

## **«Forma(s) Desportiva(s)» em Futebol.**

Mais do que um desempenho individual,  
Uma manifestação das regularidades da equipa.

António Miguel Ribeiro

Porto, Outubro de 2009





**U. PORTO**



FACULDADE DE DESPORTO  
UNIVERSIDADE DO PORTO

## **«Forma(s) Desportiva(s)» em Futebol.**

Mais do que um desempenho individual,  
Uma manifestação das regularidades da equipa.

Monografia realizada no âmbito da disciplina de  
Seminário do 5º ano da licenciatura em Desporto,  
opção de Treino de Alto Rendimento – Futebol, da  
Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Orientador: Mestre José Guilherme Oliveira

Autor: António Miguel Martins Ribeiro

Porto, Outubro de 2009

## **Provas de Licenciatura**

**Ribeiro, A. (2009).** «*Forma(s) Desportiva(s)*»em Futebol. *Mais do que um desempenho individual, uma manifestação das regularidades da equipa.* Porto: A. Ribeiro. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

**Palavras-chave:** FUTEBOL; FORMA DESPORTIVA.

*Quanto mais conhecemos mais ignoramos.*

*Só o que nos questiona é que nos faz avançar.*

*Tenhamos a sabedoria de reconhecer que SABEMOS SEMPRE POUCO,  
sobretudo nas matérias de que nos dizem especialistas.*

Monge da Silva, 2007



## AGRADECIMENTOS

Partilhamos a convicção de que a realização de um trabalho desta natureza, no limite temporal que lhe é imposto, não seria possível sem a colaboração e o apoio de várias pessoas. Deste modo, gostaríamos de agradecer a todos aqueles que de uma forma, ou de outra, nos prestaram o seu contributo.

**Ao Professor José Guilherme Oliveira**, pela orientação, ajuda e, fundamentalmente, por ter adoptado uma atitude coerente com o nível de exigência que imprimiu ao processo.

**Aos entrevistados** pela extraordinária forma como falaram apaixonadamente de Futebol.

**Ao Professor, e agora amigo, Paulo Rafael**, pelas questões levantadas ao longo destes meses, que me obrigaram a reflectir mais aprofundadamente sobre determinados aspectos; pelo entusiasmo revelado por este trabalho; pelo apoio e inspiração no amadurecimento dos meus conhecimentos no Futebol; pela amizade.

**Ao Dino** pelo que me fez crescer enquanto profissional de Desporto e Educação Física.

**Aos meus pais e irmão**, a quem devo, entre tudo o mais, a minha forma de estar, pensar e agir. São, verdadeiramente, o meu ponto de apoio!

**À Ana** pela enorme ajuda e incentivo, por ser a minha namorada e ao mesmo tempo a minha melhor amiga.

**Aos meus amigos e colegas** que comigo viveram estes curtos e intensos anos de Faculdade.





## ÍNDICE

Agradecimentos	vii
Índice	ix
Resumo	xi
Abstract	xiii
Résumé	xv
<b>1. Introdução</b>	<b>1</b>
1.1. Objectivos do trabalho	3
1.2. Estrutura do trabalho	4
<b>2. Revisão da Literatura</b>	<b>5</b>
2.1. Rendimento Desportivo	6
2.1.1. Rendimento / Performance de qualidade – Os Domínios da Excelência	8
2.1.2. A Modelação da Performance	10
2.2. Forma Desportiva	13
2.2.1. Em busca de uma definição de Forma Desportiva	13
2.2.2. Forma ou Formas Desportivas?	16
2.2.3. As duas dimensões da Forma Desportiva: Individual e Colectiva	17
2.2.4. Revisão à luz da “Periodização Táctica” – a Forma Desportiva como uma «Regularidade de Desempenho»	20
2.2.5. A Complexidade da Forma Desportiva – O surgir, numa equipa, de características que não constam das partes que a constituem	22
2.3. Meios de Diagnóstico do Rendimento da Equipa e dos Jogadores	24
2.3.1. Avaliação do Rendimento – Uma análise quantitativa	25
2.3.2. Quantificação da Qualidade	27
<b>3. Campo Metodológico</b>	<b>30</b>
3.1. Amostra	30

3.2. Construção das entrevistas	31
3.3. Procedimento	32
3.4. <i>Corpus</i> de estudo	32
3.4.1. Análise de conteúdo	33
3.5. Delimitação dos objectivos como orientação da pesquisa	34
3.6. Delimitação do sistema categorial	35
3.7. Justificação do sistema categorial	36
3.8. Definição das unidades de análise	38
<b>4. Apresentação e Discussão das Entrevistas</b>	<b>39</b>
4.1. (C1) Rendimento Desportivo Superior	39
4.2. (C2) Forma Desportiva	47
4.2.1. (SC2.1) Forma Desportiva Individual e Colectiva	54
4.2.2. (SC2.2) Avaliação e Controlo	61
<b>5. Considerações Finais</b>	<b>67</b>
<b>7. Referências Bibliográficas</b>	<b>69</b>
<b>Anexos</b>	<b>I</b>
Anexo I – Guião da Entrevista	I
Anexo II – Entrevista a Carlos Carvalhal	III
Anexo III – Entrevista a Paulo Rafael	XVIII
Anexo IV – Entrevista a Rui Quinta	XXXIII

## **RESUMO**

Várias tentativas têm sido feitas para descrever a estrutura do rendimento no Futebol. Dentro de todo o processo de planeamento e periodização do treino, a questão da obtenção do máximo rendimento da equipa e dos jogadores é aquela que mais tem estimulado a nossa reflexão.

Assim sendo, neste estudo, propusemo-nos aos seguintes objectivos: balizar a importância do rendimento desportivo como forma de contextualizar as noções de Forma Desportiva; perceber os diferentes entendimentos sobre a Forma Desportiva por parte dos treinadores; identificar qual, ou quais os indicadores da Forma Desportiva; encontrar o método mais adequado para avaliar e controlar esta Forma Desportiva.

De maneira a atingir estes objectivos entrevistamos três treinadores de Futebol de diferentes níveis competitivos, o Professor Carlos Carvalhal, o Professor Rui Quinta e o Professor Paulo Rafael.

Na análise e discussão dos resultados foram tidas em conta as entrevistas realizadas, bem como a revisão bibliográfica efectuada, sendo possível no final concluir que: o rendimento desportivo é definido como a manifestação de um determinado desempenho num determinado quadro competitivo (contexto), numa constante tentativa de superação; a Forma Desportiva, do ponto de vista colectivo (assente na capacidade de rendimento da equipa), será pois o resultado das regularidades da equipa em função do(s) modelo(s) de jogo eleito(s) e dos princípios de jogo criados pelas diferentes equipas; é sobre esta ideia colectiva que deve ser conduzido todo o processo de melhoria das capacidades individuais dos jogadores; as análises que salientam o comportamento da equipa e dos jogadores, através da identificação das regularidades e variações das acções de jogo, afiguram-se mais vantajosas do que a exaustividade de elementos quantitativos relativos a acções isoladas e não contextualizadas;

**Palavras-chave:** FUTEBOL, FORMA DESPORTIVA



## **ABSTRACT**

Several attempts have been made to describe performance structure in Football. Within the entire process of planning and scheduling of training, the issue of maximizing the performance of the team and the players is the one that has most stimulated our thinking.

In this study, we aimed to achieve the following objectives: to point out the importance of sports performance as a means of contextualizing the notions of Performance; to become aware of the different understandings of Performance by Football coaches; to identify indicators of Performance; to find out the most suitable method for assessing and managing Performance.

In order to achieve these objectives three Football coaches of different competitive levels were interviewed: the Professor Carlos Carvalhal, the Professor Rui Quinta and the Professor Paulo Rafael.

In the analysis and discussion of the results, the conducted interviews as well as a literature review were taken into account, leading us to the following conclusions: sports performance is best defined as the manifestation of a particular performance in a given competitive environment (context), within a permanent attempt to excel; from the collective point of view (i.e. based on the performative capacity of the team), Performance will be the result of the regularities of the team based on the elected game model(s) and the game principles created by the different teams; the whole process of improving the individual capacities of the players must rely on this idea of *collectiveness*; the analysis that highlight the performance of the team and the players through the identification of regularities and variations of the game actions seem to be more productive than the exhaustiveness of quantitative elements referring to isolated, not contextualized, actions.

**Keywords:** FOOTBALL, PERFORMANCE



## RÉSUMÉ

Plusieurs tentatives ont été effectuées pour décrire la structure du rendement dans le football. Dans tout le processus de planification et période d'entraînement, la façon d'optimiser l'efficacité de l'équipe et des joueurs est la question qui a le plus stimulé notre réflexion.

Ainsi cette étude vise à atteindre les objectifs suivants: cerner l'importance de la performance sportive comme moyen de mettre en place la notion de Forme Sportive; comprendre les différentes notions de Forme Sportive de la part des entraîneurs; identifier quel sont les indicateurs de la Forme Sportive; trouver la méthode la plus adéquate pour évaluer et contrôler cette Forme Sportive.

Pour atteindre nos objectifs, nous avons interviewé trois entraîneurs de football de différents niveaux compétitifs, le Professeur Carlos Carvalho, le Professeur Rui Quinta et le Professeur Paulo Rafael.

Dans l'analyse et discussion des résultats, ont été pris en compte les interviews réalisées et toute la bibliographie effectuée permettant ainsi de conclure que: la performance sportive est définie comme un engagement déterminé dans le cadre d'un environnement concurrentiel donné ( dans un certain contexte), une constante tentative de se dépasser; La Forme Sportive d'un point de vue collectif ( basé sur la capacité de rendement de l'équipe) se sera donc le résultat des régularités de l'équipe en fonction du ou des modèle (s) de jeu choisi (s) et des principes de jeu crée par les différentes équipes. C'est sur cette idée collective que doit être réaliser tout le processus d'amélioration des capacités individuelles des joueurs. L'analyse qui fait ressortir le comportement de l'équipe et des joueurs, grâce à l'indentification des régularités et des variations des actions de jeu, semble être plus avantageuse que l'exhaustivité des données relatives aux actions individuelles et non pas dans son contexte.

**Mots clés:** FOOTBALL, FORME SPORTIVE





## 1. INTRODUÇÃO

*“A mente que se abre a uma nova ideia  
jamais volta ao seu tamanho original”*

Albert Einstein

Várias pesquisas têm sido levadas a cabo com o objectivo de se identificar as dimensões mais importantes que levam a bons desempenhos no desporto. A importância das ciências do desporto é apreciada por todos aqueles que estão envolvidos em equipas profissionais e a grande maioria dos trabalhos nesta área pertence aos fisiologistas do exercício, ficando as disciplinas como a psicologia desportiva ou a aprendizagem motora relegadas para segundo plano no que à investigação científica diz respeito (Williamas & Hodges, 2004:637). Estes autores afirmam ainda que *“é muito mais fácil avaliar a efectividade de um programa de condição física do que monitorizar intervenções que visam alterar comportamentos. Mudanças nas capacidades aeróbia e anaeróbia ou nas características antropométricas como a massa ou composição corporal, podem ser facilmente determinadas usando testes laboratoriais padronizados. Por outro lado, constructos como a ansiedade, auto-confiança, antecipação e tomada de decisão são difíceis de medir directamente e podem apenas ser inferidos através de mudanças comportamentais ao longo do tempo.”*

Estas explicações servem-nos também a nós, pois a realização deste trabalho visa, por um lado, compreender melhor as questões da obtenção do máximo rendimento por parte da equipa e dos jogadores, e por outro lado aferir os meios de diagnóstico e avaliação dessa performance desportiva.

Na condução do processo de treino, verificamos que existem metodologias antagónicas na preparação da equipa. No Futebol, tal como na ciência existiu necessidade de “dividir” para melhor estudar e compreender. Assim nasceu para o Futebol, uma Periodização (“Convencional”) que tem imperativamente que dividir em etapas; fases; ciclos; “picos de forma”, etc. (Carvalho 2001 p. 31). E neste contexto aparece o estudo da Forma Desportiva, reflectindo-se também a contextualização deste aspecto na operacionalização do treino.

Por outro lado, dada a sua complexidade, verificamos a necessidade de se realizarem estudos com uma maior abrangência no Futebol. Emerge assim o conceito de Periodização Tática que procura entender os fenómenos como um “Todo”, dentro dessa complexidade (Carvalho 2001 p. 32). Ainda de acordo com o mesmo autor, a componente tática assume aqui uma importância coordenadora, em que o Modelo de Jogo e respectivos princípios, são operacionalizados num processo de planeamento e periodização dinâmicos. Aqui, a Forma Desportiva emerge da noção de equipa devidamente integrada ao Modelo de Jogo.

As questões da Forma Desportiva no futebol têm sido interpretadas e equacionadas à luz de perspectivas fundamentadas em ciências atomísticas.

Para Matvéiev (1981), por Forma Desportiva entende-se o “processo de adaptação biológica do organismo ao treino, manifestando-se num curto espaço de tempo após um longo período de preparação. Estado de predisposição óptima (a melhor), para a obtenção dos resultados desportivos, que é adquirido pelo atleta em função da correspondente preparação em cada novo escalão de preparação”

Bompa, T. (1999) define três níveis de Forma Desportiva: o nível de forma desportiva geral, caracterizado pelo elevado desenvolvimento das capacidades condicionais requeridas para a prática desportiva; o nível de alta forma desportiva, caracterizado pelo facto de o atleta se encontrar num estado biológico superior, traduzido por uma rápida adaptabilidade às cargas de treino, por um eficaz ritmo de recuperação e bons níveis de execução técnica e tática, apoiados nas capacidades psíquicas necessárias ao desempenho desportivo; e o nível de forma óptima, estado de rendimento máximo, em que os níveis de execução técnica e resolução tática são óptimos.

Cada modalidade, pelas características estruturais e funcionais que contém (calendário competitivo; espaço de jogo; regulamento específico, etc.), pressupõe um processo específico de periodização. Nesse sentido, depreendemos que a periodização, entendida como a estruturação do rendimento ao longo de uma época desportiva deverá, segundo López (2003), conter a previsão dos níveis de Forma Desportiva que se idealiza conseguir (objectivos de rendimento) num determinado quadro competitivo, mas deve

incluir, também, a definição das metas que se pretende alcançar (objectivos competitivos).

Segundo Frade, (2004), “hoje em dia, o futebol apoia-se melhor em ciências que se preocupam, não com o individual, «atomístico», mas com os dinamismos, com os sistemas, com coisas que são um “todo”, que carecem do processo para funcionar e portanto, hoje em dia há muitas ciências que se preocupam com isso e que não são ciências do individual, embora os “todos” sejam feitos de individualidades mas, aquando no “todo” perdem qualquer coisa de si, mas também ganham qualquer coisa.”

Uma das preocupações dos treinadores é o controlo do treino.

Horta (2003) refere que a avaliação do rendimento desportivo é uma tarefa extremamente difícil em modalidades colectivas, como é o caso do futebol. Ainda de acordo com este autor, torna-se impossível construir uma escala pontuável que possa diferenciar os diferentes jogadores numa equipa em termos de rendimento desportivo, devido às tarefas tão diversas que caracterizam a actividade de cada jogador e de cada posição no campo.

Com o nosso trabalho pretendemos precisamente investigar qual será o grande indicador e os meios de diagnóstico da Forma Desportiva nos jogadores e numa equipa de Futebol.

## **1.1. Objectivos do Trabalho**

A partir do exposto, propomos esclarecer o tema do nosso trabalho tendo em conta os seguintes objectivos:

### Objectivo Geral

- Enquadrar conceptualmente as questões da Forma Desportiva em Futebol no universo dos Jogos Desportivos Colectivos.

### Objectivos Específicos

- Balizar a importância do Rendimento Desportivo como forma de contextualizar as noções de Forma Desportiva;

- Perceber os diferentes entendimentos sobre a Forma Desportiva por parte dos treinadores;
- Identificar qual, ou quais os indicadores da Forma Desportiva;
- Encontrar o método mais adequado para avaliar e controlar esta Forma Desportiva.

## **1.2. Estrutura do Trabalho**

No sentido de atingir os objectivos a que nos propomos, baseamo-nos na realização de entrevistas a treinadores de Futebol com o propósito de conhecer as suas convicções e concepção sobre a Forma Desportiva da equipa e dos jogadores no Futebol.

A partir desta metodologia de análise, estruturamos o trabalho em seis pontos. Iniciamos com a “Introdução”, em que expomos o tema e a sua pertinência no quadro conceptual do Futebol, bem como explanamos os objectivos a que nos propomos atingir.

No segundo ponto, realizamos uma revisão bibliográfica que iniciamos com a apresentação do entendimento que os treinadores têm acerca do Rendimento Desportivo, como forma de contextualizar as noções de Forma Desportiva. No segundo ponto da revisão bibliográfica, focar-nos-emos na totalidade sobre o tema da Forma Desportiva no Futebol, explorando a sua significação, indicadores e os meios de diagnóstico e avaliação da mesma.

No terceiro ponto do nosso trabalho, apresentamos a nossa amostra e os métodos em que nos baseamos para a análise do conceito da Forma Desportiva.

No quarto ponto, apresentamos e discutimos os dados levantados a partir das entrevistas realizadas aos treinadores, confrontando com a revisão do estado da arte para o tema em causa, procurando encontrar relações e indicadores relevantes sobre a Forma Desportiva.

No quinto ponto, procurámos sintetizar as principais conclusões decorrentes do nosso estudo.

Por último, no sexto ponto, serão exibidas as referências bibliográficas que nos suportaram na realização do estudo.

## 2. REVISÃO DA LITERATURA

*“Do saber ao fazer vai um longo caminho, talvez não tão longo como do fazer ao saber.”*

Caraça (2001)

*“Toda a teoria deve ser feita para poder ser posta em prática, e toda a prática deve obedecer a uma teoria. Só os espíritos superficiais desligam a teoria da prática, não olhando a que a teoria não é senão uma teoria da prática, e a prática não é senão a prática de uma teoria. Quem não sabe nada dum assunto, e consegue alguma coisa nele por sorte ou acaso, chama «teórico» a quem sabe mais, e, por igual acaso, consegue menos. Quem sabe, mas não sabe aplicar – isto é, quem afinal não sabe, porque não saber aplicar é uma maneira de não saber – tem rancor a quem aplica por instinto, isto é, sem saber que realmente sabe. Mas, em ambos os casos, para o homem são de espírito e equilibrado de inteligência, há uma separação abusiva. Na vida superior a teoria e a prática completam-se. Foram feitas uma para a outra.”*

*Fernando Pessoa, in 'Palavras iniciais da Revista de Comércio e Contabilidade'*

## 2.1. Rendimento Desportivo

Actualmente, o desporto de rendimento assume-se como um espelho da sociedade em que vivemos, onde os princípios da competição e da produtividade se sobrepõem a quaisquer outros. Neste contexto, o Futebol, à semelhança dos restantes Jogos Desportivos Colectivos (JDC), assume-se como uma modalidade que persegue constantemente o propósito da máxima rentabilidade.

O rendimento desportivo é uma expressão que engloba a manifestação de um determinado desempenho num fenómeno que é o desporto, numa constante tentativa de superação. É, ainda, uma designação que consubstancia a ideia da realização de um feito, ou de uma acção de cariz desportivo, mas, acima de tudo, revê-se no desejo permanente de exceder as realizações precedentes.

A definição de rendimento incluída na Diciopédia 2003 refere que este “designa – o acto ou efeito de render; a relação entre a energia útil e a energia fornecida ao dispositivo transformador, em qualquer transformação de energia; (*de render+mento*)”, pelo que gostaríamos de salientar o carácter dinâmico que envolve os termos, «transformação» e «produção», que estão intrinsecamente associados ao carácter energético do rendimento em desporto. Porém, em desporto, o movimento tem sentido pelo que “o desenrolar de um movimento bem sucedido distingue-se pela sua precisão energético-espaco-temporal e pela sua acentuação rítmica” (Hotz, A. 1999), ou seja, requer uma coordenação própria, plena de intencionalidade, consubstanciando-se a «transformação de energia» apenas como uma parte do processo.

Depois de uma revisão bibliográfica acerca deste assunto, Leal (2004) refere que a noção de rendimento desportivo não pode ser um conceito bem delineado, explícito e universal, na medida em que representa uma noção muito ampla. Dado que existem muitos e variados desportos, uma definição única de rendimento desportivo torna-se uma tarefa «incomensurável». No entanto, é consensual a ideia de «superação» como princípio que subjaz à ideia do desempenho realizado no decurso de uma prova ou treino, no compromisso de querer ser o melhor, isto é, o primeiro.

De uma forma abrangente, parece importante salientar que o rendimento desportivo contempla:

- O ser humano na totalidade da sua dimensão individual; já que é impossível dissociar a “estrutura hipercomplexa” (Seirul’lo, 2003), de que somos compostos na medida em que a alteração numa das estruturas implica sempre uma alteração nas outras;
- Limites individuais, impostos pela matriz genética (Natal, 1995);
- Um processo complexo (Carvalho, A., 1984), na medida em que “advém da interligação de vários factores ou dimensões – técnica, estratégico-tácticos, físico ou energético-funcional, psicológico ou mental”; (Garganta, 1998)
- Realidades distintas, tratando-se de modalidades individuais ou de modalidade colectivas; (Seirul’lo, 2003)
- Referências à especificidade de cada modalidade; (Pinto, 1998)
- Referências à equipa (Bauer & Ueberle 1988; Pinto, 1998), como resultado da integração contextualizada de vários rendimentos individuais subordinados a uma determinada organização colectiva dentro da especificidade de cada modalidade.

O rendimento estará sempre dependente da capacidade de cada um, submetido a uma valorização própria e dos outros elementos do grupo; influenciado pelas condições externas (Bauer & Ueberle, 1988).

Mais focado na modalidade Futebol, Gaitero (2006) apresenta-nos a noção de rendimento superior que emerge de uma preocupação específica, de um futebol com “particularidades singulares”, que ultrapassa o conceito formatado de rendimento. “Rendimento superior não é só rendimento. A adição de superior a rendimento, já faz desdenhar uma interpretação qualitativa

diferenciada do mesmo, que não seja pelo menos na colocação da hipótese da existência contrastante e diversificada de um rendimento inferior” (Gaiteiro, 2006).

Em jeito de conclusão deste ponto, verificamos que a noção de rendimento engloba um número muito maior de dimensões do que aquelas que cada autor apresenta. Mas, mais do que um “simples” rendimento, queremos essencialmente focar a noção rendimento superior, orientado para uma eficiência e eficácia dos jogadores e das equipas, buscando a excelência através de uma performance de qualidade.

### **2.1.1. Rendimento / Performance de qualidade – Os Domínios da Excelência**

*O rendimento desportivo é condicionado por uma estrutura multifactorial de elementos que interagem de forma complexa.*

*Marques, 1990*

Nos Jogos Desportivos Colectivos (JDC), e mais concretamente no Futebol, a identificação das dimensões que estão associadas à eficiência e à eficácia dos jogadores e das equipas, quer em contextos de treino quer na competição, têm constituído tarefas prioritárias na investigação.

Os aspectos que concorrem para o rendimento desportivo nos JDC são múltiplos e interactuantes (Garganta, 1997). Por este motivo, a identificação dos constrangimentos determinantes da performance de excelência tem sido uma das preocupações dominantes da investigação em desporto (Santos, 1999; Tavares, 1999; Janelle & Hillman, 2003; Williams & Hodges, 2005).

De acordo com Williams & Hodges (2005), as últimas décadas de investigação caracterizam-se por um incremento notável no estudo da análise da performance, sendo que no Futebol esse facto é particularmente evidente.

*Garganta (1999)*, numa análise realizada acerca deste assunto, refere que no quadro teórico de fundamentação e de explicação dos domínios que



concorrem para o rendimento desportivo em Futebol, a literatura consagra habitualmente quatro dimensões: Técnica, Enérgico-Funcional, Estratégico-Táctica e Mental.

O estudo destas dimensões tem permitido configurar diferentes fases no que concerne ao direccionamento da investigação. A primeira e segunda fases, alicerçadas numa perspectiva mecanicista, caracterizam-se, respectivamente, por eleger as dimensões técnica como alvo privilegiado dos estudos e abordagens, e por fazer emergir a dimensão energético-funcional como factor prevalecte do rendimento. A terceira fase tem vindo a edificar-se a partir de um interesse crescente pelos aspectos estratégico-tácticos e pela dimensão cognitiva do rendimento (Garganta, 1999).

Janelle & Hillman (2003, in Ericsson & Starkes, 2003) partilha da mesma ideia ao afirmar que, no Futebol, os constrangimentos apontados na literatura como convergentes para a performance de excelência dos jogadores decorrem de um alto grau de desenvolvimento e especialização de diversos indicadores agrupados geralmente em quatro domínios: fisiológico, técnico, cognitivo (táctico / estratégico; capacidade perceptual / tomada de decisão) e mental/emocional (características psicológicas e controlo emocional).

É devido à grande abrangência de dimensões e a uma interacção permanente entre elas que existe uma reconhecida dificuldade em determinar quais as mais relevantes para se atingir o sucesso nos jogos desportivos colectivos (Marques, 1996; Guilherme Oliveira, 2004). No entanto, tem sido realçado por diversos autores a dimensão cognitiva como determinante para a excelência dos desempenhos desportivos (Tavares, 1993; Garganta, 1997; Garganta & Pinto, 1998; Janelle & Hillman, 2003; Greco, 2004).

A esta constatação estão perfeitamente associadas as características que são reconhecidas aos jogadores com melhores prestações desportivas: capacidades perceptivas mais eficientes, reconhecimento de padrões de jogo mais rápido e eficaz, conhecimento táctico superior, maior capacidade de leitura da situação e, conseqüentemente, de antecipação dos acontecimentos do jogo, melhor conhecimento das probabilidades situacionais e capacidades de decisão mais rápida e eficaz (Costa, J., 2001), sendo também de

acrescentar melhores habilidades técnicas (Cruyff, 1997; Valdano, 2001) quando relacionado com a dimensão tática.

Os quatro domínios em que o jogador de elite deve obter excelência encontram-se interligados (Bauer & Ueberle, 1988; Castelo, 1996; Garganta, 1997; Silva, 1998; Oliveira, 2004).

No entanto, uma qualquer debilidade num deles, no Futebol pode não impedir a possibilidade de um jogador alcançar um nível superior (Bangsbo, 2002; Horta, 2003; Janelle & Hillman, 2003). Como exemplificam Reilly & col. (2000), um jogador de topo pode ser bem sucedido com uma menor condição física se tiver uma cultura tática elevada e uma capacidade técnica que lhe permitam resolver as situações problemas do jogo de forma eficiente, ou como refere Horta (2003), o futebolista de sucesso não precisa de possuir uma capacidade extraordinária em todos os domínios que condicionam a sua performance, mas possuir um nível razoavelmente elevado em cada um desses parâmetros, de modo a que eventuais carências nalguns deles possam ser compensadas por níveis mais elevados noutras qualidades.

### **2.1.2. A Modelação da Performance**

*“Um grande jogador faz a diferença numa equipa. Dois grandes jogadores, ainda mais. Mas, mais do que a simples soma de talentos, é a relação entre esses dois jogadores que ditará a verdadeira diferença. É dessa complementaridade que nasce uma grande equipa.”*

Lobo, L. F. (2007)

Descobrir indivíduos com possibilidade de desempenharem altas prestações, em posse de um talento específico que lhes permita alcançar o êxito desportivo, ocupou e ocupa o tempo e a dedicação de numerosas investigações (Costa, 2005).

Quando um jogador reúne as quatro dimensões da excelência referidas anteriormente, surge-nos o conceito de talento desportivo, ou “*experto*”. Mas,

tal como nos refere Janelle & Hillman (2003), é importante sublinhar que os quatro domínios em que os “*expertos*” devem obter excelência estão interligados e que qualquer fraqueza num deles não impede, significativamente, a capacidade de um atleta alcançar um nível superior.

O talento constitui uma das condições fundamentais para aceder à excelência no desporto de competição. A sua identificação representa o primeiro passo para seleccionar os sujeitos certos, capazes de alcançar um nível elevado de perfeccionismo desportivo alicerçado num processo completo de especialização (Manso, Granell, Girón, & Abella, 2003).

O facto de uma equipa de Futebol ser constituída por um número elevado de elementos, talentos desportivos ou não, cada um com a sua singularidade própria, reclama a importância da interacção para que todos se unam na obtenção dos mesmos objectivos. Se a esta condicionante somarmos outros tantos jogadores da equipa adversária, também possuidores de diferentes personalidades, facilmente nos apercebemos que se trata de um conjunto de indivíduos em interacção permanente (Moreira, 2006).

Ainda de acordo com o mesmo autor, é no respeito pela individualidade e na sua interacção com os restantes elementos que reside a operacionalização do Modelo de Jogo. Apenas desta forma será possível alcançar um pensamento comum, uma linguagem comportamental específica que se vai, posteriormente, traduzir numa identidade colectiva.

De facto, a literatura disponível é unânime em considerar que a performance ou rendimento de qualidade depende, não só de um variado conjunto de dimensões (físicas, técnico-tácticas, estratégicas, psicológicas e sociais, entre outros), mas sobretudo das interacções que essas dimensões estabelecem entre si. É esta vasta panóplia de domínios que expressam o carácter multidimensional da performance desportiva (Garganta 1997; Janeira, 1994; Marques, 1990; Sampaio, 1997; Santos, 1999; Silva, 2000).

Por outro lado, Janeira (1998) considera que os condicionalismos tácticos próprios de cada jogo, sejam eles impostos pela importância do jogo e/ou pela oposição do adversário, têm também uma influência considerável na prestação desportiva dos jogadores e das equipas.

Em suma, Silva (2000, p.8) refere que “ performance nos JDC é o produto da interação de uma multiplicidade de factores, os quais assumem diferentes graus de importância em função de diversos condicionalismos.”

Garganta (1997) afirma que uma das grandes ambições dos investigadores que pesquisam no campo dos JDC é perceber qual a influência relativa dos diferentes domínios no rendimento dos jogadores, identificando as características que distinguem as equipas bem sucedidas das demais.

Decorrente destes aspectos, é importante perceber que qualquer processo de avaliação da performance passa por: (i) identificar quais os principais domínios que a condicionam, (ii) exprimir a forma como interagem e ainda (iii) esclarecer o problema da existência de contributos distintos de cada uma dessas dimensões, i.e., definir a importância relativa de cada domínio (Garganta, 1997; Janeira, 1998; Maia, 1995; Silva, 2000).

No final, este processo culminará com a criação de modelos, ou seja, representações simplificadas e parcelares da realidade complexa que é o jogo (Maia, 1993). Esta criação de modelos (modelação), não é mais do que uma focagem, uma aproximação ao real com a utilidade de promover uma melhor compreensão da realidade e do próprio jogo (Garganta, 1997).

## 2.2. FORMA DESPORTIVA

*A forma desportiva deverá ser definida como um estado de adaptação óptimo (dimensão biológica) para um determinado quadro competitivo.*

(Monge da Silva, 2007)

Depois de realizada uma breve abordagem àquela que é a base de um rendimento de qualidade no Futebol, com a identificação das dimensões que estão associadas à eficiência e à eficácia dos jogadores e das equipas, chegamos ao ponto chave desta investigação. Será o termo «Forma Desportiva» adequado a esta nova problemática do rendimento superior no Futebol? Estaremos, como nos refere Resende (2002), perante a necessidade de uma “nova noção de forma desportiva”?

Para dar resposta a estas preocupações, optamos por realizar inicialmente uma pesquisa acerca do termo «Forma Desportiva».

### 2.2.1. Em busca de uma definição de Forma Desportiva

O conceito de forma desportiva nas perspectivas mais convencionais de significação do fenómeno futebolístico assenta num conjunto de critérios de progresso e critérios de estabilidade que se baseiam em relações essencialmente quantitativas orientadas para o plano físico. Nestas, o processo evolutivo da forma desportiva caracteriza-se por atravessar sucessivamente três fases: aquisição, conservação e perda temporária (Matvéiev, 1986), onde se cumprem diferentes etapas e objectivos.

Monge da Silva (2007), citando vários autores, mostra-nos uma séria e de conceitos de forma desportiva:

- Osolin: *“Estado de treino que permite ao desportista participar com sucesso nas competições”.*

- A. Langlade: *“É o estado próprio do desportista que permite alcançar os melhores níveis de eficiência e rendimento numa determinada modalidade desportiva”.*
- Letounov: *“É o estado do desportista, durante a etapa de desenvolvimento da sua capacidade de rendimento, quando se encontra preparado para alcançar o máximo rendimento numa determinada modalidade desportiva”.*
- Krestonov: *“Estado do desportista no qual sobressai a sua capacidade para rendimentos desportivos elevados, de modo que, durante muito tempo e em frequentes competições consegue uma manutenção estável das suas marcas.*
- A. P. Teleña: *“É uma consequência para o desportista de um estado físico-técnico óptimo, que lhe permite participar nos jogos de um campeonato fazendo uso pleno das suas qualidades tanto motoras (físicas) como psíquicas e das suas habilidades”.*
- L. P. Matveyev: *“Estado de capacidade de rendimento óptimo, que o desportista alcança em cada fase do seu desenvolvimento desportivo, graças a uma formação adequada”.*

Forma desportiva surge-nos assim como uma adaptação singular construída em condições e para condições muito plurais, sendo que esta pluralidade está condicionada por diversas questões: - “Que desporto? – Que opositores? – Que grupo/equipa? – Que condições de treino? – Que circunstâncias? – Que calendário?” (Monge da Silva, 2007).

Mais concretamente para o futebol, um atleta encontra-se em forma desportiva quando alcança um nível óptimo das suas qualidades físicas que fazem render plena e regularmente as condições técnicas que nesse momento possui e se encontra com uma predisposição psíquica que lhe permite o desempenho da sua função táctica dentro da equipa (Segui, 1981).

Bompa, T. (1999) define três níveis de Forma Desportiva: o nível de forma desportiva geral, caracterizado pelo elevado desenvolvimento das

capacidades condicionais requeridas para a prática desportiva; o nível de alta forma desportiva, caracterizado pelo facto de o atleta se encontrar num estado biológico superior, traduzido por uma rápida adaptabilidade às cargas de treino, por um eficaz ritmo de recuperação e bons níveis de execução técnica e táctica, apoiados nas capacidades psíquicas necessárias ao desempenho desportivo; e o nível de forma óptima, estado de rendimento máximo, em que os níveis de execução técnica e resolução táctica são óptimos.

No Futebol, e atendendo ao longo período competitivo será recomendável o jogador alcançar o segundo nível – alta forma desportiva, aí permanecendo a maior parte do tempo, podendo através da aplicação de sinergias nos conteúdos de treino acontecer a passagem para um estado de forma óptima (Garganta, 1992).

Mais recentemente, tem-se procurado um modelo que justifique mais adequadamente a noção de Forma Desportiva. Surge o conceito de “patamares de rendibilidade” (Garganta, 1992 p.199), associado a desportos com um longo período competitivo, como é o caso do futebol, procurando neste sentido que a periodização dê ênfase à “estabilização da forma desportiva” Silva, (1989), citado por Vieira, (1993), evitando as grandes oscilações competitivas. Este princípio é fundamentado na necessidade duma estabilização de rendimento por um período bastante prolongado.

Assim, a objectivação do rendimento de jogadores e equipas, a partir dos conceitos tradicionais de Periodização do Treino e de Gestão da Forma Desportiva, no caso particular do Futebol de alto rendimento, não dá uma resposta considerada adequada ao que se passa actualmente (apesar de justificativa do rendimento durante muitos anos): “A especificidade do futebol, considerando a longa duração do período de competições, implica a necessidade de uma organização própria do processo de treino anual, baseada numa distribuição regular das “cargas” de treino e de competição, sem a presença marcada de etapas de grande intensidade e de etapas de baixa intensidade para compensar” (Garganta, 1992).

A impossibilidade de manutenção da forma desportiva durante um largo período de tempo informa os treinadores da necessidade de induzir picos de forma, que se seguem após momentos de elevada preparação física. Este

pensamento está subjacente a uma lógica puramente “fiscalista” do desempenho desportivo. Mais ainda, o papel de supradimensão cabe à tática singular do treinador.

### **2.2.2. «Forma» ou «Formas» Desportivas?**

Das perspectivas apresentadas, julgamos ser pertinente questionar a sua fundamentação exclusiva em parâmetros centrados no jogador (individuais) quando estamos a falar de desportos colectivos / de equipa.

Estando de acordo com Garganta (1992) quando afirma que “só melhoramos aquilo que treinamos”, do ponto de vista da equipa, só se pode subentender deste princípio que, também, só se melhora aquilo que se treina. Oliveira, (1991), acresce a esta ideia referindo que, a especificidade do treino “relativamente à equipa é o factor de êxito das adaptações, sendo que unicamente deste modo é possível total identificação com a essência do futebol e com o modelo de jogo adoptado”.

Também Frade (1993) refere que tradicionalmente a Forma Desportiva está associada à capacidade de um indivíduo revelar índices elevados da sua performance, no entanto, evidencia que, no Futebol, “a «Forma» é a resultante da continuidade de manifestação das regularidades que a Equipa expressa e que são identificadoras da sua qualidade (Identidade) ”.

Assim, faz mais sentido falar em «Formas Desportivas» já que modelos de jogo diferentes pressupõem formas diferentes” (Frade, 1993; Garganta, 1992).

De acordo com a generalidade dos investigadores, a forma desportiva do jogador compreende três estados: Desenvolvimento, Manutenção e Perda. No entanto, Frade (1993), dirige estas fases para a equipa, referindo que “a Forma Desportiva compreende um processo de Desenvolvimento (através da assimilação de conteúdos), Manutenção (criando estratégias para fazer perdurar essa aquisição tendo em conta a...) e Perda (...natural, se ciclicamente não se fizer a gestão e reassimilação dos padrões fundamentais de jogo, através da substituição periódica dos “exercícios”, que não dos



objectivos”. A este propósito, Bondarchuk (1982), citado por Faria, R. (1999), já se referia (embora contextualizado nos desportos individuais), que “a mudança dos períodos de treino não deve ser feita através de uma alteração da dinâmica da carga, que se mantém mais ou menos constante, mas sim, através de uma mudança complexa de todo o conjunto de exercícios utilizados”.

Esta posição, em nosso entender, parece mostrar elevada pertinência e constituir-se como referencial, na medida em que, dada a natureza do jogo, e a sua especificidade quer estrutural quer funcional, justifica mais adequadamente a necessidade de se manter, com carácter de estabilidade, um nível de Forma Desportiva elevado durante um longo período de tempo, onde o atleta se apresenta como um elemento que contribui para a concretização do projecto colectivo.

Deste modo, a Forma Desportiva, do ponto de vista colectivo (assente na capacidade de rendimento da equipa), será pois o resultado das regularidades da equipa em função do(s) modelo(s) de jogo a eleito(s) e dos princípios de jogo criados pelas diferentes equipas.

Visto isto, para uma melhor abordagem ao termo Forma Desportiva, devemos ter em atenção à existência de duas dimensões diferentes: a Forma Desportiva Individual, referente ao jogador enquanto identidade, e a Colectiva, entendida no contexto da equipa enquanto totalidade.

### **2.2.3. As duas dimensões da Forma Desportiva: Individual e Colectiva**

*Um sistema é um todo maior que a soma das suas partes. Consequentemente, a análise das suas partes não pode dar um retrato justo do que ele é. Não pode ser reconstituído nem dividido sem perder a troca. A estrutura possui um efeito sinérgico quando forma uma totalidade.*

Bertrand & Guillemet (1994)

Tal como observamos anteriormente, nos Jogos Desportivos Colectivos, e mais concretamente no Futebol, o rendimento pode ser imputado a inúmeras

dimensões que agrupam características de uma determinada grandeza. Relativamente ao quadro teórico de fundamentação e explicação dos domínios que concorrem para o rendimento desportivo, a literatura consagra habitualmente quatro dimensões: “técnica, física ou energético-funcional, estratégico-táctica e psicológica ou mental”. No entanto, perante a pesquisa bibliográfica realizada, Investigadores e treinadores justificam que, parece não ser a magnitude das dimensões, que expressa a capacidade de rendimento de jogadores e equipas mas, antes, o elevado grau de inter-relação existente entre eles. Nesse sentido, López, R.C. (2003), refere-se à sinergia das múltiplas dimensões – (condicionais, técnico-tácticos, estratégicos, psico-volitivos), para a obtenção do rendimento. A sinergia significa que o comportamento de um todo não pode ser previsto pelo comportamento dos componentes ou dos subconjuntos destes componentes, quando são analisados separadamente do todo. (B. Fuller, citado por Bertrand & Guillement, 1994).

Assim, gostaríamos de referir e distinguir dois tipos de Forma Desportiva: a individual e a colectiva:

- A primeira, como nos refere Leal (2004), diz respeito ao jogador enquanto identidade, enquanto indivíduo, que possui determinadas características e que fazem dele um ser distinto dos demais com as suas capacidades, qualidade e atributos. Através do treino é possível melhorá-las embora o atingir de um patamar de alto rendimento só esteja ao alcance daqueles que, em determinada modalidade desportiva, as consigam exprimir com um grau de mestria e sucesso.

- A Forma Desportiva colectiva, entendida no contexto da manobra da equipa enquanto totalidade, define-se pela maior ou menor coesão, dinâmica, comunicabilidade, interacção, coordenação, mobilidade, equilíbrio, motivação... ou seja, no privilégio dado a uma determinada organização de jogo (Leal, 2004). Nesse sentido, cada equipa, enquanto unidade capaz de interpretar no jogo um conjunto de princípios resultantes de uma determinada prática, que lhe dá identidade, vai poder aferir, através do seu treinador, as melhorias objectivadas. Nesta medida, Mombaerts (1998), citado por Cerezo (2000), adianta que o treino em Futebol deve consistir no treino da equipa, centrado-

se essencialmente, na melhoria das qualidades que intervêm no rendimento colectivo dos jogadores;

Entende-se assim que, no Futebol e demais desportos colectivos, em função da especificidade de cada modalidade, o privilégio de rendimento deve centrar-se na globalidade de acções requisitadas à equipa para a reprodução do modelo de jogo e em função deste é que surge o desempenho de cada jogador, como parte interactiva num processo onde pode perder alguma coisa como individualidade mas, que ao integrar um todo organizado, lhe proporciona características superiores, que cada uma das individualidades que o constitui, por si só, não possui. De acordo com esta ideia, Leal (2004), só assim tem sentido a profusão de diferentes “jogadores”, cada um com “diferentes rendimentos” ou desempenhos, mas que se complementam na emergência de um projecto colectivo, onde quem orienta, quem dá direcção e sentido à sua acção é a organização, entendida como a manifestação particular de determinados princípios de jogo.

Esta perspectiva revela uma mudança nos eixos de análise das dimensões que concorrem para o rendimento desportivo, como reflexo de uma evolução conceptual assente no contexto organizacional. Remete-nos, no entender de Bertrand & Guillemet (1994), para que actualmente, “a organização «equipa» se caracterize pelas suas relações com o meio, pelas suas relações entre subsistemas, pela sua capacidade cognitiva e pela sua cultura”. De acordo com uma visão sistémica da equipa, esta é “um sistema em que um conjunto de jogadores, em interacção dinâmica, está organizado em função de um objectivo” (Pinto, 1998).

#### **2.2.4. Revisão à luz da “Periodização Tática” – a Forma Desportiva como uma «Regularidade de Desempenho»**

No seu trabalho monográfico, Gaitero (2006: 149) faz uma revisão deste conceito citando José Mourinho, que se auxilia numa metodologia de treino denominada “Periodização Tática”, uma periodização da competição.

*«A competição no futebol desenrola-se sensivelmente ao longo de nove meses e este período denomina-se o “período competitivo”. Se o sucesso está dependente da obtenção de resultados desportivos nesses jogos, a uma equipa de rendimento superior que cada jogo é fundamental para a prossecução dos seus objectivos finais, não se compreende que a mesma enfatize uns jogos mais que outros. Exige-se uma regularidade de desempenho que possibilite ganhar sempre e portanto, falar em “picos de forma” é um erro metodológico.*

*Acreditamos na intensidade do trabalho do primeiro ao último dia e não em picos de forma. Em contraponto, para Mourinho a única noção aceitável e chave é a de “patamares de desempenho”, e é reveladora da manifestação regular da organização de jogo da equipa. Mais do que provocar picos de forma, importa que a equipa evidencie uma regularidade de qualidade, do jogar – apesar de pequenas flutuações – que lhe garanta consequentemente uma regularidade de resultados desportivos, que determina o facto de se constituir como equipa em rendimento superior e desta forma, vencedora das provas que compete.*

*Se o mais frequente é o jogar, tanto mais sucesso lhe trará quanto mais manifestação regular esse mesmo jogar se evidenciar em competição. Cumprindo o “Princípio da Especificidade”, basilar nesta metodologia, essa observância acontece fazendo. O quê? Jogando o jogar que se projectou. Se as adaptações humanas são específicas, ou seja, levamos a efeito o que nos é colocado em causa, que é o mesmo que dizer: se correremos à volta do piano, ficamos melhores corredores à volta do piano; se tocarmos piano, ficamos melhores pianista (ainda que tenha de resistir para tocar uma grande obra).»*

A forma desportiva é a forma da equipa e depende da relação auto-hetero dos jogadores (Frade, 2005). A forma da equipa é expressa em termos

probabilísticos, ou seja, ela expressa-se numa medida predominante mas não dominante, revela com consistência as regularidades. A forma desportiva no futebol, no senso comum, traduz-se em resultados mas estes aparecerão quanto mais regularidades a equipa conseguir expressar. O problema coloca-se na capacidade de manifestação das regularidades da equipa sobrepondo-se às intenções do adversário, sujeitá-los à reacção e inibindo a sua acção. «Portanto, a forma não tem nada de abstracto, a forma é a concretização regular daquilo que nós estipulamos como objectivo de jogo» (Frade, 2005).

Como vimos, a forma desportiva não se pode separar da competição e do jogo. Por um lado, tem de ser traduzível em termos de jogo, de uma quantidade em qualidade, de acções atacantes, de acções defensivas e da dinâmica que possibilita ligar estes dois momentos, mas por outro lado, das invariâncias da competição, momento por excelência em que a especificidade se revela em toda a sua magnitude, constituindo-se como marco, e constitui-se como referência dessa qualidade.

A forma a que pretendemos aqui evidenciar é a forma de jogar, reconhecida por traços de identidade futebolística da equipa. O que possibilita a estabilidade, ou seja, a manifestação das regularidades, prende-se com a salvaguarda dos princípios metodológicos de treino (Gaitero, 2006).

### **2.2.5. A Complexidade da Forma Desportiva – O surgir, numa equipa, de características que não constam das partes que a constituem**

*“Por perceber o «Um» pensamos que percebemos o «Dois», porque Um e Um são Dois. Mas precisamos de perceber também o «E»”.*

Antigo ditado Sufi

Como já vimos anteriormente, no universo desportivo é comum afirmar-se que o rendimento é multidimensional, por serem várias as dimensões a concorrerem para a sua concretização. Segundo Garganta (1996:66), a expressão mais elevada desse rendimento decorre de um alto grau de desenvolvimento e especialização dos referidos domínios (físico, técnico, tático e psicológico).

Vimos também que o processo de treino do Futebol tem-se pautado pelo acentuar da dimensão fisiológica como principal preocupação.

Ao contrário do que acontece noutras modalidades consideradas de dominante energético-funcional ou de carácter técnico combinado, nos jogos desportivos colectivos, a componente tática parece condicionar numa forma importante a prestação dos jogadores e da equipa (Faria & Tavares, 1992).

Tavares (1994) refere que o desempenho dos jogadores depende em primeira análise dos aspectos relacionados com o processamento de informação (leitura de jogo) e as decisões.

Este reconhecimento permitiu compreender que a qualidade de desempenho da equipa e dos jogadores deixa de ser em função das prestações físicas, mas através da interacção das diferentes dimensões.

De acordo com esta noção de Forma Desportiva, a forma de jogar, reconhecida por traços de identidade futebolística da equipa, é a ideia que fica mais patente.

Para um melhor entendimento desta identidade, Lopes (2005) refere que “quando numa dada equipa o conjunto de hábitos que sustentam uma determinada forma de jogar se encontram assimilados de uma forma

consistente pelos jogadores que a constituem, diz-se então que possuem uma cultura de jogo própria, uma identidade.”

No Futebol, ao organizarmo-nos em equipa, colocamo-nos em melhor posição para nos portarmos coerentemente quando temos de nos confrontar com o totalmente inesperado. A essência do grupo forma-se simultaneamente à definição dos objectivos, fruto das contribuições recíprocas que se esperam e dos meios com vista a atingir os fins. A eficácia do grupo será tanto maior quanto mais o comportamento dos seus jogadores for coerente nos meios e nos fins (Gaitero, 2006).

Ainda de acordo com Gaitero (2006), a complexidade de um jogo de Futebol advém não só do número de cruzamentos possíveis entre as partes, mas sobretudo da qualidade da comunicação que se estabelece entre os vários jogadores, que tal como vimos origina a emergência de propriedades que são do todo e que as partes, isoladamente não possuem. Daí que, uma equipa de jogadores extremamente valiosos individualmente não seja garantia de sucesso, pois o todo é diferente da soma das partes.

Uma equipa não é totalmente caracterizável através do conhecimento individualizado dos seus jogadores. O jogo decorre na constante interacção das suas individualidades e a equipa será tanto mais forte quanto mais se encontrar diversidade individual canalizada para a unidade, a equipa.

### 2.3. MEIOS DE DIAGNÓSTICO DO RENDIMENTO DA EQUIPA E DOS JOGADORES

*A observação não se esgota no olhar, enquanto representante por excelência de todo o conhecimento sensitivo.*

(Marina, 1995)

*“Para que os nossos sentidos nos digam alguma coisa, temos que possuir conhecimento prévio: para podermos ver uma “coisa”, temos de saber o que são “coisas”.*

Popper (1991)

Na investigação científica, nos jogos desportivos colectivos, a necessidade de elaboração de um método de diagnóstico para determinar o nível de rendimento de jogadores e equipas numa competição apresenta grandes dificuldades aos pesquisadores. Estas centram-se, notadamente, na identidade e características próprias, comuns e específicas dos Jogos Desportivos Colectivos, por exemplo a imprevisibilidade do contexto ambiental, a riqueza, a aleatoriedade e a velocidade das mudanças nas constelações do jogo, somadas à exigência de uma alta variabilidade e repertório técnico (Greco, 2004), que segundo Garganta (2000), concretizam um “apelo à inteligência, enquanto capacidade de adaptação a um contexto em permanente mudança”. Certamente, na procura das metas e objectivos desejados, a complexidade das tarefas e os problemas situacionais, decorrentes nos jogos desportivos colectivos, fazem com que os participantes precisem de ser criativos para adoptar comportamentos tácticos novos, flexíveis e adequados.

Horta (2003) refere que a avaliação do rendimento desportivo é uma tarefa extremamente difícil em modalidades colectivas, como é o caso do futebol. Ainda de acordo com este autor, torna-se impossível construir uma escala pontuável que possa diferenciar os diferentes jogadores numa equipa



em termos de rendimento desportivo, devido às tarefas tão diversas que caracterizam a actividade de cada jogador e de cada posição no campo.

Uma das preocupações dos treinadores é o controlo do treino. A periodização convencional, sugere os testes como meio de efectuar esse controlo (Oliveira, 2002). Este tipo de testes sugerem uma análise mais quantitativa dos jogadores e da equipa. Contudo, a avaliação deve também advir de aspectos mais qualitativos, ou seja, observar as regularidades de determinados princípios de jogo que o treinador traçou para a sua equipa.

É nestas formas de avaliação dos jogadores e da equipa que nos iremos focar durante os dois próximos pontos.

### **2.3.1. Avaliação do Rendimento – Uma análise quantitativa**

Numa equipa de Futebol, bem como numa equipa de outra modalidade desportiva (e não só...) o critério mais habitual e importante para avaliar o rendimento de um jogador ou da uma equipa são os resultados desportivos, não só traduzidos no ganhar ou perder nos confrontos directos com os adversários, mas também pelo atingir de determinados lugares classificativos, pontuações ou tempos. Embora este possa ser um critério demasiado restrito ou “simplista” é, no entanto, o mais fácil e simples de levar a conclusões acerca da eficácia de uma equipa desportiva. Sendo esta uma realidade com que todos os elementos ligados ao desporto se têm de confrontar, trata-se de saber até que ponto podemos incluir no trabalho do dia-a-dia da equipa técnica metodologias e estratégias de trabalho que ajudem o jogador e/ou equipa a serem melhor sucedidos.

De acordo com Oliveira et al. (2006:145), “a obsessão pela dimensão física do jogar resulta na vertigem pelo controlo do treino, ou melhor, pelo controlo da quantidade do treinar”. Esta visão mais física do treino leva a que a preparação da equipa seja perspectivada não de um modo global – “*em função de um determinado desempenho desejado*” – mas de um modo individualizado. Assim sendo, procuram-se com mais facilidade os testes para analisar e controlar os “factores” tidos como fundamentais. Ainda de acordo com os

mesmos autores, *“estes testes físicos (de terreno) são efectuados periodicamente ao longo de toda a época visando a quantificação de pretensas capacidades como a força, a velocidade, a resistência, etc. Quando algum jogador parece apresentar um decréscimo tido como significativo em algum destes parâmetros é-lhes prescrito um programa dito específico”*.

Um exemplo de controlo quantitativo dos jogadores utilizado pelos treinadores, referido por Oliveira e tal. (2006: 146), é o cardiófrequencímetro que, através da frequência cardíaca, serve para aferir a pretensa intensidade do esforço num exercício ou numa sessão de treino. Mas este tipo de controlo, na opinião dos autores, não permitirá avaliar por exemplo o intervalo de frequência cardíaca ideal para uma basculação colectiva à direita.

Relativamente à importância dos testes físicos no Futebol, Miranda (1999) atribui-lhes muito valor pois eles fornecem indicações acerca da condição física em que o jogador se apresenta. O mesmo autor refere que se os testes físicos indicarem que o jogador não está em boas condições, esse jogador poderá ser sujeito a outro meio de trabalho, ou seja, terão de existir algumas semanas de treino dedicadas à melhoria das capacidades físicas em que os jogadores apresentarem deficiências.

Também Natal (1999) aponta os testes como essenciais, embora defenda que nenhum treinador deverá escolher um jogador tendo em conta os mesmos. Refere ainda que estes são importantes para os jogadores controlarem a sua condição física durante a época.

Para Guilherme Oliveira (1999), os testes poderão servir apenas como “um auxiliar” para o treinador, nunca mais do que isso. De acordo com este autor, *“os testes físicos poderão fazer com que os treinadores fiquem tão vinculados aos valores dos testes, não atribuindo importância àquilo que se passa à volta, àquilo que se passa no jogo, ou seja, àquilo que é realmente determinante; tudo o que se passa no treino, nos mais diversos exercícios específicos é que parece determinante, e é aí que podemos encontrar os melhores testes”*.

A este propósito, Rocha (2003) refere que actualmente, a grande vantagem não residirá na posse de uma grande quantidade de informação.

Respostas procuradas apenas na “certeza” do número, do quantitativo, podem tornar o objecto de observação pouco inteligível.

A tentativa de descodificar o Futebol através dos números choca sempre com a impossibilidade de quantificar a qualidade do jogo. Termino este ponto com uma afirmação de Ballakc (citado por Freitas Lobo, 2008) quando confrontado por ser o jogador germânico com maior velocidade de ponta, “*Não é apenas correr. É também uma bola, e, às vezes, é preciso dar-lhe uns chutos.*”

### 2.3.2. Quantificação da Qualidade

*“Toda a diferença está na concepção de quem enaltece o supérfluo e não o essencial: o esforço só faz sentido quando se joga verdadeiramente; o músculo só conta se o cérebro estiver a funcionar; a velocidade só tem importância se quem a utiliza souber travar, tal como a coragem só serve de arma enquanto houver gente com medo.”*

Rui Dias (2002)

Na tentativa de perceber como os jogadores alcançam os mais altos patamares do sucesso desportivo e, sobretudo, como aí se mantêm, os pesquisadores vão chegando à conclusão de que a excelência desportiva requer, cada vez mais, uma perspectiva “inteira” dos processos de treino e competição.

O controlo dimana da adaptabilidade das regularidades que é expressa na quantificação à posteriori, isto é, na comparação que se faz daquilo que está a acontecer com aquilo que o treinador quis que acontecesse. É a quantificação dos princípios, é a quantificação da qualidade (Frade, 2005).

Segundo Frade (2005), uma das grandes dificuldades que se põe desde logo no processo de controlo do treino diz respeito à selecção de meios e princípios. Esta selecção é inicialmente abstracta pois situa-se à *priori* sendo este um aspecto de ruptura com a periodização convencional que apenas considera no seu controlo à *posteriori*. Os meios serão os exercícios com os quais se pretende criar dinâmicas para levar a efeito os princípios. A repetição

sistemática é que nos permite chegar à sobrecompensação daquilo que se pretende, isto é direcciona o processo de adaptabilidade.

Neste enquadramento não é de todo descabido falar em quantificação da qualidade na medida em que a caracterização *à priori* determina claramente os parâmetros (princípios) que definem a existência ou não dessa mesma qualidade, ou seja, aspira-se que a equipa jogue de determinada forma e é a partir daí que se efectua o controlo, analisando se aquilo que acontece em termos regulares é compatível com aquilo que se deseja. O *à posteriori* é causado por aquilo que direcciona o processo (*à priori*) - futuro como elemento causal - daí a necessidade de tê-lo em conta. Isto vem de encontro ao que diz Frade (cit. por Faria, 1999) segundo o qual é o treino que cria a competição.

Como verificamos no ponto anterior, vários são os testes que se utilizam no Futebol para avaliar os aspectos mais quantitativos, mesmo que estes se reduzam a conteúdos mais físicos do treino. Interessa agora aferir se existem testes que avaliam a forma de jogar que o treinador pretende, ou seja, até que ponto será possível quantificar a qualidade.

Para Faria (2002:5) *“os melhores testes são aqueles em que nós temos a preocupação de ver quando a equipa está a atacar ou a defender, se dois, três, quatro jogadores estão a pensar a mesma coisa ao mesmo tempo, ou se os jogadores realizam mais frequentemente determinados comportamentos de uma forma correcta ou incorrecta. Estes é que são os testes que nós fazemos, ou seja, o melhor teste é a competição. Digamos que identificamos a forma desportiva sob um prisma colectivo que se manifesta num crescente “jogar melhor”.*

*Em conexão com esta opinião expressa por Faria encontra-se Castelo (1999:25) onde defende que “para ver a especificidade de um teste é preciso testar a equipa numa situação de 4x4, ver quantas vezes é que conseguiste rematar, quantas vezes os jogadores realizaram determinados princípios do nosso jogo... estes é que são os melhores testes. O melhor teste é a competição”.*

*Parece-nos então que este tipo de testes, desde que sejam desenvolvidos processos de diagnóstico (análise dos jogos) e programas de estimulação e de intervenção adequados, nos dão a possibilidade de actuar no*

*processamento da informação e, neste sentido, modificar os dados que obtivemos da análise do jogo.*

### **3. CAMPO METODOLÓGICO**

Partimos para este estudo com a intenção de encontrar uma definição de Forma Desportiva no Futebol, bem como os traços que a identificam e potenciam. Assim sendo, este propósito levou-nos à escolha da metodologia utilizada, a qual passamos a descrever em pormenor.

#### **3.1. Amostra**

No que diz respeito aos intervenientes na recolha de dados, procurámos a disponibilidade de opiniões com uma abordagem das exigências de Alta Competição ou bastante próximas desse patamar. Para tal, estabelecemos como critério entrevistar treinadores de equipas que militam em diferentes níveis competitivos, mas todos eles com vista a um Rendimento Superior.

Mediante isto, foram entrevistados os seguintes treinadores:

- **Carlos Carvalho** – Treinador do Club Sport Marítimo (2009/2010)
- **Rui Quinta** – Treinador do Gil Vicente (2009/2010)
- **Paulo Rafael** – Treinador do Grupo Desportivo de Joane (2009/2010)

A escolha por estes treinadores deveu-se fundamentalmente à percepção que tínhamos sobre a experiência e a exigência de competição que estes níveis trazem. Procurámos que os treinadores fossem provenientes de diferentes níveis competitivos, a fim de se tentar encontrar diversas perspectivas acerca desta temática.

### 3.2. Construção das Entrevistas

No momento de construir a nossa ferramenta de recolha de dados, procuraremos que esta, fundamentalmente, se adeque aos objectivos que o nosso trabalho pretende atingir. Na verdade, a expressão das suas ideias é o ponto essencial dos inquéritos aos treinadores.

Para Lessard-Hébert, Goyette & Boutin (1994), a entrevista é uma técnica não apenas útil e complementar à observação participante, mas principalmente permite absorver as crenças, as opiniões e as ideias dos entrevistados, no caso os treinadores. No seguimento, Bogdan & Biklen (1994, p. 134) afirmam que “a entrevista é utilizada para recolher dados descritivos na linguagem do próprio sujeito, permitindo ao investigador desenvolver intuitivamente uma ideia sobre a maneira como os sujeitos interpretam aspectos do mundo”.

Já que “o método da entrevista não directiva é um meio único que permite a exploração de um campo de estudo novo” (Pourtois & Desmet, 1988, citados por Lessard-Hébert et al., 1994, p. 161), e sendo as questões da Forma Desportiva no Futebol um tema de estudo pouco abordado, decidimos pela construção das entrevistas com um corpo de questões alargado por duas razões:

- Primeiramente, pelo facto de cada treinador possuir as suas concepções, mas igualmente estabelecer uma estrutura de conhecimento particular para si próprio, as questões deverão incidir sobre o tema a partir de vários “ângulos”, tornando-se mais provável fazer perceber e conseguir recolher os dados que pretendemos saber;
- Por outro lado, pensamos que o nosso estudo não se esgota aqui, já que o vemos como um ponto de partida para outros estudos, pelo que um corpo de conhecimentos alargado sobre as diversas referências ao tema da Forma Desportiva só aumentará as hipóteses de estudos futuros.

Trata-se assim, de uma entrevista semiestruturada, em que pretendemos manter um certo controlo ao longo de todo o processo, não sendo importante a ordem pela qual as respostas aparecem (Lessard-Hébert et al., 1994), mas sim o contexto a que se referem.

### **3.3. Procedimento**

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica e documental a fim de se definir como a revisão da literatura de base para este trabalho, fundamentalmente na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e em documentos de pertença própria.

A metodologia aplicada baseou-se em entrevistas de carácter semi-aberto, dando total espaço à explicação e explanar de ideias dos treinadores dentro dos tópicos de partida (questões abertas) de relevância para o nosso estudo. Estes inquéritos foram realizados em espaços escolhidos pelos treinadores. O professor Carlos Carvalhal optou por realizar a entrevista no Hotel de Ofir onde estava a estagiar com a sua equipa. Por sua vez, o professor Paulo Rafael escolheu a escola onde lecciona para responder às questões. Finalmente, o professor Rui Quinta deu-nos a conhecer o Estádio Cidade de Barcelos e aí respondeu à entrevista. Os seus testemunhos registados num microgravador digital Olympus VN-1100PC. A recolha de dados fez-se entre os dias 30 de Julho e 12 de Agosto de 2009, tendo as entrevistas uma duração média de 45 minutos.

As entrevistas foram posteriormente transcritas através do programa Microsoft Office Word 2007, reproduzindo fielmente o discurso de cada treinador a fim de ser analisado à luz dos objectivos que definimos para o nosso trabalho, bem como o método de análise que apresentaremos de seguida.

### **3.4. Corpus de Estudo**

De acordo com Bardin (2004, p. 90), “o *corpus* é o conjunto dos documentos tidos em conta para serem submetidos aos procedimentos



analíticos”, respeitando essencialmente quatro regras: da exaustividade, da representatividade, da homogeneidade e da pertinência.

Desta forma, o nosso *corpus* é constituído pelas transcrições das entrevistas realizadas aos três treinadores como base para a análise que pretendemos realizar de seguida.

### **3.4.1. Análise de conteúdo**

O procedimento da análise de conteúdo é uma das técnicas mais utilizadas para o tratamento da informação de fontes como as entrevistas, em que se torna necessário diferenciar os vários tipos de informação a fim de se proceder à sua análise sem se perder a noção global do projecto.

Para Vala (1986), a análise de conteúdo poder-se-á realizar a partir de dois tipos de análise: a nível quantitativo ou a nível qualitativo, podendo-se igualmente recorrer a uma relação entre as duas. O mesmo autor diz-nos que a análise de frequência ou de ocorrências se refere a um discernimento quantitativo, reportando-se a aspectos particulares, como palavras ou símbolos chave; por outro lado, as análises avaliativas e associativas dizem respeito à análise das atitudes favoráveis e desfavoráveis da fonte e do seu sistema de valores, bem como ao entendimento no conjunto global analisado.

No sentido de clarificar o posicionamento dentro da análise, Vala (1986) ajuda-nos ainda mais ao nosso estudo ao acrescentar que este tipo de procedimento só encontra um sentido se satisfizer os objectivos aos quais a investigação se propõe, bem como mantendo a identidade estrutural das referências teóricas sobre as quais se suporta.

Desta forma, a análise tem um “antes” e um “depois”, um ponto de partida, sobre o qual nos baseámos, e um ponto de chegada, que pressupõe um enriquecimento do conhecimento sobre o estado da arte, mais particularmente sobre a complexidade da Forma Desportiva no Futebol.

Bardin (2004, p. 25) aponta, então, duas funções à análise de conteúdo das mensagens. Uma delas é a função heurística, representativa do carácter exploratório e de descoberta, sendo o que o autor chama de análise de conteúdo «para ver o que dá». A outra função é a de «administração de

prova», procurando, através da análise do *corpus* de estudo, dissecar sobre os conteúdos abordados, confirmando ou infirmando das directrizes analisadas «para servir de prova».

No entanto, Vala (1986) fala-nos que a construção de um sistema de categorias pode ser feita *a priori* ou *a posteriori*. No primeiro caso, as categorias são definidas a partir do estado actual da arte, do quadro teórico estruturado pela revisão bibliográfica, antes da análise do *corpus*, enquanto a segunda surge da leitura do *corpus*, sendo orientado pelo que surge da análise das entrevistas.

Por se tratar de um estudo exploratório, e não apenas de confirmação, fundamentalmente pelas características da própria temática (entendimento muito particular e contextualizado), a própria estruturação dos conteúdos pelos treinadores faz com que adequemos a sequência dos mesmos no momento da análise. No entanto, pelas limitações que o nosso estudo encerra, cuja posterior análise não viria a corresponder à necessidade de profundo contacto com a total complexidade do Jogo, não poderemos acrescentar mais categorias a analisar. Assim sendo, consideramos que a estruturação da análise de conteúdo do nosso estudo se define, na totalidade, como um espelho daquilo que é o *corpus* de estudo, já que ambas se baseiam na mesma fonte: a revisão bibliográfica que parte do estado actual de conhecimento sobre o Futebol.

Partiremos agora, tal como Vala (1986) nos definiu como essencial, para os objectivos do nosso trabalho.

### **3.5. Delimitação dos objectivos como orientação da pesquisa**

O nosso estudo pretende sistematizar ideias ao nível do entendimento de treinadores de diferentes níveis competitivos acerca da Forma Desportiva no Futebol.

Desta forma, pretendemos que os treinadores escolhidos representem um espectro satisfatório de ideias sobre este mesmo conteúdo, sendo que a sua análise interpretativa, associativa e comparativa poderá significar um acréscimo qualitativo no confronto com o actual estado da arte.

Neste sentido, procurámos perceber, inicialmente, qual o entendimento que cada treinador tem da noção de Rendimento Desportivo por forma a contextualizar todas as restantes informações relativamente ao conceito de Forma Desportiva. Assim sendo, nesta categoria procuramos perceber o significado de Rendimento Desportivo Superior, bem como as dimensões para um rendimento/performance de qualidade e a interacção entre as mesmas.

Depois desta abordagem inicial, a nossa preocupação centrou-se essencialmente na temática da Forma Desportiva, procurando, para além da sua definição, encontrar os indicadores que a caracterizam e a melhor maneira de a avaliar e controlar.

### **3.6. Definição do sistema categorial**

A este processo, que Bardin (2004, p. 111) chama de categorização, a autora define-o como “uma operação de classificação de elementos constitutivos de um conjunto, por diferenciação e, seguidamente, por reagrupamento segundo o género (analogia) com critérios bem definidos”. Assim sendo, a definição de categorias é uma imprescindibilidade no entendimento dos vários conteúdos presentes num texto do tipo que analisámos, a fim de lhe fazer corresponder um tema que defina o sentido essencial ao tema de estudo, uma significância central do conceito que se quer absorver a globalidade dos indicadores que integram o campo semântico do conceito (Vala, 1986).

No entanto, os aspectos a abordar pretendidos determinam grande complexidade dentro de uma mesma categoria, o que nos levou a subdividir a categoria de Forma Desportiva, não com a intenção de “partir” o conceito maior, mas como um meio de mostrar a total profundidade do termo-chave (Bardin, 2004). Assim, conseguimos explicar segundo a organização que defendemos para esse mesmo conceito.

A este mesmo raciocínio ajuda-nos Bardin (2004, pp. 113-114), quando nos enuncia alguns pressupostos na elaboração do sistema de categorias:

- Exclusão mútua – cada elemento não pode existir em mais de uma divisão;

- Homogeneidade – num mesmo conjunto categorial, só se pode funcionar com um registo e com uma dimensão de análise;
- Pertinência – a categoria está adaptada ao material de análise escolhido;
- Fidelidade – a estrutura sobre a qual se debruça a análise categorial deve ser codificada da mesma maneira em cada uma das várias análises;
- Produtividade – fornece resultados férteis.

Assim sendo, tendo em conta os objectivos gerais e específicos do nosso trabalho, bem como a forma como defendemos a estruturação do conhecimento no tema abordado, estabelecemos o sistema categorial segundo duas categorias fundamentais, sendo a segunda grande categoria subdividida por duas subcategorias.

C1 – Rendimento Desportivo Superior

C2 – Forma Desportiva

SC2.1 – Individual e Colectiva;

SC2.2 – Avaliação e Controlo;

### **3.7. Justificação do sistema categorial**

De acordo com o quadro teórico defendido na revisão da literatura, bem como tendo em conta os objectivos a que nos propomos neste trabalho, definimos duas categorias essenciais:

- C1 – Rendimento Desportivo Superior;
- C2 – Forma Desportiva.

Tendo em conta o que abordámos no momento da revisão bibliográfica, voltamos a frisar que consideramos a dimensão táctica como a supra-dimensão do Futebol (Frade, 2006), sobre a qual todo o processo de rendimento desportivo se desenrola. Sendo a Forma Desportiva uma parte dessa mesma concepção, consideramos que nenhuma deveria estar a um diferente nível da outra por duas razões:

- A noção de Rendimento Desportivo Superior está associada à eficiência e eficácia dos jogadores e da equipa, quer em contextos de treino quer na competição. É a partir desta noção de Rendimento que chegaremos à pretendida Forma Desportiva.
- A compreensão da Forma Desportiva no Futebol é a razão de ser deste trabalho, pela qual nunca poderemos remeter a sua análise para uma subcategoria porque, dessa forma, estaríamos a esconder aquilo que deverá ser mostrado com toda a luminosidade.

Assim, justificamos a excepção à categoria da exclusão mútua citada por Bardin (2004), até porque cada fracção do Futebol está em todas as restantes fracções do mesmo.

Desta forma, a primeira categoria (C1 – Rendimento Desportivo Superior) justifica-se pelo anteriormente descrito, possibilitando a contextualização de todas as restantes informações, sem o qual todo o discurso e definição das restantes categorias viriam a cair no vazio. Na análise ao Rendimento Desportivo Superior, procuraremos essencialmente perceber a sua significação, os domínios para um rendimento/performance de qualidade, bem como a interacção entre estes diferentes domínios.

Passamos depois para a Forma Desportiva (C2), tema do nosso estudo, procurando inicialmente dissecar aspectos essenciais genéricos, como o sejam a sua definição, o surgir do conceito de “patamar de rendibilidade”, bem como os diferentes estados de Forma Desportiva. Para um melhor entendimento desta temática, sentimos a necessidade de dividir esta categoria em dois pontos distintos: a Forma Desportiva Individual e Colectiva (SC2.1) e a Avaliação e Controlo da mesma (SC2.2).

Quanto à análise da Forma Desportiva Individual e Colectiva (SC2.1), procurámos saber como é que os treinadores distinguem estes dois conceitos e a forma como potenciam cada um deles.

Passando para a avaliação e controlo (SC2.2), tentamos perceber se existe um método de diagnóstico para determinar o nível de Forma desportiva dos jogadores e da equipa.

Importa salientar ainda que, na análise destas categorias, aproveitando o facto de entrevistar treinadores que se encontram actualmente no “terreno”, tentamos retirar alguns exemplos práticos acerca da maneira de potenciar este estado de Forma Desportivas nas suas equipas.

### **3.8. Definição das unidades de análise**

Segundo Bardin (2004), a análise de conteúdo poderá ser feita de acordo com as características do material e os objectivos da análise. Para tal, existem três unidades de análise: unidades de registo, unidades de contexto e unidades de enumeração.

No que diz respeito à utilidade para o nosso estudo, parece-nos pouco relevante a utilização de unidades de registo, já que estas se reportam a recortes curtos, como o sejam a «palavra» ou a «frase» (Bardin, 2004), o que pensamos que leva à descontextualização dos tópicos relevantes na análise dos mesmos.

As unidades de contexto têm a devida utilidade para a nossa análise, já compreendem a significação exacta da unidade de registo, possibilitando a codificação contextualizada das unidades de análise (Bardin, 2004).

Por último, a unidade de enumeração é o modo de contagem, sendo possível de se utilizar a partir de diversos tipos de enumerações, sendo que nos limitaremos a quatro por corresponderem às necessidades do nosso estudo: a presença (ou ausência), a frequência, a frequência ponderada e a direcção (Bardin, 2004). Não pretendemos, no entanto, contar um certo número de elementos, mas sim genericamente perceber se estes existem, se existem com maior ou menor grau de importância e para que caminho apontam.

## 4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DAS ENTREVISTAS

No presente capítulo, em que tanto apresentamos como discorremos sobre os conteúdos do *corpus* de estudo, iremos igualmente ter em consideração os elementos provenientes do quadro teórico apresentado na revisão bibliográfica, como também procuraremos, sempre que possível estabelecer níveis de proximidade entre os conceitos que os treinadores acrescentam ao nosso corpo de conhecimentos.

### 4.1. (C1) Rendimento Desportivo

*“(...) capacidade de sermos eficazes perante a adversidade que nos é colocada em termos desportivos.”*

Rui Quinta, Anexo IV

Neste primeiro capítulo de análise, procuraremos elevar os conceitos fundamentais decorrentes da definição de Rendimento Desportivo.

Para isso, inicialmente tentaremos perceber a visão dos treinadores sobre este conceito, de forma a contextualizar nas suas ideias futuras.

---

*“(...) é ter rendimento na competição em que estamos envolvidos. Muitas vezes uma equipa pode estar envolvida em três ou quatro competições e estar numa competição melhor do que nas outras e entendo isso como um bom rendimento desportivo.*

Carlos Carvalhal (Anexo II)

*“(...) é a capacidade de apresentar maior ou menor desempenho desportivo num determinado quadro competitivo para o qual a equipa ou o atleta se vão preparar. (...) está associado à noção de sucesso desportivo (...). No meu entender podemos ainda distinguir níveis diferentes de rendimento caracterizável pelos diferentes quadros competitivos (1ª Liga melhor que a 3ª divisão) e hierarquias competitivas (dentro da primeira liga há clubes com diferentes capacidades de rendimento). (...) está intimamente ligado ao sucesso desportivo.*

Paulo Rafael (Anexo III)

*“(...) tem a ver com a capacidade de sermos eficazes perante a adversidade que nos é colocada em termos desportivos, ou seja, é a capacidade de ultrapassarmos essa adversidade.*

Rui Quinta (Anexo IV)

---

Na análise dos conceitos levantados pelos treinadores, percebemos a existência de pontos em comum que a maioria destes explora. Parece ser consensual a ideia de “superação” como princípio que subjaz à ideia do desempenho realizado no decurso de uma prova ou treino, no compromisso de querer ser o melhor. Ou seja, a capacidade de eficácia perante a adversidade é aquela que, para os treinadores, melhor se adequa para definir este conceito de Rendimento Desportivo.

A partir destas definições e da revisão da literatura anteriormente efectuada, o Rendimento Desportivo é definido como a manifestação de um determinado desempenho num determinado quadro competitivo (contexto), numa constante tentativa de superação.

Partindo da relevância dada pelos treinadores aos termos “eficiência” e “superação”, quisemos chegar mais além. Mais do que a “simples” ideia de Rendimento Desportivo, quisemos também focar a noção de Rendimento Superior, orientado para uma eficiência e eficácia dos jogadores e das equipas, buscando a excelência através de uma performance de qualidade.

Veremos, então, caso a caso, o que cada um nos diz acerca deste conceito.

---

*“Rendimento superior tem uma perspectiva diferente. Quem está num patamar de rendimento superior, está num patamar de rendimento, normalmente, em várias competições, onde joga evidentemente para ganhar, procurando resultados e buscando vários objectivos em diversas competições.”*

Carlos Carvalhal (Anexo II)



*“Por analogia, poderia dizer que não “corre” qualquer piloto num Fórmula 1! Só participam nestas provas, aqueles que apresentam as mais elevadas performances e potencial competitivo, ou um percurso de sucesso competitivo; ou seja, aqueles que vêem o seu talento confirmado, nas provas ou campeonatos onde estão inseridos.*

*Também no Futebol, apesar de individualmente uma equipa poder ter na sua constituição jogadores de variadas características, só se pode dizer que uma equipa apresenta um rendimento superior quando consegue, com regularidade, atingir dimensões de sucesso ou, constância de rendimento de sucesso, no topo do seu quadro competitivo. Podemos referir-nos, ainda, a este rendimento superior se, em determinados campeonatos muito competitivos, a equipa se revela como uma das que, com frequência se encontra a disputar o acesso aos lugares de Topo.”*

Paulo Rafael (Anexo III)

*“(…) quando falamos de rendimento é sempre superior. Depende é dos desafios que temos à nossa altura, às vezes são uns, outras vezes são outros. Por vezes uns exigem-nos determinado tipo de solicitações, e outras vezes exigem-nos outras, mas que são sempre máximas. Eu tenho dificuldade em classificar o rendimento em superior ou inferior, quando falo em rendimento é sempre superior. Porque todos os desafios que enfrentamos exigem de nós o máximo do empenho, da capacidade que temos, fundamentalmente, para vencermos a adversidade que nos é colocada.”*

Rui Quinta (Anexo IV)

---

No quadro teórico do nosso estudo apresentamos uma ideia de Gaitero (2006) referindo que a noção de rendimento superior emerge de uma preocupação específica, de um futebol com “particularidades singulares”, que ultrapassa o conceito formatado de rendimento. Da mesma forma, Rui Quinta (Anexo IV) afirma que todo o rendimento no futebol é superior. No futebol, todos os desafios que a equipa e jogadores têm para enfrentar, exigem sempre o máximo do empenho e da capacidade para vencer a adversidade que é colocada. Como tal, a “constante tentativa de superação” referenciada na definição de Rendimento Desportivo transporta-nos automaticamente para um rendimento superior.

Parece unânime a ideia de sucesso com regularidade e a capacidade de não errar, ou errar o mínimo possível, apresentada pelos treinadores como característica fundamental para atingir um Rendimento Superior.

Dentro do quadro conceptual em que a equipa está inserida, rendimento superior é a capacidade de ter sucesso com regularidade. No entanto, é certo que, quanto maior é o nível de exigência (a 1ª Liga comparativamente com a 2ª Divisão, por exemplo) mais efectiva será essa capacidade de atingir um patamar superior de rendimento. Como refere Paulo Rafael, fazendo analogia à fórmula 1, não corre qualquer piloto num fórmula 1, também no futebol, para um jogador atingir o expoente máximo de rendimento superior, necessita de reunir um conjunto de qualidades que lhe permitam jogar e ganhar constantemente no patamar mais elevado da sua modalidade. Neste caso, esse patamar será, por exemplo, o atingir da Liga dos Campeões.

Importa então verificar quais serão essas capacidades ou qualidades que um jogador necessita de reunir para atingir um patamar de excelência.

Como foi apresentado anteriormente na revisão bibliográfica, Garganta (1999), refere que no quadro teórico de fundamentação e de explicação dos domínios que concorrem para o rendimento desportivo em Futebol, a literatura consagra habitualmente quatro dimensões: Técnica, Enérgico-Funcional, Estratégico-Táctica e Mental.

No sentido de atingir este Rendimento Superior, tentamos identificar as dimensões que, na opinião dos treinadores, estão associadas à eficiência e eficácia dos jogadores de Futebol, quer em contextos de treino quer na competição.

---

*“(...) tenho uma perspectiva muito mais abrangente, (...) são todas as dimensões, toda uma coerência, ter a percepção do que é um jogo de futebol (...). Evidentemente que tudo isto se consegue com organização (...), não só organização a nível global de todo o processo e de toda a filosofia, mas também a organização do próprio jogo, da forma como a equipa está organizada e como*

*esse direccionamento em especificidade pode também ajudar no sentido de treinar e recuperar.*

Carlos Carvalho (Anexo II)

*“(...) as dimensões associadas a um nível superior de rendimento englobam um elevado desempenho tático-estratégico colectivo, associado a padrões de acções de jogo desenvolvidas a grande velocidade ou, em intensidades elevadas, onde estão incluídos, naturalmente, jogadores detentores de grande talento desportivo ou elevada especialização no seu posto específico. Isto é, dimensões colectivas com expressão do individual. A ordem que eu dou é a ordem colectiva, de cultura organizacional, de cumplicidade operacional, que compreende dimensões do jogar, tais como: a coesão, a comunicação, a mobilidade, a fluidez, a capacidade de executar as acções de jogo a grande velocidade. (...) cada situação individual envolve, forçosamente, um conjunto de pressupostos colectivos que terão maior expressão no jogo colectivo quanto melhor for o conhecimento, o entrosamento e a cumplicidade.”*

Paulo Rafael (Anexo III)

*“(...) em primeiro lugar é o jogo, o conhecimento do jogo. E depois a forma como nós, perante a realidade em que estamos a desenvolver as nossas tarefas, é a capacidade que nós temos de, com esse conhecimento, termos sucesso.*

*(...) para o jogador jogar o jogo, tem que ter uma capacidade de compreensão do jogo, ter uma capacidade de resolução das tarefas do jogo, e também tem que ter uma capacidade de superação, de forma a lidar com as situações que o jogo lhe coloca. (...) estamos a falar das dimensões física, técnica, tática e psicológica, é evidente que elas estão presentes e interligadas. (...) para um jogador atingir um nível superior de rendimento não adianta só ter essas capacidades, precisa ter também um conhecimento do jogo. Eu penso que a “dimensão jogo” é aquela que faz com que eles atinjam o seu patamar mais alto de rendimento.”*

Rui Quinta (Anexo IV)

---

Da mesma forma que vários autores nos sugerem que as dimensões que concorrem para o Rendimento Desportivo são múltiplas, também os treinadores entrevistados para este estudo nos apresentam um vasto leque de características que nos explicam isso mesmo. De acordo com Paulo Rafael (Anexo III), a coesão, a comunicação, a mobilidade, a fluidez e a capacidade

*de executar as acções de jogo a grande velocidade* são algumas das dimensões que concorrem para um nível superior de rendimento, mas sempre associadas a um elevado desempenho tático-estratégico colectivo. Rui Quinta (Anexo IV) refere-nos a “*dimensão jogo*” como sendo aquela que primeiramente concorre para alcançar o mais alto patamar de rendimento. Já Carlos Carvalhal (Anexo II) tem uma perspectiva um pouco mais abrangente em relação a este assunto. Não é apologista da divisão do rendimento desportivo por dimensões, prefere antes falar de todas como um conjunto, como uma coerência, que se consegue através da organização.

O facto de uma equipa de Futebol ser constituída por um número elevado de elementos, cada um com a sua singularidade própria, reclama a importância da interacção para que todos se unam na obtenção dos mesmos objectivos. Se a esta condicionante somarmos outros tantos jogadores da equipa adversária, também possuidores de diferentes personalidades, facilmente nos apercebemos que se trata de um conjunto de indivíduos em interacção permanente (Moreira, 2006).

De facto, na literatura realizada é unânime em considerar que a performance ou rendimento de qualidade depende, não só de um variado conjunto de dimensões (físicas, técnico-táticas, estratégicas, psicológicas e sociais, entre outros), mas sobretudo das interacções que essas dimensões estabelecem entre si.

Também os treinadores aqui referidos fazem questão de referir a importância da interacção entre as várias dimensões do rendimento para o alcançar de um patamar mais elevado de performance por parte dos jogadores e da equipa.

Esta situação é ainda mais evidente quando questionados sobre qual das dimensões será a mais importante para que o jogador atinja a excelência desportiva.

---

*“ Todas são importantes, e por serem todas importantes é que nós temos que atender a todas.”*

Carlos Carvalhal (Anexo II)

“As dimensões são fundamentais mas não devemos separá-las porque nós somos uma unidade, e na medida em que somos uma unidade, se conseguimos ter elevados desempenhos, então é porque a nossa capacidade de jogar engloba um determinado desempenho que expressa a conjugação de todas essas dimensões. Desenvolver cada uma per si pode não resultar numa aquisição real para a minha forma de jogar, não esquecendo que todo o meu contributo tem que se articular, implicitamente, numa acção de jogo que envolve uma entidade maior – a equipa (o “organismo equipa” ou a “entidade equipa”) e que o “jogar” compreende uma manifestação táctica da acção.”

Paulo Rafael (Anexo III)

*“ Eu falo na dimensão jogo porque não adianta nós estarmos muito bem fisicamente, psicologicamente, taticamente e tecnicamente se depois não temos a capacidade de transformar esse estado de rendimento, acaba até por se diluir, porque não tem aplicabilidade na realidade. Esta é a dimensão que, no meu entendimento, conduz todo o processo.”*

Rui Quinta (Anexo IV)

---

Todos os treinadores se mostram de acordo quando confrontados com a importância da interacção das várias dimensões que concorrem para o Rendimento Desportivo.

Rui Quinta (Anexo IV) acrescenta ainda que, para atingir a excelência, um jogador tem de ser capaz de jogar a um ritmo que o contexto competitivo mais alto lhe exige (físico), tem que ser capaz de lidar com as dificuldades e superá-las (psicológico), tem que ser capaz de resolver os problemas que o jogo lhe dá (técnico e táctico) que é o conhecimento do jogo. É evidente que ele vai estar inserido num determinado contexto de jogo.

Estas dimensões referem-se essencialmente à performance específica de cada jogador. Mas será necessário algo mais para que se atinja um Rendimento Superior colectivamente?

---

*“Tenho alguma dificuldade em descontextualizar, porque um jogador não joga sozinho, tem que estar contextualizado. Numa perspectiva mais global, há*

*algumas características: (...) o seu talento individual, (...) a sua capacidade de se integrar e de valorizar a própria ideia do treinador (não só servir a ideia do treinador mas também valoriza-la), (...) o gosto por ganhar, o gosto por ser o melhor e se transcender, (...) uma atitude competitiva muito forte e uma vontade de ganhar permanentemente.”*

Carlos Carvalhal (Anexo II)

*“(…) É preciso que haja uma conjugação de desempenhos que expressem uma cultura táctica de jogo, (...) um Modelo que molde a prática – do treino e do jogo; a possibilidade de desenvolvimento de várias etapas para que uma equipa evolua (o 1º jogo da época é forçosamente de menor riqueza que o 5º 6º..., e por fim atinja aquilo que considero a expressão máxima do trabalho de equipa: a cumplicidade operacional.”*

Paulo Rafael (Anexo III)

*“(…) é pela ideia colectiva que devemos iniciar o processo, e o individual acaba sempre por se suplantado, por se superar em função da direcionalidade que o colectivo lhe exige. Não é o jogador exceder o individual para se sobressair no colectivo, pelo contrário, é o colectivo que me conduz no processo de excedência de melhoria da minha capacidade individual para atingir um patamar superior.”*

Rui Quinta (Anexo IV)

---

A ideia de jogo está mais uma vez bem vincada por todos os treinadores, e é sobre esta ideia colectiva que deve ser conduzido todo o processo de melhoria das capacidades individuais dos jogadores.

Paulo Rafael (Anexo III) refere-nos que, para além dos aspectos anteriormente abordados, *“temos ainda que perceber que a conjugação de jogadores, especializados cada um na sua posição, mas ao mesmo tempo com um conhecimento complementar do desempenho da posição dos colegas permite-nos algumas cedências relativamente a alguns parâmetros ou dimensões individuais na medida em que, essa conjugação proporciona, o surgimento de propriedades (que emergem do todo) que de outra forma (isolada) não apareceriam e que são fundamentais no jogo, enquanto processo colectivo.”*

## 4.2. (C2) Forma Desportiva

*“ A forma desportiva deverá ser definida como um estado de adaptação óptimo (dimensão biológica) para um determinado quadro competitivo.”*

(Monge da Silva, 2007)

Na categoria “Forma Desportiva”, dividimos em duas subcategorias:

- SC2.1 – Forma Desportiva Individual e Colectiva;
- SC2.2 – Avaliação e Controlo.

A divisão da categoria fundamental do nosso trabalho segundo as duas subcategorias supra-citadas prende-se, principalmente, com a nossa intenção de proporcionar um melhor entendimento acerca desta temática.

Assim, começaremos por aspectos mais abrangentes da sua noção, bem como os diferentes estados de Forma Desportiva; passamos de seguida para a análise da Forma Desportiva Individual e Colectiva onde procurámos saber como é que os treinadores distinguem estes dois conceitos e a forma como potenciam cada um deles; por fim, a avaliação e controlo, no sentido de perceber se existe um método de diagnóstico para determinar o nível de Forma Desportiva dos jogadores e da equipa.

Sendo este um estudo baseado nas opiniões de treinadores que se encontram actualmente “no terreno”, poderia ser aqui acrescentada uma terceira subcategoria com exemplos práticos acerca da realidade onde estão inseridos. Mas optamos por não separar este tema numa só subcategoria e, tentamos antes, distribuir estes exemplos ao longo de toda a apresentação e discussão das entrevistas.

Depois de realizada uma breve abordagem àquela que é a base de um rendimento de qualidade no Futebol, com a identificação das dimensões que estão associadas à eficiência e à eficácia dos jogadores e das equipas, chegamos ao ponto-chave desta investigação. Será o termo «Forma

Desportiva» adequado a esta nova problemática do rendimento superior no Futebol? Estaremos, como nos refere Resende (2002), perante a necessidade de uma “nova noção de forma desportiva”? Estas foram as questões que inicialmente tentamos responder na revisão da literatura efectuada neste estudo.

Pretendemos agora analisar as respostas para as nossas preocupações dadas pelos treinadores e aí comparar com os dados que a literatura nos fornece.

---

*“(...) é manter regularidades ao longo de muito tempo que identifiquem a equipa, que sejam os seus princípios de jogo, em que a equipa, dentro daquilo que nós preconizamos para aquilo que é o nosso jogo,(...) a equipa consiga ter essa identidade e se possível, que entre no limite da superação, conseguindo fazer ainda mais, acrescentando mais à nossa ideia de jogo. (...) quando a equipa mantém estas regularidades, mantém essa qualidade que nas pretendemos e consegue chegar a esse ponto e nós conseguimos mantê-la durante o período competitivo o mais tempo possível, ou se possível a época toda, podemos dizer que a equipa está em forma.”*

Carlos Carvalhal (Anexo II)

*“Estar em forma é ser capaz, ser capaz no Futebol é ter constância de rendimento. (...) Tal como o conceito de rendimento desportivo se insere numa lógica de sucesso para um determinado quadro competitivo, a forma desportiva faz alusão mais em particular à lógica de gestão da elevação e manutenção da capacidade de rendimento.”*

Paulo Rafael (Anexo III)

*“Forma desportiva tem a ver com a capacidade de nós rendermos. (...) eu poderei dizer que estou em forma quando o meu rendimento é positivo e ajustado em função daquilo que é a minha capacidade de ir superando as dificuldades que o jogo me coloca.(...) ultrapassando e conseguindo vencer essa adversidade posso dizer que estou em forma. A forma é um estado em que o nosso rendimento é ou não exibido, é ou não capaz de nos ajudar em termos individuais. Se eu estou a render é evidente que estou num momento de forma positivo.*

Rui Quinta (Anexo IV)

---



Das perspectivas apresentadas, julgamos ser pertinente focar à partida a associação ao rendimento desportivo. Rendimento esse que traduza um desempenho de sucesso num determinado tempo competitivo. Também Frade (1993) refere que a Forma Desportiva está associada à capacidade de um jogador revelar índices elevados da sua performance.

Paulo Rafael (Anexo III) diz que, *“se do ponto de vista do jogador não causa confusão nenhuma eu dizer que ele tem que melhorar determinados processos através do treino para obter uma maior capacidade, então eu tenho que conseguir construir essa lógica para a equipa. Portanto, considerando a equipa do ponto de vista individual, uma, uma equipa, também ela precisa de melhorar determinados pressupostos através do treino para ser capaz de render. Manter essa forma tem a ver com uma gestão do treino para que haja sucesso num determinado quadro competitivo longo, como é o do Futebol.”*

Neste seguimento, verificamos também que os nossos entrevistados parecem ser unânimes em afirmar que só quando a equipa consegue manter uma regularidade de desempenho é que se poderá dizer que esta atingiu o estado de Forma Desportiva. Mais uma vez, indo de encontro à ideia de Frade (1993), “a «Forma» é a resultante da continuidade de manifestação das regularidades que a Equipa expressa e que são identificadoras da sua qualidade (Identidade) ”.

Deste modo, a Forma Desportiva, do ponto de vista colectivo (assente na capacidade de rendimento da equipa), será pois o resultado das regularidades da equipa em função do(s) modelo(s) de jogo a eleito(s) e dos princípios de jogo criados pelas diferentes equipas.

De acordo com a generalidade dos investigadores citados anteriormente no quadro teórico de fundamentação deste estudo, a forma desportiva do jogador compreende três estados: Desenvolvimento, Manutenção e Perda. No entanto, Frade (1993), dirige estas fases para a equipa, referindo que “a Forma Desportiva compreende um processo de Desenvolvimento (através da assimilação de conteúdos), Manutenção (criando estratégias para fazer perdurar essa aquisição tendo em conta a...) e Perda (...natural, se ciclicamente não se fizer a gestão e reassimilação dos padrões fundamentais

de jogo, através da substituição periódica dos “exercícios”, que não dos objectivos”.

Tentaremos saber agora qual será a opinião dos treinadores relativamente a esta divisão da Forma Desportiva por estes três níveis.

---

*“ No sentido em que estamos a começar um processo, em que temos jogadores novos e queremos desenvolver uma ideia, há Desenvolvimento dessa ideia. (...) não concordo com as palavras Manutenção e Perda. (...) nós nunca conseguimos chegar à nossa ideia de jogo, e nesse sentido nós não queremos manter nada. (...) nós queremos sempre mais do que a manutenção. Tendo uma ideia de jogo, todos os treinadores querem chegar mais longe (...), a Perda diz respeito ao período em que se deixa de competir, podemos considerar aí uma Perda, até voltamos a competir outra vez.”*

Carlos Carvalho (Anexo II)

*“ (...) uma equipa pode e deve ser constituída para apresentar um ciclo de vitalidade competitiva de acordo com o desenvolvimento do seu quadro competitivo, numa lógica de Desenvolvimento e Perda, de conquista de uma determinada forma desportiva mas com a eventual e conseqüente perda (...). Considero o Desenvolvimento, através do treino, como a mais importante, porque é aquela que vai conduzir a realizações de performance da equipa na competição: este é o momento, onde é suposto apresentar um resultado e ter sucesso, ter rendimento.”*

Paulo Rafael (Anexo III)

*“ Transportando para uma época desportiva é evidente que há uma fase de aquisição ou de desenvolvimento, depois há uma fase durante o período competitivo onde vamos procurar estabilizar essa forma, depois há aquele período em que nós deixamos de competir e há uma quebra.”*

Rui Quinta (Anexo IV)

---

Podemos constatar que todos eles se mostram concordantes com a divisão da Forma Desportiva por níveis, embora as suas opiniões relativamente a esses 3 níveis sejam muito distintas.

Para Carlos Carvalho (Anexo II), os termos utilizados para esses níveis não serão os mais adequados na filosofia de treino que preconiza. Apenas defende o nível de Desenvolvimento no sentido em que se está a começar um processo e há o desenvolvimento de uma ideia. Para este treinador, todo o processo de aquisição de uma Forma Desportiva é dinâmico e construtivo. Como tal, as ideias de manutenção e perda estão sempre associadas ao desenvolvimento desse processo.

Para Paulo Rafael (Anexo III), o nível de Desenvolvimento é o mais importante no seu processo de treino porque é aquela que vai conduzir a realizações de performance da equipa na competição, é o momento onde é suposto apresentar um resultado e ter sucesso, ter rendimento.

Rui Quinta (Anexo IV) transporta-nos para a época desportiva para explicar os diferentes níveis de Forma Desportiva. *“Há uma fase de aquisição ou de desenvolvimento, depois há uma fase durante o período competitivo onde vamos procurar estabilizar essa forma, depois há aquele período em que nós deixamos de competir e há uma quebra”*.

O nível de Desenvolvimento parece ser aquele que os treinadores mais valorizam no seu processo de treino. Mas não menos importante que o momento de Desenvolvimento, é conseguir manter esse estado de Forma Desportiva, retardando ao máximo o período natural de perda.

---

*“ (...) na nossa filosofia perspectivamos o dia de amanhã, ou dois dias ou três dias, sempre a manifestar comportamentos ou a consolidar comportamentos, ou tentar aumentar a complexidade de alguns exercícios para chegar um pouco mais longe, mas sabemos perfeitamente que se estamos a provocar alterações na equipa em algumas situações para aumentar a complexidade, estamos a perder noutras. (...) se calhar alguns aspectos que estavam consolidados nós vamos ter que retomá-los outra vez, e estão a construir e destruir permanentemente porque há coisas que se vão manifestando e se vão perdendo outros. (...) isto é evolutivo e construtivo e vai-se auto-destruindo e nós procuramos construir, essa é a nossa ideia. (...) nós nunca fazemos a manutenção de nada (...). Isto é evolutivo, é dinâmico e a construção no nosso entendimento vai sempre por aí.”*

Carlos Carvalho (Anexo II)

*“ (...) nem sempre controlamos os aspectos motivacionais que permitem aos jogadores estar numa elevada expectativa de rendimento, de trabalho e de performance para o jogo. (...) a nós, treinadores, compete-nos elaborar para o treino, exercícios competitivos e variados que permitam, sem fugir daquela ideia base da cultura de jogo, e da organização que pretendemos ver instituída, modelada, fazer com que aquilo que queremos incutir semana após semana seja estabelecido como uma forma de trabalhar, como uma forma de jogar e, treino a treino, exercício a exercício, conjugar pela avaliação que fazemos, quer do da atenção, da concentração, estado de espírito, dos aspectos da fadiga, intervir pontualmente num ou noutro exercício, corrigir, exigir, orientar, induzir, abrandar para que o exercício produza as alterações que pretendemos, fazendo essa avaliação momento a momento.”*

Paulo Rafael (Anexo III)

*“ (...) estabilizamos com um padrão semanal de treino e mantemos esse padrão ao longo do ano. (...) temos de ter essa capacidade de ir observando e ir gerindo a participação dos jogadores nos exercícios de treino.”*

Rui Quinta (Anexo IV)

---

Começamos por falar naquela que é a opinião mais divergente entre os três treinadores. Para Carlos Carvalho (Anexo II), não havendo um nível propriamente dito de Manutenção e Perda, o treino tem sempre o objectivo de consolidar comportamentos, ou tentar aumentar a complexidade de alguns exercícios para chegar um pouco mais longe, mas sabendo que, se está a provocar alterações na equipa em algumas situações para aumentar a complexidade, está a perder noutras. Ou seja, para este treinador, a Manutenção e a Perda aparece sempre associada a uma perspectiva de Desenvolvimento. Todo o processo é evolutivo e construtivo, nunca apenas de manutenção e perda.

Já Paulo Rafael (Anexo III) foca-se mais nos aspectos motivacionais como característica importante para manter a sua equipa num bom patamar de rendimento. Para este treinador existem vários meios de evitar essa perda de competitividade na equipa, sabendo que os quadros motivacionais que envolvem o próximo jogo condicionam um pouco essa situação. Através do seguinte exemplo, ele tenta mostrar isso mesmo. *“Eu estou na 3ª Divisão*

*Nacional, se for jogar numa eliminatória da Taça de Portugal contra uma equipa da 1ª Liga, «quase» nem preciso dar treino nessa semana, aliás eu até tenho o cuidado no treino que dou porque o nível motivacional nos jogadores é tal que vai fazer com que naquela semana de trabalho eles se empenhem o dobro, queiram mostrar-se mais, porque querem jogar no próximo jogo, porque querem ser mais falados. Ou seja, toda aquela emoção associada ao próximo desafio de nível mais elevado, faz com que o quadro motivacional (posso apresentar esse quadro motivacional como sendo aquele reflectir sobre o jogo, sobre aquilo que vai acontecer) esteja sempre elevado. Porque é que isto não acontece sempre? Dizer que somos portugueses é ser pobre de espírito, do meu ponto de vista, nem sempre controlamos os aspectos motivacionais que permitem aos jogadores estar numa elevada expectativa de rendimento, de trabalho e de performance para o jogo”.*

Finalmente, para Rui Quinta (Anexo IV), a estabilidade de um padrão semanal de treino no período competitivo, procurando manter as rotinas, torna-se fundamental para que seja possível esta manutenção da Forma Desportiva durante um longo período de tempo.

#### 4.2.1. (SC2.1) Forma Desportiva Individual e Colectiva

Para uma melhor abordagem ao termo Forma Desportiva, devemos ter em atenção a existência de duas dimensões diferentes: a Forma Desportiva Individual, referente ao jogador enquanto identidade, e a Colectiva, entendida no contexto da equipa enquanto totalidade.

Parece ser consensual por parte dos treinadores distinguir estes dois tipos de Forma Desportiva.

Passamos, então, aos testemunhos dos treinadores no sentido de caracterizar estes dois conceitos.

---

*“ Há a Forma Desportiva Colectiva que são as manifestações da regularidade da equipa e há a manifestação individual do jogador que tem que dar acção, dar dinâmica às acções colectivas.”*

Carlos Carvalhal (Anexo II)

*“ Faz sentido falar em Forma Desportiva Individual na medida em que, uma equipa é constituída por jogadores de futebol, esses jogadores de futebol são entidades individuais, cada entidade individual pressupõe uma determinada capacidade de rendimento, de desempenho, de motivação, que o treinador vai incorporar num dispositivo maior (a equipa) para a consecução de uma ideia de jogo.*

*Faz sentido falar em Forma Desportiva Colectiva visto que, na medida em que uma equipa revela um determinado padrão de jogo, uma determinada capacidade de jogar, de fazer, de impor ou não, a sua ideia de jogo. Essa entidade/equipa, tem que ser mais ou menos capaz, tem que ter, maior ou menor competência, em determinadas dimensões do jogo.”*

Paulo Rafael (Anexo III)

*“ O que é determinante para mim é a forma desportiva colectiva. Volto a dizer, não sei até que ponto a forma desportiva individual tem interferência no colectivo. (...) se nós temos uma ideia colectiva de jogo e se nos entregamos às tarefas que essa ideia nos exige, posso às vezes não estar bem fisicamente, tecnicamente ou psicologicamente mas posso ajudar a participar na forma desportiva colectiva. (...) é com esta sincronização do colectivo (ideia de jogo colectiva) que, com a nossa qualidade individual, nós orientamos as decisões em função da ideia que nos une*

*a todos, que é a ideia colectiva. Esta tem que ser sempre a perspectiva, a participação individual num contexto colectivo.*

Rui Quinta (Anexo IV)

---

Da análise realizada pelos treinadores a estas duas manifestações da Forma Desportiva, podemos retirar alguns aspectos que parecem comuns a todos.

Relativamente à noção de Forma Desportiva Individual parece clara a ideia do jogador enquanto identidade, que possui determinadas características e que fazem dele um ser distinto dos demais com as suas capacidades, qualidade e atributos. Através do treino é possível melhorá-las embora o atingir de um patamar de alto rendimento só esteja ao alcance daqueles que, em determinada modalidade desportiva, as consigam exprimir com um grau de mestria e sucesso.

A este respeito, Rui Quinta (Anexo IV) mostra-se um pouco reticente no que toca à importância desta Forma Desportiva Individual. Segundo ele, um jogador que não esteja bem individualmente pode ajudar a participar na forma desportiva colectiva. Esta tem que ser sempre a perspectiva, a participação individual num contexto colectivo.

A Forma Desportiva colectiva é entendida no contexto da manobra da equipa enquanto totalidade. Paulo Rafael (Anexo III) acrescenta que esta performance colectiva *envolve processos de comunicação, de mobilidade, de velocidade, de empenho colectivo, de agressividade, isto é, determinadas características globais que traduzem a equipa.*

Portanto, podemos concluir que uma equipa no início da época apresenta menor índice de forma colectiva na medida em que, por exemplo, apresenta um menor entendimento dos princípios de jogo preconizados pelo treinador; manifesta um baixo nível de entrosamento entre os jogadores e revela mais lentidão de processos e de consecução de uma determinada acção de jogo que é padronizada na ideia de jogar do treinador.

Muitos são os casos de jogadores cuja qualidade individual é deveras evidente mas as dificuldades que sentem em pôr as suas capacidades ao serviço do colectivo impedem-nos de atingirem patamares de rendimento superior pois essa qualidade constitui-se como um fim em si mesma. Outros há que, apesar de terem características muito boas em determinados aspectos, sentem dificuldades comprometedoras noutros, limitando assim o seu desempenho (Campos, 2007).

A ênfase dada ao indivíduo deve ter um referencial colectivo e é sobre esta ideia colectiva que deve ser conduzido todo o processo de melhoria das capacidades individuais dos jogadores.

A questão que se nos coloca imediatamente prende-se mais com os aspectos práticos do treino. Sendo dada total primazia, por parte dos treinadores, a referenciais eminentemente colectivos, como tratam na prática casos individuais que por algum motivo não atingem esses objectivos colectivos, impedindo a melhoria contextualizada?

Foi através de exemplos práticos, ocorridos nas suas equipas, que os treinadores tentaram responder a estas interrogações levantadas.

---

Exemplo 1:

*“ (...) hoje estivemos a treinar posicionamento no meio campo e tenho seis jogadores para aquela posição. Cinco entendem perfeitamente o que é que nós estamos a fazer, há um jogador que não está a perceber aquilo que nós queremos, aquele jogador para mim não está em Forma, ou melhor, a sua Forma Individual não estará na sua plenitude, porque não está a ter um entendimento do jogo. Se calhar, em termos de disponibilidade física, ele se calhar é o jogador mais disponível deles todos, mas o que é certo é que ele não entende o posicionamento que deve adoptar em determinadas situações, e isso é muito mau para a complexidade do jogo, pode ele fazer com que a Forma Desportiva da equipa seja desregulada também. O que é que se faz com esse jogador? Tem que se arranjar estratégias, eventualmente de o retirar daquilo que ele é menos bom, retirar uma parte do jogo, isolá-lo inclusivamente, ou seja, tirá-lo daquela acção que ele não está a conseguir fazer, retirar-lhe o jogo e trabalhar com ele individualmente sobre uma perspectiva do nosso jogo. Ou seja, é retirá-lo na individualidade mas não perdendo o sentido do jogo, e aí desenvolver estratégias para que ele possa melhorar colectivamente, neste caso particular, o seu posicionamento. E quando*



*ele melhorar e entender desinserindo-o do grupo, mas nunca perder o sentido colectivo, procurar depois arranjar estratégias para que ele junto com os colegas consiga ter esses comportamentos.”*

Exemplo 2:

*“ (...) nós às vezes podemos fazer um treino sem bola e que seja altamente específico, nomeadamente os treinos de transição defensiva. Há jogadores que têm muita dificuldade na transição defensiva, quando vêm trabalhar connosco pela primeira vez. Se nós verificarmos que eles não melhoram significativamente, chegamos ao ponto de os retirar, desinserir completamente, desinserir inclusivamente a bola, fazer alguns trabalhos como por exemplo estafetas, fazer cumprir um objectivo e ter que cumprir outro logo de seguida com base em jogos de estafeta, em jogos de reacção. Ou seja, quem está de fora está a ver um trabalho completamente analítico, e para nós esse mesmo trabalho está a ser altamente específico. Desinserimos completamente o jogador da realidade do jogo, mas não perdemos o sentido colectivo no sentido de que queremos melhorar sempre qualquer coisa que é importante para a equipa.”*

Carlos Carvalhal (Anexo II)

*“ Quando por lesão, um atleta foge dessa capacidade de desempenho, o departamento clínico tem que ser capaz de o recuperar para que, apresentando os pressupostos mínimos de desempenho, ele seja integrado. Como fazemos essa integração e elevação de rendimento? Integrando-o, o mais precocemente possível, nas tarefas de treino. Muito simplesmente, por exemplo, incluindo um jogador no seu posto específico ou em determinado exercício (acção táctica de jogo) sem que ele toque a bola. Sabemos que ele não vai conseguir 30 metros de corrida, mas vai fazer 5 metros analisando a situação com os seus próprios olhos, vendo uma coisa que é tão simples e que às vezes não se consegue perceber, quando se está a correr à volta do campo, que é a «velocidade da bola». Percebendo a velocidade do passe de um jogador para o outro analisa e cria respostas motoras para a situação, embora ainda não tenha capacidade para executar a acção pretendida. Um jogador estando dentro do campo a fazer uma reaproximação ao seu rendimento desportivo, à sua capacidade de trabalho, vai perceber coisas tão simples como a velocidade com a que bola passa à sua volta, a velocidade de deslocamento dos seus colegas, procurando ele próprio, à medida que vai sendo capaz de trabalhar mais, executar mais acções.”*

Paulo Rafael (Anexo III)

*“ (...) há um jogador que na nossa organização defensiva não é capaz de vencer nenhum duelo. Mas apesar disso a equipa consegue resolver esses problemas, tem que conseguir resolver esses problemas. O que é que nos vamos fazer com*

*esse jogador? Vamos treinar individualmente, em contexto, os aspectos de tática individual, vamos trabalhar fundamentalmente os aspectos que o ajudem a ser capaz de dar á equipa aquilo que ela precisa e ele não esta a ser capaz. Não é aquilo que ele não sabe fazer, é aquilo que a equipa precisa que ele seja capaz de fazer. Vamos colocar situações próximas da realidade dentro daquela que é a sua zona de acção e dos cenários que normalmente ele lida, no sentido de ele, perante a adversidade, e com a nossa indicação, vivendo essas situações e melhorando aspectos como a colocação dos apoios, a orientação do corpo, a tomada de decisão, uma série de melhorias individuais que nós possamos ajudar no sentido de ele trazer para a equipa a tal melhoria. Porque é evidente que, de cada vez que a nossa equipa é atacada por esse flanco, e o nosso jogador não consegue impedir o adversário de o ultrapassar, em vez de ganharmos a bola e de a recuperarmos no corredor lateral, vamos ter que a recuperar no corredor central mais próximo da baliza, e isso é um acréscimo de risco para a nossa equipa. Portanto, pode até nem ser um problema de forma desportiva, mas é certamente um problema de rendimento desportivo, porque ele não está a ser capaz de lidar com os problemas que o jogo lhe está a colocar, e a nossa preocupação é nesse sentido. É mostrar como as coisas estão a acontecer, mostrar-lhe a realidade e ajudá-lo no sentido de, em termos de rendimento, subir na sua capacidade para que a equipa seja capaz de mais facilmente lidar com a adversidade.*

Rui Quinta (Anexo IV)

---

Campos (2007:72) afirma que *“a adaptação de um novo jogador a uma equipa já com os princípios de jogo bem assimilados pode constituir um problema na medida em que o grau de complexidade vai sempre aumentando e o jogador novo encontra o processo de treino numa fase já avançada, isto é, as solicitações que estão a ser feitas no treino partem de uma base que ele ainda não tem. Nestes casos, a intervenção do treinador assume contornos de enorme importância pois há que tentar perceber muito bem as características e capacidades desses jogadores para conceber uma solução de integração segundo o modelo vigente”*.

Como pudemos constatar nos exemplos dados pelos treinadores, cada caso é um caso, e muitas vezes os comportamentos individuais não atingem aquilo que nós queremos em termos colectivos por diferentes razões e que podem ser diversas. Uns porque não compreendem o jogo da forma como nós queremos, outros porque tecnicamente têm dificuldades/limitações e nós

exigimos, para o nosso jogo, determinados comportamentos que em termos individuais são complexos e que eles não atingem, outros porque têm características completamente diferentes daquilo que nós pretendemos para o nosso jogo e não servem para jogar da forma que nós queremos, ou seja, há muitas circunstâncias e nós temos que analisar cada caso, perceber os porquês e depois actuar em função daquilo que são as nossas características a nível comportamental.

As limitações de um jogador, sejam elas quais forem, têm que ser tratadas no treino, sendo obrigação do treinador zelar para que deixem de o ser, num processo específico e muitas vezes individualizado.

Como tivemos a oportunidade de verificar nos exemplos práticos dados pelos treinadores, houve sempre a preocupação de, mediante as suas ideias de jogo, tentar perceber o porquê de determinado jogador não conseguir atingir esse padrão comportamental almejado e a partir daí centrar a sua atenção em dotá-lo das “armas” necessárias para que no futuro ele esteja mais próximo do perfil desejado.

Depois de reunidas todas as condições para alcançar um alto nível de Forma Desportiva, seja individual ou colectiva, surge-nos a dúvida sobre qual será a característica que contribuiu mais fortemente para que isso fosse possível.

Como vimos anteriormente, vários são os aspectos que concorrem para atingir os mais elevados patamares de rendimento, mas aquele que os treinadores parecem mais valorizar é a capacidade que o jogador ou a equipa têm de entender o jogo, ou seja, a cultura de jogo. De acordo com Frade (2003), a Tática é a aquisição de uma forma de jogar como uma cultura de jogo, como um entendimento do jogo. Será então esta a dimensão que mais influencia a Forma Desportiva de uma equipa?

---

*“ (...) a organização, entendida como «Tática», mas eu diria mais organização, a organização da equipa, a forma como nós queremos que a equipa se organize para jogar, é condicionadora de todo o processo, (...).*

Carlos Carvalhal (Anexo II)

*“ A tática é certamente a base conceptual que me permite abordar o jogo que é o Futebol. (...) Cumprindo determinada eficiência no domínio das acções do jogo, que são acções tácticas e que eu as treino, eu estou a ser capaz de induzir nos meus jogadores uma determinada forma de jogar.”*

Paulo Rafael (Anexo III)

*“ (...) nós só treinamos o nosso jogo (...). Sempre num contexto de grande competitividade, procurando sempre treinar em contexto de jogo. Acreditamos que é a melhor forma de ajudar os nossos jogadores a melhorar o seu rendimento.”*

Rui Quinta (Anexo IV)

---

O futebol (entenda-se o “Jogar”) deverá ter como núcleo director a dimensão táctica do jogo porque é nela e através dela que se consubstanciam os comportamentos que ocorrem durante a partida (Garganta, 1997).

Também os treinadores aqui presentes no estudo referem que é fundamental os jogadores conhecerem o jogo, terem uma ideia do jogo, terem um conhecimento das características do Jogar, que será melhor quanto maior for a sua cultura táctica.

Paulo Rafael (Anexo III) acrescenta ainda que a tática “*constitui os pressupostos base para a cultura do jogo*”.

De encontro à opinião apresentada por Carlos Carvalhal (Anexo II), também Oliveira et al. (2006:37) concedem à dimensão táctica a mesma denominação, dado que defendem que “a dimensão táctica – não é uma tática abstracta, mas a ideia de jogo – é a organização de jogo, isto é, a coordenadora de todo o processo de treino”. Por ser um jogo colectivo, o futebol, carece de organização, é essencialmente táctico (Oliveira e tal., 2006:183).

#### 4.2.2. (SC2.2) Avaliação e Controlo

*“ (...) identificamos a forma desportiva sob um prisma colectivo que se manifesta num crescente «jogar melhor».”*

Rui Faria (2002:15)

A avaliação e controlo da Forma Desportiva surge-nos como uma tarefa extremamente difícil no futebol devido à enorme complexidade que este encerra. Uma das grandes dificuldades que se põe desde logo no processo de controlo do treino diz respeito à selecção de meios e princípios.

Neste sentido, procuraremos abordar, sucintamente, a forma como os treinadores perspectivam este processo de análise das suas equipas.

---

*“ Há dois tipos de análise: aquela que é feita no momento, o momento do jogo, por parte do treinador e dos colaboradores e análise que é feita em vídeo, à posteriori.”*

Carlos Carvalhal (Anexo II)

*“ (...) partindo do pressuposto qualitativo eu espero que a minha equipa seja capaz de apresentar um determinado padrão de acções durante o jogo. (...) se a minha equipa conseguir reproduzir esses padrões de acção de jogo, eu digo que ela está próxima, ou está com determinada forma desportiva.”*

Paulo Rafael (Anexo III)

*“ Fundamentalmente pela análise das situações de treino e jogo. Pela análise que fazemos ao desempenho que os nossos jogadores têm no jogo. (...) É o jogo e a análise do jogo que fazemos que nos ajudam a perceber a capacidade dos jogadores renderem, o seu nível de rendimento.”*

Rui Quinta (Anexo IV)

---

Como podemos facilmente verificar, todos os treinadores centram as suas análises no jogo. Desta forma conseguem observar os padrões de jogo, a

partir de regularidades comportamentais evidenciadas pelos jogadores no quadro das acções colectivas.

Fundamentalmente, para eles o mais correcto será avaliar o desempenho da sua equipa, e de cada um dos jogadores da equipa, tendo como referencial o jogar que se pretende.

No entanto, e voltando um pouco mais atrás, na revisão bibliográfica realizada constatamos que, no âmbito da análise de jogo, os investigadores focalizaram inicialmente os seus estudos na actividade física imposta aos seus jogadores, nomeadamente no que respeita às distâncias percorridas ao longo das partidas.

Relativamente à importância dos testes físicos no Futebol, Miranda (1999) atribui-lhes muito valor pois eles fornecem indicações acerca da condição física em que o jogador se apresenta. Também Natal (1999) aponta os testes como essenciais, embora defenda que nenhum treinador deverá escolher um jogador tendo em conta os mesmos.

Verificamos também que, na opinião de Guilherme Oliveira (1999), os testes poderão servir apenas como “um auxiliar” para o treinador, nunca mais do que isso.

Procuramos então saber o que pensam os treinadores relativamente a esta problemática.

---

*“ Os nossos testes são os jogos, esse é o verdadeiro teste que nós temos. O jogo é decisão, é onde tudo se decide e ao decidir-se os jogadores estão no limite (...).”*

Carlos Carvalhal (Anexo II)

*“(...) Se o fizesse (testes físicos) estaria apenas a retirar informação relativamente aquilo que estou a avaliar. (...) nem sempre um jogador com melhor performance no teste do “Yo-Yo” é aquele que joga a titular ou que vai para o banco. Por isso abdiqueei de fazer qualquer teste físico nas minhas equipas. (...) O mais alto patamar de forma desportiva na minha opinião revela-se por uma capacidade de lucidez colectiva da equipa. Ser capaz de colocar em campo essa lucidez, num maior período de tempo possível, é aquilo que eu procuro.”*

Paulo Rafael (Anexo III)

*“ (...) não valorizo muito esses testes. A dimensão jogo é sempre aquela que nos conduz.”*

Rui Quinta (Anexo IV)

---

Nenhum dos treinadores se serve dos testes físicos para quantificar as capacidades dos seus jogadores, nem que sejam apenas como meros auxiliares para complementar as suas avaliações.

Para eles, as análises que salientam o comportamento da equipa e dos jogadores, através da identificação das regularidades e variações das acções de jogo, afiguram-se claramente mais vantajosas do que a exaustividade de elementos quantitativos relativos a acções isoladas e não contextualizadas.

Todavia, constata-se que as observações que se enquadram no âmbito da análise táctica, envolvem dificuldades especiais derivadas do número de elementos a observar, da enorme variabilidade de comportamentos e acções que ocorrem nas partidas e dos múltiplos critérios existentes para os definir e identificar (Garganta, 1999).

Interessa agora aferir se existem testes que avaliam a forma de jogar que o treinador pretende, ou seja, até que ponto será possível quantificar a qualidade.

---

*“ É. A equipa, se ela manifestou regularidade de qualidade que nós pretendemos. Se respondeu às dificuldades do jogo, se soube ter a capacidade de adaptabilidade também ao próprio jogo e se conseguiu acrescentar mais qualquer coisa à nossa ideia de jogo. Isso já é, digamos, o nosso Barómetro colectivo. Individual, se os jogadores conseguiram responder aos princípios da própria equipa, se conseguiram ter a capacidade ou a plasticidade de se adaptar à dificuldade do jogo. (...) isso é o que se exige, mas exigimos mais, tanto colectivo como individualmente, que possa acrescentar ainda mais à nossa ideia de jogo, portanto, não deixa de ser uma medição.”*

Carlos Carvalhal (Anexo II)

*“ Apesar de não ter um instrumento que me diga ou que possa avaliar, eu tenho no meu quadro conceptual determinados requisitos que me permitem á priori esperar que aconteça determinada situação no jogo. Nesse caso é mensurável.”*

Paulo Rafael (Anexo III)

*“ Isto tem a ver com a nossa ideia, com os nossos conceitos, com aquilo que nós esperamos que os jogadores sejam capazes de fazer. Isso é um resultado (...).”*

Rui Quinta (Anexo IV)

---

Para Oliveira et al. (2006:146), *“o fundamental na questão da quantificação é a selecção/construção do complexo de exercícios que lhe permite vivenciar e adquirir como postura, atitude, hábito, isto é, como comportamento, os princípios de jogo que pretende para o jogar da equipa”*.

Quanto aos treinadores aqui presentes, a intervenção metodológica do treinador deve basear-se, tanto quanto possível, no conhecimento aprofundado e detalhado obtido a partir do diagnóstico dinâmico, ou seja, o nosso jogo.

Em jeito de conclusão a este ponto tão complexo como é a Forma Desportiva, tentamos retirar dos treinadores aquelas que são as ideias gerais relativamente às aspirações para as suas equipas.

---

*“ Eu acho que isto acontecerá com todos os treinadores do mundo, nós começamos a época, idealizámos uma forma de jogar, tentamos encontrar os jogadores para a nossa forma de jogar e depois começamos a construir. Quando começamos a construir, vamos conhecendo cada vez melhor os jogadores, vamos detectando as coisas positivas e negativas que eles possam trazer para a equipa e depois disso, na construção, vamos ter sempre surpresas. Há jogadores que nos vão surpreender positivamente, outros negativamente, vão acrescentar à equipa, há um acréscimo numa coisa mas perdemos noutra. (...) aquilo que nós idealizamos no início, quando estamos a ver, chegamos a meio do ano e, não é que seja totalmente diferente mas há uma diferença grande. (...) a forma mais inteligente é nós próprios termos a nossa capacidade de adaptabilidade, nunca perdendo a identidade da equipa, fazermos a manutenção dos princípios, percebendo que é possível melhorar a ligação entre os jogadores mas também temos que atender ao melhor que têm os jogadores e às debilidades que têm os*



*jogadores no sentido de potenciar o seu melhor e esconder as suas debilidades. Neste jogo vivemos a nossa época desportiva, entre avanços e recuos, em função daquilo que nos acontece no dia-a-dia e que nós não sabemos o que nos vais acontecer amanhã.”*

Carlos Carvalho (Anexo II)

*“(…) essa lucidez competitiva que faz com que só precise de dar um toque para fazer um passe em vez de dois, quando se observa que há fluidez nas acções de jogo, há uma percepção colectiva rápida da situação que se tem de resolver a seguir e, acima de tudo, há eficiência nessas acções traduzindo-se também em eficácia de acções.”*

Paulo Rafael (Anexo III)

*“ Nesta altura a minha equipa só consegue jogar em contra-ataque e defender em bloco baixo. Daqui a dois meses já consegue fazer outras coisas, já consegue organizar o jogo, já consegue fazer os adversários andar, já consegue jogar mais à frente. Daqui a três ou quatro meses a equipa já é capaz de pressionar na frente, já é capaz de perceber as diferenças entre jogar à largura e jogar em profundidade, já consegue perceber uma série de coisas que não percebiam inicialmente. Mas nós, por muito que queiramos, não podemos “matar” etapas. Isto tem a ver com a realidade. (...) ninguém nasce a correr. Nós nascemos, começamos a gatinhar, depois vamo-nos levantando, equilibramos, depois é que começamos a dar os primeiros passos e só a partir daí é que começamos a correr. Numa equipa de futebol é a mesma coisa, se nós “queimamos” etapas, mais cedo ou mais tarde isso vai-se reflectir e vai acabar por nos prejudicar. Este é o caminho que nós acreditamos e que eu acredito que nos vai levar a onde queremos. Esta é a nossa convicção.*

Rui Quinta (Anexo IV)

---

Salientamos estas opiniões no sentido de mostrar que o desenvolvimento da Forma Desportiva, seja ela individual ou colectiva, é um processo de evolução e reformulação de conceitos. Ou seja, como afirma Rui Quinta (Anexo IV), “*é um caminho que nos vai levar onde queremos*”.

Na recta final da nossa abordagem, chegámos à conclusão que não existe uma forma desportiva, existem “muitas formas desportivas”, já que modelos de jogo diferentes pressupõem formas diferentes. A forma desportiva,

do ponto de vista colectivo (assente na capacidade de rendimento da equipa), será pois o resultado das regularidades da equipa em função do(s) modelo(s) de jogo a eleito(s) e dos princípios de jogo criados pelas diferentes equipas.

Vemos o nosso trabalho recompensado pela colectânea e análise de dados relevantes para o tiro de partida da crescente percepção sobre a complexidade da forma desportiva no Futebol, dando lugar a que seja possível abranger o tema e explanar para diferentes direcções e opiniões.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Agora, terminado este trabalho, podemos tirar algumas ilações que não são mais do que o “resumo” das ideias mais importantes, sendo por isso, aquelas que importa reter. Torna-se então possível concluir que:

- ✓ Parece ser consensual a ideia de “superação” como princípio que subjaz à ideia do desempenho;
- ✓ O Rendimento Desportivo é definido como a manifestação de um determinado desempenho num determinado quadro competitivo (contexto), numa constante tentativa de superação;
- ✓ A noção de Rendimento Superior emerge de uma preocupação específica, de um futebol com “particularidades singulares”, que ultrapassa o conceito formatado de Rendimento, e está associada à eficiência e eficácia dos jogadores e da equipa;
- ✓ Este Rendimento Superior depende, não só de um variado conjunto de dimensões (físicas, tático-técnicas, estratégicas, psicológicas e sociais, entre outras), mas sobretudo das interacções que essas dimensões estabelecem entre si;
- ✓ É a partir desta noção de Rendimento Superior que chegamos à pretendida Forma Desportiva;
- ✓ A Forma Desportiva, do ponto de vista colectivo (assente na capacidade de rendimento da equipa), será pois o resultado das regularidades da equipa em função do(s) modelo(s) de jogo a eleito(s) e dos princípios de jogo criados pelas diferentes equipas;
- ✓ Não existe uma forma desportiva, existem “muitas formas desportivas”, já que modelos de jogo diferentes pressupõem formas diferentes;
- ✓ O processo de aquisição da Forma Desportiva pressupõe, inicialmente, uma ideia de Desenvolvimento no sentido em que se quer desenvolver uma ideia;
- ✓ Todo o processo é evolutivo e construtivo, nunca apenas de Manutenção e Perda;
- ✓ Existem dois tipos de Forma Desportiva:

- A Forma Desportiva Individual que encerra o jogador enquanto identidade, que possui determinadas características e que fazem dele um ser distinto dos demais com as suas capacidades, qualidades e atributos;
- A Forma Desportiva Colectiva entendida no contexto da manobra da equipa enquanto totalidade;
- ✓ A ênfase dada ao indivíduo deve ter um referencial colectivo, isto é, o direccionamento do processo de evolução individual tem como “farol” uma crescente identificação com a matriz comportamental colectiva idealizada;
- ✓ É sobre esta ideia colectiva que deve ser conduzido todo o processo de melhoria das capacidades individuais dos jogadores;
- ✓ O futebol (entenda-se o “Jogar”) deverá ter como “norte” a Dimensão Táctica do jogo porque é nela e através dela que se concretizam os comportamentos que ocorrem durante a partida;
- ✓ O conhecimento do jogo está a aprofundar-se cada vez mais e a avaliação do jogo está a tornar-se cada vez mais exigente e pormenorizada.
- ✓ No processo de análise do jogo, há uma tentativa em centrar as observações no jogo. Desta forma conseguem-se observar os padrões de jogo, a partir de regularidades comportamentais evidenciadas pelos jogadores no quadro das acções colectivas;
- ✓ O mais correcto será avaliar o desempenho da equipa, e de cada um dos jogadores da equipa, tendo como referencial o jogar que se pretende;
- ✓ As análises que salientam o comportamento da equipa e dos jogadores, através da identificação das regularidades e variações das acções de jogo, afiguram-se mais vantajosas do que a exaustividade de elementos quantitativos relativos a acções isoladas e não contextualizadas;

## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bangsbo, J. (2002). *Fútbol. Entrenamiento de la condición física en el fútbol*. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- Bardin, L. (2004). *Análise de conteúdo* (3ª Ed.). Lisboa: Edições 70.
- Bauer, G. & Ueberle, H. (1988). *Fútbol, factores de rendimiento, dirección de jugadores y del equipo*. Martinez Roca. Ed. Barcelona.
- Bogdan, R. & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação: uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.
- Bompa, T. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training*: Fourth Edition.
- Caixinha P. (2001) *A periodização do treino no futebol de formação – uma perspectiva crítica*, Mestrado em treino do jovem atleta Planeamento do treino, Lisboa.
- Caraça, J. (2001). *O que é ciência?* 2ª Edição. Quimera editores, Lda.
- Carvalho, C. (2001). *No treino de futebol de rendimento superior. A recuperação é... muitíssimo mais que “recuperar”*. Braga
- Carvalho, A. (1984). *Desporto para todos. Que condição física?* Horizonte, Vol. I, nº1, Maio-Junho 1984,p.27-30.
- Carvalho, A. (1984). *Organização e condução do processo de treino*. Horizonte, Vol. I, nº4, Novembro-Dezembro 1984,p.111-114.
- Castelo, J. (1996). *Futebol – a organização do jogo*. Edição do autor. Lisboa
- Castelo, J. (1999). Entrevista. In Faria, R. (1999): *“Periodização Tática”. Um Imperativo Conceptometodológico do Rendimento Superior em Futebol*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Castelo, J. (2003). *Futebol – guia prático de exercícios de treino*. Lisboa

- Costa, J. (2001). *Inteligência geral e conhecimento específico no futebol. Estudo comparativo entre conhecimento geral e conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes níveis competitivos*. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Costa, R. (2005). “O caminho para a expertise”. *A prática deliberada como catalisador do processo de formação dos expertos em futebol*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Cruyff, J. (1997). *Mis Futbolistas y yo*. Barcelona: Ediciones B.
- Dias, R. (2002). *Quem fala assim não é gago*. (On-line): <http://falemosfutebol.blogspot.com/>
- Diciopédia – 2003 (2002). Porto Editora
- Einstein, A. (on-line): <http://www.citador.pt/citacoes.php?Albert Einstein= Albert Einstein&cit=1&op=7&author=81&firstrec=50>
- Ericsson, K. & Starkes (2003). *Expert performance in sports: advances in research on sport expertise*. Janet L. Starkes, K. Anders Ericsson, editors.
- Faria, R. & Tavares, F. (1992): *O comportamento estratégico – acerca da autonomia de decisão dos jogadores de desportos colectivos*. In *As Ciências do Desporto, a Cultura e o Homem*: 291-296. J. Bento & A. Marques (eds.). FCDEF-UP e CMP. Porto
- Faria, R. (1999). “*Periodização Tática*”. *Um Imperativo Conceptometodológico do Rendimento Superior em Futebol*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Faria, R. (2002). Entrevista. In Resende, N. (2002): *Periodização Tática. Uma concepção metodológica que é consequência trivial (da especificidade do nosso jogo de futebol. Um estudo de caso ao microciclo padrão do escalão sénior do*

*Futebol Clube do Porto*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Frade, V. (1993). Entrevista. In Vieira, J. F. (1993): *A ortodoxia das... "Peridizações". Uma impostura?* Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Frade, V. (2005/2006). Apontamentos das aulas de Metodologia Aplicada I e II, Opção de Futebol, FADEUP (N.P.).

Gaitero, B. (2006). *A Ciência Oculta do Sucesso! Mourinho aos olhos da ciência*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

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

Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jogo de futebol. Estudo da organização ofensiva em equipas de alto rendimento*. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

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

Garganta, J. (1992). *Planeamento e Periodização do treino em Futebol*. FCDEF-UP.

Garganta, J. (1999). *As Dimensões Técnica e Estratégico-Tática em Futebol*. Revisão Acerca do Estado Actual do Conhecimento. 1º Congresso Internacional de Ciências do Desporto. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física – Universidade do Porto.

Garganta, J. (2000). *O treino da tática e da estratégia nos jogos desportivos*. In J. Garganta (Ed.), *Horizontes e órbitas no treino dos jogos desportivos* (pp. 51-61). Porto.

- Garganta, J. (2006). *“Futebol: Uma Arte em Busca da Ciência e da Consciência?”* Horizonte, vol. XXI, nº 123. Pag.24
- Garganta, J. & Gréhaigne, J.F. (1999): *“Abordagem Sistémica do jogo de futebol: moda ou necessidade?”*. Revista Movimento. 10.p40-50.
- Garganta, J. & Pinto, J. (1998). *“O Ensino do Futebol”*. In José Oliveira e Amândio Graça (Eds.), *O Ensino dos Jogos Desportivos Colectivos* (3ª Edição). Porto: CEJD/FCDEF-UP, pp. 95-135.
- Gonçalves, R. (2005). *Acerca dos perfis de excelência no futebol. Estudo dos constrangimentos da performance referenciados pelos treinadores em relação aos jogadores talentosos*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Greco, P. J. (2004). *“Cognição: Conhecimento, Pcessos Cognitivos e Modelos de Ensino-Aprendizagem-Treinamento para o Desenvolvimento da Criatividade (táctica)*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 2004. Vol.4, nº 2 (suplemento) Pag. 56.
- Guilherme Oliveira, J. (1991). *Especificidade, O «Pós-futebol do Pré-futebol»*. Um factor condicionante do alto rendimento desportivo. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Guilherme Oliveira, J. (1999). Entrevista. In Faria, R. (1999): *Periodização Táctica*. Um Imperativo Conceptometodológico do Rendimento Superior em Futebol. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade Desporto da Universidade do Porto.
- Guilherme Oliveira, J. (2004). *Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.



- Horta, L. (2003). *Factores de Predição do Rendimento Desportivo em Atletas Juvenis de Futebol*. Dissertação de candidatura ao grau de Doutor apresentada à Faculdade de Medicina da Universidade do Porto.
- Hotz, A. (1999). *O “timing” ou a arte de coordenar de maneira global a tática, a técnica e a condição física*. Texto de apoio à disciplinas I-II «Opção Futebol» 2003/2004. FCDEF-UP. Porto
- Janeira, M. (1994). *Funcionalidade e estrutura de exigências em Basquetebol. Um estudo univariado e multivariado em atletas seniores de alto nível*. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Janeira, M. (1998). *A metodologia da observação em Basquetebol. Uma visão integradora*. In: Mike Hughes, Fernando Tavares (Eds), *Notational Analysis of Sport IV World Congress (Livro de resumos)*, pp. 24. Centre for Team Sports Studies, FCDEF-UP. Porto
- Janelle, C. & Hillman, C. (2003). *Expert performance in sport: Current perspectives and critical Issues*. In *Expert performance in sports: advances in research on sport expertise*. Janet L. Starkes, K. Anders Ericsson, editors. Parte II; Chapter 2: 19-48.
- Leal, P. R. (2004). *Rendimento no futebol. Diferentes entendimentos, diferentes orientações metodológicas*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Lessard-Hébert, M., Goyette, G. e Boutin, G. (1994). *Investigação qualitativa: fundamentos e práticas*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Lobo, L.F. (2007). *As mil faces do talento*. (On-line): <http://www.planetado futebol.com/article.php?id=1495>
- Lopes, M. (2005). *A construção de um futebol. Que preocupações na relação treino-hábito dentro de um lógica de Periodização Tática/Modelização Sistémica?*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

- Maia, J. (1993). *Uma abordagem antropológica da selecção em desporto. Estudo multivariado de indicadores bio-sociais da selecção em andebolistas dos dois sexos dos 13 aos 16 anos de idade*. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Maia, J. (1995). *Avaliação da aptidão física: aspectos metodológicos e analíticos*. Horizonte, XII (65): 190-197.
- Marina, J. A. (1995). *Teoria da Inteligência Criadora*. Lisboa: Caminho.
- Marques, A. (1996). Prefácio. In *Estratégia e Tática no Jogos Desportivos Colectivos*. Eds: J. Oliveira & F. Tavares. CEJD. FCDEF-UP. Porto
- Marques, F. (1990). *A definição de critérios de eficácia em desportos colectivos*. Motricidade Humana, VI (1/2): 141-157.
- Matvéiev, L. (1986). *Fundamentos do Treino Desportivo*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Miranda, D. (1999). Entrevista. In Faria, R. (1999): *Periodização Tática". Um Imperativo Conceptometodológico do Rendimento Superior em Futebol*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Monge da Silva (2007). *Problema do treino nos jogos desportivos colectivos – Uma perspectiva histórica*. In IX Encontro Nacional de Treinadores de Voleibol. Porto
- Moreira, N. (2006). *A especificidade da complexidade dos exercícios de treino, em Futebol, na operacionalização do modelo de jogo, numa lógica subjacente à periodização tática*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Natal, A. (1995). *Fundamentação do treino em futebol*. Sebenta do gabinete de futebol. FCDEF-UP. Trabalho não publicado
- Natal, A. (1999). Entrevista. In Faria, R. (1999): *Periodização Tática". Um Imperativo Conceptometodológico do Rendimento Superior em Futebol*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

- Oliveira, J. & Tavares, F. (1996): *Estratégia e Tática nos Jogos Desportivos Colectivos*. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. FCDEF-UP. Porto
- Oliveira, B. (2002). “*Um embuste, a qualidade do futebol italiano? Um novo ponto de partida: a estrutura acontecimental da «Carga versus Desempenho» (como caminho da coincidência à não-coincidência ou da ilusão à verdade iludida)*”. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N. e Barreto, R. (2006). *Mourinho. Porquê tantas vitórias?* (2ª Edição). Lisboa: Gradiva.
- Pinto, J. (1998). *Performance Factors in Soccer. Notational Analysis of Sport*. P.93-97
- Popper, K. (1991). *Um Mundo de Propensões*. Lisboa: Editorial Fragmentos.
- Reilly, T. et al. (2003). *Identifying talented players* (pp.307-322). In *Science and Soccer*. Second Edition. British Library.
- Resende, N. (2002). *Periodização Tática. Uma concepção metodológica que é consequência trivial (da especificidade do nosso) jogo de futebol. Um estudo de caso ao microciclo padrão do escalão sénior do Futebol Clube do Porto*. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. pág. 37
- Rocha, A. (2003). “*EPECIFICIDADE, «UM ITINERÁRIO»! A Génese e o Desenvolvimento de um «Facto Científico»*”. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Sampaio, A. (1997). *O sucesso em Basquetebol: estudo centrado nos indicadores de performance no jogo*. Provas de Aptidão Pedagógica e Capacidade Científica. UTAD. Vila Real.
- Santos, F. (1999). *Perfil de excelência do jogador pivot de Andebol definido a partir de indicadores somáticos, técnicos e táticos*. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

- Segui, J. (1981). *Periodizacion y Planificacion del entrenamiento del futbolista moderno*. Libreria Esteban Sanz M. Madrid.
- Seirul'lo (2003). *Sistemas Dinámicos y Rendimiento de Equipo*, 1st Meeting of Complex Systems and Sport. INEFC – Barcelona. (on-line): <http://www.entrenamientodeportivo.net/art-sistdin.depequipo.seirul-lo.htm>
- Silva, J. (2000). *A importância dos indicadores de jogo na discriminação da vitória e derrota em Andebol*. Provas de Aptidão Pedagógica e Capacidade Científica. FCDEF-UP. Porto
- Silva, M. (1988). *Caracterização do esforço em modalidades desportivas mensuráveis e não mensuráveis*. Treino Desportivo.
- Tavares, F. (1993). *A capacidade de decisão táctica no jogador de basquetebol*. Dissertação de Doutoramento apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Tavares, F. (1999). *Investigação da Componente Táctica nos Jogos Desportivos: conceitos e ilustrações*. Estudos. Estudo dos Jogos Desportivos. Concepções, Metodologias e Instrumentos. Ed. Fernando Tavares. CEJD. FCDEF-UP.
- Vala, J. (1986). *A análise de conteúdo*. In A. S. Silva & J. M. Pinto (Orgs.). Metodologia das Ciências Sociais. Porto: Edições Afrontamento, pp. 101- 128.
- Valdano, J. (2001). *Apuntes del Balón*. Madrid: Marca.
- Vieira, J. F. (1993). *A ortodoxia das... "Peridizações". Uma impostura?* Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Williams, M. & Hodges, N. (2005). *Instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition*. Journal of Sports Sciences, 23(6): 637 – 650.

# ANEXO I

## Guião da Entrevista

– Rendimento Desportivo Superior –

1. O que entende por Rendimento Desportivo?
  - a. E Rendimento Superior/ Performance de Qualidade no Futebol, é mais do que isso?
  
2. Quais são as dimensões que estão associadas à performance dos jogadores, levando-os a um nível superior de rendimento?
  - a. Qual ou quais os mais importantes para o Futebol?
  - b. Será necessário um jogador reunir todas essas dimensões para atingir a excelência?
  
  - c. Isto em termos individuais, o que é preciso mais para atingir um Rendimento Superior, colectivamente?

– Forma Desportiva –

3. Como define o conceito de Forma Desportiva?
  - a. Mas poder-se-á dividir em estados ou níveis?  
(*Por exemplo, Desenvolvimento, Manutenção e Perda*)
    - i. Se sim, o que fazer para combater o estado de *Perda* da Forma Desportiva?
    - ii. Se não, como é possível manter sempre este estado de forma sem que haja decréscimo de rendimento por parte dos jogadores?
  
4. Forma Desportiva Individual, Forma Desportiva Colectiva...
  - a. Faz sentido falar nestes dois tipos de Forma Desportiva?

- i. Como os distingue?
- ii. Como potencia cada um deles?

5. Admitindo uma equipa como um conjunto de jogadores, com diferentes funções, que condicionam as propriedades do todo, é esse todo que baliza a consecução ou não dos comportamentos pretendidos. Porém, a evolução desse todo assenta na melhoria individual de cada um dos seus constituintes, melhoria essa sobre-condicionada a referências eminentemente colectivas. Sendo dada total primazia a esse objectivo colectivo, como trata na prática casos individuais que por algum motivo não atingem esses referenciais colectivos impedindo a sua melhoria contextualizada?

6. Frade (2003) refere que “a Tática é a aquisição de uma forma de jogar como uma cultura de jogo, como um entendimento do jogo”.

- a. Considera a «Tática» como sendo o melhor indutor para alcançar a Forma Desportiva na sua equipa?

7. Na sua equipa, como avalia e controla este estado de Forma Desportiva (Individual e Colectivo)?

- a. Serve-se dos testes físicos para complementar a sua avaliação?
  - i. Se sim, quais são e que resultados tira deles?
  - ii. Se não, há algum tipo de teste que utilize habitualmente?
- b. A Qualidade, do jogo ou do jogador, é “medível”?
  - i. Como?

8. Que «Forma Desportiva» poderá aspirar para a sua equipa?

9. Como condiciona e desenvolve esse estado de Forma da sua equipa?

## ANEXO II

### *Entrevista a Carlos Carvalho*

#### *Treinador Principal do Marítimo da I Liga Nacional*

*Hotel de Ofir em 30/07/2009*

#### **Miguel Ribeiro (MR): Como distingue o Rendimento Desportivo de um Rendimento Superior ou Performance de Qualidade no Futebol?**

Carlos Carvalho (CC): No meu entendimento, ter rendimento desportivo é ter rendimento na competição em que estamos envolvidos. Muitas vezes uma equipa pode estar envolvida em mais do que uma competição e, mesmo estando numa delas melhor do que nas outras, entendo isso como um bom rendimento desportivo.

Rendimento superior, tem uma perspectiva diferente. Quem está num patamar de rendimento superior, está num patamar de rendimento, normalmente, em várias competições, joga evidentemente para ganhar, procura resultados em todas elas e busca vários objectivos em diversas competições. Isso necessita de uma determinada perspectiva de treino e de envolvimento entre os jogadores, os treinadores, o processo, a equipa médica. Todos são importantes em envolver toda esta gente numa filosofia, porque é necessariamente diferente preparar uma equipa para uma competição e, dentro de um processo, estar a prepará-la para diversas competições, jogando sempre para ganhar e, evidentemente, ter rendimento nessas competições. O processo é completamente diferente, é muito mais difícil de ser gerido, tem que ser gerido de uma forma mais cuidada e de uma forma diferente do que andar a gerir apenas uma competição.

**MR: Quais são as dimensões que estão associadas à performance dos jogadores, levando-os a um nível superior de rendimento? Por exemplo, na Literatura constam 4 dimensões, a *Técnica*, a *Energético-funcional*, a *Estratégico-táctica* e a *Mental*.**

CC: Eu tenho uma perspectiva mais abrangente sobre este aspecto. Eu não direi só as dimensões, digo antes que são todas as dimensões, é uma filosofia, toda uma coerência, ter a percepção do que é um jogo de futebol, ter a percepção da fadiga ao nível do sistema nervoso central e do sistema periférico, os níveis de fadiga que em cada jogo, em cada acumular de jogos, os jogadores sentem, o tipo de recuperação que se faz, uma filosofia que tem que estar adjacente a essa mesma recuperação, fazendo uma recuperação a preparar já o próximo jogo também, dentro de uma perspectiva mais enquadrada com a especificidade. Porque há períodos da época em que o acumular de jogos, por termos sempre a necessidade de ganhar, por termos os jogadores sempre em perfeitas condições, mesmo apelando a alguma rotatividade (essa rotatividade em minha opinião não passa por uma rotatividade de mudar 11 jogadores, mas uma rotatividade de manter o núcleo duro de jogadores e mudar 1; 2 ou 3 jogadores por jogo). Ela é tudo isso que se falou, mas eu diria que é muito mais, como dizia à pouco, ela é uma filosofia, é um envolvimento do departamento médico, na forma como se recupera, na análise da fadiga, aí sim individualizada também porque há jogadores que recuperam de forma diferente relativamente a outros, quando estamos num ciclo de muitos jogos, as estratégias que se devem utilizar para um jogo ou para outro, nunca perder o sentido da especificidade, depois, arranjar estratégias para uma melhor recuperação, manter sempre a filosofia numa perspectiva de rendimento e de ganhar. Evidentemente que tudo isto se consegue com organização, e quando eu digo organização não é só organização a nível global de todo o processo e de toda a filosofia, mas também a organização do próprio jogo, da forma como a equipa está organizada e como esse direccionamento em especificidade pode também ajudar no sentido de treinar e recuperar.



**MR: Há alguma dimensão que seja mais importante para o Futebol? Ou um aspecto que contribua mais fortemente para o rendimento dos jogadores e da equipa?**

CC: Todas são importantes. Por serem todas importantes, ao entrarmos num processo de rendimento superior, temos que atender a todas. Por exemplo, quando falamos no processo de recuperação podemos estar já a contemplar o lado estratégico do próximo jogo. Essa é uma possibilidade e, quem já esteve em rendimento superior, começa a ter uma perspectiva diferente porque sente a necessidade de fazer algum treino estratégico ou aquisitivo em termos de algumas situações, no período em que está a recuperar. Portanto, por mais que não seja por imperativos dos próprios dias que há entre os jogos, sentimos a necessidade de fazer determinado tipo de exercícios, a treinar e a recuperar, a recuperar e a treinar.

**MR: Focando-se mais num jogador da equipa, quais serão os aspectos que ele terá que possuir para atingir a excelência no futebol, visto apenas do ponto individual?**

CC: Tenho alguma dificuldade em descontextualizar, porque um jogador não joga sozinho, tem que estar contextualizado. Para estar contextualizado tem que estar ligado e ligação implica o lado cognitivo do jogador, portanto, separadamente, é difícil dizer o que ele necessitará. Numa perspectiva mais global, há algumas características. Além do seu talento individual, além da sua capacidade de se integrar e de valorizar a própria ideia do treinador (não só servir a ideia do treinador mas também valoriza-la), há se calhar alguns atributos que são fundamentais: o gosto por ganhar, o gosto por ser o melhor e se transcender, isso evidentemente falamos numa palavra que já é antiga mas que continua a ser válida que é a atitude, uma atitude competitiva muito forte e uma vontade de ganhar permanentemente que é determinante. Esta atitude, este querer ganhar permanentemente e querer superar-se tem que ser um estado, não puramente factual, mas um estado. Normalmente o jogador que

tem talento consegue valorizar uma ideia de jogo em torno da qual a equipa está a gravitar.

**MR: E esse jogador tem talento apenas por aquilo que faz com a equipa?**

CC: Os jogadores talentosos são aqueles que por natureza são um pouco desenquadrados com a ordem estabelecida. Digamos que o ideal será sempre o treinador procurar, dentro da sua equipa, da sua ideia de jogo, aproveitar o máximo desses jogadores e obrigá-los a ter o mínimo de responsabilização sobre a ordem da equipa. Na minha óptica, muitas vezes as coisas invertem-se um pouco, exige-se muito a estes jogadores em termos da ordem, perdendo a equipa com o lado que eles conseguem desordenar as equipas adversárias. Os grandes jogadores (estou a falar de grandes jogadores como o Pélé, o Eusébio, o Maradona), os grandes talentos que existiram no futebol ao longo de todos estes tempos, foram sempre jogadores que tinham o mínimo de ordem para a sua equipa, mas que a equipa e os colegas os entendiam, perspectivando uma forma de jogar em que a desordem que eles causavam na equipa adversária era altamente benéfica para a equipa. Ou seja, para estes jogadores talentosos, deverá existir sempre um compromisso entre a mínima ordem para a sua equipa e o máximo da desordem para a equipa adversária. Este é o meu entendimento para aqueles talentos...

**MR: Partindo do princípio que eles já possuíam aquelas características individuais (*estratégico-tático, energético-funcional, técnico, mental*)?**

CC: Atenção, estou a falar daqueles jogadores extra, de classe extra, aqueles puramente intuitivos. Não estou a falar daqueles grandes jogadores que também existem, se calhar hoje em dia existem em maior número. Esses puramente intuitivos são aqueles grandes jogadores, de grande beleza e que marcam a história. E isso dá para meditar um pouco até que ponto os treinadores não estão a estragar também o explodir e a manutenção destes grandes talentos. Se nós verificarmos, há um bocado lembrei-me imediatamente de 4 ou 5 nomes, e se calhar existiram jogadores que tinham

grande talento, que em termos táticos, técnicos e energéticos foram grande jogadores, contribuíram muito para as suas equipas também, que acrescentaram talento, mas não me lembrei deles! Portanto, há aqui uma diferença. E é nesta diferença que às vezes, nós treinadores, devemos reflectir. Porque foram estes que ficaram na história, porque estes tinham o mínimo de ordem e criavam o máximo de desordem na equipa adversária. Se calhar, se fizer um esforço posso referir 9 ou 10 jogadores que tinham ordem e que criavam alguma desordem, mas não me lembrei de nenhum, o que é a realidade. Nós, hoje em dia, gostamos de ter o controlo sobre os jogadores e sobre a equipa, se calhar preferimos estes jogadores que nos dão ordem e que acrescentam alguma desordem às outras equipas. E falando neste plano, este tipo de jogadores (que não os “Super”, mas que são evidentemente grandes jogadores), são jogadores que têm um enquadramento tático nas equipas a nível cognitivo, a nível energético, a nível psicológico, a nível da sua capacidade, inclusivamente de resiliência, são jogadores extremamente fortes. E estou a lembrar-me, dentro deste plano, de um jogador como o Figo, que esteve 14 anos ao mais alto nível, criando alguma desordem no adversário e mantendo ordem na equipa, portanto este é um dos jogadores que está naquele patamar, que não chega ao patamar dos “Deuses” que eu falei à pouco, mas está num patamar dos grandes jogadores e que é um dos jogadores que os treinadores hoje privilegiam e mais gostam. É a sua capacidade, como disse à pouco, de absorver as ideias do treinador, de conseguir acrescentar às ideias do treinador, aliada a uma boa capacidade física, para responder àquilo que se exige dentro do plano, a sua capacidade de querer ganhar e de superação, a sua capacidade de resiliência, ou seja, de combater a adversidade, de combater os erros, que evidentemente faz esses super jogadores.

### **MR: Como define o conceito de Forma Desportiva?**

CC: Como dizia há pouco, não sou agarrado a conceitos, por isso não te vou dar uma definição, vou dizer o que é para mim a Forma Desportiva. A Forma Desportiva para mim é eu ter a forma desportiva colectiva, ter a minha equipa em competição, manter regularidades ao longo de muito tempo que identifiquem a equipa, que sejam os seus princípios de jogo, em que a equipa, dentro daquilo que nós preconizamos para aquilo que é o nosso jogo, a equipa consiga ter essa capacidade de fazer e ter essa identidade e se possível, mais uma vez, que entre no limite da superação, conseguindo fazer ainda mais, acrescentando mais à nossa ideia de jogo. Portanto, quando a equipa mantém estas regularidades, mantém essa qualidade que nós pretendemos e consegue chegar a esse ponto e nós conseguimos mantê-la durante o período competitivo o mais tempo possível, ou se possível a época toda, podemos dizer que a equipa está em forma.

### **MR: Faz sentido dividir este estado de Forma Desportiva em níveis?**

*(Por exemplo, Desenvolvimento, Manutenção e Perda – Frade 2005)*

CC: No sentido em que estamos a começar um processo, em que temos jogadores novos e queremos desenvolver uma ideia, há o nível ou estado de Desenvolvimento. Mas não concordo com as palavras *Manutenção e Perda*, e vou dizer porquê. Temos que encontrar aí outra palavra que melhor defina o meu entendimento. Porque nós nunca conseguimos chegar à nossa ideia de jogo, e nesse sentido não queremos manter nada, nós perdemos algumas coisas, ganhamos outras, superamos outras e temos dificuldades noutras. Portanto, há princípios que se estabelecem, que estão consolidados e que depois se vão perdendo, há outros princípios que se começam a manifestar quando estamos a treinar, temos que recuperar aqueles princípios que eventualmente não se estão a manifestar outra vez porque os abandonámos temporariamente, não demos tanto ênfase e vamos ter que recuperá-los outra vez. Esta “*Manutenção*” é um bocado castradora, porque nós queremos sempre mais do que a manutenção. Tendo uma ideia de jogo, todos os

treinadores querem chegar mais longe e nunca conseguem lá chegar. Digamos que querem ir mais longe nessa ideia de jogo, muitas vezes ela fica aquém, nós investimos mais uma vez no treino e na competição para conseguir chegar mais longe, mas o que é certo é que a gente nunca consegue atingir aquele estado que desejaríamos. Por isso a palavra Manutenção para mim (talvez outra...), eu percebo a ideia, mas talvez outra. E a Perda diz respeito ao período em que se deixa de competir, podemos considerar aí uma Perda, até voltamos a competir outra vez.

**MR: O que faz para potenciar ou desenvolver, a cada momento, este estado de rendimento dos jogadores e da equipa?**

CC: Mais uma vez eu tenho que levar isto quase uma filosofia. Vou dar um exemplo concreto. Nós estamos agora na quarta semana de trabalho, nós fizemos um conjunto de jogos ultimamente, ontem tivemos um dia praticamente de pausa, de manha um treino de recuperação e pausa à tarde. Eu tive oportunidade de rever muitos dos jogos para observar os princípios que se estavam a manifestar e detectar algumas lacunas. Onde é que eu quero chegar? Se me perguntasses ontem o que é que nós íamos fazer hoje de manhã, eu não sabia ainda. Mas isso em minha opinião é normal. Eu sabia perfeitamente qual é o padrão de contracções musculares que iríamos utilizar hoje, porque vamos ter jogo amanhã e vamos ter jogo no Sábado. Ou seja, eu sabia qual era o padrão que íamos utilizar, mas ainda não sabia o que íamos treinar. Eu queria ver os jogos para me certificar de algumas coisas e relançar estratégias para melhorar alguns aspectos que estão menos bem. Portanto, o que é que eu quero dizer com este pequeno exemplo? É que o processo é sempre assim na nossa filosofia, ou seja, nós perspectivamos sempre o dia de amanhã, ou dois dias ou três dias, sempre a manifestar comportamentos, ou a consolidar comportamentos, ou tentar aumentar a complexidade de alguns exercícios para chegar um pouco mais longe, mas sabemos perfeitamente que se estamos a provocar alterações na equipa em algumas situações para aumentar a complexidade, estamos a perder noutras. E portanto, se calhar alguns aspectos que estavam consolidados nós vamos ter que retomá-los outra

vez, e estão a construir e destruir permanentemente porque há coisas que se vão manifestando e vão-se perdendo outras. O aliciante desta profissão e deste processo é que ele é sempre mutável, nós nunca conseguimos chegar onde queremos, mas o que é certo é que quando pensamos que estamos a conseguir algumas coisas num plano, estamos a perder noutro e já estamos a tentar recuperar outros aspectos. O processo é sempre isto, nós vamos andar nisto até ao final do ano, e vamos chegar depois ao final do ano ou a meio do ano e estamos com um jogar já muito diferente daquele que idealizamos no início. Porque o conhecimento dos próprios jogadores vão-nos surpreender positiva e negativamente, isto é, a nossa ideia vai ser acrescentada por aqueles jogadores que nos surpreenderam positivamente e vai ser às vezes diminuída por aqueles que nos surpreenderam negativamente e nós temos que esconder as nossas fraquezas na nossa ideia de jogo. Esta é a minha ideia, isto é evolutivo e construtivo, vai-se auto-destruindo e nós procuramos construir, essa é a nossa ideia.

**MR: Então, na sua filosofia há realmente o processo de *Desenvolvimento*, no sentido de alcançar qualquer coisa. O *Manter* e o *Perder* são sempre numa perspectiva de *Desenvolvimento*?**

CC: Exactamente, nós nunca fazemos a manutenção de nada em minha opinião. Há uma ideia que nós gostamos, que se está a manifestar, há algum princípio, e o que é que nós fazemos nessa altura? Bem, isto está consolidado mas há este princípio que nós temos que beneficiar, portanto, se calhar durante uma ou duas semanas seguidas vamos acentuar outros princípios que são importantes também, vamos tentar que aquele também não se perca, mas o que é certo é que quando estamos acentuar um, já estamos a perder outro. E não quer dizer que seja na mesma acção, Por exemplo, podemos estar a acentuar um princípio na acção ofensiva e estar a perder na transição defensiva. Isto é evolutivo, é dinâmico e a construção no nosso entendimento vai sempre por aí.

**MR: Temos falado essencialmente da Forma Desportiva Colectiva e não tanto da Forma Desportiva Individual. Faz sentido falar nestes dois tipos de Forma Desportiva?**

CC: Faz, faz sentido.

**MR: Como os distingue?**

CC: Há a Forma Desportiva Colectiva que são as manifestações da regularidade da equipa e há a manifestação individual do jogador que tem que dar acção, dar dinâmica às acções colectivas. E muitas vezes há jogadores que não estão bem, não conseguem ter a capacidade de traduzir dentro do campo da melhor forma os princípios inerentes à forma de jogar do treinador. Evidentemente que, tal como acontece com a equipa, pode acontecer com o jogador e aqui as estratégias que utilizamos em termos colectivos para a equipa são as que utilizamos também para o jogador na sua individualidade. Não perspectivas de ordem fisiológica, pelo menos nunca sentimos esse problema de um jogador que esteja mal fisicamente, às vezes há jogadores que estão desenquadrados com a ideia colectiva da equipa ou começam-se a desenquadrar com qualquer desfocalização, por qualquer desconcentração, por menor capacidade momentânea, por um motivo qualquer de corresponder às solicitações da equipa e às vezes é necessário, primeiro analisar bem o que é que se passa com esse jogador e depois escolher as melhores estratégias para que esse jogador consiga manifestar comportamentos. Por exemplo, hoje estivemos a treinar posicionamento no meio campo e tenho seis jogadores para aquela posição, cinco entendem perfeitamente o que é que nós estamos a fazer, há um jogador que não está a perceber aquilo que nós queremos. Aquele jogador para mim não está em Forma, ou melhor, a sua Forma Individual não estará na sua plenitude, porque não está a ter um entendimento do jogo. Se calhar, em termos de disponibilidade física ele é o jogador mais disponível de todos, mas o que é certo é que ele não entende o posicionamento que deve adoptar em determinadas situações, e isso é muito mau para a complexidade do jogo. Pode ele fazer com que a Forma Desportiva

da equipa seja desregulada também. E lá está, a Forma Individual de um jogador pode levar a que a Forma Colectiva também se desregule por completo, porque às vezes a acção de um jogador pode ser determinante para o desregular da equipa toda. O que é que se faz com esse jogador? Tem que se arranjar estratégias eventualmente de o retirar daquilo que ele é menos bom, retirar uma parte do jogo, isolá-lo inclusivamente, ou seja, tirá-lo daquela acção que ele não está a conseguir fazer, retirar-lhe o jogo e trabalhar com ele individualmente sobre uma perspectiva do nosso jogo. Ou seja, é retirá-lo na individualidade mas não perdendo o sentido do jogo, e aí desenvolver estratégias para que ele possa melhorar colectivamente, neste caso particular, o seu posicionamento. Desintegrámos esse jogador do grupo, sem nunca perder o sentido colectivo e, quando ele melhorar, procurar arranjar estratégias para que ele junto com os colegas consiga ter esses comportamentos.

**MR: A próxima questão vai precisamente de encontro a essa ideia.**

**Admitindo uma equipa como um conjunto de jogadores, com diferentes funções, que condicionam as propriedades do todo, é esse todo que baliza a consecução ou não dos comportamentos pretendidos. Porém, a evolução desse todo assenta na melhoria individual de cada um dos seus constituintes, melhoria essa sobre-condicionada a referências eminentemente colectivas. Sendo dada total primazia a esse objectivo colectivo, como trata na prática casos individuais que por algum motivo não atingem esses referenciais colectivos impedindo a sua melhoria contextualizada?**

**Se quiser acrescentar alguma coisa...**

CC: É retirar uma parte do jogo, ao ponto de chegarmos à individualidade. Eu já há tempos dei este exemplo, nós às vezes podemos fazer um treino sem bola e que seja altamente específico, nomeadamente os treinos de transição defensiva. Há jogadores que têm muita dificuldade na transição defensiva, quando vêm trabalhar connosco pela primeira vez, se nós verificarmos que eles não melhoram significativamente, chegamos ao ponto de os retirar, desinserir completamente, desinserir inclusivamente a bola, fazer alguns trabalhos como



por exemplo estafetas, fazer cumprir um objectivo e ter que cumprir outro logo de seguida com base em jogos de estafeta, em jogos de reacção. Ou seja, quem está de fora, está a ver um trabalho completamente analítico, e para nós esse mesmo trabalho está a ser altamente específico. Desinserimos completamente o jogador da realidade do jogo, mas não perdemos o sentido colectivo, no sentido de que queremos melhorar sempre qualquer coisa que é importante para a equipa. Portanto, este exemplo, como o outro, serve para te responder à questão.

**MR: Frade (2003) refere que “a Tática é a aquisição de uma forma de jogar como uma cultura de jogo, como um entendimento do jogo”.**

**Considera a «Tática» como sendo o melhor indutor para alcançar a Forma Desportiva na sua equipa?**

CC: Na minha forma de preparar a equipa, o que não quer dizer que seja a única de se preparar uma equipa, porque há muitas formas boas de preparar uma equipa desde que haja coerência, aquela que nós consideramos a mais óptima é a que começa a balizar a modelação através da organização. Ou seja, a organização, entendida como tática, mas eu diria mais organização, a organização da equipa, a forma como nós queremos que a equipa se organize para jogar, é condicionadora de todo o processo. Há uma ideia de jogo, estabelecida através de princípios para os diversos momentos de jogo, há uma hierarquização desses mesmos princípios, começando mais à frente, ou pelo meio ou atrás, eu creio que isso depende do grupo e de cada treinador. Depois de estabelecer essa hierarquização, começamos a trabalhar esses princípios, aferir se eles estão realmente a ser consolidados ou não e, depois de aferir, como disse à pouco, começar a construção da equipa, sabendo que vamos ter avanços, recuos e se calhar algumas “cambalhotas” que não estávamos à espera mas que por vezes acontecem e temos que voltar atrás e começar tudo de novo.

**MR: Na sua equipa, como avalia e controla este estado de Forma Desportiva (Individual e Colectivo)?**

CC: Há dois tipos de análise: aquela que é feita no momento, o momento do jogo, por parte do treinador e dos colaboradores e a análise que é feita em vídeo, à posteriori.

Operacionalizando é mais ou menos isto, inicialmente há o feedback do treinador e dos colaboradores naquilo que nós entendemos que, a olho, não funcionou tão bem (análise feita no momento), é dado depois a quem vais fazer a análise de vídeo, ao meu colaborador, para que ele leve já algumas referências. Depois, já com essas referências, temos um trabalho de vídeo puramente só para a nossa equipa, não é um vídeo de jogo, é um vídeo que por exemplo quando se concretiza um lance ofensivo a câmara abre o ângulo para ver como a equipa se está a equilibrar ou não defensivamente e etc.

Para além dessas referências ele ainda vai procurar imagens para aquilo que nós detectamos como debilidades ou como pontos fortes. Ele também tem, através da análise do vídeo, a capacidade de encontrar mais lacunas na nossa equipa. Em função dessas lacunas que são detectadas, é feita uma compilação, reunimos para observar aquilo que foi feito e definimos estratégias para melhor as trabalhar. Podemos dar a observar, durante a semana, aos jogadores aquilo que de bom ou mau foi feito. É através dessas lacunas vamos inventar exercícios para potenciar os princípios e para que as coisas que se manifestem menos se possam manifestar melhor.

**MR: Serve-se dos testes físicos para complementar a sua avaliação?**

CC: Não.

**MR: Nem que sejam apenas como auxiliares?**

CC: Não, não utilizamos. Não tenho nada contra, acho que dentro de uma determinada filosofia os testes fazem todo o sentido, dentro da filosofia que eu preconizo não tem sentido absolutamente nenhum. Eu estive há bem pouco

tempo na Grécia e, dentro da filosofia reinante, os testes eram quase uma obrigação. A modelação na Grécia é puramente física e, evidentemente que se a modelação é física, os testes fazem todo o sentido dentro daquela filosofia. Na nossa filosofia não faz qualquer tipo de sentido.

**MR: Falou há pouco na análise dos jogos através das imagens de vídeo. Há mais algum tipo de teste que utiliza habitualmente para avaliar a Forma Desportiva?**

CC: Os nossos testes são os jogos, esse é o verdadeiro teste que nós temos. O jogo é decisão, é onde tudo se decide e, ao decidir-se, os jogadores estão no limite. No jogo os jogadores deverão jogar nos limites, até na transcendência, há manifestações individuais e colectivas, e daí ser de tal forma um teste que, a seguir a esse mesmo teste, nós sentimos que os jogadores têm dor de cabeça. Porque, se o teste foi exigente para o sistema nervoso central, conseguimos aferir se ele foi mais acentuado para o sistema nervoso periférico, e esse é um dos parâmetros que temos que avaliar. Porque isso vai condicionar o momento em que vamos fazer treino aquisitivo durante a semana, quando digo aquisitivo estou a falar de um microciclo de jogo de Domingo a Domingo. Os comportamentos que se manifestam ou não, os erros que são cometidos, e depois aquilo que disse à pouco da construção, daquilo que se perde, daquilo que ganha, isto depois é um processo que entra no ritmo de perde-se e ganha-se; perde-se e ganha-se... e o treino serve precisamente para isso.

**MR: A Qualidade, do jogo ou do jogador, é “mensurável”?**

CC: É. Através da equipa, se ela manifestou a regularidade de qualidade que nós pretendemos, se respondeu às dificuldades do jogo, se soube ter a capacidade de adaptabilidade também ao próprio jogo e se conseguiu acrescentar mais qualquer coisa à nossa ideia de jogo. Isso já é, digamos, o nosso Barómetro colectivo.

Individualmente, se os jogadores, em primeiro lugar, conseguiram responder aos princípios da própria equipa, se acompanharam a adaptabilidade da própria equipa ao jogo, ou seja, quando digo adaptabilidade é se conseguiram ter a capacidade ou a plasticidade de se adaptar à dificuldade do jogo, porque isso é treinável, nós temos isso treinado ou queremos que isso seja treinado, de se adaptar à dificuldade do jogo e se soube interpretar cada momento do jogo. Evidentemente que isso é o que se exige, mas exigimos mais como disse há pouco, tanto colectivo como individualmente, que possa acrescentar ainda mais à nossa ideia de jogo, portanto, não deixa de ser uma medição.

**MR: Que «Forma Desportiva» poderá aspirar para a sua equipa?**

CC: Eu acho que isto acontecerá com todos os treinadores do mundo, nós começamos a época, idealizámos uma forma de jogar, tentamos encontrar os jogadores para a nossa forma de jogar e depois começamos a construir. Quando começamos a construir, vamos conhecendo cada vez melhor os jogadores, vamos detectando as coisas positivas e negativas que eles possam trazer para a equipa e depois disso, na construção, vamos ter sempre surpresas. Há jogadores que nos vão surpreender positivamente, outros negativamente, vão acrescentar à equipa, há um acréscimo numa coisa mas perdemos noutra, e devemos esconder essa debilidade que vamos ter mas que essa debilidade também se transforma em qualquer coisa de positivo. Vamos dar um exemplo, um Lateral extremamente desequilibrador no capítulo ofensivo e que o lado defensivo não é tão competente, se calhar nós temos que valorizar o seu lado mais positivo, o ofensivo, e vamos ter que esconder um pouco a sua menos boa capacidade. Portanto, dentro de uma ideia de que nós podíamos ter dois laterais equilibrados, se calhar vamos chegar à conclusão no dia-a-dia de que um se calhar surpreendeu-nos positivamente na forma como ataca e menos bem quando defende, mas não deixa de ser um jogador extremamente útil à equipa, e isso pode condicionar já ligeiramente os equilíbrios da equipa, portanto, aquilo que nós aspirávamos no início, já está aqui a sofrer uma ligeira alteração. Só que entretanto nós vamos verificar que há um ponta de lança que estamos à espera de qualquer coisa e entretanto o

ponta de lança lesionou-se, e nós deixamos de jogar em 4-3-3, deixamos de ter um ponta de lança de referência e passamos a ter dois jogadores na frente e temos que alterar um bocado a dinâmica ofensiva sem perder os princípios. Isto acontece, são realidades, portanto, aquilo que nós idealizamos no início, quando estamos a ver, chegamos a meio do ano e, não é que seja totalmente diferente mas há uma diferença grande. Eu acho que a forma mais inteligente é nós próprios termos a nossa capacidade de adaptabilidade, nunca perdendo a identidade da equipa, os princípios, porque isso seria perder tempo e andar para trás, fazemos a manutenção dos princípios e temos esta capacidade de adaptabilidade percebendo que é possível melhorar a ligação entre os jogadores mas também temos que atender ao melhor que têm os jogadores e às debilidades que têm os jogadores no sentido de potenciar o seu melhor e esconder as suas debilidades. Neste jogo vivemos a nossa época desportiva, entre avanços e recuos, em função daquilo que nos acontece no dia-a-dia e que nós não sabemos o que nos vais acontecer amanhã. É por isso que o professor Vítor Frade dizia e muito bem, parafraseando o poeta António Machado, “*o caminho faz-se ao caminhar*”.

## ANEXO III

### *Entrevista a Paulo Rafael Leal*

Treinador Principal do Grupo Desportivo de Joane de III Divisão Nacional

*Escola – Externato Infante D. Henrique (Braga) em 06/08/2009*

#### **Miguel Ribeiro (MR): O que entende por Rendimento Desportivo?**

Paulo Rafael (PR): Podemos referir que o **Rendimento Desportivo** é a *capacidade de apresentar maior ou menor desempenho desportivo num determinado quadro competitivo para o qual a equipa ou o atleta se vão preparar*. Pode dizer-se que o rendimento desportivo *está associado à noção de sucesso desportivo e é cientificamente fundamentado em conceitos associados a leis e princípios do treino*. No meu entender podemos ainda distinguir níveis diferentes de rendimento caracterizável pelos diferentes quadros competitivos (1ª Liga melhor que a 3ª divisão) e hierarquias competitivas (dentro da primeira liga há clubes com diferentes capacidades de rendimento). Por exemplo, eu posso ter um elevado rendimento competitivo ou rendimento de sucesso, na 3ª divisão, se atingir os objectivos propostos ou, superar as expectativas de rendimento, se ultrapassar uma quantidade de eliminatórias na Taça de Portugal, cujo quadro competitivo è mais exigente à medida que se progride na prova. Isto diz-nos também que o rendimento desportivo está intimamente ligado ao sucesso desportivo.

#### **MR: E Rendimento Superior/ Performance de Qualidade no Futebol, é mais do que isso?**

PR: Por analogia, poderia dizer que não “corre” qualquer piloto num Fórmula 1! Só participam nestas provas, aqueles que apresentam as mais elevadas performances e potencial competitivo, ou um percurso de sucesso competitivo; ou seja, aqueles que vêem o seu talento confirmado, nas provas ou campeonatos onde estão inseridos.

Também no Futebol, apesar de individualmente uma equipa poder ter na sua constituição jogadores de variadas características, só se pode dizer que *uma equipa apresenta um rendimento superior quando consegue, com regularidade, atingir dimensões de sucesso ou, constância de rendimento de sucesso, no topo do seu quadro competitivo*. Podemos referir-nos, ainda, a este rendimento superior se, em determinados campeonatos muito competitivos, a equipa se revela como uma das que, com frequência se encontra a disputar o acesso aos lugares de Topo. Por exemplo, o Valência e o Sevilha são equipas que andam há muitos anos nas competições europeias (Liga dos Campeões e Taça UEFA) chegando a entrar na luta pelo título nacional. Se com regularidade uma equipa está no topo dos quadros competitivos, neste caso Europeu, pode dizer-se que essa equipa apresenta um alto rendimento desportivo ou um rendimento superior. O que não se pode dizer de uma equipa como o S.C.Braga que excepcionalmente vais às competições europeias, raramente entra na luta pelo título do campeonato português. Portanto, uma equipa que entre na luta pelo título frequentemente é uma equipa de rendimento superior. Uma das consequências será não poder falhar tantas vezes como as outras. Essencialmente esta capacidade de não errar tanto será uma capacidade de rendimento superior.

Quanto à «performance de qualidade», embora seja um caminho a percorrer, no dia a dia, nos pressupostos do treino, está associada essencialmente aos pressupostos qualitativos que a metodologia de treino promove para haver lugar a uma eficiência nos procedimentos do jogo. Podemos dizer que *está associada à qualidade do padrão das acções de jogo que uma equipa consegue executar, em contexto de competição*. Está associado com aquilo que as equipas mais fortes taticamente conseguem fazer, mas, no futebol o critério com mais aferição continua a ser o da eficácia, o ganhar por um a zero...

**MR: Mas então o que é Rendimento Superior para uma equipa como o Braga?**

PR: (...Não se fazem omeletas sem ovos) ...O mais alto rendimento desportivo é limitado por um orçamento, por uma determinada cultura organizacional do clube, pelo profissionalismo das seus gestores e funcionários, pela utilização de suportes tecnológicos e científicos de topo, pelas infra-estruturas. Não havendo capacidade financeira para alimentar este suporte e para elevar o nível competitivo dos jogadores que compõem essa equipa, para que se possa também constituir uma equipa de maior valor competitivo, o S.C.Braga não consegue chegar lá. Portanto, há aqui limitações históricas, organizacionais e operacionais que impedem a entrada do clube no mais alto rendimento desportivo. Por outro lado, podemos afirmar que, o A.C.Milan é uma equipa que está sempre nas competições europeias, ano após ano, vai a finais europeias, está no topo dos campeonatos europeus, fique ou não um ano fora desses mesmos campeonatos. Isto acontece porque o Clube consegue manter este conjunto de pressupostos. (e é muito provável que me esteja a esquecer de incluir aqui mais alguns pormenores relevantes para o alto rendimento mas, os que referi já ajudam a explicar a minha opinião). Olha, por exemplo, numa entrevista à minha monografia, o professor Vítor Frade explicou-me a seguinte situação: o F.C.Porto tem um «rendimento superior» comparado com o Boavista, porque o F.C.Porto pode apresentar 1 ou 2 derrotas por ano, e o Boavista pode apresentar 5 ou 6. Esta diferença de menor margem de erro, faz com que uma equipa seja mais competitiva, pelos objectivos que persegue. Daqui decorre a necessidade de se ser mais capaz e apresentar maior constância de resultados de sucesso. Se não apresentar esses resultados, traduz-se num insucesso que reflecte um menor rendimento desportivo, um menor rendimento superior.



**MR: Quais são as dimensões que estão associadas à performance dos jogadores, levando-os a um nível superior de rendimento? Por exemplo, na Literatura constam 4 dimensões, a *Técnica*, a *Energético-funcional*, a *Estratégico-táctica* e a *Mental*.**

PR: Do meu ponto de vista posso referir que, no Futebol, as dimensões associadas a um nível superior de rendimento englobam *um elevado desempenho táctico-estratégico colectivo, associado a padrões de acções de jogo desenvolvidas a grande velocidade ou, em intensidades elevadas, onde estão incluídos, naturalmente, jogadores detentores de grande talento desportivo ou elevada especialização no seu posto específico*. Isto é, *dimensões colectivas com expressão do individual*. A ordem que eu dou é a ordem colectiva, de cultura organizacional, de cumplicidade operacional, que compreende dimensões do jogar, tais como: a coesão, a comunicação, a mobilidade, a fluidez, a capacidade de executar as acções de jogo a grande velocidade, por exemplo promovendo exercícios onde é fundamental jogar com menos toques - eu costumo dizer aos meus jogadores que jogar de primeira não é para qualquer um, é preciso grande mestria táctica, desde a percepção da situação, de quem executa, passando por uma certa antecipação mental dos cenários que podem passar pela solução, a uma situação, na qual estão envolvidos os colegas, os adversários e o processo de treino (indutor de determinados comportamentos preferenciais, integrados na ideia de jogo que o treinador concebe como base ao desenvolvimento do jogo). Isto sugere que é preciso uma grande competência, para se ser capaz de jogar «de primeira», numa situação que assim o exija, não esquecendo que, no futebol, há um determinado adversário em confronto. Portanto, estou a falar que cada situação individual envolve, forçosamente, um conjunto de pressupostos colectivos que terão maior expressão no jogo colectivo quanto melhor for o conhecimento, o entrosamento e a cumplicidade.

**MR: Qual ou quais os mais importantes para o Futebol?**

PR: As dimensões são fundamentais mas não devemos separá-las porque nós somos uma unidade, e na medida em que somos uma unidade, se conseguimos ter elevados desempenhos, então é porque a nossa capacidade de jogar engloba um determinado desempenho que expressa a conjugação de todas essas dimensões. Desenvolver cada uma per si pode não resultar numa aquisição real para a minha forma de jogar, não esquecendo que todo o meu contributo tem que se articular, implicitamente, numa acção de jogo que envolve uma entidade maior – a equipa (o “organismo equipa” ou a “entidade equipa”) e que o “jogar” compreende uma manifestação táctica da acção.

Como é que eu vou conjugar estas duas situações (a minha equipa e os meus jogadores)? Construindo, através da minha ideia de jogar, um procedimento comum à equipa e implicando neste processo (de forma intencional) o contributo do jogador, envolvendo-o em todo o tipo de acções que eu espero que a minha equipa possa via a encontrar como soluções para resolver um problema.

**MR: Será necessário um jogador reunir todas essas dimensões para atingir a excelência?**

PR: Tê-las certamente contribuirá. Se considerarmos as dimensões per si, isoladas, podemos dizer que se um jogador possui cada uma destas dimensões, faz sentido dizer que atingiu a excelência. Portanto, tê-las certamente contribuirá. Por exemplo, o Cristiano Ronaldo tem. Neste momento ele apresenta uma elevada performance física, técnica, mental porque tem uma atitude fantástica, porque diz, quer, sabe e demonstra que vai ganhar e que quer ganhar o qual traduz um comportamento táctico de excelência. No entanto, embora o classifiquem como número 1, ele não o conseguiria, sem que os pressupostos de jogo da equipa que representa não fossem também de excelência.

Mas, no futebol, temos ainda que perceber que a conjugação de jogadores, especializados cada um na sua posição, mas ao mesmo tempo com um conhecimento complementar do desempenho da posição dos colegas permite-nos algumas cedências relativamente a alguns parâmetros ou dimensões individuais na medida em que, essa conjugação proporciona, o surgimento de propriedades (que emergem do todo) que de outra forma (isolada) não apareceriam e que são fundamentais no jogo, enquanto processo colectivo.

Precisamos “eventualmente” de jogadores mais físicos ou menos físicos, jogadores mais cerebrais ou menos cerebrais, jogadores mais técnicos ou menos técnicos, em função de toda uma ideia de jogo. O segredo estará sempre na conjugação resultante da articulação de uns com os outros. Por exemplo, toda a gente sabe que o Jorge Costa não era um primor do ponto de vista técnico, mas tinha outros contributos complementares no seio da equipa que faziam com que essa equipa fosse mais forte: a sua personalidade, o seu posicionamento em campo, a agressividade e a liderança tinham um contributo na equipa muito para além da simples intervenção num duelo. Ou seja, na conjugação destes parâmetros complementares entre uns e outros surgem características diferentes numa equipa, por ventura maiores, e são essas que também são muito importantes para a excelência.

**MR: Acabou por referir já algumas características eminentemente colectivas. O que é preciso mais para atingir um Rendimento Superior, colectivamente?**

PR: É a sequência daquilo que eu estava a dizer. É preciso que haja uma conjugação de desempenhos que expressem uma cultura táctica de jogo, que é suposto uma equipa apresentar; um Modelo que molde a prática – do treino e do jogo; a possibilidade de desenvolvimento de várias etapas para que uma equipa evolua (o 1º jogo da época é forçosamente de menor riqueza que o 5º 6º..., e por fim atinja aquilo que considero a expressão máxima do trabalho de equipa: a cumplicidade operacional (Há um autor que faz referência a estes aspectos com bastante pertinência)

### **MR: Como define o conceito de Forma Desportiva?**

PR: Estar em forma é ser capaz, ser capaz no Futebol é ter constância de rendimento; como disse anteriormente, um rendimento que traduza um desempenho de sucesso (num determinado tempo competitivo ou seja num determinado tempo de jogo, calendário competitivo...).

Tal como o conceito de rendimento desportivo se insere numa lógica de sucesso para um determinado quadro competitivo, a forma desportiva faz alusão mais em particular à lógica de gestão da elevação e manutenção da capacidade de rendimento. Se do ponto de vista do atleta não causa confusão nenhuma eu dizer que ele tem que melhorar determinados processos através do treino para obter uma maior capacidade, e sabemos que o treino promove essas melhorias. Então eu tenho que conseguir construir essa lógica para a equipa. Portanto, considerando a equipa do ponto de vista individual, uma, uma equipa, também ela precisa de melhorar determinados pressupostos através do treino para ser capaz de render. Manter essa forma tem a ver com uma gestão do treino para que haja sucesso num determinado quadro competitivo longo, como é o do Futebol.

### **MR: Mas poder-se-á dividir em estados ou níveis?**

*(Por exemplo, Desenvolvimento, Manutenção e Perda – Frade 2005)*

PR: De uma forma muito geral, podemos referir que todos os organismos nascem, desenvolvem-se e tendem para o seu fim. Como tal também uma equipa pode e deve ser apresentada, pode e deve ser constituída para apresentar um ciclo de vitalidade competitiva de acordo com o desenvolvimento do seu quadro competitivo, numa lógica de Desenvolvimento e Perda, de conquista de uma determinada forma desportiva mas com a eventual e conseqüente perda, porque seja no final de uma época competitiva, seja uma equipa que por exemplo se mantenha com os mesmos jogadores durante muitos anos, há sempre tendência para esse ciclo que esses jogadores representam, terminar. Portanto também nós nascemos, “desenvolvemos”

(este desenvolver pressupõe o crescermos e o morreremos), há aqui uma perda associada que também na constituição de uma equipa se pode considerar este processo. Considero o desenvolvimento, através do treino, como a momento onde vou exercer mais influência e controlo e como tal, a mais importante, porque é aquela que vai conduzir a realizações de performance da equipa na competição: este é o momento, onde é suposto apresentar um resultado e ter sucesso, ter rendimento.

**MR: O que fazer para combater, ou retardar, esse estado de *Perda da Forma Desportiva*?**

PR: Há corpo de conceitos que fundamentam a minha prática e onde eu inscrevo a expectativa de rendimento da minha equipa. Na prática, temos de dar expressão a esses conceitos através de exercícios que, no terreno promovam o incremento da capacidade de trabalho, da capacidade de rendimento. Há vários meios de evitar essa perda de competitividade na equipa, sabendo que os quadros motivacionais que envolvem o próximo jogo condicionam um pouco essa situação. Por exemplo, eu estou na 3ª Divisão Nacional, se for jogar numa eliminatória da Taça de Portugal contra uma equipa da 1ª Liga, eu «quase» nem preciso dar treino nessa semana, aliás eu até tenho o cuidado no treino que dou porque o nível motivacional nos jogadores é tal que vai fazer com que naquela semana de trabalho eles se empenhem o dobro, queiram mostrar-se mais, porque querem jogar no próximo jogo, porque querem ser mais falados. Ou seja, toda aquela emoção associada ao próximo desafio de nível mais elevado, faz com que o quadro motivacional (posso apresentar esse quadro motivacional como sendo aquele reflectir sobre o jogo, sobre aquilo que vai acontecer) esteja sempre elevado. Porque é que isto não acontece sempre? Dizer que somos portugueses é ser pobre de espírito, do meu ponto de vista, nem sempre controlamos os aspectos motivacionais que permitem aos jogadores estar numa elevada expectativa de rendimento, de trabalho e de performance para o jogo.

Portanto, a nós, treinadores, compete-nos elaborar para o treino, exercícios competitivos e variados que permitam, sem fugir daquela ideia base da cultura de jogo, e da organização que pretendemos ver instituída, modelada, fazer com que aquilo que queremos incutir semana após semana seja estabelecido como uma forma de trabalhar, como uma forma de jogar e, treino a treino, exercício a exercício, conjugar pela avaliação que fazemos, quer do da atenção, da concentração, estado de espírito, dos aspectos da fadiga, intervir pontualmente num ou noutro exercício, corrigir, exigir, orientar, induzir, abrandar para que o exercício produza as alterações que pretendemos, fazendo essa avaliação momento a momento.

**MR: Forma Desportiva Individual, Forma Desportiva Colectiva... Faz sentido falar nestes dois tipos de Forma Desportiva?**

PR: Sim.

Faz sentido falar em Forma Desportiva Individual na medida em que, uma equipa é constituída por jogadores de futebol, esses jogadores de futebol são entidades individuais, cada entidade individual pressupõe uma determinada capacidade de rendimento, de desempenho, de motivação, que o treinador vai incorporar num dispositivo maior (a equipa) para a consecução de uma ideia de jogo.

Faz sentido falar em Forma Desportiva Colectiva visto que, na medida em que uma equipa revela um determinado padrão de jogo, uma determinada capacidade de jogar, de fazer, de impor ou não, a sua ideia de jogo. Essa entidade/equipa, tem que ser mais ou menos capaz, tem que ter, maior ou menor competência, em determinadas dimensões do jogo. Dimensões essas que são as dimensões do jogar. Portanto, esta Forma Desportiva Colectiva envolve processos de comunicação, de mobilidade, de velocidade, de empenho colectivo, de agressividade, isto é, determinadas características globais que traduzem a equipa. A equipa no início da época apresenta menor

índice de forma colectiva na medida em que, por exemplo, revela mais lentidão de processos e de consecução de uma determinada acção de jogo que é padronizada na ideia de jogar do treinador. Esta Forma Desportiva Colectiva existe na medida em que esta acção colectiva vai sendo passível de melhoria.

**MR: Como potencia cada um deles?**

PR: Há determinadas ideias base que eu pretendo que a minha equipa concretize. Tem a ver com determinada mestria táctica que a equipa vai ter de apresentar nos diferentes momentos de jogo (quando ataca, quando defende, quando a atacar perde a bola e quando estando a defender a conquista). Portanto, há determinada mestria, e entendendo mestria como desempenho que eu pretendo melhorar, que eu quero que a minha equipa, enquanto entidade consiga fazer. Eu estou, constantemente, à procura de melhorar a possibilidade da minha equipa fazer essas acções com maior rapidez, com menos toques, com mais objectividade, para que isso se traduza em eficiência de processos, se traduza numa forma de controlar o jogo. Seja ele do ponto de vista mais ofensivo ou mais defensivo, seja mais adiantado ou mais recuado no terreno. Os meus jogadores, na medida que se vão especializando por posições, por competências específicas nas acções do jogo, vão, por sua vez, melhorando determinados comportamentos. Por exemplo, naturalmente que o meu ala esquerdo terá muitas dificuldades em jogar na posição do Lateral direito, porque esse Lateral vai desempenhar as funções com mais mestria e porque toda a sua cultura de aprendizagem foi melhorando no seu posto específico. Os jogadores estando na sua posição vão desenvolvendo (uma sensibilidade especial para as solicitações que o jogo lhes proporciona e (através de acções e dinâmicas específicas de treino e de jogo) que os envolve na equipa, vão melhorando também, por si próprios, todo o seu potencial de desempenho, ou seja, procuro através da melhoria do desempenho colectivo da minha equipa melhor os desempenhos específicos individuais dos meus jogadores.

**MR: Admitindo uma equipa como um conjunto de jogadores, com diferentes funções, que condicionam as propriedades do todo, é esse todo que baliza a consecução ou não dos comportamentos pretendidos. Porém, a evolução desse todo assenta na melhoria individual de cada um dos seus constituintes, melhoria essa sobre-condicionada a referências eminentemente colectivas. Sendo dada total primazia a esse objectivo colectivo, como trata na prática casos individuais que por algum motivo não atingem esses referenciais colectivos impedindo a sua melhoria contextualizada?**

PR: Todos os jogadores, e considerando diferentes níveis de desempenho individual (posso ter 3 jogadores Ala numa equipa), me oferecem soluções distintas. É suposto, ainda, esse jogador ter uma margem de desempenho que me possibilite ir, pela análise que faço treino a treino, pela evolução que faço semana a semana, saber se está mais próximo do seu limite superior de desempenho ou do seu limite inferior. Quando por lesão, um atleta foge dessa capacidade de desempenho, o departamento clínico tem que ser capaz de o recuperar para que, apresentando os pressupostos mínimos de desempenho, ele seja integrado. Como fazemos essa integração e elevação de rendimento? Integrando-o, o mais precocemente possível, nas tarefas de treino. Muito simplesmente, por exemplo, incluindo um jogador no seu posto específico ou em determinado exercício (acção táctica de jogo) sem que ele toque a bola. sabemos que ele não vai conseguir 30 metros de corrida, mas vai fazer 5 metros analisando a situação com os seus próprios olhos, vendo uma coisa que é tão simples e que às vezes não se consegue perceber, quando se está a correr à volta do campo, que é a «velocidade da bola». Percebendo a velocidade do passe de um jogador para o outro analisa e cria respostas motoras para a situação, embora ainda não tenha capacidade para executar a acção pretendida. Um jogador estando dentro do campo a fazer uma reaproximação ao seu rendimento desportivo, à sua capacidade de trabalho, vai perceber coisas tão simples como a velocidade com a que bola passa à sua volta, a velocidade de deslocamento dos seus colegas, procurando ele próprio, à medida que vai sendo capaz de trabalhar mais, executar mais acções. Isto



partindo do princípio que ele quer melhorar também. Integrando-o no seio do grupo, o jogador ficará mais próximo de conseguir atingir os pressupostos individuais de rendimento.

**MR: E como trabalha esses aspectos individuais?**

PR: A analogia de uns pneus de um carro é engraçada porque se eu tiver um pneu vazio tenho de o encher para que o carro fique equilibrado. Sem estar a separar o quer que seja, sabemos que se eu tiver atrofia no músculo, tenho que recuperar esse problema para encontrar o meu equilíbrio. E o equilíbrio diz respeito à minha entidade, à minha natureza. Eu não preciso acrescentar 10 kg de músculo à minha natureza se eu for um indivíduo que não apresenta grande massa muscular, provavelmente ao acrescentar 10 kg de músculo estaria a desenvolver algum aspecto negativo da minha capacidade de rendimento. Encontrar o equilíbrio e perceber a natureza de cada jogador será o mais importante, será o segredo.

Quando há uma lesão temos que perceber o que é que está mal biologicamente. Quando um jogador do ponto de vista Tático-técnico não consegue resolver uma determinada situação para a minha equipa, provavelmente vamos ter de encontrar soluções para, em situações de jogo mais reduzido e ainda mais pormenorizadamente, treinar determinados aspectos que lhe permitam chegar lá.

**MR: Frade (2003) refere que “a Tática é a aquisição de uma forma de jogar como uma cultura de jogo, como um entendimento do jogo”. Considera a «Tática» como sendo o melhor indutor para alcançar a Forma Desportiva na sua equipa?**

PR: A tática é certamente a base conceptual que me permite abordar o jogo que é o Futebol. Há tática no basquetebol, no Andebol, no Voleibol, no Futebol... A tática constitui os pressupostos base para a cultura do jogo, agora

a minha cultura de jogo vai-me direccionar determinado comportamento preferencial, um jogo mais longo ou mais curto, isso diz respeito à minha interpretação táctica/estratégica da situação. Quem for um observador externo aos nossos jogos ao longa da época, pode dizer que nós jogamos de uma determinada maneira, que, taticamente, a equipa apresenta este tipo de padrão de soluções quando ataca, quando defende... Se uma equipa apresentar um padrão, pode dizer-se que essa equipa taticamente, cumpre determinados pressupostos. Cumprindo determinada eficiência no domínio das acções do jogo, que são acções tácticas e que eu as treino, eu estou a ser capaz de induzir nos meus jogadores uma determinada forma de jogar.

**MR: Na sua equipa, como avalia e controla este estado de Forma Desportiva (Individual e Colectivo)?**

PR: Se existe um aparelho, ou um quadro estatístico ou alguma fórmula matemática que me permita chegar lá eu ainda não a conheço. O que não quer dizer que não possa existir um conceito matemático que me permita inferir essa situação. No entanto, partindo do pressuposto qualitativo eu espero que a minha equipa seja capaz de apresentar um determinado padrão de acções durante o jogo. Se o executa no jogo face a determinado adversário, que sendo do meu quadro competitivo é supostamente equivalente, se a minha equipa conseguir reproduzir esses padrões de acção de jogo, eu digo que ela está próxima, ou está com determinada forma desportiva. Se não conseguirem reproduzir esses padrões de jogo eu vou ter de induzir determinados processos, seja de melhoria de velocidade de passe, de melhoria de capacidade de aproximação em corrida à baliza do adversário..., sabendo que isso envolve determinada acção táctica de passe mais curto ou mais comprido para que essa forma ou essa capacidade aconteça e apareça. Se estiver a ganhar por 6-0, coisa que dificilmente isso acontece, eu sei que estou a dominar e não preciso de dizer que a minha equipa apresentou rendimento nesse jogo, interessa-me é que, no quadro competitivo do futebol que é longo, haja uma constância de rendimento.

**MR: Serve-se dos testes físicos para complementar a sua avaliação?**

PR: Em particular não. Se já o fiz no passado foi porque me ensinaram que se calhar era assim, que era a (melhor) maneira ou porque era moda... Hoje não o faço. Desde que passei a treinador principal deixei de usar qualquer teste físico, e não teve qualquer interferência na capacidade de rendimento da equipa. Se o fizesse estaria apenas a retirar informação relativamente aquilo que estou a avaliar. Agora, sei que nem sempre um jogador com melhor performance no teste do “Yo-Yo” é aquele que joga a titular ou que vai para o banco. Por isso abdiquei de fazer qualquer teste físico nas minhas equipas.

**MR: Há algum tipo de teste que utilize habitualmente?**

PR: O dia-a-dia, a acção do jogo... O mais alto patamar de forma desportiva na minha opinião revela-se, seja na 3ª divisão, na distrital ou na liga dos campeões, por uma capacidade de *lucidez colectiva* da equipa. Há jogos onde a equipa revela uma simplicidade de processos e capacidade de imposição do seu jogo, que se mostra no domínio do jogo e que se traduz em triunfo. Portanto, há determinados jogos onde isso acontece. Ser capaz de colocar em campo essa lucidez, num maior período de tempo possível, é aquilo que eu me procuro. Como se chega lá? Organizando a equipa, induzindo velocidade de processos, padrões e acções de jogo que permitam o jogadores confiando uns nos outros serem capazes de as reproduzirem com a tal base ou pressuposto táctico que é domínio dos princípios que estão subjacentes à minha ideia de conjugar toda a dinâmica do jogo.

**MR: A Qualidade, do jogo ou do jogador, é “mensurável”?**

PR: Apesar de não ter um instrumento que me diga ou que possa avaliar, eu tenho no meu quadro conceptual determinados requisitos que me permitem á priori esperar que aconteça determinada situação no jogo. Nesse caso é mensurável.

**MR: Que «Forma Desportiva» poderá aspirar para a sua equipa?**

PR: Precisamente essa lucidez competitiva faz com que só precise de dar um toque para dar um passe em vez de dar dois, quando se observa que há fluidez nas acções de jogo, há uma percepção colectiva rápida da situação que se tem de resolver a seguir e, acima de tudo, há eficiência nessas acções traduzindo-se também em eficácia de acções. Ou seja, eficiência diz respeito no meu ponto de vista a todo o conjunto de acções que eu treino para ser eficaz e nesse caso, sendo eficaz revelo padrões de forma desportiva elevados.

**MR: Como condiciona e desenvolve esse estado de Forma da sua equipa?**

PR: Conhecendo o futebol, o quadro competitivo, alguma experiência na abordagem a um determinado quadro competitivo para saber o que faz falta para chegar ao topo desse mesmo quadro, uma percepção das exigências desse quadro competitivo e depois o conhecimento dos processos que podem conduzir à excelência de desempenho desse quadro competitivo. Portanto, conhecer o jogo é importantíssimo, ter jogadores capazes de produzir esse desempenho colectivo é importante porque muito dificilmente com uma equipa como eu tenho da 3ª divisão, eu conseguia com sucesso entrar no quadro competitivo da 1ª Liga. Este “Funil” que representa a pirâmide competitiva, existe nessa medida. Embora possa ter um jogador na minha equipa que possa vir a representar uma equipa da 1ª Liga, num futuro próximo, no seu global, as acções que a equipa reproduz, na constância de rendimento, são nitidamente diferentes. (excepcionalmente, num dia bom da nossa equipa e menos bom da equipa adversária, haveria algum equilíbrio, e até poderia ganhar um ou outro jogo) As equipas da 1ª Liga, no seu conjunto, fazem/executam mais rápido, tecnicamente são mais perfeitos, basta ver o exemplo do Liedson que tem um índice de eficácia elevadíssimo e os Pontas-de-lança da 3ª divisão não apresentam níveis de eficácia tão apurados.

## ANEXO IV

### *Entrevista a Rui Quinta*

*Treinador Principal do Gil Vicente da II Liga Nacional*

*Estádio Cidade de Barcelos em 12/08/2009*

#### **Miguel Ribeiro (MR): O que entende por Rendimento Desportivo?**

Rui Quinta (RQ): Rendimento desportivo para mim tem a ver com a capacidade de sermos eficazes perante a adversidade que nos é colocada em termos desportivos, ou seja, é a capacidade de ultrapassarmos essa adversidade.

#### **MR: E Rendimento Superior/ Performance de Qualidade no Futebol, é mais do que isso?**

RQ: Eu acho que quando falamos de rendimento é sempre superior. Depende é dos desafios que temos à nossa altura, às vezes são uns, outras vezes são outros. Por vezes uns exigem-nos determinado tipo de solicitações, e outras vezes exigem-nos outras, mas que são sempre máximas. Eu tenho dificuldade em classificar o rendimento em superior ou inferior, quando falo em rendimento é sempre superior. Porque todos os desafios que enfrentamos exigem de nós o máximo do empenho, da capacidade que temos, fundamentalmente, para vencermos a adversidade que nos é colocada.

#### **MR: Quais são as dimensões que estão associadas à performance dos jogadores, levando-os a um nível superior de rendimento? Por exemplo, na Literatura constam 4 dimensões, a *Técnica*, a *Energético-funcional*, a *Estratégico-táctica* e a *Mental*.**

RQ: No que diz respeito ao Futebol, as dimensões que estão associadas à performance dos jogadores levando-os para um patamar de rendimento, em primeiro lugar é o jogo, o conhecimento do jogo. E depois a forma como nós, perante a realidade em que estamos a desenvolver as nossas tarefas, é a

capacidade que nós temos de, com esse conhecimento, termos sucesso. É evidente que, para o jogador jogar o jogo, tem que ter uma capacidade que lhe permita andar no jogo, tem que ter uma capacidade de compreensão do jogo, ter uma capacidade de resolução das tarefas do jogo, e também tem que ter uma capacidade de superação, de forma a lidar com as situações que o jogo lhe coloca. Ou seja, estamos a falar das dimensões física, técnica, tática e psicológica, é evidente que elas estão presentes e interligadas. No meu entendimento, para um jogador atingir um nível superior de rendimento não adianta só ter essas capacidades, precisa ter também um conhecimento do jogo. Eu penso que a “dimensão jogo” é aquela que faz com que eles atinjam o seu patamar mais alto de rendimento.

**MR: Então aquela que considera mais importante é a dimensão jogo?**

RQ: Eu falo na dimensão jogo porque não adianta nós estarmos muito bem fisicamente, psicologicamente, taticamente e tecnicamente se depois não temos a capacidade de transformar esse estado de rendimento, acaba até por se diluir, porque não tem aplicabilidade na realidade. Esta é a dimensão que, no meu entendimento, conduz todo o processo. É em função do jogo que nós queremos jogar que vamos trabalhar para que o nosso rendimento nos permita jogar o nosso jogo.

**MR: Será necessário um jogador reunir todas essas dimensões para atingir a excelência?**

RQ: Eu penso que sim. Um jogador tem de ser capaz de jogar a um ritmo que o contexto competitivo mais alto lhe exige (físico), tem que ser capaz de lidar com as dificuldades e supera-las (psicológico), tem que ser capaz de resolver os problemas que o jogo lhe dá (técnico e tático) que é o conhecimento do jogo. É evidente que ele vai estar inserido num determinado contexto de jogo. Por exemplo, o Chelsea joga um tipo de jogo e o Barcelona joga de uma forma diferente, no entanto ambos estão no nível máximo de exigência. Ou seja, para um jogador jogar numa ou noutra equipa não adianta apenas ter estas quatro

componentes exponenciadas, têm que ter o conhecimento do jogo que eles estão a praticar, que lhes exige coisas diferentes. Têm que estar num patamar mais elevado na dimensão competitividade.

**MR: Isto em termos individuais, o que é preciso mais para atingir um Rendimento Superior, colectivamente?**

RQ: Para mim é pela ideia colectiva que devemos iniciar o processo, e o individual acaba sempre por se suplantar, por se superar em função da direcionalidade que o colectivo lhe exige. Não é o jogador exponenciar o individual para se sobressair no colectivo, pelo contrário, é o colectivo que me conduz no processo de exponenciação de melhoramento da minha capacidade individual para atingir um patamar superior.

**MR: Como define o conceito de Forma Desportiva?**

RQ: Forma desportiva tem a ver com a capacidade de nós rendermos. Voltando um pouco atrás, eu poderei dizer que estou em forma quando o meu rendimento é positivo e ajustado em função daquilo que é a minha capacidade de ir superando as dificuldades que o jogo me coloca. E ultrapassando e conseguindo vencer essa adversidade posso dizer que estou em forma. A forma é um estado em que o nosso rendimento é ou não exibido, é ou não capaz de nos ajudar em termos individuais. Se eu estou a render é evidente que estou num momento de forma positivo.

**MR: Mas poder-se-á dividir em estados ou níveis?**

**(Por exemplo, Desenvolvimento, Manutenção e Perda)**

RQ: Transportando para uma época desportiva é evidente que há uma fase de aquisição ou de desenvolvimento, depois há uma fase durante o período competitivo onde vamos procurar estabilizar essa forma, depois há aquele período em que nós deixamos de competir e há uma quebra. Deste ponto de vista eu posso concordar com esta divisão por níveis.

**MR: O que fazer para manter este estado de Forma Desportiva sem que haja decréscimo de rendimento por parte dos jogadores?**

RQ: Nós estabilizamos com um padrão semanal de treino e mantemos esse padrão ao longo do ano. É natural que nós analisamos os jogos, os rendimentos dos jogadores e em função disso vamos diferenciando algumas situações particulares. Há jogadores que por vezes estão mais desgastados que outros. Nós temos de ter essa capacidade de ir observando e ir gerindo a participação deles nos exercícios de treino. Nós estabilizamos um padrão semanal de treino no período competitivo procurando manter as rotinas de treino e manter esse estado de forma, ou a nossa capacidade de render que tem a ver com aquilo que nós vamos conseguindo vencer.

**MR: Forma Desportiva Individual, Forma Desportiva Colectiva... Faz sentido falar nestes dois tipos de Forma Desportiva?**

RQ: O que é determinante para mim é a forma desportiva colectiva. Volto a dizer, não sei até que ponto a forma desportiva individual tem interferência no colectivo. Eu sei é o seguinte, se nós temos uma ideia colectiva de jogo e se nos entregamos às tarefas que essa ideia nos exige, posso às vezes não estar bem fisicamente, tecnicamente ou psicologicamente mas posso ajudar a participar na forma desportiva colectiva. Se um jogador não conseguir jogar um jogo a 200 joga só a 100, se não está a ser capaz de fintar realiza mais passes, há aqui uma série de nuances que me permitem ser capaz de, na forma desportiva, num contexto colectivo, ser sempre uma solução.

Eu acho que às vezes há uma obsessão pela sectorização dos problemas, andamos sempre com a preocupação de separar e depois juntar outra vez. Nós temos que perceber que as coisas funcionam sempre num todo. Eu posso estar a trabalhar a minha organização defensiva individual, grupal, sectorial, mas estou a trabalhá-las no todo. Isto tem a ver com posicionamentos, comportamentos, indicadores, tem a ver com uma série de situações. Para mim o ponto de partida é o nosso jogo. Começamos então a trabalhar direccionados para aquilo que queremos que a nossa equipa seja capaz de exhibir em termos



de jogo. É isto que nos conduz. Em relação à forma desportiva, posso referir como exemplo, nós fizemos jogos com duas semanas de treino, independentemente de ainda não estarmos no nosso máximo fisicamente, tecnicamente, permitiu-nos jogar o nosso jogo. E esta perspectiva do enquadramento sempre colectivo que nos permite depois enfrentar qualquer adversário porque isto tem a ver fundamentalmente com a nossa ideia, uma ideia capaz de enfrentar qualquer adversário em qualquer lado.

**... Lembrando como exemplo o jogo que fez o ano passado ao serviço do Penafiel na luz contra o Benfica, em que a organização bastante capaz, independentemente do valor da equipa que encontrou pela frente...**

A nossa ideia de jogo contempla o processo quando nos não temos a bola, quando ganhamos a bola, quando andamos com a bola e quando perdemos a bola, e isto tem a ver com comportamentos, não tem a ver com adversários. Tem a ver com comportamentos e orientações colectivas que as qualidades individuais vão ajudar a potenciar. E isto origina com que o individual, inserido nesta dinâmica colectiva, potencie a capacidade da nossa equipa, porque ela anda orientada. Há um determinado contexto onde eu participo de determinada forma e isso ajuda-me a dar aquilo que eu tenho de forma orientada, transformando o jogador de uma forma diferente. Isto é diferente de eu andar agarrado aos meus conceitos, às minhas ideias, que são diferentes do meu parceiro que joga ali ao meu lado e que tem uma ideia diferente para os diferentes momentos de jogo. E apesar de estarmos os dois numa forma individual estonteante, os nossos conceitos podem colidir um com o outro. Quando um devia jogar para a frente, joga para trás achando que era a melhor maneira de resolver a situação. Portanto, é com esta sincronização do colectivo (ideia de jogo colectiva) que, com a nossa qualidade individual, nós orientamos as decisões em função da ideia que nos une a todos, que é a ideia colectiva. Esta tem que ser sempre a perspectiva, a participação individual num contexto colectivo.

**MR: Admitindo uma equipa como um conjunto de jogadores, com diferentes funções, que condicionam as propriedades do todo, é esse todo que baliza a consecução ou não dos comportamentos pretendidos.**

**Porém, a evolução desse todo assenta na melhoria individual de cada um dos seus constituintes, melhoria essa sobre-condicionada a referências eminentemente colectivas. Sendo dada total primazia a esse objectivo colectivo, como trata na prática casos individuais que por algum motivo não atingem esses referenciais colectivos impedindo a sua melhoria contextualizada?**

RQ: Há pouco referi que nós treinamos as situações de uma forma individual, grupal (ofensivamente, defensivamente, em termos de transições), sectorial, intersectorial e colectiva. Esta é a nossa lógica de treino. Nós queremos que os nossos jogadores (individuais) executem num contexto da nossa ideia de jogo. Vou dar o seguinte exemplo, há um jogador que na nossa organização defensiva não é capaz de vencer nenhum duelo. Mas apesar disso a equipa consegue resolver esses problemas, tem que conseguir resolver esses problemas. O que é que nos vamos fazer com esse jogador? Vamos treinar individualmente, em contexto, os aspectos de tática individual, vamos trabalhar fundamentalmente os aspectos que o ajudem a ser capaz de dar á equipa aquilo que ela precisa e ele não esta a ser capaz. Não é aquilo que ele não sabe fazer, é aquilo que a equipa precisa que ele seja capaz de fazer. Vamos colocar situações próximas da realidade dentro daquela que é a sua zona de acção e dos cenários que normalmente ele lida, no sentido de ele, perante a adversidade, e com a nossa indicação, vivendo essas situações e melhorando aspectos como a colocação dos apoios, a orientação do corpo, a tomada de decisão, uma série de melhorias individuais que nós possamos ajudar no sentido de ele trazer para a equipa a tal melhoria. Porque é evidente que, de cada vez que a nossa equipa é atacada por esse flanco, e o nosso jogador não consegue impedir o adversário de o ultrapassar, em vez de ganharmos a bola e de a recuperarmos no corredor lateral, vamos ter que a recuperar no corredor central mais próximo da baliza, e isso é um acréscimo de risco para a nossa equipa. Portanto, pode até nem ser um problema de forma desportiva, mas é certamente um problema de rendimento desportivo, porque ele não está a ser capaz de lidar com os problemas que o jogo lhe está a colocar, e a nossa preocupação é nesse sentido. É mostrar como as coisas

estão a acontecer, mostrar-lhe a realidade e ajudá-lo no sentido de, em termos de rendimento, subir na sua capacidade para que a equipa seja capaz de mais facilmente lidar com a adversidade.

**MR: Frade (2003) refere que “a Tática é a aquisição de uma forma de jogar como uma cultura de jogo, como um entendimento do jogo”. Considera a «Tática» como sendo o melhor indutor para alcançar a Forma Desportiva na sua equipa?**

RQ: Bom, nós só treinamos jogo, desde que começou a época só temos treinado o nosso jogo. Sempre dentro das situações individuais, grupais, sectoriais, intersectoriais e colectivas, só treinamos o nosso jogo. O jogo quando temos a bola, quando não temos a bola, quando a perdemos e quando a ganhamos, é isto que nós temos treinado. Treinamos isto sempre com a preocupação do contexto, da realidade. Por isso é evidente que treinamos sempre em contexto táctico. Mas sempre com várias exigências, de ritmo, exigências das particularidades que o jogo causa, exigências de resolução das situações de adversidade, exigências de concentração e de lidar com a adversidade, com exigências de enfrentar as situações com ânimo, desânimo... Sempre num contexto de grande competitividade, procurando sempre treinar em contexto de jogo. Acreditamos que é a melhor forma de ajudar os nossos jogadores a melhor o seu rendimento.

**MR: Na sua equipa, como avalia e controla este estado de Forma Desportiva (Individual e Colectivo)?**

RQ: Fundamentalmente pela análise das situações de treino e jogo. Pela análise que fazemos ao desempenho que os nossos jogadores têm no jogo. Não vamos analisá-los ao nível dos lactatos, nem através de testes técnicos, não fazemos nada disso. O que fazemos é colocá-los sempre em situação de contexto competitivo e procuramos criar sempre a competitividade emocional também, ou seja, dentro de um clima de grande exigência, procurando o mais possível retratar a realidade para vermos as respostas que eles dão. É o jogo e

a análise do jogo que fazemos que nos ajudam a perceber a capacidade dos jogadores renderem, o seu nível de rendimento.

**MR: Serve-se dos testes físicos para complementar a sua avaliação?**

RQ: Não, não valorizo muito esses testes. Vou dar-te o seguinte exemplo, nós temos um jogador que “fisicamente” não está bem, mas eu sei que nesta altura ele joga o nosso jogo durante 20 minutos, e ele joga. Ao fim desses 20 minutos vou ter que o tirar. Eu sei que daqui a duas semanas ele já vai jogar 40 ou 60 minutos. E esta é que é a nossa forma de ver as coisas. Agora, se eu estiver à espera que ele esteja bem fisicamente para jogar o jogo, ele só vai jogar daqui a três semanas ou um mês. Ou seja, ele joga o nosso jogo durante quanto tempo? Ele agora só consegue fazer determinados aspectos do jogo e daqui a algum tempo já consegue fazer mais qualquer coisa. E o facto de ele se ir integrando na nossa forma de treinar, está a desenvolver o conhecimento do jogo, está a desenvolver a capacidade de o jogar. A dimensão jogo é sempre aquela que nos conduz.

**MR: A Qualidade, do jogo ou do jogador, é “mensurável”?**

RQ: Isto tem a ver com a nossa ideia, com os nossos conceitos, com aquilo que nós esperamos que os jogadores sejam capazes de fazer. Isso é um resultado e nós podemos sempre tentar melhorar e nalguns aspectos eles não o fazem e é um indicador de que não estão a ser capazes de fazer aquilo que nós queremos. E isto não tem só a ver com aspectos físicos. Eu não sei, ou tenho dificuldade em perceber quando é que o físico é determinante, quando suplanta o psicológico, o técnico. Agora, aquilo que eu sei, e sou capaz neste momento tem a ver fundamentalmente com isto, olhar para o jogo, analisar o jogo, perceber o jogo, ver os treino, o nível de treino, ver aquilo que é feito todos os dias em função daquilo que está a ser treinado, a capacidade de os jogadores irem respondendo àquilo que nós lhes vamos propondo e tendo sempre uma preocupação muito grande de equilíbrio entre aquilo que vemos e aquilo que fazemos. Agora, estar aqui com tabelas, com medições, com

registos... Temos alguma dificuldade em ir por aí, porque acaba sempre por ser um aspecto muito mais ligado àquela que é a nossa sensibilidade, àquela que é a nossa casualidade. Mas tem a ver essencialmente com as referências que nós temos, do jogo que queremos e com aquilo que estamos a ser capazes ou não de fazer. E isso motiva a muitas vezes a nossa intervenção, e isso não é mensurável.

**MR: Que «Forma Desportiva» poderá aspirar para a sua equipa?**

RQ: Nesta altura a minha equipa só consegue jogar em contra-ataque e defender em bloco baixo. Daqui a dois meses já consegue fazer outras coisas, já consegue organizar o jogo, já consegue fazer os adversários andar, já consegue jogar mais à frente. Daqui a três ou quatro meses a equipa já é capaz de pressionar na frente, já é capaz de perceber as diferenças entre jogar à largura e jogar em profundidade, já consegue perceber uma série de coisas que não percebiam inicialmente. Mas nós, por muito que queiramos, não podemos “matar” etapas. Isto tem a ver com a realidade. Qual é a minha realidade? Neste momento aquilo que eu tenho, a minha realidade, são 22 jogadores novos no clube pela primeira vez, 22 jogadores a lidar com uma ideia nova pela primeira vez. E nós temos que fazer opções em relação àquilo que são as fases de crescimento de uma equipa. Eu costumo dizer sempre isto: ninguém nasce a correr. Nós nascemos, começamos a gatinhar, depois vamos levantando, equilibramos, depois é que começamos a dar os primeiros passos e só a partir daí é que começamos a correr. Este é o processo de crescimento, nascer e crescer exige-nos isto. Porque se eu quiser começar a correr ao primeiro ano de idade, vou prejudicar as minhas cartilagens todas, vou dar tantas quedas que vou pôr em risco a minha estabilidade futura como pessoa. Numa equipa de futebol é a mesma coisa, se nós “queimamos” etapas, mais cedo ou mais tarde isso vai-se reflectir e vai acabar por nos prejudicar. Ou seja, quisemos ganhar tempo e afinal acabamos por estragar tudo. Este é o processo. E nesta altura, apesar de ainda só estarmos a conseguir realizar algumas das nossas tarefas de jogo, já conseguimos em termos desportivos vencer o primeiro desafio que era passar a 1ª eliminatória da Taça da Liga, e

vencemos. Se foi aos empurrões, aos chutos, ou lá o que for, vencemos este primeiro objectivo. Ou seja, sabemos que ainda não estamos bem fisicamente, ainda não estamos bem colectivamente, uma série de coisas que não... ou seja, o nível de rendimento que nós sabemos que vamos conseguir, ainda não somos capazes de exhibir, mas entretanto já rendemos. Nós tivemos capacidade em rendimento de superar o primeiro obstáculo, isto no fundo é aquilo que me diz se está bem ou se está mal. Não sei se estamos bem ou se estamos mal, o que interessa foi que ultrapassamos o primeiro obstáculo, ou seja, nós rendemos. Agora, se eu for fazer testes físicos à minha equipa para ver como eles estão, os testes vão dar todos negativos, mas nós vencemos, mas nós passamos. E o que nos guia já nesta altura é uma ideia. Há uma ideia aqui que nos conduz a todos, e esse foi o primeiro passo que demos, é isso que nesta altura nos transformou numa equipa. É a ideia que nos conduz a todos e essa ideia já está clarificada, só que nós ainda não a conseguimos. Ainda não conseguimos fazer muitas coisas, porque não hipótese de a gente formatar e imediatamente as coisas surgirem. Agora temos uma grande vantagem, é que as coisas estão-nos a sair favoravelmente e isso é um entusiasmo grande, estarmos a trabalhar “em cima” de um contexto positivo, as coisas passam mais depressa, os jogadores são desconfiados, não gostam de novas ideias e de novos desafios, muitas vezes sentem-se fragilizados com isso. E este é todo um processo de reformulação de conceitos e de formas de estar. Este é o caminho que nós acreditamos e que eu acredito que nos vai levar a onde queremos. Esta é a nossa convicção.

**MR: Como condiciona e desenvolve esse estado de Forma da sua equipa?**

RQ: Acabei por te responder a isto ao longo da entrevista. As coisas estão sempre ligadas, as coisas não aparecem por estímulo. As coisas acontecem sempre dentro de uma determinada lógica que é o nosso jogo. Nós queremos que a equipa jogue sempre desta determinada maneira, ok, a partir daí tentamos transmitir essa ideia e desenvolvê-la dentro de um contexto de jogo que é aquilo que nós acreditamos como sendo a melhor forma de chegar a ela.

E sabemos que estamos numa primeira fase, vamos passar para a segunda, e quando chegarmos à terceira estamos naquilo que consideramos que é a nossa capacidade de jogo. E corremos alguns riscos ao trabalhar desta forma? É evidente que sim, mas na vida tudo é um risco, também temos que fazer opções. Têm que se fazer claramente opções, opções estratégicas, é isso que fazemos. Porque até agora acreditamos que, com esta situação, esse foi o melhor caminho para conseguir que as nossas equipas joguem o jogo que queremos.