

UNIVERSIDADE DO PORTO

Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física



A construção de um futebol.

Que preocupações na relação treino-hábito dentro
de uma lógica de Periodização Tática/Modelização

Sistémica?

Miguel Augusto Dias Lopes

Dezembro de 2005

UNIVERSIDADE DO PORTO

Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física



A construção de um futebol.

Que preocupações na relação treino-hábito dentro
de uma lógica de Periodização Tática/Modelização
Sistémica?

Trabalho Monográfico realizado
no âmbito do 5º ano da
Licenciatura em
Desporto e Educação Física.

Orientador: Dr. Vítor Frade

Miguel Augusto Dias Lopes
Dezembro de 2005

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, aos meus PAIS... por tudo! Agradeço-vos do fundo do coração...

Ao Prof. Vítor Frade: pela sua disponibilidade, pela abertura e por me aguçar permanentemente a curiosidade. Além disso, pela orientação não só deste trabalho, mas ao longo de toda a Opção de Futebol.

Ao Batista, acima de tudo pela amizade.

À Alda, pelo carácter, pela coragem e pelo equilíbrio que me trouxe.

Ao Sr. Óscar pela preciosa ajuda a lidar com a Língua Francesa.

A todos os meus colegas de curso pelos momentos que passámos juntos ao longo destes anos.

A todos aqueles que já foram os "meus jogadores", pelo muito que me fizeram reflectir.

Ao Prof. José Guilherme, pela sua simplicidade, pela disponibilidade prestada e pela forma como irradia a paixão que tem pelo Futebol.

RESUMO

As recentes descobertas na área das neurociências proporcionam-nos hoje um contributo bastante relevante, nomeadamente em relação às emoções e aos processos do corpo e da mente que ocorrem à margem da consciência, para uma melhor compreensão do que sucede ao indivíduos quando os sujeitamos a um processo sistematizado de ensino-aprendizagem/treino, com vista à aquisição de hábitos específicos relacionados com os princípios de jogo que o treinador pretende implementar.

Sendo a qualidade do processo de treino o elemento preponderante na construção e manutenção dessa forma de jogar, pretendemos averiguar a que nível esses conhecimentos podem ser equacionados na hora planejar e operacionalizar. Para isso tomamos como amostra um treinador que defende uma concepção de treino que, na sua essência, reclama a acentuação do respeito permanente pelos princípios do seu modelo de jogo.

Em resultado da análise e discussão dos resultados, concluímos que o processo é construído de forma que em todos os exercícios, desde o primeiro dia de treino, estejam comprometidos com a forma como a equipa joga, o que permite que ela apresente uma identidade já consistente no final do período preparatório. Para a construção e manutenção dos hábitos desejados, existe um fraccionamento dessa forma de jogar, de forma a que os comportamentos se vão sistematizando numa dinâmica de «alternância horizontal», evitando assim a possível regressão de alguns hábitos e conseqüente descaracterização da forma de jogar da equipa. Concluiu-se também que para este treinador a configuração dos exercícios e sobretudo a dinâmica neles imprimida pelo treinador são catalisadores extremamente positivos da construção dos hábitos pretendidos.

Em relação às emoções, verificámos que o treinador estudado não revelou que elas tivessem um papel importante na assimilação dos princípios, apesar de outros autores afirmarem que elas têm nesse âmbito um papel decisivo.

Palavras-chave: Operacionalização; Hábito; Emoções; Periodização Tática.

ÍNDICE GERAL

	Pág.
Agradecimentos	I
Resumo	II
Índice Geral	III
Índice de Figuras	V
Índice de Tabelas	VI
Índice de Gráficos	VII
1. Introdução	1
2. Revisão Bibliográfica	3
2.1 O lado científicável do jogo – O jogo que se constrói	3
2.1.1 Um jogo situado entre o caos e a ordem	5
2.1.2 As perversidades do excesso de ordem – A ordem "castradora"	6
2.2. O processo que leva à construção de uma forma de jogar na «mente» dos jogadores. Adquirindo o hábito de jogar de uma determinada forma... ..	8
2.2.1 Relação treino-aprendizagem-hábitos.....	10
2.2.1.1 As intenções inconscientes por trás do hábito.....	12
2.2.2 Novos hábitos... novas intenções... nova forma de jogar	15
2.2.3 Importância das emoções e do «sentir» nas decisões e na aprendizagem de uma forma de jogar	18
2.2.4 Cultura de jogo... uma emergência num grupo de indivíduos com hábitos de jogo consistentemente similares. Que caminho a percorrer?	22
2.2.5 A controvérsia da(s) especificidades(s)	23
2.2.5.1 Para os jogadores... I) concentração e II) <i>feedback</i> (interno)!	25
I) Concentração	25
II) O <i>feedback</i> interno	27
2.2.5.2 Para a configuração dos exercícios... I) propensão II) desafio!	28
I) A propensão	28
II) O desafio	29
2.2.5.3 Para os treinadores... <i>feedback</i> (externo)	30
2.3. O grande problema de uma aplicação conceptual e metodológica – a OPERACIONALIZAÇÃO	31
2.3.1 A grande problemática: "Concepção + Operacionalização" ou "Concepção vs Operacionalização"	32

2.3.2 "Treino Convencional", "Treino Integrado", "Treino Global", "Periodização Tática"... A realidade oculta por trás dos conceitos.....	33
2.3.3 Um discurso diferente.....	35
3. MATERIAL E MÉTODOS	37
3.1. Caracterização da amostra	37
3.2. Metodologia de investigação	37
3.2.1 Entrevista	37
3.2.2 Entrevistas cedidas a periódicos e outros trabalhos monográficos	37
3.2.3 Análise de Jogos	38
3.2.4 Observação da sessão de treino	42
3.3. Recolha dos dados	42
4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	43
4.1. O entendimento de Carvalho sobre a "não separação" entre o tático, o físico, o técnico e o psicológico	43
4.2 Desde o primeiro dia, «Um caminho que se faz ao caminhar». Construindo microciclos, treinos exercícios... ..	44
4.2.1 Análise do padrão de jogo do CF Belenenses	45
4.2.2 Um processo com pequenos avanços e recuos dentro da própria evolução	49
4.2.3. A construção dos exercícios	51
4.2.3.1 Análise da sessão de treino	51
4.2.3.2 A não obsessão pelo controlo quantitativo. O primado na qualidade.	57
4.3. Quando os conceitos são usados sem grande critério... ..	58
4.4. Outra rotura com o passado: O tradicional "Treino de Conjunto"	61
4.5. Importância das emoções para a concentração de dá a intensidade e, por consequente, uma aprendizagem mais eficiente	62
5. CONCLUSÕES	66
6. BIBLIOGRAFIA	68
ANEXOS	72
Anexo 1 – Observação da sessão de treino	I
Anexo 2 – Entrevista ao Prof. Carlos Carvalho	II

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1 - Campograma correspondente à divisão topográfica do terreno em doze zonas, a partir da justaposição de quatro sectores transversais e três corredores longitudinais	38
Figura 2 - Configuração do exercício «Combinação Ofensiva seguida de finalização»	55
Figura 3 - Configuração do exercício «organização defensiva 6x5+GR»	55
Figura 4 - Configuração do exercício «Combinação ofensiva 6x0»	57

ÍNDICE DE QUADROS

	Pág.
Quadro 1 – Distribuição percentual das Zonas de Aquisição da Bola	45
Quadro 2 – Distribuição das Zonas de Perda da Bola	46
Quadro 3 – Exercícios realizados durante a sessão de treino	52

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico 1 – Sequências Ofensivas Positivas por Padrão de Jogo Ofensivo	47
Gráfico 2 – Número de jogadores no sector ofensiva nas SOP	47
Gráfico 3 – Distribuição das SOP dos adversários em função do Padrão de Jogo Ofensivo por eles utilizado	48

1. INTRODUÇÃO

«Vivemos num tempo atónito que ao debruçar-se sobre si próprio descobre que os seus pés são um cruzamento de sombras, sombras que vêm do passado que ora pensamos já não sermos, ora pensamos não termos ainda deixado de ser, sombras que vêm do futuro que ora pensamos já sermos, ora pensamos nunca virmos a ser.»

Boaventura Sousa Santos (2003: 5)

Quando nos debruçamos sobre o panorama do conhecimento científico das últimas décadas entranha-se-nos a sensação de que algo está a mudar. E não são propriamente os objectos de estudo que se estão a alterar, mas acima de tudo o modo como olhamos para eles. Assim, uma visão mecanicista do Universo parece progressivamente dar lugar a um novo "paradigma do conhecimento", paradigma esse a que Morin (1990) chamou o «paradigma da complexidade».

Neste novo paradigma os fenómenos do Universo são estudados e tratados sem nunca perdermos o sentido do todo, sem que a necessária descomplexificação (em vez de "simplificação"), para melhor compreensão e intervenção sobre o objecto, resulte num empobrecimento do mesmo e acarrete efeitos perversos no âmbito da *práxis*. No caso concreto do Futebol, tem vindo a verificar-se que, a pouco e pouco, um novo modo de perspectivar as "coisas" do treino começa a florescer, sobretudo no meio académico, e a ter algumas repercussões deveras interessantes, não obstante as «sombras do passado».

Na procura de dar o "salto em frente" para o novo paradigma surge uma concepção de treino cuja lógica assenta precisamente num respeito pela complexidade de um fenómeno também ele muito complexo como é o Futebol. Essa concepção é habitualmente designada por "Periodização Táctica" ou Modelização Sistémica e tem como particularidade a acentuação permanente pelos princípios que caracterizam uma determinada forma de jogar e que, por isso, vê o treino também como um processo de ensino-aprendizagem. Mas, paralelamente a este entendimento, surgiram conceitos como «treino com bola» e «treino integrado», que deveremos porventura despistar já que tem

vindo a evidenciar-se que, por trás da sua aparente "modernidade", parecem denotar algumas incoerências no momento da sua operacionalização, por se encontrarem ainda agarrados a algumas ideias do passado.

Respeitando então a elevada complexidade do Futebol e a elevada complexidade humana, facilmente aceitamos a necessidade de os treinadores possuírem conhecimentos muito para lá do Futebol para poderem empreender um processo dessa natureza. Daí que os recentes avanços na área das neurociências acabaram por nos dar um manancial de informação que não devemos de todo ignorar. Como muito bem expressa Jensen (2002: 11) «estamos no limiar de uma revolução: a aplicação ao ensino e à aprendizagem de novas e importantes descobertas sobre o cérebro. Esta evolução mudará os tempos de iniciação escolar, as políticas disciplinares, os métodos de avaliação, as estratégias de ensino, as prioridades dos orçamentos, os ambientes das salas de aula, a utilização da tecnologia e até o modo de pensar as artes e a educação física.». E tendo em conta a necessidade há muito reconhecida de os jogadores de uma equipa adquirirem hábitos comportamentais, para que numa equipa se construa uma forma de jogar própria, as novas descobertas no campo das emoções e dos processos que ocorrem no nosso corpo e na nossa mente à margem da nossa consciência, podem ser um trunfo importante para a liderança de um processo ensino-aprendizagem/treino.

Este trabalho procurou assim, numa primeira fase aclarar esta "poeira conceptual" à volta do treino, debruçando-se depois sobre o modo como uma procura sistematizada de um "jogar" propriamente dito é levada a efeito e quais as suas vantagens. Para isso impõe-se a necessidade de saber qual é a lógica que está na base da operacionalização, como o treino é planeado e executado pelo treinador para que a equipa construa e consolide a sua forma de jogar ao longo da época desportiva.

2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

2.1. O LADO CIENTIFICÁVEL DO JOGO – O JOGO QUE SE CONSTRÓI

«O futebol não é um fenómeno natural, é um fenómeno construído»

Vítor Frade (2004)

No Futebol, assim como nos demais Jogos Desportivos Colectivos, o rendimento tem uma dependência multidimensional. No entanto, a dimensão táctica parece condicionar particularmente a prestação dos jogadores (Garganta, Marques e Maia, 2002). Isto porque, a análise das situações e a capacidade de lhes dar resposta depende dos conhecimentos tácticos dos jogadores (Guilherme Oliveira, 2004). Segundo o mesmo autor, «o jogo parece requisitar do jogador três formas de manifestação distintas do conhecimento específico, que interagem permanentemente: (1) o conhecimento táctico-técnico específico; (2) o conhecimento específico relacionado com as habilidades técnicas; e (3) o conhecimento específico relacionado com a auto e hetero-interpretação de um projecto colectivo de jogo (Modelo de Jogo Adoptado)». Modelo esse que Guilherme Oliveira (2003, cit. por Tavares, 2003) entende como «uma conjectura de jogo», um «modelo essencialmente mental» do treinador e que é constituído por princípios que se articulam entre si, resultando numa determinada forma de jogar, com padrões de comportamento nos quatro momentos do jogo» (organização ofensiva, organização defensiva, transição defesa-ataque e transição ataque-defesa). Nas palavras de Valdano (1997: 134), é «um lugar que só ele [treinador] conhece. Uma visão definida do futuro que precisa necessariamente de estações intermédias» porque ele se constrói gradualmente. Mourinho (1999, cit. por Faria, 1999) elucida um exemplo a respeito de quando trabalhava com Van Gaal no Barcelona: «numa primeira fase de pré-temporada, jogamos em posições completamente rígidas, completamente estáticas, em que cada um realiza só aquilo que lhe compete, e numa fase mais adiantada é quando nós começamos a chegar a essa troca de posições, e essa troca de funções, que numa primeira fase é uma troca entre dois jogadores e depois numa fase mais adiantada falamos de quatro e de seis jogadores fazendo rotações entre si».

Ferreira (2005) faz também alusão a essa necessária progressividade: «O Braga é uma equipa que (...) tem estabilizado um modelo de jogo que, em função das circunstâncias deu resultado e não o vamos alterar! Agora o Braga e eu, dentro do quadro das minhas competências e da capacidade dos jogadores, vai tentar evoluir para outras estruturas tácticas» o que demonstra que, sem perverter aquilo que é a sua filosofia de base, o modelo vai sendo "regenerado" para se tornar mais rico, mais evoluído em vez de se deixar sedimentar pelo tempo até entrar em degeneração.

Há portanto toda uma lógica que tem de estar subjacente em cada forma de jogar e, subsequentemente, no treino, que dimana incondicionalmente das ideias que o treinador projectou para a sua equipa.

Ou seja, ao iniciar este trabalho, partimos da premissa de que não existe um futebol, mas sim vários futebóis. Isto porque, quando observámos o futebol de «top», constatámos que em cada equipa existem padrões de jogo associados aos vários momentos e que resultam de uma construção que se vai fazendo ao longo da época desportiva nas sessões de treino. Ora, é esse lado padronizado de cada futebol que é passível de ser objectivado e é, de uma certa forma, cientificável. Frade (2003) refere que «o futebol (de "top") não é um fenómeno natural, é construído», isto é, que o jogo de qualidade tem demasiado jogo (detalhe, imprevisibilidade) para ser ciência mas é demasiado científico (organizado) para ser só jogo. E segundo o mesmo autor, é nos princípios e sub-princípios de jogo, vistos como uma padronização da forma como se ataca, se defende e se transita de um momento para o outro, que reside o lado cientificável do futebol. A cientificidade do futebol está assim na possibilidade de ele se construir, de os princípios de jogo serem assimilados e de, posteriormente, se revelarem no relvado.

O jogo reveste-se então de duas faces da mesma moeda, o lado construído (dos princípios) e o lado natural (da imprevisibilidade), mas eles manifestam-se sempre entrelaçados entre si. Ou seja, uma face não é nem pode ser vista como adversa da outra. O jogo de qualidade não é só ordem nem só imprevisibilidade, ele nasce do equilíbrio entre ambos, de uma mescla entrelaçada que habita na fronteira entre o caos e a ordem ou, como refere Carvalhal (2003, cit. por Tavares, 2003), uma «desordem ordenada, porque há trocas de posição, há uma certa flexibilidade dos jogadores se movimentarem,

dentro de uma determinada ordem. Aquilo que parece caótico ao olho às vezes não é, é organizado». Valdano (1998: 118) defende também que «no Futebol tudo, incluindo a criatividade, necessita apoiar-se numa ordem», tal como Guilherme Oliveira (2003, cit. por Tavares, 2003) que entende que «nós [treinadores] temos de permitir toda a criatividade aos atletas se essa criatividade for em função da equipa. Ele finta para melhor servir o colega, ele finta para melhor posicionar-se para rematar, ele faz um passe que ninguém espera para que o colega fique isolado, ele faz uma recepção que ninguém espera para tirar vantagem (...) isso tudo é bem-vindo». O mesmo autor elucida essa simbiose entre ordem e imprevisibilidade com um exemplo concreto ao dizer que «o expoente máximo disso é o Zidane, ele faz coisas do "arco da velha" mas sempre em função dos colegas... é sempre para a equipa tirar vantagem daquilo que faz.».

2.1.1 Um jogo situado entre o caos e a ordem

«Um treinador deve saber exactamente o que quer para lidar com, isto parece paradoxal, esta frase, mas para lidar com o imprevisível.»

Paulo Cunha e Silva (2003, cit. por Tavares, 2003)

Pegando nas palavras de Morin (1990: 129), «felizmente ou infelizmente – todo o universo é um cocktail de ordem, de desordem e de organização. Estamos num universo donde não se pode afastar o imprevisto, o incerto, a desordem. Devemos viver e tratar essa desordem». E na opinião de Dunning (1994, cit. por Cunha e Silva, 1995), o jogo é um acontecimento de natureza caótica e particularmente sensível às condições iniciais, mas que por ter também algo de construído, como vimos atrás, se situa numa "fronteira" entre o caos e a ordem. Cunha e Silva (2003, cit. por Tavares, 2003) assume pois que o jogo pode ser entendido como um sistema complexo, que segundo a definição do mesmo autor é «um sistema que não pode ser caracterizado a partir da reunião das características e qualidades das suas partes constituintes, e cujo comportamento não pode ser previsto a partir das partes componentes», portanto foge ao "paradigma da simplificação" (Morin, 1990) e não linear pois

ainda que conheçamos a infinidade das variáveis que o compõem continuamos incapazes de prever o resultado.

Dentro dos sistemas complexos não lineares Cunha e Silva (1995) considera dois tipos: um sistema caótico, que é um sistema em que há uma extrema sensibilidade às condições iniciais; e um sistema fractal onde, apesar de haver também essa sensibilidade, há uma regularidade (princípios de jogo). Isto acontece quando existe um conjunto de fundamentos comportamentais que se verificam invariantes, seja à escala colectiva, sectorial, inter-sectorial ou mesmo individual (Tavares, 2003; Guilherme Oliveira, 2004). Torna-se então um sistema adaptativo complexo (Garganta, 1997) que se auto-organiza tendo como coordenadas orientadoras os princípios de jogo da equipa. Na lógica do Futebol, Cunha e Silva (2003, cit. por Tavares, 2003) opina que aquilo que um treinador desejaria era ser um «fractalizador», ou seja, que o jogo da sua equipa se organizasse a partir dessas invariantes (princípios) que são construídas no ante-jogo, ou seja, no treino. Essa é a razão pela qual Guilherme Oliveira (2004) entende que o processo de ensino aprendizagem/treino do jogo de Futebol se deve enquadrar dentro de uma organização fractal a quatro níveis: aos nível dos momentos de jogo (organização ofensiva, organização defensiva, transição defesa-ataque e transição ataque-defesa), ao nível do modelo de jogo (nos princípios, sub-princípios e sub-princípios dos sub-princípios); ao nível da especificidade (da sua omnipresença) e ao nível da modelação dos exercícios (devem reflectir o jogo que se quer).

Portanto, as singularidades da forma de jogar de uma equipa consubstanciam uma determinada ordem que advém dos princípios e sub-princípios já assimilados, embora isso face à complexidade própria do ser humano seja, como veremos à frente, um processo bastante delicado.

2.1.2 As perversidades do excesso de ordem – A ordem "castradora"

«É que a ordem tem a vocação de proibir e pouco a pouco irá apagando os subversivos que se atrevem a imaginar coisa que não estavam previamente desenhadas.»

Jorge Valdano (1998: 27)

Essa necessidade de imprimir no jogo uma dada organização não significa porém que a aspiração dos treinadores deve residir na persecução infundável da ordem, na mecanização/formatação do jogo e dos jogadores... muito pelo contrário!

Nos últimos anos, assistimos a uma particular obsessão, da parte de muitos treinadores, em enfatizar demasiado o lado da ordem, marginalizando autenticamente o lado da criatividade/imprevisibilidade e os jogadores que a possuíssem. Valdano (1998: 27) refere a respeito da ordem que «resulta difícil encontrar um equilíbrio, há muitos treinadores que se excedem e tomam-na como ponto de partida e de chegada». Neste caso não podemos dizer que esse jogo assenta em princípios, mas em regras porque não há lugar a excepção. Isto remete-nos para o facto de, numa lógica de jogo equilibrada (de qualidade), o conceito de "princípio de jogo" ser absolutamente pertinente e necessário. Tomando por base o dicionário da Porto Editora, um princípio é «o que o espírito descobre como primeiro no termo da sua análise, ou que põe como ponto de partida de um processo sintético; aquilo de que decorrem outras coisas, ou lhes serve de norma directriz». No entendimento que defendemos para a criação de futebóis de qualidade, que é o dos "princípios de jogo" está subjacente a lógica de que eles não aniquilam o lado marginal, o da "não-regra". Cruyff (2004) menciona a este respeito que «A minha preocupação vai para os jogadores que são formatados no treino e apresentam capacidades técnicas medíocres» ou seja, onde o lado da imprevisibilidade é-lhes alienado ou mesmo castrado.

Porém, não convém esquecer que se a ordem levada ao extremo é mutiladora e empobrecedora do próprio jogo, também a falta dela o deteriora. Valdano (1998: 124) desfaz esse equívoco quando diz que «convém esclarecer que [jogar bem] não significa jogar de calcanhar, "chapéus" e "coxas", mas sim dá-la [bola] a um companheiro em condições minimamente favoráveis», portanto a ordem tem de estar presente. Aos treinadores cabe então induzir e gerir as relações instáveis que se estabelecem entre a ordem e a imprevisibilidade, ou melhor ainda, de catalizar uma relação produtiva entre a ordem e o caos. A imprevisibilidade tem de «apoiar-se» numa intencionalidade que tem a ver com a forma de jogar da equipa, pelo que não se aliena dos princípios, apenas lhes confere uma diversidade de expressão diferente. Como

expressa de uma forma simples Couto (2002, cit. por Oliveira, 2002) «Deve haver um meio-termo, não pode ser só esquemas [princípios], é também importante deixar uma margem à criatividade. Na minha forma de ver, não se deve bloquear totalmente o jogador».

É então do difícil processo de construção de uma forma de jogar consistente, mas com permanente respeito pela dialética ordem e caos, que este trabalho trata na sua essência.

2.2. O PROCESSO QUE LEVA À CONSTRUÇÃO DE UMA FORMA DE JOGAR NA «MENTE» DOS JOGADORES. ADQUIRINDO O HÁBITO DE JOGAR DE UMA DETERMINADA FORMA...

“O hábito é um saber fazer que se adquire na acção.”

(Faria, 2002, cit. por Resende, 2002)

Partindo então do pressuposto que um "futebol", deve expressar um conjunto de regularidades comportamentais, dentro do universo caótico que representa o jogo, e que essas regularidades são consequência da assimilação dos princípios que caracterizam um determinado tipo de jogar, o treino será o espaço por excelência para a sua construção, porque os exercícios de treino são a "linguagem" de comunicação com os jogadores. Nesse sentido, Frade (2004, cit. por Leal, 2004), que é considerado o mentor de um modelo de treino denominado "Periodização Tática" e que, na sua essência, reclama a acentuação permanente do respeito pelos princípios que singularizam a forma de jogar a que o treinador aspira, seja ela qual for, considera que os jogadores deverão ser confrontados com esses seus princípios e sub-princípios servindo-se de uma lógica construtivista concreta, que tem a ver com um determinado conjunto concreto de interações sujeito-objecto (jogador-princípios).

A relação entre estas duas partes, sujeito e objecto dá-se através de um processo de dupla face, que um dos percursores das teorias construtivistas, Piaget (1996), denominou de adaptação e que compreende dois momentos: a assimilação e a acomodação. Por assimilação entende-se as acções que o indivíduo irá tomar para poder "internalizar" o objecto, "interpretando-o" de

forma a poder "encaixá-lo" nas suas estruturas cognitivas. A acomodação é o momento em que o sujeito "altera as suas estruturas cognitivas" para melhor compreender o objecto que o perturba. Destas sucessivas e permanentes relações entre assimilação e acomodação (não necessariamente nesta ordem) o indivíduo vai-se "adaptando" ao meio externo (cultura de jogo) através de um interminável processo de desenvolvimento cognitivo. Por ser um processo permanente, e por estar sempre em desenvolvimento é que esta teoria foi denominada de "Construtivismo", dando-se a ideia de que novos níveis de conhecimento, no caso do Futebol «conhecimentos específicos» (Guilherme Oliveira, 2004), estão sendo indefinidamente construídos através das interações entre o sujeito e o meio. Como refere Le Moigne (1994) «o construtivismo constrói-se no acto de se exercer».

Esta teoria, assenta então no pressuposto de que todo e qualquer desenvolvimento cognitivo só será efectivo se for baseado numa interacção (treino) muito forte (sistemizada) entre o sujeito e o objecto, aquilo a que Le Moigne (1994) chamou uma "Modelização Sistémica" que «revele suficientemente a inteligibilidade dos fenómenos para que se possa permitir a deliberação raciocinada, a invenção e a avaliação dos seus projectos de acção.

Em relação ao aspecto qualitativo da interacção/treino, importa salientar a posição de Manno (1982, cit. por Carvalhal, 2001) que opina que os fenómenos de adaptação que estão na base da elevação do rendimento estão ligados à **especificidade** do estímulo (treino). Assim sendo, se o jogo é complexo, o treino deverá também sê-lo como defende Faria (1999) ao mencionar que «A "Periodização Táctica"/Modelização Sistémica obriga a uma decomposição do fenómeno jogo/complexidade, articulando-o em acções também elas complexas, acções comportamentais de uma determinada forma de jogar».

Para além disso, Piaget (1996) considerou imprescindível uma atitude do objecto que perturbe as estruturas do sujeito, ou seja, a sua organização biológica e sociocultural. Caso contrário, não tentará acomodar-se à situação, comprometendo a futura assimilação do objecto (modelo de jogo) que dará origem às sucessivas adaptações do sujeito ao meio (cultura de jogo). Mas como há pouco se referia, a lógica que tem de estar subjacente para que ele se construa tem de ser muito concreta, isto é, tem de ser específica dos padrões

comportamentais que se entende indispensáveis para se jogar de determinada forma. Daí que Mourinho (2005e) refira, a propósito do seu processo de treino que, «trabalhámos exclusivamente as situações de jogo que me interessam, fazemos a sua distribuição semanal de acordo com a nossa lógica de recuperação, treino e competição, progressividade e alternância.».

Embora a concepção construtivista carecesse, aquando da sua irrupção, de uma fundamentação neuro-biológica precisa, ela encontra agora nos recentes avanços na área das neurociências, em autores como Goleman et al. (2002), Damásio (1994, 2000, 2003) Jensen (2002); Sirigu e Lafargue (2004) e Jacob (2005) alguns dados que lhe proporcionam maior consistência, como iremos ver mais à frente.

Daí que, numa concepção de treino que coloca no jogo, nos princípios, na inteligibilidade, o âmago de todo o processo, ela se constitua como uma espécie de "âncora" preciosa para a operacionalização, para dar uma maior objectividade às «coisas» do processo.

2.2.1 Relação treino-aprendizagem-hábitos

«Os treinadores têm as suas ideias sobre a forma como os jogadores devem evoluir no terreno, mas é necessário que cada um saiba desempenhar a sua tarefa de olhos fechados, se for caso disso.»

Louis Van Gaal (1998)

Como já referimos mais atrás, o conjunto dos princípios de jogo interiorizados por um dado jogador constituem os seus conhecimentos específicos relacionados com a auto-hetero interpretação de um projecto colectivo de jogo. Mas o que será que esses conhecimentos assimilados significam para o nosso cérebro? Como é que eles conseguem assimilá-los? De que forma se encontram lá dispostos e como é que são recuperados pelo nosso cérebro para manifestar uma dada identidade de jogo?

Para entender o processo extremamente complexo que leva à sua confrontação e potencial assimilação importa, em primeiro lugar, definir alguns conceitos-chave como são *conhecimento, memória e aprendizagem*.

Segundo Eysenck e Keane (1994), o conhecimento pode ser considerado como a informação que é representada mentalmente num formato específico e estruturado ou organizado de determinada forma. Contudo, importa salientar a perspectiva de Damásio (1994) de que, «o conhecimento não é uma representação única da realidade, mas uma auto-hetero construção dessa realidade», a tal interpretação do objecto de que Piaget falava. Uma dada representação da realidade que para Damásio (2000) consiste num «padrão consistentemente relacionado com alguma coisa», com algum objecto específico, por exemplo, um dado princípio de jogo. Essa representação existe no nosso cérebro como «um conjunto de actividades neurais, que formam potenciais de actividade, que são activados perante determinada situação consciente ou não consciente e que podem, ou não, ser "imagens mentais"». Este conceito de "imagem mental", que significa então algo que é construído pelo cérebro, um «padrão de conexões» criado através das nossas modalidades sensoriais para ser representado na "mente", é actualmente aceite como o mais adequado para se reportar ao formato do conhecimento (Damásio, 1994, 2000). Por sua vez, a "mente" é, segundo o mesmo autor, essencialmente um processo, um fluxo contínuo de imagens mentais passível de ser ordenado e "manipulado" durante um pensamento.

Sintetizando, cada imagem mental criada por um dado sujeito/jogador tem algo de si nela e, como vimos no caso do modelo de jogo que é uma «conjectura do treinador», está sujeita às interpretações dos jogadores (Guilherme Oliveira, 2004), que por sua vez dependem das suas experiências anteriores, das suas capacidades cognitivas, das perspectivas e dos sentimentos e emoções associados aos momentos em que a confrontação se dá (Damásio, 1994). Isto remete-nos desde já para a complexidade do processo de ensino-aprendizagem/treino no qual se pretende que mais de 20 jogadores tenham uma representação nunca igual (porque, como vimos, é impossível), mas o mais aproximada possível do futuro que se pretende levar a cabo (o jogar de uma determinada forma), no respeito pelos princípios de jogo que o sustentam, não obstante o carácter, as ideias e as experiências anteriores de cada um.

No que diz respeito aos conceitos de memória e aprendizagem, eles aparecem sempre intimamente associados. Segundo Jensen (2002) «a

aprendizagem e a memória são duas faces da mesma moeda. Não se pode falar de uma sem referir a outra. Afinal, se se aprende algo, a única prova dessa aprendizagem é a memória» que, por sua vez, tem como substrato os conhecimentos.

Existem fundamentalmente dois tipos de memória: a memória explícita e a memória implícita (Jensen, 2002; Nava, 2003). A memória explícita (ou declarativa) permite a aprendizagem de como é o mundo: adquirimos conhecimentos de pessoas, lugares e coisas acessíveis à nossa consciência. Por seu lado, a memória implícita (ou procedimental), permite a aprendizagem de como fazer as coisas: adquirimos perícias motoras ou perceptuais que não são acessíveis à consciência. De acordo com Nava (2003) a memória implícita é caracteristicamente automatizada ou reflexiva pelo que não recorre aos mecanismos da consciência, quer para a sua formação, que é mais lenta, quer para a sua recuperação.

A aprendizagem contém simultaneamente elementos explícitos e implícitos mas, por meio de repetição sistemática, memórias explícitas podem transformar-se em implícitas (Nava, 2003). Ou seja, no treino, quando confrontamos os jogadores com um exercício propenso ao aparecimento de um dado comportamento que tem a ver com a nossa forma de jogar, estabelecemos objectivos e esses objectivos passam a figurar na sua memória explícita. Se essa exercitação se tornar sistemática e qualitativamente adequada ela, potencialmente, poderá passar a memória implícita. Se isso acontecer, desenvolve-se uma forma de actuar (jogar) cuja resposta é automática, dizemos que o fazemos "sem ter de pensar", torna-se um hábito. Um hábito é por isso, como refere (Faria, 2002 cit. por Resende, 2002), um saber fazer que se adquire na acção.

2.2.1.1 As intenções inconscientes por trás do hábito

«Chuto melhor com a parte de fora do pé. É um hábito, não é uma questão de teimosia (...). Sai-me naturalmente. É uma coisa que já vem comigo desde sempre.»

Ricardo Quaresma (2005)

Antes de tecer as primeiras considerações, debrucemo-nos sobre o conceito de "intenção" que Jacob (2005) define como «uma representação mental bem peculiar, ao contrário de uma percepção que se relaciona sempre com um facto real. (...) ela implica obrigatoriamente o agente na preparação da acção. Enfim, certas intenções resultam de uma deliberação consciente prévia à acção, enquanto que outras nascem durante o "fogo" da acção».

Na tentativa de explicar melhor este conceito, Revoy (2005) explica que como o filósofo americano contemporâneo John Searle o divide em duas fases: a «intenção prévia» onde o indivíduo forma conscientemente o projecto de efectuar uma acção; e a «intenção em acção» a que se segue o momento onde a acção é concretamente executada. Como referem Sirigu e Lafargue (2004), «esta divisão não é um artifício, mas reflecte mais provavelmente a estrutura da intenção.

De acordo com as experiências de Haggard e Sirigu (cit. por Revoy, 2005), «a execução de um gesto é em primeiro lugar iniciada pelo nosso cérebro independentemente da nossa consciência». E somente depois é que nós tomamos consciência da nossa vontade de efectuar este gesto e que nós o fazemos (Sirigu e Lafargue, 2004; Revoy, 2005; Jacob, 2005). Estes autores defendem que o potencial de preparação motora precede em média 350 milissegundos o instante no qual os sujeitos têm a sensação de decidir conscientemente, ou seja, o instante em que emerge na sua consciência a intenção em acção. Quanto ao início do movimento, ele surge 200 milissegundos depois dessa decisão consciente, pelo que parece evidente que o desencadeamento do gesto é iniciado pelo cérebro antes que a pessoa decida conscientemente de o fazer (Sirigu e Lafargue, 2004; Libet, 2004).

Para facilitar a compreensão deste fenómeno complexo, suponhamos que um jogador é confrontado com um exercício de "1x1+guarda-redes", onde ele sabe que a sua função é defender a baliza condicionando o "pé forte" do seu oponente. De acordo com as ideias de Sirigu e Lafargue (2004), o seu córtex frontal cria, em primeiro lugar, uma intenção prévia – posicionar-se de forma correcta para o condicionar – que em consequência transmite uma ordem ao córtex parietal (Sirigu e Lafargue, 2004; Revoy, 2005). Iniciado o exercício, o córtex motor recebe a ordem de agir da parte do córtex parietal nascendo assim o potencial de preparação motora, mas «cujo conteúdo

preciso é em grande parte inconsciente» (Lafargue, 2005). Até este momento, «ao longo deste diálogo cortical, os neurónios trocaram informações à revelia da consciência! (...) Uma vez que esse potencial de preparação motora é desencadeado, o córtex motor informa em retorno o córtex parietal da natureza precisa do movimento que ele optou por executar por sob sua ordem (...) E é precisamente a recepção desta informação pelo parietal que gera dentro do sujeito a consciência de querer executar essa acção» (Sirigu e Lafargue, 2004; Revoy, 2005). Só então, após essa tomada de consciência é que podemos interferir ou vetar essa intenção em acção. É aí que começa o nosso livre-arbítrio (Revoy, 2005) de que falaremos mais adiante.

Há no entanto uma questão que não ficou esclarecida: O que dita o conteúdo preciso dessa intenção em acção inconscientemente criada? Essa questão não foi explicada e é por isso uma das críticas que Pacherie (2005) teceu às experiências de Sirigu, Lafargue e Libet. Para ilustrar ainda melhor a sua posição Pacherie (2005) expõe um exemplo paradigmático: «Imagine-se uma pianista profissional. Quando ela toca num concerto, as suas acções são essencialmente automáticas, não estão precedidas nem acompanhadas de intenções conscientes específicas. Isso faz pensar que ela não age livremente? Isso é negligenciar todo o seu trabalho meticuloso de preparação, as horas incontáveis que ela passou a adquirir esses automatismos». Ou seja, não negando que as intenções em acção são desencadeadas à margem da consciência, não se pode negligenciar aquilo que foi uma prática deliberada e orientada, que resultou em hábitos, e que para nós treinadores é imprescindível considerar.

Valdano (1998: 91), na sua forma muito característica de se expressar, vem de encontro a esta ideia quando diz que «quem está habituado a pensar não costuma ser dócil, mas acaba por se tornar apto tacticamente. E quando o jogo peça algo extraordinário, saberá responder a mando da intuição, sem olhar para o banco com os olhos vazios para que o treinador lhe empreste um pedaço de cérebro». E a este "mecanismo" de intenções inconsciente a que vulgarmente chamamos "intuição" que Hogarth (s/d, cit. por Rocha e Corrales, 2005) designou de sistema tácito, «uma forma de pensamento que se produz sem a atenção consciente, que é rápida e sensível ao contexto» e que segundo ele, juntamente com Huettel, Mack e McCarthy (s/d, cit. por Rocha e Corrales,

2005), pode ter origem inata ou numa aprendizagem deliberada e com muita prática.

2.2.2 Novos hábitos... novas intenções... nova forma de jogar

*«Criamos hábitos com vista à manutenção da forma desportiva da equipa,
que se traduz por um frequente "jogar bem"»*

José Mourinho (2005e)

O processo que leva à construção de um jogar compreende então, como vimos, um processo de aprendizagem, uma aquisição de novos hábitos que por sua vez ditará intenções conscientes e inconscientes de uma natureza muito particular – a desse futuro que o treinador pretende levar a equipa. Mas esse processo que envolve a complexa "maquinaria" corpo-mente dos jogadores, nem sempre é tão simples quanto parece. Como referem Goleman et al. (2002: 104) ele compreende muitas vezes uma «dupla tarefa: desfazer hábitos indesejados e substituí-los por outros, que sejam de maior valia». Porque recorde-se que cada jogador trás consigo um historial próprio e, como já vimos, a construção que o jogador faz daquilo que percepção é dependente, entre outras coisas, desse mesmo historial.

Segundo Goleman et al. (2002: 142) «o córtex pré-frontal torna-se particularmente activo quando a pessoa tem de preparar-se para evitar uma resposta habitual» naquele lapso de tempo em que ele pode vetar uma intenção em acção desajustada, tal como descreveram Sirigu e Lafargue (2004). O córtex pré-frontal assim estimulado reforça o "foco" do cérebro (a concentração) no que está a acontecer (Goleman et al., 2002; Sirigu e Lafargue, 2004) para que nos tais 200 milissegundos de lapso ele possa rejeitar a acção se esta não estiver conforme as intenções prévias (Sirigu, 2005).

Goleman et al. (2002) realçam ainda que quanto maior for a «activação preparatória», ou seja, a formação de uma memória explícita (intenção prévia) acerca do comportamento pretendido, melhor a pessoa se desincumbirá da tarefa. Esta posição é corroborada por Santos (2003, cit. por Fernandes, 2003) que diz que «para que um jogador tenha uma disponibilidade correcta e

concentrada no exercício é necessário que ele se aperceba que a realização desse exercício evidencia a necessidade de algo». Isto é, requerem uma noção concreta do(s) princípio(s) de jogo a evidenciar naquela situação e a sua articulação com o tipo de jogo que se pretende.

Um exemplo disto é ilustrado por Meira (2005) a respeito de quando jogava no Benfica treinado por Mourinho: «disse-nos [aos centrais e médio defensivo] que se o Toy [avançado em oposição] tocasse na bola, tirava-nos aos três da equipa (...) o treino foi duríssimo, mas o Toy não tocou na bola. No jogo seguinte, com o Farense, ganhámos 1-0 e o avançado deles (...) não tocou na bola. Aprendemos a lição». Para além da exposição clara dos objectivos em cada exercício, um outro elemento afigura-se como essencial no decorrer do mesmo – o *feedback* do treinador e/ou dos colegas. Na perspectiva de Goleman et al. (2002: 143), «é preciso dedicação e lembretes constantes para manter o foco na reversão desses hábitos».

Então, para que exista um processo de reversão/aquisição de hábitos é crucial encontrar um caminho certo. Para Goleman et al. (2002: 116), «sempre que as pessoas tentam mudar seus hábitos de pensamento ou de acção, precisam reverter décadas de aprendizagem que residem em circuitos nervosos intensamente utilizados». Este autor refere ainda que «aquisição de novos hábitos reforça certos caminhos entre os neurónios, e pode até estimular a neurogénese. A nova maneira de pensar, sentir e agir parece pouco natural a princípio (...) Em termos neurológicos, forçamos o cérebro a percorrer um caminho menos utilizado» (Goleman et al., 2002: 157). Mas adianta também que «é possível melhorar tomando três providências: tomar consciência dos maus hábitos, praticar deliberadamente alternativas mais adequadas e ensaiar o novo comportamento sempre que houver oportunidade – ou seja, até dominá-lo completamente, por meio de aprendizagem implícita».

Os estudos demonstram que o novo comportamento exige, a princípio, um "esforço" muito grande do cérebro, nomeadamente do córtex pré-frontal (Jensen, 2002; Goleman et al., 2002; Sirigu e Lafargue, 2004). À medida que o novo comportamento é aprendido, verifica-se, através de TEP*, que menos áreas do cérebro são utilizadas para o desenvolver (Jensen, 2002: 30). Ou

* Tomografia por Emissão de Positrões – é um meio tecnológico bastante sofisticado que permite visualizar que regiões do cérebro estão em maior consumo de glicose, ou seja, que têm maior actividade.

seja, o cérebro torna-se mais eficiente e responde mais rapidamente já as suas intenções inconscientes desencadeiam-se em consonância com aquilo que se procurou nas longas horas de treino, tal como ilustrou Pacherie (2005) com o exemplo da pianista.

Mas isto poderia suscitar-nos o problema de o jogo nunca reproduzir fielmente as mesmas situações do treino e vice-versa, da mesma forma que jogar futebol não é a mesma coisa que tocar piano. E mesmo no treino, em cada repetição da mesma situação pode haver diferenças por pequenas que sejam, que decorrem do facto de o Futebol ser uma modalidade aberta. Porém, o nosso cérebro guia-se essencialmente por padrões de representação (Damásio, 1994), que o cérebro reconhece quase sempre de forma inconsciente, para poder reagir (Rocha e Corrales, 2005). Mas para que no jogo haja um elevado grau de identificação com determinados padrões de situações é preciso que os jogadores já os tenham experimentado no treino, já que todas as experiências de vida são contextualizáveis graças a elementos sensoriais (Jensen, 2002).

Mourinho (2005e) disse, a respeito do seu processo de treino, que «é tudo uma questão de comportamentos! (...) Criamos hábitos com vista à manutenção da forma desportiva da equipa, que se traduz por um frequente "jogar bem"». Ou seja, o que este autor defende é, claramente, a qualidade na prática, a ênfase exclusiva daquilo que tem a ver com a sua forma de jogar. Desta forma, será fácil aos jogadores identificar os tais padrões e agir em conformidade. Damásio (2000) sustenta também esta postura ao afirmar que quanto mais vivenciarmos situações relacionadas com um certo objecto (p. e. princípio de jogo) mais facilmente percebemos que podemos actuar sobre ele porque as várias regiões do cérebro acedem mais facilmente à imagem desse objecto. Como refere Carvalhal (2003, cit. por Tavares, 2003) a propósito dessa repetição sistemática, do treino e da aprendizagem, ela permite «libertar a consciência dos jogadores para um nível superior (...) entrou para o subconsciente [os princípios], já não pensamos naquilo, e estamos a libertar-nos para uma coisa mais complexa»

Resumindo, o processo de reversão/aquisição de hábitos, que tem a ver com uma determinada forma de jogar, requer por isso uma sistematização muito grande. Como adianta Valdano (1997: 55), «como o futebol é um jogo de

hábitos, o tempo é um factor importante. Um clube é uma família onde se desfruta e carece de continuidade». Primeiro para construir uma forma de jogar e, posteriormente, para a manter. Porque uma vez aprendidos os novos comportamentos, eles devem continuar a ser exercitados, caso contrário, arriscamo-nos a um retorno aos velhos hábitos (Goleman et al., 2002). Da manutenção do conjunto de hábitos que modelam a forma de jogar de uma equipa ao longo de uma época e sem grandes oscilações, resulta a tal manutenção da "forma desportiva" de que Mourinho (2005e) falava.

2.2.3 Importância das emoções e do «sentir» nas decisões e na aprendizagem de uma forma de jogar

«A tomada de decisões com base em emoções não é uma excepção; é a regra.»

Jensen (2002; 121)

As pesquisas mais recentes na área das neurociências apontam para que as tomadas de decisão são originadas pela relação permanente entre as emoções e os processos de raciocínio (Damásio, 1994, 2000, 2003b; Goleman 1998, 2002; Jensen, 2002; LeDoux, 1992; Nava, 2003).

E é também na aprendizagem e manutenção dos princípios e sub-princípios que singularizam um dado jogar, que as emoções jogam um papel fundamental (Fernandes, 2003; Guilherme Oliveira, 2004). Damásio (2003b) define "emoção" como «uma reacção automática que é colocada como dispositivo nos seres vivos, humanos ou não humanos, e que permite responder a certos objectos e a certas situações de uma forma não deliberada, de uma forma que vai levar ou à defesa perante uma ameaça ou à utilização de uma oportunidade». Elas são geradas por percursos biologicamente automatizados (Jensen, 2002: 113) e em casos de emergência, o nosso sistema límbico (cérebro emocional) pode comandar o resto do cérebro, pela simples razão de que são cruciais para a sobrevivência e equilíbrio homeostático do Homem (Damásio, 1994; Jensen, 2002). Assim, a complexidade das suas respostas pode ir desde uma simples secreção hormonal até uma acção neuromuscular complexa como fugir.

Aquilo que as nossas estruturas límbicas fazem é dar então uma «tonalidade emocional» àquilo que experienciamos, que pode ir da calma à raiva, da dor ao prazer e do relaxamento à ameaça (Jensen, 2002: 121). Se assim não fosse, todos os acontecimentos seriam neutros, nenhum teria mais valor ou relevante do que outro (Damásio, 1994).

O processo de treino, quando visa modelar o corpo-mente dos jogadores a uma determinada forma de jogar, na aprendizagem dos seus princípios de jogo, as emoções não devem ser alienadas (Fernandes, 2003; Guilherme Oliveira, 2004). É que o facto de o jogo implicar a tomada de decisões, muitas delas sobre pressão temporal, aumenta a importância deste lado emocional. Quando somos confrontados com uma dada situação, nos centros taláxicos (uma área de integração do cérebro), é incorporada informação proveniente do sistema límbico relacionada com experiências anteriores (Jensen, 2002). Ela dá-nos uma representação do «estado¹ de corpo» associado a determinada situação (Damásio, 1994; Jensen, 2002) e se esse estado for positivo, seria como se o cérebro dissesse «isto foi bom, vamos repeti-lo!» (Fernandes, 2003) e a resposta é estimulada, se esse estado for negativo, o cérebro tenderá a rejeitar essa hipótese (Damásio, 1994). A este processo através do qual os estados de corpo marcam as imagens mentais e condicionam de certa forma a acção, António Damásio denominou "marcadores somáticos".

Posto isto, até que ponto as nossas acções são "escravas" das emoções, hábitos e intenções?

A evolução da nossa espécie ditou o desenvolvimento de estruturas e mecanismos que, sendo filogeneticamente mais recentes, nos distinguiram dos demais primatas. Damásio (2003c) explica que «apesar do passado biológico e cultural que pesa sobre nós quando decidimos – e que nos conduz quase inevitavelmente a certas decisões – dispomos de um certo espaço de manobra, um certo grau de livre arbítrio».

Goleman et al. (2002: 28), explicam que «felizmente, esses impulsos emocionais percorrem um extenso circuito que vai da amígdala [sistema límbico] à área pré-frontal logo atrás da testa – o centro executivo do cérebro. É

¹ Damásio (1994: 102) define «estado» como um padrão momentâneo de actividade em curso num determinado componente cerebral ou somatossensorial. A vida é feita de um encadeamento permanente de estados que envolvem emoções e percepções musculares, articulares, viscerais, etc

ela que recebe e analisa informações de todas as partes do cérebro, para então decidir o que fazer; é capaz de vetar um impulso emocional – garantindo assim que a nossa resposta seja mais eficaz» baseada, por exemplo, numa intenção prévia (Jacob, 2005). Isto significa que, embora os impulsos provenientes da amígdala e outras estruturas límbicas tenham um tratamento preferencial no cérebro (Damásio 1994; Jensen; 2002), possuímos o tal "espaço de manobra", ditado por um mecanismo biologicamente mais sofisticados que as emoções – o dos «sentimentos» (Damásio, 2003a). Eles fazem a transposição do mundo da regulação automática para o mundo da regulação deliberada (Damásio, 2003b). Assim, como refere também Revoy (2005), a consciência não é um simples «compartimento de registo» confinado a validar as escolhas decididas à sua revelia (intenções em acção) e que podem, por exemplo, ser desencadeadas com base em emoções (alegria, desgosto, medo, etc.).

Os sentimentos são então o processo que pode surgir após uma emoção e que o mesmo autor define como «uma percepção determinada do corpo a funcionar de uma determinada maneira» e por isso «se confundem com o princípio da consciência» permitindo-nos saber que temos uma reacção automática (emoção) e a partir daí construir conhecimentos e sintonizar essa reacção com determinados objectivos (Damásio, 2003b). É esta consciência e esta sintonização que permitem a aprendizagem de que falámos anteriormente. Portanto, há luz destas recentes descobertas, razão e emoção não poderão mais ser vistos como fenómenos separados e muito menos como adversos. E a prova disso é o facto de que emoções podem ser controladas pela razão mas, paradoxalmente, os "motores" da razão são activados pela emoção (Damásio, 2000). Não só a razão não é incompatível com a emoção, como depende mesmo dela!

Mas será que algo tão íntimo como nossas emoções pode ser alvo de uma modelação? E em que sentido nos podem ajudar? A nossa pesquisa literária evidencia claramente que elas podem ser modeladas, embora não seja um processo fácil. Como apreciam Goleman et al. (2002: 102), «o cérebro límbico aprende muito mais devagar, sobretudo quando se trata de reorganizar hábitos profundamente arraigados». Mas o autor prossegue dizendo que «utilizando-se o modelo certo, o treino pode efectivamente alterar os centros

cerebrais responsáveis pela regulação das emoções negativas e positivas – as ligações entre a amígdala e os lobos pré-frontais».

Como todos os acontecimentos que têm uma tonalidade emocional forte têm um tratamento preferencial no nosso cérebro, é como se utilizassem "atalhos" nas ligações cerebrais (Jensen, 2002), as emoções não só nos ajudam a tomar decisões mais rapidamente, porque recordamos mais facilmente situações vividas em contextos emocionais fortes, como fazem tomar melhores decisões de melhor qualidade baseadas em valores» (Jensen, 2002). Assim sendo os nossos valores, a hierarquia daquilo que tem maior poder ou ressonância emocional para nós, quer seja positivo, quer seja negativo altera-se (Goleman, 1998).

Suponhamos que queríamos que um defesa central nosso assimilasse princípios relacionados com a construção de jogo através de circulação em posse da bola, mas ele tinha jogado muitos anos numa equipa onde era incentivado a fazer rapidamente lançamentos longos na frente, para nunca se arriscar a perder a bola nesse sector. Ele teria provavelmente algumas dificuldades em "correr riscos" para manter a posse da bola e circulá-la, pois sentiria um forte constrangimento emocional – medo de perder a bola na sua zona. Embora ele, tendencialmente, se recusasse a correr esse risco (que era uma espécie de mecanismo de sobrevivência cultural – da antiga equipa), com um trabalho específico, de consciencialização do hábito a alterar (activação do córtex pré-frontal para as novos padrões de conexão mentais – novos princípios) e com repetição sistemática poderia, aos poucos, adaptar o seu cérebro à nova forma de jogar. Neste caso, seria necessário inverter no treino o estado de corpo decorrente de uma e outra possibilidade – procurar que ele se sentisse confortável com a bola "no pé".

Então, quando as disposições emocionais já estão modeladas pelos novos valores (princípios) da equipa, as tomadas de decisão decorrentes do treino e do jogo tornam-se mais rápidas e mais eficientes de acordo com o padrão comportamental desejado para os vários momentos do jogo.

Por tudo isto, seria um descuido muito grande negligenciar as emoções na hora de operacionalizar a ideia de jogo de um treinador (Fernandes, 2003; Guilherme Oliveira, 2004).

2.2.4 Cultura de jogo... uma emergência num grupo de indivíduos com hábitos de jogo consistentemente similares. Que caminho a percorrer?

Esses valores e prioridades a que acima fizemos referência, quando estabelecidas, têm a ver no jogo com aquilo a que Frade (1990, cit. por Freitas) designa por «cultura táctica», ou seja, «um guia de escolhas de acção, referenciado ao conjunto de valores e percepções que decorrem do corpo de significações criado [no treino e jogo]». E esta cultura, entendida nos termos em que Giddens (1989) a define como «os valores que partem os membros de um dado grupo, as normas que vigoram e os bens materiais que produzem», significa que uma cultura de jogo está para lá do modelo de jogo definido pelo treinador. Como referiu Goodenough (1957) «a cultura não é um fenómeno material, não consiste em coisas, pessoas, condutas ou emoções. É antes uma forma de organização de tudo isso. É a forma das coisas que as pessoas têm na sua mente, os modelos de como as percebem, de como as relacionam e as interpretam».

Quando numa dada equipa o conjunto de hábitos que sustentam uma determinada forma de jogar se encontram assimilados de uma forma consistente pelos jogadores que a constituem, diz-se então que possuem uma cultura de jogo própria, uma identidade.

Da análise dos capítulos anteriores podemos sintetizar alguns tópicos que parecem ser fundamentais para que os jogadores possam adquirir esses hábitos, essa cultura relacionada com uma determinada forma de jogar:

- É necessário que haja um "espaço" onde os comportamentos pretendidos possam aparecer;
- Os sujeitos da aprendizagem têm de estar conscientes do(s) comportamento(s) em causa nas situações de aprendizagem (exercícios) para poderem direccionar o "foco" do seu cérebro e regular as possíveis emoções conflitantes;
- Eles devem manter o "foco" do cérebro nesse comportamento durante a exercitação e são necessários "lembretes" constantes para auxiliar a manutenção dessa focalização;
- Até que esses comportamentos sejam aprendidos, se tornem hábitos, tem de haver uma repetição sistemática que exige bastante

tempo. Quanto maior a sistematização mais eficiente se tornará o processo;

- Os "mecanismos" inconscientes, entre os quais as emoções, quando modelados por essa repetição sistemática tornam as decisões mais eficazes e mais rápidas;
- As emoções têm um papel decisivo na concentração e por consequência na aprendizagem, devido aos marcadores somáticos, mas também na formação das intenções inconscientes condicionando fortemente as tomadas de decisão;
- Depois de aprendidos os princípios, a exercitação deve ser mantida para evitar que esse hábito regrida e a nova modelação emocional (cultura) possa continuar jogar a favor dos novos comportamentos;

E como é que isso se consegue? Como se operacionaliza toda esta modelação? Para conseguir criar uma cultura, Faria (2002, cit. por Resende, 2002) opina da seguinte forma: «se tu queres instalar uma linguagem comum com regras, princípios, uma cultura de jogo, um modelo de jogo (...) é fundamental que isso seja feito através do jogo» referindo que para isso é necessário no treino situações que permitam os jogadores estarem identificados com aquilo que se quer que seja a competição (o jogar), ou seja, consegue-se através de "treino específico" desse modelo de jogo.

Contudo, este conceito é controverso porque não tem no universo desportivo um entendimento unívoco, já que parecem existir diferentes concepções sobre o que é a "especificidade" (Rocha, 2000). Desta forma, parece-nos pertinente prosseguir com uma abordagem a esta controvérsia.

2.2.5 A controvérsia da(s) especificidades(s)

O conceito de especificidade parece revestir-se actualmente de alguma ambiguidade. Em Portugal, da análise de vários treinadores nacionais Rocha (2000) constatou que, a respeito do treino, existem dois entendimentos diferentes deste conceito. Segundo o autor deste estudo existe uma «especificidade» e uma «Especificidade». A primeira defende que, no treino,

são específicos todos os exercícios que têm a ver com formas jogadas, ou «exercícios com bola». A outra perspectiva, a da Especificidade, «ao contrário da anterior [especificidade], preconiza o treino baseado em exercícios específicos de um modelo de jogo e respectivos princípios tático técnicos e de tática individual» (Rocha, 2000).

Contudo, da análise diária que fazemos do universo futebolístico, verificámos ainda uma terceira noção de especificidade que nos é dada normalmente pelos departamentos clínicos dos clubes. Com relativa frequência dizemos que os jogadores em fase de recuperação de lesões são submetidos a "trabalho específico", que muitas vezes nem é feito no campo, mas sim no ginásio. Ou seja, é designado por específico porque solicita muitas vezes de forma isolada grupos musculares e/ou articulações que haviam sido lesadas. Esta noção de "específico" é de todas aquela que se afasta mais do contexto do jogar.

Então, para este nosso trabalho, uma vez que nos referimos sempre a hábitos específicos de uma determinada forma de jogar, parece-nos claro que é a segunda noção de especificidade que nos interessa.

Mas é necessário salvaguardar que esta especificidade não aspira a formatar os comportamentos da equipa, a dotá-los de uma mecanicidade estéril. Como refere Carvalhal (2001: 67) «a especificidade deve ser entendida como um conceito aberto ao imprevisível, ao aleatório, ao acaso, características que o próprio jogo contém na sua essência».

Assim, neste capítulo, todos os autores que doravante se refiram aos termos "específico" ou "especificidade" estarão identificados com esse segundo entendimento.

Importa então realçar que nesta perspectiva de especificidade resulta bem mais difícil que os exercícios de treino sejam específicos. Como explica Guilherme Oliveira (2003), «não chega nós criarmos exercícios em que esses princípios [de jogo] potencialmente aparecem (...) pela minha experiência nós só atingimos a verdadeira especificidade quando o treinador tem uma capacidade de intervenção permanente nas situações para direccionar as situações em função daquilo que se pretende». O exercício por si só apenas tem informação potencial (Frade, 2004). Esta especificidade, como vemos, exige muito mais do que o exercício tenha bola ou seja uma forma jogada. O

critério que determina a especificidade ou não especificidade é o aparecimento ou não dos princípios ou sub-princípios de jogo que se pretendem ver exercitados. É o conjunto de relações que se estabelece entre jogador, exercício e treinador (Carvalho, 2003, cit. por Tavares; 2003; Guilherme Oliveira; 2004). Faria (2002, cit. por Resende, 2002) parece também ter este entendimento ao referir que «se tu queres instalar uma linguagem comum com regras, princípios, uma cultura de jogo (...) é fundamental que isso seja feito através do jogo» e, em termos operacionais, explica que «só consegues efectivamente estabelecer linhas de pensamento comum se colocares uma determinada situação de jogo onde tu salientes essas regras, princípios e esses pontos de ligação».

Vamos então agora debater alguns dos princípios metodológicos/pedagógicos que nos parecem relevantes para esta especificidade, à luz de tudo aquilo que já foi referido:

2.2.5.1 Para os jogadores... I) concentração e II) *feedback* (interno)!

I) Concentração

Para iniciar este ponto, interessa antes de mais procurar um entendimento daquilo que é a concentração. Silvério e Srebro (2002) defendem que a definição de concentração comporta duas dimensões: i) a capacidade de prestar atenção à informação pertinente e ignorar a irrelevante e os estímulos perturbadores e ii) a capacidade de manter essa atenção durante um longo período de tempo. Reportando-nos especificamente ao Futebol, Freitas (2004) considera que as informações pertinentes para um jogador serão as suas funções em campo, a posição da bola e a posição e os movimentos dos colegas e adversários. As informações irrelevantes/perturbadoras serão o ruído da multidão, as coisas que lhe dizem, os fotógrafos e indivíduos da televisão e os pensamentos negativos e de insegurança. A concentração tem por isso a ver com os mecanismos de atenção selectiva, que pode ser interna (para estímulos internos) ou externa (para estímulos do meio) (Cruz, 1996). É aquilo a que fizemos referência atrás como "manter o foco" do cérebro num determinado aspecto.

A imensidão de estímulos a que um jogador está sujeito no decorrer de um exercício de treino ou num jogo (neste último é necessariamente maior) propicia que a eficiência das acções esteja altamente dependente da capacidade de concentração (Cruz, 1996). Como vimos em capítulos anteriores, quando somos confrontados com uma situação nova o córtex pré-frontal é um dos principais responsáveis pela focalização da atenção, mas à medida que a aprendizagem ocorre e vamos estando identificados com essas situações a implicação dessa região cerebral decresce e por mecanismos de memória implícita a resposta é dada de forma mais rápida e fluida. Não restam por isso dúvidas da necessidade de o jogador estar concentrado no treino para que possa assimilar e consolidar os comportamentos inerentes às suas funções em campo.

Mas será que todos os exercícios no Futebol colocam exigências de concentração? Certamente que não. Assim como a nossa capacidade de concentração não é ilimitada, ela tem uma variabilidade circunstancial.

A concentração surge então, segundo Frade (1990, cit. por Freitas), do «agir em função de um propósito», de um futebol, «é isso que faz crescer o investimento emocional e a concentração - é isso que expressa a verdadeira especificidade». Jensen (2002: 112) sublinha depois o papel decisivo das emoções na concentração quando refere que «a emoção ajuda a razão a concentrar a mente e a estabelecer prioridades». Goleman (1998: 66) acrescenta que «as escolhas feitas em concordância com este leme interior [valores] são revitalizantes. Não apenas nos parecem acertadas como maximizam a concentração e a energia para as prosseguir». Ou seja, como resultado de uma actuação concentrada, libertam-se químicos como a adrenalina, a norepinefrina (que nos dão uma sensação de prazer) e gera-se mais disponibilidade de concentração (Jensen, 2002).

A esta perspectiva Mourinho (2002) acrescenta que «uma das coisas que faz com que o treino seja mais intenso, (...) é a concentração exigida», associada portanto a um desgaste em termos emocionais (Fernandes, 2003). Ora, reconhecendo a importância desse desgaste, resultante do jogar concentrado, impõe-se a necessidade de um conceito de recuperação diferente do tradicional, ou seja, daquele que se reporta apenas à dimensão fisiológica dos jogadores.

Desta forma, importa que durante a organização e gestão do processo de treino, na distribuição semanal dos conteúdos, haja um respeito pelas consequências que dimanam do facto de os jogadores terem de estar concentrados. Como refere Faria (2004) «quando falamos em recuperação, não podemos falar apenas sob o ponto de vista físico. Há uma recuperação que tem que ser mental, ao nível dos aspectos da concentração, que é fundamental para que os jogadores consigam estar "no jogo" os 90 minutos. Esses níveis mentais estão relacionados com a capacidade de nos automotivarmos». Queiróz (2004) parece concordar também com esta posição ao dizer que «quando temos de enfrentar um jogo sem que tenhamos conseguido uma regeneração completa, do ponto de vista fisiológico e emocional, ressentimo-nos (...) com menos concentração, menos entusiasmo, menos alegria, menos disponibilidade e menos eficiência». A essa fadiga proveniente do sistema nervoso central e que como vimos influencia a disponibilidade emocional e a concentração, Frade (2004) dá a designação de «fadiga táctica» por quanto ela se traduz numa incapacidade de os jogadores estarem concentrados nas acções que caracterizam a forma de jogar da sua equipa.

Aliás, para além dos treinadores já citados, também Jesualdo Ferreira, Manuel Machado, Neca, Agostinho Guilherme Oliveira e Carlos Carvalhal, entre outros, mencionaram num estudo realizado por Freitas (2004) a necessidade de atender permanentemente a uma recuperação mental dos seus jogadores.

Com o crescente aumento da densidade do período competitivo esta recuperação torna-se cada vez mais complicada de conseguir. Daí que Mourinho (2004) afirme que «os jogadores têm de estar mentalmente preparados para treinar dia-a-dia, ou seja, recuperam de domingo para domingo, de dia para dia, de exercício para exercício, de repetição para repetição».

II) O *feedback* interno

O outro elemento que nos parece importante considerar no que diz respeito aos jogadores é o seu próprio "mecanismo" de *feedback*. Para explicar melhor este mecanismo da consciência e a sua importância para a

aquisição/reversão de hábitos dos jogadores Jacob (2005) revela que «o momento em que a intenção [em acção] ganha forma, uma região do cérebro chamada área motora suplementar cria uma cópia neuronal da intenção, chamada "cópia de eferência". Sem que nós o saibamos, esta cópia de eferência antecipa os resultados da acção. Depois, ela compara essa mensagem aos resultados obtidos. Se a cópia de eferência não está de acordo com os efeitos da acção, os dois sinais (cópia de eferência e aquele que resulta da percepção do gesto) entram em conflito e criam uma mensagem de erro». Esta mensagem de erro é um alerta muito eficaz e favorece a tomada de consciência daquela que era a nossa intenção não consciente. Tomamos consciência do facto que a intenção não está adaptada à situação. Uma tal tomada de consciência é necessária para tomar lugar uma estratégia mais bem adaptada Jacob (2005). Todas as mensagens de erro que o jogador recebe durante a sua exercitação constituem em si um *feedback* interno extremamente valioso. E é preciso que tenhamos presente que este é um processo biológico de auto-enriquecimento que não tem apenas repercussões ao nível das células cerebrais, mas também ao nível celular periférico, nos músculos, nos receptores cinestésicos das articulações, etc. E é por isso que a vivenciação sistematizada das situações específicas do jogo que se pretende construir é absolutamente imprescindível e daí que o hábito seja algo que se adquire na acção.

2.2.5.2 Para a configuração dos exercícios... I) propensão II) desafio!

I) A propensão

Quando se pretende aprender ou melhorar um determinado princípio ou sub-princípios de jogo a melhor forma de o fazer é criando exercícios para os treinar. Remetendo para o que diziam Goleman et al. (2002), é necessário criar um espaço onde os velhos hábitos possam ser evitados e possam «ensaiar» o novo comportamento. Frade (2004) considera que «o exercício é uma configuração que condiciona um determinado existir (...) Ou seja, interessa-me que determinadas coisas que se prendem com um princípio apareçam mais vezes do que outras». Este autor considera por isso que a configuração do exercício (espaço, jogadores, regras, objectivos...) deve ser «propenso» ao

aparecimento frequente de determinados comportamentos. É aquilo a que Carvalhal (2003, cit. por Tavares) designa de «exercícios condicionantes» porque segundo ele «normalmente os exercícios condicionam o fazer». Se, por exemplo, configurarmos um exercício onde uma equipa está reduzida ao seu sector defensivo e essa equipa está sempre a defender, certamente que o aparecimento dos comportamentos relacionados com a organização defensiva do sector defensivo estará a ser exponenciada. E eis que surgirão muitas oportunidades para "moldar" esses comportamentos.

Jensen (2002: 157) refere que a respeito da recuperação (eventualmente, no jogo) das memórias aprendidas que «o sucesso dessa recuperação está altamente dependente do estado, tempo e contexto». Toda a aprendizagem é associada a dados sensoriais, como visões, cheiros, localizações, etc. Jensen (2002: 162), pelo que a exercitação deve decorrer num espaço "com significado" (zona do campo, corredores, posicionamento dos colegas e adversários, áreas e linhas do campo, etc.) e não num espaço qualquer, para que os jogadores tenham alguns referenciais (neste caso, visuais) que são importantes (Fernandes, 2003).

II) O desafio

Jensen (2002: 55) chama também a atenção para dois "ingredientes" determinantes para o enriquecimento da aprendizagem: desafio e *feedback* (externo - que será abordado mais frente). Em relação ao desafio entende que «o desafio mental pode advir de material novo, do acrescentar de um grau de dificuldade ou da limitação de recursos» e refere ainda a «novidade» (situações novas) como importante neste aspecto. Mourinho (2004, cit. por Freitas, 2004) explica como "joga" com a variável "dificuldade" no treino para combater a ausência desse sentimento de desafio na semana que antecede um jogo com um adversário teoricamente inferior: «criar situações de treino tão difíceis que origemem insucesso e pelo insucesso dessa semana de trabalho podê-los pressionar (...) por exemplo, num exercício que eles estão habituados a fazer num quadrado de 20 por 20, se durante essa semana eu fizer num de 14 por 14 estou a reduzir a eficácia no treino, estou a prepará-los para um jogo onde aparentemente eles iriam pensar que iam ter facilidades», ou seja, torna os exercícios mais desafiantes, mais difíceis, na procura que os seus jogadores

ponham maior empenho na consolidação do seu jogo e encarem depois o jogo com uma melhor preparação.

Um outro aspecto que introduz sempre um maior desafio nos exercícios será a competição, que Espín (2002) defende ser bastante importante para aproximar ao máximo a acção dos jogadores à realidade dos jogos. E também Oliveira (2002), em estudo à equipa da Lazio treinada por Eriksson, concluiu que o lado competitivo dos exercícios era importante para os dotar de maior especificidade.

Resumindo, o modo como configuramos o exercício determina parte da sua especificidade.

2.2.5.3 Para os treinadores... *feedback* (externo)

Já aqui referimos como o *feedback* é um dos "ingredientes" que enriquece a aprendizagem, neste caso, dos princípios de jogo. Carvalhal (2003, cit. por Tavares, 2003) diz, a propósito da especificidade dos exercícios que «A dinâmica que tu imprimes, o comportamento que "obrigas" os jogadores a fazer é importante, mas os *feedbacks* que tu dás nesses exercícios são importantíssimos também».

Guilherme Oliveira (2003) corrobora também esta posição quando diz que «eu estou a treinar determinados atletas num sítio, outra pessoa no mesmo campo, a treinar exactamente a mesma coisa, exactamente o mesmo exercício, eu posso estar a ser específico e aquela pessoa ali ao lado pode não estar a ser nada específico (...) A diferença está na minha intervenção e na intervenção dele». O *feedback* é um instrumento extremamente útil para quem se encontra a aprender, porque o nosso cérebro é «auto-referencial», ou seja, decide com base naquilo que acabou de ser feito (Jensen, 2002: 57), portanto ele serve de "guia" para os jogadores. Mourinho (2003, cit. por Barreto, 2003) corrobora também a importância dos *feedbacks* no treino quando afirma que para conseguir que os jogadores assimilem as suas ideias o fundamental são os «Exercícios, *feedbacks* e relação entre *feedbacks* e exercícios».

No entanto, o *feedback* é um instrumento que tem tanto de útil como de difícil de ser aplicado correctamente. A necessidade e a pertinência do *feedback* depende, segundo Graça (1998), das características da tarefa

conjuntamente com o estado de desenvolvimento dos jogadores, o que equivale a dizer que dependendo dos aspectos circunstanciais, um *feedback* pode revelar-se altamente útil, inconsequente ou até prejudicial

Para que tudo isto seja possível exige-se que os treinadores em cada situação de exercitação tenham uma noção muito clara daquilo que pretendem e uma boa capacidade de observação e interpretação dos comportamentos exibidos pelos seus jogadores.

E também aqui as emoções jogam um papel fundamental (Jensen, 2002). Recordemos que a nossa memória invoca permanentemente os "estados de corpo" associados a cada situação. Um tipo de *feedback* imbuído de emotividade desencadeará a libertação de químicos associados ao prazer ou à angústia no jogador, conforme essa tonalidade emocional percebida pelo jogador seja positiva ou negativa, tendo por base indicadores como o tom da nossa voz ou a nossa expressão facial (Damásio, 1994; Jensen, 2002; Goleman et al., 2002). Assim, um tipo de *feedback* com emoção diferenciada, com "marcadores somáticos", apresenta-se como facilitador da aprendizagem dos princípios de jogo (Fernandes, 2003). Damásio (1994) chamou a isto «aprendizagem por condicionamento».

2.3. O GRANDE PROBLEMA DE UMA APLICAÇÃO CONCEPTUAL E METODOLÓGICA – A OPERACIONALIZAÇÃO

«Sou um operacionalizador de ideias e assim encontro forma das minhas equipas terem condições para desenvolver em treino as minhas concepções»

Mourinho (2005c)

Reconhecida então a necessidade de implementação dos princípios e sub-princípios de jogo que caracterizam o modelo de jogo de uma equipa, (Teodorescu, 1985; Queiroz, 1986; Castelo, 1996; Carvalhal, 2001; Guilherme Oliveira, 2004; Frade, 2004; Klinsmann, 2005), emerge então um processo de ensino/treino que, caso se revele adequado, dará lugar à aprendizagem (dos princípios) por parte de vários ou mesmo todos os jogadores. É nesta perspectiva que Guilherme Oliveira (2004) reclama a designação de "ensino-aprendizagem/treino" para este processo. Deste modo, a aproximação do jogo

a um caos fractal, que garanta ao jogo uma necessária ordem, depende impreterivelmente do sucesso do dito processo. Esta relação de dependência faz com que as equipas se apresentem, a cada jogo, sempre «à sua imagem» com muitas invariantes no seu jogo, na forma como atacam, como defendem ou como fazem as transições, e outras, pelo contrário, que apresentam poucas regularidades na forma como se comportam em circunstâncias similares dentro do mesmo jogo e de uns jogos para os outros. Neste trabalho iremos começar por especular sobre a questão: Porque é que umas equipas assimilam melhor os princípios do que outras?

2.3.1 A grande problemática: "Concepção + Operacionalização" ou "Concepção vs Operacionalização"

«Não basta saber fazer uma análise conjunta ou sentar-se ao computador entusiasmado com uma análise regressiva fantástica se tivermos problemas em apresentar esses resultados a um grupo executivo. A capacidade de expor, de falar e de ser ouvido, de se sentir bem consigo próprio – são qualidades que marcam a diferença crucial».
(Worden, cit. por Goleman, 1998)

Apesar da necessidade de o treino ir de encontro a um Modelo de Jogo, aos seus princípios e sub-princípios, ser um facto quase consensual, (Rocha, 2000) comprovou como, em muitos dos casos, o processo de treino, a metodologia não segue as coordenadas do plano conceptual do treinador principal, ou seja, fica-se pelo plano das ideias. Porque como admite Carvalhal (2003, cit. por Tavares, 2003) um treinador deve saber que mais difícil do que ter uma ideia bem concebida do jogo que se quer é operacionalizá-la e reconhece até que «é aquilo que eu penso que alguns colegas [treinadores] têm alguma dificuldade». Uma das principais razões apontadas por Rocha (2000) para esse facto foi as divergências metodológicas entre os elementos da equipa técnica, aliado a um relacionamento deficiente entre eles. Ou seja, muito embora as concepções do treinador acerca do que se pretende sejam importantes, elas *per se* nada determinam, têm apenas uma implicação potencial. Aquilo que tem de facto implicações reais é a operacionalização que se leva a efeito. Segundo Mourinho (2005e) «os processos de treino e

competição são todos diferentes. Para nós [equipa técnica] é uma questão de concepção, mas mais do que isso é uma questão de operacionalização», ou seja, de nada serve ter boas ideias, dizer que se defende esta ou aquela metodologia, este ou aquele modelo se depois, no terreno, o processo de treino não vai de encontro a essas mesmas ideias. Formosinho (2005) mostra que «para ter um modelo de jogo é preciso um modelo de treino e, para isso, é preciso definir um modelo de exercícios» aliado depois, como já vimos, a uma boa capacidade de explicar os seus objectivos e de intervir adequadamente neles.

Ora, é então na dita OPERACIONALIZAÇÃO, no treinar, no recuperar, nos exercícios, que reside verdadeiramente o fulcro da actividade dos treinadores e é dela que depende a maior ou menor consistência no futebol que se pretende construir.

2.3.2 "Treino Convencional", "Treino Integrado", "Treino Global", "Periodização Táctica"... A realidade oculta por trás dos conceitos...

O treino tende a ser mais cada vez mais global no entanto (...) há um que diz mas não faz... há outros que pensam mas não conseguem ainda fazer... há quem ainda não percebeu»
Mourinho (2003) in entrevista à SportTV

Nos últimos anos, a par das tendências evolutivas nos campeonatos de Futebol e das alterações nos quadros das competições, verificamos uma tendência à alteração das concepções e metodologias de treino e mesmo à ruptura com algumas ideias do passado. Talvez a maior ruptura que se tem vindo a verificar em Portugal é aquela que tem a ver com os modelos tradicionais de periodização concebidos por Matveiév nas décadas de 60 e 70 vulgarmente designados por "Periodização Convencional" e que segundo Carvalhal (2001) tiveram nos trabalhos de Peter Tchiene, K. Kurt, Vítor Frade, Monge da Silva, Jorge Castelo, Jorge Araújo e Guilherme Oliveira, entre outros, os maiores percursos dessa ruptura em prol de um crescente respeito pela especificidade dos Jogos Desportos Colectivos.

No futebol, e particularmente no futebol português, segundo Machado (2004) esta mudança de «valores» deveu-se a «um conjunto de treinadores recém-chegados à competição que fazem um esforço enorme para se documentarem, para enriquecerem os seus conhecimentos, para tentarem introduzir algumas coisas novas». E segundo Brito (2005) «a grande mudança aconteceu na metodologia de treino» e confessa ainda que «nesse aspecto, mantive-me actualizado também graças ao tempo em que trabalhei com o Prof. Vítor Frade, que me ensinou muito». De facto Vítor Frade muitas vezes tem sido referenciado como o principal impulsionador desse corte conceptual com as formas de treino "convencionais", propondo uma nova forma de pensar e abordar o treino a que já fizemos referência – a "Periodização Táctica", marcada pelo conceito de especificidade que destacámos há pouco. Esta forma de perspectivar o treino tem segundo o próprio Frade (2004) uma das suas formas de expressão mais fieis na equipa técnica liderada por José Mourinho e da qual Rui Faria (já aqui citado várias vezes) faz parte. Como afirma o próprio Mourinho (2005b) «o Rui é o meu complemento (...) executa e coordena uma grande parte da nossa metodologia (...) ser-me-ia difícil encontrar alguém tão parecido comigo», ou seja, porque esta metodologia é claramente discrepante das outras como o próprio Mourinho explica ao dizer que «não temos espaço para o treino físico, isto é, não temos espaço para os tradicionais treinos de resistência, força ou velocidade. É tudo uma questão de comportamentos! Exercitamos o nosso modelo de jogo, exercitamos os nossos princípios e sub-princípios de jogo, adaptamos os nossos jogadores a ideias comuns a todos, de forma a estabelecer a mesma linguagem comportamental». Só que a aprendizagem e a criação de hábitos que Mourinho (2003, cit. por Lourenço, 2003) defende é algo mais do que o fruto de uma repetição sistemática. É uma aprendizagem que ele chama de "descoberta guiada" que se faz «não porque eu lhes disse "nós vamos por ali" quero que sejam eles a descobrir esse caminho» para que eles adquiram não só um «saber fazer» (que vem da repetição sistemática), mas um «saber sobre um saber fazer» e sendo eles a descobri-lo fazem-no por «crença própria» Mourinho (2003, cit. por Barreto, 2003), porque acreditam que é a melhor forma de ter sucesso. Ou seja, sentem-se bem quando jogam dessa forma porque isso lhe dá prazer em

consequência das reacções emocionais positivas, com todas as vantagens que isso representa à luz do que já vimos.

Faria (2004) refere pois que há já 30 anos que o Prof. Vítor Frade defende essa ideia, pelo que discorda de Manuel Machado quanto à responsabilidade destes novos valores, ao dizer que «se calhar, não existe nova vaga de treinadores, existem sim concepções de trabalho diferentes».

Resumindo, como vimos, "Periodização Convencional" e "Periodização Táctica" são duas formas de operacionalização absolutamente opostas. Mas é necessário ter presente que a realidade futebolística não se "pinta" apenas em tons de "Convencional" e de "Táctica", bem pelo contrário!

Fruto deste período actual de mudanças conceptuais e metodológicas passamos a ouvir com bastante frequência entre os treinadores termos como «Treino Integrado» (Martins, 2004; Oliveira, 2003, Diogo, 2005), «Treino Global» (Garcia, 2003), «Treino com Bola» (Aroso, 2004), «Simbiose entre Periodização Convencional e Periodização Táctica» (Monteiro, 2004), entre outros, que acabam por resultar em operacionalizações que não respeitam a especificidade do seu modelo de jogo (Rocha, 2000). Estes conceitos "híbridos" não poderão por isso enquadrar-se numa lógica de Periodização Táctica/Modelização Sistémica.

2.3.3 Um discurso diferente...

Por seu lado, Carvalhal (2004c), em entrevista ao jornal «O Jogo», aborda este diferendo metodológico da seguinte forma: «há dois tipos de trabalho com bola: o integrado e o sistémico. No primeiro, a bola está presente, mas não de forma subordinada ao modelo de jogo. Nós preconizamos o outro género, em que a bola está presente desde o primeiro, segundo dia de trabalho com o intuito de modelar os jogadores, colectiva e individualmente, à nossa forma de jogar. E mesmo quando ela não está presente, o objectivo é sempre a nossa forma de jogar». A ideia que aqui está expressa é significativamente distinta daquela que vimos anteriormente, isto porque, para este treinador, não é a bola estar presente ou não que faz o treino integrado mas sim os objectivos dos exercícios propostos. Na mesma entrevista o treinador adianta ainda que

«Nós damos atenção a todos os factores. O aspecto físico nesta altura [período pré-competitivo] é importante, mas quem coordenada todo o trabalho, físico, técnico e psicológico é a organização, o trabalho tático». Apesar de aqui não estar completamente explícito o modo como é feito o trabalho e se, portanto, há ou não separação dos "factores" nos exercícios de treino, numa outra entrevista afirma que «os jogadores ficam a perceber exactamente aquilo que nós pretendemos para o jogo e ficam a perceber também que a partir desse momento [primeiro dia de treino], qualquer exercício que se faça tem a ver com a nossa ideia de jogo. Esta é que é a nossa dimensão, a tal dimensão que nós dizemos que é diferente da integrada, porque na integrada treina-se com bola mas muitas vezes não está subjacente à forma de jogar». E no que diz respeito às outras dimensões entende que «o treino é para quê? É para modelar os jogadores e a equipa à nossa forma de jogar. Essa modelação dá-se a todos os níveis. Nós partimos pelo pressuposto organizador, que é o aspecto tático (...) Esta organização arrasta consigo aspectos técnicos, físicos e psicológicos também». Já no que diz respeito a possíveis incongruências entre a equipa técnica, Carvalho (2004a) diz que «nós temos uma vantagem porque temos afinidades metodológicas (...) temos uma ideia comum relativamente ao entendimento e à progressão da periodização que queremos fazer».

Em síntese, verificámos que são vários os treinadores que se dizem defensores de uma forma de um modelo de treino que respeite a especificidade e que não dissocie os ditos "factores", físico, tático, técnico e psicológico e orientado para a forma de jogar da equipa. Contudo, quando se manifestam acerca das sessões de treino verificamos que muitos exercícios não têm qualquer preocupação de natureza tática (da sua forma de jogar) ainda que alguns deles até sejam exercícios com bola, até porque, como explicitamente no caso de Diogo (2005), ela aparecia por uma questão motivacional dos jogadores e não por uma inevitabilidade metodológica.

Assim sendo, parece por demais evidente que, na prática, o conceito de "não separar" e de respeito pela especificidade não é entendido por todos da mesma maneira.

3. MATERIAL E MÉTODOS

3.1. Caracterização da amostra

A amostra foi constituída por quatro elementos: uma entrevista realizada ao Professor Carlos Carvalho, treinador principal do Clube de Futebol "Os Belenenses"; pelas entrevistas dadas por ele aos periódicos da especialidade e a outros trabalhos monográficos; pela análise de jogo de dois encontros disputados para a "SuperLiga" (Penafiel-Belenenses e FC Porto-Belenenses); e pela observação de uma sessão de treino. Embora o propósito inicial fosse a observação, de pelos, uma semana de treino, por razões que nos foram alheias apenas foi possível observar uma sessão de treino.

Carlos Carvalho iniciou a sua carreira como treinador-principal no Sp. Espinho, tendo passado também pelo Freamunde, Vizela, Desp. Aves, Leixões SC, Vit. Setúbal. Como feitos mais assinaláveis Carvalho tem uma presença na Final da Taça de Portugal ao serviço do Leixões SC (II divisão B) e uma subida à I Liga com o Vit. Setúbal.

3.2. Metodologia de investigação

3.2.1 Entrevista

A metodologia aqui utilizada na recolha dos dados foi uma entrevista semi-directiva, com base num conjunto de questões guia, que foi registada num gravador «Sony-M560V». Essas questões foram abertas para que o Professor Carlos Carvalho pudesse abordar os vários temas de uma forma clara e o mais aprofundada possível. Posteriormente a entrevista foi transcrita para o papel, com a devida autorização e conhecimento do interveniente em causa para uma análise de conteúdo.

3.2.2 Entrevistas cedidas a periódicos e outros trabalhos monográficos

Durante aproximadamente um ano recolhemos várias entrevistas dadas por Carlos Carvalho aos jornais desportivos, para além da consulta de outras

entrevistas cedidas para outros trabalhos monográficos já apresentados ou por apresentar, mas com a devida autorização do autor.

3.2.3 Análise de Jogos

Para a análise dos jogos procedeu-se à gravação da transmissão televisiva directamente para suporte digital, sendo depois visualizado através do programa «*Microsoft Windows Media Player*». O tratamento estatístico dos dados foi processado em «*Microsoft Excel*». Foram alvo de análise cinco parâmetros, algumas das quais referenciadas a «zonas», para os quais é fundamental a visualização do "Campograma" (Garganta, 1997) abaixo exposto e a delimitação conceptual que se segue.

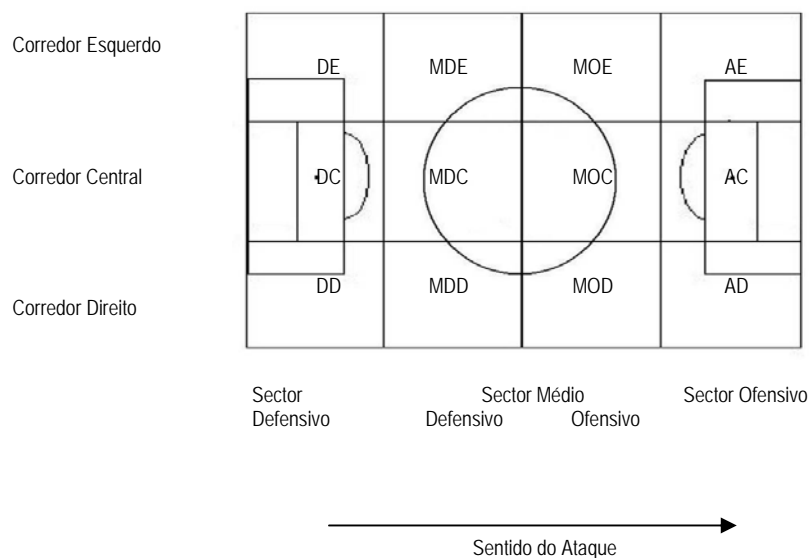


Figura 1: Campograma correspondente à divisão topográfica do terreno em doze zonas, a partir da justaposição de quatro sectores transversais e três corredores longitudinais (adaptado de Garganta, 1997).

3.2.3.1 Posse de bola

Adoptando a definição de Garganta (1997) uma equipa encontra-se em posse de bola quando qualquer um dos seus jogadores respeita pelo menos uma das seguintes condições: 1) realiza pelo menos três contactos

consecutivos com a bola; 2) executa um passe positivo (passe que permite manter a posse de bola); 3) realiza um remate (finalização).

Desta forma pretende-se distinguir as situações em que a intervenção sobre a bola sem que isso faça conquistar a sua posse, daquelas em que há uma recuperação e manutenção da posse de bola pela equipa que se encontrava a defender.

3.2.3.2 Zona de aquisição da posse da bola (ZAB)

Esta variável pode constituir um referencial para caracterizar alguns aspectos da organização defensiva das equipas e foi também registada segundo o "Campograma" de Garganta (1997).

3.2.3.3 Padrão de jogo ofensivo evidenciado (PJO)

Podemos afirmar que o PJO corresponde à forma como os jogadores de uma equipa desenvolvem dois desses momentos: a transição defesa/ataque e organização ofensiva, ou seja, desde o momento da aquisição ou recuperação da bola, até ao momento de finalização ou perda da posse de bola (Garganta, 1997). Castelo (1994) e Garganta (1997) apresentam-nos três formas básicas de padrões ofensivos caracterizados da seguinte forma.

Contra-ataque (CA):

- Número de passes não deverá ser superior a cinco;
- Bola é conquistada no meio campo defensivo e a equipa adversária apresenta-se avançada no terreno de jogo e desequilibrada defensivamente;
- Utilizam-se sobretudo passes longos em profundidade;
- Rápida transição da zona de conquista da bola para a zona de finalização: baixo tempo de realização do ataque (inferior a 12");
- Número reduzido de jogadores que intervêm directamente sobre a bola (normalmente até 4)
- Ritmo de jogo elevado (fundamentalmente a circulação da bola).

Ataque rápido (ARp)

- Bola conquistada no meio campo defensivo ou ofensivo com a equipa adversária equilibrada defensivamente;
- Circulação da bola acontece em largura e profundidade com passes rápidos;
- Ritmo de jogo elevado (elevada circulação da bola e dos jogadores);
- Número máximo de passes realizados é 7 passes;
- Tempo de realização do ataque não ultrapassa, em regra, os 18”.

Ataque posicional (AP)

- Bola conquistada no meio campo defensivo ou ofensivo com a equipa adversária equilibrada defensivamente;
- Circulação da bola acontece mais em largura do que em profundidade com passes curtos e desmarcações de apoio;
- Elevado número de passes (superior a 7);
- Tempo de realização do ataque elevado (superior a 18”);
- Ritmo de jogo lento relativamente aos PJO anteriores (menor velocidade de circulação da bola e dos jogadores);
- Intervêm normalmente mais de 6 jogadores sobre a bola.

3.2.3.4 Perda da Posse de bola

Verifica-se sempre que o adversário reúne as condições para que se possa dizer que está em posse de bola (ver 3.2.3.1).

3.2.3.5 Zona de Perda da Posse de Bola (ZPB)

Para a caracterização desta variável procedeu-se igualmente à utilização do "Campograma" de Garganta (1997) já mencionado para a ZAB.

Esta variável revela-se importante no sentido que permite perspectivar de que forma uma jogada, que não termine com finalização, possa representar uma situação ofensivamente vantajosa e de perigo para a baliza adversária.

3.2.3.6 Sequência ofensiva

Uma sequência ofensiva (SO) reporta-se a uma acção ofensiva constituída por uma ou várias acções individuais unidas e encadeadas de acordo com uma lógica organizacional própria. O seu início é observado quando um dos jogadores de determinada equipa conquista a posse de bola (Pinheiro, 2002). Para uma correcta definição de SO tenhamos em consideração a noção de posse de bola adoptada em 3.2.3.1. Serão contabilizadas todas as sequências ofensivas que terminem em finalização (enquadrado ou não com a baliza), ou seja, que a respeite alguma das seguintes situações: 1) a bola transponha a linha de fundo da equipa adversária, 2) seja defendida pelo guarda-redes adversário ou 3) entre na baliza ou embata nos postes da baliza adversária.

3.2.3.6.1 Sequência ofensiva positiva (SOP)

Considera-se que as SOPs podem ter três resultados: êxito total, quando a SO termina com golo; êxito parcial, quando termina com remate enquadrado com a baliza, sem obtenção de golo; sem êxito, quando o ataque é finalizado com remate não enquadrado (Garganta, 1997). O seu início é observado quando um dos jogadores da equipa em estudo satisfaz os requisitos apontados em 3.2.3.1 para a entrada em posse de bola.

3.2.3.7 Número de jogadores que participam no ataque (NJA)

Na observação foi registado o número de jogadores que se encontra no sector ofensivo (ver Campograma) quando ocorre uma SOP, no sentido de auxiliar a caracterização uma maior ou menor mobilização ofensiva por parte da equipa.

3.2.4 Observação da sessão de treino

Esta observação consistiu no registo escrito de todos os exercícios desenvolvidos de treino na observação de outras informações relevantes como por exemplo as intervenções do treinador.

3.3. Recolha dos dados

A entrevista realizada ao Professor Carlos Carvalhal teve lugar no dia 14 de Novembro de 2005, nas instalações da FCDEF.

O jogo Penafiel-Belenenses decorreu no dia 12 de Setembro de 2005 e o FC Porto-Belenenses no dia 24 de Setembro de 2005.

A observação da sessão de treino decorreu no dia 21 de Outubro de 2005 no estádio do Trofense.

4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

4.1. O ENTENDIMENTO DE CARVALHAL SOBRE A "NÃO SEPARAÇÃO" ENTRE O TÁCTICO, O FÍSICO, O TÉCNICO E O PSICOLÓGICO

Começámos por analisar o entendimento que Carvalho (anexo 2) apresenta acerca daquilo que é o treino e ele faz questão de adiantar em primeiro lugar que «o jogo tem uma inteireza inquebrantável», ou seja, que não é passível de ser dividido em componentes isolados como seja o físico, o táctico, o técnico ou o psicológico. Como refere Carvalho (2004) noutra entrevista «aquilo que muda relativamente ao tradicional é que nós, neste momento, não queremos colocar a equipa bem fisicamente, mas queremos colocar a equipa a jogar como pretendemos, de acordo com o nosso padrão de funcionamento.».

Aquilo que para Carvalho (anexo 2) deve suceder no treino é que «o respeito e a procura sistemática dessa ideia de jogo leva-nos muitas vezes a **fraccionar**, a diminuir no tempo, no número e no espaço através dos exercícios mas nunca perdemos o sentido global, o sentido do jogo», ou seja, o que parece estar aqui em causa nem é uma separação das dimensões do treino porque, como vimos, isso nem sequer é equacionado. O que Carvalho privilegia no treino é o fraccionamento do seu jogo, de modo a fazer sobressair os princípios e/ou sub-princípios que pretende sistematizar. Como explica depois (anexo 2), «nunca perdemos o sentido de melhorar a equipa e melhorar o colectivo, nem que isso se traduza muitas vezes, como disse há pouco, em "reduzir"² até ao individual mas mesmo treinando o individual o nosso objectivo é sempre treinar o todo...».

Portanto, o que ele fracciona/"reduz" não é o "Jogo de Futebol" num sentido de abstracção geral que, na realidade, não existe, mas sim a sua forma de jogar, os seus princípios a várias escalas que vão desde o colectivo ao individual.

² Note-se que o próprio termo "reduzir" foi proferido por Carvalho como «*entre aspás, reduzir*».

4.2 DESDE O PRIMEIRO DIA, «UM CAMINHO QUE SE FAZ AO CAMINHAR». CONSTRUÍNDO MICROCICLOS, TREINOS, EXERCÍCIOS...

A necessária modelação da equipa à forma de o jogar que o Carvalho pretende começa por isso «desde o primeiro dia» e em todos os exercícios que são propostos!

Esta forma de operacionalizar a ideia de jogo do treinador procura que no início da competição a equipa apresente já uma padronização na forma como ataca, defende e faz as transições, passível de ser identificada com o projecto de jogo do treinador. Como afirmou Carvalho ao jornal "Record" (17/07/05) durante o primeiro estágio do período pré-competitivo «Tínhamos definidos três objectivos para este estágio: o primeiro visava criar um espírito de grupo muito forte e penso que foi conseguido. O segundo era o de que os atletas apreendessem os princípios de jogo que preconizamos. Por último, gostaria de realçar o grande empenho dos jogadores no trabalho e, por consequência, na ideia de jogo; foram fantásticos!».

Uma operacionalização toda ela dirigida para a ideia de jogo do treinador é algo que Mourinho (2005a) diz permitir «romper com a velha máxima de que é preciso muito tempo para uma equipa atingir os seus objectivos». Ainda noutra entrevista Mourinho (2005b) diz que «com dois meses de trabalho tenho uma equipa em condições de entrar numa competição». Tudo isto porque contrariar totalmente as ideias defendidas pela "Periodização Convencional", como constatamos através dos trabalhos de (Guilherme Oliveira, 1991; Carvalho, 2001; Oliveira, 2002; Resende 2002). Não é uma questão de "saltar" as etapas de preparação que Matveiév (1981) preconizava, simplesmente elas não existem, porque a concepção do que é treinar é diferente. Não terá sido por acaso que, logo nas primeiras jornadas da SuperLiga, Co Adriaanse ("Record", 23/09/2005) identificou um padrão de jogo bem vincado: «É uma equipa perigosa, que aposta no contra-ataque e tem jogadores muito rápidos. É o estilo deles. Até em casa, com o Vitória de Guimarães, que assumiu o jogo e é melhor equipa, estavam sempre a defender». Não se entenda porém com isto que o Belenenses era uma equipa "defensiva", aliás, por essa altura o Belenenses tinha o segundo melhor ataque da Liga com 10 golos em 4 jogos. Simplesmente era uma equipa onde um dos princípios de jogo se fazia

sobressair claramente pela sua eficácia – a procura da profundidade ofensiva na transição defesa-ataque. Carvalhal (2004) tinha já manifestado na época anterior um gosto especial por uma transição defesa-ataque em que «num primeiro momento procurar em primeira instância lançar o avançado que está mais longe da bola, em profundidade, e em alternativa tirar a bola da zona de pressão, da zona onde a ganhamos, fazendo-a circular para o lado contrário». Nesta época, apesar da grande renovação que o plantel sofreu, os princípios mostraram-se rapidamente assimilados pelos novos jogadores, como confirmam os resultados da análise que fizemos aos dois jogos da 3ª e 5ª jornada.

4.2.1 ANÁLISE DO PADRÃO DE JOGO DO CF BELENENSES

4.2.1.1 Zona de Aquisição da Bola (ZAB)

A análise das zonas de recuperação da posse de bola por parte da equipa evidencia um predomínio claro do seu próprio meio-campo (86%), com uma repartição relativamente equilibrada entre o sector defensivo e do sector médio defensivo.

	41	45	11	3	
5	7	3	1	16	
24	23	5	2	54	
12	15	3	0	30	
					→ Sentido do Ataque

Quadro 1 – Distribuição percentual das Zonas de Aquisição da Bola

Esta distribuição, com predominância clara para a recuperação no seu próprio meio-campo indicia a preferência por um bloco defensivo médio/baixo, o que leva a que os defesas adversários estejam numa posição mais adiantada para poderem apoiar o ataque e, ao mesmo tempo, que tenham mais espaço “nas costas”.

4.2.1.2 Zona de Perda da Bola (ZPB)

Quando atentamos na distribuição das perdas de posse de bola verificamos que existem muito poucas perdas no sector defensivo e médio defensivo da equipa (11%), apesar de ser ali que quase sempre a recuperam. Aproximadamente metade das perdas foram verificadas no Sector Ofensivo (52%), seguindo-se o Sector Médio Ofensivo com uma percentagem também elevada (38%).

	1	10	38	52	
0	3	9	15	27	
0	3	21	28	52	
1	4	8	9	22	
	→ Sentido do Ataque				

Quadro 2 – Distribuição das Zonas de Perda da Bola

Tendo a relação destes dados com os da quadro 1, constatámos que houve uma eficácia bastante grande da equipa em estudo na circulação da bola desde o seu meio-campo até ao meio-campo adversário. Assim que ganhavam a posse de bola foram bastante eficazes na transição defesa-ataque, isto é, os comportamentos assumidos nos instante a seguir ao ganho da bola permitiram-lhes “fugir” da pressão que o adversário pudesse criar e assim não perder imediatamente a bola. Desta forma demonstram a sua eficácia na procura de segurança na posse da bola após adquiri-la.

4.2.1.3 Sequências Ofensivas Positivas (SOP) para os vários tipos de Padrão de Jogo Ofensivo (PJO)

Ao verificar qual o PJO que produziu maior número de SOP, pudemos verificar que cerca de metade (53%) foi obtido através de Ataque Rápido, seguindo-se o Contra-ataque e, por fim, o Ataque Posicional. Os PJOs que privilegiam o aproveitamento da desorganização defensiva adversária após a perda da bola representam uma maioria bastante significativa (80%).

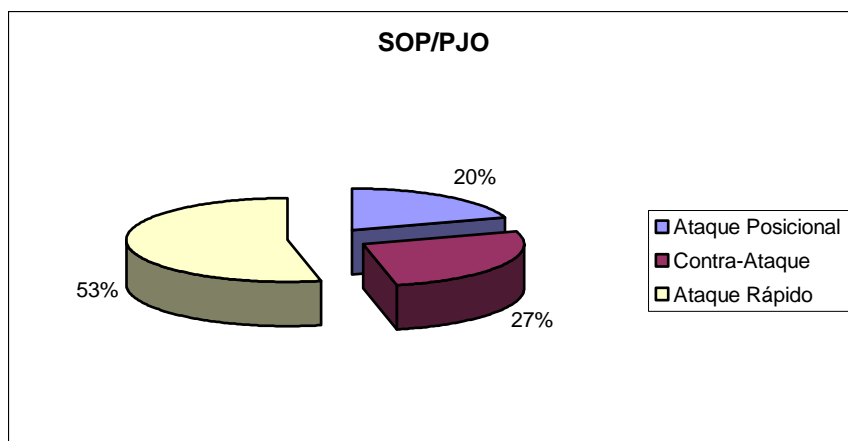


Gráfico 1 – Sequências Ofensivas Positivas por Padrão de Jogo Ofensivo

Tendo em conta que já tínhamos constatado uma eficácia assinalável na circulação da bola até ao meio-campo adversário após recuperação, estes dados parecem acrescentar que não só são eficazes na transição defesa-ataque, porque não perdem a bola na zona onde a recuperam, como parece evidente que essa circulação da bola até ao meio-campo adversário é feita com alguma velocidade e intencionalidade ofensiva

4.2.1.4 Número de Jogadores no Ataque nas Sequências Ofensivas Positivas

Nas sequências ofensivas positivas da equipa analisada registou-se sempre a existência de pelo menos dois jogadores no sector ofensivo. Em cerca de metade (53%) havia quatro jogadores e em 27% das SOPs registaram-se cinco jogadores. Contabilizou-se por isso uma maioria significativa de SOPs em que a equipa tinha quatro ou cinco jogadores (80%).

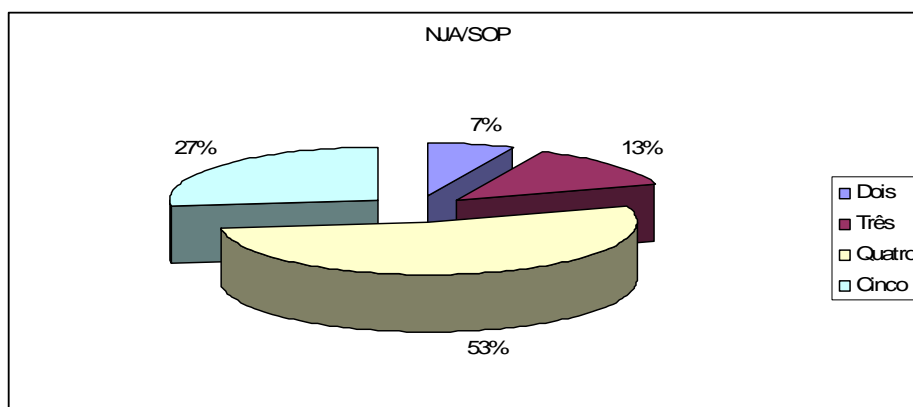


Gráfico 2 – Número de jogadores no sector ofensiva nas SOP

O facto de a equipa privilegiar o contra-ataque e o ataque rápido aliado a prevalência de aquisição de bola no próprio meio-campo poderia indiciar uma participação ofensiva de poucos jogadores. No entanto, estes dados demonstram como na maioria das SOPs houve uma mobilização significativa de jogadores para essas acções ofensivas. Portanto, não se trata de uma procura da rápida da profundidade ofensiva através de passes longos à procura de um ou dois jogadores que devem “inventar” situações de finalização. Trata-se de acções que na procura de explorar a desorganização ofensiva adversária mobilizam colectivamente a equipa para o ataque de uma forma rápida mas coordenada.

4.2.1.5 Sequências Ofensivas Positivas adversárias (SOPadv) em função do seu Padrão de Jogo Ofensivo (PJOadv)

Verificamos na nossa análise a percentagem de SOPs criadas pelo adversário em situações de Ataque Rápido e Contra-Ataque é muito baixa quando comparada com a percentagem obtida através de Ataque Posicional (80%).

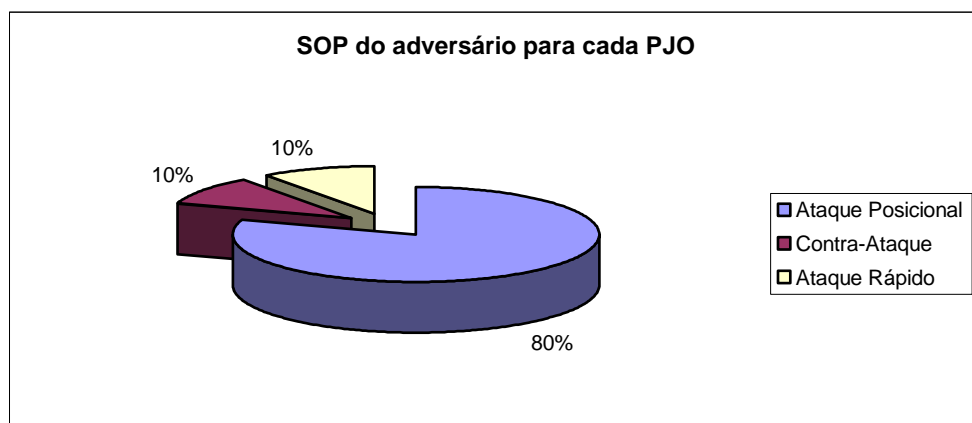


Gráfico 3 – Distribuição das SOP dos adversários em função do Padrão de Jogo Ofensivo por eles utilizado

Apesar de que, como vimos, a equipa registou cerca de metade das suas perdas de bola no último sector ofensivo, para o qual mobiliza quase sempre quatro ou cinco jogadores para poder finalizar, poucas vezes as equipas adversárias organizaram um Ataque Rápido ou um Contra-Ataque. A rápida reacção à perda da posse da bola por parte do(s) jogadores(s) mais

próximo(s) dela, pressionando de imediato o seu portador, permite que os restantes jogadores, nomeadamente aqueles que se encontravam no sector ofensivo no momento da perda da bola, possam fazer aquilo que Carvalhal (2004), propósito da sua ideia de jogo, definiu como «fazer campo pequeno», encurtando os espaços entre as linhas defensivas.

4.2.2 UM PROCESSO COM PEQUENOS AVANÇOS E RECUOS DENTRO DA PRÓPRIA EVOLUÇÃO

Se o que interessa é melhorar a forma de jogar da equipa, então é em função dessa melhoria que o processo se vai construindo e não em função de um planeamento "burocratizado". Quer isto dizer que se num determinado momento da época há algo que está mal e precisa de ser melhorado é aí que o treino deve incidir e não noutras coisas que *à priori* até teríamos projectado estar a incidir nesse período.

Por isso, quando a aborda uma nova semana de treino Carvalhal tem em consideração «aquilo que eu entendo que é a minha forma de jogar e que eu tenho de melhorar, que é o mais importante». Depois, para além disso toma em consideração dois aspectos:

1. **O último jogo realizado** – «dá-me indicadores relativamente ao estado dos meus princípios de jogo, e isto é um processo contínuo que tem sempre muitos avanços e muitos recuos. Portanto, tu pensas que determinado princípio está consolidado e, não vou dizer que o abandonas, mas começas numa determinada semana a enfatizar outro princípio, porque é esse que realmente não está a funcionar muito bem, quando dás por ela tens esse princípio já consolidado e o outro que "abandonaste" temporariamente já começa a perder alguma fluência». Esta mesma ideia expressou no final do jogo referente à 2ª jornada «Na semana passada perdemos e gostei de muitas coisas; hoje ganhámos e também gostei de muitas coisas, mas não gostei de outras» ("Record", 28/08/05). O treinador tem por isso de ser um permanente regulador do processo de Modelação Sistémica que enunciou Le Moigne (1994). Por isso, durante o período pré competitivo Carvalhal declarou ao jornal

"Record" (17/07/05) que «escolhemos adversários fortes para detectarmos as debilidades da equipa» (entenda-se os princípios que precisam de ser melhorados), «Vamos jogar com o Mónaco e o Toulouse que já fizeram quatro ou cinco jogos de preparação». Em relação a esses jogos referiu ainda ao "Record" (20/07/05) que «os nossos objectivos são a implantação dos princípios de jogo e a sua consolidação, independentemente do resultado». No final do jogo (em que venceram por 1-2) concretizou ao mesmo jornal que «Frente a uma equipa muito boa, mais rodada e com outro ritmo, o fundamental era observar a aplicação daquilo que treinámos e das coisas que não fizemos tão bem durante o encontro». Isto parece evidenciar a necessidade de ao longo dos vários microciclos se ter de "percorrer" os vários princípios para que não se verifiquem grandes oscilações na forma de jogar. Frade (2004) defende também esta posição quando reclama o respeito pelo «princípio da alternância horizontal dos princípios» porque devemo-nos recordar que a reversão do hábito pode acontecer (Goleman et al., 2002). Esta preocupação é por isso crucial fundamentalmente no que diz respeito aos grandes princípios. Daí que Carvalhal tenha evidenciado a necessidade os princípios estarem hierarquizados. Segundo ele a qualidade do jogo aparece sobretudo quando os grandes princípios estão «consolidados», ou seja, a qualidade da sua manifestação não oscila.

2. **O próximo jogo** – Carvalhal (anexo 2) contou como o adversário seguinte «poderá fazer com que eu aflore determinado princípio» que tem a ver com o lado estratégico do jogo. A observação da sessão de treino evidenciou como devido ao facto de o adversário seguinte procurar com muita frequência o contra-ataque, recebendo os avançados a bola nas costas da defesa ou "entre linhas", um dos exercícios realizados pretendia evidenciar e melhorar os princípios e sub-princípios da organização defensiva quando a outra equipa procura o contra-ataque (ver pág. 55).

Na mesma linha de pensamento, por achar que o planeamento e programação do processo de treino deve obedecer a aspectos circunstanciais,

que tem a ver com a forma como a equipa está a jogar, Faria (2005) assume igualmente que a sua programação «nunca vai além de dois ou três jogos» que, no seu caso, dada a densidade competitiva da "Premier League" se reporta, no máximo, a um período de 10 dias.

4.2.3. A CONSTRUÇÃO DOS EXERCÍCIOS

Para conseguir então sistematizar na sua equipa os comportamentos que têm a ver com a forma de jogar da equipa, Carvalhal (anexo 2) defende que em «todos os exercícios» têm de ter como preocupação central a sua forma de jogar, mesmo nos exercícios da parte inicial do treino, habitualmente designada de "aquecimento" ou "activação funcional" e que tradicionalmente têm objectivos apenas de natureza apenas física.

Para isso, afirma que é necessário «escolher ou inventar exercícios» para que os princípios de jogo pretendidos sejam afirmados mas sempre no respeito pelo tipo de contracções musculares exigidas para cada dia da semana.

Assim, quando nos debruçamos sobre os exercícios do treino que observámos, confirmámos como possuíam configuração que era propensa à exercitação dos princípios que tinham a ver com a melhoria do seu modelo de jogo e, simultaneamente, com o lado estratégico.

Para além disso, convém salientar que a leitura inicial que fizemos em relação aos princípios em causa, e que conduziu depois a entrevista, tiveram por base os *feedbacks* emitidos pelo treinador durante os exercícios. Como se pode concluir pela entrevista (ver anexo 2), a nossa identificação correspondeu às intenções do treinador, o que comprova que os *feedbacks* do treinador eram de facto consistentes com os objectivos pretendidos. O próprio Carvalhal afirmou que «a forma como tu conduzes, como tu direccionas o exercício é fundamental para que apareça aquilo que tu queres».

4.2.3.1 ANÁLISE DA SESSÃO DE TREINO

Atentemos agora nos exercícios realizados na sessão de treino que observámos realizada na véspera do jogo com O Desp. Aves para a Taça de Portugal. A sessão teve uma duração total de uma hora e nove minutos.

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	TEMPO/REPET.
Alongamento passivo	3'
"Posse de bola" 14x2	2'
Alongamento activo	1'
"Posse de bola" 14x2	1'30"
Alongamento passivo e activo	1'
"Posse de bola" 14x2	1'30"
Corrida lenta de frente/ de costas/ lateral com paragens para alongamento passivo	1'
Aceleração em percurso de 5 metros com partida de frente/ de costas/ sentado, ao estímulo visual ou sonoro	1'30" (4x cada jogador)
Alongamento passivo	30"
Combinação ofensiva 5x0 seguida de finalização	2' Recup. 1' 4'20"
- Alongamento passivo	2'
Organização Defensiva 6x5+GR - Começa com bola metida nas costas da defesa ou entre os centrais e o médio mais recuado - Ao fim de 3'30", começa com a defesa adiantada mais 10 metros - Ao fim de 1'30", após a bola ser posta em jogo entram os dois médios interiores da equipa que defende (em recuperação defensiva) – a situação de jogo passa a ser 6x7+GR	6'45"
Alongamento passivo	1'
Organização Defensiva/Ofensiva 5x4+GR (+2 que entram ao apito) - A linha defensiva recua até os dois médios centro conseguirem recuperar a posição defensiva	5'50"
Recuperação / Troca de jogadores	1'30"
Organização Defensiva/Ofensiva 6x4+GR (+2 que entram ao apito) - A linha defensiva recua até os dois médios centro conseguirem recuperar a posição defensiva	2'40"
A) Finalização 2x0 após cruzamento: movimentações dos dois avançados B) Movimentações ofensivas em cantos e livres indirectos	9'30"
Combinação ofensiva 6x0: posicionamento dos jogadores nas zonas de finalização em função do cruzamento.	6'15"
Marcação de grandes penalidades (toda a equipa)	3'

Quadro 3 – Exercícios realizados durante a sessão de treino

"Posse de Bola 14x2": Este exercício, cuja configuração é conhecida tradicionalmente por "meinho", pudemos verificar algumas preocupações que os jogadores tinham de ter e que o transformam em muito mais que um

tradicional "meinho", embora isso pudesse passar despercebido a algum observador menos preocupado. Ele era sempre corrido, ou seja, quando um jogador recuperava a posse da bola o exercício não parava para que o jogador que a recuperou e o que a perdeu trocassem de lugar. Ou seja, são evidenciados princípios que têm a ver com a forma como a equipa faz as transições: quando um jogador ganhava tira rapidamente a bola do meio (zona de pressão) e desloca-se rapidamente para fora do meio (faz "campo grande"). Este princípio aqui enfatizado é, como vimos durante a caracterização do jogo do Belenenses, fundamental para a criação de situações de finalização, nomeadamente naquelas em que a saída da pressão se dá a profundidade e permite a realização de Contra-Ataque ou Ataque Rápido.

Quando perdiam a bola entrava rapidamente no meio para a tentar recuperar, não permitir a organização contrária. Isto remete-nos para a eficácia da transição ataque-defesa durante os jogos (ver pág. 46). Portanto, estes comportamentos não surgem aqui evidenciados em função de nada! Eles surgem pela necessidade de os jogadores sistematizarem um comportamento que é fulcral para a forma de jogar que caracteriza a sua equipa.

Sem estas condicionantes comportamentais no exercício, e que se podiam identificar claramente na forma de o CF Belenenses jogava, não se poderia dizer que o exercício era específico. Isto vai também ao encontro do que Mourinho (2005c) dá a entender ao dizer que «o que é crucial é mesmo o conteúdo de princípios de jogo inerentes a cada exercício e a relação interactiva que estabelecemos com o mesmo».

"Corrida lenta de frente/ de costas/ lateral": O tipo de corrida aqui solicitado está adaptado ao tipo de corrida que o jogo da equipa requer, mudanças de direcção e sentido muito frequentes durante a basculação defensiva e a circulação de bola que fazem. Como é evidente, não negamos que possam existir muitas outras equipas com esse tipo de jogo e de deslocamentos, mas de facto existe uma aproximação muito grande se compararmos com um exercício onde os jogadores, por exemplo, corressem "à volta do campo".

Aceleração em percurso de 5 metros com partida de frente/ de costas/ sentado/ deitado, ao estímulo visual ou sonoro: Em resultado da forma como a equipa faz as transições ataque-defesa e defesa-ataque, de forma muito rápida e agressiva, uma forte reacção mesmo quando, por vezes, o jogador é rasteirado ou faz um deslize para interceptar (partida sentado/deitado) ou tem de mudar de direcção para reagir (de costas). Isto não só vai de encontro ao padrão de esforço que o treinador associa ao último treino antes de um jogo, como também está relacionado com um alguns dos princípios em possivelmente o treinador tinha vindo a incidir mais. Uma vez mais a construção do exercício evidencia o respeito por aquele que é o "traço" marcante desta equipa – as transições do jogo.

Terminada a parte inicial, prosseguiram com um exercício os princípios mais evidenciados estavam relacionados com as combinações ofensivas pelos corredores laterais para finalização numa estrutura com dois avançados.

Combinação ofensiva seguida de finalização: Neste exercício podemos identificar uma parte da estrutura da equipa em 1x4x4x2 em que participam um defesa-lateral, um médio mais recuado, um médio-centro que descaiu para o corredor lateral e os dois avançados. Mas veja-se que a sistematização desta estrutura não foi esporádica. Apesar de o Belenenses ter disputado os primeiros jogos da competição em 1x4x3x3, já no início da época tinha sido sistematizada esta estrutura como recorda o jornal "Record" nas edições de 10/07/05 e de 13/07/05. O treinador incidiu muitos *feedbacks* na forma como o médio devia passar a bola: tensa e para próximo da área; e para o cruzamento: alguns ainda persistiam no "velho hábito" de fazer o cruzamento sem "levantar a cabeça" para procurar o posicionamento dos avançados. O exercício era sempre realizado com bastante intensidade (velocidade mental), ou seja, o lateral tinha de fazer o cruzamento a 1 ou 2 toques e os avançados finalizar também a 1 ou 2 toques.

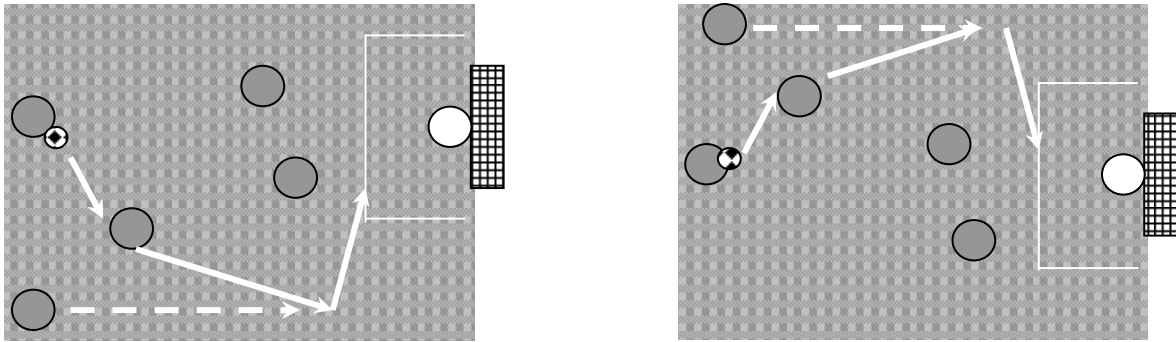


Figura 2: Configuração do exercício «Combinação Ofensiva seguida de finalização»

Organização Defensiva 6x5+GR: Este exercício servia para evidenciar os princípios da organização defensiva nas situações em que a equipa adversária faz uma transição defesa-ataque rápida e em profundidade fugindo à pressão criada pela equipa na transição ataque-defesa. Aqui, o treinador insistiu em primeiro lugar que os defensores pressionassem bastante qualquer atacante que procurasse receber a bola de costas para a baliza para não o deixar receber e enquadrar com a baliza. Se a bola estivesse num atacante de frente para a baliza (com a possibilidade de fazer passe de ruptura para as costas da defesa), os defensores deveriam recuar em bloco para reduzir o espaço nas costas («tirar profundidade»). Na variante deste exercício, quando a defesa era obrigada a recuar entravam dois médios em recuperação defensiva, que beneficiavam desse recuo para ganhar tempo e se aproximar das linhas defensivas mais recuadas (formadas pelos defesas e médio defensivo).

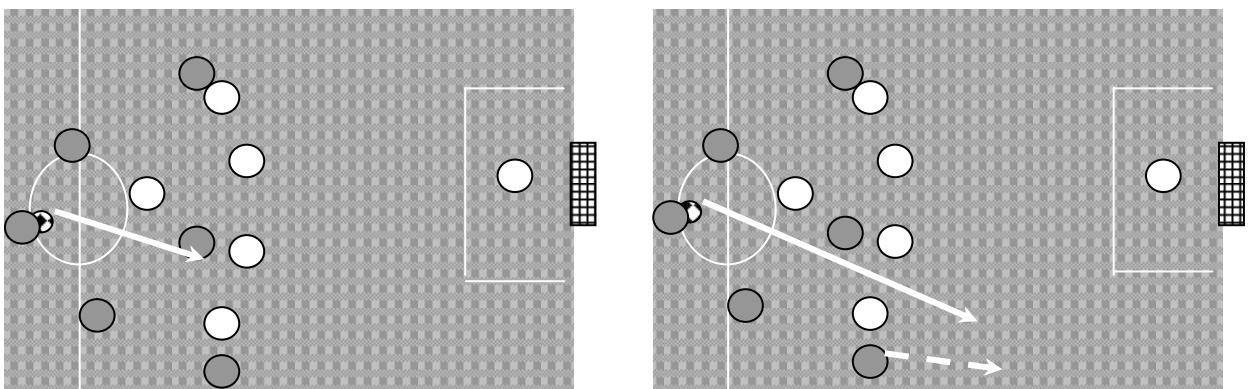


Figura 3: Configuração do exercício «organização defensiva 6x5+GR»

Como explicou na nossa entrevista Carvalhal: «estávamos a tentar vivenciar as dificuldades que iríamos encontrar (...) é um adversário que

utilizava a velocidade nas costas e para isso nós estávamos a treinar retirar a profundidade ofensiva (...) poderia existir a situação de os extremos virem buscar no espaço entre linhas porque havia algumas trocas posicionais (...) No fundo é vivenciar situações através do treino que, com alguma previsibilidade, e consoante as nossas observações, poderiam acontecer no jogo. Resumindo, e indo de encontro ao que dizia Frade (2004) acerca dos exercícios, a configuração do exercício condicionou um «existir», ou seja, o aparecimento muito repetido de acções nas quais os jogadores têm de estar concentrados naqueles princípios de organização defensiva.

Finalização 2x0 após cruzamento: Dado que o treinador tinha intenção de utilizar uma estrutura com dois avançados e previa um jogo mais com pouco espaço "nas costas" da defesa adversária, o exercício visava os sub-princípios relacionados com as movimentações dos dois avançados na procura de zonas de finalização em ataque posicional, em que tinham de se movimentar sempre um em função do outro (do que parte primeiro para a bola).

Combinação ofensiva 6x0: Neste exercício a organização estrutural da equipa já era diferente, com apenas 2 jogadores no meio-campo e com 4 avançados (dois no centro e dois nos corredores laterais). Curiosamente, no jogo do dia seguinte, a equipa jogou os últimos 29 minutos nesta estrutura em virtude de o resultado se manter desfavorável. Isto mostra uma vez mais a preocupação do treinador em que todas as situações que os jogadores encontram nos jogos forma já abordadas durante o processo de treino e os jogadores sabem como devem comportar-se nelas. Apesar de não serem audíveis os feedbacks do treinador, foi perceptível como entrevi algumas vezes sobre o posicionamento de alguns jogadores no momento em que o cruzamento era efectuado.

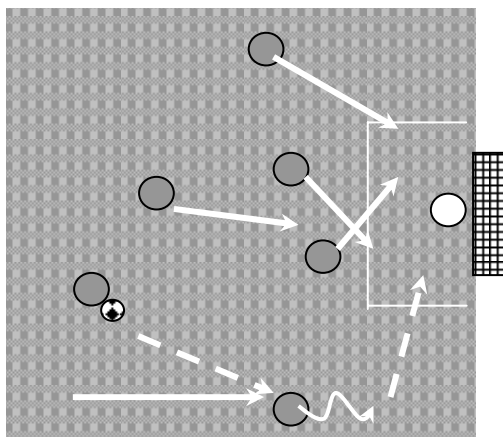


Figura 4: Configuração do exercício «Combinação ofensiva 6x0»

Sintetizando, a relação treino-hábitos, que se adquirem na acção, é para este treinador uma condição que fundamenta a construção dos exercícios de treino. Ou seja, não basta dizer que é importante o treino respeitar o jogo que se quer construir. É sim, acima de tudo, indispensável que assim seja sempre!

4.2.3.2 A NÃO OBSESSÃO PELO CONTROLO QUANTITATIVO. O PRIMADO NA QUALIDADE.

Uma das questões que saltam à vista quando visualizamos a descrição dos exercícios é que parece não existir grande obsessão pelo controlo do tempo que dura cada exercício na parte fundamental do treino. Quando confrontado com esta questão Carvalho afirmou que «eu não sou muito de olhar para o cronómetro (...) uma acção pode-me demorar três minutos e não ter o grau de intensidade e de satisfação para mim relativamente à acção que uma anteriormente que tenha sido realizada num minuto e meio, tenha sido mais intensa e se calhar mais próxima daquilo que eu pretendo ou vice-versa (...) nós pretendemos acima de tudo que a sua acção seja de elevada intensidade mas muitas vezes o nosso olho...». Isto leva-nos a debruçar sobre o entendimento que existe de intensidade. Para Carvalho, tal como para Faria (2004) Mourinho (2004, cit. por Freitas, 2004) e Guilherme Oliveira (2005) a intensidade vem da concentração que dita a qualidade dos comportamentos. Como diz na entrevista, «alta intensidade não é correr depressa. Alta intensidade não pressupõe correr depressa. Alta intensidade, para mim, alta

intensidade é fazeres determinadas acções com respeito por aquilo que estás a fazer, neste caso pelos princípios de jogo, estás concentrado naquilo que estás a fazer e utilizares a velocidade ou a mudança de velocidade adequada a cada momento (...) na minha óptica nós devemos exigir concentração permanentemente». Há portanto aqui uma demarcação muito clara em relação àquilo que é o conceito "tradicional" de intensidade, isto é, associado a grande solicitação energética, à dimensão física/fisiológica.

Neste entendimento de intensidade, pretende-se por isso salvaguardar sempre a repetição "com qualidade", para que sejam solicitadas as interpretações e as decisões que se coadunam com os princípios em vez de permitir a sistematização de erros ou velhos hábitos que como referia Goleman et al. (2002) podem voltar a surgir. Por isso, Carvalho entende que «se eu estou a fazer um determinado exercício e quero que se respeite determinados princípios em primeiro lugar. Em segundo lugar, que respeitem uma intensidade alta no exercício, quando eu digo intensidade alta é ao nível de concentração, ao nível das acções, e se eu a partir de determinada altura verificar que o exercício está a começar a desviar, daquilo que nós pretendemos, não só relativamente aos princípios, por qualquer motivo, possam eventualmente até estar fatigados, ou possam estar menos concentrados, ou ao nível da sua intensidade começam a baixar porque estão a entrar em fadiga eu, normalmente, faço pausa ou posso abandonar inclusivamente o exercício». Portanto, como defende que a dimensão táctica é a «dimensão coordenadora» do processo (ver pág. 36) o aspecto da qualidade é fulcral.

Da mesma forma que o entendimento de intensidade não disjunta a mente do corpo do indivíduo, um entendimento daquilo que é a recuperação leva também a que quando ela seja equacionada atenda à fadiga do sistema nervoso central que, se não for devidamente respeitada leva àquilo que Frade (2004) chama «fadiga táctica», caracterizada pela incapacidade de investir emocionalmente para poder estar concentrado. Quando Carvalho aborda a problemática da recuperação faz questão salientar que «tens de, acima de tudo, perceber que o sistema nervoso central é de difícil recuperação» estando de acordo também aqui com a opinião de Faria (2004) e Queiróz (2004).

4.3. QUANDO OS CONCEITOS SÃO USADOS SEM GRANDE CRITÉRIO...

Em virtude das alterações que se têm vindo a fazer sentir ao nível dos conceitos de treino, por uma crescente aceitação da urgência de "cortar com o passado" em prol de uma nova especificidade, ouvimos com frequência falar em "treino integrado", "treino global", "treino com bola" e "periodização tática" sem grande critério, o que pode levar a que não se entenda muito bem o que eles significam em termos de operacionalização. Senão vejamos:

Oliveira (2003) refere que «normalmente, trabalhamos os factores [de treino] integrados». No entanto refere depois que «há aspectos físicos que trabalhamos isoladamente».

Também Garcia (2003) afirma que «os factores de treino devem ser trabalhados de forma global embora refira depois que «houve uma interligação, mas dando claramente na primeira e segunda [semana] um papel mais importante ao preparador físico sem nunca estar longe do treinador. O treinador tem de estar por dentro daquilo que se está a fazer» e que ao fim dessas 2 semanas o papel do Preparador Físico foi «decaindo». Ou seja, a responsabilidade desse período inicial pertence fundamentalmente ao Preparador Físico, pelo que naturalmente será de supor que a identificação com a forma de jogar não foi o objectivo central do treino, mas fundamentalmente o "treino físico". Depois, afirma que «é importante na terceira começar a fazer jogos de pré-época (...) é um trabalho dedicado, é um conhecimento ou uma identificação a uma interiorização daquilo que o treinador quer.». Mais do que uma interligação, parece ter existido uma sequenciação dos «factores» de treino.

Aroso (2004) refere que «aquilo que é importante é a especificidade. Devemos ter em consideração que estamos a treinar futebolistas, pelo que se fizerem determinados movimentos em treino, estarão mais preparados para os realizarem em jogo (...) Se treinarem como jogam, isso será sempre melhor» ficando então subjacente a ideia de que é a forma de jogar que comanda todo o processo e diz ainda que «em todos os exercícios tem existido uma componente tática... Não colocaria o físico em primeiro lugar». Um outro elemento da mesma equipa técnica, Martins (2004) refere que «a nossa forma de interpretar o treino é integrada, a preocupação tática existe desde o

primeiro dia acompanhada do aumento do volume e intensidade dos treinos». No entanto, voltando a Aroso (2004), este refere depois que «nesta fase [pré-época], realizamos um trabalho físico, com os aspectos ajustados à forma como o treinador vai trabalhar em termos táticos» ou seja, nota-se que existe claramente um "antes" (trabalho físico) e um "depois" (trabalho tático) que é responsabilidade do treinador. Além disso, considera que «as cargas têm sido normais, apesar de treinarmos de forma bidirária (...) não temos realizado trabalho de grande intensidade, pelo que aquilo que vai acontecer nos próximos dias é diminuir um pouco o treino aeróbio e aumentar os níveis de intensidade. Acerca desse mesmo dia, o jornal «A Bola» descreve da seguinte forma os exercícios após o "aquecimento" «plantel dividido em dois grupos, os atletas que não foram para o ginásio cumprem um exercício onde não faltam flexões, corrida com bola, obstáculos, corrida sem bola, abdominais, controlo de bola e finalização». Depois disso, «exercícios físicos e de controlo de bola... está cumprida uma hora de treino» até que depois «... Peseiro distribui coletes. Divide o grupo em quatro e realiza pequenos jogos, em dois pequenos campos, onde os atletas exercitam o controlo e posse de bola e também o passe». Daqui podemos depreender que o treino com implicações táticas (onde aparecem os princípios) começou ao fim de uma hora de treino, apesar de na primeira hora a bola também ter estado presente. Ao todo a sessão durou «duas horas de treino». Não admira por isso que um outro elemento da equipa técnica, Eduardinho (2004) refira que «sabemos que nesta fase, os atletas estão muito cansados em termos físicos, é normal que sintam dificuldades em expressar toda a sua qualidade e o seu futebol», isto é, abdicam claramente qualidade em prol da quantidade.

Já noutra equipa, Diogo (2005), refere também que está a desaparecer o treino especializado e é cada vez mais dominante o treino integrado». Como justificação para este facto afirma «separar a parte física da bola, além de ser saturante para o atleta, também dificulta a progressão que um treinador pretende construir» embora diga também que «há exercícios em que não é fácil ter bola, mas procuramos que esteja sempre presente, nem que seja um toque mínimo (...) só o facto de ela estar presente alivia a carga psicológica do jogador (...) o cansaço acaba por ser menor. Ou seja, a bola parece aparecer mais como um factor motivacional e não por necessidade de trabalhar a forma

de jogar». Além disso, na equipa em causa «não havendo jogo durante a semana, fazemos um trabalho normal, sequenciado, incluindo até um treino mais virado para as diferentes componentes físicas» pelo que concluímos também aqui a noção de treino integrado levanta, no mínimo, alguma controvérsia.

Numa outra equipa, o seu treinador, Pereira (2004), refere também que «a escola italiana aponta mais para o treino analítico e Mourinho para o treino integrado. A minha forma de treinar vai no sentido do que Mourinho faz [entenda-se "Periodização Tática"]» e acrescenta que essa opção foi feita «por uma questão de convicção». No entanto, Monteiro (2004) um dos seus colaboradores contraria de certa forma a sua posição ao dizer que «a simbiose entre periodização tática e a convencional» é uma das chaves para o seu trabalho e explica que «adopta um plano de trabalho em função do modelo de jogo» e usa «em partes do treino, métodos alheios ao modelo que se quer implantar». Ora, considerando o entendimento que Vítor Frade tem da "Periodização Tática" não nos parece, de forma alguma, que possa haver alguma espécie de simbiose deste entendimento com a dita "Periodização Convencional"!

Portanto, independentemente de como se queira chamar a estes várias formas de conceber e executar o treino, parece-nos bem claro que não têm a mesma lógica uma acentuação permanente e sistemática dos princípios de jogo que consubstanciam o seu modelo de jogo.

4.4. OUTRA ROTURA COM O PASSADO: O TRADICIONAL "TREINO DE CONJUNTO"

A necessidade de concentração é de tal forma primordial que é apontada por carvalho como o principal motivo pelo qual raramente faz os chamados "treinos de conjunto" (entenda-se jogo formal 11x11) e passa a explicar dizendo que «o treino de conjunto clássico leva a que a tua equipa comece a adquirir maus hábitos, porque há uma equipa que está a perder e, se calhar, um ou outro jogador já corre e já não faz aquilo que deveria fazer e já não se concentra como se deveria concentrar (...) perdem a sua posição e

jogam de uma forma anárquica e estragam muitas vezes o treino (...) é um exercício que eu normalmente não faço porque muitas vezes se cria comportamentos inapropriados, se não for na equipa titular é os da equipa suplente, e a mim interessa-me é que as duas equipas e toda a gente esteja a funcionar da mesma forma». Por isso adianta que «não os faço com frequência, e quando os faço, faço com algumas condicionantes» como retrata o jornal "Record" (06/09/05) «a equipa foi submetida a hora e meia de trabalho [no total], com destaque para um treino de conjunto a meio campo».

O conceito tradicional de que o "treino de conjunto" era por excelência o momento para trabalhar a forma de jogar da equipa parece-nos desfasado da realidade já que a sua elevada duração não permite que os jogadores se mantenham permanentemente concentrados e isso é prejudicial à estabilização de hábitos de acção.

Aceitando então de uma vez por todas a necessidade de uma equipa adquirir um "patamar de rendimento", que se traduz por um "patamar de qualidade de jogo", que por sua vez pressupõe um "patamar de qualidade de hábitos" que não deve sofrer grandes oscilações, naturalmente que uma operacionalização orientada para a acentuação permanente desses hábitos que o permitem, se apresenta "um passo mais à frente".

4.5. IMPORTÂNCIA DAS EMOÇÕES PARA A CONCENTRAÇÃO QUE DÁ A INTENSIDADE E, POR CONSEQUENTE, UMA APRENDIZAGEM EFICIENTE

Quando questionado acerca do papel das emoções, Carvalhal expôs que «quando as emoções são congruentes com os seus objectivos, elas são sempre bem-vindas (...) qualquer tipo de manifestação que seja, mas que respeite aquilo que nós estamos a fazer e que haja concentração, quanto mais alegres estiverem os jogadores, quanto mais divertidos estiverem, quanto mais comunicarem, na minha óptica, melhor». Ou seja, é da opinião que as emoções podem trazer os seus benefícios mas desde que respeitem a os princípios.

No entanto, Carvalhal parece encarar as emoções dum ponto de vista não muito profundo, reportando-se mais a um conceito de emoção conotado com o "senso comum". Ele reconhece alguma importância às emoções mas no

sentido de os jogadores estarem alegres e não tanto pela importância das emoções nos aspectos relacionados com a aprendizagem. Isto é, os jogadores têm de estar concentrados e se dentro dessa concentração estiverem alegres, então melhor.

Por seu lado Guilherme Oliveira (2005) encara esta questão com maior profundidade quando diz que, para ele, o papel das emoções no treino «têm um papel muito grande, muito grande... e sobre vários níveis». Num primeiro nível é a tentativa de envolvimento dos jogadores no seu projecto de jogo, procurando que eles se apaixonem por essa forma de jogar para que haja um envolvimento emocional e, portanto, uma procura de um certo bem-estar nessa forma de jogar, que eles só se sintam bem a jogar dessa forma. É a tal «crença própria» que Mourinho (2003, cit. por Barreto) procura desenvolver nos jogadores. Num segundo aspecto é depois o transporte para os exercícios, para a operacionalização propriamente dita onde propõe exercícios que sejam específicos em função dos comportamentos que pretende mas que ao mesmo tempo lhes permita ter prazer, no sentido que eles têm êxito naquilo que estão a fazer. Mas este treinador fez ainda questão de frisar que quando se referiu a que os jogadores tenham êxito não significa que os exercícios sejam fáceis, mas sim que o grau de complexidade esteja sempre adaptado de forma a que eles obtenham sempre algum prazer por conseguir cumprir os objectivos.

Esta procura das situações que proporcionaram prazer tem a ver com a hipótese do "marcador somático" (Damásio, 1994) a que fizemos referência na revisão bibliográfica. Criando situações em que eles fracassam muitas vezes criam marcadores somáticos negativos em relação a algo que queríamos que eles retivessem, o que seria prejudicial para situações futuras. Depois, há o lado da intervenção do treinador onde Guilherme Oliveira (2005) afirma serem importantes os feedbacks com conteúdo emocional (marcadores somáticos negativos ou positivos) para lá do conteúdo de princípios de jogo. Aliás, este autor "mergulha" ainda mais profundamente no tema quando diz que devido à leitura de estudos recentes sobre os marcadores somáticos negativos e sobre os seus possíveis efeitos secundários tem procurado limitá-los de certa forma no treino.

Segundo ele, muitas vezes quando sofremos um marcador somático negativo «mesmo de forma não consciente, passamos a focar a nossa atenção

não naquilo que é essencial, para passar a focar a atenção noutras coisas que não são o importante e depois limita-nos» ou seja, podemos ficar de tal forma marcados que passamos a focar a nossa atenção (concentração), por exemplo, no treinador porque ficamos ressentidos com ele, em vez de a focar-mos no comportamento, que era o essencial. Anteriormente, quando intervinha no exercício levava a que eles identificassem o erro, e normalmente identificavam, e criava-lhes muitas vezes um marcador somático negativo "isso não pode acontecer". Recentemente, explica que a sua forma de intervir tenha vindo a evoluir, como conta da seguinte forma: quando num exercício algo não está correcto «eu paro "Atenção, olha o que está a acontecer. Percebes-te o que é que está a acontecer?" e ele "Percebi", "Então o que é que está a acontecer?" e ele diz logo "Fiz mal isto, isto, isto e isto" e então ele auto-reprime-se, é ele próprio que está a fazer o marcador somático (...) e procuro que sejam eles a sentirem que foram eles que resolveram o problema» e assim já não foca tanto a atenção no treinador, para além que também o marca positivamente porque se sente bem pelo facto de ter sido ele a encontrar a solução "Ena, consegui resolver o problema, eu vou conseguir fazer isto". Também Mourinho (2003, cit. por Lourenço, 2003) parece ir de encontro a este tipo de intervenção quando diz que não entra muito pelo princípio da autoridade do treinador (marcador somático negativo), «a velha história de "o mister tem sempre razão" não é aqui [FC Barcelona] aplicável. De resto, já não o é de uma maneira geral» e para conseguir isso refere que «Construo situações no treino para os levar por um determinado caminho (...) Muitas vezes parava o treino e perguntava-lhes o que sentiam em determinado momento. Respondiam-me, por exemplo que sentiam o defesa direito muito longe do defesa central. Ok, vamos então aproximar os dois defesas e ver como funciona. E experimentamos, uma, duas, três vezes, até lhes voltar a perguntar como se sentiam. Era assim até todos, em conjunto, chegarmos a uma conclusão. É a esta metodologia que chamo a "descoberta guiada".». Não quer com isto dizer que dispensem os marcadores somáticos negativos, na tal aprendizagem que Damásio (1994) designou de «aprendizagem por condicionamento», aliás Mourinho (2003, cit. por Lourenço) citou vários exemplos em que eles foram fundamentais, apenas eles têm de ser geridos com bastante cuidado devido às repercussões negativas que podem ter para lá do plano da aprendizagem.

Portanto, nestes dois casos referidos, as emoções são tidas em conta permanentemente na assimilação das ideias que o treinador quer que assimilem. Não são apenas um luxo! Ou seja, já nem dissociam as emoções da concentração. Como afirma Guilherme Oliveira (2005) «se há concentração e se há envolvimento os estados emocionais estão todos presentes de uma forma permanente, por isso está tudo relacionado, os aspectos da concentração, os aspectos emocionais... está tudo relacionado, não se pode separar», bem como Queiróz (2004) para quem se os jogadores não tivessem um período de regeneração emocional perdiam capacidade de concentração. Tudo isto parece ser passível de sustentação neurológica nas palavras de Goleman (1998) e Jensen (2002) que aferiram que as emoções ajudam a razão a concentrar a mente em valores (culturais – da forma de jogar da equipa) e a decidir de forma mais eficiente.

5. CONCLUSÕES

Uma vez terminada a discussão dos resultados, resta agora fazer a síntese das ideias que fomos descortinando na procura de responder à problemática que aqui levantamos.

- Carlos Carvalho defende que na sua lógica de treino sistémico, não podem existir treinos ou partes do treino em que se separam as dimensões do treino/jogo (táctica, técnica, física e psicológica), porque esse tipo de separação faria alienar a ideia de jogo que ele pretende construir. Desta forma, desde o primeiro dia de treino que todos os exercícios, inclusive os da parte inicial do treino, têm como objectivo a procura sistemática dessa forma de jogar. Desta forma, o entendimento de Carvalho distingue-se claramente das concepções de "treino integrado", "treino global" e "treino com bola".

- Não é pelo facto de os exercícios de treino serem feitos com bola que se está a melhorar a forma de jogar que se pretende, aliás, podem realizar-se até exercícios sem bola mas que servem para melhorar o seu jogo.

- A vivenciação permanente de situações em que os princípios são exercitados tem como objectivo conseguir que eles «entrem para o subconsciente» (Carvalho, ver anexo II), ou seja, que eles se transformem em hábitos de acção. Essa sistematização permite não só a construção, mas também a manutenção desses hábitos ao longo da época desportiva.

- A equipa do Belenenses de Carvalho revelou uma assimilação bastante rápida das ideias de jogo do treinador, verificando-se que logo nas primeiras jornadas da SuperLiga já existia um padrão de jogo bem definido e que tinha como traço marcante a rápida construção de acções ofensivas após recuperação da posse de bola. Isto contraria a ideia tradicional de que é necessário muito tempo para preparar a equipa para jogar de uma determinada forma.

- No que diz respeito à estabilização da "forma desportiva", entendida como estabilização dos hábitos dos jogadores, parece ser indispensável uma permanente alternância horizontal dos princípios para que eles não regridam, dando no entanto sempre primazia aos grandes princípios, para que o futebol da equipa não se descaracterize.

- Durante a exercitação é fundamental que se preze acima de tudo a qualidade para que a habituação se faça ao nível dos comportamentos adequados e não se criem "maus hábitos". As situações de treino com elevada duração como os tradicionais "treinos de conjunto" não são recomendáveis porque podem propiciar a sistematização de comportamentos de baixa intensidade comportamental (fraca qualidade).

- A configuração estrutural dos exercícios e a dinâmica da intervenção do treinador nos mesmos parecem ter um papel fundamental para que, de facto, os princípios que se pretende sistematizar numa dada situação apareçam.

- Apesar de Carvalhal não ter demonstrado uma forte consideração pela importância das emoções na aprendizagem, pensamos poder concluir com base nos relatos de Guilherme Oliveira e de Mourinho que elas podem desempenhar um papel importantíssimo como catalisadores positivos do processo de ensino-aprendizagem/treino dos princípios de jogo.

6. BIBLIOGRAFIA

- Barreto, R. (2002); *O problematizar de dois princípios de jogo fundamentais no acesso ao rendimento superior do futebol: o «PRESSING» e a «POSSE DE BOLA» expressões duma «descoberta guiada» suportada numa lógica metodológica em que «o todo está na(s) parte(s) que está(ão) no todo»*; Monografia de Licenciatura (não publicada); FCDEF-UP; Porto.
- Carvalho, C. (2001); *No treino de futebol de rendimento superior. A recuperação é muitíssimo mais que “recuperar”*; Liminho; Braga.
- Carvalho, C. (2004a); Entrevista realizada por Ricardo Duarte (não publicada).
- Castelo, J. (1994); *Futebol – modelo técnico-tático do jogo*; FMH-UTL; Lisboa.
- Castelo, J. (1996); *Futebol – a organização do jogo*; Edição do autor.
- Cunha e Silva, P. (1995); *O lugar do corpo – Elementos para uma cartografia fractal*; Instituto Piaget; Lisboa.
- Cruz, J. (1996); *Manual da Psicologia do Desporto*; Lusografe; Braga.
- Damásio, A. (1994); *O Erro de Descartes. Emoção, razão e cérebro humano*; Publicações Europa-América; Mem Martins.
- Damásio, A. (2000); *O Sentimento de Si*; Publicações Europa-América; Mem Martins.
- Damásio, A. (2003a); *Ao encontro de Espinosa*; Publicações Europa-América; Mem Martins.
- Espín, J. (2002); Entrevista de Metodologia y Planificación; *Training Football*; nº 74.
- Eysenck, M.; Keane, M. (1994); *Psicologia Cognitiva – Um manual introdutório*; Artes Médicas; Porto Alegre.
- Faria, R. (1999); *"Periodização Tática" – Um imperativo Conceptometodológico do Rendimento Superior em Futebol*; Monografia de Licenciatura (não publicada); FCDEF-UP; Porto.
- Fernandes, V. (2003); *Implementação do modelo de jogo: Da razão à adaptabilidade com emoção*; Monografia de Licenciatura (não publicada); FCDEF-UP; Porto.
- Frade, V. (2004); *Notas de Curso de Metodologia de Futebol II*; FCDEF-UP; Porto.
- Freitas, S. (2004); *A especificidade que está na «Concentração Tática» que está na ESPECIFICIDADE*; Edição do autor.

- Garganta, J. (1997); *Modelação táctica do jogo de Futebol. Estudo da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*; Tese de Doutoramento (não publicada); FCDEF-UP; Porto.
- Garganta, J.; Marques, A.; Maia, J. (2002); *Modelação Táctica do Jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento in A Investigação em Futebol. Estudos Ibéricos*; Editores Júlio Garganta, António Suarez e Carlos Peñas; FCDEF-UP; Porto.
- Graça, A. (1998); Observação e correcção de tarefas; *Treino Desportivo*; 3ª série; ano I; nº2.
- Giddens, A. (1989); *A constituição da Sociedade*; Martins Fontes; São Paulo.
- Goleman, D. (1998); *Trabalhar com Inteligência Emocional*; Temas e Debates.
- Goleman, D.; Boyatzis, R.; McKee, A. (2002); *O Poder da Inteligência Emocional*; Editora Campus.
- Goodenough, W. (1957); *In Pursuit of Culture* [consulta na Internet]
- Guilherme Oliveira, J. (1991); *Especificidade, o pós-futebol do pré-futebol – um factor condicionante do alto rendimento desportivo*. Trabalho realizado no âmbito da disciplina de seminário, Opção de Futebol. FCDEF-UP.
- Guilherme Oliveira, J. (2004); *Conhecimento Específico em Futebol – Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do Jogo*; Dissertação de Mestrado (não publicada); FCDEF-UP; Porto.
- Guilherme Oliveira, J. (2005); Entrevista a Miguel Lopes (não publicada).
- Jacob, P. (2005); Entrevista: "Les Intentions Inconscientes"; *Cerveau e Psycho*; Nº9.
- Jensen, E. (2002); *O cérebro, a bioquímica e as aprendizagens*; Edições Asa; Porto.
- Lafargue, G. (2005); Entrevista: "Les Intentions Inconscientes"; *Cerveau e Psycho*; Nº9.
- Lafargue, G.; Sirigu, A. (2004); La volonté d'agir est-elle libre?; *Cerveau e Psycho*; nº6.
- LeDoux, J. (1996); *O cérebro emocional. As misteriosas estruturas da vida emocional*; Pergaminho; Cascais.
- Libet, B. (2004); *Mind time: The Temporal Factor in Consciousness*; Harvard University Press.
- Lourenço, L. (2003); *José Mourinho*; Edições Prime Books.
- Matveiev, I. (1981); *O processo de treino desportivo*; Coleção Horizonte e Cultura Física; Livros Horizonte, 5.
- Moigne, J. (1994); *O Construtivismo dos Fundamentos*; Instituto Piaget.

- Morin, E. (1994); *Introdução ao Pensamento Complexo*; Instituto Piaget.
- Nava, A. (2003); *O cérebro apanhado em flagrante*; Climepsi Editores; Lisboa.
- Oliveira, B. (2002); *Um embuste a qualidade do futebol italiano? Um novo ponto de partida: a estrutura acontecimental da... «Carga versus Desempenho»*; Monografia de Licenciatura (não publicada); FCDEF-UP; Porto.
- Pacherie, E. (2005); "Peut-on agir librement?"; *Cerveau e Psycho*; nº 9.
- Piaget, J. (1996); *Biologia e Conhecimento*; 2ª Edição; Vozes; Petrópolis.
- Pinheiro, S. (2002); *Caracterização do processo ofensivo em equipas de nível elevado*; Monografia de Licenciatura (não publicada); FCDEF-UP; Porto.
- Queiróz, C. (1986); *Estrutura e organização dos exercícios de treino em Futebol*; Federação Portuguesa de Futebol; Lisboa.
- Resende, N. (2002); *Periodização Tática. Uma concepção metodológica que é uma consequência trivial (da especificidade do nosso) jogo de futebol. Um estudo de caso ao microciclo padrão do escalão sénior do Futebol Clube do Porto*; Monografia de Licenciatura (não publicada); FCDEF-UP; Porto.
- Revoy, N. (2002); "Libre Arbitre"; *Science & Vie*; Out '05.
- Rocha, F. (2000); *Modelo(s) de Jogo / Modelo(s) de Preparação. "Duas faces da mesma moeda"*; Monografia de Licenciatura (não publicada); FCDEF-UP; Porto.
- Silvério e Srebro (2002); *Como ganhar usando a cabeça. Um guia de treino mental para o Futebol*; Quarteto Editora; Coleção Ciências do Desporto nº1; Coimbra.
- Sousa Santos; B. (2003); *Um discurso sobre as ciências*; 14ª Edição; Edições Afrontamento; Lisboa.
- Tavares, J. (2003); *Uma noção fundamental: a ESPECIFICIDADE. Como investigar a ordem das "coisas" do jogar, uma espécie de invariância de tipo fractal*; Monografia de Licenciatura (não publicada); FCDEF-UP; Porto.
- Teodorescu, L. (1985); *Problemas da teoria e metodologia nos jogos desportivos*; Livros Horizonte; Lisboa.
- Valdano, J. (1998); *Los Cuadernos de Valdano*; Santillana S.A.; Madrid.
- Valdano, J. (2002); *El miedo escénico y otras hierbas*; Aguilar; Madrid.

PERIÓDICOS

- Aroso, J. (2004); "O Jogo"; 16 de Julho de 2004.
- Brito, C. (2005); "Record10"; 1 de de 2005.
- Carvalhal, C. (2004b); "O Jogo"; 18 de Julho de 2004.
- Carvalhal, C. (2004c); "O Jogo"; 20 de Julho de 2004.
- Carvalhal, C. (2005a); "Record"; 17 de Julho de 2005.

- Carvalhal, C. (2005b); "Record"; 28 de Agosto de 2005.
- Adriaanse (2005); "Record"; 23 de Setembro de 2005.
- Cruyff, J. (2004); "A Bola"; 10 de Fevereiro de 2004.
- Damásio, A. (2003c); "Expresso"; 25 de Outubro de 2003.
- Damásio, A. (2003b); "Público"; 2 de Novembro de 2003.
- Eduardinho (2004); "O Jogo"; 21 de Julho de 2004.
- Ferreira, J. (2005); "O Jogo"; 21 de Agosto de 2005.
- Faria, R. (2004); "O Jogo"; 15 de Março de 2004.
- Faria, R. (2005); "A Bola"; 26 de Abril de 2005.
- Formosinho (2005); "Record 10"; 16 de Abril de 2005.
- Klinsmann, J. (2005); "A Bola"; 19 de Abril de 2005.
- Machado, M. (2004); "A Bola"; 10 de Fevereiro de 2004.
- Martins, L. (2004); "O Jogo"; 23 de Julho de 2004.
- Meira, F. (2005); "Sábado"; 15 de Abril de 2005.
- Monteiro (2004); "Record10"; 2 de Outubro de 2004.
- Mourinho, J. (2002); "Público"; 14 Julho de 2002.
- Mourinho, J. (2005a); "DN"; 30 de Janeiro de 2005.
- Mourinho, J. (2005b); "A Bola"; 29 de Janeiro de 2005.
- Mourinho, J. (2005c); "Record 10"; 27 de Agosto de 2005.
- Mourinho, J. (2005d); "A Bola"; 12 de Fevereiro de 2005.
- Mourinho, J. (2005e); "Record10"; 22 de Outubro de 2005.
- Pereira, J. (2004); "O Jogo"; 21 de Julho de 2004.
- Queiróz, C. (2004); "A Bola"; 17 Março de 2004.
- Rocha, A.; Corrales, J. (2005); A intuição; "Quo"; Setembro 2005.
- Van Gaal, L. (1998); Discuta-se o futebol português; Suplemento do Jornal "A Bola"; 14 de Maio.

ANEXOS

CF BELENENSES
25/10/2005 - Estádio do Trofense (15h40m)

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	TEMPO/REP.
Alongamento passivo	3'
"Posse de bola" 14x2	2'
Alongamento activo	1'
"Posse de bola" 14x2	1'30"
Alongamento passivo e activo	1'
"Posse de bola" 14x2	1'30"
Corrida lenta de frente/ de costas/ lateral com paragens para alongamento passivo	1'
Aceleração em percurso de 5 metros com partida de frente/ de costas/ sentado, ao estímulo visual ou sonoro	1'30" (4x cada jogador)
Alongamento passivo	30"
Combinação ofensiva 5x0 seguida de finalização	2' Recup. 1' 4'20"
- Alongamento passivo	2'
Organização Defensiva 6x5+GR - Começa com bola metida nas costas da defesa ou entre os centrais e o médio mais recuado - Ao fim de 3'30", começa com a defesa adiantada mais 10 metros - Ao fim de 1'30", após a bola ser posta em jogo entram os dois médios interiores da equipa que defende (em recuperação defensiva) - a situação de jogo passa a ser 6x7+GR	6'45"
Alongamento passivo	1'
Organização Defensiva/Ofensiva 5x4+GR (+2 que entram ao apito) - A linha defensiva recua até os dois médios centro conseguirem recuperar a posição defensiva	5'50"
Recuperação / Troca de jogadores	1'30"
Organização Defensiva/Ofensiva 6x4+GR (+2 que entram ao apito) - A linha defensiva recua até os dois médios centro conseguirem recuperar a posição defensiva	2'40"
A) Finalização 2x0 após cruzamento: movimentações dos dois avançados B) Movimentações ofensivas em cantos e livres indirectos	9'30"
Combinação ofensiva 6x0: posicionamento dos jogadores nas zonas de finalização em função do cruzamento.	6'15"
Marcação de grandes penalidades (toda a equipa)	3'

Fim do treino: 16h49m (duração total: 1h09m)

Entrevista de Miguel Lopes a Carlos Carvalhal

14/11/2005 – 10h30m (FCDEF)

Gravador "Sony M-560V"

Miguel Lopes: A primeira questão que queria colocar era: disse numa entrevista que não separava as várias dimensões do jogo e do treino (físico, técnico, tático e psicológico). Gostaria que me explicasse melhor esse aspecto. O que é que entende por não separar?

Carlos Carvalhal: Não separares significa assumires que o jogo de futebol tem uma inteireza inquebrantável e que nós temos em primeiro lugar de perceber isso, essa inteireza. Existem momentos no jogo, existe a fase de ataque, a fase de defesa e a fase das transições de ataque e da defesa que no fundo são as fronteiras entre o ataque e a defesa. E percebendo em primeiro lugar essa natureza do jogo, importa acima de tudo no momento em que estamos a treinar, e tendo em conta que temos um ideal de jogo, temos um modelo de jogo, importa respeitar através dos exercícios essa mesma ideia de jogo. Portanto o respeito e a procura sistemática dessa ideia de jogo leva-nos muitas vezes a fraccionar, a diminuir no tempo, no número e no espaço através dos exercícios mas nunca perdemos o sentido global, o sentido do jogo. Nunca perdemos o sentido de melhorar a equipa e melhorar o colectivo, nem que isso se traduza muitas vezes, como disse à pouco, em "reduzir" até ao individual mas mesmo treinando o individual o nosso objectivo é sempre treinar o todo e quando treinas o todo estamos-nos a referir não só a uma ideia de jogo como a uma filosofia em que esse todo não é só de ordem tática nem de ordem física nem de ordem técnica, é também de ordem psicológica... de ordem de... uma grandeza em que nós pretendemos que... depois de inculcarmos uma determinada filosofia queremos ter comportamentos a toda a hora e a todo o momento que respeitem essa mesma filosofia.

M.L.: Isto durante toda a época, mesmo no período pré-competitivo?

C.C.: Sim, sim. Aliás, os primeiros treinos da época têm sido sempre... treino no campo em situação de 11x0 a explicar a nossa ideia de jogo, digamos para que haja um desenho mental na cabeça dos jogadores relativamente àquilo que nós pretendemos para a nossa ideia de jogo e depois desses dois dias, normalmente dois dias, desse trabalho tático começamos a

operacionalizar o modelo, explicando aos jogadores o que se vai fazer, temos uma hierarquização dos princípios de jogo, dos grandes princípios de jogo e dos sub-princípios, que vamos depois, com o decorrer das semanas operacionalizar esse modelo, portanto, é desde o primeiro dia.

M.L.: Portanto, não tem sessões ou partes das sessões de treino em que os objectivos são apenas de natureza física ou técnica?

C.C.: Não. Absolutamente não.

M.L.: Li também numa entrevista ao jornal «O JOGO» que apesar de muitas equipas, muitos treinadores, optarem por um trabalho cada vez mais integrado, cada vez mais com bola isso não tem nada a ver com o seu tipo de trabalhar...

C.C.: Não... o trabalhar com bola não significa melhorares a tua forma de jogar. São coisas completamente distintas não é... uma coisa é tu treinares com bola e trabalhares exercícios que nada têm a ver com a tua forma de jogar, que são no fundo exercícios generalistas, outra coisa é fazeres um trabalho sistémico, um trabalho em que estás a trabalhar para melhorar as competências colectivas e individuais em função desse colectivo. São coisas completamente distintas.

M.L.: Então não é só trabalhar a sua forma de jogar todos os treinos, mas sim em todos os exercícios de treino?

C.C.: Sim, sim. Todos os exercícios, e quando digo todos os exercícios implica até inclusivamente a fase inicial do mesmo. Tu podes fazer um exercício... evidentemente que se tu fores ver um treino e poderás estar atento a uma parte do exercício que não tem bola mas garanto-te a ti que esse exercício é congruente com a nossa forma de jogar, mesmo não tendo bola... portanto tu podes "reduzir" de tal forma a tua forma de jogar ao ponto em que podes inclusivamente não treinar com bola e estar a melhorar o teu jogo. Isso é possível também, ou pelo menos melhorar competências nos jogadores para... mas que estejam congruentes com o teu modelo de jogo.

M.L.: Então tendo em conta que hoje em dia quase todas as equipas trabalham o lado tático do jogo, aquilo que distingue a vossa forma de trabalhar é portanto a forma como se operacionaliza? Ou seja, naturalmente que hoje quase todas as equipas treinam o lado tático, que assume-se cada vez mais como fundamental, mas a forma como se operacionaliza, se calhar é que distingue aqui no caso...

C.C.: Sim, mas pode haver mais diferenças, não é só na forma como se operacionaliza. A forma como se hierarquiza os próprios princípios, como se faz o tratamento em função do jogo passado e do jogo seguinte, a forma como se recupera do jogo passado para o jogo seguinte, a forma como se aborda as semanas de paragem, o respeito por uma semana padrão... não sei de todo se será essa, não tenho dados objectivos, mas poderá haver algumas diferenças.

M.L.: Que aspectos toma em consideração na hora de planear uma semana de treino, de uma forma geral?

C.C.: Em primeiro, sempre... basicamente isto é um caminho que se faz... o Vítor Frade dizia muitas vezes «é um caminho que se faz a caminhar» e basicamente o melhor indicador que nós temos é sempre o jogo passado, para mim o melhor indicador que eu tenho é o jogo passado. Porque? Porque o jogo passado dá-me indicadores relativamente ao estado dos meus princípios de jogo, e isto é um processo contínuo que tem sempre muitos avanços e muitos recuos. Portanto tu pensas que determinado princípio está consolidado e... não vou dizer que o abandonas mas comesças numa determinada semana a enfatizar outro princípio porque é esse que realmente não está a funcionar muito bem, quando dás por ela tens esse princípio já consolidado e o outro que "abandonaste" temporariamente já começa a perder alguma da sua fluência, da sua afirmação e vais ter que voltar aí outra vez, portanto para mim, quando preparo uma semana de trabalho tenho sempre em consideração aquilo que eu entendo que é a minha forma de jogar e que eu tenho de melhorar, que é o mais importante, depois o último jogo, aquilo que realmente... a afirmação de um princípio ou sub-princípio que não esteve bem e que tem de ser aprofundado, esse é um aspecto fundamental na semana de trabalho, e depois também o jogo de domingo que me vai fazer também... ou poderá fazer com que eu aflore determinado princípio... e há também o lado estratégico que tem de ser contemplado. Portanto, é aquilo que eu te digo, quando começo uma semana de trabalho tenho sempre em atenção o jogo anterior, aquilo que nós fizemos bem relativamente aos princípios, o grau de desgaste que tivemos nesse jogo e até quando é que temos de contemplar desse jogo, e que digamos que começamos a

consolidar alguns princípios tendo em atenção o lado estratégico do jogo. Em primeiro lugar a nossa forma de jogar, depois o lado estratégico do jogo relativamente àquilo que podemos aproveitar do adversário e que temos que ser fortes para superar também alguns pontos do adversário no próximo jogo e claro, também ter em atenção a recuperação para o próximo jogo.

M.L.: E é a mesma coisa quando pensa, numa sessão de treino, ao construir os exercícios?

C.C.: Numa sessão de treino... varia de semana para semana, em função da semana de trabalho, nós se... vamos por um exemplo: temos jogo domingo e vamos ter no próximo domingo outra vez, na terça-feira, como vamos ter uma semana longa, ainda perspectivamos o trabalho de recuperação, que aí sim temos algumas variáveis mas que... fundamentalmente estamos atentos à recuperação e nas outras semanas de trabalho aquilo que nós temos em atenção é, como disse à pouco, essa mesma hierarquização de princípios e de sub-princípios, saber aqueles que nós temos de continuar a consolidar e aqueles que no último jogo não estiveram tão bem e também tendo em conta o jogo o jogo que vem a seguir, alguns que poderão ser aflorados, esse é um aspecto e depois, em função da semana de trabalho escolher ou inventar exercícios para que possas afirmar esses mesmos princípios de jogo e tendo em atenção fundamentalmente em atenção as contracções, o tipo de contracções que vais utilizar... em que tens de ter um respeito pelo tipo de contracção muscular em função do esforço que vais fazer e do tipo de gestão, da semana que vais fazer para o jogo seguinte.

M.L.: Portanto, voltando agora àquilo que estávamos a falar anteriormente, do trabalhar a forma de jogar, para que eles possam... se eles em todos os exercícios têm qualquer coisa que se reporta à forma de jogar, eles têm para isso de estar concentrados em todas essas situações. E que implicações é que isso tem no momento de planificar... Ou seja, na distribuição semanal, no quanto dura cada sessão de treino, dessa necessidade que eles têm de estar concentrados? Isso tem alguns custos...

C.C.: Tem o lado positivo e o lado negativo. Ou melhor, o lado negativo... não é o lado negativo, é o lado da gestão que tens de fazer, e depois tens o lado positivo. O lado positivo é o facto de treinares concentrado, treinas a concentração. Evidentemente que é o lado treinável, habituas os teus jogadores a estarem concentrados.

M.L.: E estarem concentrados não é fácil...

C.C.: Exacto. Mas a capacidade que tu tens de fazer os exercícios e de os motivar, porque a motivação também é fundamental, e que os exercícios sejam motivadores, aumenta também o grau de concentração. Isso é... faz parte também da operacionalização e da riqueza do teu trabalho e, por outro lado tens de, acima de tudo, perceber que o sistema nervoso central é de difícil recuperação, que não podes estar constantemente a massificar os mesmo centros nervosos, e que tens, se calhar, de fazer jogo domingo a domingo, dois dias importantes para poderes trabalhar mais a nível aquisitivo e mais de consolidação, que é sempre a quarta e quinta-feira, esses são os dias me que tu podes com relativa segurança trabalhar mais esses aspectos e se calhar até, digamos que, no fundo e fazer mais trabalho aquisitivo. Evidentemente que a partir de quarta e quinta, tendo em conta que tens jogo no domingo, sexta-feira já terás que ter alguns cuidados, na sexta e no sábado a nível dessa fadiga central.

M.L.: Portanto, no caso da semana que estava a dizer, os dias em que se exige maior concentração são, naturalmente, aqueles dias a meio da semana...

C.C.: Não. Os dias onde se exige, eu... na minha óptica nós devemos exigir concentração permanentemente, agora, a própria gestão do treino, os exercícios que tu imprimes, se calhar, digamos que "massificar" mais os centros nervosos na quarta e na quinta.

M.L.: E jogar também com a recuperação entre cada exercício e entre cada repetição...

C.C.: Sim, isso é um tipo de gestão que tens de fazer permanentemente, agora uma sexta-feira evidentemente que vais treinar, agora vais treinar mas se calhar importa preparar o jogo, se calhar na sexta-feira estamos a fazer exercícios conotados com velocidade, velocidade específica, em que o grau de concentração tem de ser elevado também, mas que se calhar os centros nervosos não podem ser tão massificados quanto o possam ser na quarta e na quinta porque estamos já a aproximar-nos do jogo.

M.L.: Quais são então, para si, as vantagens desta forma de operacionalizar a construção de uma determinada forma de jogar? Isto é, é a forma de sistematização ao máximo dos comportamentos que pretende para os jogadores?

C.C.: Sim, acima de tudo é preparar uma equipa, é preparar constantemente e permanentemente uma equipa para jogar, pronto isso é fundamental, para jogar cada vez melhor, isso às vezes pode levar a erros de operacionalização. Muitas vezes o treinador aí tem de ter um papel fundamental em não abusar das suas competências. Quando eu digo isto é: tem que fazer ou tem de criar exercícios alguns ou muitos de natureza aberta e não muita vontade que muitos treinadores têm de querer automatizar, digamos, o jogador e o jogo. Há sempre um compromisso entre aquilo que nós queremos, entre os nossos princípios, que são as acções concertadas entre os jogadores que são identificadas num determinado momento e em que elas são quase de natureza inconsciente, entram quase para o subconsciente...

M.L.: Fruto dessa sistematização...

C.C.: Exactamente, em função desse mesmo trabalho. E quando entra para o subconsciente, evidentemente que liberta os jogadores para conseguir... para níveis de exigência de patamares mais elevados, e eu vou-te dar um exemplo: se tu fores a conduzir, a primeira vez tu fores conduzir um carro olhas para os pés e olhas para a manete da velocidade, este é um exemplo clássico, e a partir de determinada altura tu nem pensas em colocar os pés no travão e nem olhas sequer para a manete das velocidades, portanto, entra tudo para o subconsciente. No fundo, uma equipa o que nós pretendemos é isso mesmo, é que os princípios estejam de tal forma consolidados, que entrem para o nosso subconsciente, porque a partir daí nós conseguimos libertar o jogador e a equipa para acções mais altas, para patamares mais elevados, e em função disso é importante que, nós ao privilegiarmos os nossos exercícios tenhamos isto em atenção, que treinar acima de tudo os princípios e sub-princípios mas fazer também muitos exercícios de natureza aberta para que os jogadores não percam nunca a sua criatividade, que respeitem sempre a nossa ideia de jogo.

M.L.: Isto é, situações jogadas, mas sempre no respeito pelos princípios...

C.C.: Sim, isso é evidente. No fundo, aquilo que nós treinamos é princípios de jogo, princípios e sub-princípios, mas a partir do momento em que os sub-princípios começam a ficar cada vez mais consolidados, por experiência te digo que a qualidade colectiva da equipa e a qualidade individual sobressai cada vez mais. A partir do momento em que os grandes princípios de jogo estejam consolidados, fundamentalmente estes.

M.L.: Notei, por exemplo, naquilo que observei, durante a repetição de alguns exercícios, se calhar naqueles exercícios que envolviam mais jogadores, nem sempre obedece ou se obedecia a tempos muito rigorosos em termos da duração, por exemplo, de repetição exercício. Porquê?

C.C.: Acima de tudo, eu não sou... apesar de levar o cronómetro e utilizar o cronómetro muitas vezes eu não sou muito de olhar para o cronómetro. Uma coisa é tu fazeres uma acção, um determinado tipo de acção em que estás a colocar, por exemplo, não sei se seria o caso mas 6 jogadores contra 4, numa saída de ataque rápido, creio que era mais ou menos assim, uma saída de ataque rápido em que eram seis jogadores contra quatro e que depois tentavam fazer uma situação de ataque rápido e ao sinal passavam para ataque organizado. Essa acção pode-me demorar 3 minutos e não ter o grau de intensidade e de satisfação para mim relativamente à acção que uma anteriormente que tenha sido realizada num 1 minuto e meio, tenha sido mais intensa e se calhar mais próxima daquilo que eu pretendo ou vice-versa. Portanto, o que eu quero dizer com isto é que as acções não são todas iguais, os exercícios nós pretendemos acima de tudo que a sua acção seja de elevada intensidade mas muitas vezes o nosso olho... E muitas vezes nós poderemos estar a utilizar num determinado exercício jogadores que não vão jogar no domingo, por exemplo, estamos a falar num treino no dia antes do jogo, e se calhar poderiam estar jogadores que não iam jogar no dia seguinte e que eu poderia apostar neste exercício aumentar um pouco mais o tempo, até porque não iam ser utilizados de início, e não estamos a falar sequer numa sobrecarga, estamos a falar de tempos relativamente curtos, mas poderia estar a fazer mais do que outros.

M.L.: Por exemplo, imagine que tem um dado exercício em que tinha pensado fazê-lo durante 5 minutos aproximadamente. Se verificar que eles ao fim de 3 minutos, por qualquer razão, já não estão a conseguir cumprir aquilo que você pretende...

C.C.: Isso acontece frequentemente, isso acontece frequentemente...

M.L.: Qual é a opção que toma neste caso?

C.C.: A opção... é assim, se eu estou a fazer um determinado exercício e quero que ser respeite determinados princípios em primeiro lugar. Em segundo lugar, que respeitem uma intensidade alta no exercício, quando eu digo intensidade alta é ao nível de concentração, ao nível das

acções, e se eu a partir de determinada altura verificar que o exercício está a começar a desviar, daquilo que nós pretendemos, não só relativamente aos princípios, por qualquer motivo, possam eventualmente até estar fatigados, ou possam estar menos concentrados, ou ao nível da sua intensidade começam a baixar porque estão a entrar em fadiga eu, normalmente, faço pausa ou posso abandonar inclusivamente o exercício e partir para outro. Isso acontece-me com frequência. Agora, o que nós... o gestor de treino tem de estar sempre apto é duas coisas fundamentais: é na matriz do esforço, que ela sempre de correlação com aquilo que nós queremos e, nos princípios de jogo, que os comportamentos não se desviem e tenham o que nós pretendemos. Aí ele tem que intervir. O intervir pode ser corrigir, o intervir pode ser, percebendo que não é pela correcção, mas pelo jogador... ou porque está fatigado ou porque está com dificuldade de se concentrar, eu prefiro abandonar o exercício inclusivamente do que estar a insistir em comportamentos inapropriados. Por isso mesmo é que eu não gosto muito dos treinos de conjunto, por exemplo. Muitas vezes os treinos de conjunto, apesar de os fazer, mas não os faço com frequência, e quando os faço, faço com algumas condicionantes, o treino de conjunto clássico leva a que a tua equipa comece a adquirir maus hábitos, porque há uma equipa que está a perder e, se calhar, um ou outro jogador já corre e já não faz aquilo que deveria fazer e já não se concentra como se deveria concentrar, há jogadores que muitas vezes perdem a sua posição, principalmente aqueles jogadores que não estão na equipa principal, perdem a sua posição e jogam de uma forma anárquica e estragam muitas vezes o treino, a equipa que vai jogar, que eventualmente será titular ou a outra em vez de juntar linhas tende a afastá-las porque a partir de uma determinada altura o grau de concentração também se começa a perder e por isso mesmo é um exercício que eu normalmente não faço porque muitas vezes se cria comportamentos inapropriados, se não for na equipa titular é os da equipa suplente, e a mim interessa-me é que as duas equipas e toda a gente esteja a funcionar da mesma forma.

M.L.: Portanto quando falava de alta intensidade, o que traduz essa alta intensidade é a riqueza dos comportamentos, não tem a ver com outros...

C.C.: Exactamente, alta intensidade não é correr depressa. Alta intensidade não pressupõe correr depressa. Alta intensidade, para mim, alta intensidade é fazeres determinadas acções com respeito por aquilo que estás a fazer, neste caso pelos princípios de jogo, estás concentrado naquilo que estás a fazer e utilizares a velocidade ou a mudança de velocidade adequada a cada momento. Portanto alta intensidade não pressupões estares sistematicamente a correr a 200 à hora, pode ser exactamente o contrário. Tens que utilizar uma velocidade certa

para cada momento do jogo, isso significa alta intensidade porque em determinada situação baixaste o ritmo de jogo ou podes estar praticamente parado com a bola ou porque estás a visualizar o jogo, para depois tornar a aumentá-lo e tornar a diminuir, em cada momento destes, tanto em velocidade como parado, está a agir em alta intensidade porque estás concentrado e a pensar o jogo. Isso é que é alta intensidade.

M.L.: Por exemplo, quando temos aqueles jogos em que uma pessoa diz "o jogo de repente partiu-se", porque passou-se a atacar, a outra ataca, diz-se que o jogo está partido em termos de intensidade comportamental pode até ter-se diminuído em termos qualitativos...

C.C.: Sim, exactamente. Pode diminuir em termos qualitativos, aumenta normalmente na... estamos a falar de um jogo praticamente de transições permanentes, aumenta o grau de exigência física, muitas vezes diminui... as equipas inteligentes normalmente não entram muito nesse tipo de jogo, porque fazem quebras a esse tipo de jogo, não lhes interessa esse tipo de jogo, mas quando isso se proporciona aumenta normalmente a intensidade física. Mas não quer dizer que seja um jogo de elevada intensidade porque o grau de concentração está a ser muito diminuto. Ou pode não ser! Pode ser um jogo permanentemente de transições em que o jogo seja disputado a alta intensidade e não só ao nível de concentração, como ao nível da sua própria exigência de cariz físico.

M.L.: Um jogo que, por exemplo, exige muito do ponto de vista das transições, ou um exercício, é mais exigente então em termos de concentração do que se calhar outros exercícios que têm a ver com outro tipo de comportamentos?

C.C.: Se é mais exigente? Poderá ser, poderá não ser. Se essas transições forem feitas numa forma consciente, compenetrada e concentrada, e em que tu até te interessa esse jogo de transições em determinado momento de jogo, imagina que estás num jogo e até estás a perder e que equipa adversária é uma equipa que se fecha muito bem, e até te interessa a ti que o adversário até tenha alguma iniciativa, e que tens de ser muito forte nas transições que eles têm muitos jogadores que normalmente estão situados atrás da linha da bola, não é, uma situação prática... evidentemente que tu tens de aproveitar o momento da perda de bola do adversário para tentares colocar velocidade no jogo, portanto, e aí há uma transição permanente. Interessa-te se calhar que quando o adversário ganhe a bola faça também... ou que tente também

recuperá-la rapidamente, ou que o adversário também tenha algum tipo de transição para que retire unidades da sua zona defensiva. Portanto, às vezes interessa-nos a nós este jogo de transições e podemos preparar a nossa equipa para este tipo de jogo. E se prepararmos para este tipo de jogo e se for de uma forma consciente, de uma forma concentrada, evidentemente que podemos dizer que isto é um jogo de altíssima intensidade. Estamo-nos a referir a um tipo de jogo... porque estamos concentrados, sabemos o que estamos a fazer e a exigência do plano digamos energético e funcional é enorme. Portanto, é um jogo de alta intensidade.

M.L.: Outras das coisas de que me apercebi quando estive a observar o treina na Trofa foi que incidiu bastante nas situações em que na transição defesa-ataque da equipa adversária, eles conseguiam sair, por exemplo, em profundidade. O exercício começava a meter a bola entre linhas ou nas costas da defesa. Porquê? Era a acentuação já do lado estratégico?

C.C.: Sim, era... nós íamos jogar o jogo seguinte contra uma equipa que tem este tipo de jogo. Nós, digamos que estávamos a tentar vivenciar as dificuldades que iríamos encontrar. É o lado estratégico do jogo, sim, é um adversário que utilizava a velocidade nas costas e para isso nós estávamos a treinar retirar a profundidade ofensiva, fazer profundidade defensiva e por outro lado, havia uma ou outra vez... poderia existir a situação de os extremos virem buscar no espaço entre linhas porque havia algumas trocas posicionais, embora não fosse essa a matriz do jogo do adversário e nós estávamos a treinar a forma como deveríamos combater também essa forma de jogar do adversário. No fundo é vivenciar situações através do treino que, com alguma previsibilidade, e consoante as nossas observações, poderiam acontecer no jogo. Como disse, o nosso treino é permanentemente isto, estar a vivenciar não só melhorar o nosso jogo, fundamentalmente melhorar os nossos princípios, como também podes partir para o lado estratégico, tentar, no treino, vivenciar situações que vamos encontrar no jogo no domingo e a forma como as vamos abordar.

M.L.: Outra das coisas que vi, é que trabalhou também situações em que defendiam uma transição rápida do adversário, por assim dizer, em que só tinham dois médios a fazer recuperação defensiva. Isto tem a ver com a eventualidade de ter de vir a jogar dois médios apenas, sito tudo tem de ser treinado?

C.C.: (Houve um momentâneo corte na gravação devido a interferência de um telemóvel) Fundamentalmente tinha a ver que o adversário que nós íamos jogar, fundamentalmente atacava com quatro jogadores. Atacava com os 3 avançados mais um médio ofensivo. Os laterais não participavam nas acções ofensivas e os dois médios defensivos também raramente participavam nas acções ofensivas, portanto era uma equipa que, predominantemente, jogava em contra-ataque, compasses longos e com trocas posicionais entre esses 4 jogadores e nós estávamos a abordar sectorialmente, mas não perdendo o sentido do todo...

M.L.: Digo isto porque nos exercícios que envolvem mais jogadores interessa respeitar a estrutura ou estruturas em que a sua equipa poderá eventualmente jogar...

C.C.: O problema era que, (bom isso não tem nada a ver com o trabalho), mas é que tinha um elemento da equipa adversária infiltrado lá no treino, também. E isso levou-me a fazer um trabalho diferente e a arranjar outras estratégias, porque normalmente aquele trabalho era feito com 11 jogadores. Aquilo que tu viste com 6x4... se não tivesse lá gente infiltrada... eu queria aproveitar um pouco o lado estratégico porque ia jogar com 2 avançados, ia jogar de uma forma diferente do que normalmente estávamos a jogar, embora eu já tenha andado a preparar esta forma de jogar, mas iríamos fazer aqui uma alteração e em função dessa alteração, nós queríamos apanhar o lado estratégico do mesmo e criámos aqui umas situações um pouco diferentes. Normalmente meteríamos 11 jogadores contra 4, ou 11 jogadores contra 6 naquele exercício, no campo todo.

M.L.: Para além disso, é sempre bastante interventivo...

C.C.: Sim, naturalmente. Portanto, a forma como tu conduzes, como tu direccionas o exercício é fundamental para que apareça aquilo que tu queres. Tu e eu a conduzir o mesmo exercício pode dar coisas completamente diferentes. Eu vou-te dar um exemplo: se no mesmo exercício eu estou a dar feedbacks para a circulação de bola e tu estás a dar para a pressão, o meu vai ser melhor do ponto de vista da circulação e o teu vais ser muito melhor do ponto de vista da pressão. por isso é fundamental (... interrupção – mudança de sala).

M.L.: E verifiquei ainda que, particularmente alguns jogadores, debatiam consigo algumas ideias ao longo do treino. É o professor que fomenta esse debate?

C.C.: Sim, eu tenho por hábito ouvir os jogadores. São eles que decidem, são eles os intérpretes daquilo que eu quero e evidentemente que gosto de os ouvir para perceber as dificuldades, para perceber o que é que eles pensam em determinadas alturas ou quando eles se querem manifestar têm essa abertura e para mim é enriquecedor também saber até que ponto... porque através desse diálogo eu vou compreender como é que eles percebem as minhas ideias também. Portanto isso é uma situação que é contemplada e que os jogadores... Aliás sou eu que inclusivamente o promovo, esse tipo de intervenção, para haver esse compromisso, para eu os comprometer também com essas mesmas acções.

M.L.: Para os responsabilizar de alguma forma?

C.C.: Exactamente.

M.L.: Havia também exercícios que apelavam a uma certa emotividade, como é que vê esta relação as emoções e a concentração? Porque há quem pense que elas são de certa forma antagónicas...

C.C.: Não, não... enfim, quando as emoções são congruentes com os seus objectivos, elas são sempre bem-vindas, sejam elas qual... de concentração sempre permanente, mas que seja de maior alegria ou muitas vezes até de manifestações efusivas... qualquer tipo de manifestação que seja, mas que respeite aquilo que nós estamos a fazer e que haja concentração, quanto mais alegres estiverem os jogadores, quanto mais divertidos estiverem, quanto mais comunicarem, na minha óptica, melhor porque o Futebol no fundo é alegria e nós muitas vezes temos um sistema e temos respeito por esse sistema, por esse princípio de jogo, digamos assim, isto significa que temos de estar concentrados e que temos de estar robotizados e temos de estar desprovidos de qualquer emoção, eu sou da opinião exactamente ao contrário. Nós temos de ter... o Futebol continua a ser alegria e tem que ter paixão, tem que ser vivido de uma forma efusiva, emotiva... agora temos de respeitar o nosso modelo, respeitar os nossos princípios...

M.L.: Procura trazer essa paixão para a sua forma de jogar?

C.C.: Sim, sim, sim. Têm que permanentemente... eu dentro daquilo que eu quero para as minhas equipas eu privilegio sempre e continuo a privilegiar... pode às vezes o resultado final não ser esse... mas continuo a privilegiar o lado estético, o lado dessa dinâmica mas com

jogadores que tenham uma boa interpretação táctica, mas que tenham conteúdo técnico elevado, e continuo a privilegiar isso, continuo a privilegiar esse tipo de jogador porque sei que esse tipo de jogador permite um jogo, um melhor jogo. E aliás na escolha dos jogadores eu tenho evidenciado isso, não jogadores, digamos de combate, mas sim jogadores que trabalhem mas que ao mesmo tempo tenham uma boa capacidade técnica, privilegio esse tipo de jogadores e evidentemente que esse jogador precisa de estar num contexto onde haja emoção, para extravasar todas as suas capacidades...

M.L.: Valdano dizia que se os jogadores não se riam com a cara não se riam com os pés...

C.C.: Claramente, concordo com isso. É um jogo de alegria, em que as pessoas têm de estar de boa cara. Ainda há pouco tempo, não sei quem, referia-se a uma equipa portuguesa, eu li numa entrevista, e dizia ele que o problema desta equipa era que olhava para a cara dos jogadores e eles estavam muito sérios, não se estavam a divertir com o jogo e para mim isso é fundamental, o bom jogador tem de se divertir com aquilo que está a fazer.

M.L.: O Valdano dizia isso a respeito da selecção italiana de Arrigo Sacchi...

C.C.: Eu a única equipa que me recorde que teve êxitos com pessoas extremamente fechadas, ou mais fechadas que o normal, digamos que não extravasam muito as suas emoções, mas fruto do contexto onde apareceram, estou a falar da Dinamarca quando foi campeã da Europa, no contexto onde foi para a competição, que foi num contexto lúdico porque foi repescada, a equipa se calhar conseguiu a fórmula ideal para conseguir ter êxito, ou seja, a sua natureza, que normalmente são jogadores de algum talento e de muita... normalmente com um estilo de jogo bem definido, muito agonístico mas com alguma técnica também, jogadores que têm alguma técnica dinamarqueses, mas que se calhar demasiado robotizados. E nessa competição como entraram descontraídos, entraram a rir, ninguém dava nada por esta equipa e eles também se calhar... a preparação desta equipa... eu lembro-me que foram buscar jogadores ao Algarve, que estavam a beber umas cervejas e que foram rapidamente fazer a equipa, a juntar os jogadores para disputar o campeonato da Europa e foram campeões da Europa! Porque, se calhar, foram a rir para a competição, portanto, o quanto é importante essa descontração, digamos que essa naturalidade a jogar. Não pode ser é naturalidade de anarquia, isso é que não pode ser. temos de ter uma estrutura, temos de ter princípios e depois desses princípios tentar seguir essa naturalidade e tu vês algumas equipa, é sempre bom dar bons exemplos... vês o Chelsea a

jogar, o Chelsea é uma equipa que transmite sempre emoção, tu vês... fundamentalmente os jogadores da frente são jogadores que se nota que estão alegres, que estão bem, que querem jogar e querem ter a bola. Isso é fundamental. Assim como por exemplo a equipa portuguesa nesta altura, a equipa nacional portuguesa é uma equipa que gosta de ter a bola, nota-se que eles gostam de jogar, gostam de ir para o jogo.

M.L.: Então, quanto mais houver gosto pela forma como se joga...

C.C.: Quanto mais acreditares...

M.L.: Quer dizer que se pusesse por exemplo essa equipa...

C.C.: A dar pontapés para a frente... evidentemente que não iria haver alegria. Primeiro de tudo, eu acho que o fundamental é teres na tua natureza alegria tua de jogo, gostares do jogo, normalmente os jogadores gostam de jogar e depois é preciso teres uma forma de jogar em que tu sejas capaz de ter uma manifestação plena das tuas capacidades. Evidentemente que isso só acontece se gostares daquilo que estás a fazer, se te identificas com o que estás a jogar, se te identificas com o teu treinador, com as ideias do treinador. Isso aí consegues atingir o máximo das tuas capacidades. Agora, evidentemente que isso, que tu à pouco, tudo isso está ligado às emoções, às emoções de quem define aquilo que quer e que faz também, digamos que um processo participativo... sentes-te parte de um grupo, parte de um grupo que tem ilusões e que quer fazer qualquer coisa e que tem um projecto e que tem ideias e que tu dentro dessas ideias consegues ser... consegues descobrir-te no fundo, consegues desabrochar aquilo que tu tens de melhor e há treinadores e há ideias que... ou melhor há treinadores que procuram exactamente isso, poder extrair de ti, ou do jogador, o máximo que eles possam dar.