado directamente sobre a forma de perspectivar a intensidade (e o volume) refere: “Intensidade refere-se, do meu ponto de vista, à capacidade em intensidade de concentração, e o volume de intensidades de concentração é, no final de contas, o máximo tempo, ou seja, é tentar estar noventa minutos concentrado para aquilo que são os objectivos do nosso jogo”. Parece, deste modo, admitir que a intensidade está dependente da leitura de determinada situação, está relacionada com a necessidade de tomar decisões eficazes (de acordo com o Modelo de Jogo criado) de acordo com a situação. Nesse sentido o volume será um volume de períodos de qualidade de desempenho da equipa e corresponderá à acumulação das acções em intensidade máxima relativa, que possibilitem a criação das dinâmicas desejadas.

Oliveira et al. (2006: 105) indicam que a intensidade depende “da concentração decisional implicada na acção pela exigência do desempenho, pela exigência em termos de desgaste «mental-emocional» que esse desempenho representa”. cremos que, mais do que isso, a intensidade surge pela exigência do desgaste nas estruturas presentes no acto de jogar: as estruturas locomotora (ossos-músculos-articulação), orgânica (órgãos que alimentam a estrutura locomotora) e perceptivo-cinética (sistema nervoso e órgãos dos sentidos).

Percebe-se assim que esta intensidade está relacionada com todas as dimensões do treino e jogo, na medida em que está relacionada com o que o jogador tem de fazer, que está relacionada com a dimensão táctica, que, por sua vez, está relacionada com a dimensão técnica, dimensão física e dimensão psicológica (Guilherme Oliveira, 2004b).

Assim, como nos indica Oliveira (2002: 14), “quando observamos uma equipa de Rendimento Superior, identificadas pela elevada organização e pelo ganhar com regularidade nas provas em que estão envolvidas, detectamos como tendência evolutiva indiciadora de qualidade, o jogar a elevadíssima intensidade concentrada de percepção, antecipação e execução de acções, imbuídas do mesmo denominador comum – o modelo de jogo adoptado [entenda-se criado] e seus princípios”.

O conceito de intensidade máxima relativa surge, assim, como indissociável da Especificidade no treino, na medida em que acção a executar, e com a exigência que isso supõe, só declara mérito quando a acção está de acordo com o modelo de jogo.

Outra das premissas fundamentais desta intensidade, e para que os exercícios específicos se coteem como tal, será a atitude⁸ a solicitar no jogador (Tavares, 2003), porque estamos cientes de que “as situações de treino (exercícios) só contêm informação potencial e por si só não resolvem os problemas” (Frade, 1993).

Desta forma, para criar as dinâmicas do «jogar» que se pretendem e potenciar ao máximo o princípio da Especificidade teremos, em primeiro lugar, de as entender como auto-hetero intensidades – na medida em que os

⁸ A atitude «criada» nos jogadores será um tema desenvolvido posteriormente.

princípios partem de pressupostos colectivos que todos devem conhecer – em coordenação, onde se exige e solicita uma atitude máxima (através de um envolvimento que propicie as condições adequadas) e que são expressas pela qualidade do desempenho, de acordo com o Modelo de Jogo Criado.

2.3.1 A indispensável concentração táctica

«Nos treinos, parece que estamos a jogar, tal é a intensidade e a concentração. Parece que estamos mesmo no jogo. Temos de estar verdadeiramente acordados para o treino.»

Tiago (2005: 24)

Como referimos, um dos aspectos indispensáveis para a constatação de intensidades máximas é a existência de concentração. São vários os treinadores que a admitem como indispensável (Carvalho, 2003; Frade, 2000; Guilherme Oliveira, 2003b; Jesus, 2004; Mourinho, 2002d; Queiroz, 2003a).

O Futebol de “top” exige do jogador uma constante solicitação táctica, tanto no jogo como no treino. É necessário, pois, que o que ele esteja a fazer, o faça de uma forma concentrada. Neste sentido, as boas prestações de treino reclamam elevada concentração para aquilo que o treinador pretende (Frade, 2003c). Segundo Guilherme Oliveira (2003b), para se ser eficaz, a concentração é um comportamento que se tem de ter permanentemente no treino e no jogo.

Freitas (2004) refere que a intensidade só é caracterizada se associada à concentração, e a concentração é tanto mais exigente, tanto mais importante, quanto mais «variáveis» tiver que articular. Desta forma, “pode ser muito mais intenso um exercício menos veloz, mas que implica uma articulação determinada, porque exige mais concentração” (Frade, 1998: 15, 16).

Também Mourinho demonstra que a intensidade e a concentração são indissociáveis. O treinador refere: “Por norma, quando se fala em intensidade fala-se em desgaste energético. Eu não penso assim. Fundamentalmente, o que faz com que o treino seja mais ou menos intenso é a concentração exigida. Por exemplo, correr por correr tem um desgaste energético natural, mas a complexidade desse exercício é nula. Como tal, o desgaste em termos emocionais tende a ser nulo [entenda-se reduzido] também, ao contrário das

situações complexas, onde se exige aos jogadores requisitos tácticos, técnicos, psicológicos e físicos. É isto que representa a complexidade do exercício e que conduz a uma concentração maior” (Mourinho, 2002, cit. por Oliveira et al., 2006: 104, 105).

Assim sendo, parece que existe uma relação directa entre a complexidade, a concentração exigida, o desgaste emocional e a intensidade, ou seja, quanto maior for a complexidade do exercício, (potencialmente) maior será a concentração exigida e o desgaste em termos emocionais e mais intenso será o exercício e vice-versa (Freitas, 2004).

Como exemplifica Guilherme Oliveira (2003b: 30): “nós devemos exigir a máxima concentração necessária para a execução correcta do exercício. Isto numa simples situação de passe. Em situações mais complexas ainda mais concentração, eles têm de estar sempre concentrados para executar os exercícios em função daquilo que se pede”.

Segundo Silvério e Srebro (2002) uma boa definição de concentração inclui dois elementos: (1) Capacidade de prestar atenção à informação pertinente e ignorar o irrelevante e os estímulos perturbadores; (2) Capacidade de manter a atenção durante um longo período de tempo.

Para Freitas (2004: 4) “a informação pertinente será: (i) as suas tarefas e funções no Modelo de Jogo Adoptado; (ii) A posição da bola; (iii) a posição e os movimentos dos seus colegas de equipa e dos adversários. Por sua vez, a informação irrelevante/perturbadora será: (i) o ruído da multidão; (ii) as coisas que lhe dizem; (iii) os fotógrafos e os indivíduos da televisão com as respectivas câmaras; (iv) pensamentos negativos, tais como «e se eu falhar» ou «e se eu não for capaz», etc.” Se o jogador quer cumprir com os princípios e subprincípios de jogo inerentes ao Modelo de Jogo idealizado pelo seu treinador, ele tem que se concentrar na informação pertinente e tem que ignorar todos os outros factores perturbadores externos e internos.

É ainda importante realçar a influência que as emoções exercem sobre a concentração. Segundo Oatley & Jenkins (2002) vários estudos realizados confirmam uma grande influência dos estados emocionais na concentração. Esses mesmos estudos referem que as pessoas emocionalmente activas e que direccionam a concentração para a ocorrência têm tempos de reacção

inferiores aos da emocionalmente neutras, mesmo que estejam concentradas na ocorrência.

Jensen (2002) refere que as emoções permitem uma maior concentração no que é pertinente para o indivíduo e que o ajudam a estabelecer prioridades. Goleman et al. (2002) referem que a «concentração» é uma capacidade que ajuda as pessoas a centrarem-se no que estão a fazer no momento, afastando pensamentos dispersivos (por exemplo, preocupação) que os poderiam desviar do objectivo principal.

A concentração parece, assim, claramente treinável. Além disso, a «filtragem» dessa concentração parece ser facilitada, através de uma metodologia de treino, que defendemos ser a “Periodização Tática”, que propicie uma clara hierarquização dos princípios de jogo e assim ajude no estabelecimento de prioridades.

Deste modo, concordamos com Guilherme Oliveira (2003b: 30), quando refere que “a concentração é um aspecto que se treina e então, eles criando o hábito de estarem permanentemente concentrados na execução dos exercícios, quando em jogo, reflecte-se e eles têm maior ou menor capacidade de estarem concentrados em todos os momentos consoante no treino esse processo seja ou não permanentemente treinado e requisitado, chamado à atenção por parte do treinador.”

Neste sentido, apesar da complexidade dos exercícios obrigar a níveis de concentração diferentes, para o jogador conseguir ter êxito o hábito de estar permanentemente concentrado deve ser solicitado constantemente, quer pelas próprias exigências do exercício quer pela intervenção do treinador (Tavares, 2003).

Queiroz (2003a) acredita que essa concentração no treino não quer dizer que eles estejam a viver um estado de tensão emocional exactamente idêntico ao da competição em todos os momentos, mas um estado de concentração que lhes permita controlar o seu próprio progresso sem afectar o nível de envolvimento de risco do jogador, existindo um espaço de erro, um espaço de auto-controlo do jogador, que os coloquem numa espécie de auto-conflito em que percebam que o risco tem de ser um factor permanente para progredir para estados superiores de competência.

A concentração surge então, em primeiro lugar, como uma dimensão que afecta os níveis gerais de intensidade e consequentemente associada a um desgaste em termos emocionais. Em segundo lugar, a sua presença em situação de jogo/treino mostra-se indispensável para nos referirmos a intensidades máximas relativas, na medida em que indicia a intencionalidade das acções, relativas ao Modelo de Jogo Criado, e permite a eficácia das mesmas.

Freitas (2004: 72) conclui: “Fazer sobressair um comportamento (princípio) que se deseja, através de uma orientação emocional, parece ser a melhor estratégia para a desejada concentração (táctica)”.

2.3.2 Uma questão de atitude... construída

«O jogar não é um fenómeno natural, é um fenómeno construído»
(Frade, 2003a)

Como já fomos vendo, existem alguns parâmetros indispensáveis para que determinada acção possa ser caracterizada como sendo realizada em intensidade máxima relativa. A atitude que o jogador apresenta pode qualificar-se como um deles.

Segundo Damásio (2000a: 215), “o empenho do organismo num dado objecto intensifica a sua capacidade de processar sensorialmente esse objecto e também aumenta a oportunidade de envolvimento com outros objectos – o organismo está pronto para outros contactos e outras interacções. O resultado global de todo este processo é um estado de maior alerta, uma focagem mais nítida e uma maior qualidade de processamento de imagem”. A atitude volitiva, o investimento emocional, mostra-se assim indispensável ao processo de treino.

Notemos porém, que essa não é uma «atitude» qualquer. Como refere Frade (1993), para além da “intenção táctica”, o que leva os jogadores a superarem determinadas dificuldades é a sua “auto-heterosuperação” na relação com esses conteúdos, devendo essa exigência ser constantemente solicitada em treino. Pensamos que este facto está associado à presença de uma vontade de superação constante em cada jogador, tendo porém de estar

coadunada com as atitudes dos restantes colegas, consoante a dimensão táctica o determina. É assim uma atitude específica do Modelo de Jogo Criado.

Imaginemos uma equipa que defenda à zona e, como tal, determina que as linhas estejam, em acção defensiva, sempre próximas umas das outras, de modo a possibilitar coberturas sucessivas. Dentro deste pressuposto, o modelo de jogo ressalva ainda que o bloco deverá ser médio ou baixo, ou seja, no momento de perda de bola a equipa recua para o seu meio-campo defensivo. Neste contexto a acção individualizada de pressão ao portador da bola por parte, por exemplo, de um avançado ou extremo no último terço de terreno, poderá, por muita vontade ou atitude que lhe esteja implícita, prejudicar o bloco da equipa, abrindo espaços que previsivelmente deviam estar ocupados. Desse modo, a própria vontade do jogador terá de ser suportada num contexto táctico e harmonizada com a intervenção dos colegas.

Mourinho (2004a: 16) parece partir deste pressuposto quando indica que “para atingir a pressão organizada numa equipa britânica tenho de começar na organização e acabar na pressão, enquanto numa equipa portuguesa se começa pelo aspecto mental, pela preparação dos jogadores para sofrer. Aqui é ao contrário. Tenho que ir pela organização e, numa fase posterior, dizer: Ok, estamos organizados, sabemos pressionar, vamos fazê-lo mais à frente”. Deste modo, o treinador faz aqui a associação entre a atitude e a “intenção táctica” subjacente.

Parecem, de facto existir jogadores mais «intensos» que outros a nível volitivo. Mourinho (2003a: 4), relativamente ao pressing alto, afirma: “acho que tem muito a ver com as características dos jogadores, não só físicas mas principalmente mentais (...) Há jogadores que por si só, pela sua atitude mental e pela sua concentração no jogo, é muito mais fácil empurrá-los para um pressing alto, para uma transição alta, do que outros”; e estas idiossincrasias podem, e devem, ter influência e construir subprincípios e sub-dinâmicas do nosso «jogar».

É por isso que o mesmo autor (Mourinho, 2003a) diz que a sua equipa [na altura o FC Porto] sem Derlei e sem Maniche não pressionaria da forma como o fazia, demonstrando assim claramente que as dinâmicas criadas são o

resultado das interações entre as intensidades máximas relativas dos diferentes jogadores, perante as diferentes situações que o jogo proporciona.

Deste modo, observamos ainda que as intensidades máximas relativas e as dinâmicas daí decorrentes têm também em si presentes o plano do detalhe, da criatividade, da individualidade do jogador, e são afectadas por isso.

Apesar disso, cremos que isso nunca poderá alterar os grandes princípios do Modelo de Jogo, porque acreditamos que mais do que ser a competição a criar o treino, “é o treino a criar a competição” (Frade, 2003a) e “apenas o treinar, isto é, a exposição prolongada a um determinado contexto de propensão, nos pode dizer se temos, ou não, jogadores para um determinado tipo de jogo. Até porque falamos de características que não são exclusivamente inatas. São treináveis e, assim sendo, com mais ou menos tempo, alguns jogadores podem ser também a esse nível modelados” (Amieiro, 2005: 150).

Sendo assim, também a atitude é, em grande parte, construída. Javier Espín (2002, cit. por Oliveira, 2002: 39) refere que “nos níveis de máxima exigência (entenda-se Rendimento Superior), nós acreditamos num tipo de treino onde a cada momento tem de existir um elevado grau de competitividade e de exigência cognitiva e que, consequentemente, contenha um grau de Especificidade que faça com que o jogador se esteja a aproximar, o mais possível, da competição”. Cremos que estas indicações, ao nível da competitividade e da exigência cognitiva, do desafio que os exercícios e o treinador provocam, parecem ser fundamentais para criar essa atitude, essa «intensidade», que aproximam, desse modo, o treino da competição.

Deste modo, indicamos o quão importante é esta característica para criar o «jogar» que pretendemos. Quando um treinador inicia um processo com uma equipa encontra uma série de indivíduos, com mais ou menos experiência, mais ou menos treino e competição num processo comum, mas sempre com uma história pessoal de vivências de jogo, que condicionam a sua forma de o pensar. Deste modo, para criar uma ideia de jogo comum, “de forma a estabelecer a mesma linguagem comportamental” (Mourinho, 2005b: 7), é necessário modificar comportamentos marcados pelo hábito e, para isso, “é

preciso empenho permanente, é preciso recordar continuamente o que se pretende para se poder vencer esses hábitos” (Goleman et al., 2002: 166).

Nessa actuação o córtex pré-frontal entra em grande actividade o que significa que o cérebro está concentrado na acção que está em preparação. Com o tempo, esta necessidade e actividade vai diminuindo, porque se vão formando novas ligações neurológicas (Goleman et al., 2002).

Esta atitude surge assim como fundamental numa filosofia de treino que procure constantemente “evoluir sob o ponto de vista individual e colectivo” (Mourinho, 1999: 2), à medida que evolui a complexidade das acções requisitadas. Desta forma, associa-se à qualidade do treino onde o fundamental parece ser tudo o que faz melhorar o desempenho da equipa (Carvalho, 2003), “treinar para jogar melhor” (Mourinho, 2005b: 7).

2.3.2.1 A atitude começa... fora do treino

«Os jogadores podem esquecer o que lhes fazem, podem esquecer o que lhes dizem, mas nunca esquecem o que lhes fazemos sentir».
(Mourinho, 2005c: 6)

Como observamos, a atitude manifestada pelos jogadores é, em grande parte, construída. Apesar de ela se enquadrar num plano colectivo, o carácter volitivo de cada jogador tem também o seu papel na construção da intensidade desejada. Ora, se isso se consegue sobretudo no treino⁹, não acontece exclusivamente aí.

Damásio (2006) refere que os grandes líderes são também, com alguma frequência, manipuladores emocionais daqueles que lideram e não temos dúvidas que um bom treinador também «treina» fora do treino. Ou seja, ele procura influenciar os seus jogadores, «agitá-los», aumentar a atitude volitiva, através de acções que não se cingem, exclusivamente, ao treino. Assim, neste capítulo, tentaremos identificar algumas dessas medidas, com base num

⁹ A acção do treinador no processo de modelar as atitudes dos jogadores no treino será tratada posteriormente.

treinador que é unanimemente reconhecido como um dos melhores, no treino e jogo, e no processo de influenciar as emoções dos jogadores, José Mourinho.

Como refere Damásio (2006: 14) “não posso minimizar o valor de estados emocionais como a elevação, espanto e admiração. Estas emoções alimentam os tecidos neurobiológicos – e, metaforicamente, os tecidos mentais”.

Mourinho (2005c) refere que o agente que, na procura da confiança, motivação e auto-estima dos jogadores, provoca uma reacção mais significativa é o treinador.

No primeiro ano da sua carreira como treinador principal, na ocasião de uma entrevista de Souness a um jornal inglês, na qual declarava opiniões depreciativas acerca da selecção nacional, Mourinho (2000b) afirmava: “Nós, profissionais, muitas vezes afirmamos que não lemos, não ouvimos, não nos interessa, mas não é verdade. Quando surge algo assim, rico em conteúdo motivacional, fértil aglutinador de emoções e ambições individuais, lemos, relemos, registamos e obrigamos a registar”. De facto, Portugal, revelando grande atitude na recuperação do resultado, acabou por vencer a congénere inglesa por 3-2.

No Benfica, Mourinho mostrava já agir assim. Antes de defrontar a equipa do Sporting, aproveitou a visita de alguns jogadores desse clube ao Masters de ténis para «agitar» os seus jogadores: “Quando lá cheguei disse-lhes logo que os jogadores do Sporting haviam passado a vida no Masters, pelo que deviam estar a pensar que nos iriam ganhar por meia dúzia e assim por diante... Consegui os meus objectivos, porque ‘piquei’ os meus jogadores” (Mourinho, cit. por Lourenço, 2003: 52), admitindo que seja “normal que um treinador se possa aproveitar desse facto para moralizar os seus jogadores e transformar essa situação numa arma para atingir determinados objectivos” (Mourinho, cit. por Lourenço, 2003: 52).

Na chegada ao Leiria, Mourinho (cit. por Lourenço, 2003: 88) prometeu desde o início ao plantel: “Não tenho dúvidas que mais tarde ou mais cedo eu vou para um grande. Quando eu for, alguns de vocês vêm comigo.” Numa entrevista dada ao *site* do mesmo clube, antes de defrontar o Benfica, Mourinho (cit. por Lourenço, 2003: 88) afirmou que “com quatro jogadores do

União de Leiria faria do Benfica campeão”. Desta forma procurou motivar os seus jogadores, fazê-los sentir que tinham qualidade suficiente para jogar em qualquer equipa e, ao mesmo tempo, tentar criar alguma pressão sobre o adversário.

No dia 23 de Janeiro de 2002, dia de apresentação do treinador no FC Porto, Mourinho (cit. por Lourenço, 2003: 101) afirmou “Para o ano seremos campeões”. Mais uma vez utilizou as conferências para motivar os seus jogadores. Como afirma Carvalho (2004: 12): “Cada conferência de Imprensa é metodicamente estudada. Tudo é pensado, as perguntas, as respostas. Nada é dito ao acaso”. Também Neto (2004: 33) refere: “É ele próprio quem o admite: os discursos são preparados ao pormenor, as entrevistas são estudadas com os assessores e a comunicação social é manipulada sempre que possível”.

E o começo nesse clube foi atribulado, provavelmente até propício, para um treinador gestor de emoções por excelência mostrar as suas qualidades. Quando ele chegou, “das bancadas chegavam cânticos como «Joguem à bola, palhaços/Joguem à bola». Mas o treinador não se intimidou. Incentivou os jogadores a decorarem aqueles versos e a entoarem-nos uns para os outros no balneário” (Neto, 2004: 32). Em alturas em que o resultado da equipa era negativo, os jogadores estavam rendidos e os adeptos já assobiavam, foi expulso por duas vezes, momento após o qual tudo se alterou. Os jogadores ganharam nova alma, os adeptos apoiaram a equipa e o resultado melhorou. Quando confrontado com esta situação, Mourinho (2002c) revelou que não foi atrás da expulsão, mas que procurou, isso sim, agitar a equipa. Do mesmo modo, admite (Mourinho, 2002c) ter, no balneário ao intervalo, comportamentos diferentes de acordo com as situações, procurando jogar com as emoções.

Uma semana antes de um FC Porto-Benfica, Manuel Vilarinho anunciou ter sonhado que o clube lisboeta ia às Antas ganhar por 3-0. Fotocopiou a entrevista e colocou-a no balneário para que os jogadores se sentissem espicaçados – o FC Porto acabou por ganhar por 3-2. (Mourinho, cit. por Lourenço, 2003). Certa vez, “Capucho foi criticado num artigo publicado por um jornalista da especialidade. O treinador fotocopiou o dito texto e afixou-o no balneário, em sítio onde o jogador o pudesse ver bem. Na partida seguinte, Capucho marcou um golo” (Carvalho, 2004: 10).

No ano em que venceu a Taça UEFA, Mourinho pendurou no balneário os galhardetes de todas as equipas que o FC Porto ia eliminando na competição. “Logo de início, martelou os pregos em fila até à final. Venceu a competição, como se sabe” (Carvalho, 2004: 10).

Outro aspecto que, julgamos, o treinador tem em linha de conta, é o facto de procurar retirar pressão sobre a sua equipa nos jogos mais mediáticos. São já várias as situações em que, nesse tipo de jogos, Mourinho faz declarações de algum modo polémicas, centrando sobre si a atenção da imprensa. Cremos que essa é também uma situação estratégica, provocada para deixar os seus jogadores mais libertos da atenção dos *media* e concentrados apenas nas tarefas que lhes permitirão vencer os confrontos.

Já em representação do Chelsea, Mourinho (2004d) afirmou: “Quando enfrento a imprensa antes ou depois do jogo, sinto-o como parte do jogo. Quando falo à imprensa antes do jogo, na minha mente, o jogo já começou. E quando vou à conferência de imprensa depois do jogo, o jogo ainda não terminou. Ou, se esse já terminou, o próximo já começou. Então não estou lá para ser o que vocês querem que eu seja, ou o que as pessoas estão à espera que eu diga”.

Deste modo, a intensidade expressa pela atitude dos jogadores no jogo pode também ser construída através de estratégias de motivação iniciadas fora do treino.

Constatamos também que a atitude pode manifestar-se de duas formas: (1) de forma individual, de acordo com as características que o próprio jogador possui e outras que vai desenvolvendo; (2) como expressão colectiva de uma necessidade requisitada pelo Modelo de Jogo Criado.

2.4 A tomada de decisão; A «dimensão cognitiva» e emocional da intensidade

2.4.1 A influência das emoções para uma decisão em intensidade máxima relativa

«A tomada de decisões com base em emoções não é uma excepção; é a regra.»
(Jensen, 2002: 121)

Como temos vindo a observar, a intensidade expressa-se através da acção do jogador, podendo ser qualificada através da sua intencionalidade e eficácia.

Para se poder aquilatar a sua intencionalidade é necessário perceber a sua interacção com a dimensão cognitiva e, logo, com a dimensão táctica.

Como sugere Caraça (2001: 15), “a memória corporal do ser vivo permite o aparecimento do que se pode chamar «intencionalidade»”. Deste modo, importa perceber um pouco mais acerca dos processos que influem na tomada de decisão e, nomeadamente, a importância cada vez maior que a neurobiologia e a ciência das emoções vão tendo na mesma.

Varela (2000, cit. por Goleman, 2005) afirma que não existe percepção sem emoção. A dimensão cognitiva surge assim fortemente influenciada pelo que sentimos. Segundo George Loewenstein (2003: 23, 24) “a maior parte das vezes as pessoas tomam decisões (...) baseadas nas suas emoções e racionalizam-nas depois do facto consumado, cognitivamente (...) os nossos comportamentos são muito mais controlados pelas nossas emoções do que pelas cognições. Tomamos uma decisão baseada em factores emocionais e depois racionalizamo-la.”

O que sabemos de facto é que o cérebro mistura razão e emoção e, privado de emoções, um indivíduo não pode hierarquizar as suas memórias e tomar decisões coerentes (Denigot, 2004). Os sistemas neurais que são responsáveis pelo intelecto e os que são responsáveis pelas emoções são diferentes, mas estão intimamente ligados (Goleman et al., 2002; Goleman, 2005).

No contexto do treino é, em primeiro lugar, necessário perceber que as emoções que influem no momento de tomada de decisão têm já uma relação com o que foi feito anteriormente. De facto, segundo vários autores (Bower, 1981, cit. por Jensen, 2002; LeDoux, 1996; Overton, 1984, cit. por Jensen, 2002) as aprendizagens são mais facilmente recordadas e o rendimento é maior quando existem estados emocionais e no momento da recordação se está em situações ou estados semelhantes. Damásio (2000a) e Jensen (2002) salientam ainda que qualquer imagem percebida ou recordada é acompanhada

por uma reacção do aparelho emocional, que pode representar o estado do nosso corpo – reacções emocionais em relação ao objecto imaginado – no momento de apreensão dessa mesma imagem. Como indicam Oatley & Jenkins (2002) e Damásio (2000a), um estado emocional provoca uma mudança na prontidão, disponibilizando um repertório de acções que foram importantes em circunstâncias semelhantes.

Torna-se então importante atender à hipótese dos marcadores somáticos de Damásio (1994): quando alguém toma determinada decisão e surge um resultado dessa opção, positivo ou negativo, ocorre sempre uma sensação corporal agradável ou desagradável. Como esse estado corporal marca uma imagem e os sinais emocionais têm a ver com o corpo ou «soma» esta colecção de ideais foi designada por «hipótese dos marcadores somáticos». Quando um marcador somático está associado a um aspecto negativo e se justapõe a um determinado resultado futuro, a combinação funciona como um alerta. Quando, pelo contrário, ao marcador somático está associado um resultado positivo, a combinação funciona como um incentivo.

Segundo o mesmo autor (Damásio, 2004), estes marcadores têm origem na nossa memória emocional e o relembrar das informações neles contidas pode ser consciente ou inconsciente, mas é sempre eficaz. “Deste modo, a emoção limita o campo da decisão, simplificando o trabalho da razão” (Damásio, 2004: 28). “O nosso banco de recordações emocionais permite-nos avaliar a informação de forma mais eficiente” (Goleman et al., 2002: 63). Existe, através da memória selectiva, uma hierarquização das recordações e opções de acção, de tal modo que as mais relevantes fiquem no topo da hierarquia (Damásio, 2003a; Goleman, 1995).

Neste sentido, a tomada de decisão de um jogador durante o jogo vai estar directamente associada à maneira como este apreendeu os comportamentos mais adequados para determinada situação e ao estado emocional que revelava nas alturas em que isso sucedeu. Assim, a mente emocional reage ao presente como se ele fosse o passado, mesmo que racionalmente não exista essa consciência (Goleman, 1995).

Referente a esta tomada de decisão, Jensen (2002) refere que quando somos confrontados com uma dada situação, nos centros talâmicos (uma área

de integração do cérebro) é incorporada informação proveniente do sistema límbico relacionada com experiências anteriores. Papel fundamental nessa acção têm a amígdala, sendo que, quanto mais intensa for a estimulação da amígdala, mais fortes serão as marcas gravadas (Goleman, 1995) e o hipocampo, já que a avaliação desse ambiente físico como um contexto envolve essa estrutura (Goleman, 2005; McCrone, 2002).

Deste modo, o processo de tomada de decisão é acelerado, sendo que as acções geradas pela mente emocional contêm um sentido de certeza muito forte, que surge antes do despertar da mente racional, com um tempo de resposta rápida que surge antes que nos apercebamos do que se está a passar (Goleman, 1995).

Ainda assim, segundo Goleman et al. (2002) e Revoy (2005), os impulsos oriundos do sistema límbico podem ser vetados na área pré-frontal logo atrás da testa – o centro executivo do cérebro. É ela que recebe e analisa informações de todas as partes do cérebro, para então decidir o que fazer e garantir a eficácia da acção. Em termos práticos, é aqui que se faz a comparação entre o estímulo identificado e a sua avaliação emocional, o que desencadeia uma actividade dirigida ao córtex pré-frontal que lhe atribui um valor de forma conceptual e segundo o contexto (Denigot, 2004).

De acordo com Goleman et al. (2002) este tipo de actuação da parte emocional do cérebro acontece durante toda a vida, sempre que surgem situações similares, através dos circuitos que vão dos centros límbicos para o resto do corpo. De facto, McCrone (2002: 64) afirma que “as próprias recordações são imagens mentais – antecipações sensitivas do que seria reviver um momento distante”.

Além disso, em momentos de emergência, são os centros emocionais – o cérebro límbico – que comandam o resto do cérebro (Goleman et al., 2002) e hoje existe muito menos tempo para um jogador pensar e agir com a bola nos pés (Lobo, 2006a) o que aumenta o «peso» do cérebro emocional na tomada de decisão.

Este «peso» tem influência no modo como se vai perspectivar o processo de ensino-aprendizagem/treino. De facto, a reeducação do cérebro emocional exige um modelo diferente daquele que funciona para o cérebro

pensante: exige que se pratique muito e repetidamente. A investigação existente mostra que é através da motivação, da prática repetida e do confronto com as reacções dos outros que se aprende as aptidões típicas das zonas límbicas do cérebro (Goleman et al., 2002). “O que o cérebro faz melhor é aprender, sendo que a aprendizagem altera o cérebro porque este se pode auto-renovar a cada estímulo, experiência e comportamento” (Jensen, 2002: 29). Os novos comportamentos exigem, no início, uma grande actividade do cérebro, nomeadamente do córtex pré-frontal (Goleman et al., 2002; Jensen, 2002; Lafargue e Sirigu, 2004), mas, à medida que o novo comportamento é aprendido, verifica-se que menos áreas do cérebro são utilizadas para o desenvolver (Jensen, 2002).

Deste modo, de acordo com Nava (2003), através do treino, as memórias explícitas (ou declarativas), que nos permitem a aprendizagem de como é o mundo – adquirimos conhecimentos de pessoas, lugares e coisas acessíveis à nossa consciência – podem transformar-se em memórias implícitas (ou procedimentais), que nos permitem a aprendizagem de como fazer as coisas – adquirimos perícias motoras ou perceptuais que não são acessíveis à consciência.

Depreendemos assim que a intensidade das acções, que, através do treino, se constituíram como hábitos, só pode ser construída com base em exercícios que promovam a Especificidade como princípio central, para que a intencionalidade esteja sempre presente, mesmo que inconscientemente. Desta forma promove-se a aprendizagem implícita, definida por Goleman et al. (2002: 179) como as “reacções automáticas face a situações similares ao longo da vida, com criação de circuitos cerebrais de determinados hábitos e com fortalecimento das ligações neurais”.

2.4.2 Sentimentos sobre as emoções

“No «jogar» (dada a sua complexidade) não é suficiente ter apenas emoções, mais do que isso é necessário ter sentimentos.”
(Freitas, 2004: 24)

Neste ponto, até este momento, temo-nos centrado sobretudo nas decisões que são tomadas de forma inconsciente e na relação que as emoções estabelecem com as mesmas, nomeadamente na aprendizagem implícita. Porém, o processo de tomada de decisão não é assim tão linear e conhecimentos conscientes e não conscientes interligam-se no seu desenvolvimento (Damásio, 2000).

De facto, no «jogar» (dada a sua complexidade) não é suficiente ter apenas emoções, mais do que isso é necessário ter sentimentos (Freitas, 2004: 24). Os mapas inconscientes do corpo não chegam, visto que os problemas enfrentados requerem uma combinação de respostas automáticas e raciocínio sobre conhecimentos acumulados (Damásio, 2003a) e que mesmo “a intuição funciona melhor quando os impulsos podem ser utilizados para completar outro tipo de informação” (Goleman et al., 2002: 63).

Importa então fazer aqui a distinção entre emoção e sentimento: “Se uma emoção é um conjunto das alterações no estado do corpo [respostas químicas e neurais] associadas a certas imagens mentais que activaram um sistema cerebral específico, a essência do sentir de uma emoção é a experiência dessas alterações em justaposição com as imagens mentais que iniciaram o ciclo” (Damásio, 1994: 151). “O sentimento de uma emoção é, então, na sua essência, uma «ideia» de um certo aspecto do corpo quando o organismo, como um todo, reage a um determinado objecto ou situação. É uma ideia do corpo quando este é perturbado pelo processo emocional que surge como resposta a um estímulo emocionalmente competente” (Oliveira et al., 2006: 207).

Segundo Damásio (1994; 2003b), os sentimentos fazem a transposição do mundo da regulação automática para o mundo da regulação deliberada e acrescenta que sentir os estados emocionais nos oferece a flexibilidade de

resposta com base na história específica das nossas interações com o meio ambiente.

Desse modo, “É fundamental que os jogadores reconheçam um sentido em cada comportamento, (...) levando a uma compreensão das significações das acções tácticas da sua equipa e da equipa adversária. Estas exigências fazem com que o atleta possua mais do que uma simples percepção, ou seja, fazem com que interprete o comportamento motor e lhe atribua um sentido” (Resende, 2002: 18).

Ou seja, através de um processo de treino que operacionalize uma vivenciação hierarquizada dos princípios de jogo podemos esperar a «emergência» de uma sentimentalidade específica do Modelo de Jogo Criado.

2.4.2.1 «Sentir»... os princípios

«A intensidade não se mede apenas pela capacidade física. Mede-se, também, pelas acções tácticas.»

(Ferreira, 2006: 14)

No ponto anterior salientamos a necessidade de os jogadores criarem sentimentos sobre as emoções que os princípios de jogo lhes proporcionam. De facto, como nos indica Jensen (2002), as emoções permitem-nos tomar decisões de melhor qualidade baseadas em valores.

É, todavia, importante salientar que essa «sentimentalidade» só parece plausível na condição de o treino ter por base princípios de jogo e não regras.

De facto, segundo Garganta (1995), são as situações de jogo de acordo com a variabilidade, alternância e aleatoriedade que lhes são características, que determinam a direcção dos comportamentos a adoptar pelos jogadores, exigindo-lhes uma atitude táctica [específica] permanente.

Desta forma, o objectivo do treino deverá ser o de desenvolver a «cultura táctica»¹⁰ nos jogadores, “tornar cerebral a dinâmica comportamental que é organização, que é filosofia, que é emoção. Criar intenções e hábitos. Tornar consciente e depois subconsciente um conjunto de princípios de forma

¹⁰ Guia de escolhas de acção, referenciado ao conjunto de valores e percepções que decorrem do corpo de significações criado (Frade, 1990).

a exponenciar naturalmente uma determinada forma de jogar” (Faria, 2006: 17).

De acordo com Queiroz (2003a: 8), “o treino não pode ser feito numa base de raciocínios mímicos, de imitação pura, o treino tem de ser construído a partir dos vectores de análise e de compreensão do próprio jogo”. Como refere Wein (2005: 34), relativamente ao futebol de formação, “o miúdo deve ser o maestro, o descobridor. Um bom professor deve ajudar os seus alunos a descobrir o que eles pretendem. O jogo é que deve ensinar-te: não o treinador.” Não um jogo qualquer, mas sim uma dada forma de jogar, uma cultura comportamental específica (Ferreira, 2005a).

Neste sentido, este processo de aculturação deve ser de dinâmica auto-hetero. Ou seja, deve acontecer sobre cada jogador, cada indivíduo, mas tendo em consideração os princípios que se desejam exponenciar. A tomada de decisão é individual mas baseada em referenciais colectivos

Como sintetiza Frade (2003b: 7, 8) “a Periodização Táctica põe ênfase no indivíduo porque de facto entende o jogo como uma realidade intelectual, a natureza é intelectual senão, não era tático – é o jogar – tem a ver com a decisão, e a decisão passa por ser melhor utilizada quando é assente numa emoção, numa sentimentalidade, ou seja num entendimento do jogar, no atacar, etc., e isto carece de tempo, porque é uma cultura e para se instalar nas pessoas carece de tempo.”

2.4.2.1.1 Criar rotinas... sem cair em rotina. Uma repetição sistemática dos princípios e não dos exercícios

«O jogo de qualidade tem demasiado jogo (detalhe, imprevisibilidade) para ser ciência mas é demasiado científico (organizado) para ser só jogo.»
Frade (2003a)

«A beleza é o equilíbrio entre a ordem e o caos.»
(Cientista genético norte-americano)

Como já assinalamos, para influenciar os circuitos emocionais é indispensável uma repetição sistemática, de modo a fortalecer os circuitos

cerebrais responsáveis pela aprendizagem de novos hábitos (Goleman et al., 2002).

Todavia, como referido, o treino deve incidir sobre princípios e não regras estritas. Desse modo, essa repetição sistemática não deverá ser entendida no sentido restrito, ou seja, não será necessário repetir incessantemente os mesmos exercícios para essa adaptabilidade acontecer. O que interessa, sobretudo, é criar padrões de comportamento colectivos, sectoriais, inter-sectoriais e individuais, que podem ser alcançados através de exercícios diferentes, mas que contenham os mesmos objectivos. Criar “*behavior settings* entendidos como unidades ou conjuntos naturais, limitados concretamente no tempo e no espaço, nos quais certos modelos de comportamento ou acção – que ocorrem dentro de um *milieu* ¹¹(ou meio) mais ou menos específico – acontecem sempre de forma semelhante”, «padrões estáveis de comportamento» (Barker, 1968, cit. por Carneiro & Bindé, 2005: 366).

Mas, para melhor compreensão, acrescentamos um exemplo concreto: Imaginemos uma equipa que tem como um dos grandes princípios do seu modelo de jogo a circulação de bola através da criação permanente de triângulos posicionais, os jogadores terão de abrir constantemente linhas de passe em diagonal. Ora, para isso suceder, podemos criar, de acordo com o número de jogadores, o espaço entre eles, o número de «triangulações», a sequência de passes, a zona do terreno onde se efectua, etc., uma infinidade de exercícios de passe. Do mesmo modo, não se torna obrigatório efectuar continuamente exercícios de passe com sinalizadores nessas posições. O exercício criado poderá caracterizar-se por ser mais aberto, mais livre relativamente à tomada de decisão dos jogadores, embora pretendendo trabalhar o mesmo princípio, da circulação em triângulos posicionais. Pode, por exemplo, estabelecer canais de passe preferenciais, que se caracterizem por serem em diagonais permanentes, criar, pelo princípio das propensões (através de espaço, jogadores, regras, objectivos, etc.), uma configuração do exercício

¹¹ “Condições físicas e sociais imediatamente periféricas ao acontecimento” (Barker, 1968, cit. por Carneiro & Bindé, 2005: 366)

«propensa» ao aparecimento frequente de determinados comportamentos (Lopes, 2005).

Como refere Mourinho (2004a: 17, 18) “Posso estar uma noite a pensar num exercício com os mesmos objectivos de outro mas com formato diferente”.

O que interessa, fundamentalmente, é que o princípio estabelecido, e a preocupação com ele, estejam presentes numa enorme variedade de exercícios criados, ou seja, a repetição sistemática deverá acontecer, principalmente, ao nível dos princípios, sem negar que o estabelecimento de exercícios-padrão é fundamental no criar de rotinas de treino, que cremos serem fundamentais para o sucesso. Devemos criar rotinas... sem cair em rotina.

E depreendemos das palavras de alguns autores que, ao nível de desenvolvimento de conhecimento e da promoção de imagens mentais, isso é perfeitamente possível. Damásio (2000a: 364, 365) afirma que “a imagem mental ¹²representa para a mente e para o cérebro e com algum grau de fidelidade, o objecto [princípio de jogo] para o qual a representação remete, como se a estrutura do objecto fosse reproduzida na representação”. Os padrões neurais e as suas imagens mentais são tanto criações da mente como produtos da realidade externa que desencadeia a sua criação. A construção dos padrões neurais baseia-se na escolha momentânea dos neurónios e circuitos utilizados na interacção organismo-objecto. No entanto, não existe nenhuma imagem de um objecto a ser transferida para a retina e da retina para o cérebro. Existe sim um conjunto de correspondências entre as características físicas do objecto e os modos de reacção do organismo segundo os quais uma imagem internamente gerada acaba por ser construída (Damásio, 1994; Damásio, 2000a).

Estas ideias parecem também ser consonantes com alguns dados que nos expõe Goleman. Segundo o autor (Goleman, 1995) a lógica da mente emocional é associativa; encara os elementos que simbolizam uma realidade, ou evocam a recordação de uma realidade, como sendo o mesmo que essa

¹² As imagens mentais são criações que o cérebro produz, baseadas nas representações neurais, que foram desencadeadas pela interacção do organismo com o mundo e que se constituem como o principal conteúdo dos nossos pensamentos (Damásio, 1994; Damásio, 2000a; Damásio, 2003a)

realidade. Se a mente racional segue esta lógica e as suas regras, com um elemento a ocupar o lugar de outro, as coisas não têm necessariamente de ser definidas pela sua identidade objectiva: o que importa é a maneira como são percebidas; as coisas são o que parecem ser. Aquilo que qualquer coisa nos faz recordar pode ser muito mais importante do que aquilo que «é».

Deste modo, entendendo os princípios, subprincípios e subprincípios dos supracitados de jogo (de acordo com a sua complexidade) como principal alvo de atenção no treino, importa perceber que a repetição sistemática se refere, fundamentalmente, ao nível cognitivo (com adaptações em todas as dimensões/variáveis do jogo). Como refere Frade (1998: 2) “o treino aquisitivo tem também o lado do ensino do jogo, que passa pela cabeça dos jogadores”.

Assim, a repetição sistemática deverá ser entendida como a tentativa de compreensão de determinado tipo de comportamentos, a tentativa de compreensão de determinados princípios e padrões de jogo que o treinador pretende implementar (Guilherme Oliveira, 2003, cit. por Tavares, 2003). Isto acontece porque “só o movimento intencional é educativo” (Frade, 2003a), é necessário que o jogador actue possuindo o «Saber sobre um Saber Fazer», que o faça tendo uma determinada intencionalidade, de acordo com uma sentimentalidade modelada pelo processo de treino.

Importa sobretudo o apelo à inteligência de jogo. Machado (1995, cit. por Rocha, 2003) diz-nos que o ponto crítico reside no estabelecimento de tarefas de treino que solicitem formas de raciocínio complexas e dinâmicas, que produzam tomadas de decisão conscientes que contrariem o estaticismo intelectual. A inteligência, para Coca (1985, cit. por Rocha, 2003), revela-se pela capacidade de adaptação demonstrada na busca consciente de soluções.

Devemos procurar criar «mecanismos não mecânicos» (Carvalho, 2000), onde “o jogador é livre para agir mas não pode agir livremente. A sua liberdade acaba quando choca com a ordem colectiva superior que rege o «jogar colectivo»” (Lobo, 2006a).

Parece-nos ainda que este formato é indispensável para atender ao lado «criativo» do jogo, já que, como refere Frade (2003a) “o jogo de qualidade tem demasiado jogo (detalhe, imprevisibilidade) para ser ciência mas é demasiado científico (organizado) para ser só jogo”.

Como indica Lobo (2006a), “Os princípios de jogo são, assim, as balizas e os limites dessa liberdade. Se não forem mecânicos, standardizados e permanentemente repetidos eles dão critério à liberdade e ao talento individual que, de outra forma, estaria desenquadrado, não teria ordem e sairia fora do conceito colectivo do «jogar», tornando-se inócuo e até subversivo em relação aos tais princípios de jogo”.

Podemos inclusivamente esperar que os sistemas [a equipa, os jogadores] adquiram novas propriedades, designadas por «emergentes», quando são deslocados para longe da sua posição de equilíbrio (Caraça, 2001), como acontece em situações como as referidas, fenómenos instáveis, que exigem uma enorme adaptabilidade e variedade decisional. “A interactividade é a chave da mudança” (Caraça, 2001: 132).

Desta forma a intensidade expressa na intencionalidade da tomada de decisão, de acordo com o Modelo de Jogo Criado, não é uma intensidade rígida, mas sim flexível e adaptável à situação, tendo como base os princípios de jogo construídos na operacionalização do processo de treino.

2.4.2.1.2 “Apaixonar” os jogadores pelo Modelo de Jogo em criação

«Os grandes líderes emocionam-nos. Acendem as nossas paixões e inspiram o melhor que há em nós»
(Goleman et al., 2002: 23)

Como já fomos deixando perceber, entendemos ser necessário criar uma «sentimentalidade» sobre o Modelo de Jogo. De facto, “a nossa faceta lógica diz: - determina um objectivo; mas apenas as nossas emoções nos tornam suficientemente apaixonados para agir na prossecução desse objectivo” (Jensen, 2002: 112). É isso que vai permitir exponenciar ao máximo a atitude dos jogadores, expressa na intensidade das suas acções.

Neste sentido importa atender a uma noção do treino posta em foco por Mourinho, a «descoberta guiada». Segundo o treinador (Mourinho, cit. por Lourenço, 2003: 24) “O trabalho táctico que promovo não é um trabalho em que de um lado está o emissor e do outro o receptor. Eu chamo-lhe a

‘descoberta guiada’, ou seja, eles descobrem segundo as minhas pistas. Construo situações de treino para os levar por um determinado caminho. Eles começam a sentir isso, falamos, discutimos e chegamos a conclusões”. Para Mourinho (cit. por Oliveira et al., 2006: 207) “O objectivo é que os jogadores percebam e acreditem no modelo de jogo, é fazerem algo por crença própria, por sentirem que é a melhor forma de o fazerem e não porque alguém lhes disse «vamos fazer assim». Eu sei onde é que quero chegar. Agora, em vez de lhes dizer «nós vamos para ali», quero que sejam eles a descobrir esse caminho”.

Tendo em conta estas palavras, um aspecto fundamental para o sucesso parece ser o aceitar partilhado de uma ideia de jogo comum, através de um processo dinâmico, interessante e participativo, onde o aluno/jogador é também produtor do seu conhecimento e o experimenta na prática, desenvolvendo ainda a criatividade e o empreendedorismo (Neves, 2006).

Antes de tudo o treinador terá de ter uma ideia bem definida do que pretende para a sua equipa, do Modelo de Jogo que pretende implementar. “Para guiarem o tom emocional do grupo, é necessário que, antes, os líderes [neste caso, os treinadores] tenham adquirido um conhecimento seguro da sua própria orientação e das suas prioridades” (Goleman et al., 2002: 50). Deste modo, se os líderes compreenderem as suas próprias visões, os seus próprios valores e as emoções do grupo, então, a aptidão para gerir relações pode catalisar a ressonância¹³, dando ao treinador capacidade para partilhar os valores e as prioridades que podem guiar a acção do grupo (Goleman et al., 2002).

Dentro do Modelo de Jogo do treinador é, como já vimos, importante que este hierarquize os princípios, dando fundamental importância aos grandes princípios dos quatro momentos do jogo (momento ofensivo, momento defensivo, momento de transição defesa-ataque e momento de transição ataque-defesa). A hierarquização definida deverá, então, determinar o comportamento dos jogadores no jogo, após a sua operacionalização.

¹³ Um líder cria ressonância quando consegue aumentar a intensidade dos sentimentos positivos nas pessoas que são lideradas. (Goleman et al., 2002)

Em sentido técnico, os valores que nos orientam estão representados no cérebro como uma hierarquia de pensamentos temperados pelas emoções, com aquilo de que «gostamos» no topo e aquilo que detestamos na base (Damásio, 2003a; Goleman, 1995). Isto passa-se na zona pré-frontal do cérebro – sede da atenção e, portanto, da autoconsciência –, a qual controla os sentimentos respeitantes às nossas preferências (Goleman et al., 2002). “A força e o sentido destas emoções determinam o poder de atracção ou repulsão de cada objectivo” (Goleman et al., 2002: 61).

Cremos que esta hierarquização é responsável por transmitir aos jogadores que, “os princípios de jogo são muito mais importantes do que aquilo que cada um pensa para si próprio em termos desse mesmo jogo. A organização de jogo de uma equipa é o factor mais importante de todos” (Mourinho, cit. por Lourenço, 2003: 121).

De acordo com Goleman et al. (2002: 61, 62) “De um ponto de vista neurológico, o que nos mantém activos no esforço de atingir algum objectivo é a capacidade do cérebro para nos recordar permanentemente o prazer que vamos sentir no final – capacidade esta que está localizada nos circuitos que ligam a amígdala ao lóbulo pré-frontal”. Desse modo, no treino, dever-se-ão exponenciar os sentimentos positivos¹⁴ em relação ao que queremos fazer. “Os circuitos da zona pré-frontal esquerda do cérebro realizam outra tarefa de motivação: aquietam os sentimentos de frustração ou de preocupação que poderiam levar-nos a desistir” (Goleman et al., 2002: 62).

Assim, acreditamos que apenas uma motivação intrínseca, criando, nos jogadores, uma consciência dos sentimentos (Damásio, 2000a) será capaz de levar os jogadores a atingirem os melhores desempenhos possíveis e a ter efeitos prolongados no tempo. A crença dos jogadores nos conteúdos [entenda-se princípios do Modelo de Jogo do treinador] e nos contextos [entenda-se metodologia de treino] são essenciais como factor interveniente na motivação (Jensen, 2002).

Guilherme Oliveira (2005, cit. por Lopes, 2005: 63) indica-nos que procura o “envolvimento dos jogadores no seu projecto de jogo, procurando

¹⁴ Os circuitos da zona pré-frontal do cérebro abrigam esses sentimentos, os quais estão sempre presentes no nosso espírito quando nos esforçamos por atingir algum objectivo. (Goleman et al., 2002: 61).

que eles se apaixonem por essa forma de jogar para que haja um envolvimento emocional e, portanto, uma procura de um certo bem-estar nessa forma de jogar, que eles só se sintam bem a jogar dessa forma”.

Malesani (2002) indica que para desenvolver uma ideia de jogo, e para poder ter sucesso, é necessário “Co-envolvimento e co-divisão” relacionado com o envolvimento do jogador com o que lhe é proposto e com a partilha da ideia do treinador. Também Carvalhal (2005) e Koeman (2005) admitem que um jogador só atinge a manifestação plena das suas capacidades se gostar daquilo que está a fazer, se se identificar com o que está a jogar, com o seu treinador e com as ideias do treinador.

Deste modo, a dimensão emocional da intensidade, com influência directa na capacidade de apreensão dos princípios de jogo e na atitude volitiva, é exponenciada pelo «apaixonar» os jogadores pelo Modelo de Jogo em criação.

O objectivo será o de fazer com que os jogadores atinjam sentimentos positivos apenas por concretizar determinado princípio do Modelo de Jogo.

Imaginemos uma equipa que preza constantes variações de flanco no seu Modelo de Jogo. A realização correcta dessa acção poderá, através dos marcadores somáticos positivos, despertar nos jogadores da equipa sentimentos positivos, mesmo que, por exemplo, uma recepção defeituosa tenha impedido o sucesso da prossecução da jogada. O inverso, a criação de emoções negativas associadas a comportamentos indesejados, poderia também suceder se, no mesmo caso, com a existência do mesmo princípio do Modelo de Jogo, a equipa estivesse a actuar permanentemente com passes de primeira estação.

Deste modo, a consciência permite que os sentimentos sejam conhecidos, promovendo o impacto interno da emoção e permitindo que ela premeie o processo de pensamento através do sentimento (Damásio, 2000a).

Mourinho deixa explícita uma importância fulcral desta partilha comum. Para o treinador (Mourinho, 2004a: 17) “uma equipa pode jogar de qualquer maneira. É mesmo assim: de qualquer maneira. Desde que se trabalhe de modo a sistematizar as coisas para esse objectivo, de maneira a que todos

acreditem. Se o treinador acredita; se os adjuntos acreditam; se os jogadores acreditam, tudo é possível”.

Autores como Valdano (2002), Goleman et al. (2002) e Damásio (2006) ressaltam a importância do papel do líder na transmissão de forma clara e motivadora de um sonho enquanto projecto de acção partilhado.

Assim, o modelo de jogo criado, deverá procurar ser apelativo para os jogadores, de modo a facilitar a criação de uma sentimentalidade positiva em relação a ele, criando harmonia e a capacidade de actuar colectivamente.

Mourinho (2003, cit. por Oliveira et al., 2006: 35) refere que a diferença entre os treinadores se faz em dois pontos, que cremos neste sentido estarem integrados: “Um é saber treinar (...) saber conduzir uma equipa para ter determinados comportamentos tácticos em campo. O outro ponto é o da motivação e o da crença”.

Deste modo, a paixão dos jogadores pelo Modelo de Jogo Criado é outro dos aspectos que influenciam a intensidade das suas acções e as dinâmicas criadas na equipa.

2.5 A operacionalização do treino

2.5.1 A escolha dos exercícios (e do seu envolvimento)

«Não é o treino que torna as coisas perfeitas, mas antes o perfeito treino que permite obter a perfeição.»
(Frade, 1985: 21)

Expusemos, nos capítulos anteriores, algumas das dimensões que se interrelacionam na construção da intensidade e da dinâmica de jogo. Pretendemos agora elucidar alguns dos aspectos da operacionalização do treino, que se manifestam indispensáveis para essa construção.

Em primeiro lugar, o potencial modelador dos exercícios tem de ser tomado em linha de conta quando se pretende aquilatar a maneira como se constrói a intensidade.

Na escolha dos exercícios o primeiro aspecto que devemos considerar deverá ser o da organização de jogo, o da táctica, entendida como cultura. Como refere Van Gall (1998), a educação táctica dos futebolistas é o elemento

mais importante para uma equipa ter sucesso. Também para Mourinho (2003b) o trabalho tático faz a diferença. Para este autor (Mourinho, 2003c; 2005b) o treino só é bom quando se consegue operacionalizar o que é a ideia-chave, isto é, o treinador tem de encontrar exercícios que induzam a sua equipa a fazer aquilo que faz no jogo, treinando os princípios e subprincípios de jogo, de forma a adaptar os jogadores a ideias comuns a todos, a estabelecer a mesma linguagem comportamental.

Nesse sentido, devemos «fraccionar» o jogo que pretendemos construir nos princípios e subprincípios que o constituem («Reduzir – a complexidade – sem empobrecer»), de modo a exacerbá-los durante os treinos para proporcionar adaptação (em todas as dimensões). Temos, porém, de ter presente a «natureza inquebrantável» do jogo (Frade, 2003a). Ou seja, a natureza dos conteúdos dos exercícios tem de ter presente aquilo que faz com que ela não deixe de ser jogo (Frade, 2004). Deste modo, os exercícios deverão incluir sempre as dimensões/variáveis do jogo, a tática (e estratégica), a técnica, a física e a psicológica.

Além disso, é fundamental ter em atenção que as «partes» que pretendemos trabalhar terão de estar interrelacionadas. Terá de existir uma articulação de sentido com o «todo», que representa o «jogar» que queremos alcançar (Frade, 2004). Ou seja, o modo como defendemos, tem de estar relacionado com o modo como queremos passar para a acção ofensiva e este com o modo como queremos finalizar e assim sucessivamente.

Na criação dos exercícios devemos também considerar a adequação dos níveis de complexidade dos mesmos relativamente aos jogadores. Guilherme Oliveira (2005, cit. por Lopes, 2005) indica que propõe exercícios específicos em função dos comportamentos que pretende e que, simultaneamente, o grau de complexidade esteja sempre adaptado, de modo a que os jogadores sintam prazer por cumprir os objectivos.

Para o exercício poder, de facto, ser aquisitivo, modelador, terá de ser respeitado o já referido princípio metodológico das propensões. Como nos dizem Oliveira et al. (2006: 142), “o efeito pouco retardado dos desempenhos, isto é, a aquisição do jogar, exerce-se em função dos desempenhos solicitados

pelo princípio das propensões, em resultado da escolha de determinados exercícios em detrimento de outros”.

Além do princípio das propensões, a “Periodização Tática” preocupa-se em dar corpo à existência de outros dois princípios metodológicos, o princípio da alternância horizontal em Especificidade e o princípio da progressão (Frade, 2003b), que têm implicações directas na escolha dos exercícios.

O primeiro está relacionado com uma padronização da alternância desempenho-recuperação, de modo a conseguir proporcionar adaptações nos jogadores/equipa, admitindo que “não é possível, em termos biológicos, manter ininterruptamente o organismo a esforçar-se no mesmo registo, solicitando todos os dias as mesmas coisas do jogar” (Oliveira et al., 2006: 108). Assim, em relação à dimensão «física» do jogo, existe a preocupação de alternar o padrão de contracção muscular dominante em cada dia de treino, alternando entre treinos mais descontínuos e treinos menos descontínuos (Oliveira et al., 2006)

Concomitantemente, procura-se a associação deste princípio metodológico, com o princípio da progressão. Ou seja, associar esta alternância com a escolha de treinar os grandes princípios ou os subprincípios e subprincípios dos subprincípios, estabelecendo *nuances* de especificidade (Frade, 2003b). Desta forma diferencia-se o esforçar ao longo da semana e hierarquizam-se e alternam os princípios de jogo a trabalhar (Oliveira et al., 2006).

É importante perceber que através desta estruturação se procura também que os jogadores cheguem aos jogos capazes de imprimir intensidades altas (em todas as dimensões) às suas actuações. Ou seja, capazes de actuar com altos níveis de concentração, empenho e capacidade física, que permitam um elevado desempenho, de acordo com o Modelo de Jogo Criado.

Deste modo, associando as descrições de Guilherme Oliveira (2003a) e Oliveira et al. (2006), os exercícios de um morfociclo padrão com, por exemplo, cinco treinos, além de terem de ser sempre específicos, poderiam ser caracterizado do seguinte modo: 1º treino – Recuperação activa em Especificidade – recuperação activa; exercícios de baixa tensão muscular,

duração intermédia e baixa velocidade de execução, com reduzido desgaste emocional – princípios de menor complexidade; 2º treino – Dia dos propósitos em regime de elevada tensão específica – exercícios de elevada tensão muscular, curta duração, velocidade de execução moderada (grande densidade de contracções excêntricas) e espaço de realização reduzido, com desgaste emocional moderado; alternância com bastantes períodos de recuperação – princípios de menor complexidade, mas já superior ao primeiro treino; 3º treino – Dia dos propósitos em regime de dinâmica específica – exercícios com tensão muscular moderada, duração alta, velocidade de execução baixa a moderada e espaço alargado, com elevado desgaste emocional – grandes princípios; 4º treino – Dia dos propósitos em regime de elevada velocidade de contracção – exercícios de tensão muscular baixa a moderada (poucas contracções excêntricas), curta duração, velocidade de execução alta e espaço de realização reduzido, com desgaste emocional reduzido – princípios de menor complexidade e detalhes estratégicos; 5º treino – Recuperação activa num contexto de introdução à competição – exercícios de tensão muscular baixa a moderada, curta duração, velocidade de execução baixa a moderada e espaço de realização reduzido, com desgaste emocional moderado; alternância com bastantes períodos de recuperação – princípios de baixa complexidade.

Ressalvamos que com menor número de treinos a tipologia que desapareceria seria, em primeiro lugar, a do treino anterior à competição – 5º treino – e, em seguida, a do 3º treino, face à sua semelhança com o sucedido na estruturação da competição.

Realçamos ainda a necessidade de alternar o nível de investimento emocional dos jogadores de acordo com o que pretendemos treinar. De facto, nos treinos que procuramos que sejam os mais aquisitivos, um elevado investimento emocional surge como condição *sine qua non* da sua operacionalização, de modo a criar emoções intensas que provoquem uma sentimentalidade.

Estamos, assim, de acordo com Freitas (2004: 49) quando este refere que “os exercícios desenvolvidos com Intensidade máxima relativa (em concentração), de acordo com o Modelo de Jogo Adoptado e respectivos princípios que lhe dão corpo (exercícios específicos), bem como a respectiva

intervenção emocional do treinador, parecem ser o meio mais adequado de operacionalizar o Modelo de Jogo idealizado pelo treinador”.

Salientamos, todavia, que a intensidade do treino deverá ser maior nos treinos mais aquisitivos. Nessas ocasiões, as dimensões que a constituem deverão ser exponenciadas, de modo a criar uma adaptação efectiva nos jogadores. Ou seja, em termos relativos a intensidade deverá ser sempre máxima, porquanto relativa ao mérito alcançado na acção a executar, porém, em termos absolutos, ela será maior nos treinos mais aquisitivos.

Outro aspecto que, através dos exercícios, parece modelar a intensidade desejada é a preocupação, na construção dos mesmos, com o nível de dificuldade esperado. Por diversas ocasiões, já todos fomos espectadores de situações em que equipas previsivelmente mais fortes acabavam por demonstrar uma intensidade e dinâmicas de jogo baixas, face a equipas teoricamente mais fracas.

Nesse sentido, Mourinho revela utilizar no treino determinadas estratégias de modo a criar emoções nos jogadores que os condicionem de algum modo para o jogo seguinte. Entre várias estratégias possíveis, o treinador (Mourinho, 2004c: 8) dá um exemplo: “Uma das coisas que eu faço para contrariar essa tendência [menos concentrados, mais relaxados, nos jogos mais fáceis] é criar situações de treino com um grau de dificuldade bastante elevado para que originem insucesso, falta de eficácia. Com isso, posso «pressioná-los» e deixá-los menos confiantes para um jogo em que eu quero que eles estejam menos confiantes. Por exemplo, posso pegar num exercício que eles estão habituados a fazer em 20x20 metros e, nessa semana, fazê-lo em 14x14 metros. No fundo, é reduzir a eficácia deles no treino”.

Deste modo a construção dos exercícios terá de ter sempre presente a intensidade, – entendida como um conceito pluridimensional – tanto no próprio exercício como na criação das dinâmicas específicas do Modelo de Jogo Criado, como resultado da sua operacionalização.

2.5.2 A intervenção do treinador – uma fenomenotécnica... emocional

«Como se pode separar o dançarino da sua dança?»

(W.B. Yeats, A Torre)

Como procuramos demonstrar no ponto anterior, a escolha dos exercícios pode ser determinante para o sucesso, sendo, sem dúvida, indispensável. Porém, parece-nos que o exercício em si apenas contém potencial modelador. O sucesso ou insucesso dessa escolha só pode ser encontrado se analisado conjuntamente com outro aspecto determinante – a intervenção do treinador. “Os exercícios por si só apenas têm um efeito descritivo, o modo como são transmitidos e abordados é que lhes confere a validade” (Frade, 2001, cit. por Tavares, 2003).

Segundo Frade (2003, cit. por Martins, 2003), existe a necessidade de ser interventivo antes, durante e depois do processo.

Assim, em primeiro lugar, parece importante a formação de uma «intenção prévia», de modo a antecipar a activação do córtex pré-frontal (Goleman et al., 2002). Interessa portanto, antes de iniciar o exercício, defini-lo claramente, assim como os objectivos que, através do mesmo, se pretendem alcançar, já que, de acordo com Goleman et al. (2002), quanto maior for a activação antecipada maior é a capacidade da pessoa para executar a acção.

Posteriormente, durante o exercício, a intervenção do treinador é também ela decisiva. Ela pode (e deve) condicionar um exercício para os aspectos que se pretendem trabalhar, através de uma intervenção específica, centrada nos princípios que se pretendem abordar. Carvalhal (2003; 2005) afirma que o mesmo exercício pode ter objectivos diferentes consoante o momento e que a forma como o treinador o conduz e direcciona é que é fundamental.

Guilherme Oliveira (2003b) refere mesmo que só a intervenção permanente e direccionada do treinador, em função do Modelo de Jogo Criado, é que permite que se atinja a Especificidade. Isto é, o mesmo exercício pode ser extremamente específico ou não o ser, e isto está relacionado com a capacidade de intervenção adequada do treinador, relativamente aos

objectivos que se querem alcançar e aos princípios que se procuram trabalhar. Ou seja, a própria criação do exercício é, *per se*, potencialmente específica, mas só na sua operacionalização e adequada intervenção é que a sua Especificidade se revela.

Como sintetiza Mourinho (2002b) “o mesmo exercício de treino liderado por uma pessoa e liderado por outra não tem nada a ver. Tem que haver uma relação íntima entre aquilo que se faz no treino, o tipo de feedback que se dá e aquilo que se pede enquanto organização de jogo”. Deste modo, cremos que a intervenção, e os feedbacks a ela associados, devam ser objecto de uma atenção prévia por parte do treinador, de maneira a que o exercício atinja o nível de Especificidade pretendido.

Relativamente a esta intervenção ela deverá, como já vimos, suscitar emoções e sentimentos sobre o que estamos a treinar. Consideramos assim que a intervenção do treinador deverá ser caracterizada como uma fenomenotécnica (Frade, 2003a, 2003b) emocional e emocionante.

O lado fenomenológico está patente ao admitirmos que a intervenção do treinador terá de ser uma intervenção sustentada no «aqui e agora», terá de assentar naquilo que o treinador encontra a cada momento, através de uma «redução fenomenológica» (Varela, 2000, cit. por Goleman, 2005), validada por meio da experiência. Isto é, atendendo ao que foi feito até àquele momento, ao processo interactivo – jogadores, treinador e ideias de jogo de ambos – que vai construindo o jogar a que se aspira, mas de acordo com o que a equipa «solicita» em cada momento. Segundo Guilherme Oliveira (2004a), o treinador deve gerir, criar e direccionar sistematicamente o processo no sentido da especificidade e do Modelo de Jogo, intervindo em todos os momentos da realização do processo. O lado técnico estabelece-se já que esta operacionalização se deverá basear num conjunto de princípios metodológicos invariáveis que garantem uma dada lógica processual (Oliveira et al., 2006).

O lado emocional desta «fenomenotécnica» refere-se ao modo preciso como o treinador deverá intervir e ao efeito dessa intervenção nos jogadores. O que se mostra necessário é um líder “emocionalmente inteligente para inspirar a paixão e o entusiasmo e para manter as pessoas motivadas e comprometidas com o que estão a fazer” (Goleman et al., 2002: 10). São os

líderes/treinadores que determinam o padrão emocional do grupo, já que os membros do grupo tendem a considerar a reacção emocional do líder como a resposta mais válida e, por isso, moldam a sua própria reacção à do líder. (Goleman et al., 2002).

Mas a intervenção do líder e a sua capacidade para transmitir emoções não se constitui apenas por palavras. A sua intervenção emocional deverá medir-se ao nível da expressividade facial, da voz e dos gestos que transmitem os seus sentimentos, já que são estes os aspectos através dos quais existe a percepção dos seus estados emocionais (Goleman et al., 2002).

Na sua actuação, o treinador terá de prestar atenção a todos estes aspectos, de modo a gerar uma liderança com ressonância, que facilite a assimilação comum da sua ideia de jogo.

Além disso, de acordo com Goleman et al. (2002: 9), “a tarefa fundamental dos líderes consiste em potenciar sentimentos positivos nas pessoas que são lideradas”. Segundo esta afirmação o processo de treino deverá assim apelar a uma maior positividade. “Quando as pessoas se sentem bem, o trabalho corre melhor. A boa disposição lubrifica a eficiência mental, pois faz com que as pessoas compreendam melhor a informação e utilizem regras de decisão em raciocínios complexos, além de que torna o pensamento mais flexível (...) faz [a boa disposição] com que as pessoas vejam os outros – e os acontecimentos – pelo lado positivo, aumentando ainda a criatividade e a capacidade de decisão (...) Os estados de espírito positivos tornam-se especialmente importantes quando se trata de equipas: a capacidade do líder para induzir entusiasmo e espírito de colaboração pode ser determinante para o sucesso do grupo” (Goleman et al., 2002: 34). Assim, de uma forma geral, devemos procurar criar um clima de treino envolto em positividade.

A «tonalidade» emocional criada no grupo é também, durante o jogo/treino, uma das formas de expressão da intensidade, tal como a identificamos no nosso trabalho.

2.5.2.1 O feedback

“A melhor forma de transmitir as ideias é através de um diálogo, de um interpelar directo do ouvinte. As coisas que falamos e queremos transmitir são abstractas no mundo do visível, mas concretas no mundo interior”
Damásio (2000b)

De acordo com Goleman et al. (2002: 155, 156), “Durante alguns anos, os especialistas da corrente behaviorista recomendavam que as apreciações sobre comportamento não tivessem carga valorativa. Deviam ser destituídas de posições favoráveis ou desfavoráveis (...) Mas, na realidade esta esterilização dos comentários de *feedback* torna-os menos úteis. De acordo com um estudo realizado pelo MIT¹⁵, a neutralidade cuidadosa e descomprometida retira à mensagem elementos emocionais importantes”.

Também alguns dados já referenciados nos capítulos anteriores parecem indiciar que, para uma eficaz aprendizagem, é fundamental uma elevada excitação emocional (Christianson, 1992, cit. por Jensen, 2002; Damásio, 1994; 2000a; 2003a; Goleman, 1995; 2005; Goleman et al., 2002; Hermann, 1997; Hopper e Teresi, 1986, cit. por Jensen, 2002; Jensen, 2002).

Assim, durante a execução do exercício, o treinador deve funcionar como catalisador positivo dos comportamentos desejados, associando-lhes emoções positivas e/ou marcadores somáticos positivos, e inibindo os comportamentos inadequados (Freitas, 2004), através dos *feedbacks*. A inibição dos comportamentos inadequados através de marcadores somáticos negativos terá, como veremos adiante, de ser encarada com alguma prudência.

Segundo Jensen (2002: 56), “o *feedback* reduz, portanto, a incerteza e aumenta a capacidade de cooperação”. Fernandes (2003) acrescenta que o *feedback* deverá ser emitido no momento de resposta do jogador e em função do Modelo de Jogo Criado.

Mas é importante referir que o feedback pode revelar-se extremamente útil, inconsequente ou até prejudicial (Graça, 1998). Em nossa opinião, na concepção de treino conhecida como “Periodização Tática”, este deve

¹⁵ Massachusetts Institute of Technology

respeitar o princípio, já enunciado, da «descoberta guiada», não caindo na tentação de ser um enunciador de soluções. No jogo é o jogador que joga e não o treinador e, como tal, é no treino que o jogador deve ser habituado a pensar (Frade, 2004).

Como nos indica Queiroz (2003b: 17) “estive muitos anos dedicado ao desenvolvimento e educação de jovens futebolistas e sempre me preocupou muito este aspecto. A preparação das equipas jovens em Portugal alterou-se, porque houve um tempo em que os treinadores causaram muitos danos nos jogadores, pelo facto de serem treinadores muito directivos, demasiado condutores do treino. Nos exercícios pretendiam dirigir em todos os aspectos o jogador, gritavam constantemente: passa... dá... chuta... centra... toca... leva... solta!!! Isto faz com que o jogador, no final, não pense e é privado do desenvolvimento da sua criatividade que é fundamental na sua educação futebolística”.

O feedback deve então procurar, sobretudo, criar emoções e não soluções. Quando recordamos um objecto [princípio de jogo], quando permitimos que as disposições explicitem a sua informação implícita, não recuperamos apenas dados sensoriais, mas também dados motores e emocionais que os acompanham, ou seja, não recordamos apenas as características sensoriais desse objecto, mas também as reacções que o organismo já teve a esse mesmo objecto (Damásio, 2000a; McCrone, 2002). “Assim, numa situação de jogo, quando um jogador opta por uma determinada solução, esta foi condicionada por um estado emocional que esteve implicado no momento da memorização dos conhecimentos requisitados” (Guilherme Oliveira, 2004: 95).

Um tipo de feedback imbuído de emotividade desencadeará a libertação de químicos associados ao prazer ou à angústia no jogador, com a função de “alertar” o cérebro para a importância de determinados aspectos (Damásio, 2000a; 2003a; Hoopper e Teresi, 1986, cit. por Jensen, 2002), conforme essa tonalidade emocional percebida pelo jogador seja positiva ou negativa, tendo por base indicadores como o tom da nossa voz e a nossa expressão facial e/ou gestual (Damásio, 1994; Goleman et al., 2002; Jensen, 2002).

Segundo alguns indicadores, deverá existir uma maioria de intervenções imbuídas de espírito positivo. Como refere Damásio (2000a), o castigo leva os organismos a “fecharem-se em si mesmos”, enquanto que a recompensa leva os organismos a abrirem-se para o exterior, explorando os seus limites. “Dar muita atenção às falhas provoca ansiedade e atitudes defensivas – isto é, activa o córtex pré-frontal direito. As atitudes defensivas, quando se instalam, causam mais desmotivação do que motivação e fazem parar, por vezes de forma definitiva, a aprendizagem autodirigida e a probabilidade de conseguir mudanças” (Goleman et al., 2002: 161).

Deste modo, apoiamos uma intervenção emocional caracterizada, sobretudo, pela sua positividade relativamente ao sucesso dos comportamentos relativos aos princípios do Modelo de Jogo Criado e uma menor percentagem de *feedbacks* com tonalidade negativa, que deverão ser utilizados com maior ponderação.

Outro tipo de *feedbacks* mostra-se ainda eventualmente propício em ambas ocasiões, – quer sobre comportamentos adequados, quer inadequados – os *feedbacks* interrogativos. Esta acção permite ao jogador ser ele próprio a criar o marcador somático sobre a situação e vai de encontro ao método da «descoberta guiada». Além disso, facilita a consciencialização do jogador sobre a adequabilidade do seu comportamento em relação ao Modelo de Jogo, desenvolvendo o processo de sentir as emoções, fundamental para que os efeitos da intervenção emocional diferenciada, por parte do treinador, produzam efeitos prolongados no tempo (Damásio, 2000a; 2003a).

2.5.3 O treinar e jogar em intensidades altas acarreta fadiga... táctica

«A fadiga mais importante em futebol é a fadiga central e não a fadiga física.»

(Mourinho, cit. por Amieiro, 2005: 177)

Segundo a definição de intensidade que aqui defendemos, a sua construção, no, e através do, treino, acarreta consigo fadiga. Porém, tal como o

conceito de intensidade, também a fadiga causada se traduz de forma pluridimensional.

De acordo com Amieiro (2005: 211) “Se falamos de fadiga no futebol, temos necessariamente de considerar dois tipos de fadiga: a fadiga central [ou tática], resultante do desgaste emocional/mental, e a fadiga periférica, resultante do desgaste energético/«físico»”.

Mourinho (cit. por Amieiro, 2005: 177) indica que “a fadiga mais importante em futebol é a fadiga central e não a fadiga física”.

De facto, os dois tipos de fadiga formam uma díade que se interrelaciona e afecta mutuamente. Porém, num processo de treino de qualidade, que procure permanentemente a evolução individual e colectiva dos jogadores, elevados níveis de concentração e investimento emocional (associados, como vimos, a uma intensidade alta) são indispensáveis, o que exacerba a importância da fadiga central e os cuidados a ter em atenção a isso.

Queiroz (2004) refere que quando uma equipa tem de enfrentar um jogo sem conseguir uma regeneração completa, do ponto de vista fisiológico e emocional, se ressent, através de menor concentração, menor entusiasmo, menor alegria, menor disponibilidade e menor eficiência. Assim, o surgimento da fadiga reflecte-se, em suma, numa diminuição da intensidade das acções. Como refere Faria (2003a: 8) “para se jogar bem, para se poder pensar o jogo com clareza, é necessário que aconteça um período de recuperação para além dos dois, três dias”

Já em 1999, Mourinho afirmava que os jogadores psicologicamente se cansam de treinar sempre para melhorar, que têm falta de treinar para se divertirem e para fazer manutenção. Também Faria (2003b), relativamente à operacionalização do treino aquisitivo, acrescenta que este exige níveis de concentração elevados que são também fadiga.

Desta forma, intensidades altas e fadiga estão associadas. Como indica Carvalhal (2002: 93) “A intensidade emerge da necessidade de criar «dinâmicas» no nosso jogo”. Nesse sentido, quanto maior for a complexidade das situações, quanto mais variáveis se tiverem de articular, potencialmente mais intensa será a acção e maior será a fadiga provocada.

Para essa associação, socorremo-nos das palavras de Amieiro (2005: 178), dando como exemplo uma das características que afirmamos serem potenciadoras de maior intensidade¹⁶: “ainda que muito menos desgastante «fisicamente» que uma qualquer forma de defender «homem-a-homem», em termos mentais a «zona pressionante» alta parece ser, de facto, a que mais desgaste causa. Pela concentração que exige, será a que mais intensidade pressupõe”.

Assim, o treino Específico é um treino que acarreta níveis mais elevados de fadiga central do que um treino generalista, na medida em que lhe está implicada uma intencionalidade, que exige maior concentração. Nesse sentido será também um treino mais intenso do ponto de vista cognitivo e emocional.

Deste modo, estes conteúdos (intensidade e fadiga) afectam-se mutuamente. Mas exemplifiquemos: De acordo com Faria (2003: 8), segundo Mourinho, se surgisse decréscimo de rendimento pelo aparecimento de fadiga táctica poderiam existir alterações estratégicas “no sentido de a equipa passar a ser muito mais compacta defensivamente atrás da linha do meio-campo. E, apesar de jogar mais longe da baliza, diminuirá de alguma forma o desgaste físico e mental. Perante isto a equipa não terá necessidade de jogar em intensidades tão altas como as habituais”. Ou seja, através de referências e variáveis mais simples do «jogar» seria possível uma diminuição da intensidade e, conseqüentemente, da fadiga central.

Importa então, para o treinador, enquadrar a recuperação, concomitante à fadiga, no morfociclo semanal, pois, como salienta Frade (2000), quem segue o caminho da Especificidade terá que ter cuidados com esse aspecto, contemplando o passado, presente e futuro, respeitando o princípio do efeito limitador¹⁷ e cumprindo os princípios da propensão e alternância horizontal.

Assim, num treino Específico, a recuperação terá de já fazer parte do treino e de ser equacionada sobre todas as dimensões, insinuando-se a nível emocional/mental e a nível energético/físico.

¹⁶ A defesa zona pressionante e a sua associação à intensidade serão abordadas posteriormente.

¹⁷ Através da identificação e consideração sobre a dominância de uma das estruturas – locomotora, orgânica ou perceptivo-cinética – em relação às demais, tendo em conta a especificidade das acções em questão (Oliveira et al., 2006).

Perspectivando a fadiga táctica futura, Faria (2003b) tem, nos dias próximos aos jogos, atenção especial de forma a que não haja uma exacerbação de determinados aspectos, que, ao não contemplar recuperação, causem um certo cansaço de ideias, de forma a que no jogo seja possível uma afluência saudável dessas ideias que no final de contas a sua equipa é capaz de apresentar.

Queiroz (2003a), por exemplo, refere a importância do factor emocional na operacionalização da recuperação.

Victor Fernandez (2004) parece ainda preocupar-se com a fadiga a nível cognitivo. O treinador, quando questionado sobre o cancelamento de um treino, justifica o facto com a necessidade de os jogadores estarem limpos na mente, uma vez que haviam recebido muita informação nessa semana de treinos.

Deste modo, para ser equacionada em toda a sua amplitude, a recuperação, à partida, terá de ser operacionalizada através do jogo, já que “só o jogo em concreto é que solicita exponencialmente as três estruturas (locomotora, orgânica e perceptivo-cinética). É por isso que só o jogo é que me coloca os problemas fundamentais da recuperação” (Frade, 2000, cit. por Resende, 2002: 54).

Porém, segundo o mesmo autor (Frade, 1998, cit. por Carvalhal, 2002: 98), “em casos extremos, dever-se-á intervir diversificando o trabalho, para aliviar o stress com exercícios divertidos”. O mesmo indicia Mourinho (2004c) ao referir que, na operacionalização da recuperação, utiliza, por vezes, exercícios que inclusive possam por vezes fugir da especificidade do jogo.

Observamos, assim, uma relação intrínseca entre a intensidade e a fadiga, suportada pelas dimensões do «jogar», e que tem reflexos directos no modo como se vai operacionalizar o processo de treino.

2.5.3.1 A escolha do desempenho adequado – o doseamento da intensidade. Para quando o treino aquisitivo no morfociclo?

Para Frade (1998), o treino aquisitivo é um treino onde se procura de forma mais incisiva, o crescimento dos desempenhos da equipa. É um treino onde existe densidade suficiente, tanto a nível da propensão de determinados

comportamentos («saber fazer»), como a nível do ensino do jogo («saber sobre um saber fazer»), que se traduza em alteração estrutural.

Podemos perceber, por esta descrição, que o treino aquisitivo se pode caracterizar, embora em dimensões variáveis, por ser intenso. Desse modo, devemos então partir dos necessários momentos de recuperação para possibilitar a escolha dos momentos de treino aquisitivo no morfociclo.

Assim, de acordo com Mourinho (2004c) a primeira sessão de treino bem como a última sessão de treino do morfociclo padrão devem ter objectivos recuperativos, ou seja, o desgaste não deve ser tão elevado como nos restantes dias do morfociclo padrão.

O mesmo autor (Mourinho, cit. por Oliveira et al., 2006: 133) refere que “é importante, à medida que nos aproximamos do dia do jogo, que o treino vá diminuindo em termos de densidade, nomeadamente no que toca às exigências de concentração. A fadiga do sistema nervoso central é decisiva, e quanto mais nos aproximamos da competição menos devemos ir ao encontro de exercícios exigentes a esse nível”.

E também a nível físico devemos salvaguardar esse aspecto. De acordo com Tschiené (1988) na preparação precedente à competição não se deve mais treinar no sentido estritamente fisiológico, ou seja, não devem ser mais provocadas modificações morfológico-funcionais nos sistemas de órgãos e, posteriormente, esperar-se uma rápida recuperação.

Deste modo, Frade (2004) e Mourinho (cit. por Oliveira et al., 2006), com jogo Domingo a Domingo, caracterizam os treinos de Quarta, Quinta e Sexta-feira como os mais aquisitivos, resguardando assim o jogo anterior e aquele que se vai disputar a seguir.

Assim, em primeiro lugar, é fundamental precaver os momentos de recuperação, nos dias pós-competição e pré-competição, com “exercícios que, embora relacionados com o Modelo de Jogo, não exigem dos jogadores grandes níveis de concentração sobre os grandes princípios de jogo (concentração, sobretudo, nos subprincípios e subprincípios dos subprincípios)” (Guilherme Oliveira, 2004b: 14).

Nos treinos intermédios a complexidade e exigência do treino deverá ser superior. Ou seja, nos treinos aquisitivos serão trabalhados os princípios do

Modelo de Jogo Criado, onde se pretende uma maior adaptabilidade naquele momento. Em termos gerais os exercícios serão mais complexos (com mais jogadores, maior índice de propensão do exercício, no fundo, mais variáveis decisórias e comportamentais) e, associada a essa maior complexidade, deverá estar um maior investimento emocional dos jogadores e do treinador, assim como níveis de concentração mais elevados, na tentativa de criar elos emocionais, dos jogadores aos princípios do Modelo de Jogo Criado.

Deste modo, de acordo com a hierarquização dos princípios de jogo, todo o envolvimento do treino, incluindo a recriação do «ambiente de jogo», é equacionado e trabalhado de modo a operacionalizar um treino aquisitivo.

Concomitantemente a esta operacionalização, na alternância desempenho-recuperação, interessa também equacionar o plano mais «físico», de acordo com o padrão de contracção muscular dominante, de forma a procurar a consonância entre este padrão e o nível de complexidade do treino (ao nível dos princípios, subprincípios e subprincípios dos subprincípios)¹⁸.

A intensidade é assim doseada durante a semana tendo em atenção os momentos de recuperação necessários e os momentos em que se procura operacionalizar o treino aquisitivo.

2.6 À medida que evolui o processo de treino... maior dinâmica, maior complexidade, mais detalhe, mais subprincípios, maior intensidade

«O caminho faz-se ao caminhar»

(Antonio Machado)

Tomando o processo de treino como um processo de ensino/aprendizagem, cremos que, ao longo da época, a complexidade dos exercícios deverá aumentar, de acordo com o desenvolvimento dos jogadores/equipa dentro do Modelo de Jogo Criado. Desse modo, como resultado do «jogo» entre as intensidades máximas relativas dos jogadores, a

¹⁸ Ver Capítulo 5.1

dinâmica de jogo da equipa deverá aumentar, traduzindo-se numa melhoria da qualidade do desempenho da equipa.

O facto do cérebro humano possuir uma área do córtex sem funções específicas, maior do que a existente no cérebro de qualquer outra espécie (Howard, 1994, cit. por Jensen, 2002) confere aos seres humanos uma forte flexibilidade para a aprendizagem (Jensen, 2002). O que o cérebro faz melhor é aprender, sendo que a aprendizagem altera o cérebro porque este se pode “auto-renovar a cada estímulo, experiência e comportamento” (Jensen, 2002: 29). Assim, através da dimensão táctica/cognitiva, a articulação das diversas variáveis, reflecte-se em todas as outras dimensões do jogo (técnica, física, psicológica e estratégica), promovendo um aumento de intensidade.

Os novos comportamentos exigem, no início, uma grande actividade do cérebro, nomeadamente do córtex pré-frontal (Goleman et al., 2002; Jensen, 2002; Lafargue e Sirigu, 2004). “À medida que o novo comportamento é aprendido, verifica-se que menos áreas do cérebro são utilizadas para o desenvolver” (Jensen, 2002: 30). “Ou seja, o cérebro torna-se mais eficiente e responde mais rapidamente já que as suas intenções inconscientes se desencadeiam em consonância com aquilo que se procurou nas longas horas de treino” (Lopes, 2005: 16, 17). Deste modo, a dinâmica resultante transforma-se em hábito.

Como indica Faria (2002), com a exacerbação de determinados comportamentos, certas regularidades começam a surgir, à medida que um conjunto de comportamentos estão a ser implementados progressivamente de um grau de complexidade menor para um grau de complexidade maior.

Podemos referir como exemplo a caracterização de parte dessa evolução na equipa do FC Barcelona, pelas palavras de Mourinho (1999: 12, 13), na altura treinador adjunto desse equipa: “no dia em que cada jogador faz a sua apresentação ao Barça (...) é nesse dia que o jogador vai ter em sua posse uma documentação que lhe começa a dar uma primeira imagem daquilo que vão ser os seus comportamentos técnico-tácticos, para a sua posição ou posições, para as quais o treinador está a pensar nele. Quando chegamos a uma fase ao nível da equipa e ao nível do jogador individualmente, começamos a entrar numa fase mais adiantada que tem como máxima a troca de posição,

sempre inerente a troca de funções, e é aqui que um jogador começa a ter acesso aos comportamentos técnico-táticos de outra posição, o que significa que a partir do momento que o jogador já tem completamente absorvidos os seus próprios comportamentos, vai começar a absorver os comportamentos dos outros (...) por isso eu diria que numa primeira fase de pré-temporada jogamos em posições completamente rígidas, completamente estáticas, em que cada um realiza só aquilo que lhe compete, e numa fase mais adiantada é quando nós começamos a chegar a essa troca de posições, e essa troca de funções, que numa primeira fase é uma troca entre dois jogadores e depois numa fase mais adiantada falamos de quatro e de seis jogadores fazendo rotações entre si”. O mesmo treinador (Mourinho, 2005d: 6) indica uma sequência, hierarquia, de construção/operacionalização do Modelo de Jogo Criado: “Posições, funções, dinâmica, multifuncionalidade”. De facto, parece claro nestas palavras que a complexidade e dinâmica de jogo deverão ir aumentando à medida que se desenrola o processo de treino.

No mesmo comprimento de onda em relação a esta evolução parece estar Peseiro (2005c: 18): “Na essência, qualquer treinador gostaria que na equipa todos trocassem de posição, mas que quando fosse altura de defender as zonas estivessem todas ocupadas. (...) Esta equipa não pode deixar de jogar com mobilidade. Mas vamos com passos seguros até a mobilidade coabitar com a organização. Isto tem a ver com a qualidade dos jogadores e com o treino”.

Também Queiroz (2003a) indica que, nos níveis de maior exigência, o treino evolui ao nível da complexidade e da especificidade do detalhe (detalhes como os ângulos de recepção em diferentes espaços do terreno, por exemplo), sem perder o envolvimento emocional e o nível de pressão específico do próprio jogo.

Assim, enquanto numa fase inicial o fundamental é treinar os grandes princípios e exacerbar os comportamentos com eles relacionados, com a evolução do processo maior atenção poderá ser dada ao detalhe, aos subprincípios e subprincípios dos subprincípios, apesar de os grandes princípios terem de ser sempre os mais visados.

Numa fase da época em que a dinâmica base da equipa já esteja implementada e apareça com regularidade, podemos mesmo adaptar determinados aspectos do Modelo de Jogo às características particulares dos jogadores, ou seja, podemos «criar» princípios de menor complexidade que permitam enriquecer o Modelo de Jogo se, por exemplo, tivermos jogadores velozes.

2.6.1 A importância do hábito. Para os mesmos comportamentos... diferentes intensidades, diferentes dinâmicas

«Primeiro estranha-se, depois entranha-se»
(Fernando Pessoa)

Goleman et al. (2002) refere que, com o tempo, a necessidade de empenho permanente para mudar hábitos diminui, com a formação de novas ligações neurológicas.

De facto, a adaptação é um processo que visa a economia, reduzindo os dispêndios de tempo e de energia durante o treino, superando assim o estereótipo do treino quantitativo (Tschiene, 1988).

“O interessante das provas neurobiológicas é que a sensação de familiaridade e facilidade advém das alterações ocorridas nos nossos corpos. O cérebro reorganizou-se e nós somos um ser diferente devido a essas mudanças. A familiaridade resultou em alterações permanentes no cérebro” (Goleman, 2005: 348).

Segundo Frade (2003a) o hábito é um «saber fazer» que se adquire na acção e “a esfera fundamental do «saber fazer» está no subconsciente” (Frade, 2002, cit. por Amieiro, 2005: 56) – mas identificado com o que se quer, com o «saber sobre um saber fazer» (Carvalho, 2000). Ou seja, através do treino, a incorporação dos princípios de jogo é remetida para o subconsciente levando a que “a atenção apenas seja necessária relativamente às nuances particulares de cada situação, o mesmo é dizer, à gestão do instante” (Amieiro, 2005: 57).

Na mesma linha, Carvalho (2000: 95) refere que “o hábito resulta em economia do Sistema Nervoso Central, na medida em que a solicitação da estrutura perceptivo-cinética não é tão massificada [solicitada]”.

Em relação, por exemplo, à zona pressionante alta, Guilherme Oliveira (2004c) indica que essa é uma forma de defender extremamente desgastante em termos mentais, porque exige uma permanente concentração de todos os jogadores, adiantando, porém, que esse desgaste se atenua com o treino, pois os comportamentos que são exigidos aos jogadores começam a aparecer como hábito.

Frade (2000) refere que o treino é que permite diminuir o tempo de recuperação e que o mesmo se passa para quem não está habituado a certo tipo de sobre-estimulação.

Assim, numa fase intermédia, em que os jogadores já conhecem determinado exercício, os seus objectivos e a forma de o fazer, a sua proposta permite rendimentos mais elevados do que o seriam numa altura em que ainda não compreendessem exactamente o exercício (Queiroz, 2003a).

Porém, o mesmo autor (Queiroz, 2003a: 8) refere que “o nível intelectual destes jogadores é tão grande que a repetição táctica de certos elementos acima de, diria 15 minutos, aborrece porque eles atingem esse patamar muito rapidamente”.

Desta forma, quando já existe um reconhecimento alargado com o exercício, por muito alta que seja a complexidade do exercício, se já não envolver algum grau de desafio, a intensidade diminui pelo decréscimo de exigência, podendo, todavia, manter-se máxima a nível relativo.

Como indica Goleman et al. (2002: 182), “No início, é necessário concentrar a atenção nos esforços para ultrapassar as reacções instintivas que se está a tentar ultrapassar – antes de dar toda a atenção aos novos comportamentos que se pretende que substituam os antigos. Ao fim de algum tempo, exercendo autodomínio até ao domínio completo da reacção, o que era dantes um esforço passa a ser um comportamento natural, realizado sem esforço”, libertando a energia mental para a gestão do instante, do detalhe.

Assim, por exemplo, o mesmo exercício, solicitando os mesmos princípios, poderá, no início do processo de treino, indiciar uma grande intensidade e, com a sua familiarização, numa fase mais adiantada do processo de treino, essa intensidade ser menor. Em termos relativos deverá ser sempre máxima.

Da mesma forma, entre uma equipa de maior qualidade e outra de menor qualidade, com os mesmos exercícios, a intensidade deverá variar, tendo em conta a relatividade da complexidade – é relativa ao nível das variáveis, mas também do jogador/equipa.

Exemplifiquemos com uma situação concreta. Mourinho (1999) refere um exercício, realizado no Barcelona no período preparatório, de 5x3 num quadrado, com quatro atacantes fora e um dentro e três defensores dentro do quadrado (Jogadores de fora – dois toques; Jogador dentro – um toque). Nessa equipa o exercício era executado inicialmente num quadrado de dezasseis metros quadrados e, posteriormente, doze metros quadrados, durante um minuto e meio, e a indicação de êxito seria a manutenção da posse de bola durante esse período. Ora, com o mesmo exercício, aplicado por outro treinador noutra equipa, com o mesmo espaço, ao fim de dez ou doze segundos já se verificavam mais de cinco intercepções.

Existem, assim, flutuações no nível de intensidade de acordo com a exigência que a mesma situação provoca em equipas de diferente qualidade. Neste caso específico, para o mesmo exercício, a intensidade seria, à partida, mais elevada na equipa de menor qualidade. Porém, como o nível de complexidade seria desadequado (demasiado elevado), a intensidade acabaria por ser baixa, já que os objectivos pretendidos não estavam a ser alcançados.

Deste modo, o fundamental é a criação das dinâmicas desejadas. Para que isso possa suceder, outro delimitador essencial da intensidade surge: a adequação da complexidade ao nível qualitativo dos jogadores e a progressiva identificação com os exercícios até um nível óptimo.

2.7 Características evolutivas do jogo – propiciadoras de maior intensidade... e qualidade

«O bom futebol depende, no fundo, da velocidade de pensamento. A defender e a atacar.»
(Lobo, 2006b)

Importa, agora, tentar demonstrar se podemos encontrar alguma ligação entre a intensidade, tal como a temos defendido, a dinâmica, e a evolução do jogo de futebol.

Segundo Guilherme Oliveira (2004a: 38), apesar dos rumos do futuro estarem em aberto, “as ideias de jogo que privilegiem as dimensões táctico-técnicas têm condições para se assumirem como as mais determinantes na qualidade das prestações tanto colectivas como individuais”. Como temos observado, estas dimensões assumem uma importância fulcral na construção da intensidade.

O número de variáveis às quais o jogador tem de atender parece ser cada vez maior, à medida que aumenta a importância dos comportamentos colectivos para se ter sucesso. Ora, se isso é causador de maior intensidade, também não restam grandes dúvidas que se apresenta como característica evolutiva do jogo.

De acordo com Resende (2002) os jogadores/equipa, hoje em dia, têm menos tempo para ter um correcto raciocínio táctico, sendo cada vez mais importante utilizar a capacidade de agir rapidamente. Como afirma Ferreira (2005c: 10), “no futebol actual, o tempo para “pensar” diminui no inverso da eficácia desejada. O jogador na actualidade é um atleta em permanente estado de “pressão” face à complexidade das acções táctico-técnicas a desempenhar nas diferentes zonas do campo e nas fases e momentos do jogo”.

Também Valdano (2002) indica que os espaços e os tempos de jogo são cada vez mais reduzidos e a pressão exercida pelo adversário é cada vez mais agressiva.

O jogador do FC Porto, Jorginho (2004: 22), caracterizando as diferenças entre o futebol brasileiro e o português, afirma: “Aqui é preciso pensar mais rápido, porque o espaço é mais precioso. No Brasil há mais tempo para dominar, ver e executar. A diferença fundamental é que, no futebol europeu, antes de recebermos a bola temos de pensar no que vai suceder uns segundos à frente. Caso contrário a acção não tem seguimento”.

Luís Freitas Lobo (2006a) indica que “hoje, existe muito menos tempo para um jogador pensar e agir com a bola nos pés. Com o passar dos anos, a pressão sobre a bola foi reduzindo cada vez mais o tempo e o espaço para os artistas segurarem a bola”. O mesmo autor cita ainda um estudo estatístico sobre o tempo que um jogador tinha para segurar a bola antes de um adversário procurar o desarme. Nesse sentido, de 1958 – Garrincha – a 1998 –

Zidane – o tempo diminui três segundos – de quatro para um, com etapas intermédias caracterizadas por uma sucessiva diminuição do tempo para agir.

Esta diminuição do tempo para agir vai assim proporcionar consequências ao nível do treino e do jogo.

Em primeiro lugar, maior preponderância têm agora os momentos de transição, momentos em que os desequilíbrios estarão, à partida, mais presentes, pelo que importa tentar aproveitá-los, por parte da equipa que passa a atacar, e tentar precavê-los, por parte da equipa que passa a defender. “As equipas terríveis são aquelas que diminuem o tempo entre o ganhar a bola e atacar e entre o perder a bola e defender” (Ferreira, 2004: 42).

Em relação ao momento de organização ofensiva, um trabalho do jornal “A Bola” (Eugénio Queiroz e Nuno Vieira, 2003) procura caracterizar a eficaz posse de bola do Modelo de Jogo do Porto de Mourinho da seguinte forma: o treinador recomenda que se faça «a melhor eleição» e que se procure «uma alta circulação de bola para uma perfeita cobertura de jogo», o que só se consegue usando: «jogo de posições» (jogadores sempre em desmarcação), «formação de muitas linhas» (de passe), «triângulos», «controlo da velocidade de jogo» (alta velocidade como regra) e «uso da velocidade» (sobretudo da circulação de bola).

Segundo Barreto (2003: 49) “a posse de bola tem sido considerada pelos treinadores defensores do «bom futebol» como um dos princípios fundamentais dos seus modelos de jogo” e, para esta ser eficaz, existe a necessidade de velocidade na sua circulação. Nesse sentido, Adriaanse (2005a) afirma gostar do futebol corrido com passe rápido, admitindo a rapidez de execução como essencial numa equipa europeia moderna.

Deste modo, a diminuição do tempo para agir – característica evolutiva do jogo – pode promover dois tipos de situação na organização ofensiva. Por um lado, “como há muitas pernas que pressionam, jogar por baixo é difícil e então, para não se correr riscos e evitar o perigo, fazem-se passes longos e aéreos” (Valdano, 2002) ou, por outro lado, pode promover a necessidade de maior velocidade ao nível da circulação da bola, através de maior mobilidade, formação permanente de linhas de passe e poucos toques na bola, se se

defender o «bom futebol» e a pretensão for a de ter equipas que gostem de ter a bola.

Barreto (2003: 17) refere mesmo a “arte da posse de bola, de a «ter» em nosso poder, de a fazer circular por todos os espaços disponíveis e existentes do campo”. Di Stéfano (2000, cit. por Barreto, 2003: 8) refere que “o bonito é ver toda a equipa a tocar a bola, a mobilizar-se, a mover-se...”. Guus Hiddink (1998: 7) afirma que “a melhor forma de criar espaços é executar boas desmarcações”, insistindo que o movimento é o melhor aliado do futebol de ataque. Para Valdano (1998: 138), “o Ajax de Cruyff era uma equipa de corte académico, onde todos controlavam e «pegavam» na bola do mesmo modo... todos sabiam o que deviam fazer em cada momento do jogo... todos se mostravam para jogar e sacrificavam-se para recuperar a bola... Com a bola buscavam, com a bola descansavam e com a bola defendiam através do método de não a dar/ceder ao adversário”.

Mourinho (2003a; 2004b) indica que o jogar de forma atractiva, o futebol espectacular, é jogar um futebol de ataque, ter a iniciativa de jogo, ter a posse de bola, conseguindo dar profundidade e amplitude ao seu jogo, ocupando os espaços de forma racional e fazendo a circulação de bola em alta velocidade, permitindo ainda que exista dentro dessa organização colectiva espaço para a iniciativa individual, para a criatividade, para aspectos estéticos do jogo que são fulcrais também para essa beleza, admitindo, porém, que poderá ser uma equipa menos sólida e menos compacta do que uma outra, que perca alguma dessa beleza, com um jogo mais centralizado, sem jogadores nos corredores laterais permanentemente e com jogadores mais próximos uns dos outros. Caracterizando o futebol do FC Barcelona, o mesmo autor (Mourinho, 2004e: 66) indica que o mesmo “joga um futebol lindíssimo, onde a bola circula rápida e magicamente, perante a tentativa infrutífera do adversário pressionar. Bem posicionados em campo, Xavi e Iniesta só jogam ao primeiro toque, Deco e Ronaldinho na temporização e no desequilíbrio, Giuly e Eto'o na profundidade...”.

Assim, para desenvolver um jogo eficaz e de qualidade é necessário, sobretudo, uma compreensão rápida das situações de jogo e “um aumento

sistemático dos conhecimentos específicos¹⁹ dos jogadores” (Guilherme Oliveira, 2004a: 38). Como sintetiza Garganta (1999: 6), “à luz das exigências do desporto actual, não basta chegar mais longe, nem saltar mais alto, nem ser mais forte, é preciso ser mais rápido, mais veloz. Mais rápido, não apenas a chegar ao local desejado, ou a realizar uma acção, mas também a pensar, a encontrar soluções, a perceber o erro, a descodificar os sinais do envolvimento. Em síntese, mais rápido e melhor, a perceber, a pensar e a agir”.

Segundo Tavares (2003: 19), “se partirmos da premissa de que a observação do resultado final de uma acção motora é insuficiente para determinar as razões de uma execução bem sucedida (ou não), a nossa preocupação deverá ser transportada para a procura da melhoria dos processos internos como a percepção, selecção da resposta, programação da resposta e controlo motor, para possibilitar a procura da excelência dos movimentos e acções desportivas quando forem solicitadas, devendo o processo de treino permitir que tal se verifique”

Deste modo, todas estas acções parecem estar associadas a um factor fundamental – a velocidade mental (Barreto, 2003). Caracterizando o Barcelona, Lobo (2006b) refere: “Conduzido pela batuta de Deco e sublimado nos rasgos de Ronaldinho, Eto`o e Messi, o Barcelona de Rijkaard prova como o bom futebol depende, no fundo, da velocidade de pensamento. A defender e a atacar”. Do mesmo modo, Vilas-Boas (2006: 22), relativamente ao ucraniano Anatoliy Tymoschuk, afirma “Parece lento, e pode sê-lo numa pista de atletismo ou na cordilheira dos Cárpatos, mas no raciocínio e na velocidade de execução dentro do campo é muito veloz.” E ainda Mourinho (2004f), referindo-se a Ricardo Carvalho, admite que a sua capacidade de leitura de jogo é que faz a diferença entre ele e os outros.

Como sustenta Garganta (1999: 7, 8), “a expressão da velocidade decorre, não apenas da brevidade de reacção aos estímulos ou da velocidade

¹⁹ “O conhecimento específico é o conhecimento necessário para a realização de determinada acção, dentro de um domínio particular que engloba a interacção do conhecimento declarativo, com o conhecimento processual, com as memórias e as emoções a eles associadas e que está configurado sob a forma de imagens mentais. (...) o jogo de Futebol parece requisitar do jogador três formas de conhecimento específico, que interagem permanentemente: (1) o conhecimento táctico-técnico específico; (2) o conhecimento específico relacionado com as habilidades técnicas; e (3) o conhecimento específico relacionado com a auto e hetero-interpretação de um projecto colectivo de jogo.” (Guilherme Oliveira, 2004a: 90, 91)

gestual, mas também do tempo necessário à identificação, ao tratamento rápido da informação e ao reconhecimento e avaliação das situações complexas de jogo. (...) A capacidade de previsão, por exemplo, permite que um jogador, mesmo sendo 'mais lento' do que outro, do ponto de vista neuromuscular, possa chegar mais depressa a um determinado lugar do terreno de jogo, porque previu e antecipou a resposta". Assim, a capacidade de antecipação parece revelar-se um indicador fundamental para discriminar jogadores experientes de jogadores principiantes (Fernando Tavares, 1994).

Neste sentido, a melhoria da capacidade de antecipação²⁰ da acção surge como outra característica evolutiva do jogo.

Esta característica acarreta consigo acções globais de organização colectiva, que se manifestam como padrões de jogo evolutivos. Um desses casos parece ser o da defesa à zona.

De facto, numa defesa individual, os jogadores correm para onde o adversário quer, o que limita a possibilidade de antecipação das situações que se pretende. Por muito estudadas que estejam as acções de um jogador ou equipa, se a defesa for individual, qualquer alteração ao comportamento padrão vai «anular» as antecipações. Por outro lado, se a defesa for pró-activa, se procurar condicionar a equipa adversária a jogar para onde pretende, tendo como referências defensivas, a bola, os espaços e os companheiros (Amieiro, 2004), a antecipação terá mais possibilidades de existir, já que será a própria equipa a «criar» as situações que pretende, mesmo em acção defensiva, através de uma adequada ocupação dos espaços. Nesse sentido, acrescentamos a necessidade de a defesa se basear numa zona pressionante, de modo a cumprir os requisitos do futebol actual, procurando causar o erro no adversário e não ficando à espera que o mesmo aconteça por alguma falha não provocada.

Deste modo, "quando observamos uma equipa de Rendimento Superior, identificadas pela elevada organização e pelo ganhar com regularidade nas provas em que estão envolvidas, detectamos como tendência evolutiva indiciadora de qualidade, o jogar a elevadíssima intensidade concentrada de

²⁰ Só a podemos antecipar se o treino o possibilitar, através de um Saber Fazer que se adquire na acção, com situações de treino semelhantes às que esperamos encontrar e propiciar no jogo.

percepção, antecipação e execução de acções, imbuídas do mesmo denominador comum – o modelo de jogo adoptado e os seus princípios” (Oliveira, 2002: 14).

Assim, o aumento do número de variáveis a considerar, o aumento do «peso» da capacidade de organização colectiva, a diminuição do tempo para agir e o aumento da velocidade mental/melhoria da capacidade de antecipação apresentam-se como características evolutivas do jogo, em interacção. Além disso, pelo que fomos referindo, surgem associadas a aumentos na intensidade (sobretudo pela sua dimensão cognitiva, em interacção com as outras dimensões) e reflectem-se em novas padronizações do jogo e do treino.

2.7.1 Velocidade... mas só se for de dinâmica (co)auto-hetero – o primado da organização. Só o movimento intencional é educativo

«Vejo um animal menos forte do que alguns, menos ágil do que outros, mas que, ao fim e ao cabo, é de todos o mais bem organizado»

(Jean-Jacques Rousseau, Discurso sobre a Origem da Desigualdade entre os Homens)

«Há médios-centro que correm tanto que não podem pensar»

(Marcos Senna, 2006: 61)

Como nos fomos dando conta, a velocidade aparece assim como determinante no futebol actual. Mas não uma velocidade qualquer. É uma velocidade que apela sobretudo ao cognitivo, na medida em que para esta aumentar o fundamental é que as referências colectivas sejam rápida e adequadamente interpretadas por parte dos indivíduos. “Enquanto o jogo for uma realidade dinâmica, a velocidade de processamento de informação é cada vez mais importante” (Machado, 2003: 6).

Cruyff (cit. por Tadeia, 2005: 19), refere que “todos os treinadores falam de movimento, de ter de se correr muito. Eu digo não corram muito. O futebol é um jogo que se joga com o cérebro. Tens de estar no local certo no momento certo, nem antes nem depois”. No mesmo sentido, Peseiro (2005a: 20) afirma que “uma equipa boa corre pouco e joga muito.”

Assim, Guilherme Oliveira (1999) refere que os jogadores têm que ser seres pensantes individuais e colectivos, para que todos comunguem da

mesma identidade de jogo, de forma a prevalecer o consenso em relação ao «jogar» que se pretende atingir. Mourinho (cit. por Oliveira et al., 2006: 121) indica: “A equipa que eu desejo é aquela em que, num determinado momento perante uma determinada situação, todos os jogadores pensam em função da mesma coisa ao mesmo tempo. Isso é que é jogar como equipa. Isso é que é ter organização de jogo”.

Deste modo, as acções tomadas por um indivíduo só fazem sentido quando enquadradas no projecto colectivo de jogo. Cruijff (cit. por Tadeia, 2005: 19) refere: “O que há de especial na equipa holandesa é o movimento. Todos se movem. É essa a base de tudo. Se em algum momento disserem: ‘Cruijff está fora do lugar’, é porque não percebem nada. Só é possível trocar de posição se uma posição estiver vaga”. Existe sempre um sentido colectivo nas acções individuais.

Ou seja, “a alteração individual face à natureza do fenómeno tem que ser autónoma. A interioridade subjectiva tem que estar presente, porque é importante, como um plano do fenómeno, que é o plano da diversidade, do inesperado, do detalhe (...) Portanto, é fundamental que no treino essa autonomia seja requisitada, mas é uma autonomia apoiada nos demais companheiros (e contrariada, pelo menos, pelos adversários). Assim, essa evolução, esse registo de melhoria de evolução auto, é auto-hetero e como tal a equipa só cresce, como equipa em termos de qualidade se, de facto, os indivíduos crescerem” (Frade, 2003b: 6).

Assim, enquanto tradicionalmente a velocidade surge associada à intensidade segundo os parâmetros mais «físicos», neste caso aparecem associadas sobretudo pela exigência cognitiva que as referências colectivas, inerentes a esta velocidade, pressupõem. “Só se faz bem o que se compreende bem” (Frade, 1985: 28).

Tani (2001: 152) indica que “A melhoria do timing antecipatório implica uma prática com ênfase no aspecto visual-perceptivo da habilidade mais do que na resposta motora em si.” No mesmo sentido, Frade (1985: 28) refere que “a aquisição de velocidade pode resultar duma transformação do comportamento através da modificação na compreensão dos sinais vindos do

jogo e através da modificação das acções do jogador em função desses sinais”.

Paulo Sousa (2002: 46) faz essa associação entre esta velocidade e intensidade, quando, relativamente ao treino, refere: “Se houvesse uma equipa que fazia muito pressing e que fosse muito agressiva, fazia uma posse de bola num campo muito mais reduzido, se calhar com menos tempo, que é para te dar intensidade e te fazer pensar rápido”.

Guilherme Oliveira (1991) indica que é necessário imprimir uma grande intensidade no jogo conseguindo, fundamentalmente, ser rápido a “ler” o jogo, a ter consciência da acção que lhe aparece pela frente.

Frade (1985: 20) vai mais mesmo mais longe ao indagar “Quando se admitirá que um movimento desportivo desinserido ou desajustado da resposta correcta é, por mais suor que exija, uma teoria... e que uma percepção mental correcta duma situação é já (antes do gesto) uma prática?”, admitindo que “só o movimento intencional é educativo” (Frade, 1985: 6).

Assim, para o aumento desta velocidade, para uma alta circulação de bola, o fundamental é a antecipação mental, uma rápida leitura das situações, rápida velocidade (co)auto-hetero, já que permite que os jogadores adequem as suas acções individuais (auto), em relação com vários indivíduos (hetero), de acordo com uma concepção de jogo que se procura que seja comum (co) (Oliveira et al., 2006). Deste modo, em resposta a como se treina a velocidade de circulação de bola, Mourinho (2003a: 3) indica que o essencial é “um bom jogo posicional, pela segurança que todos os jogadores têm ao saber que em determinada posição há um jogador, que sob o ponto de vista geométrico há algo construído no terreno de jogo que lhes permite antecipar a acção.”

De facto, o tempo de reacção é representado por cerca de 2/3 do tempo gasto na tomada de decisão e 1/3 na execução propriamente dita (Lafargue, 2005; Revoy, 2005; Lafargue e Sirigu, 2004). Deste modo, “a familiarização com o futuro já é um factor de rapidez” (Frade, 2001, cit. por Tavares, 2003: 17). Assim, de acordo com Tavares (2003: 13), “Assumindo um processo de treino baseado na Especificidade, esta selecção de imagens [que representam as diferentes opções de acção, os diferentes cenários e os diferentes resultados da acção] estará favorecida pois privilegia a antecipação do futuro,

sendo este já um factor de rapidez, uma vez que os princípios definidos serão continuamente exercitados ao longo do tempo”

Também por este facto, o treino deverá incidir, sobretudo, sobre a organização de jogo, o que, por si só, permitirá uma diminuição do tempo gasto na tomada de decisão, à medida que evolui a cultura táctica, a identificação dos jogadores/equipa com o que se pretende e com o que se cria, no sentido de um «saber sobre um saber fazer» Específico.

Para além disto, a evolução do jogo impõe que também a execução seja veloz mas, mesmo nesse caso, o importante será descobrir a que velocidade máxima o jogador é capaz de ser preciso (Menotti, cit. por Valdano, 2002; Mourinho, cit. por Oliveira et al., 2006) para encontrar uma velocidade colectiva, onde cada jogador terá a sua própria velocidade (Mourinho, cit. por Oliveira et al., 2006; Valdano, 2002). É por isso que Lobo (2005: 14), em relação a Karagounis, jogador do Benfica, afirma que é “um dos jogadores que, no futebol actual, melhor maneja a correcta sequência de construção e expressão do talento: primeiro precisão, depois velocidade.”

Por isso Cruyff (2002, cit. por Barreto, 2003: 9) defende que “jogar bem consiste em executar correctamente todos os movimentos. Se um passe de bola requer determinada velocidade e precisão, deves ter a capacidade de realizá-lo sem falhas e no momento exacto. No fundo executar bem consiste em realizar todos os movimentos de uma partida adequadamente. O ritmo da bola, o controlo, como os passes, o posicionamento, os centros... são factores decisivos que têm que se realizar com a técnica suficiente para que a sua execução seja um êxito”.

Neste registo as intensidades das acções dos diferentes jogadores vai ser a catalisadora das dinâmicas colectivas adequadas, que se traduzirão na velocidade colectiva requisitada pelo Modelo de Jogo Criado.

Como sintetiza Garganta (1999: 9), “Os melhores não jogam apenas mais depressa. Jogam, sobretudo, mais eficazmente, fazendo variar a velocidade de realização e de jogo, em função das características do momento e das possibilidades de evolução das linhas de força da jogada”.

2.7.1.1 A velocidade de circulação de bola e a zona pressionante

«Se a bola pensasse, no momento que chegasse aos pés de Guardiola saberia três coisas: que sairia imediatamente (Pep tocava a bola, mas tinha-a pouco tempo), que a sua viagem desde o pé de Guardiola até ao pé de um companheiro seria rápida, e que a tocaria em direcção ao sítio desejado, porque a sua especialidade eram os espaços vazios.»
(Valdano, 2002)

«Defesa à Zona. A arte de expressar uma organização colectiva!»
(Faria, 2005)

Se procuramos então um jogo baseado na posse e circulação da bola, por norma a velocidade desta circulação tem de ser alta. Já em 1985 (pp: 25), Frade afirmava que “a concepção de jogo em relação ao futuro se centra na velocidade de jogo (isto é, circulação da bola e de jogadores), com os jogadores a serem muito mais ecléticos”.

Mourinho (cit. por Oliveira et al., 2006: 122) afirma que a velocidade tem dois aspectos que são completamente diferentes: a velocidade da bola e a velocidade dos jogadores. “A velocidade da bola tem a ver com um bom jogo posicional, uma boa leitura de jogo, grande capacidade de utilizar indistintamente os dois pés, um bom primeiro toque, um bom controlo e uma boa qualidade de passe. Isto é fundamental na nossa filosofia. Mais importante do que a velocidade dos jogadores sem bola é a velocidade de circulação da bola. Fazer sete ou oito segundos aos 60 metros é, para mim, pouco importante. Importante é ter velocidade de circulação de bola nesse espaço”. Além disso, para uma equipa que queira ter a bola é também necessária mobilidade dos jogadores, no sentido de abrir constantemente linhas de passe (Mourinho, 2002c).

Também Adriaanse (2005b), no período preparatório do FC Porto, demonstrava a importância que dava à velocidade de circulação de bola. O treinador afirmava trabalhar na circulação rápida e na recepção da bola e no passe ao primeiro toque, admitindo a qualidade do passe e a movimentação como fundamentais para o que pretendia para a equipa.

De facto, apesar de a alteração de ritmos de jogo ser importante e de, em determinados momentos e espaços, a imposição de ritmos de jogo mais baixos ser também indispensável, as acções rápidas parecem ser as decisivas no jogo. De acordo com Valdano (1998), o Ajax de Cruyff, com a bola, procurava a baliza adversária circulando-a pacientemente e com critério até encontrar o momento e o lugar para acelerar e arriscar. Acrescenta ainda que, nesse clube, sabem que há o passe de pé para pé, que faz lento o andar colectivo, e um passe para o espaço que acelera o processo. Sabem que sem mobilidade não há circulação, mas se não se conservarem determinadas posições também não.

E é nesta mobilidade colectiva, na dinâmica da táctica, que Lobo (2002: 147, 148) se baseia para afirmar que “a partir do «Futebol Total» tudo mudou, deu-se uma revolução táctica. (...) No relvado, (...), com marcação à zona, nenhum dos jogadores tinha posição fixa. O segredo estava na circulação de bola, com constantes mudanças de flanco, o célebre *carrossel mágico*, e no aproveitamento dos espaços vazios. Futebolisticamente *poético*, os holandeses *giravam* em campo, lembrando as pás de um moinho”.

Como indica Castelo (1996), a circulação de bola, quando realizada pelos vários jogadores de uma forma contínua, fluente e eficaz, cria uma contínua instabilidade e consequentemente desequilíbrios na organização defensiva adversária.

Estas características são assim apanágio de algumas das equipas de “top”. Como indica Queiroz (2003b: 11) “quando se enfrentam duas equipas de nível muito alto e de grande qualidade, muitas vezes observas que uma equipa circula a bola com um ritmo muito alto e com uma grande intensidade, mas também a equipa adversária joga em pressão a um ritmo muito alto”.

Deste modo, surge outro dos distintivos das equipas de Rendimento Superior, a zona pressionante.

Segundo Queiroz (2003b: 11, 12) “Quando tens a bola podes aumentar o ritmo de jogo circulando-a rapidamente. Mas é muito importante, e provavelmente mais importante que o anterior, obrigar a outra equipa a jogar a um ritmo muito alto quando são eles que têm a bola. E isto só é possível se todos os jogadores, ao mesmo tempo, e mantendo ao longo da partida o

mesmo nível de atitude, se movem juntos e muito rápido para obrigar os jogadores rivais a circular a bola muito rápido. Mas este trabalho sem bola e esta alta intensidade necessita de muita preparação e muito trabalho mental para o poder manter ao longo da partida em todos os momentos em que se perde a bola, ainda que, se possa conseguir se toda a equipa está comprometida com o mesmo objectivo". Neste sentido, "a coesão do bloco defensivo passa, fundamentalmente, pela adequação das respostas individuais face à resposta colectiva desejada" (Amieiro, 2005: 204).

Relativamente às suas vantagens, nomeadamente na zona pressionante alta, Mourinho (2003a) indica que permite recuperar a bola numa zona mais ofensiva, propiciando mais situações de finalização. Por outro lado retira níveis de confiança ao adversário que procura ter a bola e retirar a iniciativa à sua equipa. Deste modo, ao pressionar alto e ao impedir a equipa adversária de ter a bola, de criar situações, limita-os muito sob o ponto de vista psicológico. Assim, corre-se menos e mantém-se uma intensidade de jogo alta durante quase todo o jogo.

Tanto em relação à velocidade de circulação de bola, como ao método defensivo zonal, a equipa é entendida como uma «unidade comportamental», manifestando assim uma dinâmica adaptativa auto-hetero e, por esse facto, aumentando potencialmente a intensidade e a dinâmica de jogo, expressas na evolução qualitativa do desempenho colectivo.

2.7.1.2 A rapidez das transições

«Têm mais sucesso as equipas que mais rapidamente conseguem, com eficácia, «diminuir» o tempo de transição defesa/ataque e ataque/defesa, isto é, aquelas que se preparam para «defender» quando atacam e que começam a «atacar» aquando da perda da posse de bola.»
(Jesualdo Ferreira, 2005a: 9)

A importância dos momentos de transição ataque/defesa e defesa/ataque e o papel decisivo que têm no futebol de hoje têm sido, cada vez mais, salientada por vários treinadores.

Segundo Queiroz (2003b: 15), “Em todas as mudanças de atitude dos jogadores para passar do ataque à defesa e da defesa ao ataque existe um passo intermédio. Pelas análises que realizamos sobre o jogo, sabemos que no futebol moderno é muito importante diminuir ao máximo esse passo intermédio. O tempo em que fazemos a transição de uma fase à outra tem que ser mínimo. Quanto mais curtos sejam os tempos de reacção de uma equipa nestas transições, muito mais efectivo será o jogo da equipa tanto para defender como para atacar. Quanto mais rápido for a mudança de atitude para passar do ataque à defesa, menos possibilidades haverão de que nos façam golo. E, pelo contrário, quanto mais rápido façamos a transição defesa-ataque, mais possibilidades temos de conseguir um golo porque não damos tempo ao rival para que se organize defensivamente. Se o nosso objectivo é surpreender o rival, é muito importante que a nossa transição da defesa para o ataque se faça muito rápido, muito intensamente”.

Para Valdano (2001, cit. por Barreto, 2003: 26), “as equipas devem saber atacar e defender. Alguns sabem algo mais: fazer as transições. Os jogadores, quando perdem a bola, convertem-se automaticamente em defesas e quando a recuperam, em atacantes. Este câmbio de cassete mental em tempo recorde é uma característica das equipas solidárias e supermotivadas”.

Peseiro (2005b: 8) afirma que “fundamentais são as transições. Quem ganha mais vezes são as equipas que têm melhores transições. Temos de ser mais rápidos na transição defesa/ataque. Se, quando ganharmos a bola,

podemos estar junto à baliza adversária em dois segundos, não vamos demorar 20 ou 30 segundos e mobilizar mais gente.”

Caracterizando as transições defesa/ataque do FC Barcelona e Chelsea FC, Luís Lobo (2004: 37) revela: “Partindo do dogma tático do presente que define as verdadeiras equipas como um bloco que nunca se deve partir, a chave para o sucesso reside na velocidade das transições defesa-ataque. A equipa de Rijkaard é atraente mas aquilo que faz em sete ou oito passes, muito controle e toque, o Chelsea faz em três ou quatro. Pode ser menos atractivo, mas é terrivelmente eficaz e aumenta a capacidade de apanhar o adversário em contra pé. Cada passe é de máximo rendimento.”

Jesualdo Ferreira (2004: 35) realça que a capacidade de uma equipa rapidamente se reorganizar é também um factor de qualidade. Segundo o treinador no confronto entre duas equipas “ganhará sempre mais vezes aquela que for capaz de ser mais rápida a responder aos momentos em que se ganha ou se perde a posse de bola”.

Carvalho (2004b: 29), relativamente à equipa do FC Porto de Mourinho, indica que a mesma “trabalha na recuperação da posse de bola de uma forma organizada, sempre a alta intensidade, mas com um padrão de funcionamento uniforme, porque está preparada para o fazer. Como o faz muito bem, de uma forma organizada, acaba por ser, na minha perspectiva, muito mais económico ao nível do processo defensivo. Digamos que gasta combustível de avião, mas utiliza-o às pingas. As outras equipas, se calhar, utilizam gasóleo, mas gastam o depósito quase todo. (...) Basta-lhe, muitas vezes, uma intermitência de três ou quatro segundos para conquistar a bola, porque utiliza uma pressão organizada com um padrão de alta intensidade. Já as outras equipas precisam de quase todo o depósito de gasóleo para conquistar a bola, porque nem têm um padrão de funcionamento de alta intensidade nem têm tanta organização”.

Ainda assim, em nossa opinião, a intensidade, mais do que ser gerada pelos períodos descontínuos de grande velocidade dos jogadores, é, em primeiro lugar, gerada pela existência dessa mesma organização e das exigências que a mesma acarreta sobre todas as dimensões.

Segundo Amieiro (2005) a eficácia dos momentos de transição está intimamente relacionada com o modo como a equipa está organizada antes

dos mesmos, promovendo o equilíbrio ofensivo na defesa e o equilíbrio defensivo no ataque.

Assim, o posicionamento defensivo colectivo deverá ser feito de modo a perspectivar a possível recuperação da bola, através do posicionamento dos jogadores na ocupação de determinados espaços, que permitirão uma transição defesa/ataque padronizada e coerente com a forma como se pretende atacar – o exemplo de alguns jogadores em profundidade.

Do mesmo modo, o posicionamento dos jogadores na ocupação de determinados espaços, durante o ataque, é feito a pensar na possível perda de bola, promovendo um equilíbrio que permita uma reacção rápida e eficaz ao momento da perda da bola – por exemplo, o princípio usual de que, numa linha de quatro defesas, apenas um jogador dessa linha se pode envolver nas acções ofensivas no meio-campo adversário.

Além da demonstração de que vários treinadores defendem a importância das transições e da sua velocidade, é também relevante referir que estas vertentes da organização da equipa só são importantes quando coadunadas com os restantes princípios do Modelo de Jogo Criado. Ao criar um modelo de jogo o treinador tem de prever que para atacar de determinado modo deve defender de determinado modo e, para isso suceder, deverá fazer as transições de determinada forma, e assim sucessivamente, ou seja, tem de relacionar sempre as partes com o todo.

Suponhamos a criação de um Modelo de Jogo onde a equipa pretenda criar situações de finalização, preferencialmente, através de passes longos em profundidade. Ora, para isso suceder, provavelmente interessará defender com a equipa organizada num bloco mais baixo, para tentar criar espaços nas costas da defesa adversária. Para isso, no momento de transição ataque/defesa, poderia fazer-se recuar as linhas da equipa para o seu meio-campo defensivo, imediatamente após a perda da posse de bola. Desse modo, precavendo o momento de transição defesa/ataque interessa, provavelmente, deixar alguns jogadores mais adiantados que possibilitem linhas de passe em profundidade, para o momento de recuperação da posse de bola.

Assim, “a recuperação da bola, por exemplo, mais do que uma acção defensiva, é o início da acção ofensiva. A eficácia de ambas está de tal forma

relacionadas ao ponto de serem uma só na dinâmica de jogo, funcionando como um bloco único, sincronizado, no pressing e na construção, na recuperação e na distribuição” (Lobo, 2006a).

3. MATERIAL E MÉTODOS

3.1 Descrição e caracterização da amostra

A amostra é constituída por entrevistas efectuadas a quatro treinadores:

- Agostinho Oliveira – Coordenador das selecções jovens de Portugal (05/06) – 24/07/06
- Bernardino Pedroto – Treinador do ASA – Angola (05/06) – 04/09/06
- Carlos Carvalhal – Treinador do SC Braga (05/06) – 01/09/06
- Pedro Sá – Coordenador do Departamento Juvenil do CD Trofense (05/06) – 26/07/06

Os elementos da amostra foram escolhidos pelo ecletismo da sua experiência prática recente. Deste modo, foram recolhidos dados, respectivamente, de um treinador associado a um contexto de selecção, outro com experiência no estrangeiro, outro com experiência de I e II Liga e outro com experiência na formação.

3.2 Metodologia de investigação

A investigação consistiu em duas partes: (1) uma pesquisa bibliográfica através dos documentos considerados relevantes para o trabalho em questão; (2) entrevistas semi-directivas, com base num conjunto de questões-guia, que foram registadas num gravador «Sony ICD-B16». As questões foram abertas, de modo a que os entrevistados expusessem as suas opiniões de forma clara e aprofundada. Posteriormente as entrevistas foram transcritas para o papel.

De forma a promover a privacidade e a protecção ética dos entrevistados foram retirados os dados nas entrevistas directamente identificativos dos diferentes treinadores.

3.3 Recolha de dados

As entrevistas decorreram entre os dias 24/07/05 e 04/09/06 e tiveram lugar na residência dos entrevistados e no Estádio Municipal de Braga.

4. Análise e Discussão das entrevistas

4.1 Um conceito complexo. Diferentes intensidades... que são uma só!

Em primeiro lugar, da análise das entrevistas efectuadas, fica a clara ideia de que o conceito de intensidade é complexo e que, para a sua definição, entendimentos teóricos e empíricos e conhecimentos declarativos e processuais se confundem. Nesse sentido, as definições declaradas do tema não encerram a sua amplitude e as suas dimensões surgem de modo mais implícito ao longo do discurso dos entrevistados.

Apesar disso, o entendimento de intensidade diverge de treinador para treinador.

«C» declara um conceito de intensidade que só explicita a dimensão «física» da mesma e se confunde com o de velocidade dos deslocamentos. Nesse sentido considera que um trabalho em alta intensidade e um trabalho em regime anaeróbio são a mesma coisa. Da mesma forma, mesmo quando afirma a intensidade como um conceito pluridimensional, fá-lo no sentido de em diferentes momentos do jogo e do treino, exigir maior ou menor velocidade e, de acordo com a sua interpretação, maior ou menor intensidade. Como fomos procurando demonstrar, no nosso entendimento, pensamos que a intensidade é algo mais que isso.

Também «D» (Anexo IV) enquadra a intensidade, sobretudo, de acordo com os parâmetros físicos ressaltando, porém, a associação que esses parâmetros têm de ter com as outras dimensões do treino (táctica, técnica, e psicológica). Assim, apesar de também a caracterizar como pluridimensional e relacionada com várias dimensões – “Quer emocional, quer física, quer técnica, quer táctica” – afirma-o de um modo compartimentado e sobreposto à dimensão «física» da intensidade.

Noutra direcção, e demonstrando um entendimento mais próximo de intensidade daquele que fomos desenvolvendo ao longo da revisão bibliográfica, parecem estar «A» e «B». Estes entrevistados desenvolvem o

conceito de intensidade como directamente relacionado com as várias dimensões implícitas no acto de jogar.

Desse modo, «B» (Anexo II) refere que a intensidade não pode “ser caracterizada apenas pela velocidade de deslocamento, mas sim por todas as componentes que estão associadas a um movimento ou a uma qualquer acção complexa”. No mesmo sentido indica que esta “é pluridimensional” e que os factores que nela influem “Engloba (...) a capacidade de concentração. Portanto, são factores (...) Do sistema periférico (...) e do sistema nervoso central. (...) quando eu digo capacidade de concentração, capacidade de análise das situações, que está ligada, evidentemente, à concentração. E depois também a capacidade de executar com o máximo de eficiência (...) Quando eu digo o máximo de eficiência é o encontro entre o ser o mais rápido possível e o mais bem feito possível”.

«A» (Anexo I) indica que os factores relacionados com a intensidade são o físico, o envolvimento emocional, o tático e o psicológico. Além disso refere: “Eu considero a intensidade um conceito pluridimensional. No sentido em que concorre mais do que uma dimensão para o atingir de determinada intensidade, nomeadamente (...) a dimensão motora é uma delas, mas a dimensão tática e emocional dos jogadores são duas dimensões muito fortes, que acho que determinam de sobremaneira o conceito de intensidade. Portanto, é pluridimensional de certeza.”

Ambos os treinadores ressaltam ainda a necessidade de o tático estar relacionado com o Modelo de Jogo, à medida que a acção do jogador se aproxima do que o treinador preconiza.

Mas as distinções entre os conceitos ficam bem explícitas nas respostas à questão de “Se um jogador mesmo parado pode estar a actuar em intensidade”. «C» e «D» consideram indispensável a locomoção para a intensidade estar presente, enquanto «B» e «A», atendendo às restantes dimensões constituintes da intensidade, afirmam que um jogador, mesmo parado, pode estar a actuar em intensidade, enquanto solicitam diferentes exigências implícitas no acto de «jogar».

«B» e «A» são ainda concordantes ao assinalar que o volume é o resultado da acumulação das intensidades altas e que o «jogo», ao longo da

época, entre estas componentes, apenas se caracteriza pelo maior número e duração das recuperações no início da época, o que parece estar de acordo com a adopção dos chamados «patamares de rendibilidade», em detrimento dos picos de forma, como defendemos na nossa revisão bibliográfica. Poderíamos ainda acrescentar que este é um volume de qualidade suportado nas acções em intensidade máxima relativa e expresso nas dinâmicas de desempenho do colectivo.

Já «D» (Anexo IV) indicia o volume como o somatório das intensidades, “a intensidade da intensidade”, mas entendidas de modo compartimentado. De acordo com o treinador “o volume tem a ver com este tipo de cargas que tu foste tendo. Cargas físicas, técnico-táticas, psicológicas, pelas derrotas, pelas vitórias, pelo ambiente que tu vais tendo dos teus associados, da tua direcção, se te apoia, se não te apoia... Quer dizer, isto tudo, em conjunto, transporta o volume da intensidade.” A preocupação que este treinador revela com este volume que defende está, sobretudo, relacionada com a transmissão de confiança aos jogadores em relação ao trabalho que efectua.

«C» (Anexo III) refere que “a intensidade é sempre não proporcional ao volume, ou seja, à medida que tu, tradicionalmente, aumentas a intensidade reduces o volume”. Apesar disso, procura estabelecer um equilíbrio entre o volume e intensidade, intensidade essa que vai progressivamente aumentando até à entrada em competição. Esta definição está associada ao tipo de operacionalização em períodos descontínuos de esforços máximos que apresentamos no Capítulo 2, mas declara uma concepção parcelar de intensidade.

Outro aspecto a relevar é o facto dos quatro entrevistados terem considerado a intensidade como um conceito complexo. Porém, esta acepção está relacionada com a definição de intensidade de cada um e, como tal, tem diferentes significados.

Para «D» (Anexo IV), esta complexidade do conceito está relacionada com a necessidade de individualizar a intensidade «física» sofrida por cada jogador, sobretudo, de acordo com a posição que ocupa em campo. “Claro que é complexo. Porque determinar a intensidade que se deve fazer a cada atleta

não é fácil. Porque o treino, quando o treino for individualizado, aí sim tu estás a caminho da perfeição”.

Para «C» (Anexo III), a intensidade é, de facto, complexa, enquanto ligada às dimensões física, tática e técnica, mas entendendo-a como velocidade de decisão e de execução. “Liga-se também à qualidade técnica do jogador e à qualidade tática do jogador, porque temos num momento a capacidade de recepção e a capacidade de passe, que envolvem a qualidade técnica e temos o aparecimento sobre determinado tipo de espaço e isto envolve a qualidade tática. Não me adiantava nada ter uma grande velocidade de passe se não houver momentos em que pensar e agir rápido sejam importantes para a decisão do jogo, para o tal passe na vertical, etc.”

«B» confirma que a intensidade é um conceito complexo, quando confrontado com o facto de esta estar associada à circulação de bola e à mobilidade dos jogadores.

Finalmente, «A» explica esta complexidade pelo facto de a intensidade se completar com várias dimensões. Esta última assumpção é a que nos parece mais adequada, face à riqueza que o conceito encerra.

Ainda assim, apesar dos entendimentos variados, os quatro treinadores são unânimes ao considerar que um aumento na exigência cognitiva de um exercício influencia a intensidade. Assim, mesmo que não declaradamente, todos revelam a influência da dimensão cognitiva na construção da intensidade.

Como expusemos atrás, “pode ser muito mais intenso um exercício menos veloz, mas que implica uma articulação determinada, porque exige mais concentração” (Frade, 1998: 15, 16). Nesse sentido parecem estar «C» e «D», enquanto «B» admite o mesmo, mas não desenvolvendo a sua resposta.

Em contraponto com o que referiu inicialmente sobre o conceito de intensidade, onde a exprime meramente como resultado da dimensão «física», «C» (Anexo III) diz-nos que uma maior solicitação cognitiva aumenta a intensidade “Porque é mais desgastante”. Além disso, o treinador associa isso à concentração e à “dinâmica mental”.

«D» (Anexo IV) associa a dimensão emocional ao esquema, enquanto interligada com a dimensão cognitiva. Para o treinador, no caso citado, a

intensidade claramente aumenta, sobretudo se as “condições emocionais de preparação para o treino não são as melhores é evidente que a intensidade para ele aumenta”. Desta forma, embora acrescentando a influência das dimensões cognitiva e emocional sobre a intensidade sofrida por um jogador, não o faz de forma directa, no sentido de influenciar o seu aumento ou diminuição, mas sim apenas como factor limitador do desempenho do jogador.

Já «A» (Anexo I) crê que um aumento da solicitação cognitiva, nomeadamente “nas fases iniciais de apresentação do exercício (...) que o exercício não tenha sido entendido por parte dos jogadores” poderá baixar a intensidade pelo abaixamento de “outras dimensões da intensidade, nomeadamente, o envolvimento motor”. Sem deixar de concordar com o referido, que certas dimensões da intensidade baixam, cremos que a exigência cognitiva, mormente em fases iniciais da transmissão de comportamentos, solicita níveis de intensidade muito altos, que se sobrepõem ao mero valor da sua dimensão «física».

Deste modo, apenas «B» e «C» identificam uma influência directa da dimensão cognitiva na intensidade, apesar de, em nossa opinião, pelo que expusemos na revisão, ser clara esta influência, pela exigência mental dos comportamentos exigidos aos jogadores/equipa.

Ainda assim, através do exposto, facilmente nos apercebemos que o conceito teórico de intensidade é enriquecido quando confrontado com uma exposição prática de diferentes variáveis de treino.

Apesar disso, pela enunciação, explícita e tácita, do conceito de intensidade pelos entrevistados, conseguimos antever perspectivas conceptometodológicas diferenciadas do processo de treino.

4.2 Modelo de jogo – um envolvimento indispensável

Relativamente ao «apaixonar» os jogadores por uma ideia de jogo, os treinadores são consonantes ao afirmarem que uma das condições indispensáveis para o sucesso é a criação de um envolvimento emocional com o Modelo de Jogo. Como, aliás, vimos na revisão bibliográfica, esta é uma das variáveis que permite criar uma intensidade de jogo e de jogador.

«B» (Anexo II) admite que “é importante acreditar numa ideia de jogo”.

«C» (Anexo III) acha “que é importante acreditar no Modelo de Jogo, envolver-se com ele, sentir que ele [jogador] é uma peça importante de toda aquela manobra, de toda aquela articulação e que ele sente prazer em fazer aquilo que lhe cumpre a ele posicionalmente, etc.”, aliada depois à interpretação individual do jogador.

«D» (Anexo IV) acha que é importante, não só o acreditar no Modelo de Jogo, mas também “aceitar o seu treinador, aceitar as suas ideias, do treinador, dos colaboradores, do preparador-físico, da equipa, do clube, da zona onde está inserido”, admitindo que “seja que atleta for, o que tem que fazer tem que fazê-lo por gosto”. Para o técnico é necessário haver “uma hiperligação, (...) um laço que envolva toda a gente e toda a gente saiba que aquilo está a ser bem feito”.

Já «A» (Anexo I) faz mesmo a associação entre este envolvimento e a criação de intensidade. Para este treinador é “fundamental que o jogador perceba o Modelo de Jogo, que o entenda e que se envolva emocionalmente com ele. (...) E quem acredita no que está a fazer, quem se envolve emocionalmente com as coisas que faz, fá-lo pelo menos a uma maior intensidade.”

Para, através do treino, conseguir transmitir a mensagem de um Modelo de Jogo apelativo os entrevistados relatam diferentes experiências.

«C» (Anexo III) admite, em primeiro lugar, que a presença da bola torna os exercícios mais apelativos. Depois, refere que os jogadores que escolhe possuem já características acima da média, que possibilitam a entrada “numa problemática dos espaços reduzidos” e, através da manipulação das diferentes variáveis dos exercícios, vai construindo acções atractivas relativamente ao que pretende. Como exemplo, fazendo “dez passes seguidos, podes passar imediatamente para outro espaço, quer dizer, para dar o sentido de movimento e dinâmica (...) eu dou-te o reбуçado de poderes alargar o espaço de execução, porque é o que acontece em jogo”. Além disso, demonstra estar de acordo com o que referimos na revisão como a adequação dos níveis de complexidade dos exercícios relativamente aos jogadores, onde o grau de complexidade esteja sempre adaptado, de modo a que os jogadores sintam

prazer por cumprir os objectivos (Guilherme Oliveira, 2005, cit. por Lopes, 2005) ao referir que “quando há uma nova incidência que ele apreende com alguma facilidade (...) muito melhor, porque o jogador sente algum gozo em estar a fazer aquilo em conformidade com aquilo que é solicitado.”

«A» (Anexo I) refere que inicialmente faz “uma aproximação conceptual ao Modelo de Jogo”, através de “um espaço de diálogo e interpretação”, que facilita o entendimento dos jogadores acerca do que os treinadores querem e que na sua altura de jogador afirmava não existir. Em seguida procura, sobretudo, que o que faz no treino seja coerente com o que disse anteriormente e com a Especificidade do Modelo de Jogo, de modo a transmitir essa mesma ideia ao jogador, “fazê-los entender que essa correspondência específica com o Modelo de Jogo vai favorecer, a eles, porque vão melhorar algum aspecto, alguma dimensão do Jogo que era preciso melhorar”. Além disso, procura “envolvê-los emocionalmente através da competição, (...) de algum aspecto lúdico (...) ou então através do discurso”.

«D» (Anexo IV) procura esse envolvimento a partir da sua intervenção tentando “explicar as coisas de uma maneira diferente e ser mais apelativo, chamar mais a atenção para quem está a receber”. Tem também a preocupação de fazer entender ao jogador a necessidade de determinados exercícios: “tens que ser tu a explicares que aquilo que ele vai fazer, quantas vezes as necessárias forem serem repetidas, para que ele faça aquilo no jogo de uma forma fácil, menor... Portanto, nós para termos um jogo fácil temos que sofrer num treino e essa intensidade do treino ela tem que estar sempre a ser sugerida”.

«B» (Anexo II) expõe duas situações para tornar o Modelo de Jogo apelativo: (1) “dar feedbacks positivos sobre aqueles [comportamentos] que nós entendemos serem os adequados”; (2) “criatividade de colocar exercícios que apelem ao entusiasmo do jogador, ao lado emocional”. Tal como «A», faz inicialmente uma identificação mais conceptual, nos dois primeiros dias de treino e, posteriormente, procura que o treino vá “sempre ao encontro dessa ideia de jogo”. Após a entrada em competição acrescenta também a correcção dos comportamentos inadequados e o reforço dos adequados através da

visualização de filmagens, reforçando que “a maior parte das vezes, uma imagem vale mais que mil palavras”.

É de salientar que, apesar de concordarmos e reforçarmos que a intervenção do treinador se deve caracterizar por transmitir «positividade» às acções a desempenhar, nenhum dos treinadores da amostra explicitou de forma clara a necessidade de o jogador ser ele próprio a «descobrir» o caminho para a aprendizagem e criação do Modelo de Jogo, como condição *sine qua non* para o envolvimento emocional com esse mesmo modelo, através do método de ensino/aprendizagem que descrevemos na revisão como a «descoberta guiada». Ainda assim, algumas das respostas dão indicações nesse sentido.

No caso de «C» (Anexo III), quando refere que “Depois tu [treinador] podes é modelar mais ou menos, em conformidade com as interpretações posicionais” [dos jogadores], “que são importantíssimas”. No entanto, para que este método se registe efectivamente é necessário considerar “o futuro como elemento causal do comportamento” (Frade, 2003a), é necessário que o treinador saiba onde quer chegar e estabeleça a trilha. Neste caso, essa situação, nomeadamente em posse de bola, não fica bem clara: “Portanto, esta mesma realidade é sempre de alguma maneira equacionada em relação a uma área de colectivo que tu possuis, que é forte fundamentalmente quando não tens a posse da bola, mas depois é aquilo que os teus artistas... a rapidez de execução deles, a capacidade de desequilíbrios que eles têm, que podem fazer a maior parte das vezes”. Ou seja, quando em situação de posse de bola «C» parece deixar pouco claro o estabelecimento de princípios de jogo ofensivos, que permitam auxiliar o jogador no caminho a tomar.

No caso de «A» (Anexo I), deixa implícita a possibilidade da «descoberta guiada» quando indica que “hoje em dia, penso que há lugar a um jogador inteligente, que é capaz de perceber o porquê das coisas acontecerem, porque é que o treinador quer isto ou quer aquilo”.

Também para «D» (Anexo IV), até para que um jogador possa gostar do que está a fazer, é importante uma “interferência directa” na construção do Modelo.

Estas indicações demonstram que existe uma certa liberdade que permite que seja o jogador, através da modelação do treinador, a chegar aonde se pretende (e, por vezes, a criar mais do que se supunha).

Em relação a «B», não fica explícita nenhuma situação em que a «descoberta guiada» seja uma preocupação central do seu treino.

Em termos gerais, as ideias dos entrevistados neste ponto vão de encontro ao que referenciamos na revisão bibliográfica, particularmente na importância de tornar o Modelo de Jogo apelativo aos jogadores. Quanto à forma de o alcançar parece ser, sobretudo, pela transmissão motivacional do treinador. Faltam, porém, referências expressas ao método de «descoberta guiada», que indicamos como fundamental para que este ponto se concretize.

4.3 A operacionalização. A díade exercício-intervenção do treinador

Como registamos durante a nossa revisão bibliográfica, a alteração das variáveis dos exercícios – nomeadamente as que referenciamos nas entrevistas (espaço, tempo, número de toques e número de jogadores) – podem influir na intensidade dos mesmos, na medida em que podem influenciar todas as suas dimensões. De facto, todos os elementos da amostra admitiram que uma alteração nessas variáveis pode influenciar a intensidade de um exercício. Apesar disso, o crucial entendimento acerca do «porquê» dessa influência revelou-se distinto.

«C» (Anexo III), que, como vimos, apresenta um entendimento de intensidade associado sobretudo à dimensão física e à velocidade, quando questionado sobre se a alteração nas variáveis está a influenciar a intensidade, diz-nos o seguinte: “Estás. Sempre com as duas limitações: técnico, tático. (...) Porque tu às vezes podes estar a (...) querer dar velocidade ao primeiro toque e não teres jogadores com capacidade para o poder fazer”. Desta forma, para este treinador, a influência na intensidade expressa-se apenas pela alteração na velocidade da acção em si e não pelo que isso implica.

Estamos de acordo com «B» (Anexo II), quando este admite que estamos a influenciar a “intensidade de deslocamentos”, a dimensão física da intensidade e, eventualmente, a dimensão cognitiva e emocional, através do

“nível de concentração”, ressaltando, todavia, que “Poderá haver um exercício diferente, não ter essa matriz e ser mais complexo e ser mais intenso a nível do sistema nervoso central”.

Na mesma direcção, «D» (Anexo IV) indica que “Claro que estamos a influenciar a intensidade. Porque se tu tens menos tempo para pensar, se tens menos espaço para executar, a intensidade, a envolvimento desta mecânica, obviamente que é intensa”. Ao admitir a influência da diminuição do tempo de decisão na intensidade pensamos que este treinador, contrariamente aos pontos anteriores, onde a dimensão «física» se assume como identificadora de intensidade, dá uma contextualização pluridimensional à intensidade, onde «as partes são maiores que o todo».

Também em consonância com os dados recolhidos, «A» admite que, pela alteração das variáveis, podemos influenciar as várias dimensões da intensidade. Vai, porém, mais além. Salientamos já que a intensidade do treino deverá ser equacionada procurando um equilíbrio nas suas dimensões e, sobretudo, uma exponenciação das mesmas nos treinos mais aquisitivos. E é também nessa direcção que aponta «A» (Anexo I): “a minha intenção é, quando diminuirmos isto [espaço, tempo, limitação de toques, número de jogadores], que aumente uma determinada dimensão da intensidade motora, que aumente uma determinada intensidade de decisão também, portanto, que a decisão se faça às vezes com apertos de tempo, com reduções de tempo, mais fortes, e que, por exemplo, em termos emocionais também, a competição seja levada quase ao máximo, ao extremo, para – ou mesmo ao máximo – solicitar empenhos, a todo o nível – tácticos, emocionais, técnicos, etc. – no máximo. Portanto, estamos a falar de exercícios que normalmente são muito fatigantes em todos os níveis”.

Esta questão fica também exposta nos exemplos referidos pelos treinadores como exercícios de baixa e alta intensidade, onde «A» é o único da amostra que aborda explicitamente várias dimensões para qualificar essa mesma intensidade.

Assim, «C» (Anexo III) indica um “meínho” como exercício de baixa intensidade, sem no entanto especificar as características desse meínho. Como exercício de alta intensidade refere o treino “holandês”. Apesar disso,

apresenta algumas indicações – “os níveis de concentração e os níveis de rapidez para a passagem para os outros sectores” – com as quais concordamos para a qualificação da intensidade de um exercício, e que demonstram uma ideia de intensidade para lá da dimensão «física», mas que, porém, se mostram incongruentes com a definição anteriormente apresentada.

«B» (Anexo II), refere dois simples exemplos. “Um meínho de oito contra dois, por exemplo, de oito contra dois, em que quem toca sai do meio, ou seja, um meínho sem transição. E o mesmo meínho em que, na mesma a um toque, só sai do meio quem rouba a bola. São dois exercícios aparentemente na sua forma, na sua estrutura, exactamente iguais, um de baixíssima intensidade e o outro de alta intensidade”. Não concordamos inteiramente com estes exemplos, visto que, embora um exercício possa de facto ser mais intenso do que o outro, seria necessário, para essa caracterização, enquadrá-los numa perspectiva pluridimensional e acrescentar um aumento de complexidade mais evidente. Apesar disso, concordamos com este treinador quando afirma a variabilidade da sua intervenção de acordo com a intensidade que pretende transmitir.

Também «D» (Anexo IV) opta por exemplificar com o “meínho” um exercício de baixa intensidade, apesar de deixar claro que a alteração de determinadas características e exigências nesse mesmo meínho pode fazer variar a sua intensidade. De alta intensidade refere situações de jogo reduzido, “três contra três, os dois contra dois, quatro contra dois...”, admitindo também a necessidade de variar a sua intervenção consoante o que pretende. De forma similar ao caso anterior, também aqui não ficam bem explícitas as diferenças, que cremos serem necessárias, para caracterizar a intensidade de um exercício. Apenas de acordo com a exposição feita, através da manipulação das variáveis dos exercícios ou de referências, tanto um exemplo como outro poderiam ser caracterizados como de alta ou baixa intensidade.

Numa visão mais alargada, «A» (Anexo I) procura conjecturar todas as dimensões na construção da intensidade de um exercício. Como exemplos, “um exercício que nós costumamos apresentar no primeiro treino da semana, que consideramos de recuperação de baixa intensidade, era um em que grupos de três ou quatro jogadores, vários grupos, que circulavam a bola entre si, aleatoriamente, sem nenhuma ordem específica entre eles e que se

movimentavam num determinado espaço a baixa intensidade de corrida, portanto, o seu deslocamento motor era baixo. E, também, aquilo que solicitávamos em termos tácticos não era também muito alto, porque eles tinham muito tempo para decidir, estavam mais ou menos a uma distância razoável uns dos outros, apesar de apelarmos (...) a determinados comportamentos (...) em termos tácticos (...) E claro que aí solicitava sobretudo (...) a técnica de passe e de recepção, portanto eu considerava isso um exercício de baixa intensidade; como exercício de alta intensidade era um que fazíamos mais a meio da semana, por exemplo à Quarta-feira, que era num espaço pouco maior que a grande-área, em que estavam dois jokers de cada lado do campo, com uma baliza em frente à outra, uma baliza mais ou menos a três, quatro, metros da linha final da área e a outra no sítio onde costuma estar, na linha de fundo, e à largura da área, com três contra três, mais dois apoios de cada lado e que pedíamos aos jogadores, à melhor possibilidade de rematar... acções rápidas, decisões rápidas. Quando não fosse possível rematar à baliza solicitávamos que colocassem nos corredores laterais para cruzamento e, nessa altura, teria que haver uma combinação ofensiva entre os dois jogadores mais próximos, aliás, todos os três jogadores, envolvia os três, em que dois apareciam um ao primeiro e outro ao segundo poste e o outro ficava mais atrasado, mas tudo a uma alta intensidade. Solicitávamos também aos treinadores que apelassem a essa intensidade”.

É ainda relevante salientar que, embora a intensidade possa aumentar nos exemplos referidos, a dinâmica pretendida – que parte da relação coordenada dos intervenientes – só poderá existir se os exercícios e a intervenção do treinador forem adequados ao Modelo de Jogo Criado e se o jogador actuar em «intensidade máxima relativa», ou seja, se a sua acção também estiver em concordância com o desejado.

Noutro aspecto, que também se relaciona com a questão que expusemos anteriormente, tanto «A» como «D» (por lapso do entrevistador, «C» não foi questionado nesse sentido) estão de acordo em que um exercício possa ser mais intenso do que o jogo formal. Já «B» (Anexo II) afirma que não, entendendo que “uma acção de jogo tem sempre componentes que o treino não consegue ter”.

Em nossa opinião, entendendo que “mais do que ser o jogo a criar o treino é o treino a criar o jogo” (Frade, 2003a), estamos de acordo com o que nos revelam «A» e «D», para que o jogador possa estar preparado para a intensidade que vai enfrentar no jogo.

De facto, essa ideia transparece em mais do que uma ocasião nas palavras dos entrevistados.

«C» (Anexo III) também admite que há períodos do treino mais intensos, porém, como já referimos, a sua visão do conceito tal como o entendemos é parcelar e, como tal, não é confrontável com as opiniões de «A» e «D». O treinador revela que “podes intensificar durante vinte minutos, por exemplo, ou trinta minutos, em espaços divididos ou subdivididos, na maior intensidade. Ou seja, tu quando estás a fazer um trabalho (...) de posse de bola, etc., podes estar a fazer um trabalho – principalmente os que estão na procura da bola – podes estar a fazer um trabalho muito mais intenso. Mas isto atinge-te um período do jogo, não te atinge todos os períodos do jogo.” Como “o jogo também é alternado em picos (...), o treino, o trabalho, é sempre uma alternativa de solicitar momentos de grande intensidade com momentos de intensidade média ou baixa.”

«A» (Anexo I) revela que no treino “A exigência é maior (...) senão não era preparação. Portanto, para mim, preparar alguém para alguma coisa é mostrar-lhe o que é máximo, para que ela depois possa gerir aquilo que vem (...) a seguir.” Deste modo, espera que o jogador vá para o jogo “com menor possibilidade de fadiga” e sobretudo, “que o treino o prepare para uma competição que lhe pode trazer umas vezes mais intensidade, outras vezes menos intensidade, mas que ele tem de estar preparado para tudo. Aí o conceito de adaptabilidade do treino é premente, é importante”.

Do mesmo modo, em concordância com o que referiu anteriormente, «D» (Anexo IV) indica que a exigência que coloca no treino é claramente “Superior à do jogo (...) Ele [jogador] no jogo tem que estar libertado. O jogo é um complemento de tudo o que fizemos no treino”. E ainda que “o treinador tem que ser muito mais participativo no treino, muito mais dinâmico, muito mais de paragens, chamar a atenção tantas vezes quantas as necessárias forem, para que no jogo as coisas corram bem”.

Um pouco em contraponto com o que refere anteriormente, de que um exercício não poderá ser mais intenso que o jogo formal, «B» (Anexo II), indica “que terá sempre de ser no treino que vamos fazer com que os jogadores depois tenham determinado tipo de comportamentos no jogo. No jogo nós não conseguimos fazer absolutamente nada (...) será sempre no treino, onde nós temos uma maior capacidade de intervenção” e que “esta mesma intensidade é conseguida através do treino”. Além disso, admite também que “há jogadores, sem dúvida nenhuma que também é uma realidade, que são muito mais intensos no jogo do que são no treino” e vice-versa.

Assim, tendo em conta as descrições, tanto dos exercícios como do que é intensidade no exercício e no jogo, efectuadas neste ponto, os dados da nossa revisão associam-se, sobretudo, às ideias manifestadas por «A», enquanto nos restantes elementos da amostra nota-se, principalmente, escassez nas referências descritivas das situações, que podem caracterizar a intensidade.

4.3.1 A intervenção do treinador

Como fomos afirmando através dos dados recolhidos na nossa revisão bibliográfica, a intervenção do treinador é fundamental para que os efeitos dos exercícios se façam sentir. Além disso, defendemos a imprescindibilidade de uma intervenção capaz de gerar emoções e sentimentos sobre essas emoções. Os treinadores da amostra confirmaram também a necessidade de uma forte intervenção durante o treino, particularmente nos momentos onde se procura que este seja mais aquisitivo.

«C» (Anexo III) revela que a intervenção do treinador influencia “Muito, mesmo muito” a intensidade. Para atingir os objectivos, “o treinador tem que estar sempre muito activo, muito interventivo, num exercício desse tipo. Para que nunca se perca o objectivo que está declarado no treino, a intensidade”.

«A» (Anexo I) revela que “Na altura do exercício acho que é muito importante o treinador envolver-se emocionalmente e os jogadores perceberem que ele está envolvido no treino e no exercício, porque isso é contagiante (...) ao nível, por exemplo, do empenho e do interesse no exercício”. E dá um exemplo concreto: “lembro-me que eu estava a dar o treino e estava envolvido

com o exercício e, às tantas, aparecia um director para falar comigo e eu, abandonando o exercício, notava logo que as coisas que deviam estar a acontecer não aconteciam com tanta frequência, com tanta intensidade”.

Do mesmo modo, «B» (Anexo II), admite que, “Desde que os feedbacks sejam nesse sentido”, a intervenção do treinador influencia a intensidade do exercício. Além disso, atendendo a que se conseguem “variadíssimos objectivos com qualquer exercício, o peso da intervenção do treinador diria que é decisiva”. Conclui assim que “Um exercício sem feedbacks, sem uma orientação, vale muito pouco”.

Também dentro do mesmo comprimento de onda, «D» (Anexo IV) indica que o «peso» da intervenção do treinador é muito grande “porque quando tu estás a apelar a um estímulo dentro do treino, agressivo, de marcação, ou de outra coisa qualquer, portanto, a tua intervenção dentro do treino tem que ser uma intervenção muito directa, de acordo com aquilo que ele tem que fazer. Porque é a única forma de, depois, de tu, quando estás no banco, fazeres um gesto ou dares um pequeno alô aquele jogador, ele sabe o que é, porque tu tiveste a mesma intervenção no treino”.

É ainda de relevar que os treinadores estão de acordo em relação à variação da tipologia da sua intervenção, de acordo com a intensidade pretendida nesse momento.

«C», como referido, indica uma intervenção muito activa nos exercícios que se pretendam mais intensos.

«A», «B» e «D» realçam ainda as diferenças na sua intervenção entre um treino mais intenso e outro menos intenso.

«A» (Anexo I) refere que “Aliás, o tom de voz diferia. O tom de voz, um tom de voz mais calmo, mais tranquilo, lá está, nos primeiros dias, no primeiro treino da semana e um tom de voz mais agressivo... não é mais agressivo, é mais forte, que denotava mais empenho, mais intenção, na Quarta-feira, ou nos dias a meio da semana”.

No mesmo sentido, «B» (Anexo II) apresenta um exemplo prático “Em forma recuperativa os meus feedbacks seriam praticamente nulos nesse exercício. Enquanto no outro sou altamente interventivo, no sentido de

acentuar aquilo que nós pretendemos, nomeadamente a pressão, a circulação de bola, a transição defensiva ou a transição ofensiva, nesse exercício”.

«D» (Anexo IV) destaca também essas diferenças: “É evidente que a minha intervenção tem de estar adequada àquilo que eu quero daquele treino. Se eu quero um treino intenso eu tenho que estar mais participativo, tenho que estar mais apelativo aos jogadores, a corrigir, a mandar fechar, a mandar ir, ‘vai, posiciona, liberta, olho na bola, cuidado com a diagonal’... (...) Quando eu pretendo que seja realmente um treino recreativo, como eu te falei, de baixa intensidade, a minha participação é zero, mas para recrear é mesmo para recrear”.

Outro dos aspectos que referenciamos como vindo a ganhar maior preponderância na intervenção do treinador e no tipo de feedbacks emitidos é a necessidade de uma maior percentagem de feedbacks positivos, relativamente aos negativos, que sejam coerentes com o que se pretende para o Modelo de Jogo. Nesse aspecto encontramos algumas discrepâncias.

«C» e «D» parecem deixar transparecer uma maior premência relativamente aos feedbacks correctivos.

«C» (Anexo III) dá alguns exemplos da sua actuação: “Imagina que tens cordéis atados a cada um dos jogadores e, quando vês que um está a ficar parado... (...) e tu puxas o cordel e ele mexe”; “Eu tive um guarda-redes na Académica, que não era muito bom tecnicamente e chegou a ir à Selecção Nacional (...) coordenava o sector, que era uma coisa incrível. Era: ‘Vai, cuidado, tás solto, ...’ Passava noventa minutos a puxar os cordelinhos, a puxar um gajo pela voz. E um gajo ouvia a voz e corrigia posições. (...) o guarda-redes, se não for um controlador de zona, está lixado, porque ele tem que mandar no sector e tem que ser rígido e duro e crítico para com o sector. Agora, o indivíduo que na realidade conduz [treinador], esse ainda tem que ser mais crítico”.

No mesmo sentido, «D» (Anexo IV) indica que “o treinador tem que ser muito mais participativo no treino, muito mais dinâmico, muito mais de paragens, chamar a atenção tantas vezes quantas as necessárias forem, para que no jogo as coisas corram bem”. Nesse sentido, apesar de não indicarem

directamente o apelo aos feedbacks de tom emocional negativo, deixam a ideia de que a sua intervenção é mais influenciada por esta tipologia.

Numa outra direcção apontam «A» e «B».

«A» (Anexo I) afirma a imprescindibilidade de emitir os feedbacks, sobretudo, “em termos de coerência com a Especificidade do meu Modelo de Jogo”, que estabeleçam uma “coerência de procedimentos em relação a um problema que o exercício coloca”. Além disso, afirma que “o facto de eu me sentir bem a dar feedbacks, a entusiasamá-los (...) pode passar para os jogadores e ser contagiante ao nível, por exemplo, do empenho e do interesse no exercício”.

«B» (Anexo II) vai mais longe ao declarar expressamente que “Normalmente tenho uma percentagem muito grande de feedbacks positivos, relativamente aos negativos ou aos correctivos”. Nesse sentido dá “sempre alguma margem de erro e depois tentar verificar se esse erro foi circunstancial, para não estar sempre a emitir feedbacks negativos ou correctivos, ou se esse erro é realmente de apreensão e aí normalmente tenho feedbacks correctivos”.

Assim, apesar de não expressamente, todos os treinadores indiciam uma necessidade de solicitar emoções nos jogadores, de acordo com o que pretendem.

«A», «B» e «D» revelam ainda, na intervenção do treinador, uma indispensável associação entre a intensidade e a intencionalidade do treinador, que pode ser expressa através do conceito de «intensidade máxima relativa» e que indicia a suprema importância das características qualitativas e multidimensionais dos estímulos na construção da intensidade pretendida.

Segundo «B» (Anexo II) “intensidade é acima de tudo procurar, em cada momento, dentro da exigência para esse momento, comportamentos adequados àquilo que o treinador pretende”.

«D» (Anexo IV) expõe que “nós para termos um jogo fácil temos que sofrer num treino e essa intensidade do treino ela tem que estar sempre a ser sugerida e as componentes que são envolvidas naquilo, que não é apenas aleatório. ‘Joguem aí três contra três’ e eles não saberem, não perceberem, o que é que estão a fazer. Isso é horrível”.

Para «A» (Anexo I) “não adianta nada também o treinador ser muito interventivo, estar sempre a apelar à emoção dos jogadores, etc., se o exercício em si também não contiver nenhum conteúdo coerente com aquilo que ele quer que se manifeste depois em jogo. Tem que haver as duas coisas.”

Deste modo, todos os treinadores da amostra estão de acordo em relação ao forte «peso» que a intervenção do treinador e a variabilidade desta de acordo com o tipo de treino que se pretende, – mormente, de objectivos mais aquisitivos ou mais recuperativos – de modo a solicitar emoções e sentimentos sobre essas emoções, exercem no processo de treino. Além disso, existem outros pontos concordantes com a nossa revisão. Em primeiro lugar, a necessidade de intervenção ser imbuída de intencionalidade, sugerida pelo Modelo de Jogo, que é sugerida por «D» e manifesta por «A» e «B»; Em segundo lugar, o facto de existir uma preponderância de *feedbacks* positivos, relativamente aos negativos, sugerida por «A» e expressamente manifesta por «B».

4.4 A atacar – intensidades... máximas relativas; A defender – intensidades... máximas relativas

Mais do que conseguir quantificar a intensidade de um jogador, exercício, acção ou jogo, o fundamental será conseguir qualificar essa mesma intensidade. É nesse sentido que admitimos que tanto uma situação ou uma expressão do jogo mais ofensiva ou mais defensiva poderão caracterizar-se por altas intensidades, consoante o nível de complexidade.

Esta hipótese está de acordo com o que expressam dois dos nossos entrevistados, nomeadamente «A» e «B». Já em relação a «C», por partir de pontos de vista diferentes, torna-se mais difícil afirmá-lo. «D» apesar de também afirmar a intensidade tanto nos processos ofensivos como defensivos, demonstra uma certa redução do conceito à dimensão «física».

Assim, «C» (Anexo III), expressa a variação da intensidade fundamentalmente pela maior ou menor qualidade dos jogadores que tem ao dispor. Para este treinador “se tu não tiveres qualidade dos jogadores nas funções que tu pretendes isso [intensidade] reduz-se sempre. Portanto, a área de intervenção de um colectivo para outro são áreas sempre discutíveis”. No

entanto, essa intensidade, para este treinador é, mais uma vez, representada pela velocidade. Para «C», se não existirem jogadores com determinadas características “torna-se muito mais difícil tu dares essa tal velocidade ao jogo que pretendes (...) Não tens um ala rápido, não tens dois alas rápidos, e tudo aquilo que são solicitações para as costas do adversário, ou para a linha de intervenção dele no 1x1, não os tens. Tudo se reduz em termos daquilo que tu pretendes”. Deste modo, de acordo com a sua concepção, se diminui a velocidade diminui a intensidade. Da mesma maneira, quando confrontado com a existência de uma ligação entre princípios de jogo e intensidade, indica “que há sempre uma correlação. Efectivamente haverá e é forte a correlação entre um e outro. Ou seja, tu tens a área modelar, aquela que tu pretendes ter, que se pode fazer em maior ou menor intensidade”. É, no entanto, uma correlação entre os princípios e a velocidade. Por isso mesmo refere que “tu só tens hipóteses, a maior parte das vezes, é trabalhar rápido, sim, mas é um rápido que tem a ver com o isco que dás ao adversário”.

«D» (Anexo IV) refere que “O princípio que tem que ser determinado (...) É que tu tenhas uma equipa predisposta tacticamente, fisicamente, mentalmente, para jogar bem a defender, muito boa a defender, muito boa na zona do trabalho do meio-campo, somos uma equipa que somos intransponíveis e depois, quando vamos para o ataque, somos uma equipa temível. Portanto, isto é uma equipa. Este é o trabalho de intensidade que tu tens que dar a uma equipa”. Porém, em relação ao processo ofensivo refere que “tudo isto que se pode dizer sobre ataque rápido, contra-ataque, ataque organizado, têm a ver com o teu trabalho, com a tua intensidade que tens que provocar no jogo, no treino. Agora, a intensidade em todas elas tem que ser sempre grande, porque quando estás a atacar tem que haver movimento, tem que haver triangulações, tem que haver desmarcações, tem que haver um conjunto de flutuações físicas e de... sobretudo se sugerem velocidade e não sei que mais... portanto essa intensidade é muito grande”. Ou seja, aqui apresenta novamente uma limitação maior da construção de intensidade, reduzida ao “conjunto de flutuações físicas”.

«A» e «B» parecem entender esta relação, entre determinada expressão do jogo e intensidade, de modo diferente.

Para «A» (Anexo I), os princípios do Modelo de Jogo e a intensidade são inerentes um ao outro, porventura pela intencionalidade que essa mesma intensidade deve apresentar. Já em relação à questão de variabilidade na intensidade consoante a exponenciação de um processo de jogo ofensivo ou defensivo apresenta-nos um exemplo elucidativo: “acho que fiquei a entender melhor esta questão da intensidade através do basket da minha filha. Porque fui ver um jogo (...) e quando fui assistir e vi que, mesmo as pessoas no banco, apelavam ao envolvimento emocional quando defendiam, através de gritos, de entusiasmo, de apoio à equipa, e eu via que havia a mesma, não é a mesma, mas uma forte intensidade a defender, assim como uma forte intensidade a atacar, em termos dos processos ofensivo e defensivo. E eu considero que é importante que as pessoas, os jogadores, estejam em intensidade máxima, quer a atacar quer a defender”.

No mesmo sentido, «B» (Anexo II), admite que “Eu já tive equipas mais ofensivas, já tive equipas que apostavam fortemente em transições ofensivas muito rápidas, outras equipas mais ataque continuado, mas o nivelamento, a nível daquilo que eu posso entender como intensidade, é sempre máxima”.

Deste modo, «A» e «B» demonstram que a intensidade não é exclusivamente expressa pela velocidade ou pela dimensão «física» do processo ofensivo, mas que, como explanamos na revisão bibliográfica, tanto se pode exprimir nos comportamentos ofensivos como defensivos.

4.5 Maior complexidade igual a maior dinâmica, igual a máxima intensidade (relativa)

Uma das questões centrais e mais complexas do conceito de intensidade é precisamente o entender que o processo de treino procura adequar sempre o nível de complexidade para que as intensidades possam ser sempre altas embora diferentes, criando novas dinâmicas. A nível relativo esta será sempre máxima enquanto adequada à acção em si e ao nível de dificuldade/complexidade que esta pressupõe. «A» e «B» parecem convergir nesse sentido. «D», embora na prática mostre essa acepção, não identifica a intensidade tal como a defendemos. Já «C» refere-se novamente sobretudo à velocidade.

«C» (Anexo III) indica que “uma coisa é tu estares a exigir ao modelo da equipa velocidade (...) Outra coisa é o aperfeiçoamento. E muitas vezes o aperfeiçoamento não se pode fazer em velocidade ou intensidade alta (...) Portanto, quando estás a formar mesmo, (...) no sentido de criar equilíbrios estruturais na equipa, a maior parte das vezes também não podes ser muito rápido (...) Portanto, dois passos: um que é o ensino/aprendizagem, ou a correcção, ou se quiseses a melhoria e tens que fazer intensidade extrema; e outra que é teres que exigir na competição que isso aconteça e tens que trabalhar isso, por exemplo, ao primeiro toque, por exemplo, ao reduzires o espaço para o jogador ficar muito mais preso e sem espaço para poder decidir, ele tem de decidir mais rápido, começar a aprender a decidir mais rápido, etc., etc.”

«D» (Anexo IV) acaba por expressar na prática a ligação intensidade/complexidade que referimos, embora esta surja de modo implícito, já que, em termos teóricos, algumas concepções se parecem confundir. De facto, inicialmente, quando questionado sobre se a intensidade dos exercícios aumenta ao longo da época, à medida que aumenta a complexidade dos mesmos, enquanto se procura aperfeiçoar o Modelo de Jogo da equipa, refere que “Não tem nada a ver uma coisa com a outra. A intensidade ao longo da época é aquilo que eu já te disse atrás. Quer dizer, isto, está ligada a muitas coisas... mas hoje eu penso que já não se vai muito por aquela teoria e prática que se tinha há alguns anos a esta parte, onde um bom início de época é fundamental para que o resto da época corra bem. Isso era há trinta anos. (...) Se tu queres que um atleta dure uma época inteira a um bom nível não me parece que o início de época, conforme se fazia há vinte anos atrás, que a sua intensidade seja para além daquilo que é possível depois recuperar (...) o início de uma época é tão importante, a sua intensidade é tão importante quanto aquela que tens que dar durante o período competitivo”. Sem deixarmos de concordar com o referido, parece-nos entrever aqui um entendimento de intensidade mais próximo do de «C», particularmente por essa negação de ligação entre intensidade e complexidade, que mais tarde vai ser contrariada. De facto, noutro ponto da entrevista, o mesmo treinador afirma: “A complexidade está conjugada com a intensidade. Se ela é complexa é mais

intensa”. Mas, em termos práticos, o seu entendimento da relação intensidade/complexidade é o mesmo de «A» e «B», já que admite que a dificuldade e a complexidade dos exercícios, à medida que evolui o processo de treino, vai sendo cada vez menor para os jogadores e conclui desta forma: “isto é a procura da perfeição. Se já tens um trabalho adequado a essa perfeição é evidente que tu tens que sistematizá-lo até ele fazer isso sem pensar, sem pensar que o tem que fazer. Porque, isto é assim, o exemplo que eu te dou é como nós aprendemos a escrever. A primeira letra que nós escrevemos, ou que tentamos escrever, ela sai toda torta. Hoje tu escreves... a olhar para o lado consegues escrever uma frase inteira, ela está lá. E isto para um jogador, para um atleta de alto rendimento, tem que tornar o seu instinto para o jogo tão natural quanto escrever, de olhos fechados”.

Numa direcção semelhante à que expressamos ao longo da revisão estão os restantes elementos da amostra.

«A» (Anexo I) refere que “eu posso ter uma intensidade máxima hoje e ter uma intensidade máxima no final da época, diferente. Porque, para aquilo que eu pretendo que a minha equipa faça hoje isto é intensidade máxima e, ao longo da época, eu vou incrementando, através (...), por exemplo, da complexidade dos exercícios, quer dizer, vou querer enriquecer o meu Modelo de Jogo, vou querer enriquecer, por exemplo, as combinações ofensivas, etc. E, portanto, isso – ou outro aspecto qualquer do Modelo de Jogo – vai, digamos, posicionar o ponteiro do máximo noutra patamar e, portanto, a minha intensidade vai aumentando ao longo da época”.

Também «B» (Anexo II) transmite essa ideia. “Nós falamos de aumento de complexidade e se esse aumento de complexidade provoca maior intensidade, evidentemente que temos de admitir que sim. Embora, no início da época, tendo em conta o estado dos jogadores, muitas vezes jogadores novos, eles estarão sempre sujeitos a máxima intensidade, porque estão sempre a aprender exercícios novos, que depois se tornam mais complexos, portanto o grau de intensidade acaba por ser o mesmo”.

«D», «A» e «B» demonstram assim que há que procurar uma paulatina evolução da complexidade, associada a uma evolução do nível qualitativo dos jogadores e da equipa e a necessidade de procurar a identificação com os

exercícios até níveis óptimos. Desse modo, estes treinadores, admitem que a criação de hábitos vai permitir a elevação das intensidades para novos patamares (e permitir que novas dinâmicas surjam), embora a nível relativo permaneçam sempre máximas.

4.6 A recuperação – diminuição da intensidade

Tal como nos treinos mais aquisitivos devemos pretender ser «mais» intensos, nos treinos que têm como principal preocupação a recuperação devemos pretender ser «menos» intensos. E se defendemos uma definição de intensidade pluridimensional, mais do que múltiplas definições de intensidade, a recuperação deve ser encarada como um todo, assim como a intensidade dessa mesma recuperação. Assim, apesar de todos os entrevistados confirmarem dosear a complexidade dos exercícios ao longo da semana tendo em atenção a fadiga, não estão exactamente em consonância.

«C» (Anexo III), referindo-se sobretudo à intensidade (enquanto velocidade), indica que “Numa equipa sempre foi darmos a carga máxima a seguir à recuperação do Domingo anterior, carga máxima. A intensidade máxima com o treino de conjunto, normalmente, e depois reduzir a partir daí, no sentido de que há que encher o limão para ele estar com sumo no Domingo”.

«A» (Anexo I), contrariamente ao que equaciona nos treinos mais aquisitivos, demonstra não contemplar a recuperação e a intensidade da recuperação como um todo, particularmente em relação à recuperação da fadiga central. Sobre se pondera o doseamento da complexidade tendo em atenção a fadiga, diz-nos o seguinte: “Claro. Principalmente após o jogo, o treino após o jogo e o treino que antecede o jogo, ter baixas intensidades. Nalgumas dimensões da intensidade, não em todas (...) Tu falas da complexidade. A complexidade sim. Baixar a complexidade no treino a seguir ao jogo e no treino antes do jogo. Se bem que se possa, digamos, em termos da complexidade cognitiva, eu não vejo mal nenhum nisso, apesar da fadiga... eu penso que nós recuperamos muito mais rapidamente da fadiga cognitiva do que de alguma fadiga física e, portanto, podemos interferir em termos de

alguma complexidade, no que diz respeito a alguns posicionamentos e podemos aproveitar esses dias de menor intensidade motora para favorecer um bocadinho o incremento dessa complexidade, através, por exemplo, de exercícios quase parados mas com um forte apelo à cognição”.

«D» (Anexo IV) tem uma opinião semelhante. O treinador indica “que a complexidade do treino tem que ser vindo a ser reduzido pela aproximação da competição”. E que “A seguir à competição naturalmente que tem que haver sempre uma fase de relaxamento, porque ele tem que descansar. O atleta competiu, tem que ter uma fase de recuperação... essa fase de recuperação pode ser activa”. Desenvolve ainda que “a complexidade dos treinos que intermedeiam a competição (...) tem que ser, sobretudo, de natureza lúdica. Mais treinos recreativos, que são de recuperação, recreativos e recuperação, que podem ter, aqui e acolá, alguma componente de preparação para o jogo que vem a seguir, onde as tuas exigências não vão ser muito grandes do ponto de vista físico. Determinar situações de bola parada, determinar situações de nível defensivo ou ofensivo em relação à equipa adversária”.

Os dados que recolhemos vão, sobretudo, de encontro à opinião, embora sintética, de «B». O treinador (Anexo II) admite que doseia a complexidade respeitando a fadiga, “Os exercícios mais para o fim-de-semana, digamos que mais próximos do jogo, são exercícios (...) a solicitar mais a velocidade de execução. E, por solicitar a velocidade de execução, não são situações, normalmente, digamos que, jogadas. (...) normalmente exercícios com menos complexidade. Digamos que o sistema nervoso central é, de certa forma, também aliviado através do exercício, que normalmente fazemos quarenta e oito horas antes do jogo”.

Deste modo, o único treinador que enquadra a intensidade na recuperação do modo como caracterizamos é «B», já que, pela sua exposição, a recuperação é equacionada como um todo e a intensidade baixa, em assonância com o abaixamento da complexidade e, nesse sentido, das suas dimensões.

4.7 A velocidade de jogo

Face às características evolutivas do jogo que expusemos na revisão bibliográfica, o aumento da velocidade de jogo parece ser um fenómeno com tendência para a expansão, se enquadrado dentro de uma velocidade colectiva que se procura criar ao longo do processo de treino e que está associada à intensidade pela exigência que coloca. Deste modo, colocamos aos indivíduos da amostra as seguintes questões: “Considera que a velocidade na circulação de bola e a maior mobilidade dos jogadores, tanto a atacar como a defender, é um padrão de evolução do jogo? E como é que tem em conta este aspecto no treino?”

Novamente os treinadores foram unânimes em reconhecer o exposto como característica evolutiva. Apesar disso, enquanto «C», «B» e «A», reconheceram a preponderância das referências colectivas, que permitem a comunhão de ideias, que, por sua vez, aumentam a velocidade de jogo, «D» citou a velocidade enquanto característica individual do jogador.

Assim, «C» (Anexo III) considera “que uma grande evolução do jogo vai estar nisso”, sobretudo “se estes níveis de passe forem alicerçados normalmente por passes de risco, na profundidade ofensiva, (...) e tu podes, logicamente, controlar a evolução para cederes em velocidade, para o aparecimento de uma zona de 1x1, 1x0, etc., etc.”. E, desse modo, procura construir essas referências no treino: “procuramos, (...) a maior parte das vezes, logo que passe x tempo, (...) a tentativa de verticalizar o jogo, ou fazer o aproveitamento máximo das situações de fragilidade do adversário, espaços de fragilidade, aludir do 1x1, para que possamos não apanhar a equipa em grandes blocos (...) Até porque quando se joga contra uma equipa de algum nível – eu estou a dizer de alto nível – o sentido é o de fazer uma concentração defensiva muito grande. Quando essa concentração defensiva laxa um bocadinho (...) dá espaços, é esse momento que tu tens que aproveitar, portanto estás sempre pronto para fazer os aproveitamentos na vertical e mais próximos da grande-área contrária”.

«B» (Anexo II) também admite essa evolução – “Acho que sim. Nas equipas mais evoluídas” – embora ressalve que “Muitas vezes, há as equipas que não têm muita circulação de bola e conseguem ter êxito também”. Dá também papel de relevo às referências colectivas nessa construção: “para mim, para o meu jogo, esta circulação de bola e uma alta circulação de bola dependem de um bom posicionamento defensivo e ofensivo – mas quando estamos a falar de circulação de bola, obviamente, estamos a falar da situação de quando estamos em posse de bola – passa muito pela velocidade de circulação de bola, pela mobilidade dos jogadores que tentam sair em contra-pé...”. Admite ainda que é o treino que a cria quando refere que “Só acontece ter posse de bola (...) quem tem uma boa circulação de bola e um bom posicionamento também e, obviamente, isso consegue-se através do treino. E é muito contemplado!”

No mesmo sentido, «A» (Anexo I) admite o sentido evolutivo destas características e a preponderância das referências colectivas. “Eu acho que a velocidade na circulação da bola e na (...) mobilidade dos jogadores, é, sem dúvida, (...) um aspecto (...) que se está a passar no presente. E tem vindo a ser demonstrado desde que, desde, para aí há uns 10 ou quinze anos atrás, ou mais até, em que esta velocidade tem vindo a aumentar, a riqueza, digamos, da mobilidade e das combinações entre os jogadores, tem vindo a aumentar. Portanto, passamos de um jogo muito posicional (...) – o posicional não se confundir aqui com fixo – para um jogo de mobilidade, mantendo essas mesmas posições. Quer dizer, ser capaz de garantir uma determinada estrutura, movendo-se os jogadores e fazendo até permutas entre si, mas garantindo a estrutura. E que a bola circule mais rapidamente, quer entre as zonas e depois nos corredores, (...) no sentido de provocar erros defensivos no adversário, maiores desequilíbrios. Levar a bola dos corredores laterais aos outros corredores laterais, de zona para zona, mais rapidamente e com maior eficácia e eu penso que a evolução será, sem dúvida, e terá um grande incremento, ainda maior, na mobilidade e na circulação da bola em jogo.”

Deste modo, estamos de acordo com estes três treinadores, tanto ao nível do sentido evolutivo, como ao nível da preponderância das referências e

exigências de cariz colectivo, que proporcionam maior intensidade, para o aperfeiçoar desta velocidade de jogo.

Em sentido contrário «D» (Anexo IV) releva a evolução ao nível da velocidade, mas sobretudo individualmente. O treinador refere o seguinte: “primeiro que tudo é a técnica (...) Segundo ponto é a inteligência. A inteligência de perceber o jogo, de ter pensamentos e atitudes correcionais de acordo com aquilo que ele gosta do jogo, que sabe qual é a importância fundamental do jogo. A atenção, a concentração fundamental, que é necessária, ela vem da inteligência, de perceber e conhecer o jogo do ponto de vista táctico como é que ele é. A outra situação é a personalidade. (...) Depois vem a questão da velocidade. Ok. E a velocidade é o fundamento para isto tudo. Ou seja, eu executar tecnicamente os meus movimentos que eu tenho que fazer no jogo à maior velocidade possível. Sugerir-me da minha inteligência do jogo, perceber os conteúdos tácticos do jogo, associados à velocidade, associados à boa condição física e à boa condição técnica. (...) E, (...) a outra questão, que é naturalmente a sua personalidade.” Posteriormente este treinador parece «fraccionar» as velocidades dos diferentes jogadores para depois procurar «encaixar» colectivamente. “Portanto, e isto, se tu quiseses enquadrar isto depois nos teus movimentos do jogo do ponto de vista táctico, é só pegares nas teclazinhas, pegares nestes jogadores que nós estamos aqui a falar, e colocá-los. Portanto, e isto vai determinar a velocidade do jogo. A velocidade do jogo tem, necessariamente, que estar ligada à mente e ao físico.” Discordamos deste modo de «D», pois, pelo que demonstramos, e também de acordo com os outros elementos da amostra, os referenciais colectivos têm de estar sempre presentes na construção desta velocidade de jogo.

Todos os treinadores da amostra confirmaram ainda que a velocidade de circulação de bola está associada e influencia a intensidade de um exercício. Apesar disso, apenas «B» e «A» foram taxativos ao associar estes conceitos pelas exigências do colectivo.

«C» (Anexo III) associa-os “se a circulação de bola mais rápida corresponde a uma intervenção mais rápida sobre a zona de risco do adversário”. Ou seja, referenciando-se à velocidade enquanto capacidade.

«D» (Anexo IV) acaba por não desenvolver: “quando a velocidade é posta no exercício, obviamente que ele tem que ser intenso. Porque a velocidade é velocidade”.

Já «B» (Anexo II) faz a ligação por várias dimensões: “Acho que sim. Pode, num jogo mais intenso a velocidade aumenta a capacidade também de concentração, a velocidade de execução também, digamos que a todos os níveis é exponenciada a intensidade”.

«A» (Anexo I) vai ainda mais longe ao afirmar a imprescindibilidade da intencionalidade, por associação ao Modelo de Jogo Criado. Desse modo, começa por afirmar que “Sim. (...) se a evolução do jogo e se a evolução do meu Modelo de Jogo for por aí é (...) intenso o exercício que provoca ou que propicia a que isso aconteça. É lógico que, se o meu Modelo de Jogo não estiver para aí virado, a intensidade em termos físicos pode ser muita, mas não tem a ver com a intensidade que eu quero, por exemplo, em termos tácticos. E, portanto, só é intenso se for, se corresponder, se tiver uma correspondência específica com aquilo que eu quero que aconteça no jogo, para a minha intensidade.” Concordamos particularmente com esta última afirmação, sobretudo porque só a adequação da intensidade à dimensão táctica é que vai determinar a correcta expressão das outras dimensões dessa mesma intensidade, tanto na manifestação individual como na colectiva.

A importância das referências colectivas para a velocidade de jogo fica assim expressa por «A», «B» e «C», enquanto que o entendimento que demonstramos da associação desta velocidade à intensidade só é declarado por «A» e «B».

4.8 A decisão – um mecanismo não mecânico

Relativamente ao processo de tomada de decisão, os treinadores, numa perspectiva de ex-jogadores, reafirmaram a importância de deixar espaço para a criatividade do jogador, para a sua expressão individual, admitindo que a sua tomada de decisão era influenciada pelo que os treinadores desejavam e pela própria «intuição» do jogador.

«C» (Anexo III), referindo que na altura em que jogava “era um trabalho, fundamentalmente mais físico, porque havia alturas em que a gente dava, à Terça-feira, trinta voltas ao campo.”, expõe que, a sua actuação “era fruto desta ligação [dos jogadores, que apareciam todos os dias no treino] e da qualidade de intervenção dos jogadores – portanto, tal como dizes, mais intuitivo – do que, propriamente dito, fruto de tudo aquilo que era o trabalhar colectivo.” Deste modo, os papéis preponderantes são assumidos pelo «instinto» individual e pelo treino, mais do que pelo treinador.

«A» (Anexo I) afirma que a sua decisão “era mais por um certo instinto... não é um instinto que nasce, inato, mas uma coisa que se vai acumulando com o nosso futebol de rua, com aquilo que os meus amigos diziam, aquilo que eu via na televisão (...) e, portanto, eu fui construindo um substrato conceptual, que me permitia, mediante determinadas situações, decidir por isto ou por aquilo. É claro que muitas vezes condicionadas por aquilo que eu achava que o treinador queria, mas não consigo distinguir muito bem se era por aquilo que ele queria, se era por aquilo que eu achava. Não consigo distinguir muito bem.”

No mesmo sentido, mas, ao contrário dos anteriores, sem declarar nenhuma supremacia de algum dos papéis, «B» (Anexo II) indica “que, em todos os jogadores, há sempre uma percentagem intuitiva e há sempre uma percentagem das ideias do treinador. Mas há uma coisa que nunca se pode perder, na minha opinião, é a própria intuição do jogador. Porque isso é que faz com que os jogadores sejam diferentes uns dos outros e, se calhar, essa será a grande vantagem ou, se calhar, um pouco da pedra filosofal é os jogadores terem a sua intuição, não perderem essa intuição e, ao mesmo tempo, colocá-la ou colocar as suas capacidades ao serviço do colectivo. Acima de tudo acho que é um bocadinho aquilo que todos os treinadores pretendem.”

«D» (Anexo IV) indica que procurava, sobretudo, respeitar as orientações dos treinadores e que “a aceitação do trabalho que eu fazia (...) era óptima.” Assim, procurava encontrar um equilíbrio entre aquilo que lhe era pedido pelo treinador e aquilo que eram as suas qualidades. “Não há nenhum treinador, e se houver um treinador que impeça um jogador, que tem qualidade criativas muito grandes, e que o iniba, para acções tácticas que ele não está predisposto pela sua natureza, está a cortar as pernas a um jogador.”

Estas opiniões parecem coadunar-se com a criação de mecanismos não mecânicos. Ou seja, o ideal será encontrar um equilíbrio entre as funções do jogador, regidas pelos princípios – por isso mesmo não regras – de jogo e a capacidade de criação individual balizada pela ordem colectiva.

De um modo não explícito nas afirmações e pelos dados que fomos recolhendo, estamos em crer que a influência das emoções e dos sentimentos é uma parte muito importante nesta tomada de decisão, quer esta seja entendida de um modo mais intuitivo ou «racionalizado» por alguma indicação do treinador.

5. Considerações finais

«A verdade é o todo»
(Hegel)

No epílogo deste trabalho, que é também um prelúdio de conhecimento, não podemos deixar de apresentar, de forma mais clara o fio condutor que o norteou e que, simultaneamente, se construiu a cada capítulo: a definição de intensidade tal como a entendemos, no enquadramento da “Periodização Tática”.

Segundo esta perspectiva, a intensidade é passível de identificar como o nível de solicitação das competências que o acto de jogar impõe e que o Modelo de Jogo Criado define à partida. É, além disso, um conceito pluridimensional, que se traduz pelas exigências nas estruturas presentes no acto de jogar: (1) Locomotora (ossos-músculos-articulação); (2) Orgânica (órgãos que alimentam a estrutura locomotora); (3) Perceptivo-cinética (sistema nervoso e órgãos dos sentidos). A sua operacionalização deverá ser equacionada pelo desgaste nas estruturas, atendendo às dimensões do jogo – tática (e estratégica), técnica, física e psicológica.

Dentro desta definição «emerge» como central o conceito de intensidade máxima relativa, caracterizada como a intensidade necessária para executar determinada acção (jogada, exercício, jogo, etc.) com mérito.

A dinâmica surge também por associação a estes conceitos como o resultado das interações entre as intensidades máximas relativas dos diferentes jogadores, perante as diferentes situações que o jogo proporciona.

Estes conceitos acarretam consigo ainda outros, que, juntos, tornam passível a identificação, mais ou menos clara, com processos de treino distintos. Neste sentido, pela análise das entrevistas, conseguimos descortinar uma evolução do conceito de intensidade, em paralelo com a maior aproximação dos treinadores à metodologia de treino conhecida como “Periodização Tática”.

Assim, três conceitos distintos de intensidade parecem exprimir-se:

- Enquanto velocidade de deslocamentos, como expressão da dimensão física («C»).
- Enquanto expressão da dimensão física, em interacção com as restantes dimensões («D»).
- Enquanto resultado da interacção das competências exigidas no acto de jogar com expressão final na acção motora («A» e «B»). Esta última definição é a que mais se enquadra com a nossa revisão.

No entanto, ressaltamos que em todos os entendimentos expostos existem características convergentes e divergentes com a noção de intensidade que defendemos melhor se enquadrar na “Periodização Tática”.

Outro aspecto cuja importância tem sido sempre enquadrada no planeamento do treino é o da relação intensidade/volume. Segundo o nosso trabalho, esta relação não é exactamente quantificável já que o volume é entendido como um volume de períodos de qualidade de desempenho da equipa, que corresponde à acumulação das acções em intensidade máxima relativa, que possibilitem a criação das dinâmicas desejadas.

Também neste caso se expressam três entendimentos distintos:

- Progressivo aumento da intensidade («física») e diminuição do volume até ao início da época («C»), após o qual o treino se baseia nas «intermitências máximas».
- Sem relação expressa, mas entendendo o volume como o conjunto de «cargas» acumuladas («D»).
- Volume de qualidade de desempenho, das acções em intensidade máxima relativa, apenas com tempos de recuperação entre os exercícios superiores no início do processo de treino («A» e «B»).

Este último entendimento foi também o que fomos defendendo na revisão. A intensidade mantém-se alta em todo o processo de treino, de modo a possibilitar atingir «patamares de rendibilidade» ao invés de «picos» de forma, existindo apenas maiores recuperações na fase inicial do período preparatório.

A intensidade apresenta também uma relação indissociável com a complexidade. Enquanto para «C», num entendimento diverso do nosso, a intensidade (enquanto velocidade) deverá surgir, sobretudo, nos momentos em

que a complexidade de determinado exercício já está assimilada, para «A», «B» e «D» a intensidade evolui em paralelo com o aumento da complexidade, embora sendo sempre máxima em termos relativos, associada a uma evolução no nível qualitativo dos jogadores/equipa. Ou seja, de acordo com estas e a nossa opinião, o nível de complexidade terá de ter presente uma progressiva identificação com os exercícios e a criação de hábitos até um nível óptimo, possibilitando assim a evolução da intensidade para «novos patamares». Acrescentamos, ainda, que, ultrapassado o nível óptimo de adequabilidade da complexidade, à medida que a complexidade – assim desadequada – aumenta a intensidade diminui.

No mesmo sentido, um aumento da exigência cognitiva deve assim implicar um aumento na intensidade, pela maior complexidade que acarreta. Porém, este aspecto é só declarado por «B» e «C», enquanto «A» e «D», salientam sobretudo o factor limitador que uma sobre-exigência cognitiva poderá causar.

Reconhecendo que mais do que existirem várias intensidades, existe uma única de caracterização pluridimensional, cremos que deverá existir um equilíbrio entre as exigências nas diferentes dimensões, para a operacionalização da intensidade, quer seja um treino de «tonalidade» mais aquisitiva ou mais recuperativa. Porém, esta situação não fica declarada nas entrevistas. Enquanto num treino de cariz mais aquisitivo, apenas «A» expressa, na perfeição, essa necessidade, num treino com objectivos mais recuperativos, «B» é quem faz essa observação. Nessa situação, «C», embora admita uma diminuição da intensidade nos períodos de recuperação, fá-lo associando-a à velocidade, enquanto «A» e «D» não «equilibram» as suas dimensões, ao admitir baixas exigências de nível físico mas alguma exigência a nível cognitivo.

Todos os entrevistados admitem a influência do treinador na construção da intensidade pretendida, sobretudo pelo carácter volitivo que podem transmitir aos jogadores e no «apaixoná-los» pelo Modelo de Jogo. No entanto, a imprescindibilidade de intencionalidade, de acordo com o Modelo de Jogo Criado, nesta intervenção é apenas exposta por «A» e «B» e ainda sugerida por «D». Nenhum dos elementos da amostra deixou exposta uma característica

que afirmamos fundamental para que o Modelo de Jogo se torne apelativo para os jogadores: o método da «descoberta guiada». Apesar disso, «A», «C» e «D» deixaram implícitas situações em que isso se possa revelar uma preocupação.

A associação da intensidade às características evolutivas do jogo, pelo aumento da preponderância das referências do colectivo é apenas explícita nesse sentido por «A» e «B».

Deste modo, embora exista uma maior aproximação, pelo menos conceptual, ao entendimento que definimos de intensidade, por parte de «A» e «B» isso não acontece de modo absoluto. De facto, existem situações em que «C» e «D» se aproximam mais desse entendimento. Assim, quer por uma maior identificação com a nossa ideia no decurso das entrevistas, quer por uma reflexão mais profunda pela exposição prática, todos os entrevistados se aproximam numa ou noutra fase da nossa ideia e se distanciam noutros momentos, tal como prevíamos que sucedesse, face à velocidade da «mutação» do conceito na prática, que se sobrepôs à da teoria. Como sintetiza Caraça (2001: 51), “A ciência constrói-se a partir de teorias e de verificações experimentais dessas teorias, observando-se no decurso da actividade de investigação científica uma interacção permanente entre teoria e experimentação”.

6. Referências Bibliográficas

- Adriaanse, C. (2005b). *Entrevista*, in “O Jogo”; 15 de Julho de 2005
- Adriaanse, C. (2005a). *Entrevista*, in “Record”; 23 de Julho de 2005
- Amieiro, N. (2004). *Defesa à Zona no Futebol – Um pretexto para reflectir sobre o «jogar»... bem, ganhando!*; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
- Amieiro, N. (2005). *Defesa à Zona no Futebol – Um pretexto para reflectir sobre o «jogar»... bem, ganhando!*; Edição do autor
- Aragão, Tiago (2005). *Carga de treino*; Documento electrónico in www.tiagoaragao.com – Treino pessoal de ciclistas; Artigos técnicos
- Barend, F. & Van Dorp, H. (1999). *Ajax, Barcelona, Cruyff: The ABC of an Obstinate Maestro*; Bloomsbury; Londres
- Barreto, R. (2003). “O problematizar de dois princípios de jogo fundamentais no acesso ao rendimento superior do futebol: o «PRESSING» e a «POSSE DE BOLA» expressões duma «descoberta guiada» suportada numa lógica metodológica em que «o todo está na(s) parte(s) que está(ão) no todo»”; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
- Berthoz, A. (2004). “Notícias magazine”; 18 de Janeiro de 2004
- Bezerra, P. (2001). *Pertinência do exercício de treino no futebol*; Revista Treino Desportivo, 15, pp: 23-27
- Cantona, E. (2006). “Record Dez”; 11 de Fevereiro de 2006
- Capra, F. (1995). *A Teia da Vida – Uma nova compreensão científica dos sistemas vivos*; Editora Cultrix; São Paulo
- Carvalho, M. (2004). Suplemento “Histórico – FC Porto na final da Liga dos Campeões” in “Visão”, nº 583; 06 de Maio de 2004
- Caraça, J. (2001). *O que é Ciência*; Quimera Editores, Lda.; Lisboa
- Carneiro, C.; Bindé, P.J. (1997). *A Psicologia Ecológica e o estudo dos acontecimentos da vida diária*; Estudos de Psicologia; Natal; pp: 363: 376

- Carvalhal, C. (2000). *As coisas duma “mecânica silenciada” (mas, não silenciosa) ou... A recuperação no futebol de rendimento superior uma (des)abstracção*; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
- Carvalhal, C. (2002). *No treino de futebol de Rendimento Superior. A recuperação é... muitíssimo mais que “recuperar”*; Liminho; Braga
- Carvalhal, C. (2003). *Entrevista, in “Uma noção fundamental – a ESPECIFICIDADE: o como investigar a ordem das “coisas” do jogar, uma espécie de invariâncias de tipo fractal”*; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
- Carvalhal, C. (2004a). *Entrevista, in “A especificidade que está na «Concentração Tática» que está na Especificidade... no que deve ser uma operacionalização da periodização tática”*; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
- Carvalhal, C. (2004b). *Entrevista, in “Defesa à Zona no Futebol – Um pretexto para reflectir sobre o «jogar»... bem, ganhando!”*; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
- Carvalhal, C. (2005). *Entrevista, in “A construção de um futebol. Que preocupações na relação treino-hábito dentro de uma lógica de Periodização Tática/Modelização Sistémica?”*; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
- Castelo, J. (1996). *Futebol – A organização do Jogo*; Edição do Autor.
- Castelo, J. (2000). *Entrevista, in “As coisas duma “mecânica silenciada” (mas, não silenciosa) ou... A recuperação no futebol de rendimento superior uma (des)abstracção”*; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
- Costa, R. (2002). *“Periodização Tática” – “Teoria” e prática qual a relação?*; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
- Damásio, A. (1994). *O erro de Descartes. Emoção, razão e cérebro humano*; Colecção Fórum da Ciência; Publicações Europa América; Mem Martins
- Damásio, A. (2000a). *O sentimento de si. O corpo, a emoção e a neurobiologia da consciência*; Colecção Fórum da Ciência; Publicações Europa-América; Lisboa

- Damásio, A. (2000b). *A verdade dos sentimentos* in “JL”; 14 de Junho de 2000
- Damásio, A. (2003a). *Ao encontro de Espinosa. As Emoções Sociais e a Neurobiologia do Sentir*; Colecção Fórum da Ciência; Publicações Europa-América; Lisboa
- Damásio, A. (2003b). *Os sentimentos confundem-se com o princípio da consciência* in “Público”; 02 de Novembro de 2003
- Damásio, A. (2004). *A influência dos marcadores somáticos* in “Notícias magazine”; 18 de Janeiro de 2004
- Damásio, A. (2006). *Prefácio* in “Mourinho – Porquê tantas vitórias?”; Editorial Gradiva; Lisboa
- Denigot, G. (2004). *Como tomamos decisões?* in “Notícias magazine”; 18 de Janeiro de 2004; pp: 26-32
- Faria, R. (1999). *Periodização Tática: um imperativo conceptometodológico do rendimento superior em futebol*; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
- Faria, R. (2002). *Entrevista* in “Periodização Tática: uma concepção metodológica que é uma consequência trivial do jogo de futebol. Estudo de caso ao microciclo padrão do escalão sénior do Futebol Clube do Porto”; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
- Faria, R. (2003a). *Entrevista*, in “O Jogo”; 29 de Julho de 2003
- Faria, R. (2003b). *Entrevista*, in “Uma noção fundamental – a ESPECIFICIDADE: o como investigar a ordem das “coisas” do jogar, uma espécie de invariâncias de tipo fractal”; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
- Faria, R. (2005). *Crítica do livro “Defesa à Zona no Futebol – Um pretexto para reflectir sobre o «jogar»... bem, ganhando!”*; Edição do autor
- Faria, R. (2006). *Apresentação do livro “Mourinho – Porquê tantas vitórias?”*; Editorial Gradiva; Lisboa; pp: 17-18

- Fernandes, V. (2003). *Implementação do Modelo de Jogo: Da razão à adaptabilidade com emoção*; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
- Fernandez, V. (2004). *Entrevista*, in “Record”; 19 de Agosto de 2004
- Ferreira, J. (2004). *Entrevista*, in “Defesa à Zona no Futebol – Um pretexto para reflectir sobre o «jogar»... bem, ganhando!”; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
- Ferreira, J. (2005a). *Prefácio*, in “Defesa à Zona no Futebol – Um pretexto para reflectir sobre o «jogar»... bem, ganhando!”; Edição do autor
- Ferreira, J. (2005b). *Entrevista*, in “Record”; 30 de Abril de 2005
- Ferreira, J. (2005c). *Prefácio*, in “A especificidade que está na «Concentração Tática» que está na Especificidade... no que deve ser uma operacionalização da periodização tática”; Edição do autor
- Ferreira, J. (2006). *Entrevista*, in “A Bola”; 17 de Setembro de 2006
- Frade, V. (1985). *Alta Competição no Futebol – Que exigências de tipo metodológico?*; ISEF-UP; Porto
- Frade, V. (1990). *A interacção, invariante estrutural da estrutura de rendimento de futebol, como objecto de conhecimento científico. Uma proposta de explicitação da causalidade*; Projecto de provas de doutoramento (não publicado); FCDEF-UP; Porto
- Frade, V. (1993). *Entrevista*, in “A ortodoxia das... “periodizações”, “uma impostura?”; Monografia de licenciatura”; FCDEF-UP; Porto
- Frade, V. (1998). *Entrevista*, in “Modelo(s) de Jogo/Modelo(s) de preparação. ‘Duas faces da mesma moeda’”; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
- Frade, V. (2000). *Entrevista*, in “As coisas duma “mecânica silenciada” (mas, não silenciosa) ou... A recuperação no futebol de rendimento superior uma (des)abstracção”; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
- Frade, V. (2003a). *Notas de curso da disciplina de Metodologia II – Futebol (não publicado)*; FCDEF-UP; Porto

- Frade, V. (2003b). *Entrevista, in "Rendimento no futebol: diferentes entendimentos, diferentes orientações metodológicas" (não publicado)*; FCDEF-UP; Porto
- Frade, V. (2003c). *Entrevista, in "A "Periodização Tática" segundo Vítor Frade: Mais do que um conceito, uma forma de estar e reflectir o Futebol"*; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
- Frade, V. (2004). *Notas de curso da disciplina de Metodologia I – Futebol (não publicado)*; FCDEF-UP; Porto
- Frade, V. (2006). *Entrevista, in "Alterações ao modelo de jogo (?) A vertente estratégica do jogo – o scouting (observação e análise do adversário) e a sua influência na planificação de um jogo de futebol"*; Monografia de licenciatura; U.T.A.D.; Vila Real
- Freitas, S. (2004). *A especificidade que está na «Concentração Tática» que está na Especificidade... no que deve ser uma operacionalização da periodização tática*; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
- Garganta, J. (1991). *Planeamento e Periodização do treino em futebol*; Horizonte: Revista de Educação Física e Desporto – Vol. VII, nº 42, pp: 196-200
- Garganta, J. (1993). *Programação e Periodização do treino em futebol: das generalidades à especificidade in "A Ciência do Desporto a Cultura e o Homem"*, pp: 259-270
- Garganta, J. (1995). *Modelação da dimensão tática do jogo de futebol*; Actas do IV Congresso de Educação Física e Ciências do Desporto; Universidade de Coimbra
- Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jogo de futebol: estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*; Dissertação de doutoramento; FCDEF-UP; Porto
- Garganta, J. (1999). *O desenvolvimento da velocidade nos jogos desportivos colectivos*; Revista Treino Desportivo, nº 6, pp: 6-13
- Goleman, D. (1995). *Inteligência emocional*; Temas e Debates; Lisboa
- Goleman, D. (1998). *Trabalhar com Inteligência emocional*; Temas e Debates; Lisboa

- Goleman, D.; Boyatzis, R.; McKee, A. (2002). *Os novos líderes. A inteligência emocional nas organizações*; Gradiva; Lisboa
- Goleman, D. (2005). *Emoções destrutivas e como dominá-las. Um diálogo científico com o Dalai Lama*; Temas e Debates; Lisboa
- Graça, A. (1998). *Observação e correcção de tarefas*; Revista Treino Desportivo; 3ª série; Ano I, nº 2
- Guilherme Oliveira, J. (1991). *Especificidade, o “pós-futebol” do “pré-futebol”: um factor condicionante do alto rendimento desportivo*; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
- Guilherme Oliveira, J. (2003a). *Programação, Periodização e Planificação do treino de Futebol in “Notas de curso da disciplina de Metodologia II – Futebol (não publicado)”*; FCDEF-UP; Porto
- Guilherme Oliveira, J. (2003b). *Entrevista, in “Uma noção fundamental – a ESPECIFICIDADE: o como investigar a ordem das “coisas” do jogar, uma espécie de invariâncias de tipo fractal”*; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
- Guilherme Oliveira, J. (2004a). *Conhecimento específico em futebol – Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do Jogo*; Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto, na área de Treino de Alto Rendimento Desportivo; FCDEF-UP; Porto
- Guilherme Oliveira, J. (2004b). *Entrevista, in “A especificidade que está na «Concentração Táctica» que está na Especificidade... no que deve ser uma operacionalização da periodização táctica”*; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
- Guilherme Oliveira, J. (2004c). *Entrevista, in “Defesa à Zona no Futebol – Um pretexto para reflectir sobre o «jogar»... bem, ganhando!”*; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
- Guilherme Oliveira, J. (2006). *Notas do trabalho apresentado no Curso de Treinadores de Futebol – 1º Nível da A.F. Porto (não publicado)*
- Hermann, W. (1997). *Aprendendo a aprender. Hipnose aplicada à educação*; Instituto de Desenvolvimento do Potencial Humano; Documento electrónico in www.idph.net

- Hiddink, G. (1998). “A Marca”; 24 de Julho de 1998
- Hotz, A. (1999). *O “timing” ou a arte de coordenar de maneira global a táctica, a técnica e a condição física*; Revista Treino Desportivo; nº 8
- Jensen, E. (2002). *O cérebro, a Bioquímica e as aprendizagens. Um guia para pais e educadores*; Edições Asa; Lisboa.
- Jesus, J. (2004). *Entrevista, in “A especificidade que está na «Concentração Táctica» que está na Especificidade... no que deve ser uma operacionalização da periodização táctica”*; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
- Jorginho (2004). *Entrevista, in “Record Dez”*; 13 de Novembro de 2004
- Koeman, R. (2005). *Entrevista, in “A Bola”*; 04 de Julho de 2005
- Lafargue, G.; Sirigu, A. (2004). *Entrevista, in “La volonté d’agir est-elle libre?”*; Cerveau & Psycho [Pour la Science], 6; pp : 78-83
- Lafargue, G. (2005). *Les intentions inconscientes*; Cerveau & Psycho [Pour la Science], 9; pp : 46-50
- LeDoux, J. (1996). *O cérebro emocional. As misteriosas estruturas da vida emocional*; Pergaminho; Cascais
- Lobo, L. (2002). *Os magos do futebol*; Bertrand Editora; Lisboa
- Lobo, L. (2004). *O segredo das grandes equipas in “A Bola”*; 31 de Dezembro de 2004
- Lobo, L. (2005). *O «motor» Karagounis in “A Bola”*; 05 de Setembro de 2005
- Lobo, L. (2006a). *«Princípios de jogo»: A ordem e a liberdade. Reflexão sobre o «Jogar» do futebol moderno*; Documento electrónico in www.planetadofutebol.com
- Lobo, L. (2006b). *O regresso da arte latina*; Documento electrónico in www.planetadofutebol.com
- Loewenstein, G. (2003). *O afecto no comportamento económico in “Notícias Magazine”*; 28 de Dezembro 2003; pp: 23-26
- Lopes, M. (2005). *A construção de um futebol. Que preocupações na relação treino-hábito dentro de uma lógica de Periodização*

- Táctica/Modelização Sistémica?*; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
- Lourenço, L. (2003). *José Mourinho*; Prime Books
 - Louro, S. (2005). *Entrevista*, in “Record Dez”; 03 de Setembro de 2005
 - Machado, S. (2003). *Entrevista*, in “ESPECIFICIDADE, “um itinerário”! A Génese e o Desenvolvimento de um “Facto Científico””; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
 - Malesani, A. (2002). *Entrevista*, in “Um embuste, a qualidade do futebol italiano? Um novo ponto de partida: a estrutura acontecimental da... carga versus desempenho (como caminho da coincidência à não-coincidência ou da verdade ilusão a verdade iludida)”; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
 - Marques, A.; Oliveira, J. (2001). *O treino dos jovens desportistas. Actualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens*; Revista Portuguesa de Ciências do Desporto – Vol. 1, nº 1, pp: 130-137
 - Martins, F. (2003). *A “Periodização Tática” segundo Vítor Frade: Mais do que um conceito, uma forma de estar e reflectir o Futebol*; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
 - Matveiev, L.P. (1977). *Fundamentos do treino desportivo*; Livros Horizonte
 - McCrone, J. (2002). *Como funciona o cérebro. Um guia para principiantes*; Dorling Kindersley – Civilização Editores; Porto
 - Mourinho, J. (1999). *Entrevista*, in “Periodização Tática: um imperativo conceptometodológico do rendimento superior em futebol”; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
 - Mourinho, J. (2000a). *Artigo de opinião, “Fantástico, mas...” de 22 de Junho de 2000*; Documento electrónico in www.maisfutebol.iol.pt
 - Mourinho, J. (2000b). *Artigo de opinião, “Thanks a lot, mr. Souness!” de 13 de Junho de 2000*; Documento electrónico in www.maisfutebol.iol.pt
 - Mourinho, J. (2002a). *Entrevista*, in “Revista Dragões”; Janeiro de 2002

- Mourinho, J. (2002b). *O Milan de Sacchi e o Barça de Crujff*, “A Bola”; 26 de Julho de 2002
- Mourinho, J. (2002c). *As respostas aos leitores (II)*; Novembro de 2002 Documento electrónico in www.maisfutebol.iol.pt
- Mourinho, J. (2002d). *Entrevista*, in “O Público”; 14 de Julho de 2002
- Mourinho, J. (2003a). *Entrevista*, in “O problematizar de dois princípios de jogo fundamentais no acesso ao rendimento superior do futebol: o «PRESSING» e a «POSSE DE BOLA» expressões duma «descoberta guiada» suportada numa lógica metodológica em que «o todo está na(s) parte(s) que está(ão) no todo»”; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
- Mourinho, J. (2003b). *Entrevista*, in “Doze”; 23 de Maio de 2003
- Mourinho, J. (2003c). *Entrevista*, in “A Bola”; 10 de Janeiro de 2003
- Mourinho, J. (2004a). *Entrevista*, in “Record Dez”; 07 de Agosto de 2004
- Mourinho, J. (2004b). *Entrevista*, in “Jornal de Notícias”; 20 de Janeiro de 2004
- Mourinho, J. (2004c). *Entrevista*, in “A especificidade que está na «Concentração Tática» que está na Especificidade... no que deve ser uma operacionalização da periodização tática”; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
- Mourinho, J. (2004d). “Record Dez”; 07 de Agosto de 2004
- Mourinho, J. (2004d). *Entrevista*, in “World soccer”; 06 de Dezembro de 2004; Documento electrónico in www.worldsoccer.com/interviews/jose_mourinho_interview
- Mourinho, J. (2004e). *Talento de Jorginho* in “Record Dez”; 30 de Outubro de 2004
- Mourinho, J. (2004f). *Comentário ao jogo Espanha-Portugal do Euro 2004 (não publicado)*
- Mourinho, J. (2005a). *Entrevista*, in “O Jogo”; 25 de Dezembro de 2005
- Mourinho, J. (2005b). *A fasquia de Scolari* in “Record Dez”; 15 de Outubro de 2005

- Mourinho, J. (2005c). *Scolari e Ricardo in "Record Dez"*; 19 de Novembro de 2005
- Mourinho, J. (2005d). *Os três grandes in "Record Dez"*; 09 de Abril de 2005
- Nava, A. (2003). *O cérebro apanhado em flagrante*; Climepsi Editores; Lisboa
- Neto, J. (2004). *O homem que domou Pinto da Costa in "Grande Reportagem"*; 08 de Maio de 2004
- Neves, J. C. (2006). *O Nó Górdio in "DN"*; 28 de Junho de 2006
- Norton de Matos (2006). *Ideias sobre a questão do treino in "Record"*; 21 de Março de 2006
- Oatley, K.; Jenkins, J. (2002). *Compreender as emoções*; Instituto Piaget; Lisboa
- Oliveira, B. (2002). *Um embuste, a qualidade do futebol italiano? Um novo ponto de partida: a estrutura acontecimental da... carga versus desempenho (como caminho da coincidência à não-coincidência ou da verdade ilusão a verdade iludida)*; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
- Oliveira, B.; Amieiro, N.; Resende, N.; Barreto, R. (2006). *Mourinho – Porquê tantas vitórias?*; Editorial Gradiva; Lisboa
- Peseiro, J. (2005a). *Entrevista, in "A Bola"*; 19 de Fevereiro de 2005
- Peseiro, J. (2005b). *Entrevista, in "O Jogo"*; 19 de Julho de 2005
- Peseiro, J. (2005c). *Entrevista, in "Record Dez"*; 06 de Agosto de 2005
- Platonov, V.N. (1991). *La adaptation en el deporte*. Coleção Deporte e entrenamiento; Editorial Paidotribo; Barcelona
- Queiroz, C. (1983). *Para uma teoria do ensino/treino do Futebol*; Gabinete de Metodologia do Futebol
- Queiroz, C. (2003a). *Entrevista, in "Uma noção fundamental – a ESPECIFICIDADE: o como investigar a ordem das "coisas" do jogar, uma espécie de invariâncias de tipo fractal"*; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto

- Queiroz, C. (2003b). *Entrevista*, in “Training Fútbol”; Novembro de 2003; nº 93
- Queiroz, C. (2004). *Entrevista*, in “A Bola”; 17 de Março de 2004
- Queiroz, E; Vieira, N. (2003). “A Bola”; 04 de Fevereiro de 2003
- Rebelo, A.N. (1990). *Fundamentação do treino*; Trabalho apresentado no Curso de Treinadores de Futebol – 1º Nível; A.F.Porto
- Rebelo, A.N. (1999). *Estudo da fadiga no futebol: respostas crónicas e agudas*; Dissertação de doutoramento em Ciências do Desporto; FCDEF-UP; Porto
- Resende, N. (2002). *Periodização Tática: uma concepção metodológica que é uma consequência trivial do jogo de futebol. Estudo de caso ao microciclo padrão do escalão sénior do Futebol Clube do Porto*; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
- Revoy, N. (2005). *Libre arbitre. Notre cerveau décide avant nous!*; Science et Vie, 1057; pp: 96-101
- Rocha, F. (2000). *Modelo(s) de Jogo/Modelo(s) de preparação. “Duas faces da mesma moeda”*; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
- Rocha, A. (2003). *ESPECIFICIDADE, “um itinerário”! A Génese e o Desenvolvimento de um “Facto Científico”*; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
- Sá, P. (2001). *Exercícios complexos de treino: influência das variáveis espaço, tempo e número de jogadores na intensidade do esforço de um exercício de treino*; Dissertação de mestrado em Ciências do Desporto, área de Treino de Alto Rendimento; FCDEF-UP; Porto
- Seguí, J.A. (1981). *Periodización y planificación del entrenamiento del futbolista moderno*; Librería Deportiva Esteban Sanz M.; Madrid
- Senna, M. (2006). “Record Dez”; 04 de Março de 2006
- Silva, M. (1989). *Periodização e Planeamento do treino em Desportos Individuais e Colectivos*; Horizonte: Revista de Educação Física e Desporto – Vol. VI, nº 31

- Silvério e Srebro (2002). *Como ganhar usando a cabeça. Um guia de treino mental para o futebol*; Quarteto Editora; Coleção Ciências do Desporto nº1; Coimbra
- Sousa, P (2002). *Entrevista, in “Um embuste, a qualidade do futebol italiano? Um novo ponto de partida: a estrutura acontecimental da... carga versus desempenho (como caminho da coincidência à não-coincidência ou da verdade ilusão a verdade iludida)”*; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
- Tadeia, A. (2005). *Crujff total in “Record Dez”*; 18 de Junho de 2005
- Tani, G. (2002). *Aprendizagem motora e esporte de rendimento: Um caso de divórcio sem casamento, in J. V. Barbanti; A.C. Amadio; J.O. Bento; A.T. Marques (Org.) Esporte e Actividade Física: interacção entre rendimento e saúde*; São Paulo: Manole, pp: 145-162
- Tavares, F. (1994). *O processamento da informação nos jogos desportivos, in O ensino dos jogos desportivos*; A. Graça & J. Oliveira Editores; Centro de Estudos dos Jogos Desportivos; FCDEF-UP; Porto, 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*; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
- Tiago (2005). *Entrevista, in “A Bola”*; 27 de Dezembro de 2005
- Tschiene, P. (1988). *Der qualitative ansatz zu einer Theorie des Trainings*; Leistungssport 3, pp: 8-11
- Tschiene, P. (1989). *Die neue “Theorie des Trainings” und ihre interpretation fur das Nachwuchstraining*; Leistungssport 19/4, pp: 11-17
- Valdano, A. (1998). *Los cuadernos de Valdano*; Santillana S.A.; Madrid
- Valdano, A. (2002). *El miedo escénico y otras hierbas*; Aguilar; Madrid
- Van Gaal, L. (1998). *“A Bola”*; 14 de Maio de 1998
- Vieira, J. (1993). *A ortodoxia das... “periodizações”, “uma impostura?”*; Monografia de licenciatura; FCDEF-UP; Porto
- Vilas-Boas, A. (2006). *“O Jogo”*; 21 de Junho de 2006

- Wein, H. (2005). *A pressa de fazer craques faz perder vários talentos in* “A Bola”; 25 de Março de 2005

ANEXOS

ANEXO I

Entrevista de João Romano a «A»

Gravador “Sony ICD-B16”

João Romano: Que factores consideras importantes para a intensidade de um exercício e como é que caracterizas essa intensidade?

«A»: Para a intensidade de um exercício considero, como factores importantes, a intensidade física, portanto o factor físico da intensidade, ou seja, um certa densidade de acções motoras em determinado tempo; considero o envolvimento emocional que o jogador tem nesse exercício; a correspondência com o Modelo de Jogo, portanto o exercício é mais intenso em termos, digamos, táticos – quanto mais se aproximar daquilo que eu pretendo que em determinada altura do jogo aconteça e, portanto, o exercício reflecte essa altura do jogo e isso torna... se ele reflecte mais especificamente uma forma de actuar num determinado momento do jogo mais intenso... se é próximo do jogo, mais intenso é...; e claro que em termos psicológicos e tal, este envolvimento emocional é muito importante também.

J.R.: Estabeleces algum tipo de relação ao longo da época entre intensidade e volume?

«A»: Só mexo, ou só pretendo mexer, no volume. Digamos que... Não é só pretendo mexer no volume, claro que ao mexer no volume mexo também as intensidades, mas aquilo que procuro fazer é distanciar mais os momentos de intensidade no início da época, relativamente a depois, durante a época. Portanto, aí a única coisa que muda é o volume só que a intensidade pretendo que se mantenha sempre máxima, ou próxima da máxima.

J.R.: Consideras que um jogador, mesmo que esteja parado, pode estar a actuar em intensidade?

«A»: Sim. A intensidade vista como um conceito mais do que físico. Na primeira pergunta que fizeste, se intensidade é estar envolvido emocionalmente em determinado exercício, se intensidade é uma coisa que pode ser

determinada por uma correspondência à especificidade do Modelo de Jogo, logo, se o jogador acha que, naquele momento, o jogo, ou o exercício, lhe pede para ele estar parado, ele está em concentração máxima naquilo que está a fazer, está com a atenção focalizada naquilo que está a fazer, e se o jogo pedir, ou o exercício pedir, para ele ficar parado está em intensidade máxima.

J.R.: Consideras que a velocidade na circulação de bola e a maior mobilidade dos jogadores, tanto a atacar como a defender, é um padrão de evolução do jogo? E como é que tens em conta este aspecto no treino?

«A»: Eu acho que a velocidade na circulação da bola e na circulação dos jogadores, portanto na mobilidade dos jogadores, é, sem dúvida, um factor, um aspecto, que a evolução do jogo tem vindo a... aliás, nem é uma coisa que se vai passar no futuro, parece-me uma coisa que se está a passar no presente. E tem vindo a ser demonstrado desde que, desde, para aí há uns 10 ou quinze anos atrás, ou mais até, em que esta velocidade tem vindo a aumentar, a riqueza, digamos, da mobilidade e das combinações entre os jogadores, tem vindo a aumentar. Portanto, passamos de um jogo muito posicional, não só em termos de... – o posicional não se confundir aqui com fixo – para um jogo de mobilidade, mantendo essas mesmas posições. Quer dizer, ser capaz de garantir uma determinada estrutura, movendo-se os jogadores e fazendo até permutas entre si, mas garantindo a estrutura. E que a bola circule mais rapidamente, quer entre as zonas e depois nos corredores, para que... isto no sentido de provocar erros defensivos no adversário, maiores desequilíbrios. Levar a bola dos corredores laterais aos outros corredores laterais, de zona para zona, mais rapidamente e com maior eficácia e eu penso que a evolução será, sem dúvida, e terá um grande incremento, ainda maior, na mobilidade e na circulação da bola em jogo.

J.R.: Então consideras que esta intensidade está... ou melhor, que estas características estão associadas à intensidade do exercício, ou do jogo, neste caso?

«A»: Sim. Repara, se a evolução do jogo e se a evolução do meu Modelo de Jogo for por aí é tão intenso, ou mais intenso, ou melhor, é intenso o exercício que provoca ou que propicia a que isso aconteça. É lógico que, se o meu Modelo de Jogo não estiver para aí virado, a intensidade em termos físicos pode ser muita, mas não tem a ver com a intensidade que eu quero, por exemplo, em termos táticos. E, portanto, só é intenso se for, se corresponder, se tiver uma correspondência específica com aquilo que eu quero que aconteça no jogo, para a minha intensidade.

J.R.: Então, acho que já respondeste, mas consideras a intensidade como um conceito complexo?

«A»: Muito complexo. Tem que ter presente vários aspectos, várias dimensões, para que se possa fazer no máximo. Quer dizer, para que se possa ter intensidade... a intensidade desejada é complexa, é completa com várias dimensões. Ou completa-se com várias dimensões.

J.R.: Achas que a intensidade dos exercícios aumenta ao longo da época, à medida que aumenta a complexidade dos mesmos, enquanto aperfeiçoamos o Modelo de Jogo da equipa?

«A»: Sim. Repara, a intensidade também é sempre relativa ao momento da época. Quer dizer, eu posso ter uma intensidade máxima hoje e ter uma intensidade máxima no final da época, diferente. Porque, para aquilo que eu pretendo que a minha equipa faça hoje isto é intensidade máxima e, ao longo da época, eu vou incrementando, através de – como disseste e muito bem –, através, por exemplo, da complexidade dos exercícios, quer dizer, vou querer enriquecer o meu Modelo de Jogo, vou querer enriquecer, por exemplo, as combinações ofensivas, etc. E, portanto, isso – ou outro aspecto qualquer do Modelo de Jogo – vai, digamos, posicionar o ponteiro do máximo noutra patamar e, portanto, a minha intensidade vai aumentando ao longo da época.

J.R.: Achas que é importante para o sucesso os jogadores acreditarem no teu Modelo de Jogo, ou basta para isso os jogadores cumprirem as indicações do treinador?

«A»: Eu acho fundamental que o jogador perceba o Modelo de Jogo, que o entenda e que se envolva emocionalmente com ele. Porque se, e nós todos na vida temos exemplos disso, que é: quando nós somos obrigados a fazer uma coisa que não acreditamos, fazemo-lo com menos empenho, e quando acreditamos nas coisas, quando passamos a entender de uma forma mais do que conceptual as coisas, por exemplo uma forma de trabalhar numa profissão qualquer, quando nós levamos para casa o trabalho, quando somos capazes de não nos desfazermos, de não nos desligar do trabalho, portanto, somos capazes de levar para casa, tanto melhor, porque acreditamos naquilo que estamos a fazer. E quem acredita no que está a fazer, quem se envolve emocionalmente com as coisas que faz, fá-lo pelo menos a uma maior intensidade.

J.R.: E então que estratégias é que utilizas a nível de exercícios, feedbacks, imagens, para acontecer este envolvimento?

«A»: Eu penso que a altura dos jogadores que eram considerados menos inteligentes já passou. Hoje em dia, principalmente na formação, julgo que há um espaço de diálogo que favorece... diálogo e de interpretação, lá está, do modelo de jogo, que favorece muito o entendimento por parte dos jogadores daquilo que os treinadores querem. E esse espaço de diálogo, que na minha altura não havia, os treinadores falavam pouco, tinham, davam poucos modelos interpretativos daquilo que queriam. Nunca nenhum treinador me disse que queria jogar assim ou assado. Eu posicionava-me no terreno e depois, mediante um feedback ou outro, nós é que intuitivamente, ou implicitamente por ele, íamos adivinhando aquilo que ele queria. No meu tempo era assim. Estou a falar da minha formação. E depois nos seniores também. Mas, hoje em dia, penso que há lugar a um jogador inteligente, que é capaz de perceber o porquê das coisas acontecerem, porque é que o treinador quer isto ou quer aquilo. Esta é a primeira parte, uma aproximação conceptual ao Modelo de Jogo. Depois, aquilo que nós fazemos em treino e reforça coerentemente aquilo que dizemos antes, favorece esse tal envolvimento por parte do jogador e ele passa, digamos assim, a acreditar ou, pelo menos, a

entender de uma forma mais convicta as coisas que nós lhes solicitamos através de, lá está, do substrato, do modelo conceptual que nós lhe demos.

J.R.: Mas, quando escolhes um exercício procuras que ele seja apelativo para os jogadores?

«A»: A primeira coisa que está na escolha do exercício é a correspondência com o meu Modelo de Jogo e depois fazê-los entender que essa correspondência específica com o Modelo de Jogo vai favorecer, a eles, porque vão melhorar algum aspecto, alguma dimensão do Jogo que era preciso melhorar e, portanto, através mais dos feedbacks que vou dando, ou que pretendo dar em termos de coerência com a Especificidade do meu Modelo de Jogo, e, se possível, envolvê-los emocionalmente através da competição, ou então através de algum aspecto lúdico ou outra coisa qualquer. Ou então através do discurso, que eu acho que também é uma coisa que... Eu, por exemplo, este ano raramente fui para o terreno, mas quando vou raramente consigo estar calado num treino. E, portanto, o envolvimento emocional que eu tenho que ter no meu exercício, tenho que o fazer passar aos jogadores. Quer dizer, o facto de eu me sentir bem a dar feedbacks, a entusiasamá-los e não sei que mais, penso que isso pode passar para os jogadores e ser contagiante ao nível, por exemplo, do empenho e do interesse no exercício.

J.R.: E, já agora, então achas que é importante a intervenção do treinador no exercício?

«A»: Muito importante.

J.R.: E achas que essa intervenção é maior ou menor que o exercício em si?

«A»: Qual é que é mais importante?

J.R.: Sim.

«A»: Eu não consigo desfazer o binómio. Os dois são importantes. Mas considero que um exercício sem treinador não pode, por mais problemas que resolva, ou melhor, problemas que pretenda resolver, se não houver o

envolvimento do treinador, se não houver um constante apelo a uma certa coerência de procedimentos – não quer dizer que seja taxativo, que só se possa fazer uma coisa, mas que haja uma... lá está, é coerência de procedimentos em relação a um problema que o exercício coloca – e tem que ser o treinador a emitir esses feedbacks de reforço e outro tipo de feedbacks. Na altura do exercício acho que é muito importante o treinador envolver-se emocionalmente e os jogadores perceberem que ele está envolvido no treino e no exercício, porque isso é contagiante. Eu não consigo desfazer o binómio. Tanto é importante o exercício como é importante o treinador.

J.R.: E achas que essa intervenção pode influenciar a intensidade de um exercício?

«A»: Claro que pode. Aliás, isso é mais que demonstrado... Claro, empiricamente, naquilo que eu já fiz. Às vezes, por exemplo, lembro-me de situações em que um director me chamava... não agora nestes últimos anos, mas há uns mais atrás, nomeadamente no «Clube 1». Por exemplo, lembro-me que eu estava a dar o treino e estava envolvido com o exercício e, às tantas, aparecia um director para falar comigo e eu, abandonando o exercício, notava logo que as coisas que deviam estar a acontecer não aconteciam com tanta frequência, com tanta intensidade. E, portanto, é muito importante o treinador. Agora, não adianta nada também o treinador ser muito interventivo, estar sempre a apelar à emoção dos jogadores, etc., se o exercício em si também não contiver nenhum conteúdo coerente com aquilo que ele quer que se manifeste depois em jogo. Tem que haver as duas coisas.

J.R.: Então consideras que existe uma ligação intrínseca entre o que é pedido enquanto princípios do Modelo de Jogo e intensidade?

«A»: Lógico. Isso é inerente uma coisa à outra.

J.R.: Achas que a intensidade é variável consoante o tipo de jogo que operacionalizas, enquanto, por exemplo, exponencias mais o processo ofensivo ou defensivo?

«A»: A intensidade não estará... quer dizer, nós podemos estar em termos de envolvimento ou de entrega no jogo, tanto ofensivamente como defensivamente. E eu aprendi... não é aprendi, mas acho que fiquei a entender melhor esta questão da intensidade através do basket da minha filha. Porque fui ver um jogo – eu nunca assisti a um jogo de basket cá em Portugal – e quando fui assistir e vi que, mesmo as pessoas no banco, apelavam ao envolvimento emocional quando defendiam, através de gritos, de entusiasmo, de apoio à equipa, e eu via que havia a mesma, não é a mesma, mas uma forte intensidade a defender, assim como uma forte intensidade a atacar, em termos dos processos ofensivo e defensivo. E eu considero que é importante que as pessoas, os jogadores, estejam em intensidade máxima, quer a atacar quer a defender.

J.R.: Se determinado exercício solicita mais as competências cognitivas e é mais exigente a nível da concentração, poderá exercer alguma influência na intensidade do mesmo?

«A»: Presumo que em fase de apresentação do exercício, nas fases iniciais de apresentação do exercício, possa acontecer isso. Quando estamos a apresentar um exercício em que solicitamos, de facto, que a capacidade cognitiva esteja um bocadinho mais elevada, que o exercício não tenha sido entendido por parte dos jogadores, que baixe outras dimensões da intensidade, nomeadamente, o envolvimento motor, que o exercício queria solicitar poderá estar comprometido. E, portanto, basicamente é isso.

J.R.: Procuras dosear a complexidade dos exercícios ao longo da semana tendo em atenção a fadiga?

«A»: Claro. Principalmente após o jogo, o treino após o jogo e o treino que antecede o jogo, ter baixas intensidades. Nalgumas dimensões da intensidade, não em todas, porque eu acho que se pode... Tu falas da complexidade. A complexidade sim. Baixar a complexidade no treino a seguir ao jogo e no treino antes do jogo. Se bem que se possa, digamos, em termos da complexidade cognitiva, eu não vejo mal nenhum nisso, apesar da fadiga... eu penso que nós recuperamos muito mais rapidamente da fadiga cognitiva do que de alguma

fadiga física e, portanto, podemos interferir em termos de alguma complexidade, no que diz respeito a alguns posicionamentos e podemos aproveitar esses dias de menor intensidade motora para favorecer um bocadinho o incremento dessa complexidade, através, por exemplo, de exercícios quase parados mas com um forte apelo à cognição.

J.R.: Quando num exercício diminuimos o espaço, o tempo, o número de jogadores, limitamos os toques, estamos a influenciar a intensidade? E, se sim, em que sentido?

«A»: Nós estamos a influenciar a intensidade motora. Quando alteramos isso, quando diminuimos o espaço, o tempo, o número de jogadores, etc., nós estamos sobretudo a apelar a uma dimensão da intensidade, que é sobretudo motora. Mas, por vezes, nalguns exercícios em que reduzimos também esse espaço e não sei quê, também estamos a apelar à intensidade cognitiva, porque o tempo de decisão diminui e, portanto, isto também incrementa. E, repara, quer dizer, eu estou a imaginar os meus exercícios, não sei em que sentido é que estás aqui a imaginar estes... Mas, nos meus exercícios é aumentamos quase sempre... aliás, a minha intenção é, quando diminuimos isto, que aumente uma determinada dimensão da intensidade motora, que aumente uma determinada intensidade de decisão também, portanto, que a decisão se faça às vezes com apertos de tempo, com reduções de tempo, mais fortes, e que, por exemplo, em termos emocionais também, a competição seja levada quase ao máximo, ao extremo, para – ou mesmo ao máximo – solicitar empenhos, a todo o nível – táticos, emocionais, técnicos, etc. – no máximo. Portanto, estamos a falar de exercícios que normalmente são muito fatigantes em todos os níveis.

J.R.: E então, nesse caso, um exercício pode ser mais intenso do que o jogo formal?

«A»: Sim. E quase sempre quando nós procuramos... por isso é que também tem de ser depois de durações mais curtas e espaçamentos entre eles mais longos, para respeitar alguns princípios da recuperação da fadiga, da

recuperação. É mais intenso que o jogo formal, não tenho dúvidas. É mais intenso e faz-se mais vezes que no jogo formal.

J.R.: Então dá agora um exemplo, se puderes, de uma situação, ou exercício, de baixa intensidade e outro de alta intensidade.

«A»: Pronto. Vou-me reportar a este ano, àquilo que nós fomos fazendo ao longo destes quatro anos no «Clube 2», que é: um exercício que nós costumamos apresentar no primeiro treino da semana, que consideramos de recuperação de baixa intensidade, era um em que grupos de três ou quatro jogadores, vários grupos, que circulavam a bola entre si, aleatoriamente, sem nenhuma ordem específica entre eles e que se movimentavam num determinado espaço a baixa intensidade de corrida, portanto, o seu deslocamento motor era baixo. E, também, aquilo que solicitávamos em termos tácticos não era também muito alto, porque eles tinham muito tempo para decidir, estavam mais ou menos a uma distância razoável uns dos outros, apesar de apelarmos, por exemplo, a determinados comportamentos, que eram após um passe curto tinha de aparecer um longo, ou então, quando aparecia um passe curto, o jogador mais próximo tinha que fazer um apoio para poder jogar noutro lado, portanto, em termos tácticos seria mais ou menos isso. E claro que aí solicitava sobretudo em termos... a técnica de passe e de recepção, portanto eu considerava isso um exercício de baixa intensidade; como exercício de alta intensidade era um que fazíamos mais a meio da semana, por exemplo à Quarta-feira, que era num espaço pouco maior que a grande-área, em que estavam dois jokers de cada lado do campo, com uma baliza em frente à outra, uma baliza mais ou menos a três, quatro, metros da linha final da área e a outra no sítio onde costuma estar, na linha de fundo, e à largura da área, com três contra três, mais dois apoios de cada lado e que pedíamos aos jogadores, à melhor possibilidade de rematar... acções rápidas, decisões rápidas. Quando não fosse possível rematar à baliza solicitávamos que colocassem nos corredores laterais para cruzamento e, nessa altura, teria que haver uma combinação ofensiva entre os dois jogadores mais próximos, aliás, todos os três jogadores, envolvia os três, em que dois apareciam um ao primeiro e outro ao segundo poste e o outro ficava mais atrasado, mas tudo a

uma alta intensidade. Solicitávamos também aos treinadores que apelassem a essa intensidade.

J.R.: Então a tua intervenção também diferia de situação para situação?

«A»: Sim, sim, sim. Aliás, o tom de voz diferia. O tom de voz, um tom de voz mais calmo, mais tranquilo, lá está, nos primeiros dias, no primeiro treino da semana e um tom de voz mais agressivo... não é mais agressivo, é mais forte, que denotava mais empenho, mais intenção, na Quarta-feira, ou nos dias a meio da semana.

J.R.: Achas que, em termos gerais, a exigência que colocas nos treinos é superior, igual ou inferior à que pensas encontrar no jogo?

«A»: A exigência é maior. Aliás, tem todo o sentido, senão não era preparação. Portanto, para mim, preparar alguém para alguma coisa é mostrar-lhe o que é máximo, para que ela depois possa gerir aquilo que vem, digamos, a seguir. É como preparar... se nós quisermos tirar vinte num exame, se estudarmos só cinquenta por cento da matéria, claro que não vamos poder tirar vinte, ou não teremos tantas possibilidades de tirar vinte. E, portanto, se eu estudar cento e dez por cento da matéria, tenho mais possibilidades de tirar vinte no exame, e assim é também no treino, acho eu. Quer dizer, nós... eu tenho essa ideia, de que o jogador deve ir para o jogo descansar. Descansar, não é descansar de estar descansado, é apelar no jogo sem fadiga, ou com menor possibilidade de fadiga. E esta fadiga não estou a falar só a nível motor, portanto, uma fadiga prática, uma fadiga emocional e não sei quê... Portanto, que o treino o prepare para uma competição que lhe pode trazer umas vezes mais intensidade, outras vezes menos intensidade, mas que ele tem de estar preparado para tudo. Aí o conceito de adaptabilidade do treino é premente, é importante.

J.R.: Consideras que a velocidade de circulação de bola está associada e influencia a intensidade do exercício?

«A»: Considero, se essa circulação de bola for requisitada no Modelo de Jogo. Portanto, eu penso que se deve relacionar intensidade com Modelo de Jogo, porque determinados Modelos de Jogo pedem uma intensidade e outros

pedem outra intensidade. Se o meu Modelo de Jogo privilegiar a circulação da bola e se eu a quiser que se faça a alta intensidade, a alta velocidade, quer dizer que também vou ter que... que isso esteja associado à intensidade do exercício.

J.R.: Pela tua experiência enquanto jogador, com um inerente processo acumulado de treino e competição, como é que caracterizas o momento de tomada de decisão? Se era algo como: “o treinador espera que eu faça isto ou aquilo”, “se treinamos para fazer isto ou aquilo”, ou se uma acção mais intuitiva, de acordo com aquilo que a situação te fazia sentir?

«A»: Bem, atenção, a minha experiência como jogador foram na formação e depois dois ou três anos nos seniores, portanto não é uma experiência muito forte. De qualquer modo, aliás por aquilo que eu já disse há bocado, o treinador, os treinadores, eram muito pouco... falavam muito pouco acerca do Modelo de Jogo deles e como é que queriam que nós jogássemos. Às vezes castigavam-nos... não é castigavam-nos, mas repreendiam-nos porque não fazíamos determinada coisa e outras vezes aplaudiam-nos porque fazíamos a mesma e, portanto, nesta confusão, eu penso, tenho quase a certeza, que era mais por um certo instinto... não é um instinto que nasce, inato, mas uma coisa que se vai acumulando com o nosso futebol de rua, com aquilo que os meus amigos diziam, aquilo que eu via na televisão, aquilo que não sei quê e, portanto, eu fui construindo um substrato conceptual, que me permitia, mediante determinadas situações, decidir por isto ou por aquilo. É claro que muitas vezes condicionadas por aquilo que eu achava que o treinador queria, mas não consigo distinguir muito bem se era por aquilo que ele queria, se era por aquilo que eu achava. Não consigo distinguir muito bem.

J.R.: Finalmente, tendo em conta o que foste referindo até aqui, consideras a intensidade como um conceito unidimensional ou pluridimensional e porquê?

«A»: Eu considero a intensidade um conceito pluridimensional. No sentido em que concorre mais do que uma dimensão para o atingir de determinada intensidade, nomeadamente, e estamos a falar de futebol, a dimensão motora

é uma delas, mas a dimensão tática e emocional dos jogadores são duas dimensões muito fortes, que acho que determinam de sobremaneira o conceito de intensidade. Portanto, é pluridimensional de certeza.

ANEXO II

Entrevista de João Romano a «B»

Gravador “Sony ICD-B16”

João Romano: Que factores considera importantes para a intensidade de um exercício e como é que caracteriza essa intensidade?

«B»: Perguntas difíceis... depois de um treino... Que factores? Para um exercício ser intenso... Acima de tudo... Deixa ver se eu me enquadro primeiro nas questões... Para mim um exercício intenso é um exercício, em primeiro, que simule uma situação de jogo, ou uma fracção do jogo, porque quando falamos de intensidade temos de falar... não podemos falar de um conceito isolado, mas de um conceito mais lato, no sentido dessa intensidade não ser caracterizada apenas pela velocidade de deslocamento, mas sim por todas as componentes que estão associadas a um movimento ou a uma qualquer acção, acção complexa, digamos. E, nesse sentido, intensidade é acima de tudo procurar, em cada momento, dentro da exigência para esse momento, comportamentos adequados àquilo que o treinador pretende. Acho que acima de tudo é isso.

J.R.: Estabelece algum tipo de relação ao longo da época entre intensidade e volume?

«B»: Sim... O volume é o somatório das fracções de máxima intensidade. Nós trabalhamos com base, acima de tudo, na intensidade, fracções de intensidade e o volume será sempre o somatório dessas fracções de intensidade.

J.R.: Existe alguma variação particular ao longo da época...

«B»: Ah, se há variações?

J.R.: Sim, sim.

«B»: Apenas mais unidades de treino no início, com mais recuperações, um tempo maior de recuperação no início dos trabalhos do que depois.

J.R.: Será que um jogador, mesmo parado, pode estar a actuar em intensidade?

«B»: Pode. Pode, se esse for o padrão, o padrão que o... Olha, parado...

J.R.: Parado... Está num exercício, está no meio de um exercício, mas nesse momento está parado.

«B»: Sim, nesse momento está parado. Mas, isto é assim, imaginemos que estamos a falar de um exercício de circulação de bola, em que os jogadores estão em posição e que os jogadores têm que estar parados e a intensidade do exercício passa por uma rápida... uma capacidade de análise perante, digamos, uma recepção e depois um passe muito rápido e que lhe está a provocar grandes índices de concentração e de empenhamento no exercício, apesar de estar parado. Pode ser, perfeitamente.

J.R.: Considera que a velocidade na circulação de bola e a maior mobilidade dos jogadores, tanto a atacar como a defender, é um padrão de evolução do jogo? E como é que tem em conta esse aspecto no treino?

«B»: Portanto... repete a pergunta, por favor.

J.R.: Se a velocidade na circulação de bola, a maior velocidade na circulação de bola, e a maior mobilidade dos jogadores, tanto a atacar como a defender, se é um padrão de evolução do jogo?

«B»: Sim, sim... Acho que sim. Nas equipas mais evoluídas, normalmente... mas não gosto muito de falar de evolução do jogo, porque às vezes o jogo não evolui, involui. Muitas vezes, há as equipas que não têm muita circulação de bola e conseguem ter êxito também. E há alguns campeonatos que são até caracterizados até por pouca circulação de bola e, não agora mas há relativamente pouco tempo, conseguiram ter sucesso. Mas, para mim, para o meu jogo, esta circulação de bola e uma alta circulação de bola dependem de um bom posicionamento defensivo e ofensivo – mas quando estamos a falar de circulação de bola, obviamente, estamos a falar da situação de quando estamos em posse de bola – passa muito pela velocidade de circulação de

bola, pela mobilidade dos jogadores que tentam sair em contra-pé... Era a pergunta, não era?

J.R.: Sim, sim... mas há alguma...?

«B»: Muita.

J.R.: No treino, tenta fazer de acordo com isso? Treinar...?

«B»: Sim. Treinamos muito os aspectos relacionados com circulação de bola. É um, digamos... procuramos que seja... é um princípio dentro da nossa forma de jogar, ter posse de bola. Só acontece ter posse de bola, impor jogo, ter... pelo menos ter a bola, quem tem uma boa circulação de bola e um bom posicionamento também e, obviamente, isso consegue-se através do treino. E é muito contemplado!

J.R.: Esse aspecto relaciona-se com a intensidade de jogo e de jogador. Considera então a intensidade como um conceito complexo?

«B»: Sim, sem dúvida.

J.R.: Considera que a intensidade dos exercícios aumenta ao longo da época, à medida que aumenta a complexidade dos mesmos, enquanto procuramos aperfeiçoar o Modelo de Jogo da equipa?

«B»: Nós falamos de aumento de complexidade e se esse aumento de complexidade provoca maior intensidade, evidentemente que temos de admitir que sim. Embora, no início da época, tendo em conta o estado dos jogadores, muitas vezes jogadores novos, eles estarão sempre sujeitos a máxima intensidade, porque estão sempre a aprender exercícios novos, que depois se tornam mais complexos, portanto o grau de intensidade acaba por ser o mesmo.

J.R.: Acha que é importante para o sucesso os jogadores acreditarem no seu Modelo de Jogo, ou basta que o jogador cumpra as suas indicações?

«B»: Acho que é importante acreditar numa ideia de jogo.

J.R.: E que estratégias, a nível de exercícios, feedbacks, imagens, é que utiliza para eles acreditarem?

«B»: Normalmente, os nossos jogadores, nos primeiros dias de treino, são identificados com aquilo que nós pretendemos, logo nos primeiros dias de treino. No primeiro dia de treino, digamos assim, ou no primeiro e no segundo. Depois, evidentemente, que quando estão identificados fazemos o trabalho de campo de identificação e, depois, o treino vai sempre ao encontro dessa ideia de jogo. Evidentemente que quando nós partimos para competição, através de filmagem, por exemplo, e temos comportamentos de acordo com aquilo que nós pretendemos e comportamentos inadequados com aquilo que nós pretendemos, aproveitamos as imagens (e, a maior parte das vezes, uma imagem vale mais que mil palavras) para corrigir comportamentos. Isso, evidentemente, é que depois vai dar a matriz, porque é, digamos que, retirar os comportamentos inapropriados e dar feedbacks positivos sobre aqueles que nós entendemos serem os adequados.

J.R.: Mas quando cria um exercício procura que ele seja apelativo para o jogador? Tem preocupação com esse aspecto?

«B»: Não é a principal fonte da minha preocupação. A minha principal fonte de preocupação é a eficácia do exercício. Agora, dentro da eficácia do mesmo, se nós conseguirmos... temos de ter a criatividade de colocar exercícios que apelem ao entusiasmo do jogador, ao lado emocional. Aí sim.

J.R.: Considera que a intensidade varia de acordo com o tipo de jogo que operacionaliza, enquanto exponencia mais os processos ofensivos ou defensivos, por exemplo?...

«B»: ...

J.R.: Se preconiza um tipo de jogo, digamos assim, muito ofensivo... se o tipo de jogo que operacionaliza tem influência na intensidade?

«B»: Acaba por não ter uma... a esse nível, do jogo... Eu já tive equipas mais ofensivas, já tive equipas que apostavam fortemente em transições ofensivas muito rápidas, outras equipas mais ataque continuado, mas o nivelamento, a

nível daquilo que eu posso entender como intensidade, é sempre máxima. Portanto, independentemente de ser um jogo mais rápido ou menos rápido a intensidade é sempre máxima.

J.R.: Mas considera que podemos estabelecer uma ligação entre aquilo que é pedido enquanto princípios do Modelo de Jogo e intensidade?

«B»: Uma ligação como?

J.R.: Nesse sentido. Se tem determinados princípios mais... Ou seja, se a sua intensidade é variável de si para outro treinador?

«B»: Acho que é sempre variável de treinador para treinador. Agora, aquilo que se entende por intensidade vai também um pouco por aí. Aquilo que se entende por intensidade, intensidade nas acções medeia... Eu acho que é sempre variável de treinador para treinador. Cada treinador tem a sua matriz, incrementa determinado tipo de comportamentos e a intensidade depois colocada nas acções acho que depende muito daquilo que nós queremos para o nosso jogo, um nível de... E, acima de tudo, o treino que nós preconizamos, porque esta mesma intensidade é conseguida através do treino e evidentemente que pode haver treinadores que treinam mais balizados por outro tipo de... não com um trabalho, digamos que, em intensidade, mas optar, às vezes, por um trabalho mais recreativo e depois mesclado com um trabalho com maior concentração. Mas, realmente temos uma percentagem, não vou dizer que na totalidade, mas quase na totalidade, de trabalho em intensidade, porque é sempre feito em concentração. Portanto, evidentemente que diverge de treinador para treinador.

J.R.: Se determinado exercício solicita mais as competências cognitivas e é mais exigente a nível da concentração poderá exercer alguma influência na intensidade do mesmo? Aquilo que estava a dizer...

«B»: Sim. A isso já respondi.

J.R.: Procura dosear a complexidade dos exercícios ao longo da semana, tendo em atenção a fadiga?

«B»: A complexidade?

J.R.: Sim.

«B»: Sim. Digamos que sim. Os exercícios mais para o fim-de-semana, digamos que mais próximos do jogo, são exercícios mais... a solicitar mais a velocidade de execução. E, por solicitar a velocidade de execução, não são situações, normalmente, digamos que, jogadas. Isso, evidentemente que... normalmente exercícios com menos complexidade. Digamos que o sistema nervoso central é, de certa forma, também aliviado através do exercício, que normalmente fazemos quarenta e oito horas antes do jogo.

J.R.: E depois do jogo?

«B»: Depois do jogo também. Pelo menos nas quarenta e oito horas seguintes também temos esse cuidado.

J.R.: Quando num exercício diminuámos o espaço, o tempo, o número de jogadores, limitamos os toques, etc., estamos a influenciar a intensidade? E se sim, em que sentido?

«B»: Estamos a influenciar a intensidade de deslocamentos. Aí sim, a intensidade de deslocamentos. A intensidade a nível da concentração evidentemente que poderá... é subjectivo. Poderá haver um exercício diferente, não ter essa matriz e ser mais complexo e ser mais intenso a nível do sistema nervoso central.

J.R.: E poderá, nesse sentido, o exercício ser mais intenso do que o jogo formal?

«B»: Não, não me parece. Será mais intenso a nível da matriz energética ou funcional. Não a nível da sua complexidade porque o jogo, uma acção de jogo, tem sempre componentes que o treino não consegue ter e, por isso mesmo, aí é que nós chamamos intensidade ou o máximo, se calhar, da intensidade. Porque estamos a falar também de níveis de concentração.

J.R.: Pedia-lhe agora que desse um exemplo de um exercício que considerasse de baixa intensidade, incluindo o tipo de intervenção e o tipo de envolvimento e outro de alta intensidade.

«B»: Um exercício de intensidade alta intensidade e outro de baixa intensidade?

J.R.: Sim.

«B»: Exemplos?

J.R.: Sim. Um exemplo.

«B»: Uma situação muito fácil, um meínho... Vou pôr uma situação o mais simples possível. Um meínho de oito contra dois, por exemplo, de oito contra dois, em que quem toca sai do meio, ou seja, um meínho sem transição. E o mesmo meínho em que, na mesma a um toque, só sai do meio quem rouba a bola. São dois exercícios aparentemente na sua forma, na sua estrutura, exactamente iguais, um de baixíssima intensidade e o outro de alta intensidade.

J.R.: Mas e a sua intervenção é variável consoante...

«B»: A intensidade? Sim. Por isso, eventualmente, podia fazer esse jogo de posição para efeitos recuperativos se fosse só tocar na bola...

J.R.: ... Não. Estou a dizer a sua intervenção mesmo no treino. O seu modo de estar no treino, se...

«B»: ... É isso que eu ia dizer. Em forma recuperativa os meus feedbacks seriam praticamente nulos nesse exercício. Enquanto no outro sou altamente interventivo, no sentido de acentuar aquilo que nós pretendemos, nomeadamente a pressão, a circulação de bola, a transição defensiva ou a transição ofensiva, nesse exercício.

J.R.: E como é que caracteriza, em termos gerais, o seu comportamento no treino? Em termos de feedbacks. Se procura constantemente

incentivar os comportamentos adequados e corrigir os inadequados, ou deixa que seja o próprio exercício a criar essa situação?

«B»: Não. Existem sempre feedbacks. Normalmente tenho uma percentagem muito grande de feedbacks positivos, relativamente aos negativos ou aos correctivos. Mas dou sempre margem a que o jogador possa fazer mal uma vez e procurar corrigir na segunda, mas não dou margem se cometer algum erro eventualmente numa ideia importante e que, numa repetição, volte a fazer o mesmo erro. Normalmente faço essa correcção, porque é sinal que o jogador não está a perceber aquilo que se quer. E, pronto, uma ou outra vez... Mas dou sempre alguma margem de erro e depois tentar verificar se esse erro foi circunstancial, para não estar sempre a emitir feedbacks negativos ou correctivos, ou se esse erro é realmente de apreensão e aí normalmente tenho feedbacks correctivos.

J.R.: Com que peso caracteriza a intervenção do treinador no exercício? Se é maior ou menor do que o peso do exercício em si? E se acha que essa intervenção pode influenciar a intensidade do exercício?

«B»: Sim. É um peso muito grande, tem um peso enorme a intervenção no exercício e, tendo em conta que um exercício pode ter, porque um exercício tem variadíssimos objectivos ou conseguem-se variadíssimos objectivos com qualquer exercício, o peso da intervenção do treinador diria que é decisiva. Não vou dizer que é mais importante do que o exercício, mas também não vou dizer que é menos importante do que o exercício, porque eu acho que se complementam. Um exercício sem feedbacks, sem uma orientação, vale muito pouco.

J.R.: E acha que essa intervenção pode influenciar a intensidade do exercício?

«B»: Sem dúvida. Desde que os feedbacks sejam nesse sentido, evidentemente que sim.

J.R.: Considera, em termos gerais, que a exigência que coloca nos treinos é superior, inferior ou igual à que pensa encontrar no jogo?

«B»: Exigência?

J.R.: Sim.

«B»: A minha exigência? A minha intervenção? Ou as expectativas que se conseguem...

J.R.: ... Não. Em termos do que espera dos jogadores, se exponencia mais a atitude dos jogadores no treino ou...?

«B»: ... Bem, a nossa capacidade de intervenção no jogo é diminuta, a nossa capacidade de intervenção no jogo. Evidentemente que terá sempre de ser no treino que vamos fazer com que os jogadores depois tenham determinado tipo de comportamentos no jogo. No jogo nós não conseguimos fazer absolutamente nada. Quem diz que o consegue não está a falar verdade, porque não se consegue modificar nada no jogo. Quanto muito ao intervalo tentar modificar alguma coisa. Portanto, será sempre no treino, onde nós temos uma maior capacidade de intervenção. Agora, há jogadores, sem dúvida nenhuma que também é uma realidade, que são muito mais intensos no jogo do que são no treino e há jogadores que são muito intensos no treino e que no jogo... se calhar até porque a intensidade está muito ligada aos aspectos também de concentração e à capacidade... ligada também, – isto é um todo, estamos a falar da globalidade de um ser – ao estado emocional e à capacidade emocional e há jogadores que perdem muitas vezes no jogo essa... digamos que até podem perder a intensidade ou a sua intensidade está desregulada por outros motivos. Acontece isso. Nós temos jogadores que são mais intensos nos jogos que nos treinos e o contrário também é verdade.

J.R.: Considera que a velocidade de circulação de bola está associada e influencia a intensidade do exercício?

«B»: O quê, desculpa?

J.R.: Se a velocidade de circulação de bola está associada e se influencia a intensidade do exercício?

«B»: Sim. Acho que sim. Pode, num jogo mais intenso a velocidade aumenta a capacidade também de concentração, a velocidade de execução também, digamos que a todos os níveis é exponenciada a intensidade.

J.R.: Pela sua experiência enquanto jogador, com um inerente processo de treino e competição, como é que caracteriza o momento de tomada de decisão? Se era uma coisa mais pensada, “o treinador quer que eu fala isto ou aquilo”, ou se era algo mais intuitivo, de acordo com aquilo que a situação o fazia sentir no momento?

«B»: Eu como jogador?

J.R.: Sim, sim.

«B»: A intervenção do treinador perante...?

J.R.: ... Não, não. No jogo, o seu momento de tomada de decisão. Receber a bola e fazer um passe, suponhamos.

«B»: Digamos que, na altura tinha jogadores... Mas estás a fazer a mim dentro...

J.R.: Enquanto jogador, enquanto jogador...

«B»: Mas num espectro geral?... Tive treinadores que tinham – é como tudo não é – tive treinadores que me influenciaram para ter um comportamento mais reflectido e, se calhar, tinha treinadores que não cuidavam muito o colectivo. Baseavam-se mais na capacidade, na tentativa de motivar os jogadores.

J.R.: Mas a sua decisão enquanto jogador?

«B»: Mas uma decisão quê, uma decisão de jogo?

J.R.: Sim, sim. Se era algo, se sente que era algo que era...

«B»: ... intuitivo.

J.R.: Sim. Ou se era algo porque de facto o treinador tinha dito que...

«B»: Eu não tive um treinador, eu tive vinte treinadores...

J.R.: Sim...

«B»: Por isso tenho alguma dificuldade em responder... Eu tinha sentido colectivo. Eu considerava-me um jogador muito inteligente. E por isso mesmo é que consegui jogar, com poucas capacidades, consegui jogar quase sempre... tive uma carreira na primeira liga. Sem ter grandes capacidades. Acima de tudo, porque era um jogador inteligente, era um jogador que percebia bem o jogo. Acima de tudo, eu entendia bem o jogo. Eu entendia muito bem o que os treinadores queriam e, acima de tudo, dentro da minha função procurava corresponder – dentro da minha intuição, também – e procurava, acima de tudo, responder dentro das expectativas dos treinadores. Agora eu tive muitos treinadores. Tinha treinadores que pretendiam uma coisa, outros treinadores que pretendiam outra. Eu acho que, em todos os jogadores, há sempre uma percentagem intuitiva e há sempre uma percentagem das ideias do treinador. Mas há uma coisa que nunca se pode perder, na minha opinião, é a própria intuição do jogador. Porque isso é que faz com que os jogadores sejam diferentes uns dos outros e, se calhar, essa será a grande vantagem ou, se calhar, um pouco da pedra filosofal é os jogadores terem a sua intuição, não perderem essa intuição e, ao mesmo tempo, colocá-la ou colocar as suas capacidades ao serviço do colectivo. Acima de tudo acho que é um bocadinho aquilo que todos os treinadores pretendem.

J.R.: Tendo em conta o que foi referindo até aqui, considera a intensidade como um conceito unidimensional ou pluridimensional e porquê?

«B»: Explica.

J.R.: Se considera que a intensidade tem só uma dimensão ou se é...?

«B»: Pois. Isso eu já percebi...

J.R.: ... se a intensidade é criada por várias...?

«B»: ... Ah. Se é influenciada ou está correlacionada com outras dimensões, não é? Claro que sim, claro que é pluridimensional. Tem a ver com a intensidade... é o que eu te dizia há pouco, não tem a ver só com a...

Normalmente, quando a gente analisa, ou se perguntar assim, digamos que para uma resposta intuitiva, a intensidade, qualquer pessoa responde intensidade pela velocidade de deslocamentos. Normalmente é essa a resposta normal. Porque, se calhar, é essa a intuição que nós temos, a intensidade é tudo rápido, tudo velocidade. Mas, se nós analisarmos maduramente vamos chegar à conclusão que a velocidade é muito mais do que isso.

J.R.: Mas que dimensões é que englobam essa intensidade então?

«B»: Dimensões... Engloba, como disse há pouco, a capacidade de concentração. Portanto, são factores, também, não só do sistema nervoso periférico, como também do sistema nervoso central. Do sistema periférico, desculpa, e do sistema nervoso central. Depois a capacidade... quando eu digo capacidade de concentração, capacidade de análise das situações, que está ligada, evidentemente, à concentração. E depois também a capacidade de executar com o máximo de eficiência, acima de tudo isso, o máximo de eficiência. Quando eu digo o máximo de eficiência é o encontro entre o ser o mais rápido possível e o mais bem feito possível, o máximo de eficiência. Pronto, está tudo dito.

ANEXO III

Entrevista de João Romano a «C»

Gravador “Sony ICD-B16”

João Romano: Que factores considera importantes para a intensidade de um exercício? Como é que caracteriza essa intensidade?

«C»: Para mim, acho que o que é importante são os níveis... Há que estabelecer critérios, quando é que se deve desenvolver a intensidade e quando é que ela não se deve desenvolver, porque há espaços, logicamente, por exemplo o chamado início de época, em que cada realidade da intensidade deve ser um bocadinho mais reduzida em função dos objectivos que se estão a entender. Não significa alguma alteração na processologia de treino que houve por exemplo entre os últimos anos e o estado actual, ou seja, nos últimos anos tínhamos algum conflito entre a área resistencial, portanto aeróbica fundamentalmente, corria-se muito, corria-se, corria-se, corria-se, deixava-se o trabalho de ordem táctica, o trabalho de ordem de interacção em campo, para outros modelos e para outros tempos, mais próximos da competição. Hoje em dia não será tanto isso, porque a maioria das equipas preparam-se competindo, preparam-se jogando, preparam-se até tendo uma intensidade um bocadinho mais próxima daquela que é a prioridade que vão encontrar em função dos seus objectivos, talvez daqui a um mês, daqui a quinze dias, em conformidade. Temos equipas que necessariamente têm que acelerar esse processo, porque vão encontrar competição já em breve, atendendo ao calendário que se apresenta, neste caso, por exemplo o Benfica, porque foi obrigado a antecipar e foi obrigado a acelerar. Sempre com a intenção de que o objectivo seja mais ou menos conseguido e conseguir esse objectivo é adiantar um bocado a preparação, é implicar necessariamente que a intensidade tem que ser muito mais prevista no espaço-tempo, do que propriamente dito estar a fazer um trabalho de base, aeróbico, para depois pendurar um bocadinho a intensidade/velocidade.

J.R.: Estabelece algum tipo de relação ao longo da época entre intensidade e volume? E que tipo de relação?

«C».: Eu ainda estabeleço que a intensidade é sempre não proporcional ao volume, ou seja, à medida que tu, tradicionalmente, aumentas a intensidade reduces o volume. Isso é normalíssimo! Porque mesmo quando tu estás à espera em termos competitivos, em jogos competitivos, tu mesmo no início de época ao fazê-lo não o fazes com aquela intensidade que... Fazes próximo do jogo, ganhas rotinas de jogo, mas não fazes com a intensidade que, logicamente, deves fazer. Portanto, sempre com a velha regra de que diminuir o volume e aumentar a intensidade e não colidir, logicamente, as duas produções. Agora, quando se consegue estabelecer um critério de... eu sou ainda dos que entendo, por toda a experiência que tenho, que quando se consegue estabelecer um critério que entre o volume e a intensidade haja alguma parceria, ou seja, estou a trabalhar em volume mas estou a trabalhar também intensidade. Reduzo um bocadinho o volume, logicamente, mas estou a trabalhar este volume com alta intensidade, se quiseses em regime anaeróbio, para aproximar-se e tal... Eu acho que este equilíbrio aqui é fundamental porque podes estar a trabalhar mais, mas com uma carga de intensidade um bocadinho superior, ou próxima daquilo que tu deseavas. E quando, é claro, entras em competição automaticamente essas coisas são reduzidas completamente.

J.R.: Considera que um jogador, mesmo parado, pode estar a actuar em intensidade?

«C».: Não. Tenho alguma dificuldade em... porque eu entendo que a rotina da competição é fundamental. Quer dizer, quando um jogador...

J.R.: Não. Parado, no exercício, por exemplo, ele está parado.

«C».: É diferente... No exercício está parado?

J.R.: Sim, sim.

«C».: E o que é que estás a perguntar?

J.R.: Se ele pode estar a actuar em intensidade, digamos assim.

«C»: Parado pode estar a actuar em intensidade?

J.R.: Sim.

«C»: Não sei. Só se exigir do corpo níveis de concentração altos. Por exemplo, tu podes estar parado... concentração muscular... tu podes estar parado e estar a fazer um stretching, sei lá, implicativo de tentares supor que está parado e estar a fazer uma concentração corpórea bastante alta e isso pode ser... Agora, parado em si, como não há solicitação das massas musculares, não vejo qual é o interesse. Não está a fazer nada. Se estiver parado a trabalhar, a concentrar, altos níveis de concentração neuro-muscular aí pode... entendo que pode estar a fazer alguma coisa. Mas a pergunta é assim um bocado... está parado...

J.R. Não. O que eu queria... Dentro daquilo que lhe tinha referido que... integrar a intensidade num conceito mais alargado poderiam existir outros aspectos que influenciassem a intensidade de um jogador, nomeadamente, a concentração, o cognitivo... Ele podia estar parado, mas podia estar a observar o jogo, a analisar e...

«C»: Logicamente. Até por interagir no jogo, porque mentalmente ele pode estar a trabalhar, mas não é o sentido físico. É aquilo que eu te disse, que ele pode estar parado e a trabalhar... no sentido de estar parado de andar... pode estar parado e estar a trabalhar o sentido táctico, o sentido de observação, o sentido de... Muitas vezes o jogador está parado e está a ver, por exemplo, mesmo em jogo, está parado ou semi-activo e está entretanto já a ver situações, que são aqueles indivíduos que têm nível, já de nível em que eles são muito próximos da média-alta... por exemplo, está a ver qual é a primeira linha de passe, já, para quando receber já ter soluções para ta-ta-ta... ele pode estar a trabalhar, desde que seja a trabalhar níveis concentrativos, níveis mentais fortes no próprio jogo, que as soluções tácticas lhe vão fazer aparecer e fazer subir.

J.R.: Considera que a velocidade/rapidez na circulação de bola e a maior mobilidade dos jogadores, tanto a atacar como a defender, é um padrão de evolução do jogo? Como é que tem em conta esse aspecto no treino?

«C».: Eu considero que uma grande evolução do jogo vai estar nisso. Simplesmente, quanto mais eficazes formos na procura... porque lateralizar continuamente todo um processo de rapidez de troca da bola... se a faço no primeiro terço defensivo, em relação ao adversário, é capaz de... ou é uma solução para atrair marcações, porque a chamada pressão alta ou pressão dos avançados é muito forte e então eu tenho de a trocar para criar, mas, se ela for muito contínua, o tempo de posse de bola, cada vez se demonstra mais, que não é a condução de jogo. Agora, se estes níveis de passe forem alicerçados normalmente por passes de risco, na profundidade ofensiva, as coisas são completamente diferentes e tu podes, logicamente, controlar a evolução para cederes em velocidade, para o aparecimento de uma zona de 1x1, 1x0, etc., etc..

J.R.: Mas tem alguma atenção especial no treino em relação...

«C».: Sim, sim, sim. Eu acho que o treino pode-se fazer – e nós até fazemos muito isso – ou seja, procuramos sempre, a maior parte das vezes, logo que passe x tempo, isto não é padrão, mas logo que passe x tempo, a tentativa de verticalizar o jogo, ou fazer o aproveitamento máximo das situações de fragilidade do adversário, espaços de fragilidade, aludir do 1x1, para que possamos não apanhar a equipa em grandes blocos, em momentos de... Até porque quando se joga contra uma equipa de algum nível – eu estou a dizer de alto nível – o sentido é o de fazer uma concentração defensiva muito grande. Quando essa concentração defensiva laxa um bocadinho, laxa, dá espaços, é esse momento que tu tens que aproveitar, portanto estás sempre pronto para fazer os aproveitamentos na vertical e mais próximos da grande-área contrária.

J.R.: Segundo o que fui recolhendo na revisão bibliográfica, esse aspecto, o aumento da velocidade da circulação de bola e mobilidade dos jogadores relaciona-se com a intensidade de jogo e de jogador. O que

queria saber é se considera então a intensidade como um conceito complexo?

«C».: É complexo porque não se liga só a isso. Liga-se também à qualidade técnica do jogador e à qualidade táctica do jogador, porque temos num momento a capacidade de recepção e a capacidade de passe, que envolvem a qualidade técnica e temos o aparecimento sobre determinado tipo de espaço e isto envolve a qualidade táctica. Não me adiantava nada ter uma grande velocidade de passe se não houver momentos em que pensar e agir rápido sejam importantes para a decisão do jogo, para o tal passe na vertical, etc., etc. Não implica só necessariamente... eu para circular eu tenho que ter... porque vêm-se equipas em que a circulação de bola se faz ao primeiro toque com alguma qualidade e essas têm sempre grande vantagem, porque quando o adversário lá chega já a bola foi subida e, portanto, há espaços conquistados. A atracção de determinado tipo de elementos e a descoberta de novos espaços. Se tu fores lento nessa transição, logicamente permites muita pressão, permites... até, inclusive, se fores algo inoperante em termos técnicos, possibilita que o adversário esteja sempre com alguma, uma observação mais cuidada e que esse cuidado na observação faz-te que, quando o jogador tem alguma dificuldade técnica o pressiona mais para ele ficar em fragilidade e não poder... temos posicionamentos em que um jogador fraco tecnicamente, normalmente não é um jogador que recebe com facilidade. É um jogador que tem que primeiro guardar e depois também tem... e esses dois momentos de facto não se coadunam com a velocidade que eu quero... Portanto técnica e táctica a juntar a isso. E depois a parte dos tais movimentos dentro do espaço, criação de novos espaços, etc., etc. Portanto, é um complexo de interacções aí que são importantes.

J.R.: Considera que a intensidade dos exercícios aumenta ao longo da época à medida que aumenta a complexidade dos mesmos, enquanto procuramos aperfeiçoar o Modelo de Jogo da equipa?

«C».: Eu entendo que sim, embora o aperfeiçoamento do modelo da equipa... uma coisa é tu estares a exigir ao modelo da equipa velocidade e tal. Outra coisa é o aperfeiçoamento. E muitas vezes o aperfeiçoamento não se pode

fazer em velocidade ou intensidade alta. Tens que fazer, porque tens que redescobrir novas situações, tens que corrigir muitas das situações. Portanto, quando estás a formar mesmo, a formar no sentido de criar equilíbrios estruturais na equipa, a maior parte das vezes também não podes ser muito rápido. Agora, vais ter é que exigir em determinados períodos do treino isso, para poderes exemplificar no jogo esse tipo de situações. Portanto, dois passos: um que é o ensino/aprendizagem, ou a correcção, ou se quiseses a melhoria e tens que fazer intensidade extrema; e outra que é teres que exigir na competição que isso aconteça e tens que trabalhar isso, por exemplo, ao primeiro toque, por exemplo, ao reduzires o espaço para o jogador ficar muito mais preso e sem espaço para poder decidir, ele tem de decidir mais rápido, começar a aprender a decidir mais rápido, etc., etc.

J.R.: Já agora faça-lhe uma pergunta que ia fazer mais adiante. Considera que quando num exercício diminuámos o espaço, o tempo, limitamos os toques, o número de jogadores, que estamos a influenciar a intensidade?

«C».: Estás. Sempre com as duas limitações: técnico, tático. Cuidado. Porque tu às vezes podes estar a dar, querer dar, velocidade ao primeiro toque e não teres jogadores com capacidade para o poder fazer, alto lá. E aí, crias é um problema. Aí tens que lançar o exercício e ir por graus de aumento de complexidade vertical. Ou seja, vais aumentando o grau de complexidade à medida que vais tendo respostas positivas dos jogadores. Isso é como no trabalho de finalização. Estás a trabalhar finalização: se no 1x1 tu resolves, muito bem, até ponho 1x2; se não resolves, tens de pôr 2x1. Isso é sempre, tu aumentas a complexidade em conformidade com a resposta ser ou não satisfatória.

J.R.: Acha que é importante para o sucesso os jogadores acreditarem no seu Modelo de Jogo, ou basta que o jogador cumpra as indicações do treinador?

«C».: Eu acho que é importante acreditar no Modelo de Jogo, envolver-se com ele, sentir que ele é uma peça importante de toda aquela manobra, de toda aquela articulação e que ele sente prazer em fazer aquilo que lhe cumpre a ele

posicionalmente, etc. Porque não há modelos, há uma dinâmica. Porque isto é uma fotografia, os sistemas são uma fotografia. Depois tu podes é modelar mais ou menos, em conformidade com as interpretações. E as interpretações posicionais são importantíssimas. É por isso que há desequilibradores e o desequilibrador muitas vezes sai um bocadinho fora deste contexto que é a área modelar. Ele desequilibra, atrai marcações, liberta um espaço, e isto é importantíssimo no futebol, quer entendas desta ou daquela maneira. Portanto, esta mesma realidade é sempre de alguma maneira equacionada em relação a uma área de colectivo que tu possuis, que é forte fundamentalmente quando não tens a posse da bola, mas depois é aquilo que os teus artistas... a rapidez de execução deles, a capacidade de desequilíbrios que eles têm, que podem fazer a maior parte das vezes.

J.R.: Mas que estratégias a nível de exercícios, de feedbacks, de imagens, é que utiliza para isso acontecer, para os seus jogadores gostarem do...

«C».: Normalmente, na minha situação, eu acho que por vezes se torna um bocadinho difícil por um lado. Porque temos pouco tempo de trabalho e o espaço de continuidade que é capaz de assimilação, de sistematização, não é assim muito preenchido, muito comprido, a não ser em alturas... mas não todas, em fases finais da época quando a gente tem os campeonatos, alguns dos campeonatos... há outro problema, que é o da saturação... Mas, a realidade é que, quando estamos a escolher, já o jogador por si tem algumas características acima da média. Portanto, os níveis de introdução técnico-táctica são também um bocado superiores. Ora bem, isso possibilita que tu entres numa problemática dos espaços reduzidos, de uma equipa está a segurar... duas estão a controlar e uma está a recuperar, para aumentares os níveis resistenciais em velocidade – alargas ou fechas em conformidade com aquilo que tu pretendes. O número de toques também pode vir a desenvolver isso. A passagem de sector para outro sector que está completamente liberto. Por exemplo, tu ganhas a possibilidade de fazer dez passes seguidos, podes passar imediatamente para outro espaço, quer dizer, para dar o sentido de movimento e dinâmica. Ou seja, tu consegues... eu dou-te o rebuçado de poderes alargar o espaço de execução, porque é o que acontece em jogo. Eu

consigo controlar, controlar às tantas eu tenho que ter uma falta, caso contrário não chego à baliza do adversário. Então, aquele todo movimento para um novo espaço... por exemplo, dois rectângulos, onde estão ele dá mais que dez toques passa imediatamente, pode passar para o segundo rectângulo...

J.R.: Mas quando está a criar esses exercícios procura, tem em mente, que eles sejam apelativos para os jogadores, ou não?

«C».: Sim. Porque tudo aquilo que mete bola é sempre apelativo. Aliás, a única maneira, quase, de motivar os jogadores é meter a bola. E depois, quando há uma nova incidência que ele apreende, apreende, com alguma facilidade, muito melhor, porque o jogador sente algum gozo em estar a fazer aquilo em conformidade com aquilo que é solicitado.

J.R.: Considera que a intensidade varia em função do tipo de jogo que operacionaliza, enquanto exponencia mais os processos ofensivos ou defensivos, por exemplo?

«C».: Repete lá a pergunta.

J.R.: Considera que a intensidade varia em função do tipo de jogo que... defende?

«C».: Logicamente. Tudo aquilo que é...

J.R.: ... Ou seja, se varia de si para outro treinador, digamos?

«C».: Eu acho que quem proclama a intensidade, por muitos exercícios que a gente faça de... Isto pode ser um bocado conflituoso, mas é algo que para mim é importantíssimo... porque tu podes, – dado tudo aquilo que eu versei anteriormente – tu podes estar a aplicar e dizer: “Corre, faz, e não sei quê...”, podes inventar tudo, todos os apelativos, todos... solicitar a área volitiva deles, a área do querer... se tu não tiveres qualidade dos jogadores nas funções que tu pretendes isso reduz-se sempre. Portanto, a área de intervenção de um colectivo para outro são áreas sempre discutíveis, atendendo ao nível de enquadramento desse... por exemplo, imagina a importância que tem um número dez na equipa quando ele é quebrador de linhas de passe do

adversário, quando ele até é um recuperador e quando ele é um gajo que serve espectacularmente bem a trinta... tanto curto como longo, estende bem o jogo, que desembrulha bem, serve bem, etc. E se tu não o tiveres? As coisas, pelo menos na área da filtragem, torna-se muito mais difícil tu dares essa tal velocidade ao jogo que pretendes, estás a perceber? Não tens um ala rápido, não tens dois alas rápidos, e tudo aquilo que são solicitações para as costas do adversário, ou para a linha de intervenção dele no 1x1, não os tens. Tudo se reduz em termos daquilo que tu pretendes.

J.R.: Então considera que podemos estabelecer uma ligação entre aquilo que é pedido enquanto princípios do Modelo de Jogo e intensidade?

«C».: Acho que há sempre uma correlação. Efectivamente haverá e é forte a correlação entre um e outro. Ou seja, tu tens a área modelar, aquela que tu pretendes ter, que se pode fazer em maior ou menor intensidade, calma. Mas, para tu atingires os objectivos, que muitas vezes são... seja do aproveitamento de uma equipa que está em recuperação, a equipa contrária, seja do aproveitamento de uma certa fragilidade defensiva momentânea, até numa situação de bola parada, seja o que for... Tudo o que estamos a falar, normalmente em contra-ataque. Porque o trabalho feito em regime do jogo organizado pede um bocadinho mais equilibrado em relação... hoje em dia está a ficar mais... não consegues. Porque eles põem-te quatro mais quatro, mais um à frente ainda, fazem-te uma barreira... Porque o grande dilema não é tu estares a atingir duas linhas um bocado próximas uma da outra. O problema é o grau de capacidade, que, muitas vezes até devido a fenómenos de ordem étnica, racial, porque em zonas do globo que sabemos perfeitamente que eles estão preparados para fazer sofrer, para ter um grau de solidariedade bastante grande entre aquele que foi batido, o outro que surge imediatamente na marcação e o outro que dá logo profundidade defensiva, toda esta generosidade e entendimento cria muitas dificuldades, ou por outra, tu só tens hipóteses, a maior parte das vezes, é trabalhar rápido, sim, mas é um rápido que tem a ver com o isco que dás ao adversário. Portanto, estas situações são complexas e só de jogo para jogo é que tu as vês e consegues analisar. Tens que estar é preparado para elas, como é evidente. Até por conhecimento da

equipa adversária, etc., etc., da maneira como eles jogam, como solicitam, os trânsitos rápidos de um flanco para outro... Por exemplo, tradicionalmente as equipas em 4x4x2 bloqueiam muito o lado da bola e possibilitam... têm sete ou oito jogadores um bocadinho em diagonal sobre a zona da bola, a qualidade técnica do trânsito da bola para o sector contrário e a rapidez de execução para o sector contrário, possibilita, a maior parte das vezes, encontrarmos o sector contrário desequilibrado, mas para isso é preciso termos um nível técnico bastante forte, uma clarividência do jogador... a cabeça tem de jogar bastante alta para poder fazer os traços, etc., etc.

J.R.: Se determinado exercício solicita mais as competências cognitivas e é mais exigente a nível da concentração poderá exercer alguma influência na intensidade do mesmo?

«C».: Eu acho que sim. Porque é mais desgastante. Normalmente entende-se isso nos enquadramentos atacantes por análise do espaço e envolvimento com o espaço. E entende-se, por exemplo, naqueles jogadores que eu costumo dizer que nunca serão os melhores, mas a melhor articulação é nesses, imagina os centrais, por exemplo. Um que está na marcação e outro tem que ter cuidado com a entrada do jogador contrário, dar profundidade, de ficar se o desequilíbrio aconteceu ali, o movimento dos laterais para fazer as diagonais defensivas... Tudo isso são momentos de... Porque, à medida que o jogo passa e começamos a ver jogadores que estão alheios de determinado tipo de dinâmica, que não estão concentrados o suficiente, ou que a mobilidade deles, de dinâmica mental, não se exerce, à medida que também a gente vai ficando também de pé atrás com esse tipo de jogadores. Mas acontece a maior parte das vezes que os jogadores são bons tecnicamente enquanto têm a posse da bola, etc., mas maus colectivamente, ou tacticamente, na interpretação daquilo que é o jogo do colectivo.

J.R.: Nesse sentido, procura dosear a complexidade dos exercícios ao longo da semana – isto num clube – tendo em atenção a fadiga?

«C».: Sim. Eu acho que é um princípio básico... Sabes que o futebol, eu acho que só pode ser mais perfeito quando a gente conseguir individualizar os

diagnósticos. Ou seja, não tão colectivamente a gente achar que a equipa está assim um bocadinho frágil, mas pensar que a maior parte das vezes é a fragilidade individual, em três ou quatro peças importantes, que vão implicar necessariamente com o arrasto da equipa. A gente costuma dizer “Ah! Se o jogador tal não estiver na equipa aquilo fica um bocado preso, etc.” É a mesma coisa. E, às vezes, há sempre três ou quatro peças importantes na equipa e cuja dinâmica, paralelamente, se diagnostica o momento da mesma. E isso, quer queiramos quer não, pode ser importante tu estares à espera que esses mesmo jogadores recuperem. Mas, se estás à espera que eles recuperem, a dinâmica da intensidade é muito normalizada. Não estás à espera de aproximar-se de Quinta-feira para fazeres o pico da intensidade e depois chegares a Sexta-feira abrandares para começar depois. A exemplo da dietética alimentar estás com os hidratos e depois... ou reduzires os hidratos e depois aumentares os hidratos por causa dos energéticos mais rápidos. Ora bem, isso é a mesma coisa que acontece com o treino. Numa equipa sempre foi darmos a carga máxima a seguir à recuperação do Domingo anterior, carga máxima. A intensidade máxima com o treino de conjunto, normalmente, e depois reduzir a partir daí, no sentido de que há que encher o limão para ele estar com sumo no Domingo.

J.R.: Então, já agora, dê um exemplo de um exercício, de uma situação, que considere de baixa intensidade e outra de alta intensidade. Incluindo também, digamos, a maneira como intervém e o tipo de envolvimento e de exigência.

«C».: O de pouca intensidade é sempre, independentemente do parecer, são sempre os exercícios, qualquer um exercício que a gente faça... tradicionalmente aquelas peladinhas em que eles só se... um exercício de pouca será um meínho. Porque os outros exercícios todos, se pusesse quatro contra dois, quatro contra três, simular-se pequenos grupos e tal, estás a aumentar a intensidade. Se fizeres um holandês... estás a perceber? Nós, tradicionalmente, eu chamo-lhe holandês desde Coimbra, porque era aquilo que nós fazíamos, por exemplo se pusesse... sabes mais ou menos um holandês?

J.R.: Sei, sei...

«C».: Tens um guarda-redes e cinco contra cinco. Uma recupera e vai atacar os outros. Isso pode ser um exercício, pontualmente, de muita intensidade, independentemente de as equipas recuperarem a bola ou não recuperarem ou bola, ou terem de recuperar mais vezes sobre a zona de meio-campo, ou isso. Se tu puseres um exercício em que toda a gente tenha – num espaço pequeno – tenha de passar o meio-campo para finalizar, caso contrário não há golo, estás a dar novamente outro exercício que, dados os níveis de concentração e os níveis de rapidez para a passagem para os outros sectores, ter completamente... estás a perceber?

J.R.: Considera, em termos gerais, que a exigência que coloca nos treinos é superior, inferior ou igual à que pensa encontrar no jogo?

«C».: Por vezes superior, normalmente... pronto, já sabes mais ou menos a nossa situação, que já te referenciei. Mas, por vezes inferior, por vezes superior. E porquê? Tu quando fazes superior nunca podes fazer superior ao tempo de jogo. Imagina, tu podes dar cargas de duas horas, trabalhares duas horas com os jogadores, mas tem muitos momentos em que há, de alguma maneira, o alternar de uma grande intensidade por quebras de trabalho. Eles vão beber água e tal, coisa que não acontece no jogo. No jogo tens que estar aqueles quinze minutos... E podes intensificar durante vinte minutos, por exemplo, ou trinta minutos, em espaços divididos ou subdivididos, na maior intensidade. Ou seja, tu quando estás a fazer um trabalho de recuperação, desculpa, de posse de bola, etc., podes estar a fazer um trabalho – principalmente os que estão na procura da bola – podes estar a fazer um trabalho muito mais intenso. Mas isto atinge-te um período do jogo, não te atinge todos os períodos do jogo. Porque o jogo também é alternado em picos e se há determinado tipo de jogadores que estão quase sempre em intervenção a grande maioria deles tem momentos de pausa bastante declarados. Portanto, o treino, o trabalho, é sempre uma alternativa de solicitar momentos de grande intensidade com momentos de intensidade média ou baixa.

J.R.: Considera que a velocidade de circulação de bola está associada e influencia a intensidade do exercício?

«C».: Sem dúvida. Já te disse os cuidados que há a ter sobre isso. Ou dois, melhor. Um a circulação da bola, se corresponde à posse da bola – mentira. Porque isso é ilusório. Agora se a circulação de bola mais rápida corresponde a uma intervenção mais rápida sobre a zona de risco do adversário então isso correcto, está certíssimo.

J.R.: Pela sua experiência enquanto jogador, com um inerente processo acumulado de treino e competição, como é que caracteriza o momento de tomada de decisão? Se era algo mais pensado, como “o treinador espera que eu faça isto ou aquilo”, ou era algo mais intuitivo, mais de acordo com aquilo que a situação o fazia sentir e agir no momento?

«C».: Eu joguei numa altura em que, necessariamente, era muito mais isso. Não se deixava de ter aquela noção de que estávamos a jogar com quatro defesas e quatro médios, dois pontas-de-lança, ou três médios, etc. Mas era um trabalho, fundamentalmente mais físico, porque havia alturas em que a gente dava, à Terça-feira, trinta voltas ao campo. Era uma coisa inacreditável! E, na maior parte, não havia conhecimento por parte de quem dirigia – treinador e afins – do que era, de facto, o trabalho correcto com o jogador, para ele chegar ao Domingo e... Não havia com nada, nem ao nível da alimentação. Era um bocadinho trabalhar, porque aparecíamos lá no treino, todos os dias, e chegávamos ao Domingo íamos jogar. E era fruto desta ligação e da qualidade de intervenção dos jogadores – portanto, tal como dizes, mais intuitivo – do que, propriamente dito, fruto de tudo aquilo que era o trabalhar colectivo. Quantas vezes eu atendo que... agora, recuperando memórias com aquilo que nós fazíamos, não tinha nada a ver com o preparar a equipa para o jogo do Domingo seguinte. Agora, reparo nisso agora.

J.R.: Com que peso caracteriza a intervenção do treinador no exercício? Se é maior ou menor do que o peso do exercício em si e se acha que essa intervenção pode influenciar a intensidade do exercício.

«C».: Muito, mesmo muito. E o treinador que no exercício não é activo e interventivo não torna possível... a não ser num grupo exemplar, modelo, que não existe. Mas o treinador tem que estar sempre muito activo, muito interventivo, num exercício desse tipo. Para que nunca se perca o objectivo que está declarado no treino, a intensidade. Porque, a grande maioria dos jogadores adapta-se posicionalmente ao lugar, fica, localiza, não age, fica um bocadinho a fazer a gestão do cansaço, etc., etc. Portanto, se o treinador não estiver interventivo e activo, muito activo, pode ser muito difícil conseguir os objectivos de um exercício desses.

J.R.: Então, a sua actuação procura constantemente incentivar os comportamentos adequados e corrigir os inadequados, mais do que deixar que o próprio exercício...

«C».: Logicamente. Se tu não pegares... eu costumo dizer no touro pelos cornos, quer dizer, se tu não pegares... Imagina que tens cordéis atados a cada um dos jogadores e, quando vês que um está a ficar parado... Por exemplo, uma situação que mudou e... a maior parte até grita e tal, mas não está a fazer nada e tu puxas o cordel e ele mexe. Se não puxares o cordel e ele mexer é sinal que ele... Porque ele passou a maior parte do tempo a enganar-te. A gritar “Vai, fica, deixa...”, a corrigir... Aquele Argel, o central do Benfica, falava muito, mas que necessariamente o grande grau de intervenção era a picar o outro. Eu tive um guarda-redes na Académica, que não era muito bom tecnicamente e chegou a ir à Selecção Nacional. De facto, não era nada de especial, simplesmente coordenava o sector, que era uma coisa incrível. Era: “Vai, cuidado, tás solto, ...” Passava noventa minutos a puxar os cordelinhos, a puxar um gajo pela voz. E um gajo ouvia a voz e corrigia posições. E fazia isto. Ou seja, ele filtrava muitas coisas antes de chegar a ele. Portanto, muitas das coisas que ele não fez foi porque ele corrigiu. E um guarda-redes, diz-se que é fundamentalmente o controlador do sector. Correctíssimo. É-o e isso é uma das grandes partes, fundamentais, da sua função. Os guarda-redes que ficam moribundos, quase, na baliza, pingüins, e que não falam... o guarda-redes, se não for um controlador de zona, está lixado, porque ele tem que mandar no sector e tem que ser rígido e duro e

crítico para com o sector. Agora, o indivíduo que na realidade conduz, esse ainda tem que ser mais crítico. Não no jogo, que no jogo, com o barulho da assistência... Fazes gestos, estás ali e fazes a trinta e quatro só para enganar o público... Agora no treino sim! A actividade no treino do treinador, a intervenção no treino do treinador é fundamental para a exigência da tal intensidade que eu pretendo no ritmo do exercício e até nos objectivos para os quais eu tracei os exercícios. Não adianta nada a gente dizer que é para isto ou aquilo e depois... se eu proclamei intensidade eu tenho... e há jogadores que se acomodam muito, ficam muito... ou pela fisionomia, ou por aspectos de ordem antropométrica, porque ou são grandes ou assim, e então têm a tendência para ficar um bocado abúlicos no exercício. Semi-abúlicos, quer dizer, toda a gente está a fazer mas eles não aplicam a velocidade máxima, não aplicam a intensidade máxima...

J.R.: Tendo em conta o que foi referindo até aqui, considera que a intensidade é um conceito unidimensional ou pluridimensional e porquê?

«C».: Eu entendo que é pluridimensional, porque a intensidade tem a importância que tem em determinados momentos do jogo e do treino. É unidimensional enquanto eu crio um grau de exigência que... Se eu fosse radical e dissesse assim: “É importante a intensidade? Importantíssima. Quero intensidade? Quero. Desejo intensidade? Desejo. O grau de exigência, o grau de qualidade de jogo, é cada vez com mais intensidade? É-o.” Mas, como conhecedor do fenómeno, digo que há realidades que têm de passar pela não... por exemplo, a gestão de um jogo, o controlo de um jogo, não tem que passar pela intensidade. Isto enquanto modelo, enquanto tracção competitiva. Enquanto trabalho, enquanto treino, sim senhor é unidimensional, porque só na procura de... até porque tu podes estar a gerir um jogo que não te interessa fazer a intervenção da intensidade, mas tens que estar preparado para no momento em que estás disponível para aceitar e tem que para fazer o exercício dessa intencionalidade. É completamente diferente. O jogo por vezes tem dinâmicas diferentes, a gestão do jogo – viu-se agora muito no Mundial. Fazia-se um golito, encostava-se e reduzia-se aquilo até para dar hipóteses de ficar bem na próxima, porque estou a reduzir os esforços de intervenção, o meu

adversário tem de tomar conta do jogo e criar a despesa. Sofro um golo, vou ter que ir buscar a intensidade outra vez do jogo para ir à procura do golo, etc.

ANEXO IV

Entrevista de João Romano a «D»

Gravador “Sony ICD-B16”

João Romano: Que factores considera importantes para a intensidade de um exercício e como é que caracteriza essa intensidade?

«D»: A intensidade. Primeiro de tudo, nós temos que entender que a intensidade é a intensidade do treino. A intensidade do treino implica as questões físicas, as questões técnico-táticas ou, se quisermos, separá-las e fazer cada uma delas isoladamente, para se poder preencher depois na sua globalidade a intensidade de outro tipo de treinos que venham a seguir, onde essas três componentes estejam presentes. Portanto, separá-las, saber, entendê-las... o esforço que é gerido para cada treino que tu planeias do ponto de vista físico, técnico ou tático, sabendo, contudo, que todas elas estão associadas. A física, provavelmente diria eu, é aquela que pode ser trabalhada de um ponto de vista isolado, porque as questões técnico-táticas têm que estar rigorosamente associadas à condição físico-atlética que os atletas têm, porque, hoje, o que se pede hoje em termos técnicos ou táticos é que eles sejam processados de uma forma veloz, que haja velocidade de processamento nos exercícios técnicos ou táticos. E isto porquê? Porque vai inserir as questões de ordem tática da equipa, que dispõe, do ponto de vista de saídas defesa/ataque, organização defensiva, como é que ela é feita, como é que ela não é feita ou como não se deve fazer, se essa, a situação, qual é a globalidade de dispêndio físico que cada um desses atletas vai ter na exposição tática defensiva que tu desejas para a tua equipa; Portanto, isto é um processo em que tu tens de separar, tens que direccionar o treino, sobretudo do ponto de vista físico para estes jogadores. Porque um jogador, um lateral não percorre tantos espaços curtos como percorre um central e vice-versa. Portanto, um defesa lateral terá que ter... as suas iniciativas terão que ser rápidas, longas e de recuperação rápida também. Portanto, isto obedece a um tipo de treinamento muito particular, muito sujeito aquela característica que um atleta hoje deve ter, um profissional, um profissional de alto rendimento, um

atleta de alto rendimento deve ter para se sujeitar às questões táticas da equipa.

J.R.: Mas acha que separando isso...?

«D».: ... Tem que separar. Porque é a única forma de trabalhar correctamente. Hoje, o ideal é cada um dos atletas que tens ao teu dispor, soubesses perfeitamente, através de um estudo, de biopsias musculares, de um estudo orgânico, saber quais são as características que esse atleta tem, para tu poderes desenvolvê-las e se enquadrarem dentro destas áreas que são solicitadas no jogo. Portanto, isso será o princípio básico. E, a partir daí, obviamente que tu a trabalhares com um defesa central não pode ser o mesmo trabalho que tem um lateral, nem o lateral tem que ter um trabalho igual e, sobretudo, muito e literalmente diferente, do que têm os jogadores de meio-campo. Porque são jogadores, esses sim, que têm de estar numa actividade constante, porque os processos de jogo de uma equipa, defensivos e ofensivos, passam por esses jogadores. E eles percorrem um maior número de distância, em termos de tempo de jogo e comparadamente com todos os outros atletas são aqueles que percorrem mais quilómetros durante um jogo. Portanto, esses obviamente que têm de ser preparados de uma forma diferente do que são os laterais, que têm que subir extensões longas e recuperar simultaneamente, enquanto os jogadores de meio-campo... Quando eu falo, depois, da intensidade, a intensidade tem de estar direccionada sobre estes princípios todos, porque se não estiver, quer do ponto de vista físico, técnico ou tático, qualquer tipo de intervenção que possamos ter colectivamente... Por isso é que o treinador de campo, do ponto de vista técnico-tático, é um, o treinador de campo, do ponto de vista físico, técnico e o tático é outro. O preparador-físico tem que perceber tanto de tática ou de técnica como tem que perceber o treinador. E vice-versa. E o treinador tem que perceber também que este tipo de dinâmica tem que existir. E tu, daqui deste estudo, consegues então fazer um treino que seja adequado à natureza dos teus jogadores. Qual é o treino que vais fazer, o treino que tu vais fazer sugere o quê, sugere vários sprints, com tempo de duração x, com recuperação y... Portanto, vamos medir uma intensidade do treino que tu tens que fazer, em relação aos conteúdos

físicos que são apropriados para aquele tipo de intervenção. E aqui tu podes determinar, determinas qual é a intensidade do treino. Mas ela, naturalmente que nem uma nem outra podem ser separadas, ou seja, nem uma nem outra podem ser culpadas dum inêxito que ele é colectivo e nunca individual.

J.R.: Estabelece algum tipo de relação ao longo da época entre intensidade e volume?

«D».: Intensidade e volume? O volume é a intensidade da intensidade. Portanto, ele é determinado perante o trabalho que tu estás a fazer. Porque nós não nos podemos esquecer de uma coisa, e aqui vamos fazer um pequeno parêntesis, que é muito importante para contrabalançar tudo o resto que foi dito, até, anteriormente. Que é o seguinte, nos atletas de alto rendimento, não nos podemos esquecer que eles têm momentos, fracções, do seu trabalho, mensal, anual, têm fracções de desequilíbrio muito grandes, sobretudo do ponto de vista psicológico. Ou seja, pela derrota ou pela vitória. A derrota e a vitória num jogo de alto rendimento, num jogo de alta competição, onde é exigido tudo ao atleta, onde é exigido tudo ao treinador, obviamente se falhas, se perdes, isto pode trazer algumas consequências negativas para a equipa, se ela não for suficientemente forte do ponto de vista psicológico e perceber que o trabalho que está a ser feito com eles é um trabalho válido, é um trabalho com qualidade, é um trabalho que é feito com o máximo rigor, com a disciplina que ele sugere. Portanto, e isto, obviamente, poderá ser uma forte ligação entre todos para não haver problemas com as derrotas. Porque com as vitórias... isto é como tudo, as vitórias ajudam muito, ajudam muito a que acreditem no teu trabalho, acreditem naquilo que está feito, que está a ser feito. Porque difícil é tu fazeres acreditar os outros que aquilo está a ser bem feito quando perdes. E isto, obviamente que depois transportando para o volume que tu tens durante toda a tua época, o volume tem a ver com este tipo de cargas que tu foste tendo. Cargas físicas, técnico-táticas, psicológicas, pelas derrotas, pelas vitórias, pelo ambiente que tu vais tendo dos teus associados, da tua direcção, se te apoia, se não te apoia... Quer dizer, isto tudo, em conjunto, transporta o volume da intensidade que tu vais vivendo, o ambiente que é sugerido e que é dirigido para ti e que tu, por uma ou outra razão, não conseguiste. Portanto,

associado realmente ao teu trabalho. Penso que, no fundo, a natureza disto está ligada.

J.R.: Será que um jogador, mesmo parado, pode estar a actuar em intensidade?

«D».: Pode. Depende do tipo de lesão que originou o jogador estar parado...

J.R.: Não, não. Parado, estou a dizer, ele está num exercício, seja de circulação de bola, de finalização, seja o que for, mas, em determinado momento, está parado.

«D».: Ele nunca está parado. Se há um exercício ele não pode estar parado.

J.R.: Parado pode estar. Momentaneamente.

«D».: Não. Está preparado, não está parado. Está preparado para quando a bola lhe chegar ele poder fazer qualquer coisa. Não está parado.

J.R.: Exacto. E será que essa situação poderá ser associada a intensidade? O dele estar preparado para...

«D».: ... Está preparado para receber a bola, porque ele sabe que, mais um segundo menos um segundo, ele vai receber a bola. É evidente que aqui nós não podemos dizer que há qualquer tipo de intensidade. Do ponto de vista físico não existe, porque há uma desconstracção, porque esse é um exercício que sugere... por exemplo, não será bem o caso, um meíinho, como nós chamamos um meíinho tradicionalmente, de cinco contra dois, que no fundo tem alguns aspectos de ordem técnica e táctica muito importantes, sobretudo quando ele é bem interpretado. Mas, com esse sinónimo de parado, é evidente que se ele estiver parado sobre o ponto de vista físico, emocional, ele não está a ser muito exigido. Apenas do ponto de vista técnico, que de dois em dois segundos ou de três em três segundos toca na bola, é a única preocupação que existe. Portanto não há, não pode haver aqui, uma intensidade muito grande, porque, quando se fala em intensidade, é no rigor do exercício também que temos a intensidade. Quando tu pretendes fazer um contra um, ou dois contra um, ou dois contra dois, ou três contra três, como quiseses, em

determinado tipo de espaço do campo, aí promove uma intensidade muito grande do ponto de vista de atenção, de correcções de posicionamento em relação ao jogo, físicos, porque o um contra um e o dois contra dois são aqueles que têm muito mais dispêndio do ponto de vista físico, é muito exigente do ponto de vista físico, obriga a uma concentração muito grande também, que tem incluída a tática. Portanto, aí sim, estamos a falar de intensidade. Nesse caso não, nesse caso acho que não há intensidade absolutamente alguma.

J.R.: Considera que a velocidade ou rapidez na circulação de bola e a maior mobilidade dos jogadores, tanto a atacar como a defender, é um padrão de evolução do jogo?

«D».: Sem dúvida.

J.R.: E como é que tem em conta esse aspecto no treino? Se há alguma particularidade...?

«D».: ... Precisamente por isso é... Eu defino as coisas assim: primeiro que tudo, primeiro que tudo é a técnica. A técnica é o fundamento do jogo. Não há nenhum praticante, seja de que modalidade for, se não tiver conteúdo técnico adequado aquela modalidade não pode ser um bom praticante. Isto é um ponto importante. Segundo ponto é a inteligência. A inteligência de perceber o jogo, de ter pensamentos e atitudes correcionais de acordo com aquilo que ele gosta do jogo, que sabe qual é a importância fundamental do jogo. A atenção, a concentração fundamental, que é necessária, ela vem da inteligência, de perceber e conhecer o jogo do ponto de vista tático como é que ele é. A outra situação é a personalidade. Porque um atleta de alto rendimento jogar num ambiente onde estão cem mil pessoas a assistir, saber que há um jogo que ele está a disputar em que estão biliões de pessoas a assistir, na final de um Campeonato do Mundo e esse atleta, perante este ambiente, conseguir abstrair-se deste ambiente todo... criar, dentro de si, uma personalidade tão forte que, se calhar eu direi uma asneira, não é personalidade nenhuma, ou seja, é um indivíduo que está preparado mesmo para o jogo. Que sabe que as exigências daquele jogo... para muitos é como ganhar uma guerra, para ele é

apenas um jogo de futebol, mas que ele tem toda a qualidade do mundo. E, portanto, ter esta personalidade, aceitar o jogo desta maneira, independentemente de ser uma pessoa a assistir ou serem biliões ele joga sempre da mesma maneira. Depois vem a questão da velocidade. Ok. E a velocidade é o fundamento para isto tudo. Ou seja, eu executar tecnicamente os meus movimentos que eu tenho que fazer no jogo à maior velocidade possível. Sugerir-me da minha inteligência do jogo, perceber os conteúdos tácticos do jogo, associados à velocidade, associados à boa condição física e à boa condição técnica. A velocidade, técnica e inteligência já começo a ter um atleta de grande rendimento. E, quando parto para a outra questão, que é naturalmente a sua personalidade e todos esses itens estarem ao mesmo nível, ou seja, eu ser... imagina que tens uma escala de zero a cem e que todos estes níveis estejam a oitenta, – já não digo a cem, porque senão a gente explode, mas que estejam a oitenta – que seja excelente executante, que seja inteligente, que tenha personalidade e uma boa condição física. Portanto, e isto, se tu quiseses enquadrar isto depois nos teus movimentos do jogo do ponto de vista táctico, é só pegares nas teclazinhas, pegares nestes jogadores que nós estamos aqui a falar, e colocá-los. Portanto, e isto vai determinar a velocidade do jogo. A velocidade do jogo tem, necessariamente, que estar ligada à mente e ao físico, ponto final. Quer dizer, se a mente e o físico estiverem bem...

J.R.: Esse aspecto parece então relacionar-se com a intensidade de jogo e de jogador. Considera então a intensidade como um conceito complexo?

«D»: Claro que é complexo. Porque determinar a intensidade que se deve fazer a cada atleta não é fácil. Porque o treino, quando o treino for individualizado, aí sim tu estás a caminho da perfeição. Antes disso, tudo o que falares de intensidade para um pode ser boa, para outro não o é. A intensidade tem que estar relacionada a cada um, a cada um de nós, porque todos nós somos diferentes fisicamente e mentalmente. Todos nós temos as nossas diferenças. Somos todos iguais, mas somos diferentes. (Interrupção) Tu já te esqueceste da tua pergunta. A tua pergunta está relacionada com os espaços

que nós podemos trabalhar, quer com os laterais como atrás disse... e depois deves transportar este tipo de trabalho para os outros sectores, ou seja, para os outros jogadores. A questão dos jogadores do meio-campo, por exemplo, é uma questão que tem que ter outro tipo de trabalho. O espaço se calhar é mais largura do que profundidade, embora essa profundidade tu podes alargá-la, perante as características dos jogadores do meio-campo que tu tenhas, sobretudo na zona central. Eu quando falo na zona central, quer dizer, tu podes ter dois, se jogares num quatro-quatro-dois, podes ter três, se jogares num quatro-três-três. Portanto, suponho que hoje noventa por cento das equipas em todo o mundo jogam num quatro-três-três, diferenciado se o vértice do meio-campo é um-dois ou dois-um... pronto, isso depois depende muito das características dos jogadores que tu tenhas dentro da tua equipa. Pronto, e dentro desse trabalho que se faz no meio-campo, tu sugeres também esse confronto. Três contra três, num espaço mais largo, a profundidade também pode ser dentro das grande-áreas, ou mais curta, depende do tipo de trabalho, ou exigência, ou intensidade, que tu queiras dar aquele trabalho.

J.R.: Considera que a intensidade dos exercícios aumenta ao longo da época, à medida que aumenta a complexidade dos mesmos, enquanto procuramos aperfeiçoar o Modelo de Jogo da equipa?

«D».: Não. Não tem nada a ver uma coisa com a outra. A intensidade ao longo da época é aquilo que eu já te disse atrás. Quer dizer, isto, está ligada a muitas coisas... mas hoje eu penso que já não se vai muito por aquela teoria e prática que se tinha há alguns anos a esta parte, onde um bom início de época é fundamental para que o resto da época corra bem. Isso era há trinta anos. Hoje não é assim. Hoje as coisas são geridas de acordo... tu tens conhecimento da competição, das competições ou das diversas competições que vais ter – Campeonato Nacional, a Taça de Portugal, se a tua equipa está numa competição europeia, se vai fazer pré-eliminatória, em que competição é que está inserida, o calendário dessa competição, os jogadores que eu tenho internacionais na minha equipa, sejam nacionais, sejam estrangeiros, quando tiverem que ir jogar pelas suas selecções. Portanto, este é o estudo que tu tens que fazer antes de começar uma época. Se tu queres que um atleta dure uma

época inteira a um bom nível não me parece que o início de época, conforme se fazia há vinte anos atrás, que a sua intensidade seja para além daquilo que é possível depois recuperar. Durante a competição, é assim, tu inicias... Tu quando dás uma carga forte a seguir, obviamente, que tu tens que ter tempo de repouso. Esse tempo de repouso tem que ser sempre determinado para um período longo que tu vais ter, pela observação que tu tens do teu calendário oficial. Portanto, não te interessa, na minha opinião... não sou daqueles que segue esse princípio como seguia. Eu sigo este princípio – é que, o início de uma época é tão importante, a sua intensidade é tão importante quanto aquela que tens que dar durante o período competitivo.

J.R.: Sim. Mas não era nesse sentido. Era no sentido de se considera que há uma associação entre a intensidade e a complexidade dos exercícios...

«D».: A intensidade e a associação dos exercícios têm sempre que ser sugeridas. Ao mais alto nível.

J.R.: Mas, à partida, quando tem uma equipa nova a complexidade dos exercícios não vai ser tão grande como depois quando a equipa... Por exemplo, se...

«D».: ... Porquê? Porque é que não há-de ser tão grande?

J.R.: Se calhar eles não têm ainda...

«D».: ... Não. Tem que ser grande. Como é que tu sabes depois a escolha que tens de fazer para aqueles que são...? Tu estás a fazer uma escolha, estás a fazer um trabalho direccionado para aqueles que têm qualidade. Quem não tiver não joga. Quem não tiver não pratica.

J.R.: Sim, mas não é isso. Já está há muitos anos lá, no «Clube 3». Por exemplo, os exercícios, o nível de dificuldade dos exercícios, nível de dificuldade cognitiva, etc., que dava no início, é igual ao que...?

«D».: ... São iguais. Podem diferenciar, é evidente que diferencia um aqui outro lá, mas hoje, a adaptabilidade deles a esse tipo de exercícios, ... porque isto é assim, tu tens que sistematizar, tens que automatizar, tens que criar

processos onde eles cheguem rapidamente ou pelo menos aquilo que sugere aquilo. Portanto, e aqui é que tu comesças a seleccionar, a fazer uma selecção daqueles que têm realmente capacidade para chegar a este nível. Porque este nível é que é aquele que é exigível para toda a gente, não é? É aquele que é exigível para toda a gente. Se eu tiver um atleta meu que ele não perceba como é que se defende, se sabe defender, que deve jogar em diagonal, que deve jogar isto, que deve jogar... se não souber fazer uma cobertura, se não souber fazer uma entreajuda, uma dobra, se não souber fazer estes movimentos tácticos esse jogador não pode jogar.

J.R.: Sim, mas o pormenor que tem agora se calhar não é o mesmo do início.

«D».: É sempre o mesmo, é sempre o mesmo. Porque para atingires uma perfeição a todos os níveis, defensivos e ofensivos, isto é um trabalho persistente. Depois não te esqueças que os jogadores vão mudando, vão-se modificando e tu vais sempre à procura... tu como treinador não procuras o melhor guarda-redes, o melhor...?

J.R.: ... Mas eles vão evoluindo e nós também vamos adaptando o treino a essa evolução.

«D».: Exactamente. A essa evolução.

J.R.: E aí, ao adaptarmos, aumentamos a dificuldade, a complexidade dos exercícios.

«D».: Não. Porque para eles cada vez vai sendo menos.

J.R.: Pois. Para eles sim, mas...

«D».: ... Exactamente. E isso é o que tu pretendes. É que... O que é que se pretende? É que um esforço seja feito, seja ele qual for, um remate, um sprint, uma deslocação, um movimento táctico, uma dobra, uma compensação, uma recuperação, uma desmarcação, que ela seja feita com a máxima intensidade, com a máxima velocidade, sem esforço nenhum. Sem esforço nenhum até durar... se ele consegue fazer cem, faz cem piques, cem sprints. Se ele conseguir fazer duzentos é óptimo. Portanto, isto é a procura da perfeição. Se

já tens um trabalho adequado a essa perfeição é evidente que tu tens que sistematizá-lo até ele fazer isso sem pensar, sem pensar que o tem que fazer. Porque, isto é assim, o exemplo que eu te dou é como nós aprendemos a escrever. A primeira letra que nós escrevemos, ou que tentamos escrever, ela sai toda torta. Hoje tu escreves... a olhar para o lado consegues escrever uma frase inteira, ela está lá. E isto para um jogador, para um atleta de alto rendimento, tem que tornar o seu instinto para o jogo tão natural quanto escrever, de olhos fechados.

J.R.: Acha que é importante para o sucesso os jogadores acreditarem no seu Modelo de Jogo, ou basta que o jogador cumpra as suas indicações?

«D».: O mais importante de tudo é o jogador aceitar o Modelo de Jogo, aceitar a filosofia de jogo, aceitar o seu treinador, aceitar as suas ideias, do treinador, dos colaboradores, do preparador-físico, da equipa, do clube, da zona onde está inserido, aceitar isto. Porque se o jogador não aceitar estas componentes alguma coisa não pode correr bem. Portanto, o atleta seja, seja que atleta for, o que tem que fazer tem que fazê-lo por gosto. Tem que fazê-lo condicionado a uma máxima, que, se tu és o treinador e se tu estás lá para fazer uma orientação é porque tens condições morais, de expediência, de inteligência, suficientes para perceber que aquilo é o correcto. É evidente que o jogador pode aperceber-se que o seu treinador não está a agir bem por qualquer motivo, porque sabe que aquilo está a ser mal feito. Isto é como tu, às vezes, porventura se calhar apanhaste professores na tua existência enquanto estudante que não... ou não percebias muito bem o que ele dizia, ou não gostavas dele, ou vias que ele estava a dizer asneiras, que não era bem assim. Podem acontecer situações dessas. Mas, obviamente, que, se da parte do atleta não houver interferência directa, se não houver uma hiperligação, se não houver ali um laço que envolva toda a gente e toda a gente saiba que aquilo está a ser bem feito, é evidente que é complicado. Mas os jogadores têm que ajudar e ajudar é realmente haver harmonia e a harmonia é passada pelo treinador. Eu, tudo o que estou a falar contigo os meus jogadores ouvem. Porque a única forma de explicar as coisas é explicá-las como elas são.

J.R.: Exacto. Mas quando está a criar um exercício tem em conta que ele seja apelativo para o jogador?

«D».: Todas as componentes do exercício elas têm que estar lá, sejam as mais simples que forem.

J.R.: Mas uma das condições é que ele seja apelativo para os jogadores, que os jogadores gostem desse exercício, ou não?

«D».: Sem dúvida. Os atletas têm que gostar. Isto é como o novo ensino escolar. Tu podes explicar as coisas de uma maneira diferente e ser mais apelativo, chamar mais a atenção para quem está a receber. Portanto, e isto parte da tua intervenção. A forma como sugeres um exercício, que às vezes é dos exercícios que podem ser mais duros, porque depois o atleta vai começando a perceber que “eh pá, esta história de jogar três contra três aqui num espaço de trinta por quarenta ou não sei quê, quer dizer isto é exigente.” Quer dizer, se tu amanhã vais repetir ele pode não ir mais preparado para aquele treino, porque já sabe o que vai acontecer, do ponto de vista físico vai ser exigente. Aí, nessa altura, é que tens que ser tu a explicares que aquilo que ele vai fazer, quantas vezes as necessárias forem serem repetidas, para que ele faça aquilo no jogo de uma forma fácil, menor... Portanto, nós para termos um jogo fácil temos que sofrer num treino e essa intensidade do treino ela tem que estar sempre a ser sugerida e as componentes que são envolvidas naquilo, que não é apenas aleatório. “Joguem aí três contra três” e eles não sabem, não perceberem, o que é que estão a fazer. Isso é horrível.

J.R.: E porquê.

«D».: E porque é que estão a fazer. E porquê e por tudo.

J.R.: Considera que a intensidade varia de acordo com o tipo de jogo que operacionaliza? Se...

«D».: ... Claro. Isso é indiscutível. Porque repara, o que é o futebol na sua essência? Para te responder a essa pergunta é assim: o futebol na sua essência é que uma equipa saiba atacar tão bem como sabe defender ou vice-versa, saiba defender tão bem como sabe atacar. Esta é a vertente do jogo.

Dentro destes pontos, defesa, ataque, há um sério número de conjugações que se vão tendo pelo caminho. Este caminho não é percorrido de uma forma fácil, ou seja, um futebol directo, pontapé longo ou passe longo no campo do adversário e eu vou posicionar a minha equipa para ganhar uma segunda bola e organizar o meu ataque na zona defensiva do adversário. Tenho outros processos de jogo para chegar lá sem ser assim. Combinações defesa/ataque, combinações de estrutura de ataque/defesa, se vou atacar rápido, se tenho jogadores para jogar mais em contra-ataque, se tenho jogadores para jogar mais em ataque organizado... Enfim, tudo isto que se pode dizer sobre ataque rápido, contra-ataque, ataque organizado, têm a ver com o teu trabalho, com a tua intensidade que tens que provocar no jogo, no treino. Agora, a intensidade em todas elas tem que ser sempre grande, porque quando estás a atacar tem que haver movimento, tem que haver triangulações, tem que haver desmarcações, tem que haver um conjunto de flutuações físicas e de... sobretudo se sugerem velocidade e não sei que mais... portanto essa intensidade é muito grande.

J.R.: Mas acha que podemos estabelecer uma ligação entre os princípios do Modelo de Jogo e intensidade?

«D».: Claro.

J.R.: Se for um determinado princípio tem um tipo de intensidade, se for...?

«D».: O princípio que tem que ser determinado é este que eu te estou a dizer. É único. É que tu tenhas uma equipa predisposta tacticamente, fisicamente, mentalmente, para jogar bem a defender, muito boa a defender, muito boa na zona do trabalho do meio-campo, somos uma equipa que somos intransponíveis e depois, quando vamos para o ataque, somos uma equipa temível. Portanto, isto é uma equipa. Este é o trabalho de intensidade que tu tens que dar a uma equipa. Agora, é evidente que tu quando estás a falar... quando eu estou a falar de uma equipa, quer dizer, uma equipa não é uma equipa qualquer, é evidente. Porque, se tu fores trabalhar o Taipas, e isto não é dizer mal do Taipas, ou do Pevidém, ou do Souto, ou de outra equipa qualquer,

mas não é a mesma coisa trabalhares com gente que é não-amador e trabalhares com outras equipas que são profissionais. E, mesmo nessas equipas profissionais, existem muitas diferenças. E as diferenças são aonde? É na qualidade dos seus jogadores, na individualidade dos seus jogadores. Por isso é que o Barcelona tem as melhores equipas, porque tem dinheiro, tem as melhores equipas. Mas tu não podes é deixar de fazer este trabalho no Taipas ou num lado qualquer, se tiveres esta ideia de como se deve trabalhar. Agora, é evidente que o rendimento dos jogadores será, obviamente, literalmente diferente. Como é lógico, não são profissionais. Portanto, a intensidade tem no fundo a ver com isto tudo.

J.R.: Se determinado exercício solicita mais as competências cognitivas e é mais exigente a nível da concentração poderá exercer alguma influência na intensidade do mesmo?

«D».: Claro que sofre.

J.R.: Em que sentido?

«D».: A questão que tu fazes, ela está implícita. É evidente que a questão emocional de um treino tem literalmente a ver com aquilo que eu te estava a dizer há pouco. Quer dizer, se um jogador não está preparado para o treino é evidente que o treino que está a ser feito é demasiado intenso para a vontade que ele tem em fazer aquilo. Quem trabalha por gosto não cansa, mas se tu fazes algum tipo de intensidade de treino, seja ele qual for, porque o jogador pode ter dormido mal, se é um jogador casado, o filho chorou de noite e ele não dormiu bem, chega a um treino de manhã, obviamente que pode não estar predisposto para aquilo. Portanto, a sua intensidade emocional, cognitiva, dele, não está para ali para o treino, não está para o treino. Portanto, às vezes é melhor não treinar. Não treinando faz um bom treino. É evidente que se, num jogador, essas condições emocionais de preparação para o treino não são as melhores é evidente que a intensidade para ele aumenta.

J.R.: Mesmo se o que...

«D».: ... Seja ela qual for.

J.R.: ... o que nós pedirmos for demasiado complicado, se eles não estiverem a entender aquilo que nós queremos.

«D».: Claro. Porque ele não está preparado para... não está presente no treino. É o que nós às vezes, no nosso ditado, nessas frases que nós temos como treinadores, “ele não está no treino.” Portanto, e o que se pede aos jogadores é que quando vão para o treino treinem, que treinem. Não brinquem com o treino. Podem brincar no treino, porque a alegria é uma fonte de energia muito grande dentro de um treino. É uma boca que o preparador-físico pode dar, que o treinador pode dar... A boa disposição... nunca começar um treino logo com corridas, com não sei quê. O treino deve ser começado muito... nem que seja muito curta, uma intervenção do treinador. Falar um pouco do trabalho que vai ser feito, falar do trabalho que vai ser feito. “Meus amigos, está já... vamos fazer isto, vamos fazer aquilo. Pedimos tal, já sabem como é, pedimos que a vossa intervenção seja a melhor, porque senão o treino não tem sentido nenhum”. E, no meio daquilo, mandar uma piada ou não sei quê. Quer dizer, pronto, dispor os jogadores para o treino. E isto é um trabalho fundamental que deve ser feito. Porque chegar ali e meter os atletas e está a fazer e não explica é confuso. Então podem aparecer situações dessas, realmente, que ele não está no treino, está fora do treino, e tudo o que tu faças no treino, para ele é de uma grande intensidade. Porque nesse momento ele não está lá. Não está com alegria, não está com prazer, não está disposto.

J.R.: Procura dosear a complexidade dos exercícios ao longo da semana, tendo em atenção a fadiga?

«D».: Claro. Dosear sempre a intensidade conforme...

J.R.: ... A complexidade.

«D».: A complexidade está conjugada com a intensidade. Se ela é complexa é mais intensa. Portanto, intensa emocionalmente e pode não ser intensa fisicamente, mas é intensa física emocionalmente. Portanto a complexidade, obviamente que a complexidade do treino tem que ser vindo a ser reduzido pela aproximação da competição.

J.R.: E a seguir à competição.

«D».: A seguir à competição naturalmente que tem que haver sempre uma fase de relaxamento, porque ele tem que descansar. O atleta competiu, tem que ter uma fase de recuperação... essa fase de recuperação pode ser activa. Se estamos a falar de alto rendimento, que tem que jogar ao Domingo e à Quarta, ao Domingo e à Quarta, obviamente que estes treinos, a complexidade dos treinos que intermedeiam a competição, ela tem que ser, sobretudo, de natureza lúdica. Mais treinos recreativos, que são de recuperação, recreativos e recuperação, que podem ter, aqui e acolá, alguma componente de preparação para o jogo que vem a seguir, onde as tuas exigências não vão ser muito grandes do ponto de vista físico. Determinar situações de bola parada, determinar situações de nível defensivo ou ofensivo em relação à equipa adversária. Enfim, pronto, é esse trabalho, sobretudo, que tem que ser feito.

J.R.: Quando num exercício diminuámos o espaço, o tempo, o número de jogadores, limitamos os toques, etc., estamos a influenciar a intensidade? E, se sim, em que sentido?

«D».: Claro que estamos a influenciar a intensidade. Porque se tu tens menos tempo para pensar, se tens menos espaço para executar, a intensidade, a envolvimento desta mecânica, obviamente que é intensa.

J.R.: E nesse caso, então, um exercício pode ser mais intenso do que o jogo formal?

«D».: Muitas vezes é. Muitas vezes pode ser. Mas é isso, sobretudo, que se pede. É o que eu te estava a dizer há bocado. Pede-se a intensidade... pronto, que realmente o esforço seja muito grande, para que quando ele possa chegar ao jogo o esforço aí já seja menor.

J.R.: Pedia agora um exemplo de uma situação de baixa intensidade, incluindo a maneira como intervém, o envolvimento, etc., e outra de alta intensidade.

«D».: Bem, no fundo pode estar ligado àquilo que estava a falar há pouco. Pronto, no aspecto... quando nós estamos perto da competição ou depois de uma competição, se quiseses treinar no dia seguinte, portanto, o treino, normalmente, poderá ser um treino recreativo, que pode pôr um meínho, já não com as exigências que esses meínhos podem ter e que são bem aproveitados para outro tipo de treino. Sem grandes exigências mas que é um trabalho de recuperação muito bom, que implica alguns movimentos físicos, associados ao técnico, que ajudam a recuperar. Eu sou daqueles que não estou muito de acordo com os alongamentos após um grande esforço. Isto, acredito que há algum tempo a esta parte tem havido uma discussão muito grande sobre esse sentido. Eu sou daqueles, eu estou do lado daqueles que pensam que realmente os alongamentos após um grande esforço, após a fadiga, não devem ser feitos. E isto por uma questão simples: se o teu músculo está cansado, obviamente que está a libertar toxinas; libertando essas toxinas elas ficam à superfície do músculo, que elas não saem; ora se tu, após um esforço desses, vais fazer alongamentos, essas toxinas, em vez de se libertarem para o exterior, voltam a entrar dentro do músculo; portanto, nessa circunstância, o músculo vai demorar mais tempo a sua recuperação, porque ainda continua a ter toxinas dentro de si que demoraram mais tempo a ser removidas. Portanto, e isto associado um pouco à recuperação, aos treinos de menos intensidade, poderemos tê-la antes ou depois, pré ou pós, poderemos ter esse exercício de menos intensidade... um meínho, o que tradicionalmente as pessoas podem falar naquela peladinha, porque acho que é uma coisa extraordinária, essa história da peladinha é uma coisa extraordinária, porque num bom... numa peladinha tu estás a fazer um trabalho engraçado. Depende do tipo de peladinha que possas fazer: se metes balizas pequenas, se metes balizas grandes, se só podes marcar golos de cabeça, se só podes não sei quê... Quer dizer, há uma série de termos que são utilizados, termos linguísticos, mas que do ponto de vista prático eles ainda perduram, e ainda bem que perduram, e já não se chamam peladinhas mas chamam-se jogos, entre si, e que têm alguma base lúdica de um ponto de vista de libertar a intensidade que foi sofrida, ou antes ou que se vai sofrer depois, em relação ao jogo. Portanto isso serve, sobretudo, para as pessoas, para os atletas, se libertarem e, portanto, eu

penso que isso é intensidade baixa. Alta intensidade, intensidade alta... o exemplo que eu te dei maior dessa situação é tu fazeres os três contra três, os dois contra dois, quatro contra dois...

J.R.: ... E a sua intervenção varia de acordo com a intensidade que pretende?

«D».: A minha variação?

J.R.: A nível de intervenção no treino. Se é diferente quando pretende uma intensidade baixa ou...

«D».: ... Claro. É evidente que a minha intervenção tem de estar adequada àquilo que eu quero daquele treino. Se eu quero um treino intenso eu tenho que estar mais participativo, tenho que estar mais apelativo aos jogadores, a corrigir, a mandar fechar, a mandar ir, “vai, posiciona, liberta, olho na bola, cuidado com a diagonal”...

J.R.: ... Mas, em termos gerais, o seu comportamento no treino é esse?!

«D».: Só pode. Quando eu pretendo que seja realmente um treino recreativo, como eu te falei, de baixa intensidade, a minha participação é zero, mas para recrear é mesmo para recrear.

J.R.: Com que peso é que caracteriza essa intervenção? Se é maior ou menor do que o exercício em si? Ou igual?

«D».: A intervenção tem que ser igual. Se eu quero que...

J.R.: ... Eu estou a dizer o peso dessa intervenção.

«D».: O peso dessa intervenção tem que passar, tem que passar, passa. Quer dizer, de alguma maneira, passa. Tem que passar, porque quando tu estás a apelar a um estímulo dentro do treino, agressivo, de marcação, ou de outra coisa qualquer, portanto, a tua intervenção dentro do treino tem que ser uma intervenção muito directa, de acordo com aquilo que ele tem que fazer. Porque é a única forma de, depois, de tu, quando estás no banco, fazeres um gesto ou dares um pequeno alô aquele jogador, ele sabe o que é, porque tu tiveste a mesma intervenção no treino.

J.R.: E, de acordo com isso, considera que a exigência que coloca nos treinos é, em termos gerais, superior, ...?

«D».: ... Muito grande, muito grande.

J.R.: Mas é superior à...?

«D».: ... Superior à do jogo. Claro. Ele no jogo tem que estar libertado. O jogo é um complemento de tudo o que fizemos no treino. O jogo é um complemento. O treinador no jogo tem que ser pouco... vai sendo interventivo conforme as necessidades que ocorrerem, mas são coisas muito pontuais. Porque o jogador, quando começa a jogar, pouco ouve o treinador, porque ele está é concentrado no seu trabalho. Tem que estar concentrado no seu trabalho, porque se não estiver concentrado naquilo que está a fazer, obviamente, que aí tu é que lhe podes chamar um pouco a atenção. Mas, quando tu chamas a atenção a um jogador, uma, duas, três vezes, sobre o trabalho que ele está a fazer é porque as coisas não estão a correr bem. Portanto, deixas de insistir. Deixas de insistir e esperas pelo intervalo para fazer as correcções que deves fazer. Agora, durante... são muito mais... tem que ser, o treinador tem que ser muito mais participativo no treino, muito mais dinâmico, muito mais de paragens, chamar a atenção tantas vezes quantas as necessárias forem, para que no jogo as coisas corram bem.

J.R.: Esta está associada a uma que fiz há bocado, que é se considera que a velocidade de circulação de bola está associada e se influencia a intensidade do exercício?

«D».: A velocidade existe... quando a velocidade é posta no exercício, obviamente que ele tem que ser intenso. Porque a velocidade é velocidade.

J.R.: Pela sua experiência enquanto jogador, com um processo acumulado de treino e competição, como é que caracteriza o momento de tomada de decisão? Enquanto jogador. Se era algo mais pensado, no sentido de “o treinador quer que eu faça isto ou quer que eu faça aquilo”,

ou se era algo mais intuitivo, de acordo com aquilo que a situação o fazia sentir naquele momento?

«D».: É simples. É que... Essa pergunta está muito bem colocada e eu espero dar uma resposta adequada a ela. Que é assim: um jogador, como eu te estava a dizer há pouco, as condições técnicas, de inteligência, a sua personalidade e a sua condição física, sobretudo aliada à velocidade são... a velocidade é o fundamento do jogo. Portanto, um jogador tem que estar preparado para isto. Mas, aqui neste pequeno item que é da inteligência, da... porque o futebol é uma arte, o futebol é uma arte. Não é qualquer um que pode jogar futebol. Não pode. Um jogador de futebol não se faz, nasce. Há questões que são muito inatas. Agora, obviamente, que tu para construíres onze jogadores numa equipa, que o lateral seja tão inteligente na sua posição e tão bom como é o seu colega que joga no lado oposto, portanto isto são condições fundamentais para qualquer atleta. Eu, durante a minha carreira como jogador de futebol, eu tinha uma coisa que me ajudava bastante – é que eu tinha muito respeito por quem ensinava. Tudo o que era sugerido pelos treinadores que eu tive... eu tive, felizmente tive muito bons treinadores, cada um com características diferentes, como é lógico, como somos todos nós, mas tinham coisas muito boas e nós aprendemos com toda a gente, como é lógico. E aí daquele que não queira aprender, que não queira continuar a aprender. E a aceitação do trabalho que eu fazia era muito grande, era boa, era ótima. Estava disponível porque aquela era a minha profissão e eu tinha consciência que tinha que procurar dar o meu melhor para poder desempenhar as minhas funções da melhor maneira. Embora muitas vezes não podendo agradar, ou não agradando ao treinador, outras vezes agradando ou, se calhar, agradando ao treinador mas umas vezes jogava outras vezes não jogava... porque, eu joguei em tempos muito difíceis, muito difíceis, porque eu era um jogador, (e hoje consigo-me analisar da melhor maneira possível, como deves calcular) tecnicamente era um jogador muito evoluído, eu tinha uma imaginação muito grande e tinha uma qualidade técnica extraordinária. Eu tinha uma visão incrível, eu fazia passes a vinte, como fazia a dois, como fazia a dez, como fazia a quarenta. Portanto, tinha umas características técnicas e uma visão de jogo extraordinárias. Do ponto de vista físico não era tão bom. Ou seja, hoje,

eu, com essas características, para jogar numa equipa, teria que jogar numa equipa num quatro-três-três, ou com dois médios defensivos e eu mais ofensivo, mais liberto de funções de marcação, porque eu do ponto de vista do contacto físico era frágil. Portanto, não tinha esse tipo de comportamento. Portanto, acho que, no fundo, teria que arranjar um complemento de mim, teria que haver complemento dentro da equipa para eu jogar. Portanto e, às vezes, as escolhas não recaíam sobre mim. Porque os campos onde nós jogávamos eram terríveis. Este campo do Vitória, por exemplo, tu não conseguias fazer um passe de dois metros. Era completamente lama. Era lama até à canela. Tu tinhas que levantar a bola com o esquerdo para dar um pontapé para a frente com o direito. Porque senão a bola não andava. Tu fazias um esforço enorme para dares um pontapé e a bola não andava porque aquilo era só lama. Portanto, é evidente que eu não me estou a ver, com a qualidade que eu tinha, a jogar num campo daqueles. Muito mais eu percebo hoje que o treinador, ao não utilizar-me naqueles jogos, não fazia ele senão bem. Porque era um jogador a menos, obviamente, naquela equipa...

J.R.: Mas quando fazia um passe ou um remate ou... quando tomava uma decisão no jogo...

«D».: ... É isso que eu te ia a dizer. As questões, depois, de tu estares concentrado numa organização colectiva que o teu treinador te sugere. Dizer assim, “ó Pedroto, tu tens que ir fazer o cruzamento e a seguir tens que vir defender nas costas do lateral”. Quer dizer, se o treinador me está a exigir isto a primeira observação que eu tenho que ter é o seguinte, é que ele não conhece as minhas características, porque senão não me pedia para fazer isso. Aí, naturalmente que eu procuro fazer o meu melhor do ponto de vista colectivo, mas ele está a perder um jogador com outro tipo de características. Ou seja, eu estou ali mas não estou. Estou ali a tentar cumprir uma coisa colectiva, mas não estou a fazer aquilo que eu sei fazer, que eu sei fazer. Eu sei apertar o botão.

J.R.: E era condicionada a decisão porquê, principalmente?

«D».: Sobretudo por esses aspectos de ordem física, porque os campos realmente...

J.R.: Mas era por aquilo que achava ou era...?

«D».: Não, não, porque o treinador sabia perfeitamente, quer dizer, o treinador sabia perfeitamente. Eu estava-te a dar o exemplo, este exemplo, para seguir o raciocínio de que os jogadores, depois, dentro do campo, obviamente que... Não há nenhum treinador, e se houver um treinador que impeça um jogador, que tem qualidade criativas muito grandes, e que o iniba, para acções tácticas que ele não está predisposto pela sua natureza, está a cortar as pernas a um jogador. E esse jogador não é ele. Mas faz parte do jogo, faz parte da tua equipa, porque é um indivíduo que de costas, passo a expressão, de costas faz-te um passe e isola-te um jogador para fazer um golo. E isso é essencial numa equipa de futebol, é essencial.

J.R.: Finalmente, tendo em conta o que foi referindo até aqui, considera que a intensidade é um conceito unidimensional ou pluridimensional e porquê?

«D».: Então repete lá isso outra vez. Que eu já estou aqui a pensar numa coisa, mas não sei se é bem isso que eu estou a pensar.

J.R.: Se considera que a intensidade é um conceito unidimensional ou pluridimensional? Se engloba na sua constituição, na sua caracterização, uma ou várias dimensões? E porquê?

«D».: A intensidade é pluridireccional. Porque ela tem que estar direccionada às diversas vertentes que fazem parte da natureza do indivíduo. Portanto, tem que pluridireccional. Porque a intensidade pode ser...

J.R.: Quer dizer, eu referi foi pluridimensional...

«D».: Pluridimensional. Mas, pronto, pluridimensional. É isso, quer dizer, porque a intensidade não está... a dimensão, ela atinge todas. A intensidade ela atinge todas. Quer emocional, quer física, quer técnica, quer táctica, quer não sei quê, ela atinge todas. Portanto, atingindo todas é pluri.

APÊNDICE

Guião da entrevista:

1. Que factores considera importantes para a intensidade de um exercício?
Como é que caracteriza essa intensidade?
2. Estabelece algum tipo de relação ao longo da época entre intensidade e volume?
3. Será que um jogador, mesmo parado, pode estar a actuar em intensidade?
4. Considera que a velocidade/rapidez na circulação de bola e a maior mobilidade dos jogadores, tanto a atacar como a defender é um padrão de evolução do jogo? Como é que tem em conta este aspecto no treino?
 - 4.1. Este aspecto relaciona-se com a intensidade de jogo e de jogador. Considera então a intensidade como um conceito complexo?
5. Considera que a intensidade dos exercícios aumenta ao longo da época, à medida que aumenta a complexidade dos mesmos, enquanto procuramos aperfeiçoar o Modelo de Jogo da equipa?
6. Acha que é importante para o sucesso os jogadores acreditarem no seu Modelo de Jogo, ou basta que o jogador cumpra as indicações do treinador?
 - 6.1. (Se sim) Que estratégias (exercícios, feedbacks, imagens, etc.) utiliza para isso acontecer?
 - 6.2. Quando escolhe um exercício procura que ele seja, à partida, apelativo para os jogadores?
7. Considera que a intensidade varia de acordo com o tipo de jogo que operacionaliza, enquanto exponencia mais os processos ofensivos ou defensivos, por exemplo?
8. Acha que podemos estabelecer uma ligação entre aquilo que é pedido enquanto princípios do Modelo de Jogo e intensidade?
9. Se determinado exercício solicita mais as competências cognitivas e é mais exigente a nível da concentração poderá exercer alguma influência na intensidade do mesmo?

10. Procura dosear a complexidade dos exercícios ao longo da semana tendo em atenção também a fadiga?
11. Quando num exercício diminuirmos o espaço, o tempo, o nº de jogadores, limitamos os toques, etc., estamos a influenciar a intensidade? Em que sentido?
 - 11.1. Poderá, nesse caso, o exercício ser mais intenso que um jogo formal?
 - 11.2. Dê um exemplo de um exercício, ou situação, que considere de baixa intensidade – incluindo a maneira como intervém e o tipo de envolvimento e um, ou outra, de alta intensidade.
12. Considera que, em termos gerais, a exigência que coloca nos treinos é superior, inferior ou igual à que pensa encontrar no jogo?
13. Considera que a velocidade de circulação de bola está associada e influencia a intensidade do exercício?
14. Pela sua experiência enquanto jogador, com um inerente processo acumulado de treino e competição, como é que caracteriza o momento de tomada de decisão? Seria algo mais «pensado» como: “O treinador espera que eu faça isto e aquilo, passe para aqui e para ali...; treinámos para fazer isto ou aquilo...”, ou algo mais «instintivo», mais de acordo com o que a situação o fazia «sentir» e agir no momento?
15. Com que peso caracteriza a intervenção do treinador no exercício (maior ou menor do que o peso do exercício em si, do seu potencial modelador)? Acha que essa intervenção pode influenciar a intensidade do exercício?
16. Como é que caracteriza o seu comportamento no treino, essencialmente em termos de feedback aos exercícios? É uma actuação que procura constantemente incentivar os comportamentos adequados e corrigir os inadequados, ou deixa que o próprio exercício (e os jogadores) o faça?
17. Tendo em conta o que foi referindo até aqui, considera que a intensidade é um conceito unidimensional ou pluridimensional? Porquê?