U.PORTO
FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

O Percurso para a Excelência

Estudo de caso com a atleta de basquetebol "Ticha" Penicheiro

Dissertação apresentada com vista à obtenção do 2º Ciclo (grau de Mestre) em Treino de Alto Rendimento Desportivo ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006, de 24 de Março

Orientador: Prof. Doutor Amândio Graça
Co – Orientador: Prof. Doutor Fernando Tavares

Américo José Ferreira de Oliveira Santos

Porto, 2011

Ficha de Catalogação

Santos, A. (2011). O Percurso para a Excelência. Estudo de caso com a atleta de basquetebol “Ticha” Penicheiro. Dissertação apresentada às provas de Mestrado em Ciências do Desporto na área de especialização em Treino de Alto Rendimento. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: BASQUETEBOL, HISTÓRIA DE VIDA, EXCELÊNCIA, ATLETAS, ALTA COMPETIÇÃO, JOGO DELIBERADO

Agradecimentos

- Ao Prof. Doutor Amândio Graça, cuja capacidade de orientar só é suplantada pelo seu otimismo e boa disposição.

- Ao Prof. Doutor Fernando Tavares, pela amizade, apoio, confiança e aconselhamento.

- À Patrícia Penicheiro, pela disponibilidade e paciência para responder a todas as questões colocadas. Tive a oportunidade de confirmar o que vários amigos me tinham dito, mais do que uma atleta de exceção, sem dúvida uma pessoa de exceção e uma fonte de inspiração.

- Aos “quadras” pela amizade, que acredito nos fará ultrapassar sempre os momentos menos felizes.

- Ao Xico e á Márcia por todas as horas perdidas e “moral” transmitida.

- À Filipa, por seres como és, única. A excelência também percorre toda a tua vida e vai continuar a percorrer a nossa.

- Aos meus Pais e à minha irmã Patrícia… por tudo.

Índice Geral

Agradecimentos III
Índice Geral IV
Índice de Figuras VI
Resumo VII
Abstract VIII
Preâmbulo IX

Introdução 1

1. Revisão da literatura 5

1.1. As raízes do estudo da Excelência – Introdução histórica 5

1.1.1. O eterno debate entre os genes e o ambiente 6

1.2. Fatores de Desenvolvimento da Excelência no Desporto 13

1.2.1. Fatores de Treino 13

1.2.2. Fatores Psicológicos 24

1.2.3. Fatores Socioculturais 36

1.3. Modelos de Desenvolvimento Desportivo dos Atletas 41

1.3.1. Modelo de Participação e Desenvolvimento Desportivo do Atleta 41

1.3.2. Teoria de Competências Psicossociais e Ambientais 46

2. Metodologia 49

3. Apresentação e Discussão dos Resultados 53

3.1. Apresentação da Atleta 53

3.2. Percurso para a Excelência 55

3.2.1. Envolvimento Familiar 57

3.2.2. Local e recursos à nascença 60

3.2.3. Fase I – “Romance” Dos 6-11 anos 62

Um parênteses DELIBERADO - Ticha Sobre o seu Dom 68

O estilo de jogo “Ticha Penicheiro” 70

3.2.4. Fase II – Especialização 73

Início da Prática Deliberada 73

Sobre o jogo, a prática deliberada e a competição 74

3.2.5. Fase III – Investimento I 76

Implicações do treino, no jogo e mentalidade da atleta..... 77

Culto pelo trabalho – Perfeccionismo Adaptativo 79

3.2.6. Fase IV – Investimento II..... 83

Á procura do sonho – obstáculos e motivações 83

Alterações e Implicações da prática deliberada 88

Da decisão dominantemente divergente para a “sua” decisão convergente 89

3.3. Fase V – Expressão e Manutenção da Excelência 94

A importância da “Autogestão” 104

Liderar pelo exemplo – a transmissão da autorregulação 106

O Respeito pelo Jogo 109

A modalidade e o futuro 110

4. Conclusão 115

5. Implicações 119

6. Bibliografia 121

7. Anexos X

Índice de Figuras

Figura 1- Fases de desenvolvimento da performance, adaptado de (Bloom, 1985) 12

Figura 2 - Motivação – O Continuum da autodeterminação adaptado de Deci e Ryan (2008; 2000)..... 27

Figura 3 - Sequência motivacional envolvendo fatores sociais, mediadores psicológicos, motivação e consequências, (Vallerand & Losier, 1999, p. 145). 29

Figura 4 - Modelo de Comprometimento Desportivo, adaptado de (Scanlan, Russell, Beals, et al., 2003; Scanlan, et al., 2009; Scanlan, Russell, Wilson, et al., 2003) 31

Figura 5 - Modelo de Participação e Desenvolvimento Desportivo do Atleta – adaptado de (Côté, 1999; Côté, et al., 2003; Côté & Fraser-Thomas, 2008) ... 42

Figura 6 – Modelo de Competências Psicossociais e Ambientais adaptado de (Holt & Dunn, 2004)..... 48

Figura 7 – Cronograma das fases de desenvolvimento da Atleta Ticha Penicheiro 56

Figura 8 - Representação gráfica das horas de jogo deliberado 64

Figura 9 – Representação gráfica das horas de jogo deliberado, prática deliberada e competições durante a Fase de Romance e Especialização..... 73

Figura 10 - Representação gráfica das horas de jogo deliberado, prática deliberada e competições até ao final da fase de Investimento II. 88

Figura 11 – Representação gráfica das horas de prática desportiva acumulada total..... 98

Resumo

A presente dissertação de mestrado pretende caracterizar o percurso e determinar os elementos (fatores de treino, psicológicos e socioculturais), momentos e etapas decisivas no desenvolvimento dos desportistas de elite, tendo como objeto de estudo a jogadora de basquetebol Ticha Penicheiro. Uma atleta nascida na Figueira da Foz – Portugal, um país com reduzida expressão basquetebolista, mas que se tornou numa jogadora ímpar da modalidade a nível mundial.

Foram utilizadas como metodologias uma entrevista em profundidade à atleta, complementada com entrevistas a pessoas relevantes em diferentes fases do seu processo, bem como uma recolha compreensiva de dados disponíveis nos meios de comunicação social, sobre matéria pertinente para o nosso estudo. Os dados foram analisados utilizando processos indutivos e dedutivos de análise qualitativa de conteúdo.

As principais ilações apontam para a importância decisiva do Envolvimento Social na infância, a educação transmitida pelos Pais e clima de segurança e divertimento da comunidade. A nível psicológico, distingue-se a intensa motivação intrínseca, à qual se foi adicionando, a capacidade de sacrifício em prol de objetivos, o perfeccionismo adaptativo, a capacidade de trabalho, a calma e a autoconfiança. Estas capacidades são a base de uma atitude perante a competição intensa, com amplo domínio sobre o stress e a ansiedade. Realçamos também a humildade, a inteligência desportiva, o profissionalismo, a capacidade de liderança e o respeito pelo jogo.

Destacamos como fator de treino, o tipo de prática em que se envolveu na infância, “jogo deliberado”, uma prática massiva (em termos de volume de treino), divertida, automotivada e autorregulada, cujos constrangimentos específicos (prática com atletas mais velhos e do sexo oposto) moldaram a sua maneira de jogar. As diferentes características e fases da “prática deliberada” foram também decisivas para o desenvolvimento das capacidades despertadas na infância. O sucesso individual permanente é considerado determinante, no desenvolver de perceções acrescidas de competência e motivação.

PALAVRAS-CHAVE: BASQUETEBOL, HISTÓRIA DE VIDA, EXCELÊNCIA, ATLETAS, ALTA COMPETIÇÃO, JOGO DELIBERADO

Abstract

The aim of this study is to characterize the path and determine the elements, (training, psychological, and socio-cultural factors) moments and stages that are decisive in the development of elite athletes. The object of the study was the basketball player Ticha Penicheiro. Born in Figueira da Foz – Portugal, a country with modest basketball status, Ticha was still able to become a unique basketball player at worldwide level.

The case study was built upon an in-depth interview with the player, complemented with interviews with meaningful persons in different stages of her process. A comprehensive search of available data in the media was also conducted. Data were analyzed by means of deductive and inductive procedures of qualitative content analysis techniques.

The main conclusions point to the decisive importance of the social environment during her childhood, parental education and safety of the neighborhood. Psychological factors were identified: intrinsic motivation, willingness to sacrifice, adaptive perfectionism, calm and self-reliance. These are the basis of a strong competitive attitude, with great control over stress and anxiety. Humility, sports intelligence, professionalism, leadership skills and respect for the game are other features that stand out.

Deliberate play and the specific way in which occurred constitute a decisive training factor that carved the athlete way of play. The distinct stages and characteristics of the deliberate practice were also decisive for the development of the skills aroused in her childhood. Constant individual success is considered crucial in the development of increased perceptions of competence and motivation.

KEYWORDS: BASKETBALL, LIFE STORY, EXCELLENCE, ATHLETES, HIGH LEVEL COMPETITION, DELIBERATE PLAY

Preâmbulo

O contexto social em que o autor realiza este estudo e redige a tese é manifestamente marcado por uma crise económica global, com graves implicações na vida diária do cidadão comum.

Afetado, enfastiado e até deprimido, pela influência e preponderância asfixiante dos números, das percentagens, das quantificações e abstrações da realidade do dia-a-dia, transformada em ininteligíveis vocábulos, fatores, fórmulas e modelos económico-financeiros, o autor, apreciou a oportunidade que se lhe deparou de dar realce a "algo" real, palpável, identificável e inspirador. Algo que é nosso, sendo do mundo, algo que existe e teve um percurso apoiado em variáveis e fatores comungados pelo comum dos mortais mas que deram azo, fruto da interação com os mais puros e básicos valores da sociedade humana, a uma história, que continua a ser escrita, a uma história escrita em português e traduzida já para várias línguas. A uma história cuja principal língua é a desportiva, mas que, espera-se possa ser traduzida e percebida pelo momento e pensamento que absorver a mente de cada leitor.

Devido a este contexto, a tese científica por vezes assume contornos de romance, (os quais propositadamente fazemos questão de pintar), não deixando no entanto, de enquadrar, expor, comparar e justificar a nossa narrativa, com o conhecimento científico, teorias e investigações existentes e pertinentes que trazem uma outra luz ao nosso próprio caso de estudo.

Se apenas uma pessoa se sentir inspirada após ler este documento, o nosso objetivo com ele, confessamos, estará atingido e uma devida homenagem a quem dele trata também.

Introdução

"Em todas as áreas, épocas e lugares surgem personalidades raras que se alcandoram ao nível fulgurante da excelência e se erguem como um marco que aponta aos outros o caminho da transcendência." (Bento, 2004, p. 18)

O desporto de alto rendimento é na atualidade um fenómeno social e cultural ímpar. Os feitos desportivos de um atleta, equipa ou seleção são imediatamente projetados em todos os meios atuais da comunicação social, sendo notícia de abertura de telejornais nacionais, tema absoluto de discussão em programas desportivos específicos, motivo de debate e comentário das mais reconhecidas figuras nacionais e principal tema de conversa diário nos cafés ou nas pausas do trabalho.

Os atletas e as equipas são muitas vezes endeusados e as emoções provocadas pelos seus sucessos, exacerbadas quase ao limite da loucura. Estas paixões são despoletadas pelos incríveis feitos e capacidades de uma elite de atletas, que causam admiração, espanto e o reconhecimento de todos.

Como refere Starkes (2003), de tal forma estamos maravilhados e hipnotizados pela sua fluidez e energia ou pela facilidade com que executam movimentos que nos pareciam impossíveis, que nos esquecemos de parar para pensar no papel que os anos de treino, os sacrifícios, os recursos despendidos, as relações com seus pares, treinadores ou familiares entre outros aspetos, tiveram, para fazer o atleta chegar àquele momento, àquele nível de performance excelente, distinguida por Starkes (2003) como uma performance atlética superior e constante durante um extenso período de tempo.

É precisamente esse o objetivo de estudo dos investigadores no campo do desenvolvimento da *expertise* e excelência desportiva (termos em que, apesar de reconhecermos algumas diferenças, sendo o segundo para nós mais abrangente, não vamos, tal como a literatura consultada, relevar essas diferenças). Estudar e identificar o percurso, as características, fases, estratégias e métodos de treino que permitem a esses atletas atingir e manter-se de forma constante no topo da sua modalidade desportiva.

Concordando, com Garcia e Portugal (2009), quando afirmam:

> *"Há muito que defendemos a posição de que mais importante do que discutir abstratamente desporto, interessa enfatizar o seu praticante, invariavelmente um ser humano, pelo que as histórias de vida dão-nos uma preciosa ajuda para a compreensão de um dos maiores fenómenos culturais do mundo atual, exatamente o desporto." (Garcia & Portugal, 2009, p. 91)*

Propusemo-nos no nosso estudo contribuir para *"a compreensão de um dos maiores fenómenos culturais do mundo atual (…) o desporto!"* e para o progresso do conhecimento científico no domínio do desenvolvimento do talento e expressão e manutenção da excelência, caracterizando da forma mais completa que nos foi possível, a história de vida, realçando o processo de formação, de uma atleta líder a nível mundial na sua modalidade, utilizando, o que Chi (2006) refere como uma abordagem absoluta, a investigação de indivíduos realmente excecionais, verdadeiramente únicos, que devido à sua escassez obrigam a estudos com um indivíduo, ou um reduzido número de participantes.

Natural da Figueira da Foz, Portugal, Patrícia Penicheiro é uma jogadora de basquetebol reconhecida mundialmente como uma das melhores bases de todos os tempos da modalidade ("Ticha Penicheiro Player File," 2011).

Achamos de interesse fulcral para o desenvolvimento de um superior conhecimento científico na área do treino de alto rendimento em Portugal, caracterizar o percurso e determinar os elementos (fatores de treino, psicológicos e socioculturais), momentos e etapas decisivas no desenvolvimento dos atletas de elite, que fizeram de uma criança nascida na Figueira da Foz – Portugal, um país com reduzida expressão basquetebolista; uma jogadora ímpar da modalidade a nível mundial, líder de todos os tempos na melhor competição mundial das duas principais categorias estatísticas que definem as jogadoras da sua posição específica: em termos ofensivos as "*assistências*" - os passes decisivos que permitem aos colegas de equipa converter cestos e em termos defensivos, os "*roubos de bola*".

Com o intuito de fundamentar os objetivos propostos, procedemos a uma revisão da literatura através da qual se procurou enquadrar o tema e evidenciar o estado atual do conhecimento que o sustenta.

Posteriormente, foi efetuada uma entrevista semiestruturada à atleta “Ticha” Penicheiro, bem como recolhidos testemunhos de elementos próximos à mesma, um treinador e um familiar. Para completar o processo de recolha de dados, foi ainda efetuada uma pesquisa extensiva de informação pertinente atualmente disponível na internet, e recolhidos dessa forma testemunhos efetuados pela própria, ou pessoas significantes à mesma, em artigos, entrevistas de rádio e televisão, com o duplo sentido de captar alguma nova informação relevante sobre a atleta e a validação por parte de terceiros de alguns dos seus próprios dados.

A tese está estruturada em oito capítulos, com os seguintes conteúdos e objetivos: (i) **Introdução** - apresentar e justificar a pertinência do estudo, delimitar o problema e definir os objetivos; (ii) **Revisão da literatura** – apresentar a temática á luz das teorias, investigações e estudos existentes; (iii) **Metodologia** – Definição dos métodos e procedimentos utilizados; (iv) – **Apresentação e Discussão dos Resultados** – Apresentação dos dados recolhidos e estabelecimento de relações entre a literatura e o conteúdo da entrevista; (v) **Conclusão** – Apresentação das principais conclusões do estudo; (vi) **Implicações** – Reflexões e sugestões proporcionadas pela discussão da temática; (vii) **Bibliografia** – Indexação de todas as referências bibliográficas recorridas na elaboração da dissertação; (viii) **Anexos** - Onde inserimos documentos de consulta e suporte para a tese.

1. Revisão da literatura

O Desenvolvimento da Excelência é um campo de estudo apaixonante, sendo abordado por diversas ciências comportamentais em inúmeros domínios, muitas vezes com a disparidade de perspetival quase a aniquilar a qualidade dos argumentos e da discussão, outras vezes com o debate a servir como gerador de novas congruências e janelas teóricas fundamentais.

É nosso objetivo, no primeiro ponto desta revisão da literatura, lançar luz sobre o contexto histórico em que se inicia a temática do desenvolvimento da excelência; as duas primeiras abordagens (Naturalista e Ambientalista) e o carácter opositor e exclusivo com que inicialmente se desenvolvem; e o despontar de uma nova abordagem multi-factorial, inclusiva e integradora.

No segundo ponto, debruçamo-nos sobre os principais fatores revistos na literatura, como passíveis de influenciar o desenvolvimento das capacidades desportivas e a expressão e manutenção das mesmas em competição, excluindo propositadamente da revisão os fatores genéticos (não por os desconsiderarmos, mas, por não serem objeto real do nosso estudo) e centrando-nos nos fatores de treino, fatores psicológicos e fatores socioculturais. No terceiro e último ponto, evidenciamos dois modelos integradores de desenvolvimento de competências de atletas em desporto que nos servirão de suporte e quadro teórico de referência para a análise e discussão dos dados recolhidos.

1.1. As raízes do estudo da Excelência – Introdução histórica

Descobrir e definir o caminho ideal para atingir a Excelência e a Performance *Expert*, definida por Ericsson e Smith (1991), como uma performance superior e consistente num determinado grupo de tarefas representativas para um domínio, é um objetivo que todas as áreas da nossa sociedade desejam atingir. Desenvolver e tornar mais eficientes os processos de ensino, formação, seleção e recrutamento, apresentam vantagens incalculáveis para o funcionamento e sucesso de qualquer organização ou indivíduo particular.

Apresentam-se então uma diversidade de questões que a investigação procura responder quando abordamos a temática. O que torna um individuo *Expert*? O que o distingue dos demais? Quais as suas características inatas e o percurso que possibilitou a sua formação? Qual o peso de cada fator para o nível final da sua performance?

A evolução, desde os tempos em que as performances excecionais eram atribuídas a intervenções divinas, foi naturalmente ocorrendo com o desenvolvimento dos métodos científicos e o aparecimento de novos paradigmas de pensamento.

1.1.1. O eterno debate entre os genes e o ambiente

1.1.1.1. A Abordagem Naturalista

Ericsson *et al*. (1993), referem que foi Galton (1869/1979), inspirado no trabalho de Darwin sobre a "Origem das espécies", o primeiro investigador moderno a debruçar-se sobre o estudo da *expertise*, sendo o responsável pela distinção entre "o inato e o adquirido" (Genética e o Ambiente) para descrever as causas das diferenças individuais entre os sujeitos. Os autores afirmam que, para Galton, o potencial máximo da performance individual está limitado pelos fatores hereditários, pelas capacidades inatas que definem como "talento".

Galton lançou as bases da abordagem naturalista do fenómeno da *expertise*, defendendo que as diferenças individuais da performance refletem as capacidades inatas, genéticas, não podendo estas ser modificadas com o treino e a prática.

As repercussões desta abordagem foram profundas em diversos domínios sociais, nomeadamente no contexto desportivo. Sendo a transmissão genética das capacidades o traço dos *performers* excecionais e o que os diferenciava dos demais, era necessário promover a deteção precoce dessas capacidades, motivo que levou ao aparecimento de amplos programas de deteção de talentos, em que diversos países investiram vastos recursos humanos e financeiros, com o objetivo de detetar e determinar as características inatas dos jovens, de forma a selecionar e direcionar os que eram considerados geneticamente mais aptos para as respetivas áreas que lhes eram mais adequadas (Para uma revisão sobre programas de detecção de talento ver: Vaeyens, Gullich, Warr, & Philippaerts, 2009).

1.1.1.2. A abordagem Ambientalista

1.1.1.2.1. A “Regra dos 10 anos”

A contrapor a abordagem naturalista surgiu a abordagem ambientalista, com os primeiros estudos referentes ao papel dos fatores ambientais no desenvolvimento da performance *expert* a serem associados aos estudos de de Groot (1946/1978) e de Simon e Chase (1973), ambos com jogadores de xadrez. Os últimos concluíram que os jogadores de xadrez demoram aproximadamente 10 anos de preparação intensa para atingir um nível internacional, sugerindo que o mesmo acontece noutros domínios, criando desta forma a “Regra dos 10 anos”, regra que estipula 10 anos ou 10 mil horas de experiência e preparação para atingir níveis de performance *expert.*

Estudos subsequentes suportaram a regra dos 10 anos em diversas áreas: música (Ericsson et al.,1993; Hayes,1981; Sosniak, 1985), matemática (Gustin, 1985), natação (Kalinowski, 1985), atletismo - corrida de fundo (Wallingford, 1975), ténis (Monsaas, 1985).

Contudo, a regra foi criticada, visto não se referir à qualidade mas sim à mera quantidade da experiência e da prática, sendo que estudos posteriores revelaram uma fraca relação entre o mero número de anos de experiência e a qualidade dos *performers* (Ericsson, et al., 1993).

1.1.1.2.2. A Teoria da Prática Deliberada

Partindo do trabalho anterior de Simon e Chase (1973), Ericsson *et al.* (1993) introduziram a Teoria da Prática Deliberada, definindo a prática deliberada como a exercitação individualizada de atividades específicas de treino especialmente planeadas por um treinador ou professor de forma a melhorar aspetos da performance de um indivíduo.

A assunção básica desta teoria é a existência de uma relação monotónica benéfica entre o tempo em que um indivíduo está envolvido na prática deliberada e a elevação do seu nível de performance, concluindo a partir deste pressuposto que o atleta deverá procurar maximizar o seu tempo de prática deliberada para procurar atingir uma performance *expert.*

Ericsson (1993) vai mais longe, referindo que as diferenças nas características e habilidades encontradas entre os sujeitos com performances

excecionais e a população geral não são imutáveis, não dependem do talento inato, da genética, mas sim de um enorme período de vida de esforço deliberado para melhorar a performance num domínio específico.

No seu estudo, foram usados questionários retrospetivos e diários para documentar as horas de prática de músicos *expert*. Os melhores violinistas apresentaram valores acima de 24 horas de prática individual por semana, em comparação com apenas 9 horas por semana para os professores de música. Após 10 anos de prática, os melhores violinistas tinham acumulado 7410 horas, enquanto os bons violinistas e os professores de música tinham acumulado 5301 e 3420 horas, respetivamente.

Esta teoria veio dar um novo sustentáculo à regra dos 10 anos, definindo claramente a experiência de treino e a qualidade do mesmo, como a principal ou mesmo única causa para atingir níveis de performance *expert*. A teoria da prática deliberada tornou-se a teoria vigente, na qual os estudos subsequentes em diversas áreas se apoiaram.

1.1.1.3. As interações entre os genes o ambiente

> *"Asking whether individual differences in behavior are determined by heredity or environment is like asking whether the areas of rectangles are determined by their height or width" Kimble (cit. por J. Baker & Horton, 2004, p. 211)*

As perspetivas naturalista e ambientalista, digladiaram-se, muitas vezes de forma extremada, durante décadas, na tentativa de determinar quais dos pontos de vista, argumentos e provas científicas melhor explicariam as performances excecionais. Considerando que nenhuma das abordagens extremas poderá ser alguma vez conclusivamente suportada (Csikszentmihalyi, Rathunde, Whalen, & Wong, 1993), muitos investigadores no campo da psicologia do desenvolvimento adotaram uma posição de compromisso, sendo que a questão essencial passou a ser: que interações existem entre os genes e o ambiente e como é que isso afeta o desenvolvimento da *performance* (Baker e Horton 2004; Holt e Dunn, 2004).

Bloom *et al.* (1985) foram talvez os principais precursores desta linha de investigação, expandindo a novas fronteiras a pesquisa realizada até à altura sobre os processos subjacentes ao alcance das mais elevadas performances.

1.1.1.3.1. O Projeto "Desenvolvimento do Talento"

Bloom e a sua equipa desenvolveram um estudo de referência, denominado o "Desenvolvimento do Talento" que, pela sua importância marcante no desenvolvimento da investigação no contexto da performance excecional (para referência ver: Bruner, Erickson, McFadden, & Côté, 2009), achamos ser determinante expandir na nossa revisão.

O estudo, realizado na Universidade de Chicago, tinha como objetivo identificar regularidades e padrões recorrentes nas histórias educacionais de um grupo selecionado de 120 indivíduos de excelência a nível internacional, procurando contribuir decisivamente para a compreensão científica do desenvolvimento do talento e para a descoberta de como os elevados níveis de desempenho são edificados.

Os indivíduos do estudo dividiam-se por seis domínios distintos: piano, escultura, natação, ténis, matemática e pesquisa neurológica. Os dados foram recolhidos através de entrevistas retrospetivas semiestruturadas aos indivíduos da amostra, bem como entrevistas aos pais para recolha de informação suplementar.

Uma das principais conclusões deste estudo, referidas por Sosniak (2006), um colaborador de Bloom no projeto, consiste precisamente no que não foi encontrado. Uma das expectativas do estudo referia-se à assunção de que os indivíduos estudados teriam sido identificados enquanto crianças como possuidores de talentos ou capacidades especiais e que, devido a essa descoberta inicial, teriam sido posteriormente providos com educação e/ou treino de referência.

Em vez disso, encontraram jovens que eram considerados normais e que tipicamente não demonstravam nenhuma intenção precoce de dedicar a vida e trabalhar para um nível de performance excelente em nenhum domínio particular.

No que concerne ao envolvimento temporal e experiências dentro do domínio em que os elementos do estudo se destacaram, as principais conclusões apontaram para: (i) uma participação inicial enquanto criança em atividades lúdicas dentro do domínio, as quais, após algum período de experimentação, começaram a revelar talento ou potencial; (ii) Talento que, ao ser reconhecido pelos pais, foi estimulado pela procura de um especialista (professor, treinador) que proporcionasse o início de uma prática deliberada, a ser incrementada ao longo do tempo em termos quantitativos (aumento das horas despendidas dentro do domínio) e qualitativos (oportunidades de aprendizagem, proporcionadas, por exemplo, por instituições de ensino de reconhecida qualidade ou treinadores de referência na modalidade).

O estudo não só confirmou a regra dos 10 anos no desenvolvimento da performance de excelência, com os resultados a apontarem, por exemplo, para uma média de 17 anos, desde as primeiras lições de piano até ao reconhecimento internacional, e de 15 anos, desde o primeiro contacto com a piscina até uma medalha de ouro olímpica, como a expandiu, determinando o tipo de prática em que os jovens se envolviam dentro do domínio e a qualidade da mesma.

Para além do ensino ou prática formal dentro do domínio, foi descoberto que as crianças interagiam em diversas situações que contribuíam para o desenvolvimento do talento, como brincar, ler, observar e debater de forma informal sobre as suas áreas de performance. Reportando-se ao processo de desenvolvimento do talento e ao respetivo tipo de atividades, Sosniak refere: *"O desenvolvimento do talento era um processo que crescia e envolvia todo o seu dia-a-dia. Era formal e informal, estruturado e casual, auto consciente e matéria de facto, especial e comum, tudo ao mesmo tempo."* (Sosniak, 2006, p. 289).

Um conceito fulcral apresentado por este estudo foi a importância da qualidade da prática, aferindo os autores que o processo de desenvolvimento do talento não se limita a uma dimensão quantitativa (mais horas de treino), mas também, a uma muito importante, dimensão qualitativa. Sosniak vai ao ponto de afirmar *"O processo de desenvolvimento de talento não era simplesmente uma questão de se tornar quantitativamente mais conhecedor ou técnico ao longo do tempo (…) era predominantemente, um processo de transformações evolucionárias e qualitativas."* (Sosniak, 2006, p. 289).

Porventura a principal conclusão que Bloom (1985) realça do seu estudo é que apesar de estarem à procura de crianças excecionais, o que encontraram foram condições excecionais, que Sosniak (2006) categoriza como: oportunidade de aprender, envolvimento na realização de tarefas autênticas, (tarefas reais, adaptadas e adequadas aos domínios individuais específicos), e contextos sociais de suporte excecionais, concluindo que uma das principais lições foi que ninguém desenvolve o talento de forma isolada sem o apoio, encorajamento, aconselhamento e boa vontade de muitos outros.

Fases de desenvolvimento do talento

Com base nas suas descobertas, Bloom e colegas (1985) propuseram uma divisão do período de Desenvolvimento do Talento em 3 fases, (figura 1) que "seguiram o padrão reminiscente dos ritmos de aprendizagem de Whitehead (1929), Fase de Romance, Precisão e Generalização" (in Sosniak, 2006, p. 289).

A primeira fase – Primeiros anos ("Early years") inicia-se com a introdução do indivíduo em atividades relacionadas com o domínio da

performance, com realce para o impacto inicial destas primeiras experiências, e terminando com o começo da instrução e da prática deliberada. A segunda fase – Anos Intermédios, consiste num período estendido de preparação e termina com a procura de atividades no domínio a tempo inteiro. A terceira fase - Anos posteriores, consiste num comprometimento a tempo inteiro de melhoria da performance, terminando quando o indivíduo consegue manter uma vida como profissional no domínio ou termina o comprometimento a tempo inteiro na atividade.

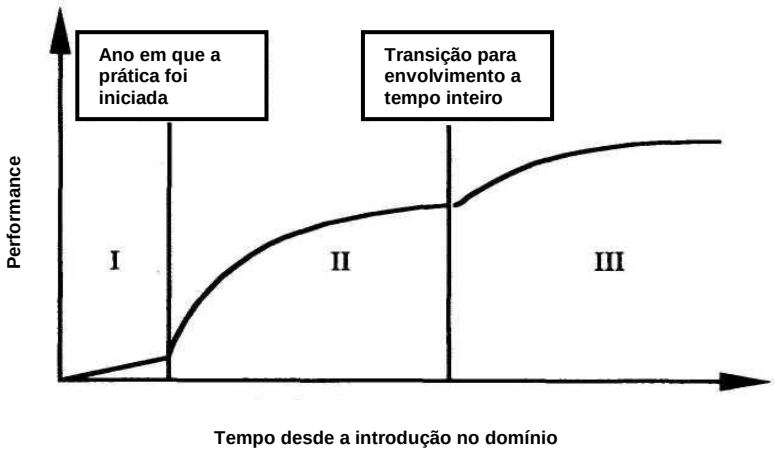

Figura 1- Fases de desenvolvimento da performance, adaptado de (Bloom, 1985)

O estudo de Bloom teve um enorme impacto no mundo das ciências do desenvolvimento e serviu de suporte teórico e metodológico para inúmeros estudos subsequentes, quer para a confirmação de dados revelados, quer para a investigação de novos percursos e hipóteses por este levantados, levando assim à criação de novos e mais consubstanciados suportes teóricos.

1.2. Fatores de Desenvolvimento da Excelência no Desporto

Como revimos anteriormente, as posições iniciais na procura das causas das performances excecionais foram extremadas e reducionistas, por procurarem, tanto a abordagem naturalista como a ambientalista, definir-se como único fator determinante das performances de excelência. Bloom foi um dos primeiros investigadores que procuraram ir além dessas perspetivas reducionistas e encarar o fenómeno da Excelência como um fenómeno complexo e multifactorial que, enquanto tal, requer abordagens mais abrangentes e integradoras.

O domínio desportivo não é nenhuma exceção, podendo porventura considerar-se ainda mais complexo, tal é a diversidade de modalidades em que se subdivide, cada qual com o seu microcosmos de diferentes necessidades, valores e ambientes de competição.

Percorrendo a literatura no domínio da excelência desportiva das últimas décadas verificamos que, para além da possível influência do fator genético no desenvolvimento do talento (J. Baker & Horton, 2004; Howe, Davidson, & Sloboda, 1998; Simonton, 2007), vários outros fatores são indicados como influenciadores do desenvolvimento da performance e do atingir da excelência desportiva.

Esses fatores podem ser de forma genérica agrupados em: Fatores de Treino; Fatores Psicológicos e Fatores Socioculturais (J. Baker & Horton, 2004).

1.2.1. Fatores de Treino

1.2.1.1. Prática Deliberada

Ericsson *et al*. (1993) introduziu o conceito de prática deliberada, definindo-a como a exercitação individualizada de atividades específicas de treino, planeadas por um treinador ou professor com o objetivo de aperfeiçoar aspetos da performance, através da repetição e do refinamento sucessivo apoiados numa constante monitorização e emissão de *feedbacks* por parte do condutor do processo.

A prática deliberada é caracterizada pelo autor, (i) como uma atividade que requer esforço, só podendo ser sustentada durante algumas horas por dia;

(ii) uma atividade que não é inerentemente motivante; e (iii) uma atividade que exige altos níveis de concentração, fator que, segundo o autor, diferencia a prática deliberada de outras atividades como a performance de rotina, ou atividades como jogos e brincadeiras dentro do domínio.

A maximização da prática deliberada e da consequente performance excelente é definida como um processo difícil, em que o atleta necessita de investir tempo e energia, de apoios financeiros e de recursos materiais e humanos adequados, sendo um processo extremamente longo.

O pressuposto que suporta a teoria da prática deliberada é a existência de uma correlação direta positiva entre a prática deliberada e a elevação do nível de performance do indivíduo. Apoiado nos estudos de Simon e Chase (1973) e nos resultados do seu estudo com violinistas, Ericsson estabeleceu como referência a necessidade de pelo menos 10 anos ou 10 mil horas de prática deliberada para atingir níveis de performance *expert.*

A teoria da prática deliberada tornou-se a teoria vigente, na qual os estudos subsequentes se apoiaram nas mais diversas áreas (Ericsson, 1996, 2005, 2006; Ericsson & Charness, 1994; Ericsson, et al., 1993; Keith & Ericsson, 2007; Krampe & Ericsson, 1996).

Relativamente ao domínio desportivo foram vários os trabalhos efetuados em diferentes modalidades: patinagem artística (Starkes et al., 1996), karate (Hodge & Deakin, 1998), luta livre (N. J. Hodges & Starkes, 1996), futebol (Helsen, Starkes, & Hodges, 1998) , corrida de meio-fundo (Young & Salmela, 2002), hóquei em campo (J. Baker, Cote, & Abernethy, 2003b), triatlo (Nicola J. Hodges, Kerr, Starkes, Weir, & Nananidou, 2004) basquetebol e netball (J. Baker, et al., 2003b).

As conclusões vieram corroborar a teoria, demonstrando uma relação direta entre as horas de prática desportiva específica e o nível de desempenho atingido, bem como um maior acumular de horas por parte dos atletas *expert* comparativamente aos *não expert* (Helsen, et al., 1998; Hodge & Deakin, 1998).

Porém, algumas das características definidas por Ericsson e colegas em respeito à prática deliberada foram criticadas por estudos no domínio específico do desporto.

Helsen, Starkes e Hodges (1998) referem que, para a teoria da prática deliberada ser aplicada e aceite no domínio desportivo, a mesma deve ser expandida para incluir tanto a prática individual como a prática com outros, quer em desportos individuais quer em desportos de equipa, bem como a inclusão de fatores como a competição e a observação de atividades específicas da modalidade.

Os resultados dos estudos na luta livre (N. J. Hodges & Starkes, 1996), futebol e hóquei em campo (Helsen, et al., 1998) demonstraram que a prática em grupo é reconhecida como a mais decisiva no percurso do atleta. Constataram ainda que a prática desportiva é considerada motivante pelos atletas, sendo este um fator chave para a persistência e a continuação na modalidade, em claro contraste com a definição e os resultados obtidos por Ericsson et al (1993), em que a prática deliberada era considerada não intrinsecamente aprazível. É igualmente referido que os atletas consideram as atividades como a observação de jogos e a competição como fatores decisivos para o seu desenvolvimento.

Os resultados de Helsen *et a*l. (1998) corroboram a teoria da prática deliberada no que respeita ao tempo necessário para o desenvolvimento da *expertise*, o mesmo não acontece no que concerne à motivação dos atletas para prática, sugerindo os autores que, neste aspeto, os resultados se ajustam melhor ao Modelo de Comprometimento Desportivo, proposto por Scanlan *et al*. (1993), o qual iremos desenvolver posteriormente na nossa revisão.

1.2.1.2. O Jogo Deliberado e as Fases de Desenvolvimento do Atleta

Como vimos anteriormente, a Teoria da Prática Deliberada, proposta por Ericsson (1993), apesar de amplamente comprovada em diversas áreas da performance, incluindo o domínio desportivo, não deixou, no entanto, de ser criticada e considerada desajustada ou incompleta, quando adaptada à realidade desportiva (Côté, 1999; Helsen, et al., 1998; N. J. Hodges & Starkes, 1996).

A posição extremada da Teoria, ao definir a prática deliberada como o único fator a considerar no desenvolvimento do talento, distinguindo e retirando do processo de desenvolvimento da *expertise* atividades como o brincar, o

jogar, o observar atividades relativas ao domínio e a própria competição dentro do domínio, bem como ao caracterizar a prática deliberada como não intrinsecamente motivante, fez com que diversos investigadores procurassem um suporte teórico alternativo, ampliando o estudo da excelência desportiva a novas linhas de investigação, conceitos e perspetivas.

Um desses autores, Côté (1999), apoiando-se no trabalho de Bloom e colegas (1985), procurou colmatar as falhas que o modelo de Ericsson apresentava no contexto desportivo.

Jogo Deliberado

Côté (Côté, 1999; Côté, Baker, & Abernethy, 2003; Côté & Fraser-Thomas, 2008) introduziu o conceito de "jogo deliberado", definindo-o como atividades físicas, divertidas, intrinsecamente motivantes, imediatamente gratificantes e concebidas para proporcionar divertimento ao atleta.

Estas atividades diferenciam-se claramente da prática deliberada, sendo organizadas e monitorizadas frequentemente pelas próprias crianças, com as regras do jogo a serem definidas e geridas pelas mesmas. Exemplos deste tipo de atividades são o basquetebol e o futebol de rua, jogados normalmente por equipas de número reduzido e equipas variáveis, definidas pelos jogadores, com mistura frequente de escalões etários (Berry, Abernethy, & Côté, 2008).

Este conceito de jogo deliberado é fulcral na linha de investigação seguida por Côté e no seu Modelo de Participação e Desenvolvimento Desportivo do Atleta (MPDDA), que apresentaremos no ponto três da nossa revisão.

Fases de desenvolvimento do atleta

Côté (1999), num dos seus primeiros estudos, procurou investigar as fases de desenvolvimento de atletas *expert,* nas modalidades de ténis e remo, e o envolvimento dos pais durante as diferentes fases, realizando para tal entrevistas qualitativas a atletas e pais. De forma similar a Bloom, Côté identificou 3 fases de desenvolvimento específicas do desporto, a fase de Experimentação (Idades: 6-12); Fase de Especialização (Idades: 13-15) e a Fase de Investimento (Idades: 16+).

Apesar de aparentemente corresponderem às fases de aprendizagem de Bloom (1985), a divisão e as características das fases de Côté são bem distintas, de imediato pelo facto de serem específicas para o desporto e se basearem em características únicas do domínio, balizadas pelos conceitos teóricos de prática deliberada e de jogo deliberado (Côté, et al., 2003)

Desta forma, Côté define a fase de experimentação como uma fase em que as crianças se envolvem em diversos desportos, sendo caracterizado por uma elevada prática de jogo deliberado e um reduzido volume de prática deliberada, ao contrário do defendido pela Teoria da prática deliberada que postula claramente uma especialização precoce, com maximização da prática específica no domínio da performance.

A fase de especialização é determinada por uma escolha e especialização da criança em um ou dois desportos, existindo agora um maior equilíbrio entre a prática e o jogo deliberado.

A fase de investimento corresponde à escolha do atleta por um único desporto, sendo caracterizada por um aumento da prática deliberada e uma redução do jogo deliberado.

A noção de jogo deliberado e a sua importância no desenvolvimento do talento no domínio desportivo bem como as fases de desenvolvimento propostas por Côté foram alvo de interesse por parte da investigação desportiva, sendo que estudos posteriores vieram confirmar a importância deste tipo de prática, quer no papel global do desenvolvimento da excelência desportiva, (J. Baker, et al., 2003b; Côté, 1999; Côté, et al., 2003; Memmert, Baker, & Bertsch, 2010), quer no desenvolvimento de capacidades desportivas específicas, como a criatividade, a antecipação e a inteligência desportiva (Berry, et al., 2008; Ford, Ward, Hodges, & Williams, 2009; Memmert, et al., 2010).

1.2.1.3. Características e adaptações dos Atletas de Excelência associadas a fatores de treino

Diversos estudos procuraram determinar quais as características distintivas dos atletas *expert*, utilizando para tal uma abordagem relativa em que se procura identificar as características e performances de um grupo de atletas *expert* em determinada tarefa em comparação com um grupo de atletas *não-expert*.

As principais conclusões retiradas deste tipo de estudos apontam para um melhor desempenho dos *experts* em diversos campos, nomeadamente:

- Reconhecimento e memorização de padrões – Atletas *expert* identificam e recordam padrões específicos da sua modalidade (e.g. situações de jogo, posicionamento de jogadores) de forma superior a atletas *não expert* (A. M. Williams, 2000) e, nalguns casos, em modalidades que não praticam (Abernethy, Baker, & Côté, 2005), indicando a possibilidade de transferência seletiva da capacidade de recordar padrões percetivos entre modalidades;
- Antecipação – Atletas *expert* possuem uma capacidade superior de prever ações e comportamentos, baseados no seu conhecimento prévio e na leitura eficaz que efetuam de pistas relevantes, como o posicionamento corporal do adversário (North, Williams, Hodges, Ward, & Ericsson, 2009; Ward & Williams, 2003; A. M. Williams, 2000; A. Mark Williams & Ford, 2008);
- Diferenças na utilização de pistas – Os *expert* detetam mais pistas (informação recolhida pelo atleta, como a posição corporal do adversário, o movimento de pés do defesa, a posição da raquete), de forma mais rápida e utilizam-nas de forma mais eficiente; são capazes de detetar pistas únicas que os *não expert* não conseguem detetar (Abernethy, 1988; Abernethy, Neal, & Koning, 1994; Abernethy, Rayner, Hoy, & Jackson, 2007; Abernethy & Zawi, 2007; Park, 2003; Shim, Carlton, Chow, & Chae, 2005; Singer, Cauraugh, Chen, & Steinberg, 1996; Weissensteiner, Abernethy, Farrow, & Müller, 2008);
- Controlo automático da tarefa e *multi-tasking* – Em estudos em que foi requerida a execução de uma segunda tarefa em simultâneo com

a tarefa principal, os atletas *expert* demonstraram uma maior capacidade em realizar a segunda tarefa mantendo um superior nível de performance na tarefa principal em relação a atletas não *expert,* sugerindo um maior um grau de controlo automático da tarefa principal, que se traduz numa maior liberdade de recursos (cognitivos, motores, percetuais, sensoriais) para a realização de outras tarefas, por exemplo, driblar ao mesmo tempo que procura visualmente o colega desmarcado (Gray, 2004; Jackson, Ashford, & Norsworthy, 2006; Lam, Maxwell, & Masters, 2009),

- Superior conhecimento tático e específico do desporto – Os atletas *expert* possuem um conhecimento declarativo e processual no domínio do seu desporto, superior aos não *expert* (Sue. L. McPherson, 1994; Sue L. McPherson & Kernodle, 2007; Sue L. McPherson & MacMahon, 2008).
- Tomada de decisão – Os atletas *expert* são mais proficientes nas suas escolhas, (Abernethy, Cote, & Baker, 2002; J. Baker, et al., 2003b; A. Mark Williams & Ericsson, 2007)

A *expertise*, é caracterizada ainda por outra característica fundamental, o facto de ser específica, ou seja, neste tipo de estudos os *expert* não obtiveram resultados superiores aos *não expert* em testes que não apelassem a tarefas que traduzissem de forma fidedigna a especificidade do seu domínio. Por exemplo, os *expert* não obtiveram uma performance superior em testes de atributos visuais (como a acuidade, perceção de profundidade e tempo de reação) que usem estímulos estandardizados, nem em testes de cognição e habilidade motora gerais (Abernethy, 2008)

1.2.1.4. Criatividade e o seu desenvolvimento

Desenvolvemos num ponto separado a criatividade, enquanto característica associada à performance de excelência, dada a relevância que esta capacidade tem para o nosso estudo.

A criatividade pode ser definida, num quadro científico geral, como a habilidade de produzir algo que seja novo, original, inesperado e ao mesmo tempo eficiente e eficaz (Sternberg and Lubart, cit. por Memmert, et al., 2010,

p. 4). Assim, a criatividade apesar de poder ser considerada um componente significante da tomada de decisão dos *expert*, não é necessariamente um seu sinónimo. O fundamento teórico mais representativo da distinção entre ambos os termos foi enunciado por Guilford, (cit. por Memmert, et al., 2010, p. 4), com a definição de "pensamento divergente" e "pensamento convergente", referindo-se este último à capacidade para identificar a solução ideal para dado problema, enquanto o pensamento divergente se refere à descoberta de soluções inovadoras, inusuais, raras, imprevisíveis ou únicas.

No desporto, o pensamento convergente está associado à tomada de decisão *expert*, a habilidade de encontrar a melhor opção tática em qualquer tipo de situação, estando o pensamento divergente associado à criatividade tática, tomadas de decisões variáveis, raras e flexíveis em diferentes tipos de situações (Memmert, et al., 2010).

Estudos efetuados no campo da neurociência identificaram a infância (principalmente até aos 8 anos) como a fase em que se podem esperar os maiores desenvolvimentos no pensamento criativo (Chugani,Phelps, & Mazziotta, 1987; Huttenlocher, 1990; cit. Memmert, et al., 2010). Com efeito, à medida que envelhecemos diminuem o número e a densidade de sinapses, bem como a captação basal da glucose no córtex occipital, - indicadores que estão atualmente associados com a criatividade (Ashby, Valentin, & Turken, 2002; bekhtereva, Dan'ko, Starchenko, Pakhomov, & Medvedev, 2001; cit. Memmert, et al., 2010).

Memmert (2011) confirmou esses dados no desporto, encontrando no seu estudo com jovens jogadores de andebol, verificando uma rápida progressão no pensamento criativo dos atletas entre os 7 e os 10 anos e um certo plateau entre os 10 e os 13; e encontrando igualmente diferenças significativas entre o nível de *expertise* dos atletas e a capacidade de apresentar e desenvolver pensamentos e ações criativas.

Criatividade e atenção

O basquetebolista Earvin "Magic"Johnson (O Ídolo desportivo de Ticha Penicheiro) é referenciado por Memmert, em alguns dos seus estudos sobre o tema da criatividade (Memmert, et al., 2010; Memmert & Furley, 2007), como um exemplo máximo de criatividade, pela forma como conseguia iludir os

adversários e encontrar soluções inovadoras e impercetíveis à generalidade dos atletas, para realizar os seus incríveis passes. Segundo Memmert (2007), os modelos teóricos sugerem que jogadores como Magic Johnson possuem, para além de elevados recursos técnicos, um amplo campo de atenção, sendo capazes de atender a um maior número de estímulos, estímulos únicos e diversos, que podem parecer insignificantes, mas cuja perceção pelo atleta permitem aumentar a variedade de decisões táticas disponíveis em cada momento e logo a possibilidade de criar situações novas. Por exemplo, ser capaz de, em basquetebol, numa situação de transição ofensiva, observar o comportamento de dois colegas e dois adversários que se situam à sua frente ao mesmo tempo que perceciona e assiste o corte de um novo colega de equipa que corre atrás de si.

Memmert (2009), numa excelente revisão sobre a atenção visual *expert* no campo do desporto, da qual citamos os próximos autores, define a atenção como a capacidade de seleção de estímulos relevantes e de estruturação seletiva do campo de perceção (e.g., Knudsen, 2007;Smith & Kosslyn, 2007), realçando Memmert na sua revisão, a excelente documentação existente sobre a importância da atenção no meio desportivo (Abernethy, 1988; Nougier & Rossi, 1999; Moran, 2003; Williams, Davids & Williams, 1999) e o seu poder discriminante entre *expert* e *não expert* (Abernethy & Russell, 1987; Castiello & Umilta, 1992; Memmert, 2006; Pesce-Anzeneder & Bo¨ sel, 1998; Rossi, Zani, Taddei & Pesce, 1992; Williams & Grant,1999).

A atenção e o campo de atenção - o número e amplitude de estímulos que um atleta é capaz de percecionar simultaneamente; são assim considerados fundamentais no desenvolvimento dos processos criativos, devendo, dada a importância da criatividade na performance excelente, serem alvo de cuidada integração nos processos de desenvolvimento dos jovens atletas.

A investigação, para além de demonstrar uma forte ligação entre a atenção e a criatividade, também parece apontar para a idade dos 7 anos como a idade em que esta relação é mais forte, com a performance atencional das crianças a ser mais influente no processo de desenvolvimento da criatividade (Memmert, 2011).

Em respeito ao campo de atenção, a pesquisa até á data neste campo demonstrou que o campo de atenção de um atleta é influenciado pela informação tática especifica recebida pelo treinador, sendo que uma elevada quantidade de informação reduz o campo de atenção, focando-se o atleta nos estímulos diretamente relacionados com a respetiva informação e não se apercebendo de outros aspetos importantes que se desenrolam na ação. De modo inverso, uma reduzida quantidade de informação aumenta o campo de atenção, devido à disponibilidade que o atleta tem para identificar a maior diversidade de estímulos possíveis (Memmert & Furley, 2007).

Conclui-se desta forma que o campo de atenção é suscetível de ser treinado, isto é pode ser modificado por um programa com métodos, exercícios e técnicas específicas, nomeadamente quanto às estruturas dos exercícios a implementar e ao tipo de informação a ser administrada às crianças.

Na sua linha de investigação, Memmert (2007) decidiu comprovar a influência do tipo de informação dos treinadores no desenvolvimento da criatividade, através da manipulação direta do “campo de atenção”. Efetuou um estudo longitudinal de 6 meses, em que aplicou um programa de “ampliação do campo de atenção”, procurando determinar a sua influência no desenvolvimento da criatividade.

O estudo aplicou uma bateria idêntica de exercícios em 2 grupos de indivíduos, variando unicamente o tipo de informação transmitida pelos professores. No grupo de “ampliação do campo de atenção”, a informação era geral, com nenhuma informação tática específica; ao passo que, no grupo de “diminuição do campo de atenção”, a informação era extremamente específica e tática, com os professores a efetuarem correções, o que não acontecia no primeiro grupo.

Os resultados foram claros, obtendo o grupo de “ampliação do campo de atenção” aumentos significativos nos níveis de criatividade, ao passo que o mesmo não se verificou no segundo grupo.

Num estudo posterior, Memmert (2010), procurou determinar a influência da exposição a diferentes regimes de treino no desenvolvimento da criatividade dos atletas. Para tal, identificou o percurso de desenvolvimento de atletas criativos e não criativos nas modalidades de andebol, basquetebol, hóquei em campo e futebol, recorrendo à utilização de questionários centrados na

determinação de variáveis relacionadas com o tempo e o tipo de prática efetuadas pelos atletas durante a sua carreira. Os resultados encontrados revelam que os atletas mais criativos foram os que tiveram um tempo total de envolvimento na modalidade superior, demonstrando uma diferença significativa no tempo de prática em jogo deliberado no seu próprio desporto, no total da carreira e no início da mesma (idades inferiores a 14 anos), indicando que os jogadores altamente criativos passam substancialmente mais tempo em jogo deliberado. Em relação à prática deliberada as diferenças não foram estatisticamente significativas.

Estes dados reforçam a ideia de que uma experiência precoce com características próximas do jogo deliberado são ideais para incrementar níveis superiores de criatividade.

O autor refere, porém, que as conclusões do seu estudo apontam para um papel crucial de ambas as metodologias de treino no desenvolvimento da criatividade e da sua explanação ao mais alto nível, concluindo que:

> *"Collectively, these results indicate the need for a balance between the play necessary for motivation, the development of creative thinking, and the practice necessary for highly specific adaptations to task-relevant demands." (Memmert, et al., 2010, p. 12)*

Greco, Memmert e Morales (2010) constataram experimentalmente a vantagem do impacto dum programa de treino de "jogo deliberado", assente em formas pouco estruturadas de jogo de basquetebol, em comparação com um programa tradicional, com formas de treino mais estruturadas, não só na melhoria da criatividade mas também da inteligência tática, expandindo os resultados encontrados por Memmert e Roth (2007) que, num estudo similar, tinham registado melhorias significativamente superiores apenas na criatividade.

1.2.2. Fatores Psicológicos

> *"Unless a person wants to pursue the difficult path that leads to the development of talent, neither innate potential nor all the knowledge in the world will sufice." (Csikszentmihalyi, et al., 1993, pp. 31-32)*

1.2.2.1. Motivação - Fator central no desenvolvimento das competências

Os fatores de treino apresentados nos pontos anteriores e a respetiva investigação que os suporta apontam para um intervalo temporal de aproximadamente 10 anos para o desenvolvimento das capacidades específicas do domínio e obtenção de um nível de performance *expert*.

Para que os atletas adquiram e suportem o volume de treino referido será necessário que possuam determinadas características psicológicas, que os levem a permanecer e a querer evoluir de forma constante na sua prática (J. Baker & Horton, 2004).

A motivação assume assim um papel central no desenvolvimento das competências dos atletas *expert,* pelo simples facto de que, na sua ausência, não teriam a capacidade de suster a prática intensiva e extensiva necessária para atingir a *expertise*.

Dos estudos inicialmente efetuados sobre a importância dos fatores psicológicos, concluiu-se que elevados níveis de motivação foram apontados como o principal fator para a contínua adesão à prática (Carpenter & Scanlan, 1998; Csikszentmihalyi, et al., 1993; Durand-Bush & Salmela, 2002; N. J. Hodges & Starkes, 1996).

Mas o que é então a Motivação? De uma forma simplista podemos definir motivação como o que leva as pessoas a agir, a efetuar algo, ao porquê de um comportamento (McClelland, 1985; Weiner, 1992; cit. Vallerand & Losier, 1999).

O termo motivação foi inicialmente definido como um construto singular, acima de tudo quantitativo, (e.g. O individuo possuía altos níveis de motivação ou baixos níveis de motivação) (Ryan & Deci, 2000)

A reflexão da comunidade científica levou progressivamente ao aparecimento de novas posições e perspetivas que alteraram a forma como a motivação podia ser analisada e definida.

O novo relevo dado aos fatores individuais e aos fatores do meio, bem como, principalmente, à forma como ambos interagem e se interinfluenciam tornaram-se o foco central do estudo da motivação, levando ao emergir de novas teorias, entre as quais a "Teoria da Autodeterminação" desenvolvida por Deci e Ryan (2008; 2000).

Para os autores, a motivação tem uma base embrionária na qual está subjacente a constatação de que o ser humano procura de forma inata corresponder a três necessidades básicas, a necessidade de autonomia (na iniciação, regulação e controlo das atividades), a necessidade de competência (sentimento de realização e capacidade nas atividades) e a necessidade de se relacionar com outros.

Numa recente revisão efetuada pelos autores (Deci & Ryan, 2008) sobre a evolução da sua própria teoria, é referido que a mesma começou por determinar a existência de diferentes tipos de motivação, sendo a ideia central, a que seria a qualidade da motivação e não a quantidade, que teriam uma maior influência no desenrolar de determinado processo, atividade ou performance do indivíduo.

Neste contexto, a categorização e distinção da motivação em motivação intrínseca e extrínseca é uma das pedras basilares da teoria, referindo-se a motivação intrínseca ao realizar de uma atividade pelo simples prazer da atividade em si, enquanto a motivação extrínseca pressupõe a realização de uma atividade com o interesse em obter algum resultado externo (e.g. prémio monetário).

Com base nas suas investigações e com o aprofundar da Teoria, os autores passaram de uma análise dicotómica da motivação em que esta era tida unicamente como intrínseca ou extrínseca, para uma perspetiva em que a motivação para dado comportamento era passível de ser classificada a diversos níveis, consoante o tipo de comportamento manifestado. O denominado "*Continuum de Autodeterminação"* estipula que o comportamento pode variar ao longo de um continuum entre o não autodeterminado e o autodeterminado, sendo categorizado, quanto ao tipo de motivação, o tipo de

regulação, a fonte da motivação e a perceção do locus de causalidade, Como podemos verificar, a assunção de base da teoria é que, quanto mais autodeterminado for o comportamento, maior o grau de motivação interna do indivíduo, proporcionando assim comportamentos positivos de superior magnitude nos diferentes domínios de performance e áreas de avaliação (e.g. níveis superiores de satisfação, comprometimento, persistência.) De forma inversa, quanto menor a autodeterminação do comportamento, menos significantes serão as fontes de motivação ao individuo (se existirem) levando a comportamentos e performances inferiores (e.g. sentimentos de incompetência, abandono).

O Continuum da Autodeterminação

Não autodeterminada → Autodeterminada

Motivação	Amotivação	Motivação Extrínseca				Motivação Intrínseca
Estilos regulatórios	**Não regulada**	**Regulação Externa**	**Regulação Introjectada**	**Regulação Identificada**	**Regulação Integrada**	**Regulação Interna**
Qual é a fonte da motivação	**Impessoal**	**Externa**	**Algo externa**	**Algo interna**	**Interna**	**Interna**
O que regula a motivação?	**Não intencional, não valorada, Incompetente, Ausência de controlo**	**Submissão, Recompensas externas e castigos**	**Autocontrolo, Envolvimento do ego, Recompensas e castigos internos**	**Importância pessoal, Valoração Consciente**	**Consciencialização Congruência, Síntese com o Self**	**Interesse, Divertimento, Satisfação inerente**

Figura 2 - Motivação – O Continuum da autodeterminação adaptado de Deci e Ryan (2008; 2000)

Uma das principais novidades postuladas nesta teoria é a definição de 4 domínios de motivação extrínseca que variam consoante o seu nível de autonomia, fonte da motivação e comportamentos ou sentimentos característicos, formando um próprio subcontinuum de domínios de motivação extrínseca: (i) regulação externa (determinada externamente por resposta a recompensas ou castigos), (ii) regulação introjectada (determinada ainda de forma externa, cuja regulação implica sentimentos de autossatisfação e aumento do ego; efetuar algo não inerentemente satisfatório, sabendo que o resultado irá agradar outros e trazer um sentimento de prazer ou na ausência dessa ação um sentimento de culpa.); (iii) regulação identificada (determinada já de forma interna e regulada pela consciência da importância do comportamento, efetuar exercício pela importância que o mesmo tem para a saúde.); (iv) regulação integrada (determinada de forma interna, e definida pela importância dada ao valor final mais do que à atividade propriamente dita; um praticante treina empenhadamente, não pela corrida em si, mas mais pelo valor que tem completar uma maratona.

Os autores apresentam também uma distinção entre dois conceitos abrangentes da motivação que consideram fundamentais: *a motivação autónoma*, a qual engloba a motivação intrínseca e as motivações extrínsecas de regulação integrada e identificada e *a motivação controlada*, composta pela motivação regulada de forma extrínseca e introjectada.

De uma forma geral, estudos efetuados em diversas áreas confirmam que os comportamentos autodeterminados, que têm por base a motivação autónoma, levam a um sentimento de volição e a resultados superiores nos três campos principais de interesse, cognitivo (e.g. memória e concentração), afetivo (e.g. interesse, satisfação, ansiedade) e comportamental (e.g. persistência e performance).

No campo desportivo, Vallerand e Losier (1999), tendo como suporte teórico a Teoria de Autodeterminação, apresentaram uma revisão integradora sobre os factores motivacionais intrínsecos e extrínsecos no desporto.

Os autores procuraram estabelecer uma relação de causalidade entre os factores sociais, (referindo-se a três factores: sucesso/ insucesso; Actividades de competição versus Cooperação e Comportamento do treinador); os factores

psicológicos (percepção de Autonomia, competência e relacionamento nos atletas); os diversos tipos de motivação; e as consequências dos diferentes tipos de motivação, em diversos campos: nomeadamente o afectivo, o de persistência na modalidade e o da personalidade do desportista (a forma como o atleta encara o desporto).

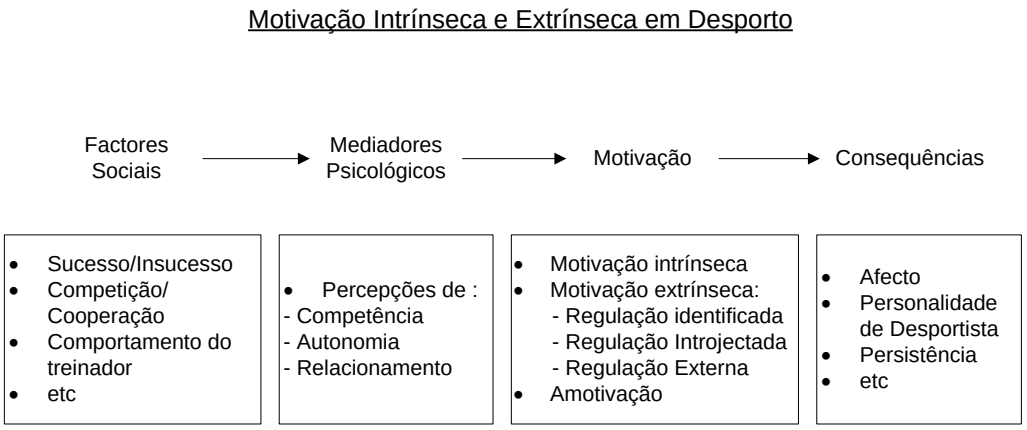

Figura 3 - Sequência motivacional envolvendo fatores sociais, mediadores psicológicos, motivação e consequências, (Vallerand & Losier, 1999, p. 145).

As principais conclusões apontam para a confirmação da Teoria da Autodeterminação, referindo que comportamentos mais autodeterminados e motivações qualificadas como do tipo intrínseco ou de identificação regulada levaram a consequências positivas em todos os campos de análise: sentimentos mais positivos para com a modalidade; desenvolvimento da "personalidade de desportista" (e.g. cumprimento das normas e dos valores desportivos); e uma maior prolongada e intensa participação na modalidade.

É concluído ainda que sensações de sucesso são percebidas de forma positiva levando a um aumento dos comportamentos autodeterminados e a formas de motivação intrínseca. No respeitante à competição, é considerado que esta pode afetar positiva ou negativamente a motivação intrínseca, consoante o atleta sente que está a ser forçado a competir e a atingir resultados (diminuição da autonomia e da motivação intrínseca), ou se sente interessado em competir e desafiado a testar-se contra um adversário (sensação de autonomia, competência e consequente aumento da motivação intrínseca).

Modelo de Comprometimento Desportivo

No campo da psicologia desportiva, a motivação foi obviamente alvo de uma profunda atenção pelos motivos previamente enunciados, sendo que, no campo desportivo, um dos conceitos que está intimamente ligado com a motivação é o conceito de comprometimento ou compromisso com a prática.

O modelo de comprometimento desportivo, proposto inicialmente por Scanlan (Scanlan, Carpenter, et al., 1993; Scanlan, Simons, Carpenter, Schmidt, & Keeler, 1993) e recentemente atualizado (Scanlan, Russell, Beals, & Scanlan, 2003; Scanlan, Russell, Magyar, & Scanlan, 2009; Scanlan, Russell, Wilson, & Scanlan, 2003), é um modelo teórico específico para o contexto desportivo que define o comprometimento desportivo como um construto psicológico que reflete o desejo e a vontade de persistir num envolvimento desportivo ao longo do tempo (Scanlan, Carpenter, et al., 1993).

O modelo propõe-se fornecer o enquadramento teórico para o estudo das bases motivacionais para o contínuo e prolongado envolvimento desportivo, definindo inicialmente 5 componentes de base que podem influenciar o comprometimento desportivo: (i) *prazer no desporto*; (ii) *oportunidades de envolvimento* – oportunidades que são valorizadas e que ocorrem apenas com a continuada participação no desporto; (iii) *outras prioridades* – existência e peso de outros interesses ou alternativas à modalidade; (iv) *investimentos pessoais* – recursos que são investidos na atividade e que não podem ser recuperados se a participação for terminada (e.g. tempo, esforço, dinheiro) (v) *constrangimentos sociais* – expectativas ou normas sociais que criam sentimentos de obrigação para permanecer na atividade; à qual foi acrescentado uma sexta componente (vi) *apoio social* – o suporte e encorajamento proporcionado por outros (pais, amigos) que os atletas percecionam como significante para a continuação na atividade).

O modelo define que as seis componentes apresentadas e a interação entre elas têm uma influência direta no comprometimento desportivo que, por sua vez, irá ter como consequência um comportamento que será a persistência ou ausência dela na modalidade.

Num dos mais recentes estudos do projeto PEAK (Project on Elit Athlet Commitment) (Scanlan, Russell, Beals, et al., 2003), tendo por base o Modelo de Comprometimento Desportivo, foram entrevistados os atletas constituintes

da seleção de rugby da Nova Zelândia, os All-Black, obtendo assim uma amostra de atletas de elite mundial. Os resultados apontaram para um grupo positivamente comprometido com a modalidade, com altos níveis de satisfação e positivamente ansiosos pelas oportunidades proporcionadas por ser um All-Black. Os atletas demonstram ter outros interesses, mas afirmam colocá-los inequivocamente em segundo plano. O investimento pessoal no seu desporto, era considerado elevado, fazendo-o de forma voluntária. Persistem na modalidade por vontade própria e não por sentimentos de obrigação social e revelam apoio e suporte social das mesmas pessoas que os apoiavam no seu início desportivo.

Os resultados demonstram algumas ligações entre as diversas componentes. Os atletas mais comprometidos são os que investem mais recursos pessoais para se manter no topo da modalidade, estando este investimento diretamente ligado com o prazer que retiram da mesma.

A satisfação retirada da modalidade e as oportunidades que a mesma proporciona foram consideradas as variáveis mais influentes no comprometimento dos atletas para com a modalidade.

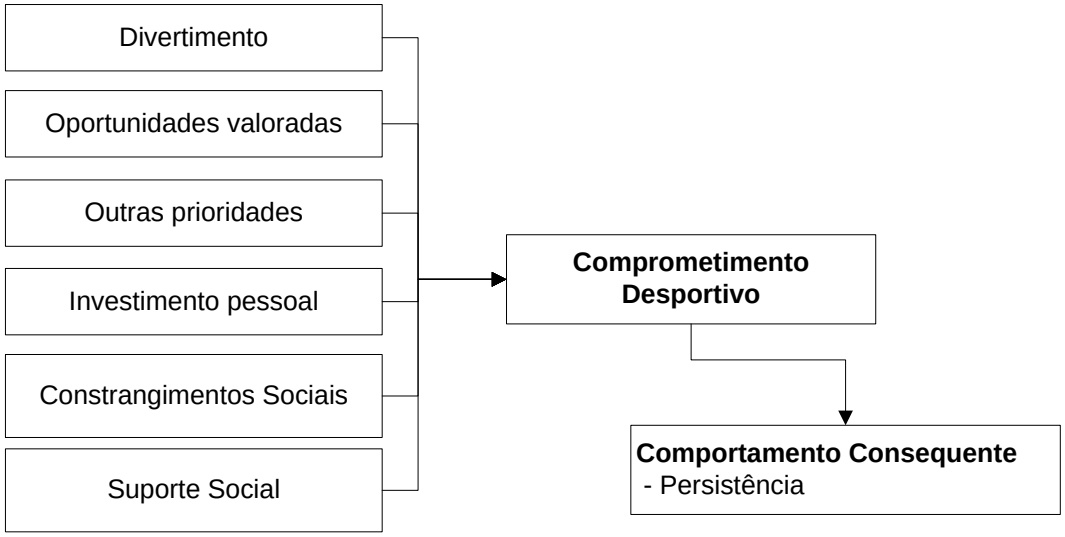

Figura 4 - Modelo de Comprometimento Desportivo, adaptado de (Scanlan, Russell, Beals, et al., 2003; Scanlan, et al., 2009; Scanlan, Russell, Wilson, et al., 2003)

1.2.2.2. Características psicológicas dos atletas de alta competição

A determinação das características psicológicas que permitem aos atletas não só atingir como exibir as suas extraordinárias capacidades foi um dos alvos de estudo preferencial da psicologia desportiva. Uma das primeiras abordagens foi efetuada por Morgan e colegas (cit. por Gould, Dieffenbach, & Moffatt, 2002, p. 173) com um estudo com atletas olímpicos das modalidades de atletismo, remo e luta livre. As conclusões apontaram para uma maior saúde mental dos atletas mais bem-sucedidos (sendo o vigor considerado acima da média e estados negativos como a tensão e a depressão, abaixo.)

Utilizando uma medida multidimensional de técnicas psicológicas desportivas específicas, composta por 28 itens, Smith, *et al*. (1995) descobriram que a medida era discriminadora de atletas de basebol de maior e menor sucesso, sendo que, especificamente, os melhores atletas e os que se mantinham mais tempo na liga eram os que registavam valores psicológicos mais elevados.

Num estudo efetuado com o objetivo de determinar o desenvolvimento da excelência em atletas Olímpicos e Mundiais, Durand-Bush e Salmela (2002) encontraram traços de personalidade identificativos, como autoconfiança, motivação, criatividade e perseverança. Foi ainda determinado que os atletas davam elevada importância aos fatores mentais, incluindo-os na sua rotina de treino, e que utilizavam estratégias para lidar com a pressão, as expectativas e a ansiedade, como, por exemplo, direcionar o seu foco para a componente tarefa, em detrimento do resultado da mesma, da competição.

Gould (2002), no seu estudo com atletas olímpicos, procurou identificar quais eram as características psicológicas que os definiam enquanto atletas de elite, bem como o histórico de desenvolvimento das mesmas, entrevistando e aplicando diversos instrumentos de recolha de dados aos atletas, pais e respetivos treinadores. As características realçadas por este estudo corroboram as conclusões da extensa revisão efetuada por Williams e Krane (2001), destacando características como: (i) a capacidade de lidar com a ansiedade e com os obstáculos, (ii) autoconfiança, (iii) competitividade, (iv) motivação intrínseca, (v) capacidade de bloquear distrações, (vi) excelente ética de trabalho, (vii) treinabilidade – definida como a capacidade de

rentabilizar o processo de treino, aprendendo de forma constante com os treinadores e pares, (viii) a capacidade de definir e atingir objetivos.

Outras características, como o *otimismo*, *altos níveis de esperança disposicional*, *inteligência desportiva* (capacidade de analisar, ser inovador em relação à técnica desportiva, ser um estudioso do desporto, efetuar boas decisões, perceber a natureza do desporto de elite e aprender rapidamente) e *perfeccionismo adaptativo* foram realçadas pelos autores como variáveis que obtiveram resultados de destaque e que abrem novas linhas de investigação no campo de desenvolvimento dos fatores psicológicos da *expertise*.

O perfeccionismo adaptativo é definido como a procura da excelência, com altos níveis de autoexigência, ordem e organização, porém de uma forma salutar, sem prejuízo da auto estima, com espaço para alguma imprecisão e sentimentos positivos aquando da conclusão das tarefas. Este é distinguido do perfeccionismo mal adaptativo, caracterizado por exigências exageradas, que nunca são atingíveis e levam a sentimentos de frustração e ansiedade. O erro não é tolerado, nem as tarefas, apesar de completadas, são tidas como satisfatórias (Hamachek, cit. por Rice & Mirzadeh, 2000).

1.2.2.3. Liderança e seu desenvolvimento

Da mesma forma que a criatividade, desenvolvemos num ponto separado a Liderança, enquanto capacidade influente na performance de excelência, dada a relevância que a mesma tem para o nosso estudo. Reconhecendo tratar-se de uma capacidade complexa, em que muitos fatores estão envolvidos, optamos por desenvolvê-la, no contexto dos fatores apresentados na nossa revisão, no âmbito dos fatores psicológicos, pois julgamos serem estes os primordiais na construção das capacidades de liderança.

A liderança é definida como a capacidade de motivar e influenciar os membros de um grupo, equipa ou empresa, de forma ética e positiva, para que contribuam voluntariamente e com entusiasmo para alcançarem os objetivos do grupo (Bass & Avolio, 1990; Bass & Steidlmeier, 1999).

A liderança pode ser formal ou informal, consoante é sustentada por um cargo oficial dentro da empresa ou equipa (ex. treinador, ou capitão de equipa), ou quando é exercida na ausência desse tipo de ligação oficial (Loughead,

Hardy, & Eys, 2006). A liderança informal é frequentemente associada na literatura à liderança entre pares.

No que concerne aos estilos de liderança, quatro tipos de estilos são enunciados na literatura: passivo, servente, transacional e transformacional, com o último a ser considerado o mais eficiente a longo prazo, sendo objeto de estudo de vários investigadores. (Avolio & Bass, 1999; Bass, 1990, 1999; Bass & Avolio, 1990; Seltzer & Bass, 1990).

A liderança transformacional é exercida por líderes que inspiram e motivam os seguidores a atuar nos limites das suas capacidades, mudando as suas crenças e atitudes. Os líderes transformacionais são definidos por colocarem elevados standards (objetivos) de performance e serem otimistas quanto aos mesmos; demonstrarem empatia e consideração individual, revelada na sua preocupação e reconhecimento das necessidades de outros (Bass, 1999).

A importância da liderança no contexto desportivo é de reconhecido valor, com a investigação a comprová-lo, focando-se contudo especialmente nas capacidades de liderança dos treinadores (Chelladurai, 1984; Gould, Hodge, Peterson, & Petlichkoff, 1987; Kent & Chelladurai, 2001; Riemer & Chelladurai, 1995).

Porém, e mais importante para o nosso estudo particular, a liderança no desporto não se limita à exercida pelos treinadores, sendo que estudos identificaram a importância da capacidade de liderança dos atletas e o seu impacto nas respectivas dinâmicas de equipa e performances. (Price & Weiss, 2011; Vincer & Loughead, 2010)

Procurando determinar o que qualificava os atletas lideres e os seus estilos de liderança, Price e Weiss (2011) realizaram um estudo com adolescentes na modalidade de futebol, utilizando como modelo teórico de referência a teoria da liderança transformacional de Bass, tendo constatado que os lideres eram caracterizados por elevadas percepções de competência, aceitação dos pares, conduta de comportamento e motivação intrinseca sendo a liderança efectiva associada a jogadores que demonstravam maior coesão social e eficácia colectiva.

Wright e Côté (2003) realizaram um estudo em que examinaram o percurso de desenvolvimento desde as suas infâncias, de seis atletas

caracterizados como Lideres. No estudo foram realizadas entrevistas nas quais foram analisadas o tipo de actividades realizadas, a proficiência obtida (nível e reconhecimento desportivo) e o papel dos pais, pares e treinadores dentro dessas actividades.

Os resultados referem que a evolução da capacidade de liderança em desporto se centrou no desenvolvimento de quatro componentes: (i) capacidades técnicas elevadas (ser considerado um excelente praticante, claramente acima da média), (ii) excelente ética de trabalho, (iii) conhecimentos desportivos ricos e profundos, e (iv) excelentes capacidades relacionais.

Os participantes evidenciaram um padrão de desenvolvimento muito similar, concluindo os autores, a partir dos seus resultados que:

> *"Being exposed to a lot of fun, nonthreatening sport environments, having parents who provided various forms of support and act as play partners, as well as early participation with older peers may result in early skill development.*
> *Furthermore, early recognition and encouragement provide the motivation to develop further skills". (Wright & Cote, 2003, p. 287)*

1.2.2.3.1. Liderança e Inteligência Emocional

O conceito de inteligência emocional, inteligência associada à capacidade de identificar, avaliar e controlar as emoções do próprio, de outros e de grupos, é da responsabilidade de Goleman (1998), o qual define cinco dimensões/capacidades sociais e emocionais básicas: (i) autoconsciência – enquanto perceção das capacidades; (ii) autorregulação – enquanto capacidade de gerir as emoções internas; (iii) Elevadas capacidades motivacionais – destacando a capacidade de motivar os outros sobretudo através do otimismo; (iv) empatia – capacidade de perceber as emoções de outros e de os apoiar e auxiliar e (v) aptidões sociais – capacidade de interagir e comunicar de forma positiva e eficiente com os que o rodeiam afirmando o autor que *"Emotions are not only contagious, they spread from the top down."* (Goleman, 1998, p. 24).

O mesmo autor liga, como verificamos, as características da inteligência emocional à liderança, afirmando que os líderes efetivamente bem-sucedidos a longo prazo são líderes com elevada inteligência emocional (Cherniss, Extein,

Goleman, & Weissberg, 2006; Emmerling & Goleman, 2005; Goleman, 1998, 2000, 2004).

1.2.3. Fatores Socioculturais

1.2.3.1. Envolvimento Familiar

O estudo de Bloom (1985) foi o primeiro a desenvolver uma perspetiva teórica sobre o papel dos pais dos atletas no desenvolvimento das capacidades das crianças e a sua evolução de acordo com as diferentes fases que a criança percorre. O estudo realça que os pais passam por um papel de apoio na 1ª fase, deixando às crianças a decisão de iniciar uma prática mais formal ou não. Na 2ª fase há uma maior dedicação, tanto dos pais como das crianças, no comprometimento já mais sério com a atividade (e.g. mais horas e uma maior responsabilidade). Na 3ª fase, o papel dos pais fica mais restrito, cingindo-se muitas vezes ao apoio financeiro.

Sobre o estudo de Bloom, Sosniak (2006), um dos seus colaboradores, refere a importância das condições excecionais de aprendizagem encontradas, destacando os contextos sociais de suporte, e concluindo que uma das principais lições que retiraram do estudo foi que ninguém desenvolve o talento de forma isolada, sem o apoio, encorajamento, aconselhamento e boa vontade de muitos outros, incluindo, neste caso, o papel dos pais.

Côté (1999), apoiando-se nas linhas investigadoras de Bloom, estudou o ambiente familiar e o envolvimento dos pais de atletas juniores de elite das modalidades de ténis e remo. Os resultados revelaram que, durante os anos de experimentação, os pais assumiram um papel de liderança, associado ao reconhecimento do valor que a prática desportiva tem para os jovens, levando-os a encorajar os filhos a participar em diferentes atividades. O papel dos pais alterou-se, na fase de especialização, passando a ter um carácter de maior suporte das decisões do filho em se especializar num desporto. Na fase de investimento, o papel de suporte, de seguidor, de adepto, passou a ser ainda mais marcado, com os pais a fazerem grandes sacrifícios a diferentes níveis (tempo, deslocações, apoio financeiro) para que os filhos se sentissem o mais apoiados possível e tivessem condições de treino ótimas.

Soberlak (2003) realizou um estudo semelhante ao de Côté, procurando determinar o papel dos pais de atletas de hóquei de elite. Constatou que, na

fase de experimentação, os pais têm um papel similar ao de treinador e colega de brincadeira, facilitando o jogo deliberado; na fase de especialização, dá-se uma alteração para um papel de suporte, facilitador de uma prática deliberada, refletido na procura de bons treinadores, ou clubes e transporte do jovem para os treinos; na fase de investimento, os pais ajudam a estruturar a prática deliberada dos jovens, sendo também observadores atentos de toda a prática.

Côté, et al (2003, pp. 106-108) resumem o papel dos pais nas diferentes fases, referindo que os mesmos têm um papel mais direto nos anos de experimentação, incentivando à prática, jogando ou treinando o filho; esse envolvimento torna-se mais indireto na fase de especialização, sendo que, na fase de investimento, passa para um papel de observador das competições e de apoio para a melhoria das competições para a prática deliberada.

Wolfenden e Holt (2005) realizaram um estudo com adolescentes, praticantes de ténis de nível elite, procurando determinar a perceção de atletas, pais e treinadores de diversas categorias. No que respeita ao papel dos pais, o estudo concluiu que estes têm o maior peso no apoio emocional e material (auxilio financeiro na procura de melhores espaços, treinadores e equipamento); têm que efetuar inúmeros sacrifícios, nomeadamente na gestão do tempo familiar; e eram percebidos como uma fonte de pressão, principalmente quando emitiam feedbacks em competição.

Holt e Dunn (2004), na análise das competências psicossociais no desenvolvimento de jogadores de futebol referem, apoiados nos dados do seu estudo, que os pais têm um papel de apoio social decisivo, de ordem Emocional, Informacional e Tangível. Os pais podem, no entanto, também exercer uma influência negativa e serem considerados um obstáculo se exercerem pressão sobre o jovem.

1.2.3.2. Contexto Cultural

A importância que a sociedade atribui a uma modalidade desportiva pode influenciar o nível de desempenho e o sucesso dos seus atletas. Nos países em que existe uma modalidade desportiva tradicionalmente dominante as oportunidades de aprendizagem, a qualidade dos recursos materiais e técnicos e o apoio social para essa modalidade específica induzirão a uma

maior participação dos jovens e a um aumento subsequente do número de atletas a atingir o alto rendimento. Este facto é evidente em países como o Canadá, na modalidade de Hóquei no gelo, a modalidade de eleição do país, o que leva a uma participação massiva dos jovens na modalidade, registando o Canadá 3,5 vezes mais crianças a jogar Hóquei no Gelo que a Rússia, a Suécia, Finlândia, Republica Checa e Eslováquia combinadas (Robinson, 1998). Encontramos o mesmo tipo de padrão, por exemplo, na Áustria com o esqui alpino (Coackley, 2001).

Sniderman (2010) aborda o tema da influência cultural do desporto, citando inúmeros casos, a nível mundial, de países que dominam determinados desportos, pelo simples facto que estes se "apaixonam" por eles e os elevam a uma condição interna à própria sociedade. O autor sugere inclusive uma expansão da regra dos 10 anos de Ericsson *et al*. (1993), referindo que esta regra só foi testada para indivíduos, mas que, no parecer dele, a mesma será mais válida ainda para populações, afirmando desta forma que, se uma população se dedicar à prática deliberada de determinado desporto, a mesma vai produzir atletas *expert*. A questão de domínio global do desporto irá depender contudo da concorrência ou não de outras populações.

1.2.3.3. O efeito Idade Relativa

Na tentativa de obter um equilíbrio e uma igualdade de oportunidade para todos os atletas em idades de formação, de modo a competirem em ambientes e níveis de jogo o mais ajustados possível, a maioria dos desportos optou por uma divisão das suas competições em escalões etários relacionados com o ano de nascimento dos atletas. Esta divisão, se bem que aparentemente justa, levou ao aparecimento do que é conhecido como efeito da Idade Relativa, que consiste numa predominância a nível de clubes e seleções de atletas nascidos no primeiro quartil do ano de seleção. Este facto é explicado sobretudo por uma vantagem maturacional dos atletas nascidos no 1º trimestre do ano sobretudo em relação aos nascidos no último trimestre (Burgess & Naughton, 2010). O efeito referido, proporciona que, principalmente em idades adolescentes, estes atletas sejam privilegiados pelos treinadores e selecionadores, obtendo contextos de desenvolvimento das capacidades

muitas vezes superiores aos seus colegas, com o natural prejuízo evolutivo dos segundos.

Estudos no futebol confirmaram este efeito, em diversos países. Inclusive para contrariar este efeito foram propostas medidas como a alteração da divisão dos escalões (Barnsley et al. cit Burgess 2010), e a criação de quotas para meses de nascimento (Boucher, cit Burgess 2010).

Porém, concordando com Burgess (2010), será muito mais importante alterar a forma de deteção e seleção dos atletas, levando os treinadores a refletir e desenvolver planos de desenvolvimento a longo prazo que minimizem a importância dos resultados em idades precoces e logo permitam uma adequada e igualitária participação e desenvolvimento, baseada não só em critérios físicos (afetados pelo efeito maturacional), mas técnicos, táticos, cognitivos e psicológicos.

No que concerne à capacidade de atingir o alto rendimento, diversos estudos revelaram não existir consistência entre o mês de nascimento e uma maior probabilidade de se ser um atleta de elite. (Joseph Baker & Logan, 2007; Joe Baker, Schorer, Cobley, Schimmer, & Wattie, 2009; Côté, Macdonald, Baker, & Abernethy, 2006; 2009)

1.2.3.4. O Fator Local de Nascimento

O efeito do local de nascimento refere-se à influência que as características do local, mais concretamente o tamanho da cidade onde o atleta nasceu, podem exercer sobre o desenvolvimento de atletas *expert* (Côté, et al., 2006). Um dos primeiros estudos realizado por Curtis e Birch (1987) examinou o tamanho das cidades de nascimento dos atletas das equipas de hóquei olímpicas canadianas e americanas, bem como dos jogadores da Liga Nacional de Hóquei Canadiana. As conclusões revelaram que as cidades com uma população inferior a 1000 pessoas ou superior a 500.000 estavam sub-representadas. Dito de outra forma, as cidades com uma população total superior a 1000 e inferior a 500.000 foram referidas como as cidades que “produziam” mais jogadores de elite.

Côté (1999) efetuou um estudo similar com todos os jogadores americanos das ligas profissionais de Hóquei no Gelo, Basquetebol, Basebol e

jogadores Profissionais de golfe, bem como todos os jogadores Canadianos da Liga Nacional de Hóquei. Os seus resultados foram similares aos encontrados por Curtis e Birch (1987), determinando que os jovens nascidos em cidades entre mil e 500 mil habitantes tinham maiores probabilidades de se tornarem atletas de excelência.

Côté (1999) refere que, mais do que confirmar o efeito do local de nascimento, é necessário determinar os motivos pelos quais isso acontece. Ou seja, inferir as características dessas cidades suscetíveis de promover nos atletas as qualidades que os vão tornar distintos. O autor propõe que o facto de as cidades serem mais pequenas permite às crianças mais espaço para diversas atividades físicas ao ar livre e ao mesmo tempo um espaço mais natural e seguro, em que as crianças podem mover-se facilmente e independentemente, envolver-se em jogos pouco estruturados, com a participação de crianças de várias idades e de adultos, (típicos do jogo deliberado). Estes fatores são favoráveis ao desenvolvimento de sentimentos de autonomia, comportamentos autodeterminados e motivações intrínsecas, que tipicamente potenciam envolvimentos prolongados e salutares no desporto.

A quantidade de jogo e de treino também pode ser um fator mais facilitado nas cidades pequenas, por apresentarem menores problemas de segurança, melhor acesso a espaços abertos e fontes de lazer alternativas ao desporto menos apelativas. É sugerido ainda que um ambiente psicossocial com menor pressão competitiva leve a uma sensação de sucesso mais rápido e a sensações de auto eficácia e competência que motivem os atletas a jogar e treinar mais.

Os dados de Côté foram comprovados em estudos similares realizados por Baker *et al.* (2007) e Macdonald *et al.* (2009).

Baker *et al*. (2007) realizaram um estudo em tudo semelhante aos anteriores, porém alargando a amostra a países Europeus, nomeadamente o Reino Unido e a Alemanha. Os autores concluíram que, apesar de ter existido alguma consistência na probabilidade de os atletas expert serem provenientes de cidades de média dimensão, havia bastantes exceções entre diferentes contextos sociais e entre desportos.

1.3. Modelos de Desenvolvimento Desportivo dos Atletas

1.3.1. Modelo de Participação e Desenvolvimento Desportivo do Atleta

Tendo por base os conceitos teóricos de jogo deliberado, prática deliberada e fases de envolvimento na prática desportiva, Côté propôs como podemos verificar na figura 5, um Modelo de Participação e Desenvolvimento Desportivo do Atleta (MPDDA), (Côté, 1999; Côté, et al., 2003; Côté & Fraser-Thomas, 2008).

O modelo pretende ser uma ferramenta teórica para o desenvolvimento ideal da performance de elite, procurando integrar fatores físicos relativos ao treino, com os fatores psicossociais respeitantes ao atleta e a todo o seu envolvimento, obtendo desta forma um desenvolvimento harmonioso e salutar da criança durante o seu percurso como atleta no desporto.

Côté (2008) enuncia três princípios para a fundação do seu modelo:

(i) Os atletas de elite experimentam vários desportos durante a infância, em vez de se especializarem em apenas um desporto;

(ii) Os atletas de elite estão envolvidos numa maior quantidade de jogo deliberado do que prática deliberada durante a infância;

(iii) Os atletas de elite estão envolvidos numa maior prática deliberada e menor jogo deliberado durante a adolescência e os anos de adulto.

Como podemos verificar analisando a figura 5, apoiado nesses princípios, o modelo define duas formas de percurso desportivo que se distinguem em função do tipo de participação inicial na atividade pela criança:

i. <u>Diversificação inicial</u> - considerada pelo autor como o caminho ideal para o desenvolvimento desportivo -, consiste numa participação inicial em diversas atividades, com um maior volume de jogo deliberado em relação à prática deliberada; numa segunda fase, uma especialização em apenas um ou dois desportos, existindo um equilíbrio entre o jogo e a prática deliberada; e uma terceira fase de investimento total em apenas uma modalidade com o objetivo único de maximizar a performance.

ii. Especialização inicial – definida por uma especialização precoce em apenas uma modalidade com o objetivo imediato de elevada performance. É caracterizado por uma reduzida ou inexistente prática de jogo deliberado, elevado volume de prática deliberada, pouco divertimento, riscos para a saúde e uma elevada taxa de abandono precoce da modalidade (*dropout*).

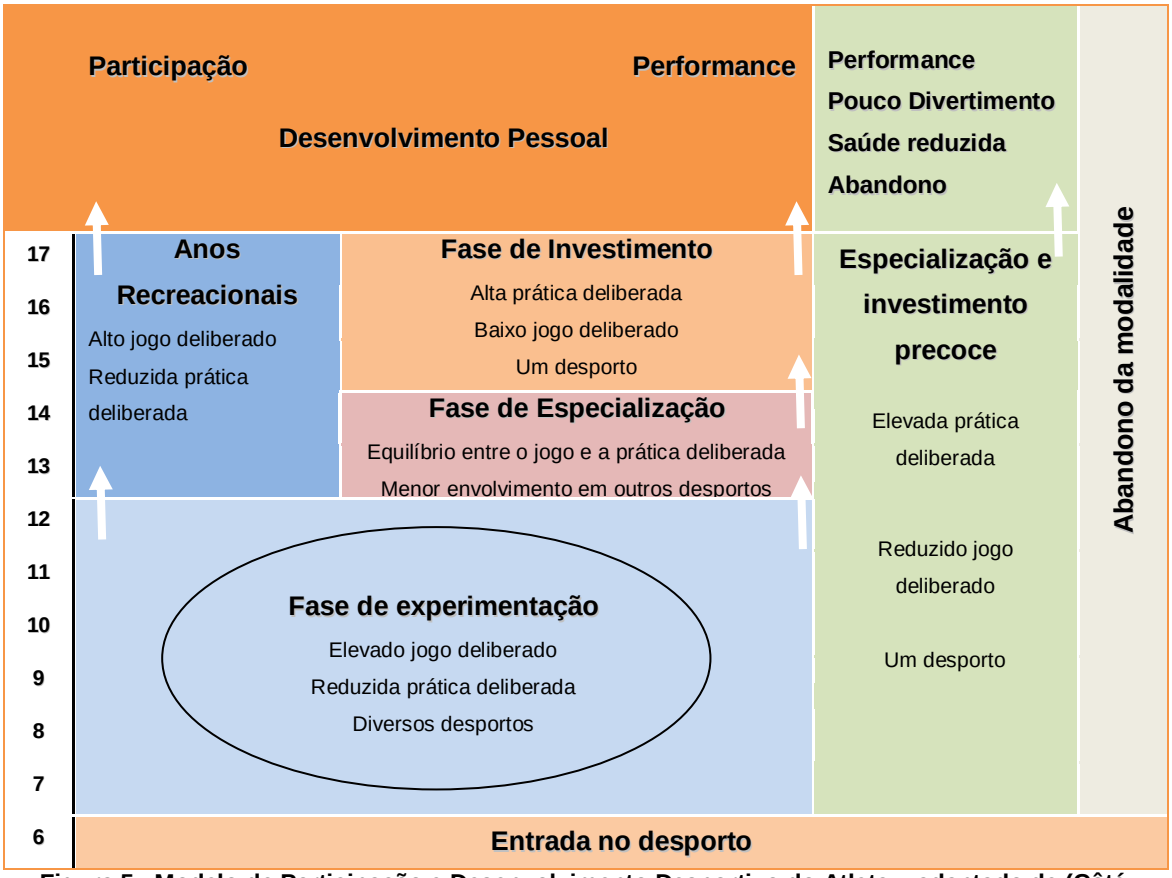

Figura 5 - Modelo de Participação e Desenvolvimento Desportivo do Atleta – adaptado de (Côté, 1999; Côté, et al., 2003; Côté & Fraser-Thomas, 2008)

Ressalvando e diferenciando os desportos em que as performances de elite ocorrem em idades mais baixas, muitas vezes pré-púberes (e.g. Ginástica), dos desportos em que os altos níveis de performance ocorrem nos primeiros anos da fase adulta (e.g. basquetebol), o modelo claramente advoga, para o segundo tipo de desportos, uma prática inicial diversificada e divertida, com elevados volumes de jogo deliberado e baixos de prática deliberada.

O objetivo máximo durante os anos de experimentação deverá ser o desenvolvimento e acarinhamento da motivação intrínseca da criança pelo desporto, através das características inerentes ao jogo deliberado e à

possibilidade de as crianças experimentarem diferentes modalidades, até encontrarem a sua modalidade preferida. De facto, para além do desenvolvimento das capacidades motoras, o autor aponta a motivação do atleta como a principal razão pela qual a experimentação é importante nesta fase (Côté & Fraser-Thomas, 2008) .

Através do jogo deliberado, as crianças estão a promover diversas qualidades e capacidades que mais tarde lhe permitirão atingir performances de excelência; como o desenvolvimento de auto regulação (Clark & Ste-Marie, 2007; Toering, Elferink-Gemser, Jordet, & Visscher, 2009), sentimentos de competência, autonomia e relacionamento (Holt & Dunn, 2004; Vallerand & Losier, 1999), desenvolvimento de competências técnicas e táticas (Greco, et al., 2010; Soberlak & Cote, 2003), competências antecipatórias e de reconhecimento de padrões diretamente relacionadas com a melhoria da tomada de decisão.(Berry, et al., 2008; Coté, Horton, MacDonald, & Wilkes, 2009; Côté, Lidor, & Hackfort, 2009; Ford, et al., 2009; Soberlak & Cote, 2003)

Aspetos relacionados com a criatividade foram também diretamente relacionados com o tipo de prática associado ao jogo deliberado (Memmert, 2006, 2007, 2011; Memmert, et al., 2010; Memmert & Roth, 2007; Morales, Silva, Matias, Reis, & Greco, 2009)

Utilizando como referência o enquadramento e o modelo teórico proposto por Côté, o estudo de Durand-Bush e Salmela (2002) com nadadores que haviam sido campeões olímpicos ou mundiais no mínimo duas vezes não só confirmou a divisão efetuada por Côté, no que concerne às fases de desenvolvimento, como também constatou que, durante a fase de experimentação, os atletas se envolviam em diversos desportos e atividades, predominantemente para o seu divertimento.

De forma idêntica, Soberlak (2003) realizou um estudo com atletas de hóquei de elite, com o objetivo de determinar o tipo de atividades que possibilitaram o seu percurso até à performance *expert*. Os resultados apresentados também foram consistentes com as fases de desenvolvimento de talento propostas por Côté, sendo o jogo deliberado uma atividade decisiva durante toda a formação dos atletas (3506 horas de jogo deliberado, curiosamente um valor superior ao encontrado para a prática deliberada 3072 horas), com especial destaque para a fase de experimentação, na qual os

atletas realizaram 2618 horas, 74% do total de jogo deliberado registado. Os atletas apresentaram também um elevado número de horas em outras modalidades que não o hóquei no gelo, como o futebol, o lacrosse e o basquetebol. Com base nestes dados, o autor concluiu que a especialização precoce não é necessariamente obrigatória para se atingir a *expertise* desportiva, existindo diversas atividades que são importantes nas diferentes fases do desenvolvimento do atleta.

Baker (2003) realizou um estudo sobre a tomada de decisão *expert* em jogos coletivos, nomeadamente nas modalidades de basquetebol, hóquei em campo e netball. O estudo comparou 2 grupos de atletas distintos, em cada modalidade, os experts e os não expert, sendo efetuada uma entrevista semiestruturada a cada atleta. As conclusões sustentam o MPDDA, no referente ao elevado número de atividades experienciadas na 1º fase, com os *expert* a envolverem-se num número superior de atividades; à especialização num reduzido número de atividades na 2ª fase; e ao investimento em apenas uma modalidade na 3ª fase. É também referido o envolvimento num vasto leque de atividades caracterizadas pelo autor como jogo deliberado, sustentando, também neste particular, o Modelo proposto por Côté.

Mais recentemente, Berry (2008) efetuou um estudo com 32 jogadores de futebol australiano, em que comparou o histórico do tipo e volume de atividades de dois grupos distintos, um *expert* e outro *não-expert*. Os resultados apontaram para um total de prática deliberada inferior às 10 mil horas, valor de referência apontado por Ericsson (1993), mas de acordo com outros estudos do campo desportivo (Baker et al., 2003b; Helsen et al., 1998; Soberlak & Côté, 2003). Os resultados revelaram que os *expert* e os não *expert* se envolveram no mesmo número de atividades, mas com os *expert* a investirem muitas mais horas de prática. No que concerne ao jogo deliberado, foram encontrados valores discriminativos entre os *expert* e os não *expert*, com os primeiros a envolverem-se de forma significativamente superior quer na fase de experimentação quer ao longo da carreira, especialmente nas atividades de jogos de invasão com carácter similar ao futebol australiano. Os autores concluíram que o tipo de padrões e semelhanças táticas dos jogos experienciados poderá ser um fator importante no que se refere à qualidade da

transferência efetuada quer a partir dos jogos deliberados, quer a partir de outros desportos experimentados.

Ward (2007) efetuou um extenso estudo no futebol, com cerca de 200 atletas com idades compreendidas entre os 9 e os 18 anos, em que procurou, entre outros objetivos, determinar que tipos de práticas eram consideradas discriminatórios entre grupos distintos de atletas, os de elite e os de não elite, previamente constituídos para cada grupo etário. O tempo em treino de equipa (prática deliberada) foi a única categoria que diferenciou consistentemente os *expert* dos não *expert*. As horas acumuladas entre os 6 e os 12 anos em outros desportos, o número de desportos, o ano de especialização inicial em futebol, bem como o tempo despendido em atividades de jogo deliberado relacionadas com o futebol não diferenciaram os grupos.

O autor verificou desta forma uma relação próxima à teoria da prática deliberada, apologista da especialização precoce e oposta à de diversificação, defendida por Côté. O jogo deliberado, que em estudos prévios discriminava os atletas *expert*, dos não *expert* também não foi considerado fator discriminativo.

Ford *et al.* (2009) realizaram um curioso estudo, reexaminando os dados do estudo efetuado por Ward, à luz de informação posterior que lhes permitiu subdividir os atletas do segmento 12 e 14 anos de então considerados de elite na altura do primeiro estudo em dois grupos, os que há idade de 16 anos se mantiveram no quadro de elite e os que deixaram de pertencer a esse quadro.

Os resultados sobre quais os fatores que discriminaram entre os novos grupos denominados “ainda elite”, Ex elite e o grupo da prática recreativa, anteriormente formado, são no mínimo curiosos. A quantidade de jogo deliberado distingue os atletas que permanecem no quadro de elite dos que são excluídos, não havendo diferenças nos índices de prática deliberada e participação em competições. Porém o grupo de prática recreativa distingue-se dos outros grupos apenas pelos seus índices inferiores de prática deliberada.

O autor propõe a hipótese do envolvimento precoce com a modalidade como alteração ao proposto por Côté na sua 1ª fase (diversificação, elevado jogo deliberado, reduzida prática deliberada). Ford *et al.* referem que, quando suportado por um extensivo número de horas de prática deliberada na modalidade, o jogo deliberado dentro do domínio específico da modalidade contribui de forma significativa para o sucesso desportivo. É sublinhada a

importância de um balanço adequado entre a prática deliberada e o jogo deliberado no desenvolvimento da *expertise* no futebol.

1.3.2. Teoria de Competências Psicossociais e Ambientais

Holt (2004) examinou as competências psicológicas dos jogadores adolescentes de elite. Com base nos resultados do seu estudo e na comparação dos mesmos com a revisão da literatura sobre o tema, o autor propôs a delimitação e organização das competências psicossociais e ambientais em quatro conceitos fulcrais:

(i) **Disciplina** – Forma de comportamento necessária para suportar a prática massiva estipulada na Teoria da prática deliberada de Ericsson. A disciplina compreende as subcategorias:

a. Dedicação necessária – Representa as formas como os jovens se disciplinam e cumprem as normas das instituições que representam e as exigências desportivas e sociais.

b. Disponibilidade para efetuar sacrifícios – Representa a capacidade dos atletas abdicarem de aspetos importantes da sua vida, como o convívio com a família, amigos, tempo social, em prol do que podem vir a ganhar no futuro com a sua modalidade, um aspeto referido como a capacidade de esperar pela gratificação.

(ii) **Comprometimento** – Conceito utilizado com base no modelo de comprometimento de Scanlan (1993), para representar as forças motivacionais e características psicológicas que são a base para o desenvolvimento de tão longa e árdua tarefa como a de ser um atleta de elite. O modelo apresenta um conjunto de motivos intrínsecos e extrínsecos, bem como as estratégias necessárias para atingir a excelência desportiva.

a. Motivos – Diversos motivos, com diferentes fontes de motivação são apresentados: amor pelo jogo; determinação em ser sucedido, perceção de estatuto social e dinheiro.

b. Objetivos de Carreira – Objetivos estrategicamente planeados a curto e a longo prazo oferecem a direção necessária (e a força) para atingir o alto nível competitivo.

(iii) **Apoio Social** – O autor divide o apoio social em três tipos, sendo que apenas se refere ao papel dos Pais em cada um deles, diferenciando entre o papel dos Pai e da Mãe.

a. Apoio Emocional – Efetuado pelos pais;
b. Apoio Informativo – Feedback sobre a prestação e definição de novos objetivos e métodos; Efetuado pelo Pai;
c. Apoio Tangível – Traduzido em apoio monetário, ou material; Efetuado pelos pais.

(iv) **Resiliência** – Capacidade de os atletas lidarem e superarem os possíveis obstáculos da sua carreira. O conceito é dividido em duas subcategorias:

a. Obstáculos – Referência à pressão parental e aos obstáculos específicos dos "*oversea players*", os jogadores que necessitam de abandonar a sua casa, por vezes para outro continente, à procura de melhores condições e oportunidades, com o objetivo de melhorar as suas possibilidades de serem atletas de elite.

b. Estratégias para lidar com os obstáculos – Refere-se às estratégias para lidar com os constrangimentos e os momentos negativos que possam acontecer durante a sua carreira.

Na figura 6, podemos observar a adaptação do modelo final proposto pelo autor, na qual procura efetuar uma interligação entre os quatro conceitos fundamentais e as fases cronológicas dos modelos de desenvolvimento desportivo, salientando que será necessária uma habilidade acima da média para o atleta aceder à fase de competição juvenil de elite. que, por sua vez, requer um equilíbrio norteado por elevados valores nas quatro categorias (representado pelo retângulo a negro), para aceder à competição profissional,

tornando-se um atleta de elite. Em qualquer das fases referidas, um ou vários motivos podem levar o atleta a abandonar a modalidade.

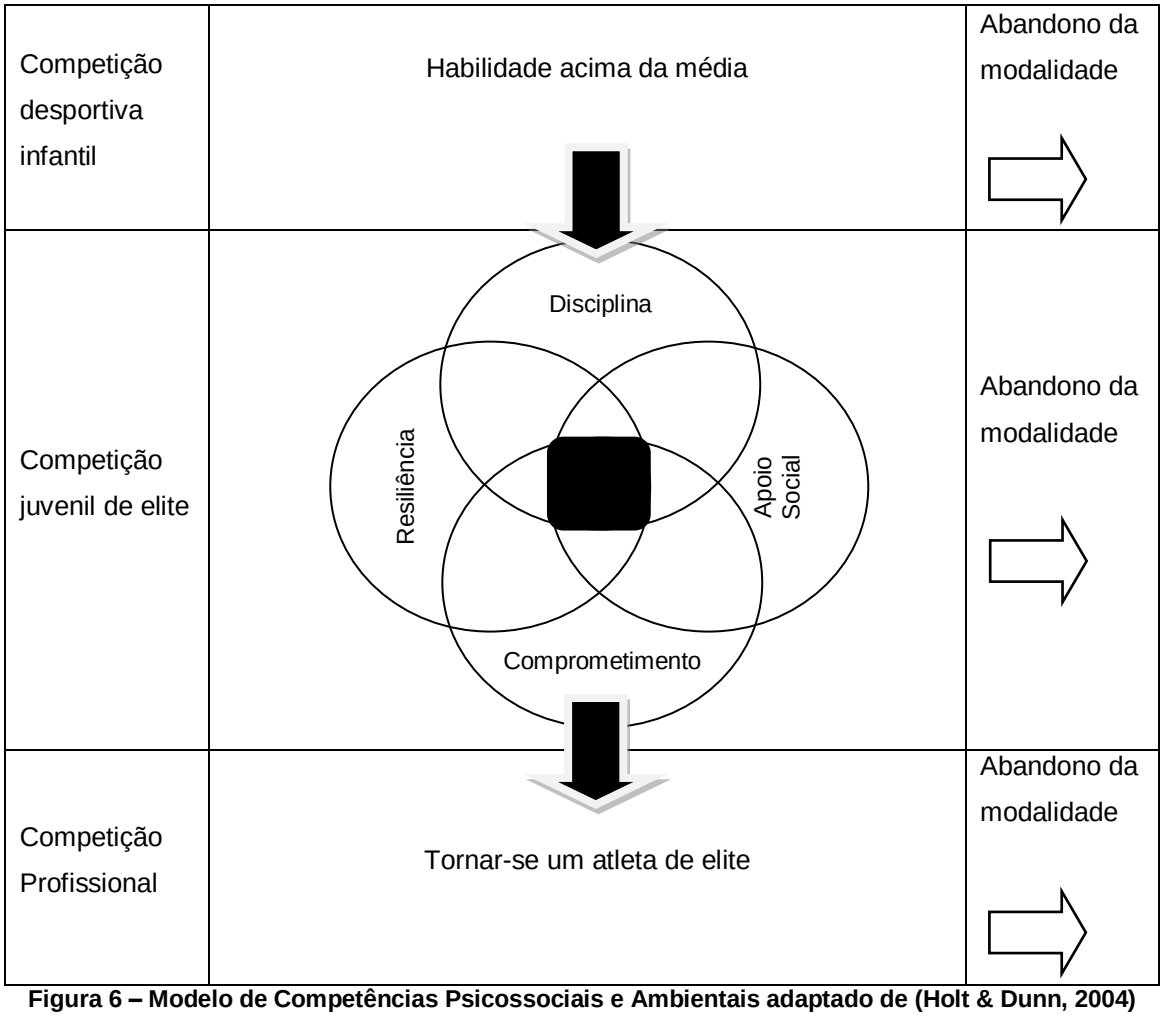

Figura 6 – Modelo de Competências Psicossociais e Ambientais adaptado de (Holt & Dunn, 2004)

2. Metodologia

Este estudo adota um delineamento de estudo de caso único caracterizando da forma mais completa que nos foi possível, a história de vida, realçando o processo de formação, da basquetebolista Patrícia Penicheiro, uma atleta líder a nível mundial na sua modalidade, utilizando, o que Chi (2006) refere como uma abordagem absoluta, a investigação de indivíduos realmente excecionais, verdadeiramente únicos, que devido à sua escassez obrigam a estudos com um indivíduo, ou um reduzido número de participantes.

No estudo foi utilizada uma metodologia qualitativa para permitir uma visão mais profunda e detalhada e uma melhor compreensão da experiência humana e dos comportamentos que ocorrem no meio natural.

Barone e Eisner (1997, p. 85) sustentam que " As observações feitas através da interpretação qualitativa são reconhecidas e válidas por uma comunidade crítica e competente". O maior constrangimento apontado a esta metodologia é o limitado poder de generalização para outras realidades. Porém, como referem Patton (1990) e Stake (1995), porque os desenhos qualitativos pressupõem uma densidade descritiva robusta, este tipo de estudos auxiliam na compreensão do significado de eventos e ações que ocorrem dentro de situações de vida real.

A entrevista é uma das técnicas de recolha de dados utilizadas na investigação qualitativa. Consiste numa forma oral de questionamento que poderá ser mais ou menos estruturada e diretiva. Visa a recolha de opiniões e ideias dos entrevistados sobre um determinado tema. O objetivo central será o de perceber a perspetiva dos entrevistados sobre o assunto a investigar.

Denzin (2000) perspetiva a entrevista como uma das formas mais poderosas e comuns através das quais se procura entender o ser humano. De entre um leque de diferentes tipos de entrevistas existentes – estruturadas, semiestruturadas ou não estruturadas - a opção recaiu sobre as entrevistas semiestruturadas por parecerem as mais ajustadas ao estudo de caso proposto. Este tipo de entrevistas possibilita que os entrevistados exponham e aprofundem as suas ideias e os seus pensamentos com grande liberdade,

facilitando respostas sem grandes constrangimentos. Acautela-se, no entanto, do risco de nos desviarmos da informação que à partida, e em função do tema, tem maior relevância para o trabalho, recorrendo à utilização flexível de um guião de entrevista.

Como instrumento principal de recolha de dados foi então utilizada uma entrevista aberta, em profundidade e semiestruturada, baseada no modelo proposto por Côté (Côté, Ericsson, & Law, 2005), nomeadamente no que diz respeito à estruturação do guião e no preenchimento e levantamento de dados quantitativos relacionados com experiências e atividades desportivas da atleta (e.g. primeiro contacto com a modalidade, idade a que começou a prática desportiva, tipo de prática, horas dedicadas à prática), dados que foram considerados de elevada validade em estudos anteriores (J. Baker, Cote, & Abernethy, 2003a; J. Baker, et al., 2003b; Côté, et al., 2005), aos quais foram acrescentadas questões abertas, relacionadas com fatores qualitativos do treino, psicológicos (motivação, obstáculos, características pessoais) e sociais (papel dos pais e pares).

Um estudo piloto foi efetuado previamente à recolha dos dados para refinar as técnicas de entrevista, bem como outros passos e procedimentos envolvidos no estudo. Procurou-se criar um clima de confiança e abertura que permitisse obter o máximo de informação possível, sobre o percurso da atleta, abordando nas diversas fases do seu desenvolvimento, os diferentes fatores influenciadores do desenvolvimento de capacidades. Para criar e manter um clima de intimidade e confiança com a participante e para que a mesma se expressa-se livremente foram dadas garantias de respeito pelas ideias transmitidas e que nada seria publicado que a pudesse prejudicar ou diminuir de alguma forma. Antes de ser efetuada a entrevista a participante foi contactada para informar da natureza da entrevista e obter a necessária autorização. O local de realização da entrevista foi escolhido pela entrevistada bem como a data e a hora. A entrevista foi gravada em vídeo para posterior avaliação e teve a duração de duas horas. Realizou-se sem presença de qualquer pessoa para além dos dois intervenientes: entrevistado e entrevistador. Procurou-se assegurar que a entrevista decorresse num ambiente íntimo, propicio ao diálogo, sem interrupções e na medida do possível sem constrangimentos temporais. No início da entrevista foram efetuadas

questões mais gerais para que a participante pudesse ambientar-se com o processo da entrevista e falar numa atmosfera relaxada. Com o evoluir da entrevista, e o emergir de informação importante, foram utilizadas pistas diretas e efetuadas sondagens de tópicos para seguir pistas promissoras ou para retornar a pontos prévios que requeriam um desenvolvimento profundo.

A entrevista foi transcrita verbatim, sendo tratada posteriormente, com algumas alterações gramaticais para melhorar o fluir do texto, evitando alterar o sentido da mensagem ou a forma pessoal da entrevistada se exprimir. Antes de proceder à fase de análise, uma cópia da entrevista foi enviada via correio eletrónico à participante para autenticar que a entrevista realmente traduzia os seus dados e perceções, sendo-lhe dada a oportunidade de editar ou corrigir alguma informação que eles acreditassem estivesse incorreta. A participante não encontrou necessidade de proceder a quaisquer alterações. Este processo de conferir com o participante foi um passo importante para estabelecer a credibilidade dos dados (Miles & Huberman, 1994; Murphy, Dingwall, Greatbatch, Parker, & Watson, 1998).

Questões adicionais foram ainda efetuadas através de comunicação por correio eletrónico, no sentido de sondar novas pistas que entretanto surgiram na análise da entrevista, e que necessitavam de ser confirmadas.

Efetuamos igualmente uma entrevista por correio eletrónico, a um ex-treinador da atleta, o selecionador José Leite no sentido de obter uma opinião avalizada sobre a atleta e o processo de treino pelo qual foi responsável máximo na altura, bem como a um familiar, ao seu irmão Paulo Penicheiro, procurando confirmar e obter novos dados sobre a infância e as práticas desportivas em que Ticha se envolveu.

Foi ainda realizada uma aturada pesquisa nos meios de comunicação social, procurando efetuar um levantamento de entrevistas e depoimentos da própria ou terceiros sobre a mesma, tomando em consideração apenas as citações efetuadas em discurso direto por agentes relevantes para a atleta (colegas de equipa, e treinadores), no sentido de completarmos a informação recolhida na entrevista.

Os dados foram analisados utilizando processos indutivos e dedutivos. A estratégia de análise dados resultou de uma adaptação de quatro passos metodológicos descritos por Côté et al (1993): (i) preparar os dados, (ii) criar

unidades significantes (i.e. excertos de texto que contêm uma ideia, conceito ou informação que possam ser interpretada sozinha), (iii) criar e conceptualizar categorias e subcategorias que capturassem a essência das ideias ou conceitos discutidos dentro das unidades significantes, (iv) codificar cada unidade dentro das categorias e subcategorias apropriadas.

As principais categorias foram criadas dedutivamente, baseando-se no Modelo de Participação e Desenvolvimento Desportivo (Côté, 1999; Côté et al. 2007) e na Teoria de Competências Psicossociais de Holt (2004), enquanto as subcategorias foram criadas de forma indutiva, com base nos dados emergentes.

Após leitura das entrevistas e do diverso material recolhido, foi efetuada uma classificação de todas as unidades significantes dos textos, nas respetivas categorias e subcategorias, procurando-se também através de uma busca sistemática de casos negativos, isto é a deteção de excertos das entrevistas que contradissessem, negassem ou tirassem força a alguma ideia anteriormente referida, extrair as reais conclusões dos diversos temas focados (Murphy, et al., 1998). A triangulação de fontes foi outro dos métodos de controlo de qualidade da análise dos dados que foi utilizada, método que permite um reforço de ideias e uma visão mais completa e multifacetada sobre o caso de estudo (Murphy, et al., 1998). Para além disso, a constante consultadoria com especialistas em análise qualitativa permitiu-nos um guiar cuidado de todo o processo de recolha e análise de dados.

3. Apresentação e Discussão dos Resultados

Procedemos neste capítulo à apresentação dos resultados e ao visionamento das suas evidências à luz da revisão da literatura efetuada.

O capítulo divide-se em três pontos principais. No primeiro realizamos a apresentação da atleta, exibindo um curriculum vitae, sintético, estatístico e cronológico que nos permita um primeiro esboço do seu percurso de vida desportivo.

No 2º ponto entregamo-nos ao nosso tema central, o Percurso da Excelência – e fazemo-lo optando por uma ordem cronológica em que procuraremos identificar e caracterizar as fases de desenvolvimento da atleta, interpretando a influência dos fatores psicossociais, socioculturais e de treino durante as diferentes fases da carreira.

No 3º ponto – Expressão e Manutenção da Excelência, propomo-nos averiguar sobre quais os fatores que permitiram e continuam a permitir uma prolongada e bem-sucedida carreira, independente do ambiente onde esta se desenrola.

3.1. Apresentação da Atleta

Patrícia Penicheiro, conhecida a nível mundial por “Ticha”, nome pela qual faz questão de ser tratada, é uma atleta de basquetebol de alto rendimento, sendo jogadora profissional há 14 anos.

Nascida na Figueira da Foz – Portugal, a 18 de Setembro de 1974, teve como primeiro clube o Ginásio Figueirense, integrando a equipa de minibasquetebol aos 11 anos de idade, dando início à sua prática federada oficial, ininterrupta desde então.

Aos 16 anos integra o “Projeto Rio Maior”, um projeto pioneiro em Portugal, no qual são reunidas as melhores jogadoras nascidas em 1974, com o objetivo de preparação para o campeonato da Europa de sub-16 que ia ser realizado no país. As atletas selecionadas passam a viver e a treinar em regime de internato, com ligação exclusiva à seleção nacional, passando a competir na 1ª divisão feminina.

Findo o projeto, tem, aos 17 anos, a primeira experiência com uma equipa sénior, ainda no Ginásio Figueirense, mudando-se aos 18 anos para a União de Santarém onde conquista o primeiro título de campeã nacional.

Aos 20 anos obtém uma bolsa de estudo da Old Dominion University (ODU), onde se forma em Comunicação Social e alcança enorme sucesso desportivo, a nível individual, com destaque para a nomeação por duas vezes, para a Kodak All American Team (premeia os 10 melhores jogadores do campeonato) e a obtenção de um Wade Trophy (premeia a melhor jogadora do campeonato); e a nível coletivo, com o titulo de vice-campeã nacional da NCAA.

Aos 24 anos, é a segunda escolha do Draft da Women National Basketball Association (WNBA), a mais conceituada Liga Profissional de Basquetebol feminino do mundo, sendo recrutada pelas Sacramento Monarchs.

Como ponto alto coletivo da sua carreira na WNBA, sagrou-se campeã no ano de 2005, pela mesma equipa que a havia inicialmente escolhido. Em termos individuais o seu sucesso não foi menos brilhante, muito pelo contrário, como comprovam as estatísticas oficiais da competição. Ocupando o posto específico de base, Ticha sempre teve a seu cargo as funções de condutora de jogo, e de criadora de situações de finalização fácil para as colegas, o que em basquetebol se denomina de “assistência”.

No momento de realização deste estudo, Ticha é a líder de todos os tempos no total de assistências (2398) e de assistências por jogo (6.0) da competição, ao mesmo tempo que no plano defensivo do jogo é igualmente a líder de todos os tempos no total de roubos de bola (728), demonstrando inequivocamente o porquê de ser considerada uma das melhores jogadoras de sempre da modalidade de basquetebol, algo que foi tornado recentemente oficial com a eleição oficial, por parte da WNBA para as melhores 15 jogadoras de sempre da organização (Coward, 2011).

Porém, o sucesso de Ticha, não se prende somente com a competição da WNBA. Devido à relativamente curta duração do campeonato dessa organização, diversas atletas que aí atuam, incluindo Ticha, realizam muitas vezes dois campeonatos por época, ingressando, findo o campeonato americano, em campeonatos de países europeus. O sucesso a nível individual

e coletivo mantém-se, com o principal destaque a ser a obtenção do título de campeã europeia ao serviço do Spartak de Moscovo.

3.2. Percurso para a Excelência

Expressamos na breve descrição do currículo desportivo de Ticha, o nível de excelência mantido e atingido pela atleta, as características gerais da sua carreira e alguns dos principais marcos da vida da atleta, que juntamente com outros fatores nos levaram a dividir o percurso de vida desportivo de Ticha em cinco fases, utilizando como referência o MPDDA de Côté, que nos servirá de base para a análise e discussão da entrevista, e cujas fases, esquematizadas na Figura 7, passamos a enunciar:

A primeira fase, dos 5/6 aos 11 anos, denominamos de Fase de Romance, inicia-se com o primeiro contacto com a modalidade de basquetebol e termina com o início da prática oficial da modalidade; a segunda, fase de especialização, começa aos 11 anos com o início da prática oficial e termina aos 15 anos com a opção de Ticha em aceitar o convite efetuado para integrar o “Projecto Rio Maior”. A terceira fase, a primeira fase de Investimento, inicia-se com o “Projecto Rio Maior” terminando com a obtenção da bolsa para a ODU. A quarta fase, considerada uma segunda fase de Investimento, inicia-se com a obtenção da bolsa para a ODU e termina com a entrada na WNBA, a qual dá início ao que denominamos a Expressão e Manutenção da Excelência, a quinta e ultima fase do seu processo desportivo enquanto atleta.

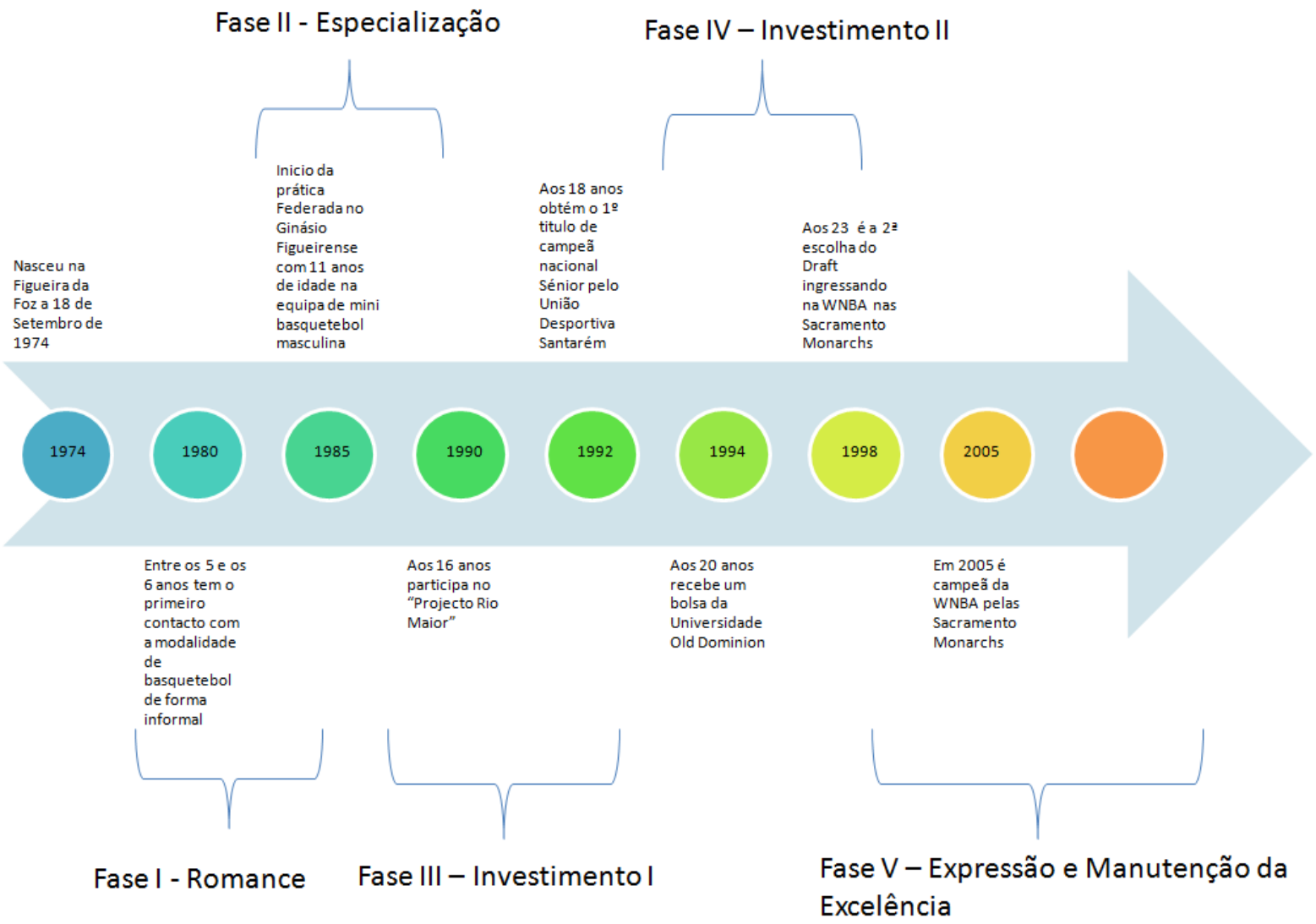

Figura 7 – Cronograma das fases de desenvolvimento da Atleta Ticha Penicheiro

3.2.1. Envolvimento Familiar

"Todas as coisas que sempre fiz foi por ser quem sou, é da maneira como fui educada e isso devo aos meus pais. Sou assim dentro de campo como fora, não mudo quando estou dentro de campo".

Da mesma forma que uma casa se deve começar não pelo telhado mas pelas fundações, também nesta nossa história, e seguindo a pista que a atleta nos forneceu, achamos que o ponto de partida deverá ser a relação da atleta com os pais, a sua influência inicial e o papel transversal e mutável dos mesmos no seu percurso, alterações e implicações que iremos registando à medida que caracterizamos as diferentes fases da carreira da atleta.

A base do Sucesso - Os Pais

Educação, Valores, Referência Inicial

No percorrer da entrevista, um tópico imediatamente se destaca do discurso alegre e fluido da entrevistada, uma devoção e reconhecimento incalculável aos seus pais, à formação e apoio que os mesmos lhe proporcionaram e a importância crucial dessa formação, dos valores que lhe inculcaram, no desenrolar de tudo o que se tornou, tudo o que alcançou e na forma como o realizou.

Tal como Bloom (1985) e Côté (1999) concluem dos seus estudos, ninguém consegue atingir os mais altos níveis de desempenho sozinhos, sem o apoio e supervisão de outros, tendo os pais um papel fulcral enquanto provisores de diversos tipos de apoio, categorizados por Holt (2004) em emocional, informacional e tangível. Neste ponto, abordamos uma categoria que consideramos ainda anterior às referidas, a "Educação", a construção da personalidade da criança, que irá escolher e criar o seu percurso, as suas opções e forma de estar no desporto e na vida. Educação que, como vimos nas palavras agradecidas da atleta, "*devo aos meus pais*".

Recorrendo a outras fontes de informação qualificada, para além da nossa entrevista, encontramos no site oficial da atleta uma entrevista efetuada ao jornal desportivo *Record*, em que, quando questionada sobre se tinha mais algum ídolo fora da modalidade de basquetebol, prontamente respondeu:

"Acho que a minha família, os meus pais, a maneira como eles me criaram, como me educaram. A melhor coisa que me podem dizer é que sou melhor pessoa do que sou jogadora de basquete e já várias pessoas me disseram isso e acho que isso se deve muito à maneira como eles me educaram e me criaram" (Record, 2011)

Ainda na mesma entrevista, quando desafiada a escolher alguns adjetivos que melhor a qualificassem enquanto pessoa, a resposta foi pronta:

"Simples, leal, honesta e amiga. Acho que tenho um bom senso de humor, que também foi incutido pelos meus pais. Principalmente a lealdade e a honestidade são coisas que eu prezo muito. E ser amiga da família e dos amigos é das coisas mais importante e que mais aprecio em mim." (Record, 2011)

Aspetos confirmados por José Leite, selecionador Português e treinador de Ticha na altura do "Projeto Rio Maior", destacando em termos pessoais:

"O seu feitio brincalhão, estava sempre bem-disposta e vivia sem problemas.
Era uma jovem com comportamentos saudáveis e boa colega, com muito boa educação familiar." José Leite, na Entrevista

No decorrer da nossa entrevista, fomos retirando outras características psicológicas que a atleta considerou fulcral no seu percurso e cujas bases atribui à sua família.

Numa curiosa antítese, Ticha "gaba-se" de ser "humilde", considerando este, um valor decisivo na sua personalidade e em todo o seu percurso desportivo e social.

"ser humilde é importante para nós conseguimos chegar onde chegamos. E, graças a Deus, posso-me gabar que desde pequenina sou humilde, e sei que as coisas não são fáceis"

Humildade

Enquanto disponibilidade para aprender

"…é preciso ter uma mente aberta e não pensarmos que sabemos tudo, eu nunca penso assim, aprendo com toda a gente, com todos os treinadores, com a senhora da limpeza, com toda a gente, uma pessoa desde que troque palavras e esteja com mente aberta para aprender, pode aprender com muita gente, vejo muitos jogos na televisão, aprendo coisas a ver jogos, aprendo com toda a gente, é preciso é não pensarmos que já sabemos tudo."

" vejo pessoas, miúdos novos que já pensam que sabem tudo, isso é um erro."

Manter os pés assentes na terra

"Acho que tem a ver com a boa educação que os meus pais me deram. O importante é a base, é a minha formação e não houve nenhum prémio, não houve nada que me alterasse, porque isso, podemos ter hoje e amanhã não ter."

Manter-se fiel às raízes (valores, família e amigos)

"Posso ter uma lesão em que acabe de jogar e depois… tratei mal esta pessoa, aquela pessoa, uma pessoa perde amigos por ai… Nunca fui assim. Se fores à Figueira, os meus amigos de agora são os meus amigos de infância e se lhes perguntares, eu sou a mesma pessoa que era há 20 anos atrás. Com certeza que estou mudada fisicamente, mas não por dentro e acho que isso é que é importante."

Sobre a influência familiar na escolha do basquetebol

A escolha da modalidade por parte de Ticha deveu-se certamente a mais do que uma influência, mas sem dúvida que a familiar foi a inicial, a mais direta e decisiva. De referir que, tal como no estudo de Holt (2004), o Pai teve um papel mais direto e um papel informacional mais ativo, na medida em que tinha sido um praticante e era então um treinador da modalidade, chegando a ser o primeiro treinador oficial da atleta. Referência também para a importância do irmão, jogador de basquetebol e quatro anos mais velho que ela. Paulo Penicheiro refere na nossa entrevista que começou quase por ser "*perseguido*" durante toda a infância pela irmã *"reguila e cheia de energia, muito Maria Rapaz"* como o próprio a descreve, para *"ir bater mais umas bolas comigo e com os meus colegas"*.

"É como dizem, filho de peixe sabe nadar, o meu pai tinha sido jogador e o meu irmão também já era."

"o meu pai jogou basquete e era treinador e então desde muito cedo, 4, 5, 6 anos eu comecei a ter bolas de basquete em casa e a brincar e a gostar de basquete."

Sobre a orientação dos pais no desporto

Ao referir-se à importância e papel dos seus pais na fase que classificamos de "Romance", Ticha contrasta o que ela entende ser uma abordagem errada mas bastante comum; com a que felizmente teve a fortuna de experimentar:

"Há alguns pais que até são massacradores e, se calhar, até são chatos para os miúdos serem aquilo que eles, pais, querem que eles sejam…Há pais que (…) forçam muito (…) [e as crianças] se calhar até jogam uma modalidade que não é a que querem joga., Gostam mais de outra, mas jogam porque era o sonho dos pais deles quando eram crianças, ou querem que os meninos joguem futebol porque o futebol é que dá dinheiro."

Ao que contrapõe caracterizando a influência dos seus pais na sua infância:

"É importante dar liberdade aos miúdos e, nessas idades, o mais importante é que eles se divirtam, porque o que eu gostava mesmo era de basquete e era aquilo que eu queria fazer.

"Acho que numa idade jovem o melhor é mesmo deixá-los fazer o que gostam."

"Tem que haver uma certa liberdade, porque os miúdos, nessa idade, não podem ser pressionados. Há que deixá-los ser crianças, que se divirtam e façam amizades (…) Foi isso um pouco o que me aconteceu. E sem o apoio dos meus pais não tinha chegado onde cheguei hoje."

Formação desportiva e escolar

"…Isso é muito importante, ter o apoio familiar, saber conciliar a escola com o desporto, seja ele qual for. Os meus pais costumavam-me dizer, se não tiveres boas notas não podes treinar. Era a pior coisa que me podiam fazer. Então, eu tinha sempre essa preocupação de ter boas notas, de estudar, de fazer os trabalhos de casa, porque sabia que se não tivesse não jogava basquete. E isso era o pior que me podiam fazer."

O clima de incentivo ao divertimento, à liberdade de escolha e ausência de pressão proporcionados a Ticha durante a sua infância, bem como o cultivar de outros interesses, nomeadamente o aproveitamento escolar, vão ao encontro do reportado na literatura sobre o papel que os pais devem desempenhar no contexto do desenvolvimento saudável das crianças no contexto desportivo (Bloom, 1985; Côté, 1999; Soberlak & Cote, 2003).

3.2.2. Local e recursos à nascença

Ticha nasceu na Figueira da Foz, uma cidade situada no litoral centro de Portugal, uma terra de tradição basquetebolística, mas longe de receber a atenção dedicada ao futebol, à semelhança aliás do que acontece praticamente sem exceção em todo o País, o que representa em termos culturais um

obstáculo no acesso às melhores condições e recursos de treino e competição (J. Baker & Horton, 2004; Joe Baker, et al., 2009).

A cidade recolhe porém algumas das características enunciadas por Côté e colegas (2006), no seu estudo sobre os locais de nascimento de atletas de alto nível nas modalidades de hóquei, basquetebol, basebol, e golfe, onde foi evidenciado um desvio probabilístico em favor de cidades de pequena dimensão referente à possibilidade de os atletas chegarem ao alto nível dos seus desportos. De facto, a Figueira da Foz é caracterizada por ser uma cidade de média dimensão, desenvolvida, com adequados espaços ao ar livre para as crianças desfrutarem de brincadeiras, com infraestruturas desportivas para a prática oficial das modalidades; uma cidade segura, que permite uma sensação de conforto aos pais e liberdade e autonomia nas brincadeiras das crianças, que, como iremos verificar, será porventura fulcral no processo de desenvolvimento da atleta. Ao mesmo tempo, no contexto desportivo, a cidade é organizada, e sem possuir um elevado número de atletas, dispõe de um sistema competitivo que permite a expressão precoce dos jovens talentos.

Recursos à nascença

É a própria atleta que reconhece a importância de alguns destes fatores na sua formação e no seu desenvolvimento enquanto atleta.

> *"Eu, na minha altura, queria era ir para a rua e jogar à apanhada às escondidas, ao basquete, ao que fosse. E, nos dias de hoje, a juventude é um pouco diferente"*

> *"Tive muita sorte na minha infância, porque tinha um campo mesmo atrás da minha casa, que era um playground…"*

> *"…tive algumas coisas que me ajudaram na minha carreira. Se calhar ter um pavilhão logo ao lado de minha casa, que, se calhar, se não tivesse não tinha chegado onde cheguei hoje"*

3.2.3. Fase I – "Romance" Dos 6-11 anos

"E pronto, foi mesmo muito cedo, eu gostei mesmo de basquete, foi tipo amor à primeira vista…"

Não indo ao encontro da terminologia utilizada por Côté (1999), para definir a 1ª fase do seu Modelo - Experimentação, optamos, para a primeira fase, por escolher a terminologia criada por Whitehead (1929) e utilizar o termo "Romance", por dois fatores: pelo teor da expressão supracitada, *"…foi tipo amor à primeira vista*" e pelo facto de, como vamos verificar, não ter existido por parte da atleta uma experimentação de modalidades.

A importância do impacto, intensidade e qualidade das primeiras experiências no futuro domínio de excelência também foram identificadas por Bloom (1985), no seu estudo sobre o desenvolvimento do talento, nos vários domínios abordados: piano, escultura, natação, ténis, matemática, e investigação neurológica.

Como vimos anteriormente, dois fatores foram preponderantes no contacto inicial da jovem Ticha com o basquetebol: (i) a influência familiar, teve um peso direto no envolvimento da atleta com a modalidade, o seu pai, ex-jogador e treinador há época de basquetebol e o irmão ele próprio numa fase inicial da sua carreira, fazem com que o basquetebol, lhe rodeie e preencha o seu dia-a-dia; (ii) as características do meio envolvente, a cidade e principalmente a existência de um playground, a que a atleta carinhosamente se refere como "as traseiras", permitem que esse contacto inicial evolua naturalmente e tome contornos de uma paixão inabalável e inseparável.

"Tive muita sorte na minha infância, porque tinha um campo mesmo atrás da minha casa, que era um playground, que são raros em Portugal, e passei lá a minha infância praticamente toda".

Outras experiências desportivas

Côté (2008) enuncia, como princípio do seu modelo para a fase da infância, a experimentação pelos atletas de vários desportos, em vez de se especializarem num desporto único.

No respeitante à variedade de modalidades experienciadas nesta 1ª fase, Ticha é clara *"Sim, só basquete...",* deixando, no entanto, entender algum

talento multidesportivo. *"claro uma pessoa fazia educação física na escola e tinha até jeito para jogar futebol, voleibol, andebol. Mas não, foi sempre basquete."*

Ao contrário do MPDDA, em que é advogada a diversidade de experiências desportivas antes da escolha pela modalidade de eleição, no caso concreto de Ticha, a escolha e a paixão pela modalidade parecem quase sair-lhe do berço, porém não de uma forma obcecada e imposta, mas natural e interna. Côté (2008) refere que, para além da importância do desenvolvimento de competências físicas, a diversificação é postulada, acima de tudo por um fator motivacional e esse, Ticha encontrou-o logo na primeira experiência. Desta forma, parece-nos que o desenvolvimento da atleta nesta fase se ajusta melhor ao enquadramento efetuado por Ford (2009), quando refere a importância do envolvimento precoce em atividades de jogo deliberado dentro do domínio da modalidade, destacando-o como fator de distinção entre jogadores *expert* e *não expert* no seu estudo com futebolistas e realçando o seu papel no desenvolvimento da inteligência de jogo, como a tomada de decisão e a antecipação.

O jogo deliberado

O brincar ao basquetebol nas "traseiras", referido por Ticha, é um ponto central do MPDDA de Côté (Côté, 1999; Côté et al. 2007), correspondendo ao conceito de jogo deliberado, proposto pelo autor como fulcral no desenvolvimento do talento e confirmado em diferentes modalidades, cuja idade de especialização ocorre no início da idade adulta: remo e ténis (Côté, 1999), futebol (Ford, et al., 2009), futebol australiano (Berry, et al., 2008), hóquei em patins (Soberlak & Cote, 2003), basquetebol, netball e hóquei em campo (J. Baker, et al., 2003b), basquetebol, futebol, andebol e hóquei no campo (Memmert, et al., 2010).

O "Jogo Deliberado" de Ticha, como podemos verificar no gráfico da figura 8, percorre as tendências naturais propostas e verificadas pelo autor, com uma prática intensa na fase de Romance (sampling no modelo original) dos 5/6 anos até aos 11, porém mantendo-se igualmente importante durante a II fase, a de Especialização, marcada pela entrada na prática federada aos 11 anos até aos 15/16, altura em que começa a diminuir fruto de condicionantes e

opções relacionadas com a carreira. Este tipo de prática é considerado fundamental pela atleta, no desenvolvimento das suas qualidades, e da sua forma de jogar.

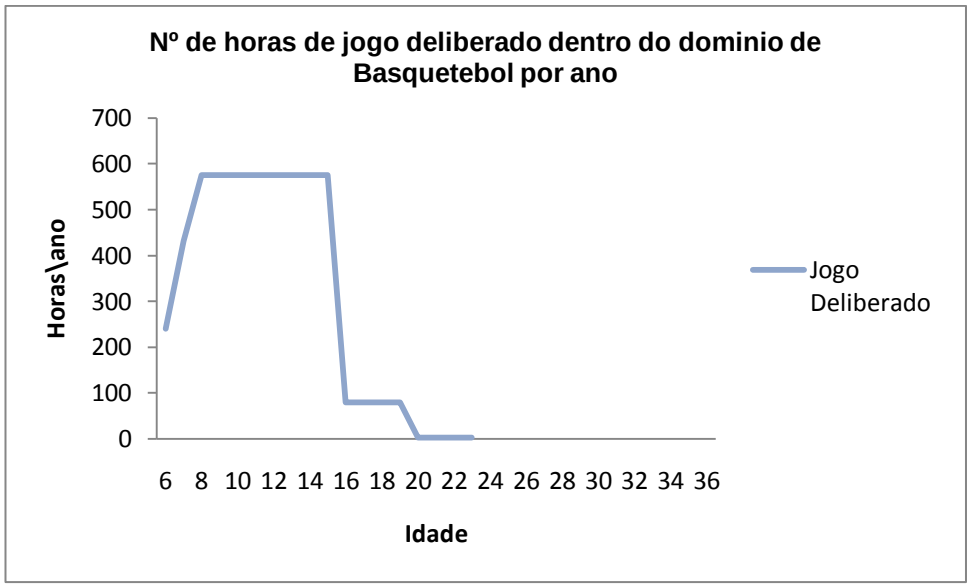

Figura 8 - Representação gráfica das horas de jogo deliberado

"…Acho que teve muita influência na maneira como eu jogo e também no meu desenvolvimento, porque, com 11 anos, as pessoas viam-me jogar e eu tinha muita mais técnica individual, porque também treinava todos os dias, mais do que o que fazia no clube…."

Para além de treino

Muito mais do que o simples treino extra que a atleta refere, o jogo das "traseiras" teve contornos que foram simultaneamente moldados por e moldadores de Ticha. Era o seu espaço, o espaço onde muitas vezes brincava sozinha; o espaço onde, após ver os seus ídolos na televisão, imediatamente pegava na bola para os ir imitar; o espaço onde jogava inspirada e divertida, desafiada pela sua própria evolução ou pelo conviver e competir com os colegas. Ninguém a obrigava a ir, não era sugestionada por pais ou treinadores. O único impulso era-lhe desde sempre inerente, a paixão de jogar basquetebol.

"Mesmo de Inverno, às vezes estava frio, mesmo a chover, se não fosse muito, chegava a casa, fazia os trabalhos de casa e ia logo jogar, muitas vezes já estava

de noite. E lembro-me perfeitamente de a minha mãe me vir chamar, quase puxar-me pelas orelhas, para eu ir para casa comer e tomar banho."

"Lembro-me perfeitamente que ao Domingo à tarde, dava um jogo da NBA por semana com o Carlos Barroca e o João Coutinho, e eu nessa altura estava completamente colada à televisão. Cresci a adorar o Michael Jordan e, principalmente, o Magic Johnson. E nessa altura não queria jogar basquete, não queria nada, só queria ver a RTP 2 e a seguir ir tentar fazer o que eles faziam"

Apoiando-nos no Continuum de Autodeterminação de Ryan e Deci, apresentado na nossa revisão, verificamos que as atividades a que Ticha se dedicou durante a sua infância se situam no extremo direito do mesmo - comportamentos autodeterminados, regulados de forma interna e que são facilitados por, e facilitadores de uma crescente motivação intrínseca. Este tipo de motivação está inequivocamente associado a altos índices de satisfação, empenho, envolvimento prolongado e mesmo performance na prática desportiva (Frederick & Ryan, 1995; Ryan, Vallerand, & Deci, 1984; Vallerand,Deci, & Ryan, 1987; Vallerand & Reid, 1990(McCarthy & Jones, 2007; Pelletier, et al., 1995; Vallerand & Losier, 1999)).

A satisfação das necessidades básicas inatas postuladas por Ryan e Deci, de competência, autonomia e relacionamento com outros, está presente e é realçada pela própria atleta.

"…E muitas vezes, ao principio, - "não sei… ela é uma rapariga", às vezes não me queriam escolher. Mas, aos poucos, fui sendo aceite. Eles até viram que eu tinha jeito e às vezes até já era quase das primeiras a ser escolhida."

O jogo deliberado e a motivação intrínseca relacionam-se intimamente durante esta fase, um alimentando o outro, num ciclo ininterrupto. Se, por um lado, a atleta assume a iniciativa de ir jogar, motivada intrinsecamente para tal, por outro, os sentimentos de autonomia, perceção acrescida de competência e diversão que advêm desse tipo de prática são o combustível para que essa mesma motivação seja ainda mais ardente e, como iremos analisar, a marque para sempre.

Esta característica catalisadora do jogo deliberado foi estudada e comprovada em várias modalidades, como comprovam os estudos de Soberlak e Côté (2003) com jogadores de Hóquei de elite, em que as principais atividades referidas pelos atletas, durante a fase de experimentação, foram as

associadas ao jogo deliberado, destacando como características destes jogos, precisamente, o divertimento e a motivação intrínseca associada.

As palavras do lendário jogador de hóquei no gelo, Wayne Gretzky, considerado o melhor jogador de todos os tempos da modalidade, parecem-nos ser a melhor ilustração da importância da relação entre o "jogo deliberado", a motivação intrínseca e os frutos que daí advêm para o futuro do atleta. Quando inquirido numa entrevista televisiva, sobre se o seu sucesso se deve acima de tudo a "muito trabalho duro", refere, num tom inicialmente indeciso:

> *"It is hard work… I used to read magazines and my dad would show me articles of what guys used to do, these much work, and this guy lifted weights, and this guy ran, that kind of stuff… but, for me… when I was six, I would skate 8 hours a day, and people say: Jesus you worked hard, look at all the time he put in to it… But, for me, if I would have thought of it that way I wouldn't have did it. I enjoyed it, what I enjoyed doing was to skate all afternoon, that's what I wanted to do, so I did it and it wasn't work and it wasn't something I had to do, I just enjoyed it. Gretzky in (Wells, 1982)*

O mesmo tipo de motivação que impeliu Gretzky para um volume e tipo de prática desportiva fora de comum na sua infância foram os mesmos que prenderam Ticha ao seu playground *"até que a lua substituísse o sol"* - **Prazer**. As três, quatro, seis horas no *playground* nunca eram encaradas como trabalho, como obrigação, eram automotivadas e ordenadas quase inconscientemente por um vício em se divertir, no que mais gostava de fazer.

Para além de todas as características que definem o jogo deliberado, (Côté, 1999), o tipo de jogo deliberado experienciado por Ticha parece ter tido outras duas características fundamentais, ser "construído por etapas" e ser "desafiante".

<u>"Construído por Etapas"</u>

Saindo um pouco da Fase de Romance, para acompanhar o fator de treino "jogo deliberado", verificamos no gráfico I que o "jogo nas traseiras" de Ticha continuou preponderante até perto dos 16 anos, altura em que, como já referimos, começa a diminuir. A participação no Projecto Rio Maior e a mudança para a equipa Sénior da União de Santarém foram os principais motivos para tal facto. Porém, nas férias, a atleta regressava a casa e com ela

um novo tipo de jogo deliberado, proporcionado por diferentes aspetos do seu envolvimento familiar e social.

Sobre as etapas do jogo deliberado - Um outro privilégio da cidade

"A brincar a brincar 10, 12 anos, mas depois, quando comecei a ficar mais velha, 15, 16, 17, quando já jogava bem, já tinha alguma qualidade, e quando jogávamos, no verão, com homens que sabiam jogar, que jogavam na 1ª divisão, ai já era a doer."

"Fui crescendo e sempre gostei muito [referindo-se ao jogo no playground], mesmo no verão, era um sítio onde vinham jogadores que jogavam basquete, naquela altura, na 1ª divisão. Vinha lá toda a gente, da Ovarense, do Illiabum, vinham atletas de Lisboa, do Porto, que passavam férias na Figueira, que, toda a gente sabe, é um sítio ótimo para passar o Verão. E, no fim da tarde, reuníamo-nos sempre ali todos a jogar".

"Desafiante"

"E pronto, foi mesmo muito cedo. Eu gostei mesmo de basquete, foi tipo amor à primeira vista. E mesmo no playground, nas traseiras como nós lhe chamávamos, muitas vezes era a única rapariga."

Devido ao facto de ser muitas vezes a única rapariga a jogar no meio de rapazes, Ticha teve que se habituar a elevados constrangimentos, a um jogo que reclamava superação física, antecipação e improvisação técnica, o que, como a própria acredita teve impacto na sua forma de jogar

"Muitas vezes era a única rapariga no meio dos rapazes, o que acho que teve um pouco de influência na maneira como eu jogo, porque claro os rapazes são mais atléticos, muitas vezes queriam-me abafar e eu comecei sempre muito cedo a passar a bola para o evitar."

Recorrendo novamente às palavras de Wayne Gretzky, nas quais facilmente começamos a encontrar muitas semelhanças com a infância de Ticha, verificamos que, também para ele, os constrangimentos físicos com os quais se deparava faziam com que outros argumentos decisivos para o jogo se sobrepusessem e se desenvolvessem, marcando a sua forma de jogar e, posteriormente, fossem a base de toda a sua incrível carreira:

"Growing up I was always the small guy. I couldn't beat people with my strength. My eyes and my mind had to do most of the work." Wayne Gretzky in (Kahn, 2008)

Um parênteses DELIBERADO - Ticha Sobre o seu Dom

Tudo quanto é excelente é difícil de obter e é raro.
Espinosa (cit. Damásio, 2003, p. 306)

Quando questionada sobre as qualidades que faziam dela uma das melhores bases mundiais de todos os tempos, a resposta foi para a nossa temática no mínimo curiosa, resvalando a atleta no mesmo dilema que apresentamos no início da nossa revisão.

Natureza ou ambiente… natureza ou ambiente?

> *"A jogar a base, passar, driblar,… eu acho que sou abençoada com a visão de jogo. Uma coisa que uma pessoa não pode trabalhar, a visão de jogo, quase que estou um passo à frente daquilo que se vai passar. É um Dom que eu tenho, não sei… Comecei a jogar muito cedo e a jogar com rapazes… Não tenho uma explicação, tenho esse dom e toda a gente que me vê jogar, é uma das coisas que salta logo à vista, a possibilidade que eu tenho de antever jogadas e ver cortes dos colegas"*

Referindo a visão de jogo como a sua principal qualidade, definidora do seu estilo de jogo enquanto base, Ticha, primeiro, atribui-lhe uma conotação quase divina *"…acho que sou abençoada com a visão de jogo",* para, em seguida, referir que é um *"Dom que eu tenho",* sugerindo uma capacidade inata, que diz (quase distraidamente) ser *"uma coisa que não se pode trabalhar, a visão de jogo"*. Porém, após uma breve pausa e uma reflexão (sentida por nós ser fruto já de anos) remata *" …não sei… comecei a jogar muito cedo e a jogar com rapazes…, não tenho uma explicação, tenho esse dom."*

Numa frase, pareceu-nos ver toda a nossa revisão da literatura passar-nos à frente dos olhos. De facto, Ticha, parte de uma opinião naturalista sobre o seu talento, para uma perspetiva mais integradora, em que revela não só a importância dos aspetos genéticos, mas também evidencia alguns fatores ambientais que, na sua opinião, foram fundamentais para o seu desenvolvimento e se desenrolam predominantemente nestas duas fases da sua vida: (i) a introdução precoce à modalidade, através da oportunidade do jogo deliberado nas traseiras; (ii) ter efetuado essa prática com elevados

constrangimentos (associados à prática com atletas do sexo oposto e atletas mais velhos) que a obrigavam a esforços de superação e adaptação técnica, tática e física.

É importante neste ponto qualificarmos o “Dom” de Ticha e outras das suas reconhecidas características. A visão de jogo a que se reporta engloba, em basquetebol, a necessidade de observar e interpretar sobre intensa pressão defensiva, os comportamentos ofensivos e defensivos que se desenrolam de forma dinâmica, com elevadas velocidades de execução e em espaços reduzidos.

Associados à capacidade “visão de jogo” estão (i) elevados índices de capacidades técnicas, nomeadamente na ação de drible e passe; (ii) capacidades cognitivas, conhecimento e inteligência tática; (iii) e capacidades percetivas. Todas estas capacidades se unem para que, no exato momento em que a atleta reconhece uma pista, usufruindo das suas elevadas capacidades cognitivo-percetuais, consiga escolher, o mais antecipadamente possível, a decisão tática correta e executar, recorrendo ao seu vasto reportório técnico, de forma proficiente. A visão de jogo é assim transformada num complexo interativo de capacidades que possibilitam a tomada de decisão de excelência, característica dos praticantes de elite. (Abernethy, et al., 2002; J. Baker, et al., 2003b; Farrow & Raab, 2008; Sánchez, Calvo, Buñuel, & Godoy, 2009; A. Mark Williams & Ford, 2008)

Se pensarmos que essas imensas capacidades se devem exclusivamente a uma bênção, a nossa discussão acaba aqui, porém a ciência na área do treino e do desenvolvimento do talento já avançou, como vimos, um pouco mais do que isso.

Williams (2000), numa revisão efetuada sobre as capacidades percetivas no futebol, refere, apoiado nos estudos de Abernethy (1988), que começam a existir provas que as crianças talentosas começam a adquirir as bases de conhecimento que suportam as capacidades percetuais mais cedo do que o esperado, sugerindo idades inferiores a 12 anos, destacando o autor a importância destas capacidades no atingir do alto nível competitivo no futebol.

A importância dos processos da aprendizagem implícita e da descoberta guiada durante o processo de treino é destacada, especialmente nas formas de “*Open Play*”, jogo mais livre com características próximas ao jogo deliberado,

coincidindo exatamente com as características do tipo de prática precoce e prolongada que Ticha experimentou.

Weissensteiner e colegas (2008) constataram que as horas de prática específica (treino organizado) de críquete, foi considerada responsável por apenas uma pequena parte da variação no desenvolvimento da capacidade de antecipação. Os autores referiram que porventura a capacidade de antecipação poderá estar mais ligada ao **tipo** de prática experimentada do que somente às quantidades de horas de prática acumulada.

> *"The exposure to large amounts of cricket-specific practice in unorganized settings that skilled players experience during their early years may be ultimately valuable in supplementing the perceptual skill learning that occurs within organized cricket settings" (Weissensteiner, et al., 2008, p. 681)*

Como verificamos, tanto no caso de Ticha, como no de Gretzky, para além das horas de prática acumuladas, grande parte da sua formação na infância foi marcada pela prática de jogo deliberado e por elevados constrangimentos físicos que os levaram, nas suas próprias palavras, a descobrir e antecipar novos caminhos para obterem sucesso, enriquecendo o **tipo** e **volume** de prática propícia ao desenvolvimento das capacidades percetuais.

O estilo de jogo "Ticha Penicheiro"

O estilo de jogo de Ticha não se limita, porém, a ser reconhecido pela sua extraordinária visão de jogo, capacidade de passe, drible e tomada de decisão. Ela possui um estilo próprio que aparenta compor um interminável rol de adjetivos: imprevisível, impercetível, inovadora, divertida, criativa, "flashy", um estilo de jogo sem dúvida melhor definido nas palavras das suas treinadoras, colegas de equipa e adversários.

> *"**É uma loucura** estar no campo com a Ticha. Estamos a maior parte das vezes em **espanto**, perguntando-nos como é que ela consegue fazer aqueles passes. Era capaz de jurar que tem **olhos na parte de trás da cabeça**" Stacy Himes ex-colega de equipa de Ticha em Anderson (1997)*
>
> *Ticha Penicheiro veio de Portugal com um **jogo cintilante** que trouxe a glória de volta a ODU. (…) Penicheiro, uma **passadora telepática** (Anderson 1997)*
>
> *"Em muitos aspetos a Ticha é muito similar à Nancy [Uma jogadora de referência da ODU], aquela confiança, a maneira como é **quase venerada** pelas pessoas*

que vêem os jogos dela (…) A Nancy conseguia levantar o público com um passe sem olhar. A Ticha faz o mesmo. Ela é muito ***divertida****." Wendy Larry treinadora de Ticha na ODU in Anderson (1997)*

"Ela ia para um lançamento na passada e de repente passava a bola, e batia-te na cara enquanto estavas a olhar para o cesto. ***Todas aprendemos a correr com as mãos à frente da cara****." Nyree Roberts ex-colega de equipa in Anderson (1997)*

*"****Ela é como o Magic Johson, vistosa, mas num sentido positivo****. Ia gostar de jogar com ela", Tara Vanderveer Treinadora de Stanford in Anderson (1997)*

Enquanto o basquetebol é agora o seu trabalho, ***a espetacular Penicheiro*** *ainda tem toda a intenção de o manter* ***divertido****. Afinal, é apenas um jogo, e os jogadores e os fãs gostam de contra ataques que acabam com* ***estonteantes passes*** *por trás das costas ou passes sem olhar. A sua treinadora, Heidi Vanderveer, referiu-se a Penicheiro como um "****espetáculo à espera de acontecer****"*
A minha treinadora sabe que eu gosto de me divertir quando jogo, e ela vai-me deixar ser ***criativa****. – desde que não faça nada estúpido.*
(Daniel, 2000)

Devido ao seu estilo único de jogo, apelidaram-na de "Lady Magic", comparando-a ao seu maior ídolo de infância, o tal que imitava horas a fio na infância, após observar Magic Johnson na televisão, um jogador reconhecido pela sua incrível criatividade e capacidade de maravilhar o público com o seu estilo ímpar de criar basquetebol.

De onde advém toda essa criatividade em Ticha, este estilo, esta forma de estar na modalidade?

Efetuando uma rápida síntese da nossa revisão sobre o tema da criatividade, verificamos existirem evidências no campo da neurociência, indicando que o desenvolvimento da criatividade está associado a idades da infância, inferiores a 8 anos (Chugani,Phelps, & Mazziotta, 1987; Huttenlocher, 1990 cit. Memmert, 2011), algo que foi suportado no domínio desportivo por Memmert (2011), cuja investigação apontava para um ritmo de desenvolvimento elevado da criatividade até aos 10 anos, seguido de um *plateau* entre os 10 e os 13 anos. O desenvolvimento da criatividade desportiva nos jogos coletivos foi também associado a fatores como a atenção, cuja ligação à criatividade foi considerada mais forte aos sete anos de idade (Memmert, 2011), e fatores como a amplitude do campo de atenção, definido como a capacidade máxima de estímulos que um sujeito é capaz de captar e processar em dada situação. Estas duas características foram comprovadamente definidas como treináveis, sendo o tipo de informação

provido pelo treinador (especifica e abundante, ou não especifica e reduzida), (Memmert & Furley, 2007) e as estruturas de treino (jogo deliberado ou prática deliberada) a que os atletas estão sujeitos (Greco, et al., 2010; Memmert, et al., 2010) duas variáveis que afetam comprovadamente a atenção, o campo de atenção e a criatividade.

As características consideradas fundamentais para o desenvolvimento da criatividade consistiram na utilização de programas de treino promotores da aprendizagem implícita (Memmert & Furley, 2007; Raab, et al., 2009), com recurso a reduzida informação específica e corretiva por parte dos treinadores, permitindo uma maior liberdade na procura da informação por parte do atleta (aumentando o campo de atenção); e na utilização preferencial de estruturas de treino de jogo deliberado, principalmente em idades baixas (Greco, et al., 2010; Memmert, 2006, 2007, 2009a, 2009b, 2011; Memmert, et al., 2010; Memmert & Perl, 2009; Memmert & Roth, 2007).

Durante a sua infância, no período crítico para o desenvolvimento da criatividade, Ticha encontrava-se no seu *playground*, a driblar a sua bola, nos seus olhos, cintilavam ainda as jogadas mágicas do seu ídolo, as quais repetia até á exaustão (… da sua mãe, principalmente) física, mas nunca mental, pois a motivação que a impelia era diariamente reflorescida por novos confrontos e desafios que encontrava nas brincadeiras com os seus pares e na sua imaginação. Não existiam sugestões, direções ou travões (ler treinadores), que lhe limitassem o alcance do seu jogo, da sua fantasia, da sua liberdade criativa.

Quando confrontada com adversários fisicamente superiores, elaborava ela a estratégia, que desenhava do seu já “perspicaz” estudo do jogo efetuado na televisão, nos jogos que acompanhava nos pavilhões “atrás do irmão” e na observação sagaz que fazia dos colegas de brincadeira nas traseiras. Procurava atentamente a melhor solução para cada momento e no limite da aflição, (já na altura simulada), criava um novo e inesperado desfecho. Ticha criou-se, sem o saber, mais criativa, do que alguns treinadores poderiam crer.

3.2.4. Fase II – Especialização

Côté (2002) define a 2ª fase do seu modelo como uma fase em que se promove uma maior especialização por parte dos atletas em uma ou duas modalidades de forma oficial, existindo um claro aumento da prática deliberada em relação à primeira fase. No nosso caso, como verificamos, não existiu diversificação na primeira fase. Por esse facto, não existiu obviamente uma escolha entre modalidades, mas sim, e como marco definidor, uma entrada na prática oficial em basquetebol.

Início da Prática Deliberada

"Eu era muito Maria rapaz, tinha o cabelo curtinho, muita gente nem sabia que eu era uma rapariga. Correu bem e durante esse tempo foi quando eu comecei a gostar mesmo de basquete."

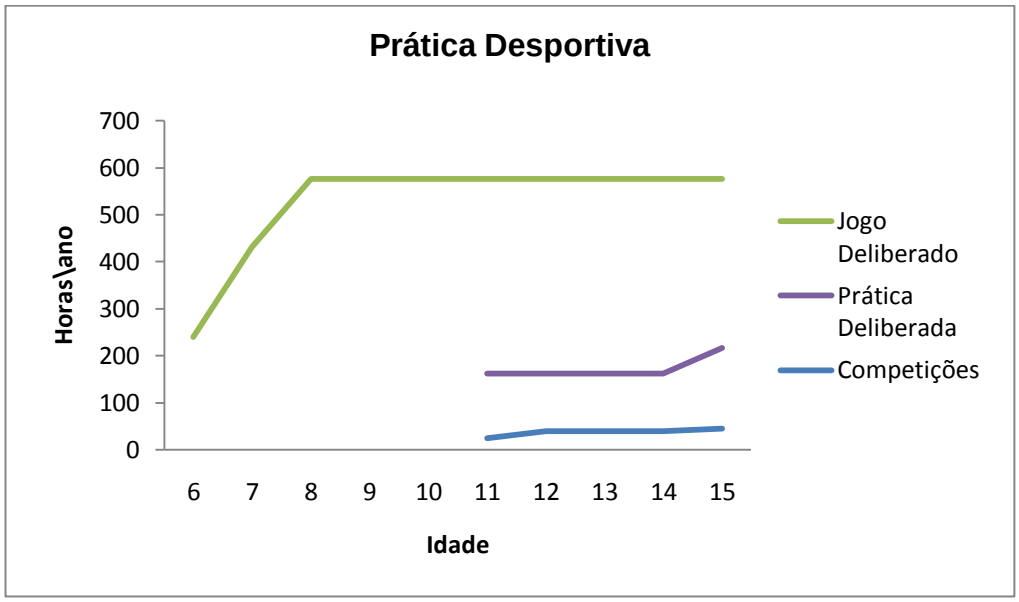

Figura 9 – Representação gráfica das horas de jogo deliberado, prática deliberada e competições durante a Fase de Romance e Especialização.

Com 11 anos e sem equipa de minibasquetebol ou iniciadas do sexo feminino no seu clube local, Ticha ingressa na equipa masculina de minibasquetebol, tendo o seu pai como treinador. Nos três anos seguintes, já a treinar e competir com praticantes do seu género, para além de integrar a equipa do seu escalão etário, a jovem Ticha compete no escalão imediatamente acima do seu.

O jogo deliberado mantém-se, como já vimos no capítulo anterior, com o mesmo volume e características, porventura até com uma intensidade crescente devido à entrada da atleta na "brincadeira" da competição oficial.

A atleta confronta-se, nesta fase, com dois tipos de constrangimentos elevados. No jogo deliberado e no primeiro ano de treinos, no mini basquete, com a presença de rapazes com outros recursos físicos; e na competição oficial, durante os três anos seguintes, com a competição com jogadoras do escalão acima, constrangimentos que não a inibem, mas a elevam para novos voos, porventura fruto dos sentimentos de competência que já a acompanhavam e também do efeito do lugar de nascimento, consubstanciado na ausência de competição asfixiante, referido por Côté (2006) como um fator que deve ser tomado em consideração no despontar de talentos.

Sobre o jogo, a prática deliberada e a competição

Abordando a perceção da atleta a respeito da importância relativa das duas formas de treino a mesma efetua uma curiosa comparação:

> *"Acho que era um bocadinho dos dois, porque o trabalho com a equipa fazia-se no treino. Mas é como estudar: Uma pessoa pode estudar meia hora ou 2 ou 3 para saber a matéria toda, e eu nunca ficava satisfeita com aquilo que fazia com a equipa, por isso treinava individualmente para me melhorar a mim. Mas acho que o trabalho de equipa é sempre importante. E acho que, mesmo numa idade pequena, é aí que se fazem os amigos."*

Associado ao jogo deliberado aparece-nos uma característica que, como iremos verificar mais à frente, será determinante em Ticha, o Perfeccionismo, marcado na expressão "… *e eu nunca ficava satisfeita com aquilo que fazia com a equipa, por isso treinava individualmente para me melhorar*".

Reportando-nos à prática deliberada, alguns aspetos nos merecem destaque. A entrada na prática deliberada foi para Ticha uma continuidade do divertimento desafiante que representava as traseiras e do ambiente e dos valores familiares que trazia de casa, notório na referência à importância do trabalho de equipa e principalmente ao valor da amizade, valores que irão embarcar com ela na sua longa viagem.

As características da prática encontradas vão de acordo ao concluído por Macdonald e colegas (2011), no seu estudo sobre o papel do divertimento e do clima motivacional no desenvolvimento pessoal dos atletas, em que o divertimento e a procura do desenvolvimento de relações de afiliação com os pares eram os principais fatores para uma participação positiva no desporto (MacDonald, Côté, Eys, & Deakin, 2011).

A entrada na competição é igualmente efetuada nesta fase, com o rápido aparecimento do reconhecimento público, troféus de melhor jogadora, convocatórias para seleções distritais e nacionais. Uma atitude saudável transparece, com a atleta a admitir que, se na atualidade a única coisa que lhe interessa em termos competitivos são os títulos coletivos, a criança que na altura os recebeu, o fez com orgulho, e se sentiu de certa forma recompensada e motivada a continuar.

> *"Para mim o mais importante agora é ganhar como equipa, mas acho que, quando somos crianças, acho que isso tem algum valor. Não vou dizer que não. Quando uma pessoa é MVP, ou é a melhor disto ou a melhor daquilo, acho que é engraçado ver a alegria na cara dos pais e da família, porque também estão orgulhosos daquilo que nós conseguimos. Eu lembro-me perfeitamente de ter ganho vários prémios individuais e era engraçado. Eu gostava, não estava à espera, mas acho que é uma coisa que toda a gente gosta, não vou dizer que não.*

> *"Sim, acho que talvez de uma maneira inconsciente é sempre bom, no que seja que nós fazemos, seja um desporto, ou o que seja. Quando o nosso trabalho é reconhecido pelos outros, acho que isso é importante, e acho que é uma marca que nos diz que estamos no bom caminho, que estamos a trabalhar bem e que as pessoas gostam daquilo que nós fazemos; até de uma maneira inconsciente, uma pessoa vai receber o prémio, leva-o para casa e depois se calhar nunca mais olha para ele, e segue para a próxima. Mas é bom saber que as pessoas realmente apreciam o que nós fazemos."*

No seu estudo interpretativo e integrador dos fatores motivacionais, sociais e psicológicos no desporto, Vallerand e Losier (1999) concluem que os fatores sociais, como o sucesso ou o insucesso, o comportamento do treinador e a natureza de como a competição é encarada (com sentimentos de iniciativa, gosto pela competição, ou com sentimentos de pressão e receio) são influenciadores dos fatores psicológicos, perceção de competência, autonomia e relacionamento, que determinam o tipo e a intensidade da motivação, que por sua vez determinam o tipo de comportamento para com a prática. Quanto maior o sucesso obtido (na competição e na comparação com os pares), o

gosto pela competição e a qualidade e tipo de comportamento do treinador (entusiasmante, comunicativo, afável, profissional), maiores os sentimentos de competência, autonomia e vontade de se relacionar com os outros. A predominância da motivação intrínseca, que daí resulta, é propícia a um comportamento ideal para com a modalidade, alicerçado no afeto, paixão pelo jogo e persistência, nos hábitos e formas de estar no desporto correspondentes aos ideais desportivos e marcadores de uma Personalidade Desportiva, conceito que, no decorrer das diversas fases do percurso de Ticha, verificaremos "lhe assenta como uma luva"

A competitividade é uma das características mais destacadas pela atleta no seu autorretrato: "*sou competitiva desde que me lembro de ter começado a jogar"*, ressaltando também neste aspeto um sentimento de iniciativa e desafio na avaliação das capacidades perante pares e adultos.

3.2.5. Fase III – Investimento I

"A oportunidade é perdida pela maioria das pessoas porque ela veste-se de fato-macaco e é parecida com trabalho."

Thomas Edison

O Milagre da Oportunidade

Identificamos no processo de desenvolvimento de Ticha, uma 3ª fase que se inicia aos 16 anos, coincidindo cronologicamente com o MPDDA de Côté.

Em 1990, como preparação para o campeonato da Europa de sub-16, que iria ocorrer nesse ano em Portugal, a Federação Portuguesa de Basquetebol (FPB) decide lançar um projeto-piloto a nível nacional, o "Projecto Rio Maior", para o qual foram selecionadas as melhores atletas da modalidade, nascidas em 1974/75.

As atletas passariam o ano seguinte, não só a treinar e a competir exclusivamente pela seleção nacional, como a viver e estudar em Rio Maior, o que implicou para todas, Ticha incluída, uma primeira e decisiva escolha de carreira, um primeiro investimento: Abandonar o conforto da casa e da família, do ambiente em que cresceu para abraçar uma oportunidade de treinar e

trabalhar o seu jogo com melhores recursos materiais e treinadores mais experientes e qualificados.

A atleta nem hesitou, iniciando assim, como podemos verificar na figura 7, um ciclo de alterações que se repetiriam, nos anos subsequentes, no seu tipo de treino e competição e que a elevariam de forma contínua para um patamar superior do jogo.

Esta fase acompanha os princípios do MPDDA, sendo caracterizada por uma diminuição do jogo deliberado e por uma alteração quantitativa e qualitativa do tipo de prática deliberada, com o aumento do número de treinos semanais, e o correspondente aumento da intensidade e diferenciação dos métodos de treino utilizados. *"Tentávamos conciliar fazer musculação ou fazer qualquer coisa de manhã dentro do horário escolar"*. Em suma, esta fase propicia melhores recursos materiais e humanos, elementos similares aos encontrados em diversos estudos e modalidades (e.g. Berry, et al., 2008; Côté, 1999; Ford, et al., 2009; Holt & Dunn, 2004; Memmert, et al., 2010; Soberlak & Cote, 2003).

Implicações do treino, no jogo e mentalidade da atleta

De acordo com o referido por Sosniak (p.289, 2003), em relação aos resultados encontrados no Projecto Desenvolvimento do Talento: *"The process of developing talent (…) was predominantly a matter of qualitative and evolutionary transformations.",* verificamos também a ocorrência de uma alteração importante no jogo e no envolvimento de Ticha, durante esta fase.

O encontro com um treinador com um foco e estilo dominantemente defensivo deu início a um sentimento de maior interesse e prazer na atleta por outras componentes do jogo, que a notabilizariam também no futuro, fazendo dela uma jogadora completa e dominadora em ambos os aspetos do jogo, ofensivo e defensivo.

> *"Eu sempre fui uma jogadora que gostei mais de ataque mas, por exemplo com o Zé Leite [treinador no Projecto Rio Maior], aprendi a defender mais e a ter aquele orgulho que nós tínhamos de não deixar a nossa jogadora marcar, e ter uma defesa mais coesa. E foi por aí que começou a minha mudança de pensar só no ataque e ficar mais focada também na defesa. E depois, aprender a gostar de defender e ter a responsabilidade de, se calhar, marcar a melhor jogadora da outra equipa, e secá-la, tentar não deixar que ela marcasse pontos, ou que ela fosse tão determinante para a vitória da equipa dela"*

É o próprio treinador de Ticha na época, o selecionador Leite, que refere na nossa entrevista:

> *"Para a Ticha de 15 anos, defender era tentar roubar bolas...No processo de treino do CAR de Rio Maior, o ensino da técnica individual defensiva e da tática individual defensiva eram matérias fundamentais, trabalhadas diariamente e com reflexo na qualidade do jogo individual e coletivo.*
> *Tal como as outras colegas, a Ticha foi percebendo as vantagens de defender bem.*
> *Penso que em ODU atingiu níveis defensivos fortíssimos."*

Na base da profunda alteração ao jogo de Ticha e no desenvolvimento das suas capacidades estão novamente fatores motivacionais (que foram, desta vez, cultivados pelo processo de treino) expressos nas frases *"o orgulho que nós tínhamos de não deixar a nossa jogadora marcar e ter uma defesa mais coesa"; "aprender a gostar de defender"; e "ter a responsabilidade de marcar a melhor jogadora da outra equipa"* são indicativos de um processo que foi inicialmente regulado externamente (motivado pelo treinador), mas que foi conduzido, paulatinamente assimilado, e regulado de forma identificada pela atleta, expresso na necessidade de se empenhar, na perceção da importância dos aspetos defensivos do jogo e na necessidade que tinha de se desenvolver neste domínio, se queria atingir os seus objetivos.

Posteriormente, e na continuação da prática e da competição, a regulação e motivação para esta fase, considerada pela atleta (e de uma forma consensual na modalidade), mais exigente do jogo, *"nós sabemos que atacar é muito mais fácil que defender e defender também custa mais e requer mais energia e dedicação",* passam também a ser integradas e mesmo intrínsecas. A atleta começa a ter prazer e satisfação pessoal, levando-a a crescentes níveis de motivação e empenhamento no domínio específico do jogo, apesar de, na opinião de José Leite, os níveis defensivos *"serem algo que lhe custa manter. Tem que fazer um esforço grande, pois não foi o seu primeiro amor",* reconhecendo e sublinhando, o selecionador, nesta expressão uma influência crucial da motivação intrínseca e envolvimento inicial com a modalidade no definir e evoluir das capacidades da atleta. Da Ticha adolescente, pinta este retrato:

"O seu feitio brincalhão, estava sempre bem-disposta e vivia sem problemas. Era louca pelo jogo e divertia-se a inventar novas técnicas.
Era uma jovem com comportamentos saudáveis e boa colega com muito boa educação familiar.
Nessa idade, ao contrário da maioria das colegas, o seu processo de maturação e crescimento ainda não estava terminado."

Estendendo a temática a outros treinadores, a atleta revela a sua preferência por treinadores que gostam de trabalhar, que são profissionais e exigentes no que fazem, ao mesmo tempo que sabem manter uma relação salutar fora do campo. O aspeto defensivo continua a ser referido como um aspeto importante na sua preferência.

"os treinadores com que eu me dei melhor e com os quais aprendi mais são aqueles treinadores que sabem ser sérios dentro de campo e puxar por nós. Se calhar ser duros, porque há jogadoras, ou jogadores, com que às vezes um treinador é duro e eles amuam. E comigo não, eles podiam dizer o que quisessem, até se calhar puxava mais por mim…"

"… e fora do campo conseguiam ser normais e brincar, como nós temos que saber estar dependendo da situação",

"Acho que os treinadores com que me dei melhor foram aqueles em cuja filosofia de jogo era muito importante a defesa"

"e nos EUA a mesma coisa, os treinadores com que mais aprendi e tive mais sucesso eram os que se focavam mais na defesa e o que viesse no ataque vinha."

Culto pelo trabalho – Perfeccionismo Adaptativo

Põe quanto És no mínimo que fazes
Fernando Pessoa

Quando Jorge Araújo (2010, p. 50), um experiente e excelente treinador de basquetebol refere, *"Sem trabalho, não há excelência! Só o talento não é suficiente!"*, deveria ter em mente, sem dúvida, diversos atletas que por ele foram treinados, uns com mais sucesso em aliar as duas capacidades, outros com menos certamente. Pensamos que no caso particular, o autor não teria dúvidas em partilhar a nossa opinião e colocá-la no primeiro grupo, como um exemplo de excelência, de quem soube aliar o talento a uma incrível capacidade de trabalho.

O culto e o gosto pelo trabalho, considerandos imprescindíveis por Araújo, transparecem na forma de estar no treino e na modalidade de Ticha,

sendo um dos fatores mais referidos na literatura, em estudos com atletas e treinadores de elite (Durand-Bush & Salmela, 2002; Gould, Dieffenbach, et al., 2002; Gould, et al., 1999; Holt & Dunn, 2004; Pensgaard & Duda, 2002; Wolfenden & Holt, 2005).

Um culto que, se pensarmos, já vem da sua infância, mas que agora em regime de treino é associado ao termo trabalho, mantendo no entanto para a atleta, na maior parte dos seus conteúdos e durante grande parte da sua carreira (iremos observar algumas exceções no capitulo da manutenção da excelência) contornos de prazer e motivação intrínseca.

> *"Gosto de trabalhar, gosto de treinar bem"*
>
> *"Acho que é a dedicação, querer ser melhor não só individualmente, mas coletivamente. Quando nós jogamos um desporto coletivo temos que saber que fazemos parte de uma equipa"*
>
> *"O talento estava lá, a capacidade de trabalho também, mas não poderia prever que ela atingisse o que atingiu. Aproveitou muito bem as oportunidades (lutou por elas), cresceu e desenvolveu uma atitude profissional muito forte, que lhe permitiu capitalizar todo o potencial de que dispunha." José Leite na, Entrevista*

Como já referimos na descrição da fase de Romance, Ticha desde cedo apresentou uma característica fundamental na sua personalidade, perfeccionismo. Uma característica que Gould (2009) refere, numa revisão sobre o tema do "*dropout*" dos atletas e citando diversos estudos (Chen, Kee, Chen, & Tsai, 2008; Gould, Udry, Tuffey, & Loehr, 1996; Hill, Hall, Appleton, & Kozub, 2008), estar muitas vezes associada com o "*burnout*", o desgaste do atleta.

Porém, como destaca o autor, é crucial efetuar a distinção entre o perfeccionismo mal adaptativo, diretamente associado ao dropout e o perfeccionismo adaptativo, não associado ao *dropout*, mas, como vimos em estudos prévios com nadadores olímpicos, associado a performances de excelência (Gould, Dieffenbach, et al., 2002).

O perfeccionismo adaptativo é definido por Hamacheck (cit. Rice & Mirzadeh, 2000), como a procura da excelência, com altos níveis de autoexigência, ordem e organização, porém de uma forma salutar, sem prejuízo da autoestima, com espaço para alguma imprecisão e sentimentos positivos na realização das tarefas até ao fim. As características enunciadas

por Hamacheck são facilmente identificadas no discurso e na forma de estar da atleta.

> *"Em tudo o que faço, tento dar 100%. E se isso não chegar não chega, mas pelo menos, não olhamos para trás com arrependimento"*
>
> *"É importante querermos dar o nosso melhor e ter até um pouco de individualismo, para sermos autocríticos e darmos o nosso melhor e querermos ser sempre melhor"*
>
> *"Ter vontade de trabalhar, acho que é importante. Não estar contente com o que fizemos ontem, porque há o amanhã. Querer ser melhor amanhã do que fui ontem"*
>
> *"Sou perfeccionista! Sou do signo virgem...e é a característica mais relevante do signo! Perfeccionismo e crítica de mim mesma...Mas tento fazê-lo de uma maneira saudável"*
>
> *"Para uma pessoa ter sucesso, seja naquilo que quer fazer, ou no desporto que quer praticar, é preciso ser dedicado, ser quase apaixonado e fazê-lo com orgulho, e querer ser melhor. E não sei se nos dias de hoje isso acontece."*

Findo o projeto com o campeonato da Europa, Ticha regressa a casa para jogar a sua primeira época de seniores no Ginásio Figueirense. Mas outros voos já a chamavam, na medida em que já era reconhecida como uma das melhores executantes nacionais. Assim, no ano seguinte, nova decisão, nova saída de casa, um novo investimento. Desta feita para aceitar a proposta de uma equipa da primeira divisão Portuguesa, o União de Santarém.

Devido ao facto de nos encontrarmos a efetuar uma análise retrospetiva do processo de desenvolvimento de uma atleta, podemos observar toda a sua carreira e depois seccionar a mesma, apoiados nas teorias existentes e consoante os diferentes marcos que a caracterizam.

A entrada numa equipa sénior e, inclusive, a primeira internacionalização pela seleção A poderiam ser considerados os fatores definidores do atingir da excelência na carreira da atleta, como o verificado em outros estudos (Ford, et al., 2009; Soberlak & Cote, 2003). Porém, e como consideramos no nosso estudo, a excelência num mundo e numa modalidade global, na qual Portugal se encontra infelizmente muito aquém dos índices competitivos de outros países e campeonatos, preferimos inscrever esses importantes marcos dentro

de uma primeira fase de Investimento. A atleta estava apenas a cumprir mais uma etapa do seu longo e gradual processo de desenvolvimento.

> *"Santarém foi uma boa experiência! Uma boa equipa em que consegui ter muito sucesso! Comecei-me a aperceber que conseguia competir ao mais alto nível e ter sucesso e sem dúvida que fiquei mais entusiasmada em ir para os Estados Unidos"*

Com uma fácil adaptação e obtendo sucesso imediato com a conquista do seu primeiro título nacional, Ticha sentia novos e refrescados sentimentos de competência a impelirem-na para "algo mais", e quando surgiu o convite para ir jogar para a Old Dominion University, mais uma vez não hesitou. O "seu sonho americano" fruto das horas em frente à televisão e do contacto e influência familiar, estava prestes a acontecer.

> *"O meu irmão, por volta dos 17, 18 anos, começou a jogar nas equipas seniores, que muitas vezes tinham americanos, e a minha mãe costumava cozinhar para eles, e eles iam lá casa, e eu também, desde uma idade jovem, comecei a entrar em contacto com a cultura americana, e a aperceber-me que tinha o desejo de ir para os EUA que, como toda a gente sabe, é um mundo completamente à parte, principalmente para jogar basquete."*

> *"Comecei desde muito cedo a conviver com os americanos que eram os amigos do meu irmão, colegas de equipa. E o meu irmão também tinha um bocado essa ideia de ir para os EUA. Ele acabou por não ir e passou-me talvez o desejo a mim."*

Mais uma oportunidade que lhe surge no seu trajeto, mas uma para a qual ela fez tudo para que acontecesse.

3.2.6. Fase IV – Investimento II

"O Homem é do tamanho dos seus sonhos."
Fernando Pessoa

"Foi a primeira jogada do jogo, (…) e esta pequena "spitfire" (diabrete) acelera, dribla para a direita e depois atira um passe sem olhar para uma colega que cortava nas costas para o cesto. Wow. Tive que olhar outra vez. Quem era aquela?"

Allison Green sobre Ticha in (Ira, 1998)

É desta forma que Allison Green, ex-jogadora de basquetebol e atual treinadora, descreve a primeira vez que viu Ticha, com 15 anos na altura, a jogar. Allison ficou de tal forma impressionada que quando se tornou treinadora adjunta da Old Dominion University (ODU), imediatamente a recomendou à treinadora principal, a qual, após uma visita a Portugal ficou igualmente rendida às capacidades da jovem portuguesa, propondo-lhe uma visita á ODU, no sentido de a convencer a aceitar uma bolsa de estudo na instituição. Nenhum convencimento foi necessário, era o sonho dela a cumprir-se.

"Sempre tive o sonho de jogar nos Estados Unidos. É a terra do basquetebol, onde estão os melhores treinadores e os melhores jogadores. Eu queria ser a melhor jogadora que eu pudesse ser, onde eu tivesse melhores condições para desenvolver as minhas capacidades."

"Fui porque fui à procura dos meus sonhos...ser a melhor jogadora de basquete possível! Todos os desafios que me foram aparecendo achei-os necessários para continuar a andar para a frente com a minha carreira!"

Á procura do sonho – obstáculos e motivações

Impressionada com as condições oferecidas pela Universidade, Ticha assinou imediatamente, mas não sem algumas preocupações à mistura. A relação com os pais e o seu papel na sua vida continuavam a ser decisivos - *"Eu desde os 16 anos que estava fora de casa, mas eles podiam agarrar no carro e ir a Rio Maior, ou a Santarém, onde eu jogava…"* e alguns receios obviamente apareceram com uma alteração desta magnitude.

"e não foi fácil, aos 18 anos, verem a filha partir para um mundo completamente estranho. E uma pessoa vê nas notícias, vê mortes, vê tiros e vê isto e aquilo. E uma pessoa nunca sabe para onde é que vai."

Nesta altura, verificamos que o papel dos seus pais se assume, acima de tudo, como um apoio ao sonho e à capacidade de decisão/ escolha da filha e de auxílio no equilíbrio emocional da jovem, indo ao encontro do tipo de intervenção encontrado na literatura, nas fases em que o jovem decidiu investir todo o seu tempo disponível para a maximização da performance (Bloom, 1985; Côté, 1999; Holt & Dunn, 2004).

> *"O apoio deles foi muito importante, porque eles sabiam que era o que eu queria, era um sonho e um desejo meu"*
>
> *"Eles, naquela altura, ainda trabalhavam e não havia a hipótese de comunicação que há hoje. Não havia a internet, os skypes, não havia nada disso. Ainda me lembro perfeitamente de escrever cartas, de pôr o selo e mandar. Era a nossa comunicação. Lembro-me que falávamos mais ou menos umas 3, 4 vezes por semana"*
>
> *"Vieram-me sempre visitar quando tinham uma oportunidade, uma semana, 2 semanas, sem o apoio deles de certeza que não tinha chegado onde cheguei hoje."*

A componente social que envolve Ticha neste período é para ela de extrema importância e crucial para o seu futuro, merecendo uma cuidada análise. Os obstáculos criados pela mudança para um novo e longínquo país (overseas players) são apontados, por Holt (2004), como uma das principais variáveis com que os atletas têm que lidar, sendo que, para serem resilientes (persistirem na modalidade apesar das dificuldades que se lhe deparam), um dos quatro conceitos fulcrais na Teoria de Holt (Disciplina, Apoio Social, Comprometimento e Resiliência), os atletas necessitam de ser capazes de lidar com, e ultrapassar essas barreiras.

Da mesma forma, a disponibilidade para efetuar sacrifícios (obrigatória e evidente na escolha efetuada pela atleta) amigos, família, prazeres e hábitos associados à juventude, é referida como uma capacidade inerente ao conceito de Disciplina. No quadro teórico de Holt (2004), a disponibilidade de sacrifício integra mais uma subcategoria, a capacidade de esperar/ adiar a gratificação, reportada por diversos atletas "Estou a trabalhar muito neste momento, com muito esforço e sacrifício, porque sei que vou receber gratificações (dinheiro, fama) no futuro." Essa subcategoria não se encontra presente, ou não é dominante no caso de Ticha. A atleta não precisa de esperar, a sua gratificação advém da possibilidade de desfrutar da modalidade, o prazer que obtém a cada

momento, a cada etapa, a cada novo desafio e oportunidade. O perseguir do sonho não se eclipsa no momento final, mas alimenta-se do percurso. Da mesma forma, apesar de a modalidade e o sonho serem centrais à vida da atleta e guiarem as suas escolhas e modo de vida, os mesmos foram acompanhados de perto por outros objetivos e valores, que se traduziram num crescer salutar e numa motivação constante e imediata. Quando questionada sobre quando tinha decidido ser jogadora profissional, Ticha refere:

> *"O meu objetivo era ir, crescer como Mulher, tirar o curso, voltar e experimentar os campeonatos italianos, ou Espanha. Sempre tive alguma curiosidade de ver se conseguia vingar nesses campeonatos que eram muito mais competitivos na altura"*

> *"Foi um processo natural. Eu não tinha essa ideia, porque era difícil ser profissional em Portugal. Infelizmente, no basquete feminino, não podemos viver disto para ser profissional. Profissional é uma pessoa que vive só de basquete, ou do futebol, ou seja do desporto que seja. E eu fui para os EUA com uma bolsa de estudo e, enquanto lá estava, surgiu a WNBA. Foi um processo completamente natural"*

Neste período, denota-se algumas preocupações da atleta com os possíveis obstáculos referidos anteriormente. Um dos fatores que pesa na sua escolha é o facto de Allison (a treinadora adjunta) ser já uma conhecida, uma amiga que dominava a língua portuguesa e a poderia ajudar na integração numa nova cultura. Além desse fator, Ticha teve a felicidade de levar *recursos*, tanto para o campo oficial de basquetebol, como para o campo emocional e social, decisivos na integração num mundo novo. No seu estudo, Holt (2004) apenas se refere, dentro do domínio "Apoio Social", ao papel dos pais no acompanhamento emocional, sendo que achamos que, neste caso específico, o contexto social da atleta, à semelhança de conclusões encontradas noutros estudos, destaca também o papel dos pares (MacDonald, et al., 2011) e dos treinadores (Gould, Dieffenbach, et al., 2002).

Clarisse Machanguana era uma jogadora de basquetebol Moçambicana, com quem Ticha jogava no União de Santarém e que também nutria a vontade de ir jogar para uma Universidade Norte-Americana. Assim que Ticha aterrou em Portugal, conseguiu convencer Clarisse a acompanhá-la para a ODU. No ano seguinte, o mesmo aconteceria com uma outra amiga de Ticha, Mery

Andrade, uma atleta que tinha integrado com ela o “Projecto Rio Maior”. Assim se completou o que veio a ser conhecido como a “Portuguese Connection”.

Quanto das características pessoais e sociais de Ticha pesaram nesta capacidade de captação é algo difícil de avaliar, o mesmo já não acontece com o seu incrível sucesso coletivo e individual. A ODU era uma Universidade que já tinha tido os seus tempos áureos há décadas atrás e, de repente, estava de volta à ribalta dos ultra competitivos campeonatos universitários americanos.

Nas quatro épocas que competiu pela ODU, Ticha sagrou-se, todos os anos, campeã de conferência, sendo na sua terceira época vice-campeã nacional, perdendo para Tenesse, mas tendo sido nomeada para a All Kodak Team, uma honra dispensada às 10 melhores jogadoras do campeonato universitário.

Aos vinte e três anos, o seu reconhecimento nos EUA é tal, que é convidada para uma receção efetuada ao Primeiro-Ministro Português António Guterres, pelo Vice-Presidente Norte-americano Al-Gore, o qual sendo nativo de Tenesse, inclusive brinca com a atleta perguntando-lhe se ela sabia de onde ele era (referindo-se à derrota na final do campeonato), ao que Ticha, revelando o seu sentido de humor responde: *“Sei, mas não vou ter isso contra si.”* (Ira, 1998)

No ano seguinte é novamente nomeada para a All Kodak Team e recebe o “Wade Trophy of Life Achievement”, que consagra a melhor jogadora universitária do ano. Uma treinadora sua adversária refere na altura: *“Ela é a melhor jogadora do campeonato, é a mais valiosa. Ela adora jogar e adora ganhar. Estas são as características intangíveis que separam os bons dos muito bons” (Ira, 1998)*

Conjuntamente com o sucesso desportivo, o sucesso académico também a acompanha, terminando a sua licenciatura em comunicação social e recebendo as honras de pertencer à Lista do Reitor e integrar a all-Colonial Athletic Association Academic Basketball team. Sobre o tema refere:

> *“Sempre fui uma aluna razoável...nos Estados Unidos tem que se ter uma certa média ou somos impedidas de jogar!! Tudo o que faço, tento sempre dar o meu melhor...neste caso, dentro do campo e na escola!”*

A atleta revela, contudo, que nem tudo foi fácil nesta fase do seu processo, sendo que duas características que se distinguem e a ajudaram a ultrapassar essas dificuldades podem ser associadas ao que Gould (2002), refere como otimismo e a um sentido de elevadas esperanças disposicionais. A construção teórica da Esperança Disposicional é da responsabilidade de Snyder (2000), referindo-se a um processo de pensamento em que as pessoas possuem uma noção dos objetivos que pretendem atingir e do caminho necessário para o atingir.

Analisando a progressão, as fases e o seu trajeto até este ponto, e consubstanciando-nos na referência da atleta *"Sempre tive o sonho de jogar nos Estados Unidos. É a terra do basquetebol, onde estão os melhores treinadores e os melhores jogadores. Eu queria ser a melhor jogadora que eu pudesse ser, onde eu tivesse melhores condições para desenvolver as minhas capacidades",* parece-nos ser claro o objetivo e o caminho definido pela atleta que representam assim um elevado sentido de esperança disposicional.

Da mesma forma, o otimismo, caracterizado como uma crença, uma disposição interna que leva o indivíduo a acreditar que as coisas vão correr da forma mais positiva (Gould, Dieffenbach, et al., 2002), pode ser inferido de diversas fases, opções de vida e características pessoais.

> *"Tive que deixar a minha família e os meus amigos e dar um passo no escuro. Não sabia se ia ter sucesso, mas quem não arrisca não petisca. Fui rumo ao desconhecido."*

> *"Uma pessoa tem que ter sonhos e sonhar alto, para conseguir alguma coisa na vida…"*

> *"Os dias não foram todos uma maravilha. Havia dias em que eu sentia saudades e pensava, será que tomei a decisão certa de vir para aqui. Acho que hoje, sem dúvida, olhando para trás sei que fiz. (…) As coisas negativas nunca se impuseram às positivas, do que eu podia eventualmente conquistar estando nos EUA."*

> *"Sim...o otimismo é importante! Mas também é realismo...contudo, não sou fã do pessimismo!"*

Também colegas de equipa e treinadores reforçam este traço de personalidade da atleta. Ira (1999) salienta, no seu artigo, algumas das características pessoais de Ticha.

"As colegas de equipa de Penicheiro referem que ela é uma pessoa divertida, generosa e otimista, que quer, nas palavras da base Natalie Diaz, "que toda a gente esteja divertida". Larry refere-se a Penicheiro como "The Provider" [a que provê, preocupa-se, toma conta de alguém, fornece], não se referindo só às assistências. Penicheiro "dá" horas do seu tempo a assinar autógrafos, e oferece um ouvido simpático para colegas com problemas, os melhores apontamentos das aulas e as cassetes de música que as Lady Monarchs ouvem no autocarro da equipa. Como refere Small, uma colega de equipa, "A Ticha toma conta de ti e mantêm-te envolvida dentro e fora de campo"

Apesar de ir para um país diferente e obviamente sentir saudades e acusar as diferenças entre as culturas, Ticha na verdade "facilmente" conseguiu ultrapassar esses obstáculos, quer apoiada em recursos externos (treinadora adjunta - uma pessoa conhecida, que domina a língua portuguesa; atletas amigas a acompanharem-na no novo desafio), quer principalmente no facto de nunca deixar de ser ela própria e de levar assim a "sua casa" consigo, para onde quer que vá, aspeto que é crucial na sua longa carreira.

Alterações e Implicações da prática deliberada

Para além das alterações sociais que a envolvem nesta fase, também muitas alterações ocorrem a nível do treino. A prática deliberada assume alguns contornos diferentes em relação à efetuada até á data em Portugal.

As épocas são caracterizadas por uma pré temporada de grande intensidade, centrada nas capacidades físicas, com os treinos a serem definidos por maior volume diário.

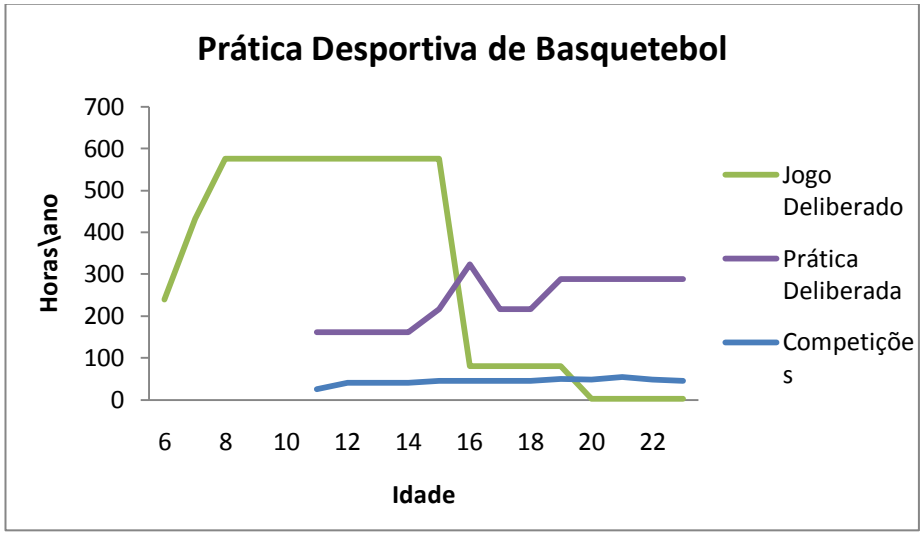

Figura 10 - Representação gráfica das horas de jogo deliberado, prática deliberada e competições até ao final da fase de Investimento II.

"Nos EUA, a intensidade era outra, claro: treinos de 3, 3 horas e meia, quase que não bebíamos água. Lembro-me perfeitamente de pensar "Onde é que está a água?" Nós aqui era treinos de 1h, hora e meia e tínhamos sempre uma paragem. Mentalmente foi um ajuste grande, também.

Os maiores níveis de exigência, profissionalismo e os recursos à disposição, nomeadamente qualidade das instalações (destacando a importância da proximidade das mesmas, da habitação e local de estudo), e quantidade e experiência dos treinadores, são apontados como as principais alterações à estrutura da sua prática diária, indo ao encontro das conclusões de vários estudos sobre o desenvolvimento do talento (Bloom, 1985; Côté, 1999; Durand-Bush & Salmela, 2002; Soberlak & Cote, 2003), mas não são as únicas que foram acontecendo.

Da decisão dominantemente divergente para a "sua" decisão convergente

Com um novo e decisivo desafio, vieram novas exigências, dificuldades e barreiras, bem como recursos, experiência e apoios. Acima de tudo, e felizmente para Ticha, o jogo continuava a ser o Basquetebol e o Basquetebol continuava a ser um jogo.

A diversão, a paixão e o espetáculo eletrizante que a definiam enquanto jogadora aos olhos de qualquer um que a acompanhasse desde os tempo de infância, apesar de apaixonante, levavam-na frequentemente a realizar turnovers inadequados (perdas de bola sem lançamento), e escolhas incorretas ao nível da componente tática do jogo, nomeadamente na determinação do ritmo a que equipa deve jogar em cada momento, bem como alguma indisciplina (tática), nas opções efetuadas em treino e jogo em relação ao esperado e definido pelos treinadores. A tomada de decisão de excelência, característica dos jogadores de alta performance (Abernethy, et al., 2002; J. Baker, et al., 2003b; Farrow & Raab, 2008; Sánchez, et al., 2009), não lhe foram sempre naturais.

"Nessa altura, a Ticha era um talento emergente, mas tinha pouca disciplina de jogo, optando muitas vezes pela solução que não era a mais simples. As suas maiores virtudes técnicas eram (e são) o controle de bola e a visão de jogo. Tal como ainda hoje, era praticamente impossível desarmar a Ticha em drible e quase sempre colocava a bola onde queria." José Leite, na Entrevista

"Com essas duas características em desenvolvimento latente e com o seu feitio brincalhão, a Ticha procurava o divertimento no jogo e isso significava fazer "uma bola" impossível ou um passe fabuloso (que às vezes mais ninguém tinha visto)... Gostava imenso do jogo, na sua vertente ofensiva e lúdica."José Leite, na Entrevista

"Quando ela era mais nova, ela não se importava com a organização, por isso era difícil de treinar..." José Leite, in Anderson (1997)

"Ter alguém tão ***criativa*** *na equipa foi difícil para mim como treinadora, porque significava que eu tinha que perder um pouco de controle..." Wendy Larry treinadora da ODU in Anderson (1997)"*

A criatividade, a tomada de decisão divergente de Ticha, dominava-a, por vezes complicando o simples e levando ao *desespero* os treinadores.

"As vezes ela torna-se tão espetacular, tão empenhada em excitar o público num roubo de bola arriscado ou num passe por trás das costas que começa a errar, que a treinadora Wendy Larry a tira do campo" "Ela grita comigo – mantém as coisas simples! – "… mas este é o meu estilo" responde Penicheiro."(Ira, 1998)

Como já verificamos, a criatividade de Ticha advém, em grande parte, da sua infância, mas a construção do seu jogo não termina obviamente ali. A entrada na prática deliberada efetua-se com contornos similares, com a atleta a refletir sobre a sua criatividade e a evolução da sua forma de jogar:

"Sempre fui uma jogadora criativa...um pouco culpa das "traseiras., Mas, à medida que fui crescendo, também fui amadurecendo...e o mais importante é sempre ganhar! Com a idade, passei a jogar de uma maneira mais simples, talvez, e menos aventureira!"

"Uma pessoa tem o percurso que tem, por algum motivo, e eu sempre fui assim. E, por causa disso, era diferente, as pessoas viam-me a jogar e conseguiam-me distinguir, ou se calhar lembravam-se de mim mais porque eu tinha essa particularidade de ser um pouco diferente das outras, que eram mais certinhas. E eu se calhar cometia mais riscos, se calhar até tinha um turnover a tentar fazer um passe por trás das costas, mas também não tive muitos treinadores que me limitassem e acho que isso é importante: Deixarem-me jogar e quando eu tinha liberdade para fazer o que eu queria era quando eu jogava melhor. E sempre tive sorte em nunca ter nenhum treinador que me restringisse e não me deixasse fazer aquilo que eu quisesse. E, à medida que fui crescendo, também fui aprendendo a auto criticar-me e a saber quando é a altura de fazer (arriscar uma passe por trás das costas), e quando não é a altura de fazer, se o resultado permite, qual é o tempo de jogo; portanto essas coisas todas, uma pessoa vai aprendendo com a experiência."

A sorte em nunca ter tido nenhum treinador que a restringisse poderá, de facto, ter sido essencial no "respirar" do seu jogo e, concordando com o selecionador José Leite, no completar do seu raciocínio exposto anteriormente, será porventura uma lição para todos os treinadores.

> *"Quando ela era mais nova, ela não se importava com a organização, por isso era difícil de treinar. Mas ela sente o jogo de maneira diferente de nós. É o que faz dela a jogadora que é. É uma lição para nós treinadores." José Leite, in Anderson (1997)*

Verificamos que a tomada de decisão de excelência que caracteriza Ticha não se cingiu, como a própria refere, ao processo de aprendizagem efetuado na infância, com a atleta, à medida que vai ultrapassando etapas, a aprender a conciliar o seu ritmo irreverente e por vezes inconsciente, com uma melhor organização e tempero nos momentos adequados, como podemos verificar na conclusão da opinião da sua treinadora Universitária.

> *"Ter alguém tão **criativa** na equipa foi difícil para mim como treinadora, porque significava que eu tinha que perder um pouco de controlo. Mas travar a Ticha significava tirar-lhe muito do seu jogo. Então nós chegamos a um ponto intermédio ótimo. Agora ela vê o valor da organização e eu vejo o valor na criatividade."*
> *Wendy Larry – Treinadora da ODU in (Anderson, 1997)*

Ticha teve o "bom senso" (e o aconselhamento) de não se prender unicamente ao seu estilo de playground e incutir, paulatinamente apreender, as informações especializadas que ia recolhendo no crescer do seu jogo. A treinabilidade (a capacidade de ser treinada e a habilidade de integrar de forma eficiente a informação transmitida), revelada e maturada da atleta é uma das características identificadas por Gould (2002), no seu estudo com atletas Olímpicos, como um dos traços dos *performers* de excelência.

As diferentes oportunidades e as relações com os seus treinadores são decisivas neste evoluir da sua personalidade e do seu pensamento, denotando ser apreciadora de um clima relacional franco e aberto, que possibilite um intercâmbio de opiniões, uma discussão produtiva, onde o seu conhecimento do jogo se pode aprofundar.

> *"Não, eu hoje estou aqui e se o meu treinador me chamar e me disser, olha tens que fazer isto ou aquilo. Eu ouço e posso concordar, posso não concordar, posso dar a minha opinião. Aliás sempre fui uma jogadora que gosto de falar, de ter uma*

abertura com os treinadores para trocarmos opiniões. Já não há ditaduras. Nunca tive um treinador que dissesse que é assim e mais nada, é da minha maneira ou não existe."

Para além das ajudas externas (entenda-se processo de treino, feedbacks e conversas com treinadores e agentes qualificados, entre os quais se incluem o pai e o irmão), Ticha sempre foi, como observa Anderson (1997), (efetuando uma analogia com o seu sucesso académico) *"uma estudante do jogo"*, citando a colega de equipa, Clarisse Machanguana, *"Ela é obcecada com basquetebol. Ela grava e vê jogos constantemente – masculino, feminino, de formação, não importa."* Uma característica que vem de longe, dos Domingos à tarde com a Rtp2 e que a atleta confessa ainda hoje não conseguir largar.

"Eu gosto de basquete, quando chego a casa a primeira coisa que faço é ligar a televisão para ver se está a dar um jogo de basquete, adoro ver na televisão, portanto eu continuo apaixonada pelo basquete (…)"

Indo ao encontro das características que Ticha desenvolveu e demonstra ao longo da sua carreira, verificamos que uma das características que Gould (2002) destaca do seu estudo com atletas Olímpicos, em relação a prévias investigações, é a "inteligência desportiva", a qual é composta por conceitos como a capacidade de analisar, ser inovador, ser um estudante do desporto, efetuar boas decisões, perceber a natureza do desporto de elite e ter uma rápida capacidade de aprendizagem. Igualmente, Vallerand (1999), dentro do seu conceito de Personalidade de desportista, destaca a mesma característica, "ser um estudioso do jogo".

Os treinadores de Ticha, ao longo dos anos, referem a progressão e enaltecem esta sua característica, bem como a evolução do seu pensamento convergente: *"O seu QI basquetebolístico é o mais alto que eu já vi",* refere Jenny Boucek, seu treinador nas Sacramento Monarchs, reforçado pelo seu adjunto Tom Abatemarco: *"Ela é outra treinadora dentro de campo"*, (cit. Kallum, 2007). A própria jornalista realça a evolução da jogadora já dentro da WNBA, referindo que os passes espetaculares que dominavam os seus primeiros anos de competição, passaram para segunda prioridade em prol de

uma liderança mais segura e veterana, o qual a própria atleta confirma na mesma entrevista (Kallum 2007).

A estrutura da competição é também muito diferente do que tinha encontrado até ao momento na sua carreira, com o número de jogos efetuados e a distância das deslocações a reduzirem o número de treinos semanais efetuados durante a época, após o início da competição oficial e a alterarem os conteúdos dos mesmos, existindo um número superior de treinos de recuperação, treinos de índole técnico-tática com um reduzido volume e intensidade.

3.3. Fase V – Expressão e Manutenção da Excelência

"Sucesso é o resultado da prática constante de fundamentos e ações vencedoras; não há nada de milagroso no processo, nem sorte envolvida; amadores aspiram, profissionais trabalham."

Bill Russel
Membro do Basketball Hall of Fame

Em competição constante – uma arte

Após o enorme sucesso demonstrado nos campeonatos universitários, Ticha sabia que existiam excelentes hipóteses de ser escolhida para uma equipa da WNBA. No draft de 1998, não foi obrigada a aguardar muito, pois a equipa "Sacramento Monarchs", com o direito à segunda escolha do draft, rapidamente a elegeu para liderar em campo a sua equipa profissional.

Um novo desafio, novas exigências e responsabilidades, com a atleta a confessar que existem sempre algumas dúvidas, *"Uma pessoa não sabe, às vezes questionamo-nos a nós próprios será que conseguimos? Será que vou ter sucesso?".*

Apesar de todo o seu passado, Ticha *"teve que se provar outra vez"* e para tal preparar-se como nunca… ou, se calhar, como sempre:

"Mas eu entreguei-me sempre, acho que uma pessoa desde que trabalhe e dê sempre 100%, os objetivos, se calhar, podem não ser alcançados, mas pelo menos sabemos que demos o melhor. E foi assim que eu sempre fui."

Durante a pré-temporada, a intensidade dos treinos é referida como o máximo a que já trabalhou, com o regresso de um velho hábito:

*"Os treinos são muito mais intensos. Temos sessões de manhã e à tarde ou noite, muitas vezes a **jogar contra homens**. É muito exigente, mas é o teu trabalho e tens que estar determinada em ser a melhor trabalhadora que conseguires." In (Daniel, 2000)*

Estava muito determinada ao ponto de aparecer frequentemente mais cedo no treino para exercitar o seu lançamento (o aspeto menos positivo do seu jogo, porventura também ele fruto dos constrangimentos da sua infância), efetuando perto de mil lançamentos diários (Daniel, 2000).

A primeira época acabou por ser frustrante, com um record negativo de 8 vitórias e 24 derrotas. O sucesso coletivo não foi imediato, porém o individual sim, com Ticha a ser, logo na primeira época, a líder de assistências da competição, título que obteve nas **seis** primeiras temporadas e que recuperou incrivelmente na época passada, aos 35 anos.

> *"Mas olhando para trás, mesmo quando o sucesso coletivo ou individual não é bom, não podemos desistir. O importante é continuar a trabalhar, esperando que as coisas melhorem, e acreditar que isso é possível."*

A paciência, aliada à sua notável capacidade de trabalho e reforçada competitividade, agora reconhecida mundialmente, como vemos nas palavras de uma sua treinadora adversária dos tempos universitários: *"Ela adora jogar e adora ganhar. Estas são as características intangíveis que separam os bons dos muito bons" (Ira, 1998)* , deram os seus frutos.

Sobre a sua competitividade, Ticha revela alguns traços e alterações desde o tempo da infância:

> *"Sempre tive mau perder ...Agora estou melhor!! Basquetebol é o que eu faço!! Não é o que eu sou! Mas sou bastante competitiva...não "gosto de perder nem a feijões!"*

Ao que acrescenta, referindo-se à forma como encara a competição, propriamente dita, ao stress e à ansiedade pré-competitiva, fator relacionado por Gould (2002) como discriminante nos atletas de elite, e considerado muitas vezes a principal causa de insucesso de atletas com potenciais notáveis, mas que nunca atingem as *performances* supostamente ao seu alcance:

> *"Nunca fui uma pessoa ou jogadora nervosa! Costumo dizer que, quando se estuda e se sabe a lição, não temos medo do exame que nos calha...Não tenho superstições... é mais a rotina normal do dia do jogo".*

"Quando se estuda e se sabe a lição, não temos medo do exame que nos calha" – A auto confiança é, tal como Durand-Bush e Salmela (2002) concluíram no seu estudo, uma das feições dos atletas de excelência e mais uma das notáveis características de Ticha, que a própria assenta na qualidade e perceção do nível da sua preparação. John Wooden (Wooden & Carty, 2005), o mítico treinador universitário de basquetebol norte-americano, definia o

sucesso como a paz de espírito de saber que tínhamos feito tudo ao nosso alcance para sermos o melhor que pudéssemos ser.

A paz de espírito da sua preparação, "o estar bem com vida" da sua personalidade, "o seu estilo brincalhão" e a sua competitividade fazem com que Ticha encare a competição como algo natural, simples, agradável, positivamente desafiante. Um estado que um jornalista de basquetebol americano retratou da forma mais sublime imaginável, no artigo que intitula: *"A Point Guard to Build a Dream On"* (Parham, 2009), do qual apresentamos excertos, deixando pela qualidade estética e descritiva no inglês original com sublinhados nossos:

> *"With just under 6:30 left in the fourth quarter against the Atlanta Dream last night, Penicheiro brought the ball up the court at about ¾ speed in transition. As Dream defenders had done all night, rookie point guard Shalee Lehning was sagging down to the free throw line as Penicheiro got to the three point line, exploiting Penicheiro's notoriously inconsistent jump shot.*
> *And yet in typical Penicheiro form, she used a series of changes of pace, hesitations, head fakes, and changes of direction to get to the baseline and rendering Lehning almost helpless to stop her. As the Dream defense collapsed – seemingly leaving Penicheiro with nowhere else to go – two of her teammates suddenly became open: forward Hamchetou Maiga-Ba popped out for a jumper on the wing while Rebekkah Brunson waited and cut to the basket through a now clear lane.*
> *Surrounded by four Dream defenders Penicheiro got Dream center Sancho Lyttle to shift her weight in the wrong direction with a subtle ball fake, took to the air and hit the cutting Brunson who was left unattended in the lane. After the defensive havoc Penicheiro had just caused, all Dream forward Erika Desouza could do was foul, sending Brunson to the line.*
> *With the Monarchs down 21 points at that moment in time, the play is insignificant in the grand scheme of things. The Monarchs ultimately lost and Penicheiro didn't pick up the assist although it was her effort that undoubtedly created the scoring opportunity which ended in free throws. But the way in which she seems to be in total control even as she's in the middle of switching gears and throwing a flurry of fakes at her opponents never ceases to amaze me.*
> *It's not necessarily original to say that* ***Penicheiro is the epitome of basketball as an art form – creatively drawing upon the resources revealed to her in a situation to make beauty out of a chaotic world****. And even in the twilight of her career, in a 103-83 blowout that pushed the Monarchs further into the cellar of the Western Conference, appreciating Penicheiro is almost a mandate for anyone who considers themselves a true fan of the sport.*
> *She is a pass-first player, with court vision and seemingly in control of every single moment on the court, keeping her dribble live as a means to create things even when everything seems to break down.*
> *She plays the position just as most people would imagine it being played in its most ideal sense and excites us when she does something beyond what we're able to imagine."*

Podemos afirmar que o artigo de um jornalista poderá ser considerado suscetível de ser tendencioso, não necessariamente independente e rigoroso (se bem que sustentado pelas dezenas de diferentes fontes que encontramos na nossa pesquisa), mas apreciamos e destacamos o mesmo, por características únicas do momento em que é escrito, e do que fica na retina e

memória do seu escritor. Numa pesada derrota, de uma época sofrível, no declinar da sua carreira, e numa jogada inconsequente, a meio de um jogo já perdido, Ticha compete de igual forma, explanando o seu jogo de forma controlada, dominante, surpreendente, como uma forma de arte, que produz beleza onde apenas se vê caos…

O seu maior troféu, o qual revela ser o momento desportivo de maior satisfação da sua vida, iria chegar em 2005, com o título de campeã da WNBA. Porém, no percurso que a caracterizou, foi criando imensos destes *diferentes sucessos.*

> *"Foi giro o trajeto de eu conseguir vincar novamente individualmente, depois coletivamente, com a equipa a ir melhorando. Éramos muito novas e não nos conhecíamos no início, até chegarmos a 2005 e termos conseguido ganhar o campeonato."*

Este não foi o seu único título coletivo em alto rendimento, pois quando a competição nos EUA termina, a atleta continua a jogar em campeonatos europeus, os tais, que em adolescente sonhava experimentar quando retornasse da ODU, colecionando títulos nacionais e europeus. (ver currículo em anexo)

Estruturas de treino e competição

Verificamos na figura 11, um maior incremento a partir dos 24 anos de idade do número de horas em prática deliberada e em competições. A estrutura competitiva da WNBA, com a duração de 4 a 5 meses (dependendo da conquista do acesso ao playoff), é uma continuidade do encontrado na NCAA, com uma elevada densidade de jogos (é comum realizar 3 a 4 jogos por semana) e viagens extremamente longas e desgastantes, com a atleta a destacar novamente a predominância de treinos de recuperação com predomínio de conteúdos técnico-tático e reduzida intensidade e volume, treinos de análise de vídeo de jogos e estratégias de recuperação física e mental.

Nos restantes sete meses do ano, competindo nos campeonatos europeus, com estruturas competitivas menos densas (1 a 2 jogos por semana), também os métodos de treino são diferentes com a atleta a efetuar

distinções claras e algumas preferências no que ela diferencia entre o treino europeu e americano, salientando o que nos parece ser uma reflexão da experiência:

"Para mim é muito mais importante a qualidade do que a quantidade"

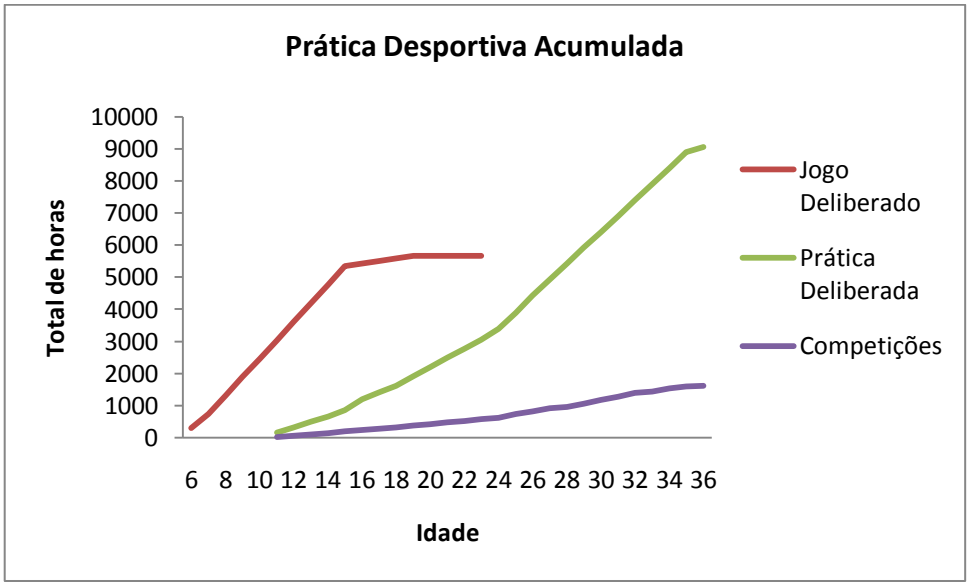

Figura 11 – Representação gráfica das horas de prática desportiva acumulada total

Contrastando as experiências que teve na Europa com as experiências nos EUA:

"Experiência Europeia"

"Na Europa durante a época toda temos quase sempre treinos Bidiários"

"Uma atleta joga 40 minutos durante o fim-de-semana, há umas que jogam 0 e nós fazemos um treino igual a todas. Quer dizer não há essa preocupação, aqui em Portugal [estendendo o seu raciocínio à que identifica, ainda predominante mentalidade europeia], o que provoca o desgaste de uma jogadora que joga mais tempo e as outras jogadoras, se calhar, até perdem a forma. Não há essa preocupação."

"Aqui não se vê a análise de vídeo da outra equipa, o prepararmos os jogos e conhecermos o melhor possível o adversário, como fazemos nos EUA. Se calhar, os treinos da manhã podiam ser mais nesses aspetos como nós fazemos nos EUA."

"Experiência americana"

"Os EUA são um pais enorme e as viagens muitas vezes são de 3, 4 horas às vezes, 5 ou 6 horas de avião, dependendo se formos de costa a costa. E então os treinos eram muito mais técnico táticos, ver filmes do jogo, preparar para a próxima equipa com que vamos jogar. E há aquela preocupação de descansar as

jogadoras que jogaram mais tempo, se calhar têm um treino só de recuperação e as jogadoras que jogaram menos tempo têm um treino mais a sério, há essa preocupação."

Concluindo sobre as diferentes realidades encontradas, que os EUA estão *"anos-luz à frente",* pelos motivos anteriormente referidos e *"também porque têm outras possibilidades em termos de pavilhões, salas de vídeo e número de olheiros profissionais"*

Sobre a Longevidade

Com 14 épocas profissionais (vinte anos desde que pela primeira vez saiu de casa para ir atrás do seu sonho), milhares de horas de treino, viagens, jogos e competições ininterruptas em dois países por ano, durante praticamente toda a carreira, pareceu-nos pertinente a temática da longevidade desportiva.

Quando abordamos o tema sobre quais os fatores que na sua opinião possibilitaram uma carreira tão intensa e prolongada, duas componentes se destacam, a física e a mental.

Profissionalismo – Longevidade Física

"Somos profissionais e temos que cuidar de nós próprias. E acho que é isso também que me tem feito levar uma carreira longa não é? Já vou para a minha 14ª temporada a jogar muitas vezes na WNBA e na Europa, onde não tenho uma pausa, não tenho um interregno, acaba uma época e começa a outra. E é importante nós tomarmos conta de nós mesmas, senão não conseguimos jogar ao mais alto nível. Mas isso parte de nós querermos ser melhores e darmos o nosso melhor. E eu sempre tive esse cuidado."

"Eu, desde muito cedo, desde que cheguei há WNBA, mesmo na minha rookie season em 98 e 99, eu era sempre para aí a 1ª na liga em minutos, ou top 5. Jogava sempre quase 40 minutos, jogava sempre muito tempo. E, naquela altura era jovem, ainda o podia fazer. Agora, uma pessoa vai ficando mais velha e é importante individualmente tomarmos conta de nós, ter uma alimentação saudável, não entrar em excessos quer de comida, quer de bebida, ou de não dormir."

Tomando por base o estudo de Vallerand (1999), podemos afirmar que o profissionalismo, a que se refere, é uma das características incluídas no conceito personalidade do desportista, uma forma ideal de encarar e participar no desporto, e que é uma consequência de uma participação no desporto efetuada por motivos predominantemente intrínsecos. Da mesma forma,

revemo-lo no conceito de disciplina de Holt (2004), incluído em ambas as subcategorias “dedicação necessária” e “disponibilidade para se sacrificar”.

O profissionalismo e os hábitos saudáveis a que a atleta se instou e acostumou (não pretendendo, no entanto, passar uma imagem de excessiva dureza), são cruciais e latentes nesta fase da sua carreira e no prolongamento da mesma. Porém, estes não são fruto de um qualquer dos seus passes de magia, mas sim de processos e características que foram construídos ao longo de uma vida, assentes em valores que a atleta faz questão de reforçar “*vieram de casa*”.

É referida igualmente a importância de métodos de treino e recuperação específicos. A prática de musculação, na manutenção dos índices de força, e o uso de técnicas de massagem e fisioterapia, entre as quais realça a crioterapia, nomeadamente os banhos de imersão em água gelada, uma rotina que iniciou já nos seus tempos universitários e a qual incrementou ao longo da sua carreira, sempre que sente ter uma maior necessidade, dado que *“não é nada agradável”.* Quando em competição em outros campeonatos, com menos condições, expõe, como preocupações principais, a hidratação e o treino da flexibilidade. Curiosa é a autogestão, efetuada pela atleta em todo este processo. Mais do que as indicações dos treinadores ou preparadores físicos, refere que é já a experiência acumulada que a guia *“eu conheço bem o meu corpo e sei o que preciso de fazer”.*

Manutenção da motivação – Jovialidade mental

A motivação assume, como já vimos, um papel central no desenvolvimento das competências dos atletas de excelência, pelo simples facto de que, na sua ausência, não teriam a capacidade de suster a prática intensiva e extensiva necessária para atingir tão elevados níveis de desempenho. Durante todo o seu processo de desenvolvimento, Ticha, como o fomos revelando, não necessitou de grandes preocupações ou esforços (motivacionais) para persistir na sua prática, dado que a motivação com que entrou na modalidade a alimentou durante muitos anos. Pretendíamos saber se ainda era a mesma chama que a fazia permanecer na modalidade, averiguar

se a motivação se mantinha como na sua fase inicial, se era fácil manter-se motivada, e como o fazia, ao que a atleta primeiro assentiu:

> *"Não é fácil, não é fácil. Já tenho 36 anos. Já consegui, a nível individual e coletivo, coisas que, se calhar, nunca estava à espera de conseguir, títulos quer individuais quer coletivos. E uma pessoa às vezes pergunta: o que é que há mais para conquistar?"*

Replicando logo de seguida:

> *"Mas eu, quando tenho esses dias de pouca motivação, penso sempre que estou a fazer aquilo que gosto de fazer, e que é um privilégio jogar basquetebol como profissional, e que se calhar mais de um milhão de pessoas gostavam de estar na minha posição. E eu tenho que ter consciência disso, e é isso que… é quase o anjinho e o diabo, em que o diabo diz: " Não me apetece treinar hoje, estou farta disto". E o anjinho diz: "não, não este é o melhor trabalho que tu podes ter e muita gente gostava de estar na tua posição Vá, calça as botas e vamos embora""*
>
> *"E é um pouco isso, que nós temos que saber lidar com os negativos e com os positivos. Porque agora, aos 36 anos, às vezes, uma pessoa levanta-se e dói-me as costas, dói-me os joelhos, dói isto dói aquilo. E é importante que nós tenhamos saúde e que estejamos saudáveis para conseguir dar o nosso melhor. E tenho sempre esse cuidado, de estar bem, para poder dar o meu melhor, quer individualmente quer coletivamente. Mas há dias que sinto sinceramente, fogo já estou farta disto, já não aguento. Mas lá está o anjinho que neste momento ainda consegue falar mais alto."*

E concluindo:

> *"(…) eu continuo apaixonada pelo basquete"*

Quanto do *"anjinho"* de Ticha nasceu no seu campo de basquetebol das traseiras é algo impossível de quantificar, porém sente-se que a alegria dessa criança ainda brilha nos seus olhos, quando ao terminar a entrevista refere *"gostaria de terminar com um título".* A sempre competitiva faceta da atleta continua assim a ser um dos fatores que a movem, inclusive contra o tempo.

> *"A própria competição, uma pessoa, quando joga, gosta de ganhar. Já tive pior perder do que tenho agora, mas gosto de ganhar. E acho que isso é o que nos leva a todos a praticar desporto. Acho que é a competitividade e a competição em si, ter oportunidade de ganhar jogos"*

Scanlan, no seu mais recente estudo do projeto PEAK (Project on Elit Athlet Commitment) (Scanlan, Russell, Beals, et al., 2003), tendo por base o Modelo de Comprometimento Desportivo, entrevistou os atletas constituintes da seleção de Rugby da Nova Zelândia, os All-Black, obtendo assim uma amostra de atletas de elite mundial. Os resultados apontaram para um grupo

positivamente comprometido com a modalidade, com altos níveis de satisfação e expectantes pelas oportunidades proporcionadas por ser um All- Black. Os atletas demonstraram ter outros interesses, mas afirmaram inequivocamente remetê-los para segundo plano. O investimento pessoal no seu desporto era considerado elevado e assumido de forma voluntária. Persistem na modalidade por vontade própria e não por sentimentos de obrigação social, e revelam apoio e suporte social das mesmas pessoas que os apoiavam no início da sua carreira desportiva.

Os resultados do estudo demonstram algumas ligações entre as diversas componentes. Os atletas mais comprometidos são os que investem mais recursos pessoais para se manter no topo da modalidade, estando este investimento diretamente ligado com o prazer que retiram da mesma.

A satisfação retirada da modalidade e as oportunidades que a mesma proporciona foram consideradas as variáveis mais influentes no comprometimento dos atletas com a modalidade.

De forma em tudo idêntica aos resultados dos estudos de Scanlan (Scanlan, Russell, Wilson, et al., 2003; Scanlan, Simons, et al., 1993), , e analisando a motivação de Ticha, nesta fase, o seu comprometimento, à luz do modelo proposto, verificamos que o prazer e o divertimento ainda são o principal motivo pelo qual a atleta continua envolvida de forma profissional na modalidade. sem esquecer o alargar de horizontes e possibilidades que a sua prática lhe continua a permitir *"O basquete já me deu mais alegrias e já me ofereceu mais coisas do que eu alguma vez podia imaginar",* destacando fatores como viajar, conhecer outros países e culturas e fazer amizades.

> *"Para já, abrem-se as portas a outras culturas, outras comidas, outras línguas. Estive 3 anos na Rússia, estive 1 ano em França, 2 anos na Polónia, 1 ano na Letónia e 3 anos em Itália. Vamos conhecendo pessoas que nos vão marcando, vamos fazendo amizades, vamos tendo oportunidade de experimentar comidas diferentes. E isso, para mim, é, é coisa que o basquete me deu, que eu nunca pensei que acontecesse."*

> *"As pessoas que nós vamos conhecendo neste trajeto, das experiencias e as memórias que ficam, mais do que propriamente os títulos que ganhei. Claro que são importantes, porque uma pessoa compete e é competitiva e quer é ganhar. Mas essas coisas, uma pessoa vai esquecendo e há outras coisas que ficam para a vida toda, como amizades, como memórias, como fotografias, como essas coisas todas. Mas acho que isso são coisas que o basquete já me deu, que eu não estava à espera e que são sempre bem-vindas."*

O investimento pessoal é considerado igualmente elevado, mas voluntário, não revisto no sentimento de obrigação, mas de dedicação ao que adora.

Em termos de apoio social, de igual forma, o suporte dos seus pais, familiares e amigos próximos continua a manter-se, mas a experiência já é o seu principal pilar. Parece-nos apropriado considerar nesta categoria, sendo relevante no nosso caso de estudo, um outro tipo de apoio social, que consideramos importante, especialmente quando falamos em atletas de elite à escala mundial, o apoio e carinho dos fãs, dos adeptos incondicionais, com os quais Ticha faz questão de se relacionar da forma mais próxima possível, nunca negando um autografo, uma palavra, uma entrevista, um sorriso, ou, utilizando as novas tecnologias e redes sociais (página de internet, Twitter e Facebook), uma interação, um comentário sobre o jogo, um agradecimento, uma troca de opiniões.

E, no caso ainda mais especial de Ticha, o apoio e representação de um pequeno País, insignificante à escala basquetebolística, mas do qual tem um imenso orgulho e demonstra enorme agradecimento.

> *"Quando estou fora, sei que sou Portuguesa e tenho muito orgulho em representar Portugal naquilo que faço. Sei que há muitos Portugueses que estão de olho em mim e também têm orgulho no que faço".*

> *"Muitas vezes, as pessoas ficam acordadas até às 2 ou 3 da manhã para me conseguir ver a jogar na internet ou na televisão. E sei que tenho um peso, que não o sinto, mas sei que tenho esse peso de representar Portugal e fazê-lo da melhor maneira. E quando as pessoas comunicam comigo, ou quando me veem na rua, ou me pedem um autógrafo, ou para tirar uma fotografia, eu vejo que elas têm orgulho em mim, continuam-me a dar motivação para eu continuar a fazer o meu melhor e continuar a levar o nome de Portugal ao mais alto nível. E acho que é isso que eu também tenho na consciência, que já estou mais para lá do que para cá. Já vejo que a minha carreira está a acabar e eu quero continuar a fazê-lo da melhor maneira, para continuar a dar alegrias a Portugal."*

No campo motivacional e psicológico, Ticha também "passa as suas próprias receitas". Revelando nunca ter trabalhado com nenhum psicólogo ou ter tido apoio similar, considera-se mentalmente muito forte, uma das características identificadas por Gould (2002) em atletas de excelência, com grande capacidade para ultrapassar os momentos menos bons e manter-se emocionalmente estável, revelando como principal estratégia:

"Uma das coisas que acho que é importante é uma pessoa ter uma memória curta, quer para o bom quer para o mau"

"Não podemos estar a pensar nas coisas más. É aprender com as coisas más e tentá-las fazer melhor. E da mesma forma, aprender com as coisas boas e continuar a tentar fazê-las ainda melhor. Acima de tudo não podemos estar sempre a pensar nas coisas que fizemos, sejam más ou boas, porque vai afetar, com certeza, mais negativamente que positivamente o jogo que vem a seguir."

A importância da "Autogestão"

Zimmerman (2006, p. 719), reportando-se ao valor dos comportamentos autorregulatórios afirma: *"Although a child's initial interest in a field of endeavor usually grows from and is supported by parents and teachers, his or her ultimate level of expertise depends on self-disciplined practice and performance.*" Ao que Young e Medic (2008), abordando o que denominam a necessária transição para a autorregulação, acrescentam:

"In the later development years, athletes must take on greater responsibility for effectively self-controlling, or self-regulating, their practice routines. At expert levels, the responsibility for generating and maintaining motives for practicing rests with the athletes themselves, rather than with others such as the coach."(p.50)

A autorregulação, aplicada neste contexto, é referida pelos últimos autores, como a demonstração de preocupação e responsabilidade com atividades de planeamento, monitorização e avaliação das suas rotinas diárias em função de um objetivo superior que os guia. Os atletas demonstram interesse e comportamentos pró-ativos no sentido de efetivamente aprenderem a controlar e regular as diferentes componentes e atividades que influem na sua performance e que são críticas para a manutenção de um estado físico e mental ótimo, condizente com as necessidades da performance de excelência.

A autorregulação de Ticha destaca-se claramente na fase de manutenção da excelência (não sendo no entanto, exclusiva desta, como já vimos), relacionando-se com a experiência (quantidade) e com diferentes tipos de experiências (qualidade, associada á variedade de campeonatos e treinadores) acumuladas, expressando-se em diversas dimensões:

(i) Física:

"Eu conheço bem o meu corpo e sei o que preciso de fazer";

"Somos profissionais e temos que cuidar de nós próprias (…) É importante nós tomarmos conta de nós mesmas, senão não conseguimos jogar ao mais alto nível. Mas isso parte de nós querermos ser melhores e darmos o nosso melhor. E eu sempre tive esse cuidado";

"É importante individualmente tomarmos conta de nós, ter uma alimentação saudável, não entrar em excessos quer de comida, quer de bebida, ou de não dormir.";

"Tento sempre fazer musculação para evitar lesões. Cabe um pouco a nós também querer fazer esse trabalho, quando tenho essa oportunidade e se vir que não estou desgastada fisicamente ou mentalmente, o que também é muito importante";

"Acho que depois, com a experiência, eu, melhor do que ninguém, conheço o meu corpo e sei aquilo que preciso de fazer para conseguir ter o máximo de performance"

(ii) Psicológica:

"A experiência ajuda muito; e eu já consigo auto "medicar-me" nesse aspeto de psicologia e de motivação"

"Uma das coisas que acho que é importante é uma pessoa ter uma memória curta, quer para o bom, quer para o mau";

(iii) Competitiva – Prática desportiva: Na definição de objetivos, *"Gostaria de terminar com um título";* e na autodefinição de estratégias de treino, *"As pessoas olham para mim, para o meu percurso e sabem que eu chego aos treinos mais cedo e, se calhar, fico até mais tarde, para fazer algum trabalho extra."*

(iv) Cognitiva (Inteligência desportiva):

"Ela é obcecada com basquetebol. Ela grava e vê jogos constantemente – masculino, feminino, de formação, não importa." Clarisse Machanguana in Anderson (1997)

"Quando chego a casa a primeira coisa que faço é ligar a televisão para ver se está a dar um jogo de basquete"

"(…)Eu ouço e posso concordar, posso não concordar, posso dar a minha opinião. Aliás sempre fui uma jogadora que gosto de falar, de ter uma abertura com os treinadores para trocarmos opiniões, já não há ditaduras"

Verificamos assim que os comportamentos autorregulatórios são predominantes no dia-a-dia de Ticha, em respeito a qualquer atividade que

possa influir na sua *performance*. É desde cedo uma estudiosa do jogo, “uma treinadora dentro do campo”. Autónoma e informada na gestão e aplicação de métodos específicos de treino, com respeito à gestão de fadiga mental e física, bem como a hábitos de vida saudáveis, que lhe permitem um longo percurso de excelência.

Percurso assente numa definição de objetivos, na forma de estar na carreira, na iniciativa da procura constante da melhoria técnica e tática, individual e coletiva, reproduzida no trabalho extra de treino, que procura realizar e inspirar, e no diálogo construtivo e bidirecional com colegas, treinadores e dirigentes.

As estratégias e planeamentos autorregulatórios específicos do treino para aquisição e desenvolvimento de técnicas ou comportamentos motores não foram objeto de estudo da nossa tese, porém são referidos na literatura como sendo de elevada eficácia, com os atletas a reportarem incrementos substanciais na aquisição e retenção das técnicas, bem como uma satisfação superior com o processo de treino, traduzida em maior empenho, adesão e persistência na prossecução dos objetivos e realização das tarefas (Cleary & Zimmerman, 2001).

Liderar pelo exemplo – a transmissão da autorregulação

A liderança é definida como a capacidade de motivar e influenciar os membros de um grupo, equipa ou empresa, de forma ética e positiva, para que contribuam voluntariamente e com entusiasmo para alcançarem os objetivos do grupo (Bass & Avolio, 1990; Bass & Steidlmeier, 1999).

No contexto desportivo, e centrada no atleta, a liderança é crucial para atingir o pleno potencial de uma equipa. Na ação de liderança o atleta pode assumir diferentes papéis e facetas: servir de meio de ligação, promovendo a comunicação a diversos níveis, ajudar no planeamento e em questões de disciplina, interagir com os árbitros e com o público e servir como modelo, ser um exemplo a seguir para os outros jogadores (Mosher e Roberts cit. por Wright & Cote, 2003).

Não sendo necessariamente uma condição *sine qua non* para a excelência desportiva, é relativamente comum, os executantes verdadeiramente excecionais, serem reconhecidos de forma quase absoluta,

por todos que os rodeiam, quer sejam os colegas de equipa, superiores hierárquicos ou adeptos, como exemplos de Liderança.

Não se considerando uma líder inata, Ticha refere, e é, reconhecidamente uma Líder, quer em campo como já verificamos *"Ela é outro treinador dentro do campo"* (Tom Abatemarco, treinador adjunto das Sacramento Monarch's in (Kallum, 2007)), quer dentro da dinâmica interna do grupo, onde se encontra inserida, relembrando o apelido que Wendy Larry, sua treinadora na ODU, lhe colocou "*The Provider*", referindo-se não só às suas "assistências" mas a tudo o que envolvia o ambiente social da sua equipa (Anderson, 1997).

Encontramos nas palavras da atleta a forma como desempenha o papel de líder e como "naturalmente" se transformou numa:

> *"Em muitas equipas onde eu já estive fui capitã de equipa. É importante dar bons exemplos, as vezes o exemplo não é tanto por palavras, estar sempre a falar, é por exemplo mesmo, pelos teus atos. As pessoas olham para mim, para o meu percurso e sabem que eu chego aos treinos mais cedo e se calhar fico mais tarde para fazer algum trabalho extra, fazer isto fazer aquilo e não é preciso estar a falar, as pessoas veem o que eu faço e podem seguir por exemplo."*

> *"Uma capitã não é sempre aquela que está sempre a falar e que requer atenção, é talvez o elo de ligação entre os jogadores e o treinador, o treinador e os diretores e acho que é importante haver um bom espírito de equipa e muitas vezes passa pela capitã porque é o elo de ligação entre toda a gente."*

> *"Sim acho que isso é algo que vem naturalmente, não sou uma pessoa que gosta de estar sempre a falar, porque acho que isso também chateia mas se vir alguma coisa que acho que é importante dizer e acho que vai ajudar alguém digo, vem com naturalidade como também estou aberta a opiniões."*

> *"Não, eu hoje estou aqui e se o meu treinador me chamar e me disser, olha tens que fazer isto ou aquilo. Eu ouço e posso concordar, posso não concordar, posso dar a minha opinião., Aliás sempre fui uma jogadora que gosto de falar, de ter uma abertura com os treinadores para trocarmos opiniões. Já não há ditaduras. Nunca tive um treinador que dissesse que é assim e mais nada, é da minha maneira ou não existe."*

Analisando as palavras, o percurso da atleta e a opinião de colegas e treinadores, podemos identificar uma componente formal e uma informal na sua forma de liderar. Formal no sentido de ter sido várias vezes capitã de equipa e ter desempenhado sempre a posição específica de base da equipa (papel oficial de realce e liderança na modalidade); Informal, devido ao

contexto em que muitas vezes exerce a sua liderança, fora do treino, como uma colega/amiga, preocupando-se, interagindo, e motivando as colegas.

O estilo de liderança que apresenta é classificado como transformacional (Bass, 1999). Uma lider que inspira, atuando pelo exemplo, revisto nos seus hábitos saudáveis e forma de estar no treino e na competição, nos seus elevados standards de performance e de definição de objetivos para a equipa, na elevada capacidade de ser otimista quanto à concretização dos mesmos; na demonstração de empatia e consideração individual revelada na sua preocupação e reconhecimento das necessidades de outros, exposta na sua forma de jogar, mas, acima de tudo, na interação com as colegas em ambientes externos ao jogo.

Podemos ainda, apoiando-nos nas características enunciadas, classificar Ticha como uma líder com elevada inteligência emocional, revelando características pessoais distintivas nas 5 dimensões consideradas por Goleman (1998): autoconsciência de Si, dos seus valores e ideais e das suas competências, autorregulação das emoções; elevadas capacidades motivacionais; empatia na perceção das necessidades das colegas, e elevadas aptidões sociais na interação aprazível com as mesmas.

Sendo uma caracteristica tão marcante e influente na manifestação da performance de excelência ao longo de toda a carreira da atleta, parece-nos essencial trazer à luz e discutir a temática do seu desenvolvimento, através de um estudo de Wright e Côté (2003), em que os autores procuraram examinar o percurso de desenvolvimento, desde a infância, de seis atletas caracterizados como Líderes. Os resultados referem, que o evoluir da capacidade de liderança em desporto se centrou no desenvolvimento de quatro componentes: (i) capacidades técnicas elevadas (ser considerado um excelente praticante, claramente acima da média), (ii) excelente ética de trabalho, (iii) conhecimentos desportivos ricos e profundos, e (iv) excelentes capacidades relacionais.

Os participantes evidenciaram um padrão de desenvolvimento muito similar, denotando segundo os autores as seguintes características em comum:

> *"Being exposed to a lot of fun, nonthreatening sport environments, having parents who provided various forms of support and act as play partners, as well as early participation with older peers may result in early skill development.*
> *Furthermore, early recognition and encouragement provide the motivation to develop further skills." (Wright & Cote, 2003, p. 287)*

Partindo dos resultados encontrados e da afirmação supracitada, podemos inferir muitas similaridades entre o processo de desenvolvimento dos atletas "líderes" analisados no estudo e o processo de desenvolvimento de Ticha, concluindo que não foi apenas o potencial físico, técnico, tático e criativo que foi despertado pelas características envolventes da sua infância e adolescência, mas também excelentes capacidades de liderança, que fazem da atleta um nome **respeitado** e admirado a nível mundial e uma mais-valia a qualquer grupo.

O Respeito pelo Jogo

O tópico do respeito pelo jogo facilmente poderia estar inserido nos aspetos motivacionais relacionados com a longevidade, mas parece-nos que aí passaria disfarçado e empobrecido no concernente à natureza e nobreza enriquecedora do conceito e do sentimento. Igualmente poderíamos abordá-lo como elemento inerente ao profissionalismo, mas as limitações aí seriam idênticas e o pressuposto porventura falso.

Concluímos rapidamente que *"O Respeito pelo Jogo"* merece o seu próprio espaço, dado que é, porventura, o maior valor que um atleta pode sentir e atribuir à modalidade que escolhe, mas que, pela qual inicialmente "*só*" se apaixona.

É esse **Respeito**, que a atleta deixa transparecer em toda a sua postura na modalidade, e é evidente no seu discurso:

> *"Sim, acho que sim. (…) Eu continuo apaixonada pelo basquete. Mas é como um casamento, não é? Uma pessoa, aquela paixão inicial, com certeza, já não existe, mas continuo a respeitar o jogo, E acho que é importante que haja esse respeito, porque sei que um dia, se calhar, isto vai acabar. Sei que vai acabar…"*
>
> *"[o respeito] é aquilo que é mais importante, E eu também não quero ter arrependimentos, quero saber que enquanto joguei dei o meu melhor. E o Michael Jordan tem uma frase que é: "Eu nunca sei se há alguma pessoa num pavilhão que é a 1ª vez que me vai ver jogar, portanto eu quero sempre dar o meu melhor." É essa impressão que eu quero dar às pessoas que me veem jogar, que eu sempre dei o meu melhor. Se o meu melhor não for o suficiente, paciência não é. Mas, se calhar, há uma pessoa que é a 1ª vez que me vai estar a ver a jogar e tem que me ver no meu melhor. Eu não quero que ela vá para casa desiludida. Portanto, é sempre isso que tenho de respeito pelo jogo. E acho que tento sempre dar o meu melhor, e se o melhor não for o suficiente paciência. Mas queremos ter a consciência tranquila que demos o máximo."*

O basquetebol é um desporto extremamente belo, dinâmico, artístico e espetacular, não deixando ao mesmo tempo de ser, ao nível a que nos referimos, ultra competitivo, profissional, exigente e pressionante.

Porém, acima de tudo isso, o basquetebol é, na sua génese, um jogo imaginado e alicerçado em Valores e Ideais. Um jogo em constante evolução, desenvolvido a pensar no divertimento e no espetáculo de quem o pratica e de quem o observa e admira.

Ticha absorveu dos seus dois maiores ídolos não só as capacidades técnicas e táticas específicas do jogo, mas algo superior, a sua Essência. Aquilo que faz dela verdadeiramente uma *performer* excecional e inspiradora, um modelo, uma referência dentro e fora do campo, aos seis anos, ou aos onze, vinte, trinta e seis**…**

A modalidade e o futuro

As reticências com que fechamos o tópico anterior justificam-se no facto de a atleta continuar, á data que esta tese é redigida, em plena atividade, não sabendo portanto, quando a mesma cessará o seu percurso como jogadora profissional de basquetebol.

Porém, elas foram lá colocadas com um outro sentido, mais bem explicitado nas palavras de Garcia (pp.101, 2009), *"Uma história de vida, tenha a designação que tiver, deverá ser um texto redigido sem o "ponto final".*

Garcia refere-se, também ele, a um duplo sentido na "ausência do seu ponto final", continuando o seu raciocínio, *"Deverá assumir-se como um convite para a abertura de um diálogo entre o narrado, o narrador e o leitor, onde este último reescreve aquilo que foi plasmado no papel por outrem",* e utilizando-o como uma metáfora para a sua proposta inovadora de um novo itinerário na análise de histórias de vida no desporto. Uma análise sobre o futuro, como meio para auxiliar a compreensão do presente e quiçá do passado na compreensão do "Todo" do objeto de estudo.

> *"Admitir a possibilidade dos desejos futuros – sonhos e utopias mas não só – possam também ter algum valor explicativo sobre o presente, conferindo à história de vida uma outra dimensão mais consentânea com a ideia da existência como um todo, domesticando desta forma as lembranças passadas e as aspirações futuras." pp. 101 (Garcia & Portugal, 2009)*

Não sendo o tópico mais extenso da nossa entrevista, o futuro foi também abordado em diversas partes da conversa, e assim, tentaremos através do mesmo, seguindo a sugestão de Garcia, completar o quadro e provir uma informação mais abrangente a quem o contemplar.

Sobre o seu futuro

Reconhecendo que está no término da sua carreira: *"tenho na consciência, que já estou mais para lá do que para cá, já vejo que a minha carreira está a acabar e eu quero continuar a fazê-lo da melhor maneira",* Ticha lança o mote (referindo-se contudo nesta expressão ainda ao seu futuro como atleta) para os seus objetivos futuros… fora do campo, mas dentro da modalidade.

Futuro Profissional

> *"Gostava de ser agente desportiva. É algo que me revejo a fazer e que, com a minha experiência penso poder desempenhar bem. O poder ajudar as jogadoras mais novas, poder informá-las muito bem sobre os clubes e as condições dos campeonatos, já estive em muitos sítios e conheci muita gente e tive boas experiências e outras menos boas. Mas também poder aconselhar, fazer um papel de mentoring, ajudar na construção da pessoa e na gestão da carreira das jogadoras."*

Referindo-se em seguida ao seu agente, apercebemo-nos que o mesmo teve um papel importante, quer na carreira da atleta, quer na influência do seu objetivo futuro. Destacamos porém com efeitos retrospetivos, algumas características que Ticha destaca sobre o seu agente: é um homem de família, de confiança, que dá bons conselhos, um bom amigo, muito calmo. Ticha praticamente autorretrata-se, sendo a única dissemelhança, o facto de o agente não ser tão "competitivo" quanto ela.

> *"A primeira impressão foi que era uma pessoa em que podia confiar, porque nos dias de hoje ter um agente é difícil, porque também há ai muitos mafiosos. E ele é uma pessoa que é um homem de família, tem filhos, tem uma mulher, é honesto. Acho que isso é a característica número 1 que um agente deve ter. E, hoje em dia, é difícil. E já aprendi muito com ele, a minha experiencia também. Eu nem precisava de agente, a minha experiencia fala por mim. É uma coisa que eu quero seguir quando acabar. É uma pessoa em quem eu confio, que me dá bons conselhos. É uma pessoa muito calma, se calhar até calma demais. Precisava que*

ele um fosse um bocado mais duro, às vezes, para lidar com algumas situações. Mas tem sido um bom amigo e acho que é importante haver essa ligação. Ele não trabalha para mim, trabalhamos os 2 juntos, e ele é uma pessoa em quem eu confio e que temos uma amizade que vai para além do basquete."

Descobrimos em outras entrevistas dadas pela atleta, outras hipóteses profissionais que a mesma já ponderou seguir após o terminar da carreira.

Referindo-se ao seu curso de comunicação social, surge a hipótese de ser uma apresentadora/ comentadora desportiva ligada à modalidade; e referindo-se á sua paixão pela competição, ser treinadora, mas já na mesma entrevista refere que cada mais pensa em ser uma agente.

Tudo o que eu tenho na cabeça… eu vou estar próxima do jogo, primeiro como me licenciei em comunicações pensei em ser uma comentadora desportiva, depois pensei em ser treinadora, mas a cada dia que passa mais e mais eu quero ser uma agente desportiva, eu quero representar mulheres, não acho que haja um número suficiente de mulheres a representar mulheres. E eu adoro pegar em novo talento e poder ajudar, não só no basquetebol, mas na vida. Penso que posso ajudar as mulheres e o mundo do basquetebol a encontrar novos empregos e a auxiliar e guiá-las na vida. ("Ticha Narchs Talk," 2008)

Marcada por algumas "ratoeiras do ofício", Ticha, quer continuar a ser uma "facilitadora" da modalidade, assistindo futuras colegas, não com a criatividade dos seus passes, mas com a experiência das suas palavras, o passar da informação adquirida, a excelência do seu método. Quer prolongar o seu jogo, agora noutro papel, porque ainda está e vai estar sempre apaixonada por ele, como no dia em que pegou na sua primeira bola.

A alcunha de Wendy Larry, "*The Provider*", parece-nos, à medida que descobrimos Ticha, assentar-lhe cada vez melhor, de igual forma, ou se possível superior a "*Lady Magic*".

O que quer que seja o futuro profissional de Ticha, ela tem uma certeza, será no jogo de basquetebol:

"Todos costumamos dizer, o basquetebol não define o que nós somos, é só que fazemos… Mas eu…, quando eu penso no que quero fazer quando sair, eu não posso, não consigo só afastar-me do jogo. O basquetebol deu-me tanto, mais do que eu alguma vez poderia imaginar.
O basquetebol é a minha vida. Num certo sentido isso é triste, mas é a verdade. E eu não me vejo a mim própria, mesmo quando eu acabar de jogar, a afastar-me do jogo, ***porque o jogo deu-me tanto, que eu só quero dar de volta****, de qualquer forma que puder." ("Ticha Narchs Talk," 2008)*

"Dar de volta ao jogo" - Inspirar jovens

Numa entrevista a um programa de rádio, Ticha, num inglês perfeito e fluido (longe vão os tempos que ficava embaraçada pelo deficit do seu inglês), é questionada sobre a sua influência nas jovens jogadoras.

> *Entrevistador – "E como te sentes agora que o círculo está completo, porque, há jogadoras que começaram a jogar por tua causa. Deve ser muito agradável saber que há jogadoras, por aí fora, que querem ser a Ticha Penicheiro."*
>
> *Ticha – "Toca-me bem cá dentro, saber que alguém começou a jogar basquetebol por minha causa, ou olham para mim como um modelo a seguir, ou sou a jogadora favorita, ou usam a minha camisola. Definitivamente, é um círculo completo, saber que temos esse impacto na vida das pessoas. Às vezes não nos apercebemos, porque estamos só a fazer o que gostamos. Eu comecei a jogar basquetebol porque adorava. Tinha uma paixão profunda pelo jogo. Mas quando nos apercebemos que tocamos na vida de outras pessoas e nas suas decisões ou no que fazem, o número de camisola que usam, é definitivamente um grande sentimento. E eu estou muito contente que possa tocar assim nas pessoas." ("Ticha Narchs Talk," 2008)*

Completando na nossa entrevista o seu raciocínio, Ticha antevê e apresenta outras áreas e formas em que quer continuar a ajudar a modalidade, referindo-se nesta citação específica à forma como quer procurar fazê-lo em Portugal.

> *"Sim, agora não tenho muito tempo. Eu, quando faço alguma coisa,* ***gosto de me dedicar a 100%*** *e não pôr o meu nome ligado a qualquer coisa que não consiga estar presente. Mas uma coisa que eu quero fazer mais é fazer campos de férias para miúdos e miúdas, e poder* ***estar presente,*** *para eles fazerem perguntas, e eu também poder dar algumas dicas,* ***e poder ajudar um pouco a juventude a impulsionar-se, se eu puder****, para continuarem a praticar desporto, seja basquete seja o que for. E acho que é importante que as pessoas em geral pratiquem desporto e que sejam ativas. Acho que isso é importante. Com a minha vida ainda muito dividida por cá e por lá, com jogos e treinos, é difícil. Embora já tenha feito alguma coisa, na altura do Natal, aqui em Algés e no Montijo. É uma coisa que eu quero fazer mais frequentemente, que acho que é importante."*

Da mesma forma como foi inspirada na sua juventude, Ticha *"só quer dar de volta"* a um jogo que lhe deu tanto, revelando no entanto também aqui, muitas das características que moldaram o seu percurso de vida como atleta. A sua motivação continua a ir muito para além dos meros valores materiais, (que obviamente também estão presentes ao longo de toda a sua carreira, não o esquecemos logicamente).

O que a move são novamente as suas fundações, os seus valores, a sua forma de estar na vida, a essência do jogo, quer ser profissional e

dedicada, desfrutando do que faz. Felizmente, nunca o soube fazer de outra maneira.

Stambulova (Stambulova, Alfermann, Statler, & Cote, 2009) destaca a importância do modo como os atletas lidam com as transições dentro e fora da modalidade. O sucesso nestas transições é um fator decisivo para uma carreira longa e bem-sucedida no desporto e para uma última transição efetiva para o pós-carreira. Realçamos que a próxima transição de Ticha está a ser preparada, definida e baseada nos mesmos conceitos e princípios com que realizou todas as outras.

“Observando” o futuro de Ticha, pensamos “completar o quadro” sobre o seu longo percurso para a Excelência.

4. Conclusão

Percorrendo a história de vida de uma atleta de excelência, procuramos caracterizar os fatores que foram determinantes no seu percurso de desenvolvimento, expressão e manutenção da excelência, referindo-nos aos fatores de treino, fatores psicológicos e fatores socioculturais.

Na conclusão do nosso estudo, revemo-nos, nas palavras de Phillips et al (2010) relativas à aquisição da expertise.

> *"Para existir uma análise compreensiva da expertise é necessário identificar as dinâmicas intrínsecas de cada indivíduo, os limitadores específicos do ritmo de aprendizagem individual e os constrangimentos que moldam o seu comportamento. Cada atleta envolve-se em determinado contexto desportivo, com dinâmicas individuais particulares, que já foram moldadas pelos genes, e pelas experiências de desenvolvimento iniciais. É expectável que os percursos para a performance expert sejam individuais, devido á unicidade desses constrangimentos dinâmicos." (Phillips, Davids, Renshaw, & Portus, 2010)*

Os resultados específicos do nosso estudo apontam, não para um caminho que terá que ser necessariamente recalcado, mas para uma interação ideal entre os diversos fatores e a dinâmica individual com que a atleta se apresentou perante eles.

Concluímos que, como fatores principais determinantes no seu percurso, se destacam, na génese, ou na base da pirâmide, com influência crucial em todos os desenvolvimentos posteriores, o **Envolvimento social**, representado pela Educação transmitida pelos Pais e pelo clima de segurança e divertimento, proporcionado pelas características da comunidade onde nasceu e viveu durante a infância.

Alicerçadas nestas fundações desenvolveram-se, a **nível psicológico,** características e traços de personalidade que evoluíram com o tempo, à medida das diversas fases, oportunidades, patamares e exigências. Distinguimos na sua infância, e como fator psicológico fulcral para o desenvolvimento da atleta, a intensa motivação intrínseca, aliada ao divertimento e à extroversão, à qual se foi adicionando a competitividade, a capacidade de sacrifício em prol de objetivos/ etapas de carreira os quais tinha capacidade de definir e atingir, o perfeccionismo adaptativo, a capacidade de

trabalho, a calma e a autoconfiança. Estas capacidades são a base de uma atitude perante a competição intensa, facultando um amplo domínio sobre o stress e a ansiedade; sustentando o otimismo e a esperança no cumprir de objetivos e sonhos; e beneficiando da humildade, da capacidade de trabalhar em equipa, da inteligência desportiva, do profissionalismo, da capacidade de liderança e do respeito pelo jogo.

Paralelamente à evolução dos seus traços de personalidade, destacamos como **fator de treino** decisivo, o tipo de prática em que se envolveu na infância, caracterizada como jogo deliberado, uma prática massiva (em termos de volume de "treino"), divertida, automotivada e autorregulada. Os constrangimentos específicos implicados na elevada frequência de experiências de jogo deliberado com praticantes mais velhos e do sexo oposto constituíram um poderoso desafio às suas capacidades e potencialidades e moldaram indelevelmente o seu jogo, a sua maneira de jogar. Realce para o facto de ser a única prática efetuada pela atleta e apenas de forma informal na primeira fase, sendo no entanto, porventura, a principal responsável pelas características definidoras do seu jogo de excelência, a criatividade e a "visão de jogo".

Concluímos que as características da prática deliberada foram decisivas para o desenvolvimento das capacidades despertadas na infância. Esta prática deliberada percorreu várias fases, materializadas em alterações qualitativas e quantitativas no tipo de prática, decorrentes da entrada em cada nova etapa da sua carreira desportiva. Cada etapa abre novas oportunidades e desafios que se projetam sempre na exata medida das suas capacidades e necessidades, levando a um desenvolvimento constante da atleta e das diversas características do seu jogo, destacando a tomada de decisão de excelência.

Concluímos que o sucesso individual permanente que a acompanha durante toda a carreira é determinante, no desenvolver de perceções acrescidas de competência, no alimentar contínuo da motivação para a concretização do sonho de voar cada vez mais alto no firmamento do basquetebol. Acresce que a Educação e os Valores que lhe foram inculcados desde a infância são reconhecidos como fatores fundamentais no ultrapassar dos obstáculos e eventuais "Ilusões" provindos das diferentes transições e sucessos da carreira.

É nossa principal conclusão que o desenvolvimento global e equilibrado da Mulher e a evolução saudável e natural, primeiro da criança e depois da atleta, tornaram o acesso ao profissionalismo e a expressão e manutenção da excelência da performance desportiva, porventura uma das transições mais fáceis com as quais teve que lidar, realçando a importância nesta fase, das capacidades e formas de liderança, que construiu ao longo de uma vida.

Julgamos ter traçado com rigor o caminho para a Excelência da atleta, porém, como a própria diz: *"resultou comigo (…), não façam porque eu fiz, façam, porque vocês querem fazer".*

5. Implicações

Da mesma forma que Shavinina (2007, p. 81) se questiona *"Porque é que não há centenas de Wayne Gretzky*?", somos levados a questionar-nos e a procurar através dos elementos realçados e conclusões retiradas no nosso estudo a responder a outra questão, tecendo algumas considerações e implicações que consideramos pertinentes.

A resposta a esta questão é tudo menos simples e não pretendemos, como já referido anteriormente, descobrir a fórmula mágica para a alta performance desportiva.

A "fórmula" para a excelência, porém, é algo para o qual esperamos contribuir, na expectativa de que cada um, individualmente, possa retirar, de um qualquer parágrafo deste último capítulo, a implicação ou a inspiração que mais lhe é apropriada…

"Porque é que não temos centenas de Tichas?"

Porque nem todos têm a felicidade de amar tão intensamente a modalidade que abraçam; nem todos têm a sorte de ter, ao seu redor, condições que lhe permitam brincar inconscientemente à sua futura arte ou ofício; nem todos são guiados e desafiados na exata proporção das suas necessidades; nem todos respondem aos desafios e oportunidades com as competências e características que os mesmos exigem; nem todos têm a opção de aprender, ou a capacidade para o fazer; nem todos continuam diariamente apaixonados pelos sonhos já atingidos e renovados.

Nem todos podemos ser atletas de excelência, mas todos podemos ser excelentes no nosso percurso e domínio particular se encontrarmos a motivação certa, definirmos claramente os objetivos, e persistirmos apaixonados, otimistas, profissionais no trilho que nos aproxima a cada dia dos nossos objetivos.

A Excelência desta história não se limita, muito longe disso, ao de uma carreira individual. Quantos sorrisos arrancou por esse mundo fora com a sua arte e imaginação, quantos sonhos inspira e continuará a inspirar, quantos modelos seguem a sua forma de estar e liderar. É um símbolo da esperança e

da humildade, do respeito e da coragem, do trabalho e da recompensa, da sorte e da justiça. É um marco da nossa cultura, do nosso País, uma bandeira que assume e honra orgulhosamente em todas as ocasiões proporcionadas. É uma das maiores embaixadoras Portuguesas no Mundo, uma "exportação" de qualidade ímpar, um único "Porto Vintage" e tudo, tudo, começou na segurança divertida das suas "traseiras", um espaço mágico diria ela. Um espaço dos sonhos.

Importa assegurar que os espaços de sonho, sejam cada vez mais abundantes e seguros para quem deles usufrui. Como lamenta Hermínio Barreto, em 1987: *"Este panorama agrava-se entre nós porque cada vez mais fomos desprezando e abandonando os recintos ao ar livre (…) a nossa opção é forçar o «aproveitamento» do interior [dos pavilhões], (…) que pouco favorecem que os **miúdos** joguem e brinquem MAIS, nem sequer que treinem MAIS.(Barreto, 1987, pp. 15-16)*

Que **Quem lidera os processos de ensino e treino** seja competente e não definhe, mas instigue o sonho, a criatividade, o otimismo, a liderança, o perfeccionismo salutar, a competitividade, a paciência, a amizade, a opinião... Floresça a criança, liberte-se a paixão, cultive-se o descobrimento, do qual tantas lições já demos ao mundo. A ciência apoia-nos na descoberta dos métodos de treino ideais, nas adequadas metodologias e intervenções pedagógicas, mas será sempre através do brilho dos nossos olhos que o deles se multiplicará.

Enquanto Treinador, revemo-nos inteiramente num papel atribuído a Ticha, enquanto jogadora, o de "Facilitadores". Devemos, interpretando o indivíduo e o atleta, conhecer as características e condições únicas que o definem, procurando a partir dessa base, "facilitar" o seu desenvolvimento, fazendo uso das melhores estratégias e recursos possíveis para o SEU caso.

6. Bibliografia

Abernethy, B. (1988). Visual Search in Sport and Ergonomics: Its Relationship to Selective Attention and Performer Expertise. [Article]. *Human Performance, 1*(4), 205.

Abernethy, B. (2008). Developing expertise in sport - how research can inform practice. In D. Farrow, J. Baker & C. MacMahon (Eds.), *Developing sport expertise researchers and coaches put theory into practice* (pp. 1-15). New York: Routledge.

Abernethy, B., Baker, J., & Côté, J. (2005). Transfer of pattern recall skills may contribute to the development of sport expertise. [Article]. *Applied Cognitive Psychology, 19*(6), 705-718.

Abernethy, B., Cote, J., & Baker, J. (2002). *Expert decision making in team sports*. s.l.; Australia: s.n.

Abernethy, B., Neal, R. J., & Koning, P. (1994). Visual-perceptual and cognitive differences between expert, intermediate, and novice snooker players. *Applied Cognitive Psychology, 8*(3), 185-211.

Abernethy, B., Rayner, A. J., Hoy, E., & Jackson, R. C. (2007). Loading a movement makes it easier to predict: An experimental test of the relationship between display kinematics, anticipation, and expertise. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 29*, S17-S17.

Abernethy, B., & Zawi, K. (2007). Pickup of Essential Kinematics Underpins Expert Perception of Movement Patterns. *Journal of Motor Behavior, 39*(5), 353-367.

Anderson, K. (1997). The next wave: Ticha Penicheiro has come out of Portugal with a flashy game that has brought old glory back to Old Dominion. *Sports Illustrated, 87*(25), 100-102;105.

Araújo, J. (2010). *Equipas de Alto Rendimento - Factores Críticos de Sucesso*. Porto.

Avolio, B. J., & Bass, B. M. (1999). Re-examining the components of transformational and transactional leadership using the Multifactor Leadership Questionnaire. [Article]. *Journal of Occupational & Organizational Psychology, 72*(4), 441-462.

Baker, J., Cote, J., & Abernethy, B. (2003a). Learning from the experts: practice activities of expert decision makers in sport. *Research Quarterly for Exercise & Sport, 74*(3), 342-347.

Baker, J., Cote, J., & Abernethy, B. (2003b). Sport-specific practice and the development of expert decision-making in team ball sports. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*(1), 12-25.

Baker, J., & Horton, S. (2004). A review of primary and secondary influences on sport expertise. *High Ability Studies, 15*(2), 211-228.

Baker, J., & Logan, A. J. (2007). Developmental contexts and sporting success: birth date and birthplace effects in national hockey league draftees 2000-2005. [Article]. *British Journal of Sports Medicine, 41*(8), 515-517.

Baker, J., Schorer, J., Cobley, S., Schimmer, G., & Wattie, N. (2009). Circumstantial development and athletic excellence: The role of date of birth and birthplace. *European Journal of Sport Science, 9*(6), 329-339.

Barreto, H. (1987). A 1ª técnica não se ensina, e a 2ª também não. *O Treinador*(18), 15-16.

Bass, B. M. (1990). From Transactional to Transformational Leadership: Learning to Share the Vision. [Article]. *Organizational Dynamics, 18*(3), 19-31.

Bass, B. M. (1999). Two Decades of Research and Development in Transformational Leadership. [Article]. *European Journal of Work & Organizational Psychology, 8*(1), 9-32.

Bass, B. M., & Avolio, B. J. (1990). Developing Transformational Leadership: 1992 and Beyond. [Article]. *Journal of European Industrial Training, 14*(5), 21-27.

Bass, B. M., & Steidlmeier, P. (1999). Ethics, character, and authentic transformational leadership behavior. [Article]. *Leadership Quarterly, 10*(2), 181.

Bento, J. O. (2004). Hermínio Barreto: sinónimo de professor. In F. Tavares & A. Graça (Eds.), *O Basquetebol e a Pedagogia de Hermínio Barreto* (pp. 17-19). Porto: FCDEF.

Berry, J., Abernethy, B., & Côté, J. (2008). The Contribution of Structured Activity and Deliberate Play to the Development of Expert Perceptual and Decision-Making Skill. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 30*(6), 685-708.

Bloom, B. S. (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine Books.

Bruner, M. W., Erickson, K., McFadden, K., & Côté, J. (2009). Tracing the origins of athlete development models in sport: A citation path analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 2*(1), 23-37.

Burgess, D. J., & Naughton, G. A. (2010). Talent Development in Adolescent Team Sports: A Review. *International Journal of Sports Physiology & Performance, 5*(1), 103-116.

Carpenter, P. J., & Scanlan, T. K. (1998). Changes over time in the determinants of sport commitment. / Changement au cours du temps, des determinants de l'engagement sportif. *Pediatric Exercise Science, 10*(4), 356-365.

Chelladurai, P. (1984). Discrepancy Between Preferences and Perceptions of Leadership Behavior and Satisfaction of Athletes in Varying Sports. *Journal of Sport Psychology, 6*(1), 27-41.

Cherniss, C., Extein, M., Goleman, D., & Weissberg, R. P. (2006). Emotional Intelligence: What Does the Research Really Indicate? [Article]. *Educational Psychologist, 41*(4), 239-245.

Chi, M. T. H. (2006). Two Approaches to the Study of Expert's Characteristics. In K. A. Ericsson, N. Charness, P. J. Feltovich & R. R. Hoffman (Eds.), *The Cambridge handbook of expertise and expert performance* (pp. 21-30). Cambridge: Cambridge University Press.

Clark, S. E., & Ste-Marie, D. M. (2007). The impact of self-as-a-model interventions on children's self-regulation of learning and swimming performance. *Journal of Sports Sciences, 25*(5), 577-586.

Cleary, T. J., & Zimmerman, B. J. (2001). Self-regulation differences during athletic practice by experts, non-experts, and novices. *Journal of Applied Sport Psychology, 13*(2), 185-206.

Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist, 13*(4), 395-417.

Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2003). From Play to Practice: A Developmental Framework for the aquisition of Expertise in Sport. In J. L. Starkes & K. A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sports advances in research on sport expertise* (pp. 89-114). Champaign, Il: Human Kinetics.

Côté, J., Ericsson, K. A., & Law, M. P. (2005). Tracing the Development of Athletes Using Retrospective Interview Methods: A Proposed Interview and Validation Procedure for Reported Information. *Journal of Applied Sport Psychology, 17*(1), 1-19.

Côté, J., & Fraser-Thomas, J. (2008). Play, Practice and athlete development. In D. Farrow, J. Baker & C. MacMahon (Eds.), *Developing sport expertise researchers and coaches put theory into practice* (pp. 17-28). New York: Routledge.

Coté, J., Horton, S., MacDonald, D., & Wilkes, S. (2009). The Benefits of Sampling Sports During Childhood. *Physical & Health Education Journal, 74*(4), 6-11.

Côté, J., Lidor, R., & Hackfort, D. (2009). ISSP POSITION STAND: TO SAMPLE OR TO SPECIALIZE? SEVEN POSTULATES ABOUT YOUTH SPORT ACTIVITIES THAT LEAD TO CONTINUED PARTICIPATION AND ELITE

PERFORMANCE. *International Journal of Sport & Exercise Psychology, 7*(1), 7-17.

Côté, J., Macdonald, D. J., Baker, J., & Abernethy, B. (2006). When “where” is more important than “when”: Birthplace and birthdate effects on the achievement of sporting expertise. *Journal of Sports Sciences, 24*(10), 1065-1073.

Coward, C. (2011). With Portugal’s basketball legacy on her shoulders, Ticha Penicheiro “humbled” by WNBA Top 15 honor. Retrieved 13-08-2011, from http://www.hoopfeed.com/content/2011/07/26/with-portugals-basketball-legacy-on-her-shoulders-ticha-penicheiro-humbled-by-wnba-top-15-honor/

Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K. R., Whalen, S., & Wong, M. (1993). *Talented teenagers: The roots of success and failure*. New York, NY US: Cambridge University Press.

Curtis, J. E., & Birch, J. S. (1987). Size of Community of Origin and Recruitment to Professional and Olympic Hockey in North America. [Article]. *Sociology of Sport Journal, 4*(3), 229-244.

Damásio, A. (2003). *Ao Encontro de Espinosa - As Emoções sociais e a Neurologia do Sentir*: Publicações Europa-América.

Daniel, S. (2000). They got next. Retrieved 08-06-2011, from http://www.odu.edu/ao/alumni_magazine/issue4/gotnext.htm

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 49*(3), 182-185.

Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: perceptions of world and Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*(3), 154-171.

Emmerling, R. J., & Goleman, D. (2005). Leading with Emotion. [Article]. *Leadership Excellence, 22*(7), 9-10.

Ericsson, K. A. (1996). *The road to excellence : the acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports, and games*. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.

Ericsson, K. A. (2005). Recent Advances in Expertise Research: A Commentary on the Contributions to the Special Issue. *Applied Cognitive Psychology, 19*(2), 223-241.

Ericsson, K. A. (2006). *The Cambridge handbook of expertise and expert performance*. Cambridge ; New York: Cambridge University Press.

Ericsson, K. A., & Charness, N. (1994). Expert performance: Its structure and acquisition. *American Psychologist, 49*(8), 725-747.

Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review, 100*(3), 363-406.

Ericsson, K. A., & Smith, J. (1991). *Toward a general theory of expertise prospects and limits*. Cambridge: Cambridge University Press.

Farrow, D., & Raab, M. (2008). A recipe for expert decision making. In D. Farrow, J. Baker & C. MacMahon (Eds.), *Developing sport expertise researchers and coaches put theory into practice* (pp. 137-154). New York: Routledge.

Ford, P. R., Ward, P., Hodges, N. J., & Williams, A. M. (2009). The role of deliberate practice and play in career progression in sport: the early engagement hypothesis. *High Ability Studies, 20*(1), 65-75.

Garcia, R. P., & Portugal, P. (2009). O desporto e histórias de vida. Proposta de um novo itinerário a partir de uma visão personalista. / Sport and life stories. A proposal for a new itinerary based on a self concept. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 9*(1), 90-102.

Goleman, D. (1998). The Emotional Intelligence of Leaders. [Article]. *Leader to Leader*(10), 20-26.

Goleman, D. (2000). Leaderships that gets results. [Article]. *Harvard Business Review, 78*(2), 78-90.

Goleman, D. (2004). What Makes a Leader? [Article]. *Harvard Business Review, 82*(1), 82-91.

Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffatt, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*(3), 172-204.

Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., & Chung, Y. (2002). A survey of U.S. Olympic coaches: variables perceived to have influenced athlete performances and coach effectiveness. *Sport Psychologist, 16*(3), 229-250.

Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medberty, R., & Peterson, K. (1999). Factors affecting Olympic performance: perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. / Les facteurs influencant la performance olympique: les attentes intuitives d'athletes et d'entraineurs appartenant a des equipes qui reussissent plus ou moins. *Sport Psychologist, 13*(4), 371-394.

Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The Sport Psychologist, 1*(4), 293-308.

Gould, D., & Whitley, M. A. (2009). Sources and Consequences of Athletic Burnout Among College Athletes. *Journal of Intercollegiate Sport, 2*(1), 16-30.

Gray, R. (2004). Attending to the Execution of a Complex Sensorimotor Skill: Expertise Differences, Choking, and Slumps. *Journal of Experimental Psychology: Applied, 10*(1), 42-54.

Greco, P., Memmert, D., & Morales, J. C. P. (2010). The effect of deliberate play on tactical performance in basketball. *Perceptual and Motor Skills, 110*(3, Pt1), 849-856.

Helsen, W. F., Starkes, J. L., & Hodges, N. J. (1998). Team sports and the theory of deliberate practice. / Les sports dequipe et la theorie de la pratique choisie. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 20*(1), 12-34.

Hodge, T., & Deakin, J. M. (1998). Deliberate practice and expertise in the martial arts: The role of context in motor recall. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 20*(3), 260-279.

Hodges, N. J., Kerr, T., Starkes, J. L., Weir, P. L., & Nananidou, A. (2004). Predicting Performance Times From Deliberate Practice Hours for Triathletes and Swimmers: What, When, and Where Is Practice Important? *Journal of Experimental Psychology: Applied, 10*(4), 219-237.

Hodges, N. J., & Starkes, J. L. (1996). Wrestling with the nature of expertise : a sport specific test of Ericsson, Krampe and Tesch-Romer's (1993) theory of deliberate practice (Nature de la competence d'expert en lutte : test specifique au sport pour valider la theorie de la pratique deliberee de Ericsson, Krampe et Tesch-Romer (1993)). *International Journal of Sport Psychology, 27*(4), 400-424.

Holt, N. L., & Dunn, J. G. H. (2004). Toward a Grounded Theory of the Psychosocial Competencies and Environmental Conditions Associated with Soccer Success. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*(3), 199-219.

Howe, M. J. A., Davidson, J. W., & Sloboda, J. A. (1998). Innate talents: reality or myth? *Behavioral & Brain Sciences, 21*(3), 399-407.

Ira, B. (1998). COLLEGE BASKETBALL; 'The Best Player in the Country'. [Article]. *New York Times*, 4.

Jackson, R. C., Ashford, K. J., & Norsworthy, G. (2006). Attentional Focus, Dispositional Reinvestment, and Skilled Motor Performance Under Pressure. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 28*(1), 49-68.

Kahn, J. (2008). Wayne Gretzky-Style 'Field Sense' May Be Teachable. *ASCA Newsletter, 2008*(11), 7-11.

Kallum, C. (2007). Winning Ways. *Women's Basketball* Retrieved 13-07-2010, 2007, from http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=26979547&lang=pt-br&site=ehost-live

Keith, N., & Ericsson, K. A. (2007). A deliberate practice account of typing proficiency in everyday typists. *Journal of Experimental Psychology: Applied, 13*(3), 135-145.

Kent, A., & Chelladurai, P. (2001). Perceived transformational leadership, organizational commitment, and citizenship behavior: a case study in intercollegiate athletics. *Journal of Sport Management, 15*(2), 135-159.

Krampe, R. T., & Ericsson, K. A. (1996). Maintaining excellence: Deliberate practice and elite performance in young and older pianists. *Journal of Experimental Psychology: General, 125*(4), 331-359.

Lam, W. K., Maxwell, J. P., & Masters, R. S. W. (2009). Analogy versus explicit learning of a modified basketball shooting task: Performance and kinematic outcomes. *Journal of Sports Sciences, 27*(2), 179-191.

Loughead, T. M., Hardy, J., & Eys, M. A. (2006). The Nature of Athlete Leadership. [Article]. *Journal of Sport Behavior, 29*(2), 142-158.

MacDonald, D. J., Cheung, M., Côté, J., & Abernethy, B. (2009). Place but not date of birth influences the development and emergence of athletic talent in American football. *Journal of Applied Sport Psychology, 21*(1), 80-90.

MacDonald, D. J., Côté, J., Eys, M., & Deakin, J. (2011). The role of enjoyment and motivational climate in relation to the personal development of team sport athletes. *The Sport Psychologist, 25*(1), 32-46.

McCarthy, P. J., & Jones, M. V. (2007). A qualitative study of sport enjoyment in the sampling years. *The Sport Psychologist, 21*(4), 400-416.

McPherson, S. L. (1994). The development of sport expertise: mapping the tactical domain. *Quest (00336297), 46*(2), 223-240;247-262.

McPherson, S. L., & Kernodle, M. (2007). Mapping two new points on the tennis expertise continuum: Tactical skills of adult advanced beginners and entry-level professionals during competition. *Journal of Sports Sciences, 25*(8), 945-959.

McPherson, S. L., & MacMahon, C. (2008). How Baseball Players Prepare to Bat: Tactical Knowledge as a Mediator of Expert Performance in Baseball. [Article]. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 30*(6), 755-778.

Memmert, D. (2006). Developing creative thinking in a gifted sport enrichment program and the crucial role of attention processes. *High Ability Studies, 17*(1), 101-115.

Memmert, D. (2007). Can Creativity Be Improved by an Attention-Broadening Training Program? An Exploratory Study Focusing on Team Sports. [Article]. *Creativity Research Journal, 19*(2/3), 281-291.

Memmert, D. (2009a). Noticing unexpected objects improves the creation of creative solutions—Inattentional blindness by children influences divergent thinking negatively. *Creativity Research Journal, 21*(2-3), 302-304.

Memmert, D. (2009b). Pay attention! A review of visual attentional expertise in sport. *International Review of Sport & Exercise Psychology, 2*(2), 119-138.

Memmert, D. (2011). Creativity, expertise, and attention: Exploring their development and their relationships. *Journal of Sports Sciences, 29*(1), 93-102.

Memmert, D., Baker, J., & Bertsch, C. (2010). Play and practice in the development of sport-specific creativity in team ball sports. *High Ability Studies, 21*(1), 3-18.

Memmert, D., & Furley, P. (2007). "I Spy With My Little Eye!": Breadth of Attention, Inattentional Blindness, and Tactical Decision Making in Team Sports. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 29*(3), 365-381.

Memmert, D., & Perl, J. (2009). Game creativity analysis using neural networks. *Journal of Sports Sciences, 27*(2), 139-149.

Memmert, D., & Roth, K. (2007). The effects of non-specific and specific concepts on tactical creativity in team ball sports. *Journal of Sports Sciences, 25*(12), 1423-1432.

Morales, J. C. P., Silva, E. G., Matias, C. J. A. d. S., Reis, R. A., & Greco, P. J. (2009). Process of teaching-learning-training in minibasketball. / proceso de enseñanza-aprendizaje-entrenamiento en el minibaloncesto. / processo de ensino-aprendizagem-treinamento no minibasquetebol. *Fitness & Performance Journal (Online Edition), 8*(5), 349-359.

Murphy, E., Dingwall, R., Greatbatch, D., Parker, S., & Watson, P. (1998). *Qualitative Research methods in health technology assessment: a review of the literature*.

North, J. S., Williams, A. M., Hodges, N., Ward, P., & Ericsson, K. A. (2009). Perceiving patterns in dynamic action sequences: Investigating the processes underpinning stimulus recognition and anticipation skill. *Applied Cognitive Psychology, 23*(6), 878-894.

Parham, N. (2009). A Point Guard to Build a Dream On: Penicheiro is Still Creativity Personified. Retrieved 01-07-2011, 2011, from http://www.swishappeal.com/2009/08/point-guard-to-build-dream-on.html

Park, S. (2003). Anticipation and Acquiring Processes of Visual Cues on a Spiker's Attack Patterns and Directions as a Function of Expertise in Volleyball Players. *International Journal of Applied Sports Sciences, 15*(2), 51-63.

Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: the Sport Motivation Scale (SMS). / Vers une nouvelle mesure de la motivation intrinseque, de la motivation extrinseque et de la non-motivation en sport. Echelle de motivation en sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 17*(1), 35-53.

Pensgaard, A. M., & Duda, J. L. (2002). "If we work hard, we can do it." A tale from an Olympic (gold) medallist. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*(3), 219-236.

Phillips, E., Davids, K., Renshaw, I., & Portus, M. (2010). Expert Performance in Sport and the Dynamics of Talent Development. *Sports Medicine, 40*(4), 271-283.

Price, M. S., & Weiss, M. R. (2011). Peer leadership in sport: Relationships among personal characteristics, leader behaviors, and team outcomes. *Journal of Applied Sport Psychology, 23*(1), 49-64.

Raab, M., Masters, R. S. W., Maxwell, J., Arnold, A., Schlapkohl, N., & Poolton, J. (2009). Discovery learning in sports: Implicit or explicit processes? *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 7*(4), 413-430.

Record. (2011). Stop ao Basketball.

Rice, K. G., & Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, attachment, and adjustment. *Journal of Counseling Psychology, 47*(2), 238-250.

Riemer, H. A., & Chelladurai, P. (1995). Leadership and satisfaction in athletics. / Leadership et satisfaction en sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 17*(3), 276-293.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68-78.

Sánchez, A. C. J., Calvo, A. L., Buñuel, P. S.-L., & Godoy, S. J. I. (2009). Decision-making of spanish female basketball team players while they are competing. [Article]. *Revista de Psicología del Deporte, 18*, 369-373.

Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P., & Keeler, B. (1993). An Introduction to the Sport Commitment Model. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 15*(1), 1-15.

Scanlan, T. K., Russell, D. G., Beals, K. P., & Scanlan, L. A. (2003). Project on Elite Athlete Commitment (PEAK): II. A direct test and expansion of the Sport Commitment Model with elite amateur sportsmen. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 25*(3), 377-401.

Scanlan, T. K., Russell, D. G., Magyar, T. M., & Scanlan, L. A. (2009). Project on Elite Athlete Commitment (PEAK): III. An Examination of the External Validity Across Gender, and the Expansion and Clarification of the Sport Commitment Model. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 31*(6), 685-705.

Scanlan, T. K., Russell, D. G., Wilson, N. C., & Scanlan, L. A. (2003). Project on Elite Athlete Commitment (PEAK): I. Introduction and methodology. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 25*(3), 360-376.

Scanlan, T. K., Simons, J. P., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993). The Sport Commitment Model: Measurement Development for the Youth-Sport Domain. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 15*(1), 16-38.

Seltzer, J., & Bass, B. M. (1990). Transformational Leadership: Beyond Initiation and Consideration. [Article]. *Journal of Management, 16*(4), 693.

Shavinina, L. V. (2007). On the advancement of the expert performance approach via a deep understanding of giftedness. *High Ability Studies, 18*(1), 79-82.

Shim, J., Carlton, L. G., Chow, J. W., & Chae, W.-S. (2005). The Use of Anticipatory Visual Cues by Highly Skilled Tennis Players. *Journal of Motor Behavior, 37*(2), 164-175.

Simon, H. A., & Chase, W. G. (1973). Skill in chess. *American Scientist, 61*, 394–403.

Simonton, D. K. (2007). Talent and expertise: the empirical evidence for genetic endowment. *High Ability Studies, 18*(1), 83-84.

Singer, R. N., Cauraugh, J. H., Chen, D., & Steinberg, G. M. (1996). Visual search, anticipation, and reactive comparisons between highly-skilled and beginning tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology, 8*(1), 9-26.

Sniderman, S. (2010). The Sports Dominance Mystery. [Article]. *Skeptic, 16*(1), 44-51.

Soberlak, P., & Cote, J. (2003). The Developmental Activities of Elite Ice Hockey Players. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*(1), 41 - 49.

Sosniak, L. A. (2006). Retrospective Interviews in the Study of Expertise and Expert. In K. A. Ericsson, N. Charness, P. J. Feltovich & R. R. Hoffman (Eds.), *The Cambridge handbook of expertise and expert performance* (pp. 287-302). Cambridge: Cambridge University Press.

Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Cote, J. (2009). ISSP position stand: career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport & Exercise Psychology, 7*(4), 395-412.

Starkes, J. L. (2003). The Magic and the Science of Sport Expertise: Introduction to Sport Expertise Research and this Volume. In J. L. Starkes & K. A. Ericsson (Eds.), *Expert performance in sports advances in research on sport expertise* (pp. 3-16). Champaign, Il: Human Kinetics.

Ticha Narchs Talk. (2008, 2008). from http://origin.wnba.com/media/monarchs/08_0818TichaNARCHS_TALK.mp3

Ticha Penicheiro Player File. (2011). Retrieved 20-07-2011, 2011, from http://www.wnba.com/playerfile/ticha_penicheiro/index.html

Toering, T. T., Elferink-Gemser, M. T., Jordet, G., & Visscher, C. (2009). Self-regulation and performance level of elite and non-elite youth soccer players. *Journal of Sports Sciences, 27*(14), 1509-1517.

Vaeyens, R., Gullich, A., Warr, C. R., & Philippaerts, R. (2009). Talent identification and promotion programmes of Olympic athletes. *Journal of Sports Sciences, 27*(13), 1367-1380.

Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport (Etude de la motivation intrinseque et de la motivation extrinseque en sport). *Journal of Applied Sport Psychology, 11*(1), 142-169.

Vincer, D. J. E., & Loughead, T. M. (2010). The Relationship Among Athlete Leadership Behaviors and Cohesion in Team Sports. [Article]. *Sport Psychologist, 24*(4), 448-467.

Ward, P., & Williams, A. M. (2003). Perceptual and cognitive skill development in soccer: the multidimensional nature of expert performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 25*(1), 93-111.

Weissensteiner, J., Abernethy, B., Farrow, D., & Müller, S. (2008). The Development of Anticipation: A Cross-Sectional Examination of the Practice Experiences Contributing to Skill in Cricket Batting. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 30*(6), 663-684.

Wells, J. (1982, Sept. 1, 2010). Prodigy on ice. *The Great Wayne Gretzky* Retrieved 07-07-2011, 2011, from http://archives.cbc.ca/sports/hockey/topics/1093-6037/

Williams, A. M. (2000). Perceptual skill in soccer: implications for talent identification and development. / Aptitudes perceptives en football: implications pour l ' identification et le developpement des talents. *Journal of Sports Sciences, 18*(9), 737-750.

Williams, A. M., & Ericsson, K. A. (2007). Introduction to the theme issue: Perception, cognition, action, and skilled performance. *Journal of Motor Behavior, 39*(5), 338-340.

Williams, A. M., & Ford, P. R. (2008). Expertise and expert performance in sport. *International Review of Sport & Exercise Psychology, 1*(1), 4-18.

Williams, J. M., & Krane, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology personal growth to peak performance* (pp. 137-147). Mountain View: Mayfield.

Wolfenden, L. E., & Holt, N. L. (2005). Talent Development in Elite Junior Tennis: Perceptions of Players, Parents, and Coaches. *Journal of Applied Sport Psychology, 17*(2), 108-126.

Wooden, J., & Carty, J. (2005). *Coach Wooden's pyramid of success playbook*. California: Regal Books.

Wright, A., & Cote, J. (2003). A retrospective analysis of leadership development through sport. *Sport Psychologist, 17*(3), 268-291.

Young, B. W., & Medic, N. (2008). The motivation to become an expert athlete. In D. Farrow, J. Baker & C. MacMahon (Eds.), *Developing sport expertise researchers and coaches put theory into practice* (pp. 43-59). New York: Routledge.

Zimmerman, B. J. (2006). Development and Adaptation of Expertise: The Role of Self Regulatory Processes and Beliefs. In K. A. Ericsson, N. Charness, P. J. Feltovich & R. R. Hoffman (Eds.), *The Cambridge handbook of expertise and expert performance* (pp. 705-722). Cambridge: Cambridge University Press.

7. Anexos

Anexo 1
Entrevista com o treinador José Leite

Américo Santos (AS) - Como descreve a Ticha jogadora aos 15 anos?

José Leite (JL) - Nessa altura a Ticha era um talento emergente, mas tinha pouca disciplina de jogo, optando muitas vezes pela solução que não era a mais simples. As suas maiores virtudes técnicas eram (e são) o controle de bola e a visão de jogo. Tal como ainda hoje era praticamente impossível desarmar a Ticha em drible e quase sempre colocava a bola onde queria.

Com essas duas características em desenvolvimento latente e com o seu feitio brincalhão, a Ticha procurava o divertimento no jogo e isso significava fazer "uma bola" impossível ou um passe fabuloso (que às vezes mais ninguém tinha visto)...

Gostava imenso do jogo, na sua vertente ofensiva e lúdica, no aspeto defensivo apenas se motivava com a tentativa de roubo de bola.

AS - Quais as características pessoais dela que se destacam da sua personalidade na altura?

JL - O seu feitio brincalhão, estava sempre bem-disposta e vivia sem problemas. Era louca pelo jogo e divertia-se a inventar novas técnicas.

Era uma jovem com comportamentos saudáveis e boa colega com muito boa educação familiar.

Nessa idade, ao contrário da maioria das colegas, o seu processo de maturação e crescimento ainda não estava terminado.

AS - O que mais lhe indicava, se alguma coisa, que ela poderia obter o sucesso que obteve?

JL - Um sucesso como o que a Ticha teve é praticamente impossível de prever.

O talento estava lá, a capacidade de trabalho também, mas não poderia prever que ela atingisse o que atingiu. Aproveitou muito bem as oportunidades (lutou por elas), cresceu e desenvolveu uma atitude profissional muito forte, que lhe permitiu capitalizar todo o potencial de que dispunha.

A ida para os EUA, para a universidade de Old Dominion foi fundamental para chegar onde chegou.

Penso que ela é a atleta feminina de maior sucesso profissional, que o desporto português alguma vez teve.

AS - Na sua entrevista comigo a Ticha refere que começa a aprender a gostar de defender no Projeto Rio Maior. Qual era a mentalidade dela a este respeito e qual sentiu foram as alterações.

JL - Como disse, para a Ticha de 15 anos, defender era tentar roubar bolas...No processo de treino do CAR de Rio Maior o ensino da técnica individual defensiva e da tática individual defensiva, eram matérias fundamentais, trabalhadas diariamente e com reflexo na qualidade do jogo individual e coletivo.

Tal como as outras colegas a Ticha foi percebendo as vantagens de defender bem.

Penso que em ODU atingiu níveis defensivos fortíssimos, mas é algo que lhe custa manter, tem que fazer um esforço grande, pois não foi o seu primeiro amor.

Anexo 2

Entrevista com o irmão de Ticha – Paulo Penicheiro

Américo Santos (AS) - Como descreves a tua irmã na sua infância entre os 6 e os 11 anos?

Paulo Penicheiro (PP) - Já Lá vão alguns anos mas se bem me lembro, era uma menina muito maria rapaz, cheia de energia, muito generosa, reguila o que era próprio da idade.

AS - Como era o seu comportamento e evolução naquele *playground*?

PP - Enquanto não teve a oportunidade de se juntar a nós no campo, entretinha-se a brincar com a bola junto ao campo, e a ver os jogos tentando sempre assimilar informação, de fato bastante observadora.

AS - Consegues estimar uma média diária ou semanal que ela passava naquele campo?

PP - Devia rondar uma média de 2 a 3 horas por dia, isto de verão, no inverno seria menos com certeza até atendendo às condições climatéricas.

AS - Via muitos jogos oficiais teus?

PP - Sim sempre que podia via os jogos oficiais, principalmente em casa, e os jogos com o rival da cidade, esses raramente perdia.

AS - Qual achas que foi a tua influencia e do teu pai na carreira dela?

PP - Foi uma grande influência pois lá em casa respirava-se basquete, desde as cassetes de vídeo, às revistas, às bolas, as idas ao campo, aos meus treinos e jogos, tudo influenciou bastante.

AS - Tu que a acompanhaste sempre, consegues descrever o percurso, a evolução do estilo de jogo dela enquanto jogadora?

PP - O estilo sempre foi o de jogadora de equipa, mais preocupada em pôr a jogar do que com a sua conta pessoal, sempre foi uma tenaz defensora, roubando imensas bolas, o que também relegou um pouco para segundo lugar as capacidades ofensivas, mas todavia, sempre que se assumia também conseguia marcar pontos, embora o gosto dela foi sempre passar a bola à colega que estava em melhores condições de marcar o cesto.

AS - O que mais te indicava, se alguma coisa, que ela poderia obter o sucesso que obteve?

PP - O gosto e a paixão pela modalidade, assim como a entrega que ela punha em todos os treinos e jogos, nunca deixando de ser humilde, e tendo sempre a noção de nada sabia e que muito teria a aprender.

Anexo 3

Curriculum Pessoal Patrícia Penicheiro

NOME	***PATRICIA NUNES PENICHEIRO***
NICKNAME	***TICHA***
DATA NASCIMENTO	***18.09.1974***
NATURAL	***S. JULIÃO - FIGUEIRA DA FOZ - PORTUGAL***
ESCOLA	
PRIMARIA	***ESCOLA DO VISO - FIGUEIRA DA FOZ***
SECUNDARIA	***FIGUEIRA DA FOZ - RIO MAIOR - SANTAREM***
SUPERIOR	***ISLA (SANTAREM) - UNIVERSITY OLD DOMINION (U.S.A.)***
CURSO	***JORNALISMO***
DESPORTO	
INICIO	***AOS 6 ANOS***
OFICIAL	***AOS 11 ANOS - GINASIO CLUBE FIGUEIRENSE***
SEL.NACIONAL	***AOS 16 ANOS***
PROFISSIONAL	***AOS 23 ANOS***
INTERNACIONALIZAÇÕES	**101 JOGOS OFICIAS PELA SELECÇÃO NACIONAL**
CONDECORAÇÕES E DISTINÇÕES	
SOCIO DE MÉRITO	***GINASIO CLUBE FIGUEIRENSE - 28.10.1998***
MEDALHA OLÍMPICA " NOBRE GUEDES "	***COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL - 30.10.1998***
GRAU DE OFICIAL DA ORDEM DO INFANTE D. HENRIQUE	***PRESIDENTE DA RÉPUBLICA - 08.03.1999 (DIA DA MULHER)***
MEDALHA PRATA DOURADA	***CÂMARA MUNICIPAL DA FIGUEIRA DA FOZ - 02.01.2000***
MEDALHA DE HONRA AO MERITO DESPORTIVO	***GOVERNO PORTUGUÊS - 13.10.2005***
PRÉMIO FAR PLAY - COI	***COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL - 18.11.2005***
HOMENAGENS	***FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASQUETEBOL - 20-12-.1998***
	DIARIO DAS BEIRAS - 28.03.1999
	PALCUS - PORTUGUESE AMERICAN LEADERSHIP COUNCIL U.S. - 06.10.2002
	OLIVAIS DE COIMBRA - 21.05.2005

	SPORT ALGÉS E DAFUNDO - 11.10.2005
	OLD DOMINION UNIVERSITY HALL OF FAME MEMBERS - 2006
	LIONS CLUBE ST^{a}.CATARINA - GALARDÃO "CIDADÃ FIGUEIRENSE"- 30.06.2006
	CAMARA MUNICIPAL DE LAGOA E CLUBE OPERARIO DESPORTIVO - AÇORES - 08.10.2007
	CONFRARIA GASTRONÒMICA DO ARROZ E DO MAR - CONFRADE DE HONRA - 19.09.2009
ATLETA DO ANO	***A BOLA E SIC - 27-12-1998***
ATLETA PORTUGUÊS NO ESTRANGEIRO	***CNID - ASSOCIAÇÂO DOS JORNALISTAS DO DESPORTO - 13.05.2006***
VOTO DE LOUVOR	***ASSEMBLEIA MUNICIPAL DA FIGUEIRA DA FOZ - 23.09.2005***
GLOBOS DE OURO	***SIC - CARAS "A MELHOR DESPORTISTA" - 21.05.2006***
HONORABLE MENTION	***WNBA 2006 * ALL- DECADE TEAM - 13.06.2006***

Anexo 4
Curriculum desportivo Ticha Penicheiro

EPOCA	CATEGORIA	CLUBE	PAÌS	TITULOS - CLASSIFICAÇÕES	OBSERVAÇÕES
1986-1987	MINI	GINASIO CLUBE FIGUEIRENSE	PORTUGAL		
1987-1988	INICIADA	GINASIO CLUBE FIGUEIRENSE	PORTUGAL		Integrou a equipa de Cadetes
1988-1989	INICIADA	GINASIO CLUBE FIGUEIRENSE	PORTUGAL		Integrou a equipa de Cadetes
1989-1990	CADETE	GINASIO CLUBE FIGUEIRENSE	PORTUGAL		Integrou a equipa de Juniores
1990-1991	CADETE	SELECÇÃO NACIONAL	PORTUGAL	12º LUGAR CAMPEONATOº EUROPA	PROJECTO RIO MAIOR
1991-1992	SENIOR	GINASIO CLUBE FIGUEIRENSE	PORTUGAL		
1992-1993	SENIOR	UNIÃO DESPORTIVA SANTARÉM	PORTUGAL	CAMPEÃ NACIONAL	
			PORTUGAL	CAMPEÃ TAÇA PORTUGAL	
1993-1994	SENIOR	UNIÃO DESPORTIVA SANTARÉM	PORTUGAL	CAMPEÃ SUPER TAÇA	
			PORTUGAL	CAMPEÃ TAÇA PORTUGAL	
1994-1995	**FRESHMAN**	**UNIVERSITY OLD DOMINION**	**U.S.A.**	**CAMPEÃ CONFERÊNCIA CAA**	**ROOKIE OF THE YEAR**
1995-1996	**SOPHOMORE**	**UNIVERSITY OLD DOMINION**	**U.S.A.**	**CAMPEÃ CONFERÊNCIA CAA**	**PLAYER OF THE YEAR**
1996-1997	**JUNIOR**	**UNIVERSITY OLD DOMINION**	**U.S.A.**	**CAMPEÃ CONFERÊNCIA CAA**	**PLAYER OF THE YEAR**
			U.S.A.	**VICE-CAMPEÃ NACIONAL NCAA**	**KODAK ALL-AMERICAN**
1997-1998	**SENIOR**	**UNIVERSITY OLD DOMINION**	**U.S.A.**	**CAMPEÃ CONFERÊNCIA CAA**	**WADE TROPHY e KODAK ALL-AMERICAN**
1998	**SENIOR**	**SACRAMENTO MONARCHS - WNBA**	**U.S.A.**	**4º CONFERÊNCIA OESTE**	**1ª ASS. - SELECÇÃO WNBA (BRASIL)**
1998-1999	SENIOR	UNIÃO DESPORTIVA SANTARÉM	PORTUGAL	VICE-CAMPEÃ NACIONAL	
1999	**SENIOR**	**SACRAMENTO MONARCHS - WNBA**	**U.S.A.**	**3º CONFª - PLAY OFF(0-1)**	**ALL STAR GAME - 5 IDEAL-1ª ASSISTÊNCAS**
1999-2000	SENIOR	POLPHARMA VBW CLIMA	POLONIA	CAMPEÃ NACIONAL	
2000	**SENIOR**	**SACRAMENTO MONARCHS - WNBA**	**U.S.A.**	**3º CONFª - PLAY OFF(0-2)**	**ALL STAR GAME - 5 IDEAL-1ª ASSISTÊNCIAS**
2000-2001	SENIOR	POLPHARMA VBW CLIMA	POLONIA	CAMPEÃ NACIONAL	
2001	**SENIOR**	**SACRAMENTO MONARCHS - WNBA**	**U.S.A.**	**2º CONFª - PLAY OFF(2-0;1-2)**	**ALL STAR GAME - 5 IDEAL-1ª ASSISTÊNCIAS**
2001-2002	SENIOR	PARMA - (LAVEZZINI/MEVERIN)	ITALIA	VENCEDORA DA TAÇA	3ª LUGAR EUROLIGA

2002	**SENIOR**	**SACRAMENTO MONARCHS - WNBA**	**U.S.A.**	**6º CONFERÊNCIA OESTE**	**ALL STAR GAME - 1ª ASSISTÊNCIAS**
2003	**SENIOR**	**SACRAMENTO MONARCHS - WNBA**	**U.S.A.**	**2º CONFª - PLAY OFF(2-1;1-2)**	**1ª ASSISTÊNCIAS**
2003-2004	SENIOR	EKATERINBURG	RUSSIA	VICE-CAMPEÃ NACIONAL	
2004	**SENIOR**	**SACRAMENTO MONARCHS - WNBA**	**U.S.A.**	**2º CONFª - PLAY OFF(2-1;1-2)**	**2ª ASSISTÊNCIAS**
2004-2005	SENIOR	VALENCIENNES	FRANÇA	CAMPEÃ NACIONAL	FINALISTA DA TAÇA
2005	**SENIOR**	**SACRAMENTO MONARCHS - WNBA**	**U.S.A.**	**CAMPEÃ CONFERÊNCIA OESTE - CAMPEÃ DA WNBA**	**7ª ASSISTÊNCIAS**
2005-2006	SENIOR	SPARTAK MOSCOVO	RUSSIA	4º LUGAR CAMPEONATO	CAMPEÃ EUROCUP
2006	**SENIOR**	**SACRAMENTO MONARCHS - WNBA**	**U.S.A.**	**CAMPEÃ CONFERÊNCIA OESTE - VICE-CAMPEÃ DA WNBA**	**12ª ASST.**
2006-2007	SENIOR	SPARTAK MOSCOVO	RUSSIA	CAMPEÃ NACIONAL	CAMPEÃ DA EUROLIGA
2007	**SENIOR**	**SACRAMENTO MONARCHS - WNBA**	**U.S.A.**	**3º CONFª - PLAY OFF(1-2)**	**5ª ASSISTÊNCIAS**
2007-2008	SENIOR	TTT RIGA	LETONIA	EUROLIGA - 6º Lugar - Grupo A	CAMPEONATO NACIONAL - 1 Jogo
2008	**SENIOR**	**SACRAMENTO MONARCHS - WNBA**	**U.S.A.**	**4º CONFª - PLAY OFF(1-2)**	**ALL-DEFENSIVE TEAM - 2º ASSISTÊNCIAS**
2008-2009	SENIOR	BRACCO GEAS SAN GIOVANI	ITALIA	6º LUGAR CAMPEONATO	1º ASSISTÊNCIAS - 1º ROUBOS DE BOLA
2009	**SENIOR**	**SACRAMENTO MONARCHS - WNBA**	**U.S.A.**	**6º CONFERÊNCIA OESTE**	**2º ASSISTÊNCIAS**
2009-2010	SENIOR	LIOMATIC UMBERTIDE	ITALIA	8º LUGAR CAMPEONATO	
2010	**SENIOR**	**LOS ANGELES SPARKS - WNBA**	**U.S.A.**	**4º CONFª - PLAY OFF(0-2)**	**1º ASSISTÊNCIAS**