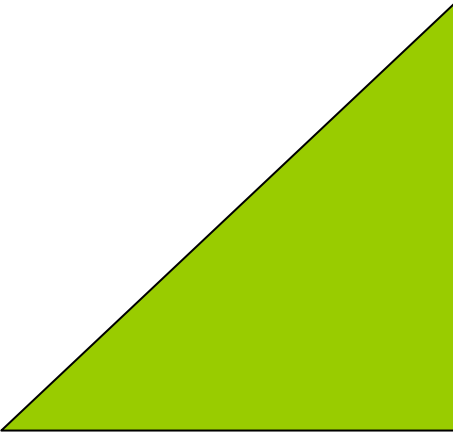


As Emoções como condição essencial na Aprendizagem de um “jogar”

António Oliveira

Porto, 2008



As Emoções como condição essencial na Aprendizagem de um “jogar”

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

Orientador: Mestre José Guilherme Oliveira

Autor: António Oliveira

Porto, 2008

Provas de Licenciatura

Oliveira, A. (2008). *A Emoção como condição Essencial na Aprendizagem de um “jogar”*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: EMOÇÕES; FUTEBOL; TREINO; APRENDIZAGEM;
MODELO DE JOGO

Agradecimentos

Ao Mestre José Guilherme Oliveira, pela disponibilidade e pela forma clara e exigente de orientação deste trabalho. Um sincero Obrigado!

Ao Professor Vítor Frade pelos três anos de aprendizagem através da forma apaixonada que transmite o seu vastíssimo conhecimento!

À professora Marisa Gomes, pelo contributo para o enriquecimento deste trabalho e pela disponibilidade demonstrada.

Aos meus Pais e Irmãos, sem vocês não poderia ser quem sou.

À minha sobrinha Inês e à minha afilhada Bia, obrigado por tornarem os meus dias mais alegres.

Aos meus amigos Tozé, Nilton, João, Costa, Baptista, Sérgio, Zé, Gel, Cristiana, Filipa, Joana, Sofia obrigado por fazerem parte do meu círculo de amigos e me encorajarem nesta aventura.

Aos meus amigos e colegas de Faculdade especialmente o Ângelo, o Carlos, o Aroso, o Daniel Pinto, o Daniel Pinho, o Diogo, o Afonso e o Andrés entre outros que marcaram a minha passagem pela faculdade, espero não ter desiludido e marcado também a vossa passagem nesta grande instituição!

Índice Geral

Agradecimentos.....	iv
Resumo.....	vii
Abstract.....	viii
1. Introdução.....	1
2. Revisão da Literatura.....	5
2.1. A importância de conhecer para decidir bem.....	5
2.1.1. As Influências das emoções nos processos cognitivos. O passado e o presente.....	6
2.1.2. Conhecimento, aprendizagem e memória sob alçada da emoção.	9
2.1.3. Tomada de decisão, raciocínio e acção sob alçada da emoção.....	11
2.1.4. As duas vias de decisão segundo Damásio.....	14
2.1.5. O conhecimento em formato de imagens (mentais) que tornam possível os hábitos.....	17
2.2. A decisão individual umbilicalmente ligada a um crescimento colectivo singular.....	21
2.3. Treinar para requalificar/aumentar o conhecimento específico, ou seja, para aprender!.....	26
2.3.1. As emoções e o treino.....	30
2.3.2. O treinador: líder de um processo de crescimento individual/colectivo.....	34
3. Objectivos.....	37
4. Material e Métodos.....	39
4.1. Caracterização da Amostra.....	39

4.2. Metodologia da Investigação.....	40
4.3. Recolha de Dados.....	40
4.4. Análise de Conteúdo.....	40
5. Análise e Discussão dos Resultados.....	43
5.1. Importância da existência do Modelo de Jogo para configurar o treinar.....	43
5.2. Um Modelo de Jogo que contextualiza a tomada de decisão do jogador.....	45
5.2.1.... mesmo em situações em que não há tempo para pensar.....	47
5.2.2 ... e que permite também antecipar.....	48
5.3. Conhecer o passado de um jogador é fundamental.....	50
5.4. A ligação emocional do jogador no processo de crescimento.....	53
5.4.1. ...condicionada pela Intervenção do Treinador.....	55
5.5. O “eu” dentro de uma cultura emergente.....	57
6. Considerações Finais.....	61
7. Referências Bibliográficas.....	65
8. Anexos.....	I

Resumo

Os processos cognitivos são actualmente reconhecidos como fundamentais para o sucesso desportivo. A capacidade de resolução dos problemas apresentados em Jogo está dependente dos conhecimentos do jogador. Estes conhecimentos estão altamente relacionados com as experiências anteriores e com a aquisição de saberes relativos ao Modelo de Jogo que, desta forma, condiciona e baliza todo o processo de treino.

Com base nos trabalhos de António Damásio, sabe-se que as emoções desempenham um papel fundamental e influenciador nos processos cognitivos.

Assim, como treinadores, é fundamental conhecer o papel que as emoções podem desempenhar na Modelação de uma equipa.

Neste sentido definimos como objectivos do trabalho: reflectir sob a importância de treinar para atingir determinada forma de jogar; indagar acerca da relação entre o Modelo de Jogo e a Tomada de decisão; apurar a importância dada aos processos emocionais no processo de treino e na criação de hábitos comportamentais; explorar sobre a intervenção do Treinador, tendo em conta os processos emocionais;

De forma a atingir os objectivos propostos entrevistamos a Professora Marisa Gomes e o Professor Vítor Frade, usando para isso a entrevista semi-directiva como instrumento para a recolha de dados.

Na análise e discussão dos resultados foram tidas em conta as entrevistas bem como a revisão bibliográfica elaborada, sendo possível no final extrair algumas conclusões das quais se destacam: o processo de treino visa fundamentalmente o ensino de uma forma de jogar que o coordena e baliza toda a aprendizagem; o treino visa o encurtar do tempo de “pensamento” pois o jogo deve ser uma dinâmica subconsciente; a par do Jogo, só um contexto de exercitação, que apele à superação e transcendência, leva a que a tensão emocional seja elevada; a repetição da concretização dos princípios inerentes ao Modelo são fundamentais, já que é esta experiência e vivenciação que, associadas a emoções positivas e negativas, são fundamentais quando o jogador decide.

Palavras-chave: EMOÇÕES; FUTEBOL; TREINO; APRENDIZAGEM;
MODELO DE JOGO

Abstract

The cognitive processes are recognized as Fundamentals for the sport success. The ability to solve game problems is dependent of the knowledge of the player. This knowledge is strongly correlated with past experiences and with the acquisition of knowledge of the model game that setting all training processes.

Basis on Antonio Damasio studies, we know that emotions perform an essential and influent paper in our cognitive processes. So as coaches, is fundamental know the paper that emotions can perform in team modulation.

In this sense we define like work goals: reflect about the importance of practice to goal a specific way of play; Research about the relation between game model and decision making; investigate the importance of emotional processes in training process and in the creation of compartmental habits; explore about the coacher intervention, considering the emotional processes.

Going in the sense of achieve the goals that were proposed were interviewed the teachers Marisa Gomes and Vitor Frade, using for this a semi-directive interview as instrument to get data.

In the analysis and discuss of the results were considered the interviews as well the elaborated bibliographic revision, being possible in the final extract some conclusions, which highlight: training process aims mostly the teaching and the way of playing that coordinates all the learning; Training aims to shorten the think time because the game should be a subconscious dynamic; we can see the game in a context of practicing that appeals to overshoot and transcendence, driving that emotion tension is carried; the practice, the repetition in concretizing of the principle`s model are fundamental, as this experience, when associate to positive and negative emotions, are fundamental when the player decide.

Keywords: EMOTIONS; FOOTBALL ; TRAINING; LEARNING; GAME MODEL

1. Introdução

“Futebol não é nada disso, é outra coisa
totalmente diferente; pratica-se aparentemente
com os pés, mas joga-se essencialmente com a
massa cinzenta que está dentro da cabeça”
(Bento, 2005, in a’Bola)

A obtenção do sucesso desportivo tem sido alvo de análise e estudo aprofundado por parte das Ciências do Desporto. No que toca ao futebol em particular, Williams & Hodges (2004) referem-nos que a maior parte dos estudos realizados até então foram produzidos por fisiologistas e, consequentemente, o sucesso desportivo estaria intrinsecamente ligado às capacidades físicas e ao seu potenciamento.

Actualmente, e no que diz respeito aos Jogos Desportivos Colectivos em geral, alguns autores têm apontado como requisitos essenciais para o sucesso o desenvolvimento das habilidades perceptivas e cognitivas (Costa et al, 2002).

Neste sentido, a variabilidade de problemas que o Jogo apresenta leva a que se torne essencial para o sucesso, uma tomada de decisão adequada para a situação/problema apresentado (Costa et al 2002). Uma tomada de decisão adequada tem, como sustentabilidade, o conhecimento que o jogador apresenta em relação ao jogo (Costa et al 2002). Isto quer dizer que, a capacidade de decidir adequadamente está dependente do conhecimento específico que determinado jogador apresenta.

O conhecimento específico do jogador assume-se, então, como requisito essencial para a “*qualidade das prestações*” (Guilherme Oliveira, 2004:1) e é também um dos diferenciadores de qualidade entre jogadores (Costa et al 2002; Guilherme Oliveira, 2004). A partir deste conhecimento específico (conhecimento táctico), surgem os processos cognitivos de compreensão que os jogadores utilizam para dar resposta às diferentes situações que o jogo apresenta (Costa et al, 2002).

“*Sendo o treino o principal meio de transmissão de conhecimentos*” (Guilherme Oliveira, 2004:2), importa conhecer o que ele nos pode ajudar,

enquanto treinadores, de forma a incrementar e desenvolver os conhecimentos específicos dos jogadores. Porém, sabemos também que cada jogador entende o jogo de uma forma muito singular, já que *“percebem o jogo, as suas configurações, em função das aquisições anteriores e do estado presente”* (Garganta & Cunha e Silva, 2000:5).

Nesta fase da transmissão de conhecimentos, ou melhor, do reajustamento de conhecimentos (criações de hábitos comportamentais colectivos), surge o papel das emoções que pretendemos realçar neste trabalho.

As Neurociências, em particular os estudos de António Damásio, têm vindo a confirmar consistentemente o papel chave que os fenómenos emocionais desempenham na actividade cognitiva humana, nomeadamente no que se refere a actividades de percepção, atenção, planeamento, raciocínio, aprendizagem, memória e tomada de decisão (Damásio, 2003a).

A emoção é actualmente entendida como uma *“importante componente da aprendizagem”*, *“as emoções, o pensamento e a aprendizagem estão todos ligados”* (Jensen, 2002:111). Além disso, as emoções são vistas também como *“as nossas personalidades e ajudam-nos na maioria das nossas tomadas de posição”* (Jensen, 2002:116) o que leva a que estas se tornem uma fonte crítica de informações para a aprendizagem (Ledoux, 1993 in Jensen, 2002).

Se as emoções são importantes para o processo de conhecimento, tornam-se também muito relevantes para a tomada de decisão, tal como já vimos anteriormente. A tomada de decisão com base nas emoções não é uma excepção, é a regra (Damásio, 1994). Elas permitem-nos responder de forma não-consciente a certas situações com base no passado cultural (Damásio, 2003a). Além disso, as emoções são também a forma que o cérebro usa para nos alertar para algo de urgente e nos proporcionar um plano de acção (Goleman et al, 2002).

Ora, a capacidade de *“tomar decisões rápidas e tacticamente exactas, constitui-se numa das mais importantes capacidades do atleta e determina muitas vezes o sucessos dos jogos técnico-tácticos e é frequentemente responsável pelas diferenças de performance individual”* (Costa et al 2002:12).

Na mesma linha, Campos (2007) refere que quanto mais rapidamente os jogadores tomarem a decisão correcta melhor, tendo em conta que o jogo está cada vez mais rápido e dessa forma as decisões têm que ser tomadas de forma espontânea e de acordo com o modelo de jogo imperante em determinada equipa. Além disso, abre ainda mais o véu no que toca à necessidade de decidir rapidamente, acrescentando que, para contrariar a lentidão dos mecanismos dos processos cerebrais, *“treina para criar pré-representações e assim aumentar a velocidade dos acontecimentos fazendo-os depender de algo já previamente definido e não somente da solução que o cérebro teria que encontrar e realizar para cada momento do jogo”*.

Assim, torna-se pertinente explorar a importância que os processos emocionais podem desempenhar na criação de hábitos que vêm permitir uma maior velocidade na decisão em Jogo, graças ao desenvolvimento de uma forma de jogar no Treino.

Com tudo isto, o trabalho é composto por uma primeira parte teórica e de revisão ao tema das emoções e a sua influência nos processos cognitivos humanos para além da importância de configurar o treino de acordo com uma ideia de jogo; a segunda parte do trabalho explicita a metodologia utilizada assim como expõe os argumentos e opiniões de dos entrevistados, a Professora Marisa Gomes e o Professor Vítor Frade, comparando os argumentos dos mesmos com a revisão elaborada.

A primeira parte do trabalho está dividida em três grandes pontos, dois dos quais, subdivididos em vários pontos. Além disso os três pontos estão intrinsecamente ligados, e dessa forma, carecem de ser entendidos de uma forma global.

Desta forma o Primeiro grande ponto faz referência à importância que os processos cognitivos apresentam para uma adequada participação em Jogo por parte de cada jogador. Neste sentido fizemos uma breve perspectiva histórica sobre o papel chave que as emoções desempenham nos processos cognitivos, em geral, e mais tarde incidimos sob a influência que as emoções desempenham em processos cognitivos, em particular, tais como a Aprendizagem, o Conhecimento, a Memória, o Raciocínio e a Tomada de

Decisão. Todos os processos cognitivos estão interligados, porém e tendo em conta os objectivos do trabalho, exploramos as questões da Tomada de Decisão, do Conhecimento e da Aprendizagem em maior profundidade.

O segundo ponto do trabalho vem contextualizar a tomada de decisão ao Jogo de Futebol, já que esta necessita de ser relativizada a determinada forma de jogar, ou seja, a tomada de decisão é sempre influenciada por um Modelo de Jogo. Este Modelo de jogo une todos os jogadores graças a uma identidade e cultura semelhante entre todos.

O terceiro ponto do trabalho vem evidenciar a necessidade de treinar para atingir o Modelo de Jogo, vem reforçar o papel educativo que o treino deve implicar pois as tomadas de decisão são altamente influenciadas pelas vivências e experiências anteriores. Para além disso, exploramos a influência das emoções na formação de novos hábitos, hábitos esses que se adquirem na acção, na vivenciação dos princípios que compõe o Modelo de Jogo. Por fim falamos do papel do treinador na concepção, mas sobretudo na concretização do Modelo de jogo, para além da necessidade de entender as emoções dos jogadores, pois isto é fundamental num processo de crescimento verdadeiramente colectivo.

No final da primeira parte são apresentados os principais objectivos do trabalho.

No que diz respeito à segunda parte do trabalho fazemos a apresentação do material e métodos a partir dos quais desenvolvemos o nosso trabalho e discutimos e comparamos os argumentos e as opiniões dos entrevistados sobre os temas expostos ao longo da revisão.

De seguida, são feitas algumas considerações finais de forma sumária e objectiva.

Por fim, são apresentadas as referências bibliográficas que nos serviram de base à realização deste estudo.

No final desta segunda parte, encontram-se as duas entrevistas realizadas na íntegra, constituindo-se assim como anexos disponíveis para consulta.

2. Revisão da Literatura

2.1. A importância de conhecer para decidir bem.

O jogo de futebol exige que os praticantes possuam uma adequada capacidade de decisão, que decorre duma ajustada leitura do jogo (Garganta, 1995). Desta forma, torna-se fundamental tomar decisões adequadas às situações que o jogo apresenta e de acordo com os objectivos que a equipa persegue. Isto revela-se de capital importância para apresentar níveis de eficácia e qualidade de jogo. Na mesma linha, Guilherme Oliveira (2004) refere que os jogadores são, ao longo de um Jogo, confrontados com um conjunto de problemas, cuja capacidade de resolução, com sucesso depende dos conhecimentos tácticos adequados e acrescenta que esses conhecimentos adequados são fruto das vivências anteriores, treino e jogo, e dos conhecimentos aí obtidos.

A dimensão cognitiva, particularmente no que toca às capacidades perceptivas e às de tomada de decisão (Graça, 1995), é actualmente reconhecida como essencial para a obtenção da qualidade de jogo e consequentemente do sucesso desportivo (Garganta, 1997). Neste sentido, torna-se essencial reconhecer e entender que para determinado jogador apresentar qualidade de jogo, este tem de possuir um determinado conhecimento do jogo, ou seja, um conhecimento específico que está altamente correlacionado com o conhecimento táctico (Costa e tal, 2002; Guilherme Oliveira, 2004).

Os processos cognitivos funcionam, então, como mediadores entre o conhecimento táctico/específico que o jogador apresenta sobre o jogo e entre as respostas a que os jogadores chegam para dar continuidade ao jogo (Costa et al, 2002), pelo que o conhecimento táctico/específico condiciona o entendimento e, consequentemente, a resposta do jogador em Jogo.

O conhecimento específico permite então diferenciar a qualidade entre jogadores (Costa et al 2002; Guilherme Oliveira, 2004).

2.1.1. As Influências das emoções nos processos cognitivos. O Passado e o Presente.

“A motricidade humana funda-se no sujeito, no humano, no social, no cultural. Problematizá-la significa equacionar, não um físico, mas o homem em toda a sua amplitude e profundidade. (Sérgio, 2005:243)”

As neurociências têm vindo a confirmar consistentemente o papel chave que os fenómenos emocionais desempenham na actividade cognitiva humana, nomeadamente no que se refere a actividades de percepção, atenção, planeamento, raciocínio, aprendizagem, memória e tomada de decisão (Damásio, 2003a). Daí que *“na base de todas as faculdades – decisão, consciência, comportamentos éticos – estão o corpo, a emoção como regulação biológica, e o sentir das emoções”* (Damásio, 2003b). As observações do autor nas suas experiências e estudos (1994, 2000, 2003), vieram sugerir que a limitação da emoção prejudica a racionalidade, assim como indicam que os processos de raciocínio e tomada de decisão humana são em grande medida suportados por processos emocionais.

Esta visão, contudo, nem sempre foi aceite. A visão de Platão, que encarava a emoção como algo que se intromete e interfere com a razão humana, prevaleceu na tradição filosófica e científica ocidental (Morgado, 2005). As emoções eram consideradas como perturbadoras para a racionalidade. No mesmo registo, as ideias e correntes influenciadas por Descartes, indicavam que Mente e Corpo estariam em pólos totalmente opostos, sem qualquer tipo de ligação ou conexão (Descartes, s/d in Capra, 1981). Quer para Platão, quer para Descartes, a razão era a única fonte segura de conhecimento. Descartes marcou também ainda a era do Dualismo, pois estabeleceu claramente uma linha separadora entre a realidade material e espiritual. O Homem, segundo ele, era um ser dual que tanto pensa como ocupa lugar no espaço, daí a famosa frase “penso, logo existo” (Capra, 1981). Este dualismo corpo-mente, razão e emoção, tem sido abandonado muito por culpa dos trabalhos realizados na

área das Neurociências, entre os quais os trabalhos de António Damásio (1994, 2000, 2003a).

Sabe-se hoje que o que se passa no cérebro são operações mentais que influenciam o corpo e vice-versa (Damásio, 1994). A mente é fruto do cérebro refutando, então, o dualismo cartesiano no qual a alma (razão pura) é independente do corpo e das emoções. Daqui resultou o que Damásio (1994) intitulou de “Erro de Descartes”, pois deixou de fazer sentido separar os processos cognitivos dos afectivos na medida em que não é possível dissociar o corpo e a mente (Tomaz e Giugliano, 1997). Assim, não é possível pensar numa racionalidade pura, pois esta não pode ser desarticulada ou desmantelada da emoção (Damásio, 1994).

Na mesma linha, Henriques (2002, in Oliveira, 2004:66) refere-se à nova forma de entender e estudar a emoção: *“a emoção até aqui encarada pela maioria das correntes de psicoterapia como perturbadora e desorganizada, primitiva e irracional, impedindo a adaptação e a mudança... passou a ser respeitada como parte integrante do processo de conhecimento”*.

O que actualmente se reconhece, é que o processo psicológico é também um processo biológico e corporal. Com os avanços da tecnologia, foi possível observar um entrelaçamento dos processos neurobiológicos e psíquicos que levaram à rejeição da hipótese cartesiana (Morgado, 2005). O próprio treino foi muitas vezes estudado com base nesta abordagem cartesiana, o que nos levou a não abordar os seres humanos como totalidade, mas como um conjunto de diferentes sistemas, tais como os fisiológicos, biomecânicos, psicológicos, esquecendo que qualquer um deles é inseparável dos demais (Gentil, 2003 in Leal, 2004). Reconhece-se também que razão e emoção não são processos antagónicos, mas complementares, duas faces inseparáveis da mesma moeda (Goleman et al, 2002).

Com tudo isto, actualmente, as emoções são vistas como uma avaliação a nível mental de determinada situação que origina respostas dirigidas, não só para o corpo mas como para o cérebro, originando um padrão distinto (Damásio, 1994). Isto vem permitir que a emoção confira determinado valor à

situação e nos auxilie na nossa capacidade de elaborar planos, assim como ter responsabilidades sobre nós próprios (Damásio, 1994).

As emoções estão ancestralmente ligadas à história evolutiva do Homem, pois trouxeram vantagens de sobrevivência, dado que têm a capacidade de accionar respostas de processamento rápido de maneira automática, de forma não deliberada (Damásio, 2003a). Esta ideia vem entroncar com aquilo que Goleman et al (2002) acreditam e argumentam no que se refere às emoções. Para estes autores, as emoções são *“a forma do cérebro nos alertar para algo de urgente e nos proporcionar um plano de acção imediata: lutar, fugir, ficar imóvel”* (Goleman et al, 2002:47).

No entanto, a consciência, as aprendizagens e os ambientes culturais podem alterar a expressão das emoções e revesti-las de novos significados, pois actualmente podemos controlar os estímulos/objectos que provocam as emoções (Damásio, 2000). É com base nisto que as emoções *“não só nos ajudam a tomar decisões mais rapidamente como nos fazem tomar decisões de melhor qualidade baseadas em valores”* (Jensen, 2002:121).

Além disto, as emoções são vistas também como organizadoras da nossa vida cognitiva, já que influenciam os nossos processos mais básicos e os mais complexos e, dessa forma, alargam o conjunto de respostas adequadas que cada um pode dar face a uma determinada situação (Damásio, 2003a).

Em suma, actualmente, reconhece-se que há uma intrincada participação da emoção, nos processos de tomada de decisão e raciocínio, e não só, tal como analisaremos seguidamente (Damásio, 1994; Goleman et al, 2002).

2.1.2. Conhecimento, aprendizagem e memória sob alçada da emoção.

“...lembramo-nos do que está mais carregado emocionalmente...” (Jensen, 2002:122)

A capacidade de resolução de problemas em jogo está dependente do conhecimento específico que é apreendido, intencionalmente ou não, pelas vivências anteriores que cada jogador passa quer no treino quer no jogo. (Guilherme Oliveira, 2004).

Um processo de aprendizagem é estimado a partir da memória e recordação dessa aprendizagem (Jensen, 2002). Nesta lógica, a única forma de se saber se o jogador aprendeu realmente, ou não, um determinado comportamento passa por verificar se demonstra ou não a recordação desse comportamento numa futura situação semelhante.

Alguns estudos demonstraram que todas as experiências carregadas de emoções (agradáveis ou desagradáveis) são mais facilmente recordadas do que as experiências neutras, perdurando na memória e, por isso, mais acessíveis aquando de uma possível recuperação (Jensen, 2002; Goleman et al, 2002), confirmando que *“as emoções recebem um tratamento preferencial no sistema de memória do nosso cérebro”* (Jensen, 2002:164).

Outros estudos levaram Guilherme Oliveira (2004) a sugerir que um jogador quando opta por determinada opção ou decisão, esta foi condicionada pelo estado emocional que esteve implicado aquando da memorização dos conhecimentos requisitados para essa decisão.

Por outro lado, *“a reinstalação na fase de recuperação da informação, do estado emocional que esteve presente no momento da codificação da informação, é susceptível de influenciar positivamente a recuperação da informação”* (Albuquerque e Santos, 2000:24). Assim, se na fase de decisão recuperarmos o estado emocional presente aquando da aquisição dos conhecimentos necessários para tomar a melhor decisão, a possibilidade de a tomar correctamente aumenta (Ledoux, 1996 *in* Guilherme Oliveira, 2004; Jensen, 2002).

Bower et al (1981 *in* Albuquerque e Santos, 2000) sugeriram que quando as pessoas se encontram em determinado estado emocional dão mais atenção a estímulos, circunstâncias ou objectos, congruentes com esse mesmo estado emocional. Albuquerque e Santos (2000) admitem que o processamento de estímulos emocionais permitem uma boa retenção de informação, uma vez que amplificam o tema central do episódio emocional deixando para segundo plano as informações periféricas. Já Pinto (s/D) alinha no mesmo diapasão, acrescentando que num certo estado emocional, a informação que surge ou é apresentada tende a ser melhor adquirida e processada e o ritmo de esquecimento tende a ser mais lento, ou seja, estados emocionais positivos no momento das memorizações levam à aceitação dessas repostas e estados emocionais negativos levam a uma rejeição (Jensen, 2002).

Desta forma, será importante atentar no processo de treino, pois este, tendo em conta o que vimos anteriormente, deve direccionar os estados emocionais para positivos para que os jogadores possam adquirir e memorizar os conhecimentos. Neste contexto, se os processos de treino pretendem conferir aos jogadores novas memórias de um novo conhecimento, é fundamental ter em conta os estados emocionais, aquando dessas mesmas memorizações (Guilherme Oliveira, 2004). Assim, estados emocionais positivos aumentarão a intensidade de memorização (Guilherme Oliveira, 2004).

Ainda relativamente à aprendizagem, Damásio refere-nos ainda que esta *“tem vindo a associar emoções e pensamentos numa rede que funciona em duas direcções. Certos pensamentos evocam certas emoções e certas emoções evocam certos pensamentos”* (Damásio, 2003a:88). Ou seja, uma emoção é despoletada não só por determinado acontecimento ou objecto real, mas também por uma recordação desse mesmo acontecimento (Damásio, 2003a). Daí que os planos cognitivos e emocionais estejam constantemente ligados por estas interacções.

As emoções influenciam também questões como a atenção, pois são capazes de criar interpretações e significados para as situações, para além de possuírem também um percurso de memória distinto (Ledoux, 1994 *in* Jensen, 2002). Só as emoções nos tornam suficientemente apaixonados para alcançar

determinado propósito e agir em conformidade (Jensen, 2002). Por isso, *“nada pode estar mais associado a aprendizagem”* (Jensen 2002:112).

Transportando esta ideia para a nossa área, um jogador só alterará a sua forma de jogar se se “apaixonar”, se a nova forma de jogar lhe causar alguma emoção positiva. Se aquilo que é “novo” não lhe causar nenhuma emoção, será mais difícil atingir o que o treinador lhe perspectivou. Guilherme Oliveira (2006) acredita que o jogador apenas consegue alterar o seu comportamento perante determinada situação, se primeiro o conseguir compreender e depois se perceber que tal comportamento será benéfico para ele e para a equipa. O modelo de jogo permitirá, assim, fomentar o aparecimento de um conjunto de crenças e representações mentais dos princípios de jogo a apresentar nos diferentes momentos de jogo (Gomes, 2006).

Por isso é que *“as emoções desencadeiam as mudanças químicas que alteram as nossas disposições, comportamentos e, em ultima análise, as nossas vidas.”* (Jensen, 2002:119)

2.1.3. Tomada de decisão, Raciocínio e acção sob alçada da Emoção.

“A maior parte dos seres vivos que exibem emoções detecta a presença de estímulos no ambiente e responde impensadamente com emoção...actuariam; possivelmente não sentem como nós sentimos e não pensam como nós pensamos.” (Damásio, 2003:67)

De uma forma geral, as emoções permitem-nos *“avaliar o ambiente que nos rodeia e reagir de forma adaptativa”* (Damásio, 2003a:71). Perante determinada situação, é despoletada uma emoção que faz com que actuemos de modo pré-organizado e, muitas vezes, não é necessária a avaliação consciente da situação para que a emoção seja deflagrada, pois o organismo está preparado para reagir automaticamente (Damásio, 2003a). Este automatismo permite responder mais rapidamente a uma determinada situação.

Num jogo, “*quantos e quantos jogadores que, mesmo sendo mais lentos que outros, chegam primeiro à bola? Isto acontece, porque no momento da análise da situação, são mentalmente mais rápidos que os outros e nestes casos uma fracção de segundo é o suficiente para se anteciparem e chegarem primeiro.*” (Faria:2007:96).

Os estudos de Damásio com doentes com lesões pré-frontais vieram demonstrar que existe uma ruptura dos mecanismos de decisão, se existir o comprometimento de certas emoções. Lesões do mesmo tipo, em jovens, vieram bloquear a socialização desses jovens devido ao comprometimento atrás referenciado. Assim, embora em ambos os casos os pacientes revelassem um bom desempenho em testes de inteligência, memória, aprendizagem e cálculos aritméticos, apresentavam uma grande perturbação nos processos de tomada de decisão, associada a mudanças de personalidade e a desajustamentos no contacto social (Damásio, 1994).

A relação entre tomada de decisão e emoções existiu desde os primórdios do homem. A evolução deu-nos, primeiro, a capacidade de produzir reacções a objectos e circunstâncias – a maquinaria da emoção – que promovessem ou ameaçassem a vida (Damásio, 2003a). Dessa forma, estamos evolutivamente programados para agir de um modo pré-organizado quando detectamos determinadas características dos estímulos no ambiente ou nos nossos corpos (Damásio, 2003a). Para tal acontecer, não é necessário o reconhecimento do estímulo (situação) para que a emoção seja deflagrada, uma vez que o organismo está preparado para reagir automaticamente (Damásio, 2003a). Mais tarde, surgiu a maquinaria do sentimento que nos permitia produzir mapas cerebrais representativos dessas reacções, fornecendo-lhes um carácter positivo ou negativo, afectando dessa forma a atenção e a memória. Numa fase ainda mais avançada da evolução, o facto de sentirmos a emoção aliada a uma interacção de memórias, imaginação e raciocínio, promoveria a capacidade de antecipar e prever. (Damásio, 2003a).

Esta capacidade de antecipar e prever é primordial, tal como já vimos antes. Os jogadores mentalmente mais rápidos chegam muitas vezes mais rapidamente à bola por anteciparem o que vai acontecer (Faria, 2007). Porém,

para possuirmos esta capacidade de antecipação, Gomes (2006) acredita que só existe, se houver um investimento feito numa forma de jogar que permitirá a aquisição de experiências e a formação de memórias, como iremos explorar mais à frente.

Quando as emoções sentidas perante determinada situação no presente têm correspondência com situações do passado, a nossa atenção focalizará (conscientemente ou não) determinados aspectos e, dessa forma, melhoramos a análise da situação (Damásio, 2003a). Assim, as emoções estão correlacionadas com as consequências das decisões, pois fazem parte de uma antecipação da consequência das acções (Damásio, 2003a). Se determinada opção no passado teve consequências positivas, a emoção faz com que essa decisão positiva seja tomada mais rapidamente, dado que no passado essa decisão foi positiva. Da mesma forma, uma decisão errada no passado faz com que, no presente, perante circunstâncias semelhantes, o sinal emocional funcione como um alarme automático ao apontar para opções que no passado não foram correctas (Damásio, 2003a). Então, perante isto, quando um jogador toma uma decisão que se revela positiva, esta ocorrência fica marcada nas memórias como algo positivo e o contrário também se verifica, se o resultado da decisão se revelar negativo. No futuro, num cenário semelhante, o cérebro pode preparar o organismo para responder de determinada forma assente naquela que proporcionou o resultado positivo. Assim, mesmo antes do próprio raciocínio aconselhar ou não a consumir determinada decisão, *“o sinal emocional já marcou opções com carga positiva ou negativa”* (Damásio, 2003a:171).

Além disto, as tomadas de decisão estão relacionadas com os estados emocionais. As decisões que causam estados emocionais agradáveis passam a ser mais solicitadas e permitem-nos responder mais rapidamente (Damásio, 2000). Ao contrário, as decisões que produzem um estado emocional desagradável são menos solicitadas. Tal como veremos mais à frente, nos dois casos é formado conhecimento em formato de imagens mentais¹ que será

¹Imagens Mentais: *“pelo termo imagens quero significar padrões mentais com uma estrutura construída com a moeda corrente de cada uma das modalidades sensoriais (...) o processo a que chamamos mente, quando as imagens se tornam nossas devido à consciência, é um fluxo contínuo de imagens, muitas das quais logicamente interligadas (...) O pensamento é uma palavra aceitável para traduzir um tal fluxo de imagens”* (Damásio, 2000:362-363)

utilizado quando existir a necessidade de tomar decisões em contextos semelhantes.

Daí que, o facto das emoções reconhecerem como positiva ou negativa a decisão tomada, para além de acelerar as nossas tomadas de decisão, levam a que estas assumam e desempenhem um papel fundamental e essencial na construção dos conhecimentos (Jensen, 2002).

Em suma, *“esta carga reduz a extensão do espaço de decisões e aumenta a probabilidade de que a nossa decisão esteja de acordo com a experiência que tivemos do passado”* (Damásio, 2003a:172).

Também Goleman et al (2002) sugerem que o nosso banco de recordações emocionais permite-nos avaliar a informação de forma mais eficaz. Estes sinais emocionais estão relacionados com a *hipótese do marcador-somático* proposta por Damásio (1994) que mais à frente iremos desenvolver.

2.1.4. As duas vias de decisão segundo Damásio.

“A tomada de decisões com base nas emoções
não é uma excepção, é a regra” (Damásio, 1994)

Para entender a nossa capacidade de escolha, a nossa tomada de decisão e acção, fruto do relacionamento destas com a emoção, Damásio (1994) propôs a chamada *hipótese do marcador-somático*. Tal como vimos antes, a lógica e a razão dominavam tradicionalmente as nossas avaliações e escolhas e, dessa forma, perante determinada situação poderíamos avaliar todas as consequências das nossas escolhas, uma a uma de forma racional, decidindo qual seria a mais vantajosa. Para Damásio (1994), se tal ocorresse assim, decidir acarretaria muito tempo e esgotaríamos a nossa capacidade de memória.

Já vimos o quanto é importante uma rápida e eficiente tomada de decisão em Jogo. Cabe-nos, então, a tentativa de contrariar uma certa lentidão dos nossos processos cerebrais, porque nem sempre o jogador tem tempo

para pensar, apenas age, e fá-lo em função de hábitos adquiridos que provêm do não consciente (Oliveira et al, 2006).

Na perspectiva de Damásio (2003a), quando surge a necessidade de decidir, existem duas vias complementares. Numa primeira via, a situação ou objecto provoca o aparecimento de imagens relacionadas com a situação, assim como opções de acção e possíveis consequências futuras. É sobre estes conhecimentos que o raciocínio actua e nos permite tomar uma decisão. A outra via funciona paralelamente e provoca a activação de experiências emocionais (conscientemente ou não) que podem influenciar a tomada de decisão interferindo com o raciocínio ou reforçando a atenção para as possíveis consequências futuras (Damásio, 2003a). Esta ultima via pode ainda levar a uma tomada de decisão directa, a partir das experiências emocionais semelhantes. O uso de determinada via ou o uso combinado das duas depende da pessoa que decide, das suas experiências anteriores e das circunstâncias ou situação actual (Damásio, 2003a). Isto quer dizer que, os nossos estados corporais influenciam sempre as nossas decisões, quer estes sejam convertidos em sentimento ou seja conscientes, quer de forma não consciente (Nava, 2003).

Para além disso, *“as emoções não só nos ajudam a tomar melhores decisões mais rapidamente como nos fazem tomar decisões de melhor qualidade baseadas em valores... todos eles estados emocionais. Se a honestidade fizer parte dos meus valores, sinto-me mal quando sou desonesto”* (Jensen, 2002:121) Assim, o estabelecimento de respostas comportamentais adaptativas são moldadas por processos emocionais e a escolha de respostas em determinadas situações reflecte o uso da razão (Damásio, 1994).

Como veremos adiante, os valores que se devem prezar no futebol estão ligados ao Modelo de Jogo e, sobretudo, com os princípios inerentes ao mesmo em concomitante relação com o conhecimento específico de cada jogador. O que se procura então é que, quando um jogador toma uma decisão que não se encontre dentro daquilo que se pretende, ele se sinta mal, que o céu cérebro seja capaz de comunicar ao corpo que tal decisão não está de acordo com o pretendido.

Então, antes de avaliarmos e analisarmos a situação, o nosso organismo reduz drasticamente as opções de escolha de maneira inconsciente em função de aspectos corporais, somáticos, fruto das consequências das nossas experiências anteriores (Damásio, 1994).

A partir destes aspectos somáticos, associamos determinadas situações, já em formato de imagens mentais, em termos de agradável/desagradável, recompensa/punição e, desta forma, estas imagens ficam marcadas afetivamente, ou seja, estados corporais ligados a essas imagens (Damásio, 1994). Os marcadores-somáticos podem, por isso, ser entendidos como um processo inconsciente do organismo que aumenta a eficácia do processo de tomada de decisão, destacando para isso opções marcadas positivamente (por exemplo, que originariam um estado corporal de prazer) e eliminando outras (por exemplo que provocariam um estado corporal desagradável) (Damásio, 1994). A avaliação do tipo custo/benefício surge então, dentro de um número muito reduzido de opções aumentando, assim, a precisão e a eficiência do processo de decisão (Damásio, 1994). Eles não tomam, porém, as nossas decisões. Tal como refere Damásio, (1994: 206) elas *“ajudam o processo de decisão dando destaque a algumas opções, tanto adversas como favoráveis, e eliminando-as rapidamente da análise”* com base no raciocínio.

Neste sentido, os marcadores-somáticos são criados durante toda a nossa vida, durante o processo de socialização e de inserção na cultura (Damásio, 1994). Mesmo em decisões que consideramos racionais, as emoções estão ali presentes. Até em situações sociais o funcionamento do organismo procura o prazer e evita a dor (Damásio, 1994).

“Em suma, os marcadores-somáticos são um caso especial do uso de sentimentos gerados a partir de emoções secundárias. Essas emoções e sentimentos foram ligados, pela aprendizagem, a resultados futuros previstos de determinados cenários” (Damásio, 1994:206). Parece-nos, por isso, essencial reconhecer a importância da criação de marcadores somáticos para as imagens mentais do *jogar* pretendido no processo de treino (Guilherme Oliveira, 2004).

O destacar de determinadas imagens parece-nos estar relacionado com aquilo que Tavares (1995) sugere – os conhecimentos (imagens mentais) permitem ao jogador orientar-se prioritariamente para certas sequências de acção em detrimento de outras.

Em resumo, a tomada decisão é fruto dos nossos valores e das representações que possuímos em relação às situações em que estamos envolvidos (Damásio, 2003a).

2.1.5. O conhecimento em formato de imagens (mentais) que tornam possível os hábitos.

“O automatismo ou hábito resulta de conhecimentos,
isto é, imagens mentais, que foram criadas através das
experiências” (Guilherme Oliveira, 2004:85)

Garganta (2006) sustenta que a clarificação das relações entre o conhecimento, memória, percepção e aprendizagem se devem sobretudo aos trabalhos de António Damásio nomeadamente no que respeita às imagens mentais. O que nos garante a possibilidade de pensar sobre algo é a possibilidade de transformar as representações neurais em imagens que podemos interpretar e manipular, permitindo-nos fazer escolhas e previsões das consequências das situações e acções (Damásio, 1994).

Já vimos que *“cada sujeito percebe o jogo, as suas configurações, em função das aquisições anteriores e do estado presente. Perante o fenómeno jogo, o observador constrói uma paisagem de observação, entendida como um conjunto de estímulos organizados face ao ponto de vista que ele possui sobre o fenómeno”* (Garganta & Cunha e Silva, 2000:5). As imagens mentais não passam, por isso, de uma criação pessoal da realidade com base na experiência dessa realidade e conhecimentos associados (Damásio, 1994). Isto leva a que jogadores diferentes, confrontados com as mesmas ideias/situações tenham interpretações distintas, dado o seu passado e experiências e emoções

associadas a esses acontecimentos (Guilherme Oliveira, 2004). Relembramos o que Mourinho diagnosticou logo depois de chegar ao Chelsea. Disse que Jonh Terry, em organização ofensiva, das dez bolas que tinha no pé, nove eram para jogar longo para o ponta-de-lança. Tal não acontecia com o outro central, Ricardo Carvalho, já habituado a jogar numa outra cultura de jogo. Assim, jogadores diferentes na mesma posição de campo, em situações idênticas, solucionam e executam de maneira divergente. Além disso, perante a mesma ideia apresentada pelo treinador, as interpretações são divergentes, porque tudo depende das respectivas experiências e emoções associadas a essas experiências e conhecimento aí adquirido (Guilherme Oliveira, 2004).

Em ambos os casos, as decisões tomadas não o são ao acaso, são condicionadas pelo conhecimento específico (diferente de jogador para jogador) que ambos adquiriram no passado pelas suas vivências, quer em treino e quer em jogo. Iremos abordar o contexto da decisão no ponto seguinte.

Por tudo isto, as imagens mentais revelam-se fundamentais e essenciais nas percepções, nas decisões e acções em Jogo (Guilherme Oliveira, 2004).

Para Damásio (1994), existem duas vias para a formação das imagens mentais – as perceptivas e as evocadas. As imagens mentais perceptivas são fruto de modalidades sensoriais diversas que transmitem informações ao cérebro. As imagens mentais evocadas são imagens que nos vão ocorrendo, à medida que evocamos uma recordação de algo do passado. Pode também ser formada por algo que planeámos no passado e que não realizamos, mas que esperamos venha a acontecer. Desta forma, estas imagens constituem a memória de um futuro possível.

Damásio (1994) aponta ainda para dois tipos de conhecimento: o inato e o adquirido. O conhecimento inato funciona como comando da regulação biológica, necessário para a sobrevivência (controlo do metabolismo, impulsos, instintos) e, apesar de controlar muitos processos, não há a criação de imagens mentais (Damásio, 1994). O conhecimento adquirido através da experiência baseia-se em representações dispositivas que *“contêm registos sobre o conhecimento imagético que podemos evocar e que é utilizado para o movimento, o raciocínio, o planeamento e a criatividade; e outras contêm*

registos de regras e de estratégias com as quais manipulamos essas imagens” (Damásio, 1994:133). A modificação destas representações dispositivas e consequentemente das imagens mentais leva a que seja incorporado o novo conhecimento (Damásio, 1994).

Apesar disso, as imagens mentais são, na sua maioria, criadas de forma não consciente e só lhes poderemos aceder se estas se manifestarem (Damásio, 1994). O cérebro é capaz de despoletar ordens sem que tenhamos consciência disso. Daí que, os organismos, para além de nascerem com a capacidade de regular a vida e sobreviver, tendem a atingir cada vez uma maior perfeição. Estes esforços actuam inconscientemente (Damásio, 2003a). Estas imagens não conscientes assumem grande importância na nossa relação com o mundo (Damásio, 2000).

A capacidade de agir de forma não consciente é a razão pela qual, Guilherme Oliveira (2004) admite, que os jogadores não necessitem de processos conscientes para colocar o pé mais à frente ou atrás quando há um remate ou um passe. Isto é possível, uma vez que vão sendo criadas imagens mentais não conscientes em associação a disposições adquiridas, ou seja, um padrão potencial de actividade (Damásio, 2000; Guilherme Oliveira, 2004). Desta forma, quando os jogadores executam uma acção bem sucedida, esta provoca uma emoção positiva e, numa situação similar futura, a emoção leva a que a acção seja novamente colocada em prática (Guilherme Oliveira, 2004).

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

As experiências anteriores permitem ao cérebro utilizar “atalhos” para tentar adivinhar o que vai acontecer, respondendo de imediato assim que certas sensações são sentidas. Os hábitos resultam de imagens mentais criadas pelas experiências (consciente e não consciente) que ficam gravadas nas memórias e que tornam mais rápidas as decisões perante determinada situação (Damásio, 2000). Se os hábitos comportamentais só aparecem

quando o cérebro experiencia de forma sistemática esse comportamento, (McCrone, 2002 in Oliveira, 2004; Goleman et al, 2002) então, o treino terá como função estimular e desenvolver esses comportamentos para que, o que é consciente possa tornar-se hábito e, então, não consciente.

Da mesma maneira que não são necessários ao jogador processos conscientes para colocar o corpo e o pé para fazer o passe ou a recepção, com o treino, o jogador consegue “habituar-se” a comportar de determinada forma, perante determinada situação, devido à repetição desses comportamentos no treino. Assim estes hábitos, em forma de imagens mentais, dado o reforço positivo que os resultados mostram, transformam-se em disposições adquiridas.

Estes hábitos são utilizados em situações em que há necessidade de decidir e reagir rapidamente (Damásio, 2000) muitas vezes de forma não consciente tal como já vimos anteriormente. Isto é, para além de nos permitir reagir mais rápido, os hábitos, face à situação permitem ao cérebro antecipar determinados cenários sem necessidade de recorrer a processos conscientes. (Haggard, 2000; Libet, 2000; McCrone, 2002 in Guilherme Oliveira, 2004).

Já vimos que em jogo *“numa fracção de segundo tem de se decidir, decidir bem... Quantos e quantos jogadores que, mesmo sendo mais lentos que outros, chegam primeiro à bola? Isto acontece porque no momento da análise da situação, eles são mentalmente mais rápidos que os outros e nestes casos uma fracção de segundo é o suficiente para se anteciparem e chegarem primeiro”* (Faria:2007:96).

Desta forma e, como vamos ver mais à frente, *“os processos de treino, devem fomentar o aparecimento e desenvolvimento de um conjunto de conhecimentos, ou seja, de imagens mentais, que o treinador pensa (porque possui uma ideia de jogo) serem os mais indicados, e cuja relação deve ser permanente afim de potenciar a actuação dos jogadores, tanto ao nível de direccionamento e do reconhecimento dos padrões de jogo, como nas escolhas de decisões e também, na redução do tempo da resposta consciente”* (Guilherme Oliveira, 2004:96).

2.2. A decisão individual umbilicalmente ligada a um crescimento colectivo singular.

“É a existência de uma idêntica cultura organizacional que distingue onde jogadores de uma equipa, e é uma cultura organizacional específica que distingue duas equipas diferentes” (Pinto, 1996:53)

“Os conhecimentos específicos dos jogadores são determinantes na qualidade de desempenho colectivo e individual” (Guilherme Oliveira, 2004:115). Dados os constrangimentos que os jogos desportivos colectivos apresentam, no nosso caso o Futebol, os problemas prioritários que se colocam são de Natureza Táctica (Guilherme Oliveira, 1991; Garganta, 1997; Faria, 1999; Frade, 2005). Assim, para um jogador apresentar qualidade de jogo, necessita de tomar decisões adequadas às situações que lhes vão sendo apresentadas pelo jogo. Nesta linha, Garganta (1995) argumenta que o Jogo exige que os praticantes possuam uma adequada capacidade de decisão que decorre duma ajustada leitura do jogo, ou seja, tomar decisões adequadas às situações que o Jogo apresenta e de acordo com os objectivos que a equipa persegue.

De acordo com Gomes (2006:15), *“as decisões dos jogadores resultam dos dados contextuais porém são sobreconfiguradas por regras colectivas que os levam a optar por determinadas escolhas em detrimento de outras”*. Daí que *“a forma de o jogador entender o jogo e nele se exprimir, depende de um fundo que constitui aquilo a que podemos designar por “modelo de jogo”* (Garganta, 1997:36)”. Esse modelo de jogo dá aos jogadores as competências necessárias no que concerne a princípios de acção, regras de organização e aptidões perceptivas e de decisão (Gréhaine & Guillon, 1992; Deleplace, 1994 *in* Garganta, 1997).

No entanto, ao vermos diferentes equipas, verificamos que há diferentes regularidades, diferentes princípios, pois existem diferentes e distintas filosofias por parte dos treinadores acerca do que é jogar bem. É por isso que há é que

há diferentes perspectivas de ter a bola, diversos estilos de defender, devido essencialmente às diferentes ideias de jogo preconizadas por cada treinador, assim como diferentes jogadores e diferentes contextos (Barreto, 2003).

Esta singularidade de entendimento é consequência da construção de um “certo tipo de jogo” (Frade, 2004:XXIV) por parte de cada treinador. Assim, surge *“uma cultura, um modo diferenciado de jogar que tem necessariamente especificidade, em função dos princípios que estão subjacentes aos momentos de ataque, aos momentos de defesa, aos momentos de passagem de umas para as outras – que se constroem”* (Frade 2004:XXIV”) em cada equipa. Por isso, as decisões dos jogadores são orientadas pelo Modelo de Jogo que condiciona as escolhas dos jogadores em todos os momentos de jogo (Gomes, 2006).

Então, o Modelo de Jogo será, sobretudo, *“uma ideia, conjectura de jogo constituída por princípios, sub-princípios, sub-princípios dos sub-princípios, representativos dos diferentes momentos e fases do jogo, que se articulam entre si, manifestando uma organização funcional própria, ou seja, uma identidade”* (Guilherme Oliveira, 2003). Para o jogador, será algo que sai da esfera do saber jogar futebol, “o saber fazer”, para entrar na esfera do “Saber sobre um saber fazer”, ou seja, jogar futebol sob determinada ideia de Jogo (Frade, 2005, 2006). Para Mourinho (2006:37), a existência do Modelo de Jogo, ou o *Saber sobre o saber fazer* revela-se de extrema importância, uma vez que, acredita que *“o mais importante numa equipa é ter um determinado modelo, determinados princípios, conhecê-los bem, interpretá-los bem independentemente do jogador”*. Daí que, cada equipa possui a sua identidade e cultura. Esta cultura táctica (Frade, 1990 *in* Garganta, 1997) constitui-se num *“guia de escolhas na acção”* do jogador, no entanto, o que pode ser verdade numa cultura, pode ser menos verdade numa outra, uma vez que existem diferentes ideias de jogo (Frade, 2006).

Perante isto, é com base numa ideia de jogo que os jogadores evoluem e melhoram, sob ponto de vista das suas acções e sobretudo das suas tomadas de decisão. Será esta ideia de jogo que vai permitir também que, perante determinada situação de jogo, todos os jogadores vejam a mesma

coisa (Mourinho 2002, 2006). Já Valdano (1998) dizia que a tática era “simplesmente” 6 ou 7 jogadores pensarem a mesma coisa ao mesmo tempo. Este *jogar* vem dar aos jogadores ferramentas conceptuais (Valdano, 1998) para que estes entendam o jogo, ou seja, vem fornecer-lhes o saber sobre o saber fazer.

Sintetizando, a tática pode ser entendida como uma cultura, uma forma própria de jogar que decorre da ideia de jogo de cada treinador para os quatro momentos de jogo. Desta forma, cada equipa comporta-se como um sistema dinâmico que se revela a partir da sua organização (Garganta, 2006).

Quem coloca, porém, em prática o conhecimento dessa cultura são os jogadores. Tal como nos refere Frade (2004:27), *“a equipa é feita de indivíduos e portanto se a equipa rende é porque os indivíduos rendem...os princípios de jogo são levados a efeito pelos jogadores”*. No entanto, cada jogador possui diferentes posições e funções dos demais. Por isso é que, para a equipa aparecer, para se manifestarem determinadas regularidades colectivas, é necessário que a alteração individual se registe de forma autónoma mas apoiada nos companheiros (Frade, 2004). Assim, a qualidade da equipa cresce apenas se os indivíduos também crescerem.

Para os indivíduos crescerem é fundamental, tal como já referimos anteriormente, reconhecer o papel que as emoções desempenham na formação do conhecimento. Nós recordamos mais facilmente aquilo que está mais carregado emocionalmente (Jensen, 2002). Se a ideia de jogo, se a prática dessa ideia de jogo não causa ao jogador qualquer tipo de comprometimento emocional, é mais difícil existir o tal ajustamento/enquadramento nessa mesma ideia. Além disso, já vimos anteriormente que são as emoções que permitem transmitir valor às situações que passamos, caso contrário todas as experiências teriam o mesmo valor e significado.

Voltando novamente ao crescimento colectivo e individual, aquilo que qualquer treinador ambiciona, é que o jogador interprete sempre o jogo à luz de determinada ideia de jogo, ou seja, busquemos novamente a ideia partilhada por Valdano e Mourinho da importância de os jogadores no Jogo perante

determinada situação verem a mesma coisa. Assim os jogadores conhecem e interpretam o jogo com base no *jogar*. Daqui resulta e emerge a necessidade do conhecimento do *jogar* por parte do jogador, de forma a, guiar a captação de informações e as tomadas de decisão dos jogadores em jogo.

Porém, já vimos que *“cada sujeito percebe o jogo, as suas configurações, em função das aquisições anteriores e do estado presente. Perante o fenómeno jogo, o observador constrói uma paisagem de observação, entendida como um conjunto de estímulos organizados face ao ponto de vista que ele possui sobre o fenómeno”* (Garganta & Cunha e Silva, 2000:5). Isto significa que, o entendimento do jogo por parte de cada jogador é altamente influenciado pelas respectivas experiências e emoções associadas a essas experiências passadas (Guilherme Oliveira, 2004). Por isso é que se torna fundamental reconhecer que o passado e as experiências a que os jogadores foram sujeitos, nem sempre estão de acordo com a ideia de jogo que se pretende alcançar.

Ao chegar a uma equipa, a primeira evidência com que se deparam os treinadores é o facto de lhes faltar determinada adaptação à sua ideia de Jogo (Frade, 2005). Cada jogador tem o seu conhecimento, mas não há uma conexão entre os vários conhecimentos. É por isto que o treino se revela essencial pois permite requalificar e conectar os conhecimentos específicos dos jogadores que, como vimos anteriormente, são determinantes na qualidade de desempenho colectivo e individual. (Guilherme Oliveira, 2004).

Quanto maior for o conhecimento dos jogadores em relação ao projecto colectivo (Modelo de Jogo) melhor preparada estará a equipa. Assim, é impossível pensar num desenvolvimento ou crescimento do jogador sem que esse crescimento esteja direccionado para a equipa ou cultura que se pretende impor. Não se deve separar o crescimento do jogador, do crescimento da equipa e, desta forma, exige-se um maior cuidado nas avaliações das prestações dos jogadores. O jogador é visto como uma parte de um todo e, portanto, deve ser analisado e contextualizado ao todo, à cultura (Lourenço, 2007). Se procuramos o crescimento de uma equipa, é necessário ter em conta que esta não resulta do somatório individual dos elementos constituintes da

mesma, mas da integração desses mesmos elementos que se complementam (Leal, 2004). Na mesma linha de pensamento, Lourenço refere que são as conexões que fazem o todo ser aquilo que é, que lhe dá uma identidade singular porque, para compreender as partes é necessário compreender o todo e vice-versa. *“O todo – seja uma pessoa ou um grupo de pessoas – constitui-se pelas relações, conexões e interações entre os seus elementos”* (Lourenço, 2007:55).

Todo o processo de crescimento colectivo reveste-se de grande complexidade. Jogar como equipa, com uma ideia de jogo bem definida, é muito difícil de alcançar no entanto Mourinho (2006) defende que em relação à sua equipa, mesmo em situações de desvantagem no marcador, a equipa continuou fiel aquilo que preconiza habitualmente. *“O que eu espero é o mais difícil e o mais difícil, é jogar como equipa”*.

Com tudo isto, convém ressaltar que uma cultura não nasce por geração espontânea, nem por magia. Mourinho (2006) acredita que só com trabalho e treino. E só existe uma verdadeira mudança ou alteração de cultura quando a tensão emocional em Jogo sobe e os jogadores mantêm-se fiéis a essa cultura (Frade, 2006), até porque em treino, geralmente o jogador cumpre com o pedido e exigido (Faria, 2007). Quando se chega à hora do jogo, Faria (2007) admite que nesse momento é que se começa a perceber o sentimento de cada um. Se algo estiver de errado a nível emocional do jogador, então será necessário intervir.

2.3. Treinar para requalificar/aumentar o conhecimento específico, ou seja, para Aprender!

“O processamento de informação não muda o comportamento, tem que ser o corpo na acção para a alteração se verificar”. (Frade, 2006)

A nossa principal função enquanto treinadores passa por melhorarmos qualitativamente o desempenho colectivo e individual da equipa e decorrente do que falamos anteriormente, interessa-nos aculturar uma equipa, colocar uma equipa a jogar de determinada maneira para que esta ideia de jogo seja o pano de fundo de todas as decisões dos jogadores da nossa equipa. *“Na sua essência, o processo de treino visa induzir alterações positivas observáveis, no comportamento dos jogadores e das equipas”* (Garganta, 2002:281).

Então, os treinadores são responsáveis na concepção, planeamento e intervenção em todo o processo de treino e do crescimento do modelo de jogo (Barreto, 2003), uma vez que, entendemos que uma equipa produz determinado rendimento assente em determinado modelo de jogo e que este condiciona todo o processo de organização da equipa.

Como já vimos anteriormente, a Tática é hoje reconhecida como condutora de todo o processo de jogo, de ensino e de treino, uma vez que o principal problema colocado às equipas e aos jogadores é sempre de ordem Tática (Guilherme Oliveira, 1991; Garganta, 1997; Faria 1999; Frade, 2006). Daí que o processo de treino só faz sentido se, existir um Modelo de jogo a partir do qual *“tudo se desenvolve, se organiza e se cria”* (Guilherme Oliveira, 2004:152). A tática assume uma base de orientação para o crescimento do rendimento de uma equipa e, desta forma, todas as outras restantes componentes surgem por arrastamento ou em consequência dessa tática, modelo de jogo.

Assim voltamos ao carácter emergente que mostra a necessidade do jogador conhecer o jogar que se pretende alcançar para que este seja um guia na percepção e nas tomadas de decisão. Tal como nos refere Gomes (2006), o

modelo de jogo e os seus princípios procuram uma percepção comum dos acontecimentos e situações que o jogo coloca, convergindo então para uma organização, ou seja, as decisões fazem mais sentido dentro de uma cultura. Sabemos que a tomada de decisão de acordo com o jogar é essencial para o sucesso desde que seja rápida e até muitas vezes assuma um carácter de hábito, pois em jogo, nem sempre há tempo para pensar, apenas decidimos e agimos em função de hábitos adquiridos. Sabemos *“que muitas vezes o jogador reage no momento sem estar à espera de reagir dessa maneira e aí existe a possibilidade do jogador “criar” mas um “criar” sustentado num modelo de jogo, numa cultura”* (Frade, 2004:XXVII).

A necessidade de decidir rapidamente, muitas vezes sem tempo para pensar e tomar consciência do que se está a passar, é concordante com o entendimento de velocidade que Mourinho preconiza: *“A velocidade no futebol relaciona-se com análise da situação, reacção ao estímulo e capacidade de o identificar”* (Mourinho 2007:46-47). Já vimos anteriormente quanto as emoções nos podem ajudar nestas competências, pois ajudam-nos na avaliação da situação e permitem-nos reagir e decidir com base nas experiências passadas.

O treino revela-se essencial para aumentar/requalificar os conhecimentos específicos dos jogadores que como temos vindo a ver, são determinantes na qualidade de desempenho colectivo e individual (Guilherme Oliveira, 2004). A aquisição destes conhecimentos vai melhorar e otimizar os processos de tomada de decisão (Greco 1998 in Guilherme Oliveira, 2004).

Esta ideia em relação ao papel do treino, é fundamental para que a equipa cresça sob determinada ordem. Adriaanse (2006) diz-nos que, para se ensinar uma equipa a defender no ataque isso requer muitos treinos e interrupções. Depreendemos das suas declarações que nos treinos se aprende determinada forma de *jogar*. Faria (2007) faz também referência ao treino, alertando que se o objectivo é a melhoria da qualidade de jogo e de organização (jogar), isto só se consegue se se trabalhar essa mesma organização. Se o objectivo é jogar de determinada forma, então essa forma de jogar tem de aparecer também no treino, ou os conteúdos do treino devem conter muito do jogar pretendido (Frade, 2005). Faria (2007), reforçaria esta

ideia, entendendo o treino como forma de tornar cerebral a dinâmica comportamental (princípios de jogo) que é a organização (*jogar*), uma vez que o jogar é essencialmente constituído por princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios para os quatro momentos de jogo. Mourinho (2006:39) também fala do papel essencial que o treino tem para ele: *“Não acredito muito nos sistemas que têm origem no gabinete, na reunião, na conversa com os jogadores. Acredito no treino, na explicação, na repetição sistemática na sistematização...”* e também no papel educativo que o mesmo pode e deve ter: *“Foram educados e trabalharam para pressionar alto e não sei como explicar-lhes em dois dias que, em vez de uma linha de quatro defesas, teriam de jogar com três centrais...não concebo a modificação de uma postura”*. Na mesma linha de pensamento, Adriaanse (1993) reforçaria o papel educativo que o treino implica, adiantando que não teria lógica mudar a forma de jogar do Ajax em função do adversário e do resultado, uma vez que os jogadores foram habituados desde cedo a jogar de determinada forma.

A ideia de treino e, sobretudo, da prática e repetição está de acordo com aquilo que Goleman et al (2002:180) sugerem como essencial para a mudança de hábitos: *“O professor não pode dar instruções ao cérebro do aluno para abandonar hábitos antigos e aprender novos hábitos. O que é preciso é prática: quantas mais vezes se repetir uma sequência de comportamentos, mais fortes se tornam os circuitos neurais subjacentes. Por este método, é como se as pessoas reprogramassem o cérebro estabelecendo circuitos novos: aprender novos hábitos fortalece as ligações entre os neurónios e pode até desencadear fenómenos de neurogénese – crescimento de novos neurónios.”*

Sendo o Futebol um desporto colectivo, este carece de uma organização composta por um conjunto de comportamentos e princípios de jogo que se pretende que a equipa apresente em campo que compõem o modelo de jogo, uma determinada cultura comportamental específica e singular. Como a prática é a base do sucesso, esta cultura requer tempo para ser aprendida (Oliveira et al, 2006). Assim, dentro desta lógica de treino, o que se treina são os princípios de Jogo que se baseiam essencialmente em comportamentos colectivos, comportamentos individuais e a sua articulação

que vão fornecer aos jogadores capacidade para perceber e decidir no jogo, à luz de um jogar (Oliveira et al, 2006).

Os mesmos autores referem ainda que, assim, todos os exercícios usados no treino visam a aprendizagem de determinados comportamentos específicos para que a equipa cresça e evolua de forma direccionada que permite aos jogadores desempenharem com sucesso a sua função, se estiverem atentos a todos o processo de treino e sua informação. O próprio Mourinho (2006) refere que só é possível atingir uma organização e um pensamento comum para os quatro momentos de jogo, com tempo e sobretudo com trabalho (leia-se treino). Com tudo isto, o *jogar* pretendido “*necessita da existência de um processo, de uma organização conduzida e construída, surgindo a necessidade do compromisso cognitivo com a situação*” Frade (2004:XXIV), sempre com uma especificidade em função do que se pretende para os quatro momentos de jogo.

Este processo de aprendizagem torna-se fulcral porque reconhecemos que o “*passado biológico e cultural pesa sobre nós quando decidimos e que nos leva a tomar determinadas decisões*” (Damásio, 2003b). Tal como já vimos antes, o passado cultural, as nossas experiências pesam na hora de decidir.

O jogador de futebol muitas vezes reage sem estar à espera de reagir de tal maneira, pois fá-lo em função de hábitos adquiridos (Oliveira et al 2006). Acreditamos, tal como Barreto (2003), que todos os futebolistas evoluem pela forma como treinam a ideia de jogo dos seus treinadores e, se os jogadores em Jogo fogem daquilo que é preconizado pelo treinador, então esses comportamentos são fruto da forma de treinar pois é lá que se adquirem os hábitos.

Desta forma, o núcleo duro dos objectivos do treino devem passar pela aquisição de conhecimentos e comportamentos do *jogar* pretendido, olhando então para o treino como um processo de aprendizagem.

2.3.1. As emoções e o treino

“É necessário dar ao pedal, e então se se der ao pedal
com emoção,..., tanto melhor será a aprendizagem!”

(Frade, 2006)

Na sua forma de pensar o Treino, Frade (2004) “*põe ênfase no indivíduo porque de facto entende o jogo como uma realidade intelectual*” até porque “*o jogo joga-se fundamentalmente com a cabeça*” (Faria, 2007:94) e os “*pés funcionam num processo que passa pela mente*” (Faria, 2007:78).

Tal como vimos anteriormente, sabe-se da importância da participação que a emoção possui nos processos de tomada de decisão e raciocínio (Damásio, 1994; Goleman et al, 2002).

Os trabalhos de Goleman et al (2002) vieram acentuar a necessidade de atribuir às emoções um papel mais vincado e essencial, no decorrer das aprendizagens. Sabemos, tal como já vimos anteriormente, que uma melhor aprendizagem leva a um melhor e mais completo conhecimento e, desta forma, podemos decidir correctamente mais vezes.

Goleman et al (2002) refere ainda que as emoções são mais poderosas do que o intelecto, uma vez que em momentos de emergência são os centros emocionais que comandam o resto do cérebro. O mesmo se passará em momentos de emergência em Jogo. Situações em que a tensão emocional é elevada, nos tais momentos de emergência, é que podemos verificar se realmente os hábitos apresentados são aqueles que se coadunam com o modelo de jogo.

A história do menino selvagem tem alguns pontos de conexão com aquilo temos visto. O menino “educado” na selva, onde adoptou uma postura quadrúpede, foi mais tarde colhido pela civilização, onde o tentaram reeducar numa posição bípede. Apesar de conseguir adoptar a bipedia em situações quotidianas, não a consegue adoptar em situações de emergência, onde “fugia” na posição quadrúpede.

Entende-se, assim, que mudar hábitos é muito difícil, sobretudo, porque se queremos fazer com que os indivíduos cresçam de forma orientada, temos de reconhecer que o seu passado, muitas vezes, não está de acordo com o que se pretende pois foram “condicionados” por uma cultura diferente que os leva a pensar de forma distinta para determinados momentos de jogo. Valdano (1998) comentava em relação aos miúdos ingleses que recebem um condicionamento bem diferente daquele que levam os miúdos brasileiros. O caso de John Terry e de Ricardo Carvalho, mencionado anteriormente, é também fruto deste condicionamento.

Por isso, se pretendemos, enquanto treinadores, regularidades e hábitos comuns para que todos pensem da mesma forma em determinada situação de jogo (Carvalho, 2000), temos de *“inverter décadas de aprendizagem que estão alojadas em circuitos neurais que foram muito utilizados e reforçados por anos e anos a repetir os mesmos hábitos”* (Goleman et al, 2002:140).

Goleman et al (2002:181) referem que *“o segredo de adquirir novos hábitos consiste em treinar até os dominar”*. Tal como Goleman et al, Mourinho também acredita no treino e sobretudo na repetição sistemática para a criação de hábitos (Oliveira, 2006 et al). Se tal não acontecer, quando as pessoas entrarem em stress, recorrerão aos hábitos mais antigos tal como o menino selvagem foge na posição quadrúpede quando a tensão emocional sobe.

Por tudo isto, só é possível atingir uma organização e um pensamento comum para os quatro momentos de jogo com tempo e sobretudo com treino (Mourinho, 2006) que *“deve fomentar o aparecimento e desenvolvimento de um conjunto de conhecimentos ou seja de imagens mentais, que o treinador pensa serem os mais indicados e cuja relação deve ser permanente afim de potenciar a actuação dos jogadores, tanto ao nível de direccionamento e do reconhecimento dos padrões de jogo, como nas escolhas de decisões e também, na redução do tempo da resposta consciente”* (Guilherme Oliveira, 2004:96). Entra aqui o papel das emoções na marcação, na notificação de determinadas imagens que perdurarão mais tempo na nossa memória, pois já vimos que recordamos mais facilmente aquilo que está carregado emocionalmente (Jensen, 2002).

Assim, as tomadas de decisão adequadas ao modelo estão dependente do nível de conhecimentos do jogador em formato de imagens mentais, *“das memórias e da interacção entre os dois e pelo dos estados emocionais que estiveram envolvidos nos momentos de aprendizagem desses conhecimentos e dessas memorizações e nos momentos das decisões e acções”* (Guilherme Oliveira, 2004:91).

Nesta medida, quando o jogador tomar determinada decisão num treino, esta será marcada como positiva, ou não, conforme o resultado advindo da mesma. Pelo que temos vindo a notar, esta acção ou decisão será importante para o futuro e para situações semelhantes, quer para alertar que a decisão se revelou errada e por isso não deve ser realizada novamente, quer para consolidar a decisão positiva. Nas duas situações, formou-se conhecimento que vai ser utilizado de forma não consciente em situações semelhantes (Damásio, 2000; Jensen, 2002).

São as emoções que permitem reconhecer como positiva ou negativa uma decisão e por isso a reacção do treinador de desaprovação ou aprovação são importantes nas decisões futuras do jogador (Guilherme Oliveira, 2004). Por tudo isto Oliveira et al (2006:207) acreditam que Mourinho *“não só procura criar imagens mentais – gravar no corpo experiências relativas ao seu jogar – como também associar-lhes emoções e sentimentos que facilitem as tomadas de decisão, utilizando essa ferramenta do cérebro que são os marcadores-somáticos”*.

Pensamos que, é aqui que o papel do treinador se revela essencial no processo de treino, pois cabe ao treinador modificar/ajustar os hábitos que este apresenta e, pelo que já vimos, só os poderemos alterar se também modificarmos/ajustarmos aquilo que Damásio designou de “estímulos-emocionais-competente” uma vez que, cada ideia de jogo terá os seus estímulos-emocionais-competentes.

O que são os estímulos no Futebol? Mourinho (2007:47) refere que no Futebol o estímulo *“é a posição no campo, a posição da bola, é o que o adversário vai fazer, é a capacidade de antecipar a acção, é a percepção daquilo que o adversário vai fazer, é a capacidade de perceber que espaço é*

que o adversário vai ocupar para receber a bola sozinho etc....". Então estímulos como estes têm que ser "aprendidos" na nossa vivência pessoal, no nosso campo restrito, sobretudo no treino, onde os treinadores podem controlar e manipular o que acontece. Como vimos, a aprendizagem pode conferir novos significados a estímulos adquiridos ao longo da nossa vivência pessoal, ou seja podemos controlar os estímulos que desencadeiam os processos emocionais (Damásio, 2000). O treino pode também conferir um novo significado à captura da bola, por exemplo. Frade (2006) refere que o treino é aprendizagem, porque o que é importante é que todos vejam a mesma coisa, pelo que é necessária uma sinalização objectiva (estímulo) e que todos a entendam de igual forma.

A escolha da melhor opção perante determinada situação/estímulo dependem, então, da qualidade do processo de treino. Esta qualidade de treino só é alcançada se existir uma intervenção interactiva do treinador com o exercício e com os jogadores (Guilherme Oliveira, 2004). Após a explicação dos exercícios e do contexto em que se inserem, dos seus objectivos e dos comportamentos desejados, Guilherme Oliveira aponta que, durante a execução do exercício, o *"treinador deve funcionar como catalisador positivo dos comportamentos desejados, associando-lhes emoções positivas e/ou marcadores somáticos positivos"* (Guilherme Oliveira, 2004:154). Isto é possível pois, tal como já vimos anteriormente, a maioria dos marcadores somáticos é criada pela associação de estados emocionais a estímulos, durante o nosso processo de socialização (Damásio, 1994). Após a realização do mesmo, Guilherme Oliveira (2004) salienta que é realizada uma reflexão acerca do que foi feito salientando-se os aspectos positivos e os negativos. Por isso é que *"Operacionalizar uma filosofia é dar corpo à inteligência, à imaginação e à criatividade. É a responsabilidade de uma ligação umbilical entre o exercício, a referência ideológica e o seu inventos. A evolução dá-se ao ritmo de cada exercício, cada treino, de cada jogo e de cada competição"* (Faria, 2006:17).

Porém, a intervenção do treinador não é o único factor importante, mas também a experiência que o jogador passa no exercício, aquilo que ele sente de forma não consciente ou consciente acerca do que está a acontecer, se as

coisas funcionam e se fazem sentido tendo em conta os objectivos da equipa (Oliveira et al, 2006). Assim, o objectivo é que os jogadores façam algo por crença própria e não porque alguém lhes diz a forma como o fazer (Mourinho, 2006).

2.3.2 O Treinador: líder de um processo de crescimento individual/colectivo.

“Se os líderes tentarem comandar pessoas
recorrendo apenas ao intelecto, faltar-lhes-á uma
peça fundamental no puzzle” (Goleman et al,
2002:49)

O treinador, como líder do processo, deverá conferir especial atenção às emoções, uma vez que estas são essenciais para mudar e ajustar hábitos e comportamentos à ideia de jogo do treinador. Atentemos à perspectiva de Goleman et al (2002). Este autor acredita que uma liderança de sucesso se baseia nas emoções. Se os líderes falharem na sua tarefa fundamental de encaminhar as emoções na direcção certa, nada do que fizerem funcionará bem, ou não tão bem como podia ou devia, mesmo que façam correctamente todas as outras coisas. Por isso é que em tudo o que os líderes fazem, o sucesso depende da forma como o fazem. O mesmo autor, ainda acrescenta que, os grandes líderes nos emocionam. Dessa forma, um dos papéis do treinador será o de encaminhar as emoções colectivas para direcções positivas (Goleman et al, 2002). Importa, assim, reconhecer que os líderes podem influenciar o comportamento através das suas próprias atitudes ou através do reforço positivo prestado aos membros, cuja acção contribui para a aptidão emocional do grupo e sobretudo que *“as emoções são contagiantes e é natural que as pessoas prestem mais atenção aos sentimentos e ao comportamento do líder”* (Goleman et al 2002:198) ou seja se os líderes pretendem instalar uma cultura numa organização (leia-se equipa), só o conseguem se estiverem

dispostos a trabalhar com as emoções das pessoas e a criação de uma linguagem comum que se baseie em sentimentos e em factos é um poderoso motor de mudança, pois dá um sentimento de unidade e as pessoas ficam desejosas de trabalhar em conjunto para resolverem preocupações comuns (Goleman et al, 2002). Esta vontade de fazer algo em comum já foi demonstrada por Amieiro (2005). Este acredita que, o espírito de grupo nasce a partir de algo que os jogadores façam em comum e o façam bem, para o caso do autor, a capacidade de defender zonalmente.

Voltemos novamente ao Modelo de Jogo. É fundamental que o treinador tenha uma ideia de jogo bem clara e que ele próprio acredite nela, pois esta representa o futuro, aquilo a que se propõe chegar e por isso condicionará todo o presente, o aqui e agora.

No entanto, a forma de chegar a esse futuro depende de cada treinador. Mourinho (2007:37) diz que *“o trabalho tático que promovo não é um trabalho em que de um lado está o emissor e do outro o receptor. Eu chamo-lhe «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”*. Os jogadores são responsabilizados na criação de algo comum e são eles que fazem o caminho e que os leva a criarem um sentimento de coesão entre jogadores porque se criam hábitos enraizados e um sentimento compartilhado. Desta forma, Mourinho *“sendo um centralizador, não dispensa as opiniões dos diversos elementos do seu grupo de trabalho”* (Lourenço 2007:30).

Tal como refere Campos (2007), a liderança e a forma como o treinador transmite a sua ideia de jogo tornam-se essenciais para construir uma verdadeira equipa, com uma linguagem comportamental idêntica. *“A capacidade de conceber um projecto de acção e transmitir a um grupo de executantes, de forma não apenas clara e motivadora, a imagem desse projecto. Os líderes de grande qualidade imaginam o projecto, nas grandes linhas e nos pormenores da sua organização, e imaginam as variações possíveis do seu desenrolar. Mas levam também os seus executantes a co-imaginarem esse projecto e a anteciparem o seu futuro desenvolvimento. Ou*

seja, o processo não se confina a uma transmissão de informação, por mais valiosos que sejam os esquemas de organização e as estratégias da abordagem. O processo requer também que a transmissão inspire um imaginário ao mesmo tempo disciplinado pelas metas do projecto mas suficientemente flexível para que permita, em certas circunstâncias, desvios criadores.” (Damásio, 2006:13)

“O cérebro transmite-nos motivação graças à capacidade para apresentar uma imagem do que queremos fazer e dos sentimentos que sentiremos quando tivermos conseguido” (Goleman et al, 2002:184-185). Por isso *“o que distingue um conjunto de pessoas de um grupo tem a ver com a existência ou não de um projecto, um propósito conjunto, uma direcção que justifica ser aquilo que é.”* Lourenço (2007:74). Este projecto comum parece-nos estar muito ligado ao jogar que se pretende alcançar.

Por isso, acreditamos que *“a decisão passa por ser melhor utilizada quando é assente numa emoção, numa sentimentalidade, ou seja num entendimento do jogar... e isto carece de tempo, porque é uma cultura e para se instalar nas pessoas carece de tempo”* (Frade, 2004:XXVIII).

3. Objectivos

Decorrente da revisão elaborada, parece-nos pertinente definir os seguintes objectivos para o nosso trabalho:

- Reflectir sob a importância de treinar para atingir determinada forma de jogar;
- Indagar acerca da relação entre o Modelo de Jogo e a Tomada de decisão;
- Apurar a importância dada aos processos emocionais no processo de treino e na criação de hábitos comportamentais;
- Explorar sobre a intervenção do Treinador, tendo em conta os processos emocionais;

4. Material e Métodos

4.1. Caracterização da Amostra

Tendo em conta a revisão elaborada, torna-se pertinente clarificar o papel que as emoções podem desempenhar na aprendizagem de um jogar. Assim é fundamental que os constituintes da amostra apresentassem um conhecimento aprofundado acerca do treino e do que este nos pode fornecer enquanto treinadores e, para além disso, apresentassem conhecimento sobre a área das Neurociências, sobretudo no que diz respeito aos aspectos emocionais que permita estabelecer correlações e analogias entre as duas áreas, Treino de Futebol e Neurociências.

Desta forma Amostra é assim constituída por dois entrevistados, uma treinadora de futebol, a Professora Marisa Gomes e por um professor e investigador da Faculdade de Desporto, na opção de Alto Rendimento – Futebol e ex-treinador do fenómeno em causa, o Professor Vítor Frade.

A professora Marisa Gomes é licenciada pela Faculdade de Desporto, sendo actualmente treinadora dos quadros da formação do Futebol Clube do Porto. Actualmente a frequentar o curso de Neurofisiologia, a professora Marisa Gomes dá especial relevância aos processos cerebrais que comandam o Jogo e para além disso encontra-se na prática, na Operacionalização tendo em conta estes aspectos, o que pode revelar-se como muito importante para o enriquecimento do trabalho.

O professor Vítor Frade, actualmente docente da Cadeira de Futebol de Alto Rendimento e coordenador da Formação do Futebol Clube do Porto, defensor do treino sob determinada ideia de Jogo, é um profundo conhecedor dos trabalhos de António Damásio e é a partir das suas aulas de Metodologia, que a ideia deste trabalho nasceu e evoluiu.

4.2. Metodologia de Investigação

Ao nível teórico, foi efectuada uma pesquisa bibliográfica e documental, apurando a informação disponível que mais se encaixava com a problemática abordada, através da análise de conteúdo. Com base na mesma e de acordo com as nossas preocupações fundamentais, elaborámos uma série de questões guia, que serviram de suporte às entrevistas realizadas.

Ao nível prático, a metodologia usada na recolha dos dados foi uma entrevista semi-directiva, com base em questões antecipadamente preparadas e registadas num gravador “AEG MMS 4211”. Essas questões foram abertas, para que os intervenientes pudessem expor os seus pontos de vista de uma forma clara e o mais aprofundada possível. Todas as entrevistas foram gravadas com o conhecimento e autorização dos entrevistados. Depois as entrevistas foram transcritas para papel.

4.3 Recolha de Dados

Os Dados foram recolhidos entre os dias 16 e 19 de Maio de 2008. Além disso, as entrevistas foram efectuadas nas instalações da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Ambos contactos foram efectuados pessoalmente

4.4. Análise de Conteúdo

A análise do conteúdo das entrevistas será baseada nas seguintes categorias de análise:

Categoria A – Modelo de Jogo (Conhecimento Específico)

Categoria B – Treinar para atingir o *jogar*

Categoria C – Tomada de Decisão

Subcategoria C1 – Tomada de decisão Não Consciente (Hábitos e Antecipação)

Subcategoria C2 – Tomada de decisão Consciente

Categoria D – Emoções associadas ao crescimento individual

Categoria E – Intervenção do Treinador

Categoria F – A autonomia do “eu” na própria evolução e na evolução colectiva

5. Análise e Discussão dos Resultados

Efectuada que está a revisão e as entrevistas, dissecaremos as respostas e opiniões dos entrevistados, confrontando e discutindo as mesmas, com a informação resultante da revisão bibliográfica.

5.1. Importância da existência do Modelo de Jogo para configurar o treinar.

“...se eu não tiver um modelo de..., o que é que eu posso ensinar?”

(Frade, Anexo 2)

Ao longo da revisão, verificamos o quão são importantes os conhecimentos do Jogador para a obtenção de um bom desempenho. Estes conhecimentos estão deveras relacionados com o modelo de jogo da equipa que representam, uma vez que, este deve condicionar as decisões em todos os momentos de Jogo.

O treino é fundamental na aquisição de conhecimentos e comportamentos do jogar pretendido. Desta forma, e entendendo o treino como uma aprendizagem de um *jogar*, uma aquisição de um *jogar*, o conteúdo do treino vai, então, guiar e moldar o jogador, para jogar dessa determinada forma.

Por isso a existência de um Modelo de Jogo, o *jogar*, na opinião dos entrevistados afigura-se como indispensável. Ambos, classificam-no como “*fundamental*” (Frade, Anexo 2) e de uma “*importância capital*” (Gomes, Anexo 1) se tivermos em conta que o processo de treino é algo que visa o ensino do Jogo, ou melhor de uma ideia de jogo pois esta vai balizar toda a aprendizagem. Desta forma, o treino só faz sentido se existir um Modelo de jogo e é com vista neste Modelo de Jogo que o treinador toma as suas opções e decisões diárias. Sem o modelo de jogo, “*o processo de treino é uma coisa simplesmente abstracta*” (Gomes, Anexo 1).

Sabemos que qualquer tomada de decisão é altamente influenciada pelo passado e pelas experiências passadas. Por isso, o que se treina são no fundo os princípios, os sub-princípios e os sub-sub-princípios que articulam todo o funcionamento da equipa, e que vão constituir um passado e uma experiência e, por isso permitem aos jogadores decidir e actuar à luz de uma ideia comum. É também a partir do Modelo de Jogo que se podem estabelecer prioridades e objectivos, de forma a regular e sobretudo dar coerência a todo o processo de treino.

No entanto convém ressaltar que existem *“várias concepções e aceitáveis opções e gostos por este tipo de jogo ou por aquele”* (Frade, Anexo 2). Isto torna fulcral que o treinador tenha uma própria concepção de jogo, que saiba bem aquilo que pretende para os quatro momentos de jogo, ou seja, que conheça bem como pretende que a equipa jogue. Por isso é que diferentes equipas apresentam diferentes padrões, diferentes princípios uma vez que são fruto de diferentes filosofias, diferentes ideias de jogo. Cada equipa tem, de facto, uma cultura e uma identidade própria.

Agora a realidade, no plano da concretização, é de facto importante entender que *“o modelo é qualquer coisa que não está feita de uma vez por todas, vai-se fazendo e nesse sentido alterando-se, mas fundamentalmente ao nível da dimensão mais micro porque aquilo que menos muda são os suportes ou os pilares do modelo, ou seja os grandes princípios”* (Frade, Anexo 2) ou seja o plano mais macro. O modelo tem então *“este lado aberto que é o aqui e agora, os vários aqui e agora que vão expressar aquilo que está a ser modelável”* (Frade, Anexo 2) ou seja, o desenvolvimento do Modelo vai criar uma configuração própria e que se desenvolve ao longo de todo o processo. Esta ideia é também partilhada por Gomes (Anexo 1) já que referencia que o jogar no início da época apesar de estar dentro do mesmo contexto Macro é diferente do jogar do meio da época que por sua vez é também diferente do jogar de fim de época. Tudo isto é muito importante uma vez que se o Modelo não evoluir, não se desenvolver e não se enriquecer mais a própria equipa acaba por atrofiar, por estagnar.

Ora se aquilo que menos muda são os grandes princípios de jogo, estes constituem então “uma espécie de matriz, de núcleo duro” de uma forma de jogar e as distingue de todas as outras e que influenciam e condicionam as dinâmicas que se criam ao nível dos sub-princípios e dos sub-sub-princípios. É fundamental então entender que o modelo é por um lado o futuro que um treinador ambiciona para a sua equipa e por outro, resulta de uma estreita relação do plano mais macro e do plano mais micro.

O Modelo funciona então como um elo de ligação entre treinador e jogadores, permitindo uma interpretação comum de várias circunstâncias de jogo. Esta interpretação comum resulta de um processo de treino, onde a vivenciação comum dos princípios inerentes ao Modelo de Jogo é de capital importância.

5.2. Um Modelo de Jogo que contextualiza a tomada de decisão do jogador...

“... o Modelo vai orientar todas as decisões, desde o plano mais macro até ao plano mais micro da decisão do jogador” (Gomes, Anexo 1)

De facto para apresentar qualidade de Jogo, dadas as suas decisões e acções, um jogador tem de conhecer determinado tipo de jogo. Este determinado tipo de Jogo constitui aquilo que se pretende que ele adquira no processo de treino, ou seja, o Modelo de Jogo.

Por isso é que um modelo de jogo sem ter este plano de execução, de decisão e acção deixa de ser modelo e passa a ser simplesmente uma ideia ou uma simples conjectura que pode estar desfasada da realidade pois *“é a realidade que depois me leva a admitir com mais ou menos facilidade aquela concepção que eu quero”* (Frade, Anexo 2).

Como já vimos, o modelo, o jogar de determinada forma vem permitir a possibilidade de existir uma linguagem comum, um entendimento comum das circunstâncias de jogo, ou seja, o jogar constitui-se como um conhecimento que e é com base nesse conhecimento que o jogador actua em jogo. Portanto

“a tomada de decisão quer do treinador quer dos jogadores é consequente ou resultante desse Modelo” (Gomes, Anexo 1).

A importância do Modelo na decisão é bem patente no exemplo que Gomes nos referiu: *“a minha equipa tem um modelo, eu desenvolvo um modelo ao longo do processo. Imagine que isso é uma cor, por exemplo o laranja. Esse laranja vai ser laranja não só para mim como para todos os jogadores, portanto essa cor laranja significa que existem princípios nos vários momentos de jogo e esses princípios fazem que quando nós ganhamos a bola se calhar nós queiramos tirar a bola da confusão como aspecto mais importante para manter a bola na nossa posse e que se calhar noutro modelo não passa por ai, passa por tentar romper a equipa adversária. Portanto esta cor, este modelo vai fazer com que a tomada de decisão do treinador e jogador sejam num sentido comum, uma finalidade em termos macro que se repercute nas decisões do jogador ao mais ínfimo pormenor”.*

É então com base no Modelo de jogo que todos os jogadores evoluem e melhoram no que toca à tomada de decisão pois fazem parte de uma cultura, com um conjunto de princípios comuns e que a distingue de todas as outras.

Os princípios permitem então, aos jogadores, interpretarem e ajustarem-se às várias circunstâncias de jogo, sendo este “uma dinâmica que está em constante mutação com as circunstâncias variáveis” (Gomes, Anexo 1), actuando e decidindo segundo uma lógica comum. Gomes (Anexo 1) ressalva ainda que cultura não é “saber que o jogador recebe a bola e faz sempre passe para a direita...” porque isto não atende às circunstâncias de jogo, é simplesmente um mecanismo mecânico.

Em suma, é fundamental reconhecer que todas as decisões devem ser tomadas de acordo com o Modelo de Jogo, ou seja, de forma a permitir o concretizar dos princípios de Jogo vigentes. Além disso, é necessário reconhecer que dentro da mesma equipa, a decisão de um jogador é condicionada pela decisão anterior do colega de equipa assim como vai condicionar a decisão futura doutro colega, sempre na procura de cumprir os grandes princípios.

5.2.1.... Mesmo em situações em que não há tempo para pensar...

“...o treino é um encurtamento de tempo para se poder agir...” (Frade, Anexo 1)

Tal como vimos, sabemos que quando não há tempo para decidir, decidimos com base na nossa história, nas experiências passadas em função de hábitos adquiridos. Ora, o treino passa mesmo por aí, na aquisição de memórias, experiências, ajustadas ao Modelo de Jogo permitindo o aparecimento de uma lógica, ou melhor, de uma cultura que é constituída por princípios tal como já vimos.

Ora, esses princípios são levados a efeito pelos jogadores pois, as decisões, pretendem-se que sejam autónomas. Então, para a concretização dos mesmos, tem de existir aquilo a que a ambos os entrevistados chamaram de “inter-decisão” pois *“as decisões dos jogadores, resultam das relações dos jogadores, das ligações, da maneira como interagem entre si”* (Gomes, Anexo 1). Por exemplo, se determinado jogador realiza drible, o colega vai ter que actuar de modo diferente caso se decidisse pelo passe.

Tal como já vimos antes, o que o treinador quer é que o seu jogar seja dominante em relação ao jogar adversário. Isto só é possível se os jogadores já *“o tiverem antes, o tiverem armazenado, o tiverem apreendido durante os reinos. Ora essa configuração genérica permite que de facto grande parte da sua acção, ou dos seus actos, seja sustentada no subconsciente, mas é um subconsciente que tem história para aquilo que é contingente, aquilo que resulta da conflitualidade e da dramaticidade do jogo... mas de facto o treino é um encurtamento de tempo para se poder agir”* (Frade, Anexo 2).

No que toca à tomada de decisão Gomes (anexo 1) ressalva a impossibilidade de, *“num estado de jogo e competição, num contexto de intensidade”,* os jogadores actuarem muitas vezes de forma não consciente, de forma espontânea; *“...as grandes jogadas, as grandes situações, a maioria das pessoas não sabem como as fazem mas fazem, e resulta de quê? do que já viveram, do que antecipam no momento, do que acham que é a melhor solução e do contexto em si...”* (Gomes, Anexo 1).

O hábito é, então, um suporte subconsciente que possuímos e que se adquire na acção, na vivenciação dos princípios, vivenciação essa *“em termos da verdadeira existência desses princípios”* (Frade, Anexo 2), ou seja, a jogar onde a tomada de decisão é suportada pela emoção.

Tal como vimos ao longo da revisão, a necessidade de prática, de treino é fundamental para a alteração de hábitos. As ideias de Adriaanse, Faria, Frade, Mourinho no caso do Futebol e de Goleman na área da liderança emocional, todos acreditam que a alteração dos hábitos tem de ser baseada na prática e na repetição. É com base nisto que se dá a criação de imagens mentais não conscientes, que se associam a disposições adquiridas na prática, formando um padrão potencial de actividade, onde tomada de decisão e emoção e execução estão fortemente conectadas. Gomes (Anexo 1) corrobora desta ideia, acreditando que este lado subconsciente resulta da experiência, de um entrosamento que existe entre os jogadores dados os padrões que a equipa apresenta.

Sintetizando, o que procuramos em treino será criar uma dinâmica subconsciente de resposta e de actuação em Jogo sempre de acordo com determinada ideia e lógica. Essa dinâmica subconsciente (o hábito) aparecerá mais rapidamente, quanto maior for a vivenciação da mesma em treino, associada a emoções positivas.

5.2.2 ... E que nos permite também antecipar.

“...a gente só antecipa alguma coisa quando a gente conhece...”

(Gomes, Anexo 1)

A capacidade de antecipar e prever é, de facto, importante. O chegar primeiro à bola, o interpretar o espaço mais cedo que o adversário, interpretar determinada situação da mesma forma que o(s) meu(s) colega(s) de equipa e por isso consigo antecipar determinada situação. Ou seja, a capacidade de antecipar está fortemente relacionada com os hábitos. Dessa forma, a nossa capacidade de antecipação em Jogo é fruto do conhecimento do Modelo de

Jogo. Portanto, *“existe um código de leitura de um contexto que é familiarizável”* (Frade, Anexo 2); atentemos ao exemplo: *“Antecipação é isso, você vai pela rua e vê uma pessoa distraída num sítio de muito movimento você não precisa, antes de ver os carros travarem, você sabe que eles vão travar”* (Frade, Anexo 2).

Além disso, Gomes ressalva ainda que, em Jogo, a capacidade de antecipar não deve ser confundida com o antecipar por saber que se faz sempre a mesma coisa. Em Futebol, o antecipar está relacionado com as circunstâncias, ou seja só faz sentido falar numa antecipação circunstancial. Ora atentemos ao exemplo fornecido: *“antecipar é eu ver que existe espaço na zona central e interpretar esse espaço do mesmo modo que os meus colegas o vão fazer, isto é, tem que haver uma familiaridade com aquilo, com o contexto, e com a capacidade de ajustamento que vá de encontro ao mesmo objectivo porque se eu vejo que há espaço na zona central e o meu colega vê o espaço e não o quer aproveitar, ou não interpreta esse espaço da mesma maneira, é difícil antecipar”* (Gomes, Anexo 1)

Este contexto e a familiarização são possíveis e obtém-se se, em treino, na concretização e desenvolvimento do Modelo, for fomentado o aparecimento de imagens mentais, ou seja, conhecimentos que permitam sincronizar a actuação de todos os jogadores. O treino proporciona mesmo isso, um grau de familiarização de convivência num contexto, que dá vantagem aos jogadores dessa equipa porque lhe permite antecipar os códigos de leitura.

É aqui que surge o papel das emoções, sabendo que estas podem conferir valor às situações que passamos. Gomes (Anexo 1) refere que *“se estamos a desenvolver um jogar em termos colectivos, e esse jogar implica o vivenciar de determinadas coisas que o treinador faz, e a concretização e desenvolvimento do contexto dos jogadores e, neste sentido, as emoções vão marcar isso, porque uma equipa que tem sucesso na concretização do seu jogar as emoções serão muito mais positivas que negativas”*.

A questão do sucesso é, segundo Gomes relevante para o crescimento que se pretende uma vez que as emoções positivas colectivas e individuais tornam melhores as aquisições e sobretudo mais rápidas. Tal como já

tínhamos visto, nós recordamos mais facilmente aquilo que está emocionalmente marcado. Se assim é, a concretização do Modelo no treino tem de implicar sucesso, emoções positivas, porque se assim não for há a necessidade de reajustar para que aconteça a aquisição e apreensão de conhecimento. Gomes dá-nos ainda um exemplo, do quanto é importante este sucesso: *“se um treinador pretende que a equipa mantenha e circule a bola e decide ao longo do processo de treino fazer muita circulação, muita posse, muita circulação, muita posse e chega ao jogo a equipa circula muito tempo mas quando perde a bola dá golo na sua baliza e perde um, perde dois, perde três jogos. Por mais que o treinador diga que isto é de facto aquilo que se pretende a realidade não diz isso não é? E se é uma vez, esporádico, pode acontecer mas mesmo sendo esporádico, há uma causa, há qualquer coisa que fez com que não se obtivesse sucesso”*.

Em suma, só podemos antecipar algo, se existir uma grande familiarização com determinada circunstância. Esta familiarização adquire-se no treino, na vivenciação positiva dos princípios de jogo, que vêm permitir a interpretação comum das circunstâncias de jogo e dessa forma podemos antecipar e prever a decisão do colega de equipa.

5.3. Conhecer o passado de um jogador é fundamental.

“...É evidente que é importante, e o passado, a história que ele tem até pode ser contraproducente...”
(Frade, Anexo 2)

A capacidade de decidir e actuar no jogo está dependente do conhecimento que cada jogador possui adquirido nas suas experiências anteriores.

Como já vimos, é muito importante para o treinador saber que futuro ambiciona para o jogar da sua equipa, de que forma é que pretende que a sua equipa jogue, ou seja, se o treinador quer crescer de uma forma direccionada, tem que reconhecer que os jogadores e sobretudo o seu passado, pode não

estar de acordo com o pretendido. Por isso, numa fase inicial estas duas ideias de jogo podem, muitas vezes, não ser congruentes.

Porém, são os jogadores que colocam o jogar em prática através das suas decisões e acções e por isso, Frade (Anexo 2) ressalva que *“a primeira constatação é que quem vai apreender o modelo «entra» através do lado mais macro, o que gera facilidade de aproximação ou não em função também do desconhecimento ou do entendimento de jogador”*. Ou seja, numa fase inicial, o jogador apresenta uma aproximação ou afastamento em relação ao Modelo, dada a sua história e seu passado futebolístico.

De facto, ambos os entrevistados classificam de importante e fundamental, conhecer o passado e as características dos jogadores que aí se desenvolveram, porque se o treinador tem uma ideia de jogo, é importante possuir jogadores que possam concretizar essa ideia de uma forma eficaz. Gomes (Anexo 1) dá-nos um exemplo concreto: *“se eu sou uma treinadora que gosta que a minha equipa esteja em posse e circulação se calhar eu prefiro um pivot que tenha capacidade em termos de transição defesa-ataque e um momento ofensivo muito mais forte do que se calhar um pivot que gosta é de defender e combater e quando a equipa tem a bola ele até se esconde”*. Os princípios vão adquirir determinadas “nuances” consoante a utilização de determinado jogador com características divergentes de outro jogador da mesma posição. Frade revela, que se de facto, o treinador quer *“um jogo pensado, para determinadas posições o individuo tem que saber pensar. Portanto se você quer um modelo de jogo que assenta numa estrutura cuja posição de pivot é fundamental, muito mais do que ao defender, ao atacar. Nos momentos primeiros de construção do ataque, você tem que ter um individuo que não pode ser aquele gajo frenético, tem que ser mais do que um pirilampo ser um farol, mas tem que ser um individuo que entenda bem o seu jogo para que ponha os andamentos...”*.

Assim, é importante para um treinador, quando chega a uma equipa perceber como é que vai concretizar a sua ideia tendo em conta os jogadores que possui. Gomes dá-nos mais um outro exemplo ilustrativo: *“...se tiver uma equipa que em termos de composição da equipa tem jogadores muito fortes*

defensivamente, se calhar isso permite-me, no desenvolvimento do modelo, ter determinadas características e o próprio desenvolvimento do modelo ao longo do tempo acaba por ganhar uma configuração própria”.

Apesar de tudo isto, convém lembrar que, inicialmente, o plano mais macro gera a tal aproximação ou afastamento de acordo com o passado. Frade revela-nos que este até pode ser contraproducente. Assim, quando é possível contratar jogadores de top, acreditando que estes são os que possuem mais possibilidade de adaptação a diferentes filosofias de jogo, é fundamental reconhecer que esta possibilidade de adaptação é limitada: *“eu não tenho dúvidas nenhuma, aquando dos bons anos do Romário, que ele jogava em qualquer equipa do mundo como ponta de lança, o mesmo não se passa com o Shevchenko”* (Frade, Anexo 2). Aquilo que é fundamental é que o treinador saiba que a equipa vai jogar de determinada forma permitindo que as funções desempenhadas na nova equipa sejam mais ou menos semelhantes às da anterior equipa. Gomes acrescenta ainda que o papel do treinador passa também por reconhecer de que forma é que um determinado jogador pode obter sucesso em determinada filosofia: *“se eu tiver dois pivots de características totalmente diferentes se calhar existem condições em que um tem muito mais sucesso que o outro dadas as suas características e da maneira como resolve o jogo”*. Cabe ao treinador, então, reconhecer as diferenças entre os jogadores, quais as condições de sucesso de cada um e, dessa forma, toda a equipa ajusta-se às características de cada um obtendo-se o sucesso de maneiras divergentes.

Frade e Gomes acrescentam também que o facto de existirem jogadores de características diferentes para a mesma posição só vem enriquecer o Modelo: *“É evidente que as características são fundamentais mas acho que a riqueza do modelo está no cumprimento das funções através de indivíduos com características relativamente distintas...o que é que o Mourinho queria? Dois jogadores para cada posição de características diversas”* (Frade, Anexo 2). Isto vem permitir uma maior variabilidade na concretização dos princípios e obtém-se sucesso de maneiras diferentes.

Se reconhecemos que o passado pesa quando decidimos, é fundamental, quando temos a possibilidade de contratar um jogador, conhecer o seu passado e em que condições o jogador obteve sucesso no passado. Para além disso, temos de entender de que forma esse novo jogador pode oferecer uma maior riqueza no plano mais micro sem comprometer o plano mais macro.

5.4. A ligação emocional do jogador no processo de crescimento...

“... é absolutamente indispensável a emoção”

(Frade, Anexo 2)

A ligação emocional do jogador e o modelo de jogo é, de facto, muito importante. Sabemos que as emoções estão sempre presentes em tudo o que se faz, umas vezes de forma mais vincada, outras vezes de forma menos acentuada. Num processo de treino e competição, há momentos onde as emoções estão mais vincadas por exemplo em Jogo, e momentos em que as emoções estão menos vincadas, num exercício de recuperação activa (Gomes).

Tendo em conta aquilo que o jogo é, “uma dinâmica subconsciente” (Gomes, Anexo 1) esta só aparece em situações de pressão, que obrigam à transcendência, e onde a presença das emoções é então mais forte e dessa forma facilitam as aquisições. Por isso, e tal como vimos na revisão, quando um determinado jogador opta por determinada decisão, esta decisão foi condicionada pelo estado emocional presente aquando da memorização, pois a informação apresentada no treino é mais facilmente adquirida e processada. Daí que o treino deve ser então *“um contexto de exercitação em que o lado emocional esteja sempre bem vincado e que permita ter sucesso porque se a gente tem tendência a reforçar e a adquirir coisas no estado positivo, a envolvência dos jogadores tem que ser determinante”*. Gomes reforça esta ideia com um exemplo prático e claro: *“Um treinador que decide trabalhar a organização defensiva da defesa num exercício de 4x4. Esta situação no meu entendimento não está concebida de modo a conseguir isso, porque para ter*

sucesso em termos de organização defensiva se calhar eu preciso ter a equipa adversária a trabalhar organização ofensiva para que sejam confrontados com problemas diferentes, sendo obrigados a resolver as coisas da melhor maneira, são obrigados a ajustarem-se uns aos outros, e são obrigados a fazê-lo em função do adversário e em função do espaço e tempo que tem. E isto é que faz com que a emoção esteja presente”.

Esta situação de transcendência e superação é fundamental então para que as emoções estejam presentes e vem confirmar também, a importância que o desenvolvimento do Modelo tem, pois se o Modelo estagnar e não evoluir, estes conceitos, estas atitudes de superação e transcendência vão-se esgotar a certa altura e a emoção deixa de estar tão vincada, fazendo com que pouco se aprenda e não há evolução individual e consequentemente colectiva. Por isso é que as emoções influenciam também as questões da atenção, porque se facto o treino não está a criar o clima de superação, o jogador, naturalmente, baixa os níveis de atenção. *“Só estando a jogar em conflitualidade, é que a dramaticidade está...e portanto o que é a dramaticidade? É uma espécie de exuberância, de manifestação que às vezes é descontrolada. Portanto eu tenho que ter paixão por aquilo, tenho que me entusiasmar por aquilo, tenho que estar emotivo* (Frade, Anexo 2). O treino vem então calibrar a emoção graças à tomada de consciência dos princípios de Jogo. Num treino para aprender a jogar, é fundamental *“que se faça de forma acesa, portanto que a emoção esteja presente, os metabolismos funcionem, para que se dêem alterações estruturais em nós para que se estabeleçam sinapses, tudo isso...”* (Frade, Anexo 2). E é por isto que é possível estabelecer relações entre a tomada de decisão, a emoção e a execução.

No que toca à envolvência do jogador com o Modelo, esta também é graças às emoções e são importantes no crescimento individual. Já vimos que este acontece no treino onde a aprendizagem é balizada pelo Modelo, pela cultura a atingir. Esta cultura tem de criar, então, uma ligação próxima do jogador essa tal envolvência, caso contrário será mais difícil ajustar e adaptar o jogador à forma de jogar pretendida. Atentemos às palavras de Frade (Anexo 2): *“Eu sou mobilizável ou espantável por aquilo que me agrada e por aquilo*

que me entusiasma portanto, emociono-me com isto e, relaciono-me em conformidade consoante a sentimentalidade. Transferindo isto para o jogo, os princípios são a sentimentalidade comum, a emotividade comum, a afectividade comum, embora os jogadores sendo diversos porque são diversos os lugares, são diversas as funções são diversas as interrelações, as interdecisões” (Frade, Anexo 2). Por isso é que só as emoções nos tornam razoavelmente apaixonados para atingir determinado objectivo.

A criação e a concretização dos exercícios revestem-se, então, de grande importância. É fundamental que estes criem nos jogadores dificuldades graças ao aparecimento de problemas na execução de algum princípio, pois só assim é possível atingir um clima de superação e transcendência fazendo com que aprendizagem seja feita de uma forma acesa, ou seja, onde as emoções estão bem presentes.

5.4.1... Condicionada pela Intervenção do Treinador...

“... tem é que ter prazer naquilo que está a fazer...” (Frade Anexo 2)

Se o treinador tem um modelo de jogo que pretende que os jogadores concretizem, o seu papel passa então a ser o de Modelador de toda a equipa ao longo de toda uma época desportiva. Desta forma o papel do treinador é muito grande e fundamental no desenvolvimento do Modelo de Jogo.

Gomes oferece-nos um exemplo da importância da intervenção do treinador: *“sei que face ao jogo anterior a minha equipa que a minha equipa está a ter pouco largura na circulação de bola e se reconheço isso, eu tenho que gerar situações em que a equipa o faça muitas vezes, tenha sucesso em fazê-lo e que para que isso seja realmente adquirido eu tenho que criar situações nas quais eles sejam confrontados com problemas para o conseguir fazer”*. Ou seja, não só é importante ao treinador criar o tal clima de superação e transcendência, como também obter sucesso no que diz respeito aos exercícios para que o conhecimento que se pretende passar, seja realmente

aprendido por parte dos jogadores. Isto leva à necessidade de uma escolha e fabricação de exercícios cuidadosa, onde é de facto fundamental conhecer claramente e objectivamente o *jogar* que se pretende e, além disso, uma intervenção durante o exercício nesse mesmo sentido.

Por tudo isso é importante o treinador saber hierarquizar, saber o que é mais importante no aqui e agora. Voltando ao exemplo da equipa que não está a ter largura na sua circulação. Gomes mostra como pode ser a intervenção do treinador neste caso: *“eu quero largura para a minha equipa se fizer situações com oposição sem ponta de lança ou com o corredor central esta se calhar não será a situação mais propícia; se calhar eu posso é tirar os dois extremos à oposição promovendo maior espaço nas zonas laterais para que a circulação de bola ocorra com mais largura. Do mesmo modo se eu quero mais profundidade na equipa se calhar tenho de fazer as coisas numa outra configuração diferente porque senão não estou a ser coerente e se não estou a ser coerente, em termos emocionais ou termos daquilo que emerge e que é adquirido, também não é coerente...”*.

A obtenção de sucesso é fundamental, o jogador tem de ter prazer naquilo que faz e esse prazer deve ser fruto do sucesso quer do jogador nas suas acções quer da equipa na sua forma de jogar. Isto é a base da instalação dos hábitos, através dos marcadores somáticos positivos e negativos.

As imagens mentais surgem, então, como resultado da associação de uma imagem alicerçada e suportada pela “gratificação” e por isso nos lembramos mais vezes e mais facilmente (Frade, Anexo 2).

No entanto, Gomes alerta que tudo o que nós fazemos, é marcado, é mapeado porque as emoções estão sempre presentes, embora em diferentes intensidades.

Gomes (Anexo 1) estabelece ainda uma comparação entre o que se passa em Jogo e o trânsito, onde nós muitas vezes nem nos damos conta como é que fazemos, ou seja, actuamos de forma subconsciente: *“conduzir que maior parte de nós faz de forma quase automática, mas é uma acção que exige variabilidade na sua concretização, se nós tivermos um acidente num cruzamento, quando a gente se aproximar de um cruzamento o nosso estado*

de vigília aumenta porque houve um acontecimento, uma emoção muito forte negativa e, que num contexto semelhante, antecipamos a possibilidade de isso voltar a acontecer.”

No ponto anterior vimos o quanto é importante a criação dos exercícios. Porém, a intervenção do treinador, antes durante e depois do exercício é, também, indispensável. Durante a criação dos exercícios, o treinador deve saber bem o que pretende do exercício, tendo em conta as maiores dificuldades que a equipa apresenta no aqui e agora, e depois reconhecer de que forma é que pode melhorar esse aspecto ou um princípio, ou seja, de que forma pode fazer com que o princípio a melhorar possa obter uma melhor concretização, mais sucesso sem deixar o clima de superação e conflitualidade que falamos anteriormente.

5.5. O “eu” dentro de uma cultura emergente

“...a redacção a ser feita é feita pelo indivíduo e ele é que sentiu a história e as dificuldades ou não dificuldades...”

(Frade, Anexo 2)

As emoções são de facto importantíssimas quando se pretende instalar uma nova cultura. Para a instalação da mesma é fundamental que se faça a partir de um processo de treino que assente na vivenciação, e tendo em conta as emoções, essa vivenciação tem de ser manifestamente positiva.

Esta vivenciação, é dada ao longo de todos os momentos do treino, momentos esses configurados pelo treinador. Por esta razão Frade (Anexo 2) revela que o treinador *“coloca o tema sobre a qual a redacção tem que ser feita mas a redacção a ser feita é feita pelo indivíduo e ele é que sentiu a história e as dificuldades ou não dificuldades”*.

Quando se fala numa “descoberta guiada”, esta é relativa ao acentuar do *“primado do auto, da subjectividade, do indivíduo na acção”* (Frade, Anexo 2) e por isso é que é fundamental conhecer o que é que o jogador sente em determinados momentos, determinadas situações de jogo. É importante

“reconhecer o lado do jogador, suas emoções, o seu entendimento” (Gomes, Anexo 1) porque todos têm uma interpretação, que pode não ser comum a todos, e o jogador pode não conseguir transmitir conscientemente essa interpretação mas sabe como resolver, subconscientemente, uma dada situação. Esta ideia do crescimento do “eu” vem entroncar na responsabilização de cada um na construção e criação de algo em comum, ou seja, são os jogadores a percorrer o caminho, a sentir as dificuldades ou a sentir que algo está a dar resultado.

Disto resulta a necessidade e sobretudo, a importância de uma vivenciação positiva, com o sucesso na concretização dos princípios, sub-princípios e dos sub-sub-princípios porque, e a top é ainda mais acentuado, *“se o treinador lhes mandar fazer uma coisa totalmente diferente e que não tenha sucesso eles não fazem”* (Gomes, Anexo 1).

O treinador tem então de estar preparado para ouvir, para apoiar e reflectir sob o plano da concretização das dinâmicas, relações que se pretende. No fundo o treinador também aprende a partir do que se vai criando na vivenciação.

Gomes dá o exemplo da descoberta guiada que Mourinho preconiza *“ele promove um contexto, deixa-os resolver e o que sai de melhor desse desenvolvimento das relações tem que ser, primeiro vivenciado por eles para que haja aquisições e terem esse lado subconsciente na fusão das suas relações”*, ou seja, criam-se hábitos enraizados e um sentimento compartilhado entre os vários jogadores.

O contexto criado está, obviamente, relacionado e configurado a partir do Modelo de Jogo, e dessa forma, crescerá uma identidade comum que se pretende, não só entre jogadores mas também entre jogadores e treinador. Ou seja, *“O treinador e o jogador têm que ter uma linguagem comum, não podem estar em patamares diferentes, todo o treinador que se desliga deste lado, deste entendimento e do emerge e do que é entendido é um treinador limitado porque era o lado aberto lado crescente e evolutivo do modelo”* (Gomes, Anexo 1). E tudo isto, voltamos a frisar, só é possível se o processo de treino tiver um carácter educativo, de aquisição de uma cultura e que, por ser uma cultura, tem

princípios comuns entre todos os elementos que os *“identificam e diferenciam dos outros”* (Gomes, Anexo 1). A aquisição desses princípios, só acontece no plano da acção pois só este *“implica determinadas intenções implícitas que podem ser tanto mais subconscientes quando existem hábitos adquiridos mais facilmente associados a emoções positivas e a estados de sucesso muito grandes e que normalmente associados a estados emocionais negativos faz com que, naquelas situações em que a equipa e os jogadores cometem erros que normalmente não cometem e, com os hábitos, com a capacidade de resolver os problemas, de se adaptarem, se ajustarem, de terem um estado de fusão bem conseguido que as equipas de top têm, aí esse lado do emotivo e de ter atitudes menos condizentes, fugir ao lado do equilíbrio dinâmico do sistema é mais difícil de acontecer”* (Gomes, Anexo 1).

Assim é importante ao jogador sentir o que faz, e o que faz está em constante relação com a concretização do modelo de jogo, sua evolução e seu desenvolvimento. Assim é importante é que o jogador pratique, faça por si, actue de forma autónoma mas sempre condicionado por uma lógica de entendimento de Jogo.

6. Considerações Finais

Tendo em conta os objectivos formulados e a discussão elaborada a partir dos argumentos dos nossos entrevistados, podemos elaborar algumas considerações no que respeita especialmente à influência que os processos emocionais exercem no processo de treino, e consequentemente, na aquisição do Modelo de Jogo que um treinador pretende implementar. Decorrente disto, consideramos que:

- O processo de treino deve visar fundamentalmente o ensino de uma forma de jogar;
- A existência de um Modelo de Jogo é essencial para orientar e coordenar todo o processo de treino de forma a balizar toda a aprendizagem que se pretende que aí se adquira;
- As tomadas de decisão dos jogadores, e também as do treinador, são altamente influenciadas pelo Modelo de Jogo;
- Todas as tomadas de decisão quer conscientes quer as não conscientes, são suportadas pelas emoções;
- É com base no Modelo de Jogo que os jogadores evoluem, fornecendo aos jogadores uma interpretação comum das circunstâncias e momentos de jogo;
- O treino deve visar, então, o encurtar do tempo de “pensamento” pois o jogo deve ser uma dinâmica subconsciente;
- Em várias circunstâncias de jogo, não há tempo para pensar, por isso é fundamental criar hábitos para que mesmos nessas situações, ser possível actuar segundo uma lógica coerente;
- O hábito é um saber adquirido na acção, na familiarização com determinados contextos que, quando associados a emoções positivas, são mais rapidamente e mais facilmente recordados;
- Os hábitos estão altamente relacionados com a capacidade de antecipação e ambas são suportadas pelos processos emocionais;

- O concretizar do Modelo com sucesso, e consequentemente associado, a emoções positivas fortes, quer a nível individual quer a nível colectivo, faz com que o processo de aquisição do mesmo seja mais rápido e eficaz;
- O Modelo apresentará uma maior variabilidade e uma maior riqueza se existirem jogadores de diferentes características para a mesma posição;
- Num treino em que se pretende aprender a jogar, é fundamental que as emoções estejam presentes;
- A configuração de exercícios e a intervenção no aqui e agora por parte do treinador são fundamentais dada a necessidade de interpretar o que acontece no exercício e se tal é congruente ou não com aquilo que ambiciona para a sua equipa;
- O treinador deve ser capaz de reconhecer quais as maiores dificuldades que a equipa apresenta, para criar um contexto de exercitação num clima desafiador e de apelo à superação ao nível dos jogadores, de forma a chegar ao sucesso nessa exercitação de forma resolvendo as dificuldades até então apresentadas;
- A par do Jogo, só um contexto exercitação, criado pelo treinador, que apele à superação e transcendência, leva a que a tensão emocional seja elevada, ou seja, as emoções estejam mais vincadas;
- A concretização do Modelo deve gerar no jogador emoções positivas, já que é um estado emocional positivo onde as aquisições são mais duradouras;
- A prática, a repetição da concretização dos princípios inerentes ao Modelo são fundamentais, já que é esta experiência e vivenciação que, associadas a emoções positivas e negativas, são fundamentais quando o jogador decide;
- O Modelo de Jogo deve gerar no jogador uma ligação ou uma envolvimento positiva que o “apaixone” para a consecução do mesmo, ou seja, o Modelo deve funcionar como uma crença pessoal;

Em suma, quando queremos instalar uma nova cultura, criar princípios, sub-princípios e sub-sub-princípios, é fundamental reconhecer que as emoções desempenharam um papel essencial no passado de cada jogador e, dessa forma, só um presente associado também a emoções bem vincadas poderá levar à aprendizagem e apreensão da nova cultura.

7. Referências Bibliográficas

Adriaanse, C (1993). *A Fábrica de campeões do Ajax*. Dossier “O Público”, 29 de Abril de 1993.

Adriaanse, C (2006). *Visão detalhada de um título*. Jornal “O Jogo”, 22 de Abril de 2006

Albuquerque, P., Santos, J. (2000). *Memórias para acontecimentos emocionais: contributos da psicologia cognitiva experimental*. Revista Portuguesa de Psicossomática. Vol.2(2). Pp.21-33

Amieiro, N (2005). *Defesa à zona no Futebol: um pretexto para reflectir sobre o «jogar» ...bem, Ganhando!* Edição do Autor. Gráfica Maiadouro.

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»*. Dissertação de Licenciatura. Porto. FCDEF-UP.

Campos, C (2007). *A singularidade da intervenção do Treinador como a sua «impressão digital»*. Dissertação de Licenciatura. Porto. FADE-UP.

Capra, F. (1981). *Ponto de mutação*. Newton Roberval Eichenberg. Tradução Álvaro Cabral.

Carvalho, C. (2001). *No treino de futebol de rendimento superior. A recuperação é...muitíssimo mais que “recuperar”*. Braga.

Costa, JC; Garganta, J; Fonseca, A; Botelho, M (2002). *Inteligência e Conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes níveis competitivos*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto vol 2 nº4 (7-20).

Damásio, A. (1994). *O Erro de Descartes. Emoção, razão e cérebro humano*. Mem Martins: Publicações Europa- América.

Damásio, A. (2000). *O sentimento de Si. O corpo, a Emoção e a Neurobiologia da Consciência*. Mem Martins: Publicações Europa- América.

Damásio, A. (2001) *Fundamental Feelings*, Nature n413, pp 781.

Damásio, A. (2003a). *Ao Encontro de Espinosa. As emoções sociais e a Neurobiologia do sentir*. Mem Martins: Publicações Europa- América.

Damásio, A. (2003b). *A tentação da Filosofia*. “Revista Expresso”. 25 De Outubro.

Damásio, A. (2003c). *Os sentimentos confundem-se com o princípio da consciência*. “Jornal o Público”, 2 de Novembro.

Damásio, A. (2006). *A Arte de bem conseguir in Mourinho: Porquê Tantas Vitórias?*. Lisboa: Gradiva.

Faria, R. (1999). *Periodização Tática. Um Imperativo Conceptometodológico do Rendimento Superior em Futebol*. Dissertação de Licenciatura. Porto. FCDEF-UP.

Faria, R. (2007). Entrevista In *Liderança. As lições de Mourinho*. Booknomics.

Frade, V. (2004). Entrevista. In *Rendimento no futebol: diferentes entendimentos, diferentes orientações metodológicas*. Porto. Dissertação de Licenciatura. FCDEF-UP.

Frade, V. (2005). *Apontamentos das aulas de Metodologia Aplicada I*, Opção de futebol. Porto. FCDEF-UP. Não publicado.

Frade, V. (2006). *Apontamentos das aulas de Metodologia Aplicada II*, Opção de futebol. Porto. FCDEF-UP. Não publicado.

Garganta, J. (1995). Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos. In Graça & J. Oliveira (Eds), *O ensino dos jogos desportivos colectivos* (pp.11- 25). Porto. CEJD/ FCDEF-UP.

Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Tese de Doutoramento. Porto. FCDEF-UP.

Garganta, J. (2006). (Re)Fundar os conceitos de estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos, para promover uma eficácia superior. *Revista brasileira de educação física*, Vol.20, pp. 201-203.

Garganta, J. & Cunha e Silva, P. (2000). O Jogo de Futebol: Entre o caos e a regra. *Revista Horizonte*, Vol. XVI (91), 5-8.

Graça, A. (1995). *Os comos e os quando no ensino dos jogos* In Graça & J. Oliveira (Eds), *O ensino dos jogos desportivos colectivos* (pp. 27-34). Porto. CEJD/ FCDEF-UP.

Guilherme Oliveira, J. (1991). *Especificidade, o “pós-futebol” do “pré-futebol”. Um factor condicionante do alto rendimento desportivo*. Dissertação de Licenciatura. Porto. FCDEF-UP.

Guilherme Oliveira, J. (2003). *Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional*. Opção de futebol. Porto. FCDEF-UP. Não publicado

Guilherme Oliveira, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensinoaprendizagem/treino do Jogo*. Dissertação de Mestrado. FCDEF-UP. Porto.

Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2002). *Os novos líderes. A inteligência emocional nas organizações*. Lisboa: Gradiva

Gomes, M. (2006). *Do pé como Técnica ao Pensamento Técnico dos pés dentro da caixa preta da Periodização Tática – Um estudo de caso*. Dissertação de Licenciatura. FADE-UP. Porto.

Jensen, E. (2002). *Cérebro, bioquímica e aprendizagens*. Porto: Edições ASA

Leal, P (2004). *Rendimento no Futebol: Diferentes entendimentos, Diferentes Orientações Metodológicas*. Dissertação de Licenciatura. FCDEF-UP. Porto

Lourenço, L. e Ilharco, F. (2007). *Liderança. As lições de Mourinho*. Booknomics.

Morgado, L (2005): *Integração de Emoções e Raciocínio em Agentes Inteligentes*. Dissertação de Doutoramento. FCUL

Mourinho, J. (2006). Entrevista In *Mourinho: Porquê Tantas Vitórias?*. Lisboa. Gradiva.

Mourinho, J. (2007). Entrevista In *Liderança. As lições de Mourinho*. Booknomics.

Nava, A. (2003). *O cérebro apanhado em flagrante*. Lisboa: Climepsi Editores.

Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N. & Barreto, R. (2006). *Mourinho: Porquê Tantas Vitórias?*. Lisboa: Gradiva.

Pinto, A. (1998). O impacto das emoções na memória: alguns temas em análise. *Psicologia, Educação e Cultura*, Vol. 2(2), 215-240.

Sérgio, M. (2006). *Prefácio* in *A visão dos Treinadores na Formação de Futebol*. Porto: Papiro Editora.

Tavares, A. (1995). O processamento da Informação nos jogos desportivos In Graça & J. Oliveira (Eds), *O ensino dos jogos desportivos colectivos* (pág 35-46). Porto. CEJD/ FCDEF-UP.

Tomaz, C & Giugliano, L (1997). A razão das emoções: um ensaio sobre “o erro de Descartes”. *Estudos de Psicologia* 2(2), 407-411.

Valdano, J. (1998). Notas finais sobre o Mundial. Jornal «*Público*», 14 de Julho de 1998.

Williams, M. & Hodges, N. (2004). Instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition. *Journal of Sports Sciences*, 23(6): 637 – 650.

8. Anexos

Entrevista

1. Que importância atribui ao Modelo de Jogo no processo de treino?
2. Que relação estabelece o Modelo de Jogo e Tomada de Decisão?
3. Tendo em consideração que, em muitas circunstâncias de jogo, o jogador não tem tempo para pensar, em que suporta ele as suas decisões?
4. Acredita ser possível relacionar Antecipação, Hábitos e emoções? Em que contornos?
5. Tendo em conta determinado Modelo de Jogo, até que ponto é importante conhecer as características do jogador e o seu passado, aquando de uma possível contratação?
6. Vários estudos têm demonstrado que as emoções estão fortemente relacionadas com as aprendizagens, memórias, conhecimentos, raciocínio e com a Tomada de decisão. Neste sentido, qual a importância que os estados emocionais poderão ter no processo de treino e no respectivo desenvolvimento individual e colectivo.
7. Tendo em consideração a interacção entre aprendizagem, tomada de decisão e emoções, qual pensa ser o papel do treinador na Operacionalização do treino?
8. Comente a seguinte Frase de Mourinho: "a minha descoberta guiada não tem tanto a ver com o perceber mas sim com o sentir, ou seja, com o que eles sentem em determinado tipo de situação ou movimento".

Anexo 1 – Entrevista à Professora Marisa Gomes

(Treinadora dos quadros do Futebol de Formação Futebol Clube do Porto)

António Oliveira: Que importância atribui ao Modelo de Jogo no processo de treino?

Marisa Gomes: O Modelo de Jogo num processo de treino específico, tem uma importância capital, isto é, o modelo é aquilo que vai orientar e estabelecer prioridades, é no fundo o que vai regular o desenvolvimento de todo o processo porque o modelo é aquilo que a gente pretende que a equipa faça, em função daquilo que acontece e aquilo que vai acontecer. Portanto se não houver Modelo de Jogo o processo de treino é uma coisa simplesmente abstracta; não há uma articulação de sentido, não se hierarquizam as coisas, não se estabelecem prioridades e quando é assim os objectivos estão talvez avulsos, pouco coerentes, e não permite desenvolver uma lógica que é fundamental existir no processo de treino para que as regularidades e para que haja uma filosofia, aquilo a que normalmente chamo de idioma comum entre jogadores e treinadores.

AO: Que relação estabelece o Modelo de Jogo e Tomada de Decisão?

MG: Sendo o Modelo uma conjectura daquilo que a gente pretende, e daquilo que no fundo é a cor que a gente dá ao processo, através disso o Modelo vai orientar todas as decisões, desde o plano mais macro até ao plano mais micro da decisão do jogador, no detalhe. Sendo o Modelo um idioma entre os vários jogadores e o treinador, a tomada de decisão ou aquilo que eles possam dizer na utilização do idioma, é sempre resultante desse mesmo idioma e o modelo é a mesma coisa, o modelo é uma conjectura de algo que não se reduz à sua ideia, isto é, é uma ideia que se concretiza tem um lado

emergente, e um modelo sem este lado emergente, o lado concreto daquilo que acontece, também não é um Modelo de jogo, é uma simples conjectura que muitas vezes é abstracta. Portanto a tomada de decisão quer do treinador quer dos jogadores é consequente ou resultante desse Modelo.

AO: ...Então o que permite decidir bem ao jogador é o conhecimento desse Modelo...

MG: Sendo o modelo é aquilo...à pouco falei na cor... imagine a minha equipa tem um modelo, eu desenvolvo um modelo ao longo do processo. Imagine que isso é uma cor, por exemplo o laranja. Esse laranja vai ser laranja não só para mim como para todos os jogadores, portanto essa cor laranja significa que existem princípios nos vários momentos de jogo e esses princípios fazem que quando nós ganhamos a bola se calhar nós queiramos tirar a bola da confusão como aspecto mais importante para manter a bola na nossa posse e que se calhar noutro modelo não passa por ai, passa por tentar romper a equipa adversária. Portanto esta cor, este modelo vai fazer com que a tomada de decisão do treinador e jogador sejam num sentido comum, uma finalidade em termos macro que se repercute nas decisões do jogador ao mais ínfimo pormenor. Porque, voltando ao exemplo da transição, o retirar a bola da zona de pressão se calhar faz com que o jogador ganhe a bola na lateral esquerda e tem pressão na zona central e na frente, e se calhar, como quer concretizar o princípio faz com que jogue no meio, se calhar pode ter de segurar um pouco mais a bola ou ter que a libertar logo, tudo isso, é a parte do pormenor, é resultante disso mesmo.

AO: Tendo em consideração que, em muitas circunstâncias de jogo, o jogador não tem tempo para pensar, em que suporta ele as suas decisões?

MG: As decisões dos jogadores, resultam das relações dos jogadores, das ligações, da maneira como interagem entre si. Nós, num contexto qualquer

de jogo, uma acção não é uma acção, isto é, não é uma coisa isolada. Se um jogador decide driblar, eu vou-me comportar de determinada forma que pode ser diferente se ele realizasse passe. E tudo isto, esta tomada de decisão, por parte dos jogadores não é algo consciente e quando falas no pensar, um jogador num estado de jogo e competição, num contexto de intensidade, ele não tem tempo para pensar, não é capaz de tomar as decisões de maneira consciente, ele fá-lo de uma forma inconsciente. Este lado subconsciente resulta da experiência que tem, do entrosamento que existe entre os vários jogadores porque se nós repararmos a maior dificuldade que as equipas tem no início da época é a reunião de vários jogadores que nunca jogaram juntos e que com o passar do tempo, se o treinador os “deixar” interagir livremente e espontaneamente, existe um entrosamento natural, surgem padrões naturais resultantes das características que eles têm e do modo como eles se relacionam entre si. Se a equipa tiver por exemplo dois extremos muito dribladores, os médios interiores vão-se ajustar em função disso; se o ponta de lança gosta muito de jogar para trás, os médios interiores se calhar quando ele recebe a bola já estão prontos a receber; há um ajustamento natural, espontâneo, digamos assim que é aquilo que nós chamamos de cultura. Mas cultura implica, o lado da variedade. Cultura é um conjunto de valores e princípios que nos identificam e diferenciam dos outros e que nas decisões dos jogadores é igual. Eu não posso saber que o jogador recebe a bola e faz sempre passe para a direita ou só para a esquerda, porque isso não é cultura, eu nem chamo hábito, é um mecanismo mecânico, algo que não tem em conta as circunstâncias, sendo o Jogo uma dinâmica que está em constante mutação com as circunstâncias variáveis e mutáveis a todos os momentos, a capacidade de ajustamento e desse entrosamento tem que existir. A maneira como se ajusta tem repercussões naquilo que “eu” vou fazer, um ponta de lança isolado estou a espera que faça determinada coisa. Se eu não o conhecer demoro mais tempo a esperar qualquer coisa. Mas se eu tiver um conhecimento, resultante do processo de treino, e é para isso que se treina aliás, essa adaptação acaba por acontecer, este ajustamento, este sincronismo que tem que ser espontâneo porque em Jogo evidenciamos o lado

subconsciente, as grandes jogadas, as grandes situações a maioria das pessoas não sabem como as fazem mas fazem, e resulta de quê, do que já viveram, do que antecipam no momento, do que acham que é a melhor solução e do contexto em si, isto é, se o jogador está habituado ou tem por princípio receber a bola e jogar, mas se não tem ninguém para jogar as circunstâncias e o contexto não lhe permitam que ele faça isso, então esta decisão não é só uma decisão, é uma inter-decisão, é um contexto e por isso é que se fala em auto-hetero. (uma coisa não é uma coisa só em si) Um exemplo de uma analogia desta situação é por exemplo o trânsito, nós vamos na rua e se vimos um carro a aproximar-se para a direita e existindo um corte para a direita nós tendencialmente ou subconscientemente estamos à espera que ele vire à direita assim como numa situação em que, estamos parados e queremos entrar numa via qualquer, e há espaço e tempo para o carro da frente entrar nós estamos à espera que ele o faça, mas às vezes não o faz e até gera alguns acidentes, porque nós antecipamos algumas coisas face às circunstâncias que existem e que muitas das vezes os outros não o fazem. Portanto, não é uma decisão é uma inter-decisão e nós, tendo em conta esta situação do contexto e das circunstâncias e o jogo é mesmo isso por isso se fala em dinâmica, isso tem de acontecer de uma forma espontânea, de uma forma cultural.

AO: Acredita ser possível relacionar Antecipação, Hábitos e emoções? Em que contornos?

MG: O treino é mesmo isso, um processo de desenvolvimento do modelo de Jogo, como falamos inicialmente. E para isso, para desenvolver o modelo de jogo desenvolvendo uma lógica ou uma cultura, nós temos que ter hábitos não é, e esses hábitos são os princípios mas estes princípios têm que ter tanto do lado, a concretização dos princípios tem que ser algo que acontece e que os identificam em termos de padrões mas também tem que ter um lado aberto na concretização desses princípios e portanto os hábitos não podem ser uma coisa fechada e as emoções têm que estar, são consequência dessa

cultura, desses hábitos e que são geridos pelo treinador, líder do processo. Portanto um treinador que quer desenvolver o seu Modelo de Jogo, desenvolve-o ao longo do processo através da concretização ou desenvolvimento dos princípios de jogo, sub-princípios na sua regulação ao longo do tempo através dos hábitos. A partir destes hábitos que lhes permite ganhar uma cultura de jogo, ou melhor uma cultura de jogar porque o jogar no início da época não é igual ao meio nem do fim da época apesar de estar dentro do mesmo contexto Macro em termos filosóficos. Agora o seu desenvolvimento, até porque sendo a equipa um sistema dinâmico, se chegamos a um ponto em que não há evolução é uma coisa estanque e se é estanque acaba por se atrofiar, passa a ser um mecanismo mecânico e isso no jogo e no futebol é bastante castrador quer em termos colectivos, individuais, intersectoriais e as emoções são consequência dessa forma de jogar. As emoções resultam do processo de adaptabilidade, que é o processo de treino e competição porque se estamos a desenvolver um jogar em termos colectivos, e esse jogar implica o vivenciar de determinadas coisas que o treinador faz e a concretização e desenvolvimento do contexto dos jogadores e neste sentido as emoções vão marcar isso, porque uma equipa que tem sucesso na concretização do seu jogar as emoções serão muito mais positivas que negativas e sabemos que estamos mais orientados para as emoções positivas do que para as emoções negativas, só em casos patológicos é que a gente gosta mais das emoções negativas do que as positivas. Agora o treinador tem que, por isso é que eu falo no lado emergente e no lado concreto do modelo, porque a concretização do modelo tem que implicar sucesso porque se não implicar sucesso, se calhar é necessário determinados ajustes, precisa que haja uma regulação por parte do treinador para que isso aconteça, para que haja aquisição. Vou-te dar um exemplo concreto: se um treinador pretende que a equipa mantenha e circule a bola e decide ao longo do processo de treino fazer muita circulação, muita posse, muita circulação, muita posse e chega ao jogo a equipa circula muito tempo mas quando perde a bola dá golo na sua baliza e perde um, perde dois, perde três jogos. Por mais que o treinador diga que isto é de facto aquilo que se pretende a realidade não diz isso não é? E se

é uma vez, esporádico, pode acontecer mas mesmo sendo esporádico, há uma causa, há qualquer coisa que fez com que não se obtivesse sucesso e acontece que, se esse treinador consegue perceber que para manter e circular a bola é precisa ter uma transição ataque-defesa muito forte para evitar sofrer golos, se ele conseguir incutir isso e ganhar um jogo, dois e três jogos então as emoções positivas em termos colectivos e também individuais acabam por fazer com que as aquisições sejam muito melhores e muito mais rápidas.

AO: ... É talvez a partir deste sucesso que seja possível antecipar mais vezes...

MG: O lado da antecipação é um lado difícil porque? Porque a gente só antecipa alguma coisa quando a gente conhece não é? E no jogo eu só posso antecipar determinadas coisas, não é sabendo, pelo menos no meu entendimento, não é sabendo que a gente faz sempre a mesma coisa, é por exemplo eu ver que existe espaço na zona central e interpretar esse espaço do mesmo modo que os meus colegas o vão fazer, Isto é, tem que haver uma familiaridade com aquilo, com o contexto, e com a capacidade de ajustamento que vá de encontro ao mesmo objectivo porque se eu vejo que há espaço na zona central e o meu colega vê o espaço e não o quer aproveitar, ou não interpreta esse espaço da mesma maneira, é difícil antecipar. Portanto falamos numa antecipação circunstancial e as circunstancias de Jogo são o que? os colegas, o adversário, o espaço, todas estas componentes, não podemos ver a antecipação como eu sei que ele recebe a bola e passa sempre para a direita, não pode ter um lado fechado, tem que ter um lado aberto. Agora, eu sei, aquele que aquele ajustamento e sincronismo subconsciente que falei há pouco e natural, resulta da vivenciação comum das coisas.

AO: Tendo em conta determinado Modelo de Jogo, até que ponto é importante conhecer as características do jogador e o seu passado, aquando de uma possível contratação?

MG: É extremamente importante porque um treinador se se identifica e pensa o jogo de determinada forma é importante reconhecer nos jogadores que tem que lhe permita concretizar essa ideia da forma mais eficaz possível porque se eu sou uma treinadora que gosta que a minha equipa esteja em posse e circulação se calhar eu prefiro um pivot que tenha capacidade em termos de transição defesa-ataque e um momento ofensivo muito mais forte do que se calhar um pivot que gosta é de defender e combater e quando a equipa tem a bola ele até se esconde. Porque? Porque é totalmente diferente, não vai concretizar os princípios do mesmo modo que um outro que o pode fazer de outra forma e isto tem a ver com o lado concreto do modelo, e portanto um treinador que vá para um clube tem que perceber a sua realidade, tem que perceber a sua equipa e tem que perceber como é que vai concretizar a sua ideia. É como um maestro que quer fazer uma música para a sua orquestra e tem que ver que tipo de músicos é que tem para tocar porque se tiver determinados órgãos em que não tem qualidade para fazer aquilo, se calhar a sua música não vai ter muita qualidade, no Jogo a mesma coisa. Se calhar se tiver uma equipa que em termos de composição da equipa tem jogadores muito fortes defensivamente, se calhar isso permite-me, no desenvolvimento do modelo, ter determinadas características e o próprio desenvolvimento do modelo ao longo do tempo acaba por ganhar uma configuração própria porque não podemos ver o modelo como algo que fica, o modelo tem também um desenvolvimento temporal ao longo de todo o processo, desde o início ao fim. Este lado é muito importante porque quando vemos que a já consegue fazer algumas das coisas, e depois precisam de algo mais para que o seu crescimento aconteça, se o treinador não tiver a capacidade para acrescentar ou fazer com que este modelo se enriqueça cada vez mais, a própria equipa acaba por atrofiar.

AO: ... Henry, Shevchenko, Tiago, três jogadores que obtiveram muito sucesso a jogar de determinada forma e por isso com muitas emoções positivas, mudaram de clube e consequentemente o seu plano

mais “macro”, não obtiveram ainda sucesso ou muito sucesso nos novos clubes.

MG: Essa questão do sucesso tem a ver, e o exemplo que estás a dar é claro disso, este lado do sucesso tem a ver também com aquilo que o treinador quer. Um treinador deve ter a sensibilidade suficiente, imagina que chega a um clube onde não há possibilidade de escolher os melhores, é com aqueles que tem de lidar. O treinador tem obrigação de procurar que cada jogador tenha sucesso no desenvolvimento e no crescimento colectivo da equipa. Isto é se eu tiver dois pivots de características totalmente diferentes se calhar existem condições em que um tem muito mais sucesso que o outro dadas as suas características e da maneira como resolve o jogo. Agora como treinadora tenho que reconhecer quais são essas condições, promover um processo ao qual os outros colegas reconheçam, sabem e se ajustem a estas diferenças entre eles porque a diferença entre jogadores permite recriar e desenvolver em termos de variabilidade do modelo e enriquecê-lo e isso é óptimo. Por isso é que dois laterais com as mesmas características, se um é melhor que o outro um jogo e o outro não. Com características diferentes já é diferente. Permite tanto em termos colectivos conseguir uma maior variabilidade na concretização dos princípios e consegues que o sucesso seja conseguido de diferentes maneiras. Isto é que é riqueza do Modelo.

AO: Vários estudos têm demonstrado que as emoções estão fortemente relacionadas com as aprendizagens, memórias, conhecimentos, raciocínio e com a Tomada de decisão. Neste sentido, qual a importância que os estados emocionais poderão ter no processo de treino e no respectivo desenvolvimento individual e colectivo.

MG: O estado emocional está sempre presente, isto é, quando estamos a fazer qualquer coisa, existe sempre emoções podem é estar mais presentes ou menos presentes. Não podemos dizer que ou é emotivo ou não é emotivo. Às vezes há uma presença das emoções é mais forte do que noutras

situações. Por exemplo na competição há um estado emocional muito superior /mais forte do que num exercício de treino em que o objectivo seja fazer recuperação activa por exemplo. No entanto, este lado do estado emocional tem que ser uma constante para a aprendizagem porque o jogo é isso mesmo e o jogo, aquilo que a gente falou à pouco, aquela dinâmica subconsciente só acontece quando nós estamos perante situações de pressão, perante situações em que nós temos que transcender e portanto, se a gente quer que os jogadores se transcendam e se quer que eles estejam em constante superação, auto-hetero superação, nós temos que fazer com que isso aconteça no treino para que as aquisições e que para o desenvolvimento do crescimento do jogo decorra. Nós dizemos que o treino e a competição não podem ser duas coisas, no meu entendimento, totalmente diferentes, tudo bem que a competição dá-nos coisas que o treino não nos dá, o lado daquilo que é diferente o lado novo, o lado do inopinado que o adversário tem, as suas características e o facto de resolverem os problemas doutra maneira fazem com que isso seja diferente e que no treino a gente não consegue. Mas aquilo que a gente faz no treino tem que ser num contexto de exercitação em que o lado emocional esteja sempre presente, não é presente, é bem vincado e que permita ter sucesso porque se a gente tem tendência a reforçar e a adquirir coisas no estado positivo, a envolvência dos jogadores tem que ser determinante. Como é que fazemos isso? Um treinador que decide trabalhar a organização defensiva da defesa num exercício de 4x4. Esta situação no meu entendimento não está concebida de modo a conseguir isso, porque para ter sucesso em termos de organização defensiva se calhar eu preciso ter a equipa adversária a trabalhar organização ofensiva para que sejam confrontados com problemas diferentes, sendo obrigados a resolver as coisas da melhor maneira, são obrigados a ajustarem-se uns aos outros, e são obrigados a fazê-lo em função do adversário e em função do espaço e tempo que tem. E isto é que faz com que a emoção esteja presente e se nós queremos que eles adquiram qualquer coisa, apesar de isto desgastar muito mais que pode ser facilitado com a recuperação que tu fazes, intervalando se calhar algumas vezes gerindo esse esforço e que o treinador tem que ter sensibilidade para o fazer.

AO: Tendo em consideração a interacção entre aprendizagem, tomada de decisão e emoções, qual pensa ser o papel do treinador na Operacionalização do treino?

MG: Era o que eu te estava a dizer, o treinador tem que ser o modelador de tudo isso, se eu procuro desenvolver o meu modelo, sei que face ao jogo anterior a minha equipa que a minha equipa está a ter pouco largura na circulação de bola e se reconheço isso, eu tenho que gerar situações em que a equipa o faça muitas vezes, tenha sucesso em fazê-lo e que para que isso seja realmente adquirido eu tenho que criar situações nas quais eles sejam confrontados com problemas para o conseguir fazer. Por exemplo a situação sem oposição, pode ser com uma oposição mais recuada, pode ser com uma oposição mais central, pode ser com uma oposição mais lateral e o treinador tem que saber isto pois se eu quero largura para a minha equipa se fizer situações com oposição sem ponta de lança ou com o corredor central esta se calhar não será a situação mais propícia; se calhar eu posso é tirar os dois extremos à oposição promovendo maior espaço nas zonas laterais para que a circulação de bola ocorra com mais largura. Do mesmo modo se eu quero mais profundidade na equipa se calhar tenho de fazer as coisas numa outra configuração diferente porque senão não estou a ser coerente e se não estou a ser coerente em termos emocionais ou termos daquilo que emerge e que é adquirido também não é coerente. E por isso é que o modelo enquanto contexto “macro” do desenvolvimento do processo é determinante para que o treinador saiba sempre, em todos os momentos estar a contribuir para o crescimento porque senão acontece situações que são abstractas, situações que se calhar não são adequadas, agora é preciso é também que o treinador ter a noção de que a equipa tem quase sempre milhares de problemas para resolver e a grande questão do treinador é saber hierarquizar, isto é, o que é que é mais importante, por onde é que eu começo, se calhar estou a ter problemas nos jogos com golos sofridos em transição porquê, porque se calhar

não é na transição que estou perder, se calhar é na organização ofensiva que estamos totalmente descoordenados.

AO: ... No fundo o treinador tem, falando numa linguagem de Damásio, marcar determinadas imagens (situações) de forma positiva para que elas aconteçam mais vezes...

MG: O facto de o jogador ter sucesso e a equipa ter sucesso jogando de determinada forma faz com que haja emoções positivas associadas a esses acontecimentos, a esses princípios. No entanto, não podemos ver as coisas só dessa maneira porque tudo o que a gente faz, a gente vai marcando, vai mapeando, por isso é que te dizia que as emoções estão sempre presentes podem é estar de uma forma mais implícita ou explícita. Certas acções que fazemos no quotidiano nós fazemos muitas delas às vezes que nem damos conta como é que fazemos, portanto num estado subconsciente. Por exemplo conduzir que maior parte de nós faz de forma quase automática mas é uma acção que exige variabilidade na sua concretização e se nós tivermos um acidente num cruzamento, quando a gente se aproximar de um cruzamento o nosso estado de vigília aumenta porque houve um acontecimento, uma emoção muito forte negativa que num contexto semelhante antecipamos a possibilidade de isso voltar a acontecer. No caso do Jogo é a mesma coisa, se nós fazemos determinados princípios e eu falo em princípios e reforço o lado do principio porque não podem ser entendido como acções ou as ligações de fazer por exemplo a equipa fazer a mesma coisa sempre da mesma maneira porque isso já não é um principio, é um principio e um fim, e então já não é principio de jogo, é uma mecanização e uma mecanização não contempla o lado aberto, como por exemplo no hábito de conduzir que acabamos de referir. O conduzir é uma situação quase automática mas é um automática com variabilidade em função do carro da frente etc., agora a gente chega a uma situação, a um acidente ou andamos com mais velocidade se calhar o nosso estado de vigília é muito superior e as emoções num estado, se calhar temos de mudar de direcção rapidamente, as emoções estão mais presentes num

estado de reconhecimento daquilo que fazemos mas a gente vai de uma forma quase automática, o nosso estado emocional pode não ser tão explícito mas elas estão lá. Agora o processo de treino e competição tem que ser, nós o reconhecemos que é um processo principalmente o Jogo é um processo cujas emoções são bastante explícitas e consequentemente estão presentes no tipo de decisões e naquilo que fazemos.

AO: Comente a seguinte Frase de Mourinho: "a minha descoberta guiada não tem tanto a ver com o perceber mas sim com o sentir, ou seja, com o que eles sentem em determinado tipo de situação ou movimento".

MG: Essa frase do Mourinho da descoberta guiada diz aquilo que é a premissa fundamental. O Processo de treino tem que acentar na vivenciação e na vivenciação positiva. E Mourinho refere aí que é aquilo que eles sentem porque reconhece o lado do Jogador, as suas emoções, o seu entendimento porque repara o treinador, principalmente a top como é o caso do Mourinho, tem jogadores que são inteligentes e existem determinados jogadores que já têm uma experiência e têm uma forma de interpretação, nem que não a saibam explicar o lado consciente mas subconscientemente eles tem uma forma de resolver as coisas, e que se o treinador lhes mandar fazer uma coisa totalmente diferente e que não tenha sucesso eles não fazem por isso é que eles são top não é? Esta sensibilidade que Mourinho tem, aquilo que eu te dizia das relações, as dinâmicas, tem que ser e são tanto melhores ...o treinador tem sempre que aprender nessas dinâmicas, tanto na sua concepção tanto na sua concretização como no seu desenvolvimento. E esse lado da descoberta guiada e o que Mourinho faz é, ele promove um contexto deixa-os resolver e o que sai de melhor desse desenvolvimento das relações tem que ser, primeiro vivenciado por eles para que haja aquisições e terem esse lado subconsciente na fusão das suas relações. O treinador e o jogador têm que ter uma linguagem comum, não podem estar em patamares diferentes, todo o treinador que se desliga deste lado, deste entendimento e do emerge e do que é entendido é um treinador limitado porque era o lado aberto lado crescente e

evolutivo do modelo. Repara, o Jogo e o processo de treino podem até ter um potencial mas se ele não acontecer o “aqui e agora” não adianta, e um treinador que não saiba intervir no “aqui e agora” face aquilo que quer, não é treinador e com jogadores de top então, jogadores que podem não saber falar em transições podem não saber falar na linguagem dos treinadores mas se calhar conhecem melhor o jogo que alguns treinadores e este lado, um treinador inteligente como o Mourinho se calhar aproveita e cresce com isso, se calhar outros não estão fechados ao seu entendimento e prescindem desse entendimento. E quando eu digo que o importante é a vivenciação, porque não adianta lhes mostrar imagens do que eles têm que fazer, porque só mostrar imagens não chega, se o processo de treino não for condizente com a aquisição destes princípios não adianta, não adquirem porque o jogo decorre num plano de acção. Agora essa acção implica determinadas intenções implícitas que podem ser tanto mais subconscientes quando existem hábitos adquiridos mais facilmente associados a emoções positivas e a estados de sucesso muito grandes e que normalmente associados a estados emocionais negativos faz com que, naquelas situações em que a equipa e os jogadores cometem erros que normalmente não cometem e com os hábitos, com a capacidade de resolver os problemas, de se Adaptarem, se ajustarem, de terem um estado de fusão bem conseguido que as equipas de top têm, aí esse lado do emotivo e de ter atitudes menos condizentes, fugir ao lado do equilíbrio dinâmico do sistema é mais difícil de acontecer.

Anexo 2 – Entrevista ao Professor Vítor Frade

(professor na Faculdade de Desporto da cadeira de Alto Rendimento – Futebol;
Coordenador da Formação do Futebol Clube do Porto)

AO: Que importância atribui ao Modelo de Jogo no processo de treino?

Vítor Frade: É fundamental porque para mim o Processo de Treino é qualquer coisa que visa o ensino de, ou a aquisição de. Ora, se eu não tiver um modelo de... o que é que eu posso ensinar? Vou ensinar o que não sei? E a quem é que eu ensino? Aos jogadores e portanto, os jogadores são gente e gente diferenciada no entendimento que tem disso, na aproximação ou afastamento que tem disso e depois o seu estado de desenvolvimento, se é mais novo se é mais velho. Depois o “de”, o que eu quero que se aprenda não é uma coisa só, ou melhor não existe no mundo como uma coisa só, há várias concepções e aceitáveis, opções e gostos por este tipo de jogo ou por aquele. Portanto é absolutamente imprescindível modelar, configurar uma lógica à volta da qual o processo vai existir e vai acontecer. Agora, noto às vezes muita confusão em relação à ideia de modelo que é qualquer coisa que existe já feito, já consumado que depois se vai assimilar à semelhança da construção civil. Ora o modelo é de facto uma circunstancialidade mas aberta, ou seja ele acontece numa realidade, que eu identifico mas não conheço por inteiro, as realidades directamente implicadas, os jogadores, também não conheço por inteiro, e no início desse modelo, o que é importante é uma parte objectivável do modelo em termos de circunstâncias mas antes do modelo, há a concepção de jogo. Portanto eu tenho que imaginar, eu tenho uma concepção de jogo mas é a realidade que depois me leva a admitir com mais ou menos facilidade aquela concepção que eu quero. E isso leva-me a outro lado, ao Modelo. Portanto, o modelo é depois, em termos de objectivação, os princípios fundamentais que eu reconheço como representativos do Modelo. Depois,

como o modelo tem este lado aberto e escondido que é o aqui e agora, os vários aqui e agora que vão depois expressar aquilo que está a ser modelável e que se está a tornar consistente. Esta primeira parte dos grandes princípios, é uma espécie de matriz, de núcleo duro que gera dinâmicas diversas em função da realidade, e que tem a ver com os sub-princípios e com os sub-sub-princípios. Portanto modelo é qualquer coisa que não existe em lado nenhum mas que contudo a gente espera encontrar. Portanto, é por um lado o futuro, eu desejo que a minha equipa se identifique assim e vou para lá, seguindo essa lógica, mas o assim tal qual portanto, nos vários planos da sua manifestação, com o constrangimento do plano macro, mas depois o plano da efectiva concreticidade está na relação do plano macro com o plano micro. O modelo é qualquer coisa que não está feita de uma vez por todas, vai-se fazendo e nesse sentido alterando-se, mas fundamentalmente ao nível da dimensão mais micro porque aquilo que menos muda são os suportes ou os pilares do modelo, ou seja os grandes princípios.

AO: Que relação estabelece o Modelo de Jogo e Tomada de Decisão?

VF: A primeira constatação é que quem vai apreender o modelo «entra» através do lado mais macro, o que gera facilidade de aproximação ou não em função também do desconhecimento ou do entendimento do jogador. Mas o que se quer é que isto gere logo uma intenção prévia. Mas no acto da concretização da intenção, o que acontece é a decisão. Essa quer-se que seja do indivíduo. Portanto a decisão de A vai provocar inter-decisão. Mas a decisão só é de facto autónoma se for autónoma. Portanto, eu executo em função da concretização da intenção. Posso é fazê-lo desajustadamente mas sou eu. Depois o papel do treinador auxilia, no sentido de saber gerar os temas sobre os quais a redacção vai ser feita, ou seja, balizar as preocupações centrais, se são ao nível da organização defensiva, se quer assim ou quer assado, gera uma intenção prévia para que a intenção em acto seja ajustada à intenção

prévia. Mas como isto é um jogo colectivo, a decisão eu diria melhor, a execução tem que ser resultante de uma configuração consciente inicialmente, porque só essa é que promove uma relação conveniente entre o córtex frontal, o córtex parietal, o córtex motor, etc...

AO: Tendo em consideração que, em muitas circunstâncias de jogo, o jogador não tem tempo para pensar, em que suporta ele as suas decisões?

VF: O jogo não é um filme que passa à frente. Se os jogadores pararem não há jogo. Quem produz o jogo são os jogadores. Agora o que a gente quer é que o jogo seja produzido com a manifestação dominante dos nossos jogadores. Mas eles só o conseguem produzir se o tiverem antes, o tiverem armazenado, o tiverem apreendido durante os treinos. Ora essa configuração genérica permite que de facto grande parte da sua acção, ou dos seus actos, seja sustentada no subconsciente, mas é um subconsciente que tem historia para que aquilo que é contingente, aquilo que resulta da conflitualidade e da dramaticidade do jogo, possa estar a ser equacionado sob a «legislação» da consciência, convêm ou não convêm, ela interfere ou não interfere; mas de facto o treino é um encurtamento de tempo para se poder agir. Mas isto faz-se tanto melhor consoante o primado, no início, esteve no intencional, ou seja no consciente. É por essa razão que eu vos dizia muitas vezes só o movimento intencional é educativo. Portanto, é esta configuração, e é por isso que existe um modelo, e é por isso que é preciso balizar a aprendizagem para que se instale uma cultura de jogo. E essa cultura é como qualquer outra cultura. Eu sou mobilizável ou espantável por aquilo que me agrada e por aquilo que me entusiasma portanto, emociono-me com isto e, relaciono-me em conformidade consoante a sentimentalidade. Transferindo isto para o jogo, os princípios são a sentimentalidade comum, a emotividade comum, a afectividade comum, embora os jogadores sendo diversos porque são diversos os lugares, são diversas as funções são diversas as interrelações, as inter-decisões. Portanto o

modelo é qualquer coisa que quer dar resposta a este padrão de conexão colectivo.

O hábito é o suporte subconsciente que você tem, é o lado cultural que você tem, é a afinidade com uma forma de jogar que você tem e não exclusivamente ao nível do entendimento, mas ao nível da execução, ao nível da realização, ao nível da prática, ao nível praxiológico que resulta da vivenciação dessa configuração ou desses princípios como dizia no início, e vivenciação em termos da verdadeira existência desses princípios, que é jogando. Pode não ser o jogo inteiro, o 11x11, mas jogando, porque é esta tomada de decisão que leva como almofada a emoção. Portanto a capacidade que eu tenho de racionalizar, suportada na habituação ou num conjunto de disposições que eu consegui assimilar e por isso se tornaram hábito, me faz com que a tomada de decisão e a emoção e a execução sejam da minha responsabilidade.

AO: Acredita ser possível relacionar Antecipação, Hábitos e emoções? Em que contornos?

VF: Antecipação é isso, você vai pela rua e vê uma pessoa distraída num sítio de muito movimento, você não precisa, antes de ver os carros travarem, você sabe que eles vão travar, portanto um código de leitura dado por um contexto que é familiarizável. Você se não conhecer um bicho muito grande, e que é um bicho que não faz mal a ninguém, se calhar você assustasse mas se souber que é uma foca e que não faz mal a ninguém, você procedia de outra maneira. Portanto, antecipa em função desse quadro. O treino, o que lhe proporciona é isso, a familiarização de convivência num contexto que lhe dá vantagem a si através da antecipação em função dos códigos de leitura.

AO: Tendo em conta determinado Modelo de Jogo, até que ponto é importante conhecer as características do jogador e o seu passado, aquando de uma possível contratação.

VF: É Importantíssimo, mas o que é que são características? Pode correr muito mas ter a capacidade de travar pouco, pode não ser inteligente... São, são muito importantes porque se você quer um jogo pensado, para determinadas posições o individuo tem que saber pensar. Portanto se você quer um modelo de jogo que assenta numa estrutura cuja posição de pivot é fundamental, muito mais do que ao defender, ao atacar. Nos momentos primeiros de construção do ataque, você tem que ter um individuo que não pode ser aquele gajo frenético, tem que ser mais do que um pirilampo ser um farol, mas tem que ser um individuo que entenda bem o seu jogo para que ponha os andamentos... é evidente que é importante, e o passado, a história que ele tem pode até ser contraproducente, contrária.

AO: ... Henry, Shevchenko, Tiago, três jogadores que obtiveram muito sucesso a jogar de determinada forma e por isso com muitas emoções positivas, mudaram de clube e consequentemente o seu plano mais “macro”, não obtiveram ainda sucesso ou muito sucesso nos novos clubes.

VF: Não é assim tão linear. Posso perguntar se aquilo que os treinadores que os contrataram querem para eles, é aquilo que eles faziam e que os levava a distinguir, não é? É evidente que em principio os jogadores de top, são os gajos mais polivalentes digamos assim, mas a polivalência tem limites. Eu não tenho dúvidas nenhuma, aquando dos bons anos do Romário, que ele jogava em qualquer equipa do mundo como ponta de lança. Mas não era um ponta de lança como o Shevchenko, nunca, por exemplo, ele tem que saber que a minha equipa vai jogar de tal modo, o que permite que a posição dele seja cumprida mais ou menos com as mesmas funções. É evidente que as características são fundamentais mas acho que a riqueza do modelo está no

cumprimento das funções através de indivíduos com características relativamente distintas. Você recorda-se o que é que o Mourinho dizia que queria? Dois jogadores para cada posição de características diversas por isso é que eu lhe perguntava o que é isso das características. Mas uma coisa também é... porque o Top deve requisitar a especificidade e há determinadas posições que são mesmo muito específicas, e às vezes até a própria atitude, o próprio carácter liga mais, ou melhor com ela. Dou-lhe o exemplo do que aconteceu, quando o Mourinho estava aqui no Porto, a certa altura lesionou-se o Costinha e ele andava preocupado com o indivíduo para o substituir. E a certa altura em conversa comigo, disse que se calhar estava virado para o Maniche e eu não disse nada mas pensei para mim que se calhar não iria dar certo. Pois ele no dia seguinte aborda outra vez o assunto e disse-me que tinha decidido pelo Maniche. Eu tinha as minhas dúvidas porque do lado de fora, o Maniche é um gajo estilo ventoinha, pirilampo por atitude e o Costinha era o contrário. Ora para a posição de pivot era uma espécie de contra-senso. O Maniche era muito mais pirilampo do que farol. Mas o que é facto é que em 6 ou 7 jogos que jogou o Maniche no lugar de Costinha cumpriu plenamente e deixou de ser pirilampo, passou a ser farol. Agora as características, o Maniche não passou a jogar melhor do que o Costinha no ar... isso deu-se porque ele conhecia correctamente o Modelo de jogo, mudo de posição mudo de função. Agora o problema que se põe é se na continuidade, seria o lugar mais ajustado para o Maniche, se calhar julgo que não, mas é preciso a gente relativizar aquilo que tem a mania de absolutizar.

AO: Vários estudos têm demonstrado que as emoções estão fortemente relacionadas com as aprendizagens, memórias, conhecimentos, raciocínio e com a Tomada de decisão. Neste sentido, qual a importância que os estados emocionais poderão ter no processo de treino e no respectivo desenvolvimento individual e colectivo.

VF: Todo... é por isso que só faz sentido utilizar a Periodização Táctica, porque você só estando a jogar em conflitualidade, é que a dramaticidade está...e portanto o que é a dramaticidade? É uma espécie de exuberância, de manifestação que às vezes é descontrolada. Portanto eu tenho que ter paixão por aquilo, tenho que me entusiasmar por aquilo, tenho que estar emotivo. Portanto, o que eu faço, mais ajustadamente ou menos ajustadamente tem que estar alicerçado na emoção, não pode ser de outra maneira. Agora o que é que vem calibrar a emoção? É o entendimento do jogo, a sentimentalidade, a tomada de consciência desse ser impelido para... que são os princípios do jogo, e portanto a tomada de decisão deve ser alicerçada nisso. Nos anos mais novos com um grau de complexidade menor e assim sucessivamente. É absolutamente indispensável a emoção! Portanto a tomada de decisão, contrariamente ao que antigamente se pensava, por abuso do uso da metáfora do computador, do processamento da informação, um gajo tinha que estar era frio... não é nada, e hoje em dia os indivíduos entendidos dizem que não há só uma inteligência, há múltiplas, inteligência emocional, inteligência motora...etc. Ora, a especificidade de uma situação ou de uma realidade, neste caso o futebol, promove relações diversas entre a tomada de decisão, a emoção e a execução. Portanto, há também uma co-contractividade que tem que se dar para ser ajustada porque a emoção, quase podíamos dizer que é aquilo que acontece também com o tónus motor ou com a nuanciação do funcionamento do fuso neuromuscular para calibragem do músculo. Ou seja, o musculo é também um pluri-cérebro como o cérebro é um pluri-musculo para se poder coordenar e reajustar e é por isso que o treino é fundamental e é por isso que eu lhe falei em aprendizagem, treinar para mim é aprender e aprender o quê? A jogar... por isso é que eu tenho de ter um jogar e se possível um jogar de qualidade, tenho que tomar opções para isso. Agora, a presença tal e qual daquilo que eu penso é depois dependente das circunstâncias directas, os jogadores. Então se for em miúdos, nenhum miúdo tem completo aquilo que são potencialidades, senão não eram potencialidades. Agora é fundamental que isto se faça de forma acesa, portanto a emoção esteja para que se dê... os metabolismos funcionem, para que se dê a síntese das proteínas, para que se

dêem alterações estruturais em nós, para que se estabeleçam sinapses, tudo isso, para que se estabeleça aquela relação entre córtex frontal, córtex parietal, córtex motor etc. ... todas essas coisas que as Neurociências hoje, e não é só o Damásio, o Berthoz, o ultimo livro que fez sair é uma coisa do outro mundo “A fenomenologia e a fisiologia da acção”, mas muitos autores... mas o Damásio é de facto fundamental e no que diz respeito às emoções... eu gosto até muito da relação que ele faz..., o manifestar em bruto digamos assim, das emoções carece de uma tomada de consciência face à expressão das emoções que é a sentimentalidade, uma espécie de travão ou de calibragem, e que é a assimilação dos princípios se quisermos fazer a analogia dos princípios com os sentimentos é isso...!

AO: Tendo em consideração a interacção entre aprendizagem, tomada de decisão e emoções, qual pensa ser o papel do treinador na Operacionalização do treino?

VF: É muito grande, porque como você sabe se já pegou no Damásio, e depois há ou não uma espécie de contaminação negativa, não só histórica, da aprendizagem e a vida serem sofrimento, como os gajos da expertise que dizem que “tem que sofrer”. Não é nada, um gajo tem é que ter prazer naquilo que está a fazer; o sucesso deve-nos dar gozo e deve ser obtido na dificuldade que traz gozo. A repercussão disto na instalação dos hábitos através dos marcadores somáticos positivos e negativos é de facto fundamental. A intervenção é fundamental, tem a monografia do Carlos Campos que é feita sobre isso e é muito elucidativa sobre a importância do treinador nesse jogo articulado, conveniente, da tomada de decisão, da emoção e da execução.

AO: ...No fundo o treinador tem, falando numa linguagem de Damásio, marcar determinadas imagens (situações) de forma positiva para que elas aconteçam mais vezes...

VF: Esse padrão neuronal deve ser o resultado da presença de uma determinada imagem depois alicerçada no que é gratificação, usando um termo

de Damásio, e que nos lembramos mais facilmente e isso deve estar condizente com uma tomada de consciência... que é alicerçada nessa forma de jogar que se pretende.

AO: Comente a seguinte Frase de Mourinho: “a minha descoberta guiada não tem tanto a ver com o perceber mas sim com o sentir, ou seja, com o que eles sentem em determinado tipo de situação ou movimento”.

VF: Quer dizer isso mesmo... Como sabe a descoberta guiada é uma «filosofia», um entendimento que surge nas ciências da educação mas é isso, quer dizer, acentuar o primado do auto, da subjectividade, do individuo na acção e sentir, e só sente em função da participação da afectividade, da emoção e da sentimentalidade...e a tomada de consciência, numa primeira fase de consciência menos alargada para uma fase de consciência mais alargada. Mas é através do sentir, portanto não se esgota naquilo que as pessoas costumam dizer, o conhecimento declarativo, é no implícito, na memória implícita que é experienciada e que é vivenciada e sente. O que eu acho que é fundamental que se deva reconhecer é que, e eu costumo dizer que o jogar é um saber fazer porque normalmente se consegue à revelia da presença de uma configuração, de um modelo, mas que no entanto deve acontecer concomitantemente com o sentir para que de facto os feedbacks a estabelecer tenham e façam sentido. Sem sentir ou melhor, o sentir o que se faz é de facto fundamental e só se sente fazendo e fazendo por si, embora condicionado ou constrangido por uma lógica, por isso eu lhe dizia à bocado, o treinador é o gajo que coloca o tema sobre o qual a redacção tem que ser feita, mas a redacção a ser feita é feita pelo individuo e ele é que sentiu a história e as dificuldades ou não dificuldades.