



UNIVERSIDADE TÉCNICA DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



O Planeamento e a Periodização do Treino em Futebol

Um estudo realizado em clubes da *Superliga*

Dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino
de Alto Rendimento.

Orientador: Professor Doutor Jorge Fernando Ferreira Castelo

Júri:

Presidente

Professor Doutor Vítor Manuel Santos Silva Ferreira

Vogais

Professor Doutor Júlio Manuel Garganta da Silva

Professor Doutor António Natal Campos Rebelo

Professor Doutor Jorge Fernando Ferreira Castelo

Pedro Manuel de Oliveira Santos

2006



UNIVERSIDADE TÉCNICA DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



O Planeamento e a Periodização do Treino em Futebol

Um estudo realizado em clubes da *Superliga*

Dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino
de Alto Rendimento.

Orientador: Professor Doutor Jorge Fernando Ferreira Castelo

Júri:

Presidente

Professor Doutor Vítor Manuel Santos Silva Ferreira

Vogais

Professor Doutor Júlio Manuel Garganta da Silva

Professor Doutor António Natal Campos Rebelo

Professor Doutor Jorge Fernando Ferreira Castelo

Pedro Manuel de Oliveira Santos

2006

Santos, P. (2006). O Planeamento e a Periodização do Treino em Futebol – um estudo realizado em clubes da Superliga. *Dissertação de Mestrado*. Lisboa: FMH-UTL.

Palavras-chave: FUTEBOL, TREINO, PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO, ESPECIFICIDADE, PADRONIZAÇÃO SEMANAL, EQUIPAS TÉCNICAS

AGRADECIMENTOS

Num trabalho deste tipo, conta-se, inevitavelmente, com o apoio e incentivo de muitas pessoas e entidades. Gostaríamos de expressar um sincero agradecimento a todos aqueles cujo participação, directa ou indirecta, tornaram possível a sua realização:

Ao Professor Doutor Jorge Castelo, pela forma como orientou este estudo, pela atenção, disponibilidade e pertinência das suas críticas e sugestões.

Ao Professor Doutor Albertino Gonçalves (UM) pelos esclarecimentos e acompanhamento prestados ao longo da elaboração da dissertação.

Ao Mestre José Guilherme Oliveira (FCDEF), pela atitude solícita demonstrada e participação em diversos esclarecimentos.

Aos treinadores da Superliga, pela sua disponibilidade, abertura e interesse manifesto. Realço também aqueles que participaram e auxiliaram nos contactos junto dos inquiridos. A este nível, terei que destacar, os professores João Paulo Correia, Carlos Agostinho Sousa e Arlésio Coelho.

Aos elementos que participaram na validação do questionário. Deixarei, no entanto, os seus nomes no anonimato. Destaco as suas críticas, que, em meu entender, foram pertinentes e oportunas. Foi com análise criteriosa que enfrentaram o questionário.

Aos colegas do curso de mestrado. A elaboração desta dissertação é o culminar de um percurso que se iniciou muito antes, com a inscrição no curso de mestrado. A caminhada foi paulatina. O grupo era interessado, disponível e coeso e sempre mostrou uma boa capacidade de inter-ajuda. Os seus apoios foram relevantes.

Aos professores do curso de mestrado. Com eles aprendi novas abordagens e sempre encontrei nas suas atitudes competência, receptividade e abertura para diálogo. Aproveito para destacar professores da universidade onde me licenciiei, FCDEF-UP, Júlio Garganta, António Rebelo e Vítor Frade, os quais foram nucleares nos ensinamentos acerca do Futebol.

Aos amigos. Foram muitas as discussões com o amigo e colega de curso Pedro Silva, com o qual partilhei os muitos quilómetros de viagem (e conhecimento) e a quem muito devo. Ele foi uma influência que jamais se poderá disfarçar. Presto também reconhecimento aos incentivos e discussões em torno do Futebol traçadas com os amigos Alberto Mendes, Jorge Braz, Paulo Sousa, Paulo Carvalho, Márcio Navito, Ricardo Rosas e Paulo Mourão.

Aos meus pais e irmãs, pelo contributo crítico e amigo com que encararam as minhas pretensões e pelo apoio prestado.

À Mariana, pelo amor, carinho e incentivo, estando sempre disponível para ouvir e pela confiança transmitida.

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS	III
ÍNDICE GERAL	V
ÍNDICE DE QUADROS	IX
ÍNDICE DE FIGURAS	XV
ÍNDICE DE ANEXOS	XVII
RESUMO	XIX
ABSTRACT	XXI
RÉSUMÉ	XXIII
1. INTRODUÇÃO	1
2. REVISÃO DA LITERATURA	5
2.1. A natureza do jogo de Futebol.....	5
2.1.1. Características gerais do jogo de Futebol.....	5
2.1.2. O jogo de Futebol assenta numa lógica interna.....	7
2.1.3. A relação íntima com o conceito de sistema.....	7
2.1.4. A aleatoriedade, imprevisibilidade e complexidade das situações do jogo.....	11
2.2. A organização de jogo. A organização funcional e a organização estrutural.....	15
2.2.1. Reflexões baseadas no conceito de estrutura.....	18
2.3. O treino como elemento condicionante do rendimento.....	21
2.3.1. A importância dos conhecimentos científicos no treino.....	24
2.3.2. A rentabilização do desempenho e a gestão do tempo de preparação.....	25
2.3.3. A relação treino ↔ competição.....	25
2.3.4. A modelação como tendência evolutiva do treino.....	27
2.3.5. O treino como agente da qualidade do jogo.....	28
2.4. O Planeamento a Periodização do processo de treino e competição..	30
2.4.1. O Planeamento.....	32
2.4.1.1. Exigências e objectivos da planificação.....	34

2.4.2. A Periodização	37
2.4.2.1. A periodização da época desportiva no contexto do Futebol	39
2.4.3. Variáveis a ter em conta na Planificação	46
2.5. A forma desportiva no Futebol	50
2.5.1. A estabilização da forma no Futebol: “picos de forma” versus “patamares de rendimento”	52
2.5.2. A carga e a adaptação no contexto do processo de treino em Futebol	55
2.5.3. A dinâmica da “carga” em função das fases de forma desportiva... 59	
2.5.3.1. A intensidade no processo de Treino	62
2.5.3.2. A Intensidade Máxima Relativa	64
2.5.4. A concentração como um postulado essencial do treino	65
2.5.4.1. A fadiga versus recuperação	67
2.5.4.2. A Fadiga Tática (fadiga central) – resultante de se jogar e treinar (constantemente) concentrado	70
2.5.5. A relatividade dos conceitos: «Carga» versus «Desempenho»	71
2.5.6. Considerações sobre a época desportiva	75
2.5.7. A informação qualitativa e quantitativa no controlo do treino e da competição	77
2.5.8. O controlo do treino e os testes físicos	79
2.5.9. Importância da análise de jogo no processo de treino e de competição	82
2.5.9.1. Interesses da análise de jogo	83
2.5.9.2. Eixos de estudo na análise do jogo	85
2.5.9.3. Âmbito da análise de jogo.....	86
2.5.9.4. Diferentes métodos para a análise de jogo	87
2.5.9.5. Indicadores de desempenho na análise do jogo	88
2.5.9.6. A relevância da observação (entendida como uma das fases da análise de jogo).....	89
2.5.9.7. A observação sistemática	90
2.5.9.8. A necessidade de auxiliares de registo de informação.....	92
2.5.9.9. A necessidade de métodos/sistemas de observação e análise específicos	93
2.5.9.10. Tipos de observação.....	95
2.5.9.11. A tecnologia na observação e análise do jogo	95
2.5.9.12. A análise de jogo e a informação/feedback acerca do desempenho	98
2.5.9.13. A necessidade de ter critério na escolha da informação (relevante) a retirar a partir da análise do jogo	99
2.5.9.14. Informação quantitativa e qualitativa na análise de jogo	102
2.5.9.15. A análise do desempenho tático	106
2.6. Delimitações conceptuais: “Estratégia”, “Tática” e “Técnica”	108

2.6.1. A Estratégia e a Tática	108
2.6.1.1. Estratégia.....	109
2.6.1.2. Tática	110
2.6.1.3. Relação entre estratégia e tática	118
2.6.2. A Técnica	120
2.6.2.1. Delimitação conceptual do conceito de técnica	121
2.6.2.2. A mudança de paradigma em relação ao movimento humano	124
2.6.2.3. Os antecedentes da execução	124
2.6.2.4. Relação entre tática e técnica: “acção táctico-técnica” (a técnica como um continuum da tática).....	127
2.7. A Estrutura do Rendimento em Futebol	129
2.7.1. As “dimensões” (factores) do rendimento	131
2.7.2. Interacção entre os <i>factores</i> (entenda-se “dimensões”) do rendimento	133
2.7.3. A irredutibilidade dos <i>factores</i> (entenda-se “dimensões”) de rendimento	134
2.8. O Jogo como o “centro” do processo.....	135
2.8.1. Perspectivas genéricas do ensino/treino do jogo.....	138
2.8.2. A abordagem sistémica do Jogo no Ensino/Treino – um factor condicionante para a exponenciação do Modelo de Jogo.....	140
2.9. As “dimensões” táctica e física no Futebol.....	142
2.9.1. Contra uma tendência da perspectiva energética do desempenho.....	142
2.9.2. A “dimensão” física no Futebol como um imperativo táctico	145
2.9.3. A abordagem organizacional do jogo: a “dimensão” táctica no Futebol como matriz configuradora do planeamento (e que determina <i>arrastamento</i> das restantes “dimensões”).....	148
2.9.4. A real importância da “dimensão” física no seio do planeamento em Futebol	150
2.10. O modelo como referência e orientação coerente para um “alvo” – o processo que conduz a uma (<i>nossa</i>) forma de jogar	151
2.10.1. Conceptualização de modelo de jogo	156
2.10.2. O modelo de jogo como construtor do futuro	160
2.10.3. Os princípios do jogo e do modelo de jogo	160
2.10.4. O modelo de jogo como <i>agente</i> condicionador de uma determinada forma de se jogar	162
2.10.5. O modelo de jogo como matriz do processo de Treino e de Jogo.....	164
2.10.6. A individualidade do modelo de jogo.....	165
2.10.7. O modelo de jogo como mapa para a especificidade do treino... ..	165
2.10.8. Os requisitos da dimensão física de um modelo de jogo	166

2.10.9. Os momentos fundamentais que caracterizam a organização do jogo da equipas... e o modelo de jogo	167
2.10.10. O modelo de jogo como critério na avaliação do processo	171
2.10.11. Inteligência de jogo, conhecimento específico e modelo de jogo	172
2.10.12. A competência da equipa e do jogador	176
2.10.13. A importância da elaboração de um modelo de Treino	178
2.11. Conceptualização de diferentes opções metodológicas para operacionalização da estrutura do Rendimento	178
2.12. Importância dos estudos da fisiologia no desenvolvimento da “dimensão” física. Da caracterização do esforço específico da modalidade ao esforço específico requerido pelo modelo de jogo. ..	182
2.13. O princípio da Especificidade.....	184
2.13.1. O conceito de Especificidade	185
2.14. Identificação e aperfeiçoamento do projecto colectivo de jogo. Transmissão e assimilação das ideias do jogo da equipa	188
2.14.1. A lógica do exercício (específico) na transmissão das ideias aos jogadores de como jogar (em função do modelo de jogo)	191
2.14.2. O lado aquisitivo do treino.....	196
2.14.3. Necessidade de repetição sistemática	198
2.14.4. A consubstanciação do caminho: do diagnóstico correcto da situação à estratégia de intervenção ajustada (criação e selecção de exercícios profícuos ao comportamento dos jogadores).....	199
2.14.5. A criatividade como exigência do jogo	201
2.14.6. Requisitos materiais para o processo de Treino	202
3. OBJECTO E MÉTODOS	205
4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	211
5. CONCLUSÕES	343
5.1. Conclusões referentes ao planeamento e periodização nos clubes da Superliga.....	344
5.2. Conclusões referentes à constituição das equipas técnicas na Superliga.....	351
6. SUGESTÕES PARA FUTUROS ESTUDOS.....	353
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	355
8. ANEXOS	371

ÍNDICE DE QUADROS

- Quadro 1** – Percentagem de clubes da Superliga em função de dois aspectos do planeamento: (i) utilização das fases da forma desportiva na sua relação com a dinâmica da “carga” e, (ii) divisão da época em períodos, na sua relação com as componentes da “carga”.....211
- Quadro 2** – Percentagem de clubes em função do tipo de manipulações no volume e intensidade nos Períodos Preparatório, Competitivo e de Transição, operacionalizadas no subgrupo dos 11 clubes da Superliga que utilizam estes aspectos no planeamento.215
- Quadro 3** – Percentagem de clubes da Superliga em função do tipo da orientação do processo de planeamento operacionalizado pelos seus treinadores.218
- Quadro 4** – Percentagem de clubes da Superliga em função da importância atribuída pelos seus treinadores às componentes da “carga” e recuperação.....219
- Quadro 5** – Percentagem de clubes da Superliga em função das componentes do rendimento consideradas pelos seus treinadores no processo de planeamento.....221
- Quadro 6** – Percentagem de clubes da Superliga em função da forma como as componentes do rendimento são trabalhadas.223
- Quadro 7** – Percentagem de clubes da Superliga em função do aspecto considerado central pelos seus treinadores, no treino de Futebol.....224
- Quadro 8** – Percentagem de clubes da Superliga em função do principal tipo de planeamento utilizado para preparar a equipa para o jogo.....227
- Quadro 9** – Relação entre o desenvolvimento das capacidades “físicas” e os aspectos do planeamento tático no subgrupo dos 16 clubes da Superliga que referem utilizar um planeamento com base na componente “tática”.229

- Quadro 10** – Percentagem de clubes da Superliga em função da importância hierárquica entre as componentes do rendimento. ...230
- Quadro 11** – Percentagem de clubes da Superliga, em função das escolhas do subgrupo dos 12 treinadores que atribuem a mesma importância às componentes do rendimento sobre a componente considerada “guia” do processo de planeamento. ...231
- Quadro 12** – Percentagem de clubes da Superliga em função das escolhas que o subgrupo dos 6 treinadores que atribuem importâncias distintas às componentes do rendimento faz sobre a componente considerada mais importante no processo de planeamento.....233
- Quadro 13** – Percentagem de clubes da Superliga em função da importância atribuída pelos seus treinadores ao modelo de jogo adoptado.....234
- Quadro 14** – Percentagem de clubes da Superliga que utilizam do modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de jogo nas equipas.235
- Quadro 15** – Percentagem de clubes da Superliga em função do tipo de comportamentos contemplados pelo modelo de jogo das 16 equipas que referem utilizar o modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de jogo.237
- Quadro 16** – Percentagem de clubes da Superliga em função das formas de estruturação do modelo de jogo, nas 16 equipas que referem utilizar o modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de jogo.....237
- Quadro 17** – Percentagem de clubes da Superliga em função dos momentos contemplados pelo modelo de jogo, nas 16 equipas que referem utilizar o modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de jogo.240
- Quadro 18** – Percentagem de clubes da Superliga em função da adaptação do modelo de jogo inicialmente delineado às capacidades, características e entendimento dos jogadores, nas 16 equipas

que referem utilizar o modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de jogo.	241
Quadro 19 – Percentagem de clubes da Superliga em função das opiniões dos treinadores sobre a orientação dos objectivos do trabalho a realizar no início da época.....	243
Quadro 20 – Percentagem de clubes da Superliga em função das percepções dos treinadores referentes ao principal objectivo de treino do período preparatório.	245
Quadro 21 – Percentagem de clubes da Superliga em função da relação entre o trabalho dos aspectos fundamentais da organização do jogo e o treino e da equipa e dos jogadores.....	247
Quadro 22 – Percentagem de clubes da Superliga em função da relação entre o trabalho que visa a implementação dos princípios do modelo de jogo e o treino e da equipa e dos jogadores.	249
Quadro 23 – Percentagem de clubes da Superliga em função das escolhas que o subgrupo dos 12 treinadores que referem procurar implementar os princípios do modelo de jogo em todos os treinos faz sobre a relação entre o trabalho que visa a implementação dos princípios do modelo de jogo e todos os exercícios da sessão de treino.	250
Quadro 24 – Percentagem de clubes da Superliga em função da orientação do treino físico, pelos valores indicados pela fisiologia do exercício.	251
Quadro 25 – Percentagem de clubes da Superliga em função do tipo de exercícios utilizados para desenvolver a componente física da equipa e dos jogadores.	255
Quadro 26 – Percentagem de clubes da Superliga em função da utilização de máquinas de musculação e respectivos objectivos.	259
Quadro 27 – Percentagem de clubes da Superliga em função do tipo de exercícios de recuperação utilizados no dia de treino após o jogo, considerando a combinação das opções referidas pelos treinadores.....	263

Quadro 28 – Percentagem de clubes da Superliga em função da principal forma de transmitir as ideias aos jogadores sobre “como jogar”, considerando as opções dos treinadores.	265
Quadro 28.1 – Percentagem de clubes da Superliga em função da principal forma de transmitir as ideias aos jogadores de “como jogar”, considerando a combinação das opções referidas pelos treinadores.....	268
Quadro 29 – Percentagem de clubes da Superliga em função do que é privilegiado quando surgem paragens no campeonato, ao longo da época.....	269
Quadro 30 – Percentagem de clubes da Superliga em função da importância atribuída pelos seus treinadores, às informações dos jogadores nos testes físicos e nos jogos.	271
Quadro 31 – Percentagem de clubes da Superliga em função da importância atribuída pelos seus treinadores a diferentes aspectos, na aferição da forma desportiva de um jogador de Futebol.....	275
Quadro 32 – Percentagem de clubes da Superliga em função da regularidade da utilização de testes físico, no controlo do processo de treino.	276
Quadro 33 – Percentagem de clubes da Superliga em função dos objectivos da aplicação dos testes físicos no subgrupo de 5 clubes que utiliza testes físicos com regularidade.....	278
Quadro 34 – Percentagem de clubes da Superliga que referem utilizar quase sempre a intensidade máxima, no treino.	279
Quadro 35 – Percentagem de clubes da Superliga em função do entendimento que os seus treinadores fazem do conceito de especificidade.....	281
Quadro 36 – Percentagem de clubes da Superliga que utilizam uma planificação semanal “tipo” ou microciclo “padrão”.....	284
Quadro 37 – Percentagem de clubes do subgrupo dos 16 clubes da Superliga que refere utilizar um microciclo “padrão”, acerca do	

tipo de relação entre o modelo de jogo e a orientação dada à padronização semanal.....	285
Quadro 38 – Percentagem de clubes da Superliga em função do tempo antes com que é planificado o microciclo da semana de trabalho.....	286
Quadro 39 – Percentagem de clubes da Superliga em função do tempo antes com que é planificado a sessão de treino de um determinado microciclo.....	288
Quadro 40 – Percentagem de clubes da Superliga em função da relação entre o número e tempo de treino e os jogadores titulares e não titulares.....	290
Quadro 41 – Percentagem de clubes da Superliga em função das diferenças entre o treino dos titulares e não titulares.....	293
Quadro 42 – Percentagem de clubes da Superliga em função dos treinos e folgas, tendo como critério um microciclo “padrão”, com jogo em “casa”, ao domingo à tarde.....	295
Quadro 43 – Percentagem de clubes da Superliga em função do tempo semanal total de treinos e sua relação com o número de treinos, tendo como critério um microciclo “padrão”, com jogo em “casa”, ao domingo à tarde.....	299
Quadro 44 – Valores absolutos e percentagem de sessões de treino, em função da sua duração referenciada a cada dia de treino (manhã e tarde), em 17 dos 18 clubes da Superliga, tendo como critério um microciclo “padrão”, com jogo em “casa”, ao domingo à tarde.....	303
Quadro 45 – Percentagem de clubes da Superliga em função da dinâmica e incidência dos “padrões” de esforço e de recuperação, num microciclo “padrão”.....	309
Quadro 46 – Percentagem de clubes da Superliga em função dos objectivos do treino físico ao longo num microciclo “padrão”, com jogo em “casa”, ao domingo à tarde.....	315
Quadro 47 – Percentagem de clubes da Superliga em função do número total de elementos das equipas técnicas.....	327

- Quadro 48** – Percentagem de elementos da equipa técnica (treinadores principais, treinadores adjuntos, preparadores físicos e treinadores de GR) dos clubes da Superliga, em função do “nível de treinador”.332
- Quadro 49** – Percentagem de elementos da equipa técnica (treinadores principais, treinadores adjuntos, preparadores físicos e treinadores de GR) dos clubes da Superliga, em função da “habilitação académica”.....334
- Quadro 50** – Percentagem de elementos da equipa técnica (treinadores principais, treinadores adjuntos, preparadores físicos e treinadores de GR) dos clubes da Superliga, em função da “experiência enquanto jogadores”.340

ÍNDICE DE FIGURAS

- Fig. 1** – Dinâmica da incidência dos “padrões” de esforço e de recuperação assim como os objectivos “físicos”, na generalidade das equipas da Superliga, tendo por base a maioria das respostas dos treinadores, considerando cada um dos dias da semana de trabalho, num microciclo “padrão”, com jogo em “casa”, ao domingo à tarde. 323

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo I – Questionário	XVI
Anexo II – Procedimentos para validação do questionário (2ª Fase)	XXXI
Anexo III – Aspectos relativos à aplicação do questionário em cada um dos clubes inquiridos	XLII
Anexo IV – Respostas dos treinadores ao questionário	XLVI

RESUMO

A organização do treino em Futebol é um processo metodológico e pedagógico complexo, que visa obtenção de elevados desempenhos competitivos pelas equipas e jogadores. Neste contexto, o planeamento e a periodização constituem-se como fases cruciais directamente implicadas na eficácia, consistência e qualidade do jogo das equipas.

Com o presente trabalho pretendeu-se estudar as concepções de planeamento e periodização que os treinadores das equipas da Superliga contemplam. Neste âmbito, procurou-se investigar (i) a valorização atribuída ao modelo de jogo no processo de treino e jogo, (ii) a importância e relação das dimensões “táctico-técnica” e “física” no processo de treino, bem como, da dinâmica da “carga”, (iii) a especificidade do processo de treino, (iv) as características gerais da padronização semanal, e (v) a constituição das equipas técnicas.

O universo em estudo é constituído pelas dezoito equipas da Superliga da época 2004/2005. Foi aplicado um inquérito por questionário validado por sete especialistas. Em representação cada um dos clubes em estudo, responderam ao questionário dezasseis treinadores principais e dois adjuntos, em virtude da remessa do respectivo treinador principal.

Os resultados sugerem que embora pareça não ser a corrente de treino dominante, o *paradigma da dimensão física* do treino aparece ainda bastante vincado na Superliga. Alguns dos pressupostos associados à concepção tradicional do treino permanecem presentes no trabalho realizado, sendo frequentemente utilizados. Parece ser costume operacionalizar um planeamento com base na dimensão táctica. Apesar desta ser a “guia” do processo, e “arrastar” a dimensão física, nem sempre tal se verifica. Embora surjam situações em que ainda se promove a separação das dimensões do rendimento, a referência passa por trabalhá-las, sempre que possível, simultaneamente. Não obstante o consenso existente em matéria de valorização atribuída ao modelo de jogo, parte dos treinadores parece não contemplar a Especificidade do trabalho que se pode realizar tendo como elemento orientador o modelo de jogo. Foram identificados casos pontuais de contradições entre a forma de pensar (concepção acerca do planeamento) e de agir (execução do treino). Nem todos os treinadores agem de acordo com as suas convicções expressas. Na generalidade, os clubes da Superliga tendem a assemelhar-se no que se refere ao número de treinos da padronização semanal. Subsistem, no entanto, variações no que se refere ao tempo total de treino. Foram, também, encontradas diferenças relativas ao número de elementos constituintes das equipas técnicas. No caso das que possuem o mesmo número de elementos, as diferenças parecem não ser tanto ao nível das funções desempenhadas mas mais de foro terminológico.

Palavras-chave: FUTEBOL, TREINO, PLANEAMENTO E PERIODIZAÇÃO, ESPECIFICIDADE, PADRONIZAÇÃO SEMANAL, EQUIPAS TÉCNICAS

ABSTRACT

The organization of Soccer training is a complex methodological and pedagogic process that aims to obtain high competitive performance by the teams and players. In this context, the planning and the periodization are assumed to be crucial phases directly implied in the efficiency, consistency and game quality of the teams.

The aim of this work is to study the planning and periodization conceptions that "Superliga" coaches follow. In this way one intends to investigate (i) the value attributed to the model of the game in the training and game process, (ii) the relation and importance of the "tactical-technique" and "physical" dimension in the training process and also in the "load's" dynamics, (iii) the specificity of the training process, (iv) the general characteristics of the weekly standardization, and (v) the constitution of the technical staff.

The universe under study is constituted by the eighteen "Superliga" teams in the 2004/2005 season. It was applied an inquiry by questionnaire validated by seven specialists. In representation of each one of the studying teams, this questionnaire was answered by sixteen main coaches and two assistant-coaches, by indication of the main coach.

Although the results suggest that the *paradigm of the physical dimension* seems not to be the dominant training current, it still appears rather emphasized in "Superliga". Some of the assumptions associated to the traditional training conception remain present in the work carried through, and are being frequently used. It seems to be usual to operate a planning based on the tactical dimension. In fact, this dimension is considered to be the "guide" of the process, and "drags" the physical dimension. Nevertheless, this doesn't always happen. There are situations where the separation of the training factors is established; however the reference passes for working them, as always as possible, simultaneously. Notwithstanding the existence consensus in matter of the valuation given to the game model, part of the coaches seem not to contemplate the specificity of the work that can be carried through having it as orientation element. Exceptional cases of contradictions between the way of thinking (conception concerning the planning) and the way of acting (execution of the trainings) had been identified. Not all the coaches act according to their expressed beliefs. In general, the "Superliga" teams tend to resemble themselves concerning the number of trainings of the weekly standardization. Differences subsist, however, in the variations related to the training sessions total time. Differences have also been found related to the number of members that constitute the technical staff. In the case of the teams that possess the same number of staff members, the differences appear not to be in the level related to the performed functions but more related to terminology.

Key words: SOCCER, TRAINING, PLANNING E PERIODIZATION, SPECIFICITY, WEEKLY STANDARDIZATION, TECHNICAL STAFF

RÉSUMÉ

L'organisation de l'entraînement dans le Football est un processus méthodologique et pédagogique complexe, qui vise l'obtention de performances élevées et concurrentielles par les équipes et joueurs. Dans ce contexte, la planification et la périodisation se constituent comme des phases cruciales directement impliquées dans l'efficacité, la consistance et la qualité du jeu des équipes.

Avec le présent travail on a prétendu étudier les conceptions de planification et de périodisation que les entraîneurs des équipes de la Superliga envisagent. Dans ce contexte, on a cherché à enquêter (i) la valorisation attribuée au modèle de jeu dans le processus d'entraînement et du jeu, (ii) l'importance et la relation des dimensions « tactique/technique » et « physique » dans le processus d'entraînement, ainsi que, la dynamique des « charges », (iii) la spécificité du processus d'entraînement, (iv) les caractéristiques générales de la normalisation hebdomadaire, et (v) la constitution des équipes techniques.

L'univers dans étude est constitué par les dix-huit équipes de la Superliga, Championnat 2004/2005. En représentation de chacun des clubs en étude, seize entraîneurs principaux et à deux adjoints, en vertu de l'envoi du respectif entraîneur principal, ont répondu à un questionnaire validé par 7 spécialistes.

Les résultats suggèrent que le paradigme de la dimension physique de l'entraînement apparaisse encore beaucoup ridé dans la Superliga, même si en apparence, elle n'apparaît pas comme la plus dominante. Certaines présuppositions associées à la conception traditionnelle de l'entraînement restent présentes dans le travail réalisé, en étant fréquemment utilisés. Ils semblent que la planification est faite sur la base de la dimension tactique, mais malgré cela, même en étant le « guide » du processus, et « entraîner » la dimension physique, ceci ne se vérifie pas de manière constante. Bien qu'il apparaissent des situations où on vérifie, encore, la séparation des dimensions du rendement, la référence passe par les travailler, si possible, en simultanément. Même en existant un consensus en matière d'évaluation attribuée au modèle de jeu, certains entraîneurs semble ne pas envisager la Spécificité du travail qui peut se réaliser en aient comme élément d'orientation le modèle de jeu. On a identifiés des cas ponctuel de contradictions entre la forme de penser (conception concernant la planification) et d'agir (exécution de l'entraînement). Certains entraîneurs n'agissent pas en accord avec leurs convictions expresses. En général, les clubs de la Superliga tendent à se ressembler en ce qui concerne le nombre d'entraînements de la normalisation hebdomadaire. On détecte, néanmoins, des variations, en ce qui concerne le temps total d'entraînement. On a, aussi, trouvées des différences relatives dans le nombre d'éléments constitutifs des équipes techniques. Dans les cas où il y a le même nombre d'éléments, les différences ne semblent pas être au niveau des fonctions attribués mais plutôt du forum terminologique.

Mots-clés : FOOTBALL, ENTRAÎNEMENT, PLANIFICATION ET PÉRIODISATION, SPÉCIFICITÉ, NORMALISATION HEBDOMADAIRE, ÉQUIPES TECHNIQUES

1. INTRODUÇÃO

O Futebol, institucionalizado em 1863 pela *Football Association*, é uma modalidade desportiva de fortíssima expansão. Podemos considerá-lo a modalidade desportiva mais famosa (Ponce e Ortega, 2003) e popular do mundo (Ferreira e Queiroz, 1982; Corrêa et al, 2002; Oliveira, 2004a). É, sem dúvida, o fenómeno mais marcante do final do século XX e princípio do século XXI (Garganta, 2004). Pela sua natureza intrinsecamente atractiva, o futebol atrai milhões de pessoas (Reilly et al, 1993; Garganta, 1997). Burke e Hawley (1997) referenciam a existência de cerca de 120 milhões de jogadores de Futebol no mundo.

São diversos e interactuantes os aspectos que concorrem para o rendimento desportivo em Futebol (Bauer & Ueberle, 1988; Marques, 1990; Garganta, 1991; 1997; 2002; Castelo, 2002) sendo que, a expressão máxima das capacidades do jogador requer condições óptimas de preparação e de realização (Quinta, 2004). O desenvolvimento das ciências do desporto atingiu maturidade para gerar um conjunto de conhecimentos aplicáveis ao Futebol, tendo vindo a manifestar-se um aumento do interesse na diminuição do fosso entre a teoria e a prática e o aumento da consciência do valor da abordagem científica do Futebol (Reilly et al, 1997).

Apesar de muito se especular a propósito dos múltiplos factores que concorrem para o êxito, em Futebol, continua a ser verdade que o treino constitui a forma mais importante e mais influente de preparação dos jogadores para a competição (Garganta, 2004). Uma das tarefas do treinador é a de definição da estratégia desportiva, relacionando-se esta com o objectivo principal, a planificação e a globalidade (Riera, 1995). “O treino, com as exigências colocadas pela actual competição, vai muito para além da sua execução. A programação e avaliação têm tanta ou mais importância que o treino propriamente dito” (Mourinho, 2002: 15). O planeamento do treino é a fase fulcral de toda a organização do processo de treino (Silva, 1998b). A problemática do planeamento e periodização do processo de treino é uma preocupação central de qualquer treinador, tendo este que se debater com uma diversidade de problemas de natureza metodológica.

O desporto de rendimento caracteriza um mundo extremamente exigente, onde a inovação técnica e tecnológica são constantes (Tani, 2001). Vários estudos têm vindo a ser realizados no âmbito da Teoria e Metodologia do Treino Desportivo (TMTD), tendo como consequência uma constante evolução da metodologia do treino desportivo da modalidade. Têm sido feitas diversas tentativas para descrever a estrutura do rendimento no Futebol (Garganta & Gréhaigne, 1999). Na busca de uma maior eficiência do processo de treino, os procedimentos, técnicas, sistemas e métodos empregues variaram bastante nas últimas décadas (Cerezo, 2000). Existem várias formas de jogar e de conseguir resultados, do mesmo modo que existem várias maneiras de treinar (Garganta, 2004). Encontramos na literatura a emergência de várias correntes de treino aplicadas ao futebol, que traduzem a própria evolução da história da TMTD. Fundamentalmente emergem duas tendências opostas ao nível do planeamento do treino em Futebol: uma que coloca o primado nos aspectos da “carga” e no planeamento da componente de rendimento “física” e outra, em linha oposta, que coloca o postulado no planeamento dos aspectos “táticos”, centrando-se estes numa determinada forma de jogar. Considera-se que a dimensão física surge agregada à dimensão tática, entendida como “guia” do processo.

Pensamos encontrar aqui a pertinência do estudo. Procuramos enquadrar a realidade com que nos deparamos no processo de treino em Futebol, confrontando-a posteriormente com os pressupostos teóricos de referência, no sentido de encontrar a tendência evolutiva do Futebol nacional ao nível da problemática em estudo.

Com o presente trabalho pretende-se caracterizar o tipo de planeamento e periodização utilizados, nos diferentes clubes da Superliga do Futebol português, na época 2004/05.

Partindo das informações recolhidas pretendemos referenciar os conceitos teóricos subjacentes ao treino com vista a rentabilizar o desempenho desportivo da equipa e dos jogadores na competição. Pretende-se saber a concepção/aplicação de variáveis decorrentes do planeamento/periodização do treino que os treinadores de clubes da Superliga evidenciam nos respectivos clubes, com vista a preparar as suas equipas para o sucesso competitivo.

Existem numerosos estudos sobre a problemática da periodização no desporto em geral, onde se destacam vários estudos efectuados no âmbito dos jogos desportivos colectivos. A maior parte dos trabalhos sobre esta temática, no Futebol, estão relacionados com estudos de caso numa equipa ou à análise da concepção que diferentes autores/treinadores apresentam sobre o treino. Destes estudos, geralmente baseados em análises de conteúdo, com entrevistas efectuadas a treinadores e elementos das equipas técnicas de clubes dos principais escalões do Futebol nacional e internacional, constata-se ainda uma grande importância atribuída a aspectos do planeamento físico. “As planificações e periodizações, têm focado os aspectos que se relacionam em larga escala com o trabalho físico das equipas em lugar do aspecto táctico, atribuindo-se portanto, demasiada importância ao desenvolvimento de um conjunto de capacidades físicas em detrimento de uma consciente forma de jogar” (Faria, 1999: 6). “Verificamos uma tendência para, cada vez mais, se procurarem meios para aumentar o rendimento físico” (Resende, 2002: 62). As linhas de investigação de algumas faculdades de desporto em Portugal (que centram os seus estudos na problemática do alto rendimento desportivo) tendem a privilegiar entre outras a “periodização do treino das qualidades físicas em desportos colectivos” onde se incluiu o Futebol. No entanto, é cada vez mais aceite que a esfera directora do planeamento e periodização do treino em Futebol deverá ser a “táctica”. Nesse sentido surge “a imperativa necessidade de uma reformulação nos aspectos metodológicos, que o Futebol necessita” (Resende, 2002: 103).

Não há, que tenhamos conhecimento, estudos realizados no Futebol português que caracterizem e que procurem quantificar, de forma consistente, aspectos diversos do planeamento e periodização utilizados nos principais clubes do futebol nacional. Surgem alguns estudos de caso que caracterizam a realidade sobre a periodização no clube “alvo”. Outros estudos apresentam as diferentes correntes sobre o treino, descrevem algumas variáveis que as vão caracterizar e destringir, sem nunca, no entanto, esclarecer qual o real impacto que uma determinada concepção de treino assume no Futebol nacional, nomeadamente, num determinado nível competitivo. Este aspecto, no nosso entender traduz-se numa lacuna considerável.

Em função do exposto anteriormente, pensamos que o presente estudo adquire uma pertinência favorável à sua realização, possibilitando o compilar de um conjunto de informações cujo consciência irá garantir uma valorização na intervenção futura de treinadores, professores, praticantes e pessoas ligadas à área da metodologia do treino desportivo. Assim, procuramos apresentar o presente rumo da história da TMTD, com base na realidade do Futebol português.

Ao enveredar-se pela realização do presente trabalho, pretende-se conceptualizar os seguintes aspectos: (i) a importância do modelo de jogo e respectivos princípios no processo de treino e jogo; (ii) a importância e relação das dimensões “táctico-técnica” e “física” no processo de treino, bem como, da dinâmica da “carga”; (iii) a Especificidade do processo de treino; (iv) as características gerais da padronização semanal; (v) a constituição das equipas técnicas dos clubes da Superliga.

Fundamentalmente, pretende-se promover uma investigação aplicada, estudando as concepções acerca do planeamento e da periodização que os treinadores das equipas da Superliga contemplam, de modo a identificar a real influência de diferentes correntes de treino na preparação das equipas do principal escalão do Futebol nacional, respondendo à necessidade imperativa de reflexão sobre a metodologia utilizada.

2. REVISÃO DA LITERATURA

2.1. A natureza do jogo de Futebol

O jogo Futebol, definido como jogo desportivo colectivo (Ferreira e Queiroz, 1983; Teodorescu, 2003; Garganta, 1997; 1998b; Garganta e Pinto, 1998; Castelo, 2006a), pode ser considerado a partir de diferentes perspectivas e enquadramentos (Teodorescu, 2003). São várias as disciplinas científicas que concorrem para a abordagem e análise do fenómeno. Este facto permite que a análise do rendimento dos jogadores pode ser realizada a partir de abordagens tão distintas como a fisiológica, a biomecânica, a técnica e tática, etc. (Garganta, 1997; 1998). Assume-se o ponto de vista psicosociológico, morfológico-funcional, psicomotor e pedagógico, entre outros (Teodorescu, 2003). Ao se assumir a perspectiva de cada disciplina, i.e., da biologia, da pedagogia, da sociologia, da psicologia, etc., atribuem-se ao jogo focalizações distintas. “Diferentes disciplinas vêem coisas diferentes e constroem objectos diferentes” (Castelo, 1994: 8). Cada uma apresenta a sua interpretação do fenómeno desportivo (Carvalho, 2000). Este autor destaca que a abordagem de um fenómeno, segundo um ponto de vista, não poderá ser abrangente, pois tanto é verdadeira pelo que propõe, como falsa, pelo que exclui. Assim, segundo este autor, a perspectiva da biologia e das ciências humanas deve completar-se. Por outro lado, concordamos com Castelo (2006a) a necessidade de existir um diálogo sistemático, consistente e complementar entre a prática e a teoria dado que estas esferas, quando em sintonia, formam duas faces de uma mesma verdade (Castelo, 2006a). Segundo este autor, deste diálogo interactivo nasce a qualidade da concepção, da aplicação e da inovação dos meios de ensino/treino do jogo.

Não é nossa pretensão caracterizar pormenorizadamente o jogo de Futebol. Pretendemos, no entanto, expor uma breve síntese que traduz algumas implicações de um entendimento sobre o jogo de Futebol.

2.1.1. Características gerais do jogo de Futebol

O Futebol é um fenómeno social (Garganta e Pinto, 1998; Teodorescu, 2003) e um acto de cultura (Teodorescu, 2003), ou, como refere Frade (1985) um

fenómeno antropológico-social-total. Na sua essência o jogo de Futebol decorre do confronto entre duas equipas que têm objectivos antagónicos. Podemos considerar a existência de uma microdimensão, o jogador, e de uma macrodimensão, a equipa. Genericamente, classifica-se como um jogo desportivo com luta pela bola, o que consubstancia uma relação de adversidade típica não hostil (rivalidade desportiva), numa relação de colaboração e oposição (Teodorescu, 2003). As equipas em confronto disputam objectivos comuns (Garganta, 1997; Castelo, 1999). Deslocando-se em todas as direcções do espaço de jogo (Ferreira e Queiroz, 1982), lutam para gerir em proveito próprio o tempo e o espaço, pelo que realizam, em cada momento, acções reversíveis de sinal contrário, ataque ↔ defesa, alicerçadas em relações de oposição – cooperação (Garganta, 1997; Garganta e Pinto, 1998) e adversidade – rivalidade (Castelo, 1994). O apelo à cooperação¹ entre os elementos de uma equipa visa vencer os elementos da equipa adversara (Garganta, 1998b). A relação de oposição/cooperação para se tornar sustentável e eficaz exige dos jogadores comportamentos congruentes, face às sucessivas situações de jogo (Garganta e Pinto, 1998).

A relação dialéctica e contraditória de ataque versus defesa, traduz modos de interacção no seio de redes de comunicação (cooperação) e contra comunicação (oposição) (Castelo, 1994). O golo, assume-se como objectivo fundamental de ambas as equipas, nas fases do jogo (ataque e defesa), determinando que todas as acções individuais e colectivas ganhem um significado relativo, i.e., não surgem como objectivos em si mesmo mas como meios pelos quais os jogadores e a equipa materializam as suas intenções estratégicas, na procura da meta comum (Queiroz, 1986).

Como nos refere Queiroz (1983a), os diferentes modelos conceptuais que existem para o ensino dos desportos colectivos derivam de interpretações diferentes da sua natureza. Como tal, o processo de treino deve assentar num estudo crítico da natureza, essência do jogo, assim como das suas tendências evolutivas (Vingada, 1989). E de facto, para se falar do treino em Futebol é necessário entender-se o jogo de Futebol (Tavares, 2003).

¹ A cooperação deve ser entendida como modo de comunicar através do recursos a sistemas de natureza comuns, sendo de natureza essencialmente motora (noção de equipa) (Garganta, 1998b)

2.1.2. O jogo de Futebol assenta numa lógica interna

De acordo com Queiroz (1986), o jogo caracteriza-se pela aplicação de certos procedimentos antagónicos, de ataque e de defesa, visando o desequilíbrio do sistema contrário, na busca de uma meta comum, organizados e ordenados num sistema de relações e interacções coerente e consequente, denominado de lógica interior do jogo. A este propósito, Garganta e Cunha e Silva (2000) referem que decorrente da relação de oposição, existe uma lógica interna que, em cada sequência de jogo, gera uma dinâmica de movimento global, de um alvo ao outro, que a cada instante pode inverter-se. A lógica interna do jogo consubstancia-se na prática, pelos jogadores efectuarem, nas diversas situações de jogo, processos intelectuais de análise e síntese de abstracção e generalização (Castelo, 1999), que face à elevada variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade do jogo (Garganta, 1997), muito dependente do acaso (Dufour, 1993), faz emergir uma realidade dinâmica fundada numa constante mutação (Castelo, 1994). Esta determina uma necessidade de constante adaptação, inteligência e competência da equipa e do jogador.

Castelo (1994) salienta a necessidade da lógica interna do jogo ser observada e analisada na procura da identificação, conceptualização e inter-relação dos factores que a constituem, identificando e definindo um conjunto de fases, de etapas, de princípios, de factores, etc. De entre diversos aspectos que condicionam de uma forma importante a lógica do jogo de Futebol, Garganta e Pinto (1998) destacam o terreno de jogo e os princípios específicos do jogo.

O jogo de Futebol apresenta uma estrutura formal e uma estrutura funcional (Garganta, 1997). Para este autor, a estrutura funcional decorre das acções de jogo, enquanto resultado da interacção recorrente entre os companheiros de uma equipa e, da interacção concorrente entre adversários, em torno da bola, no sentido de conseguirem vencer a oposição dos adversários e atingir os objectivos propostos. A estrutura formal refere-se ao terreno de jogo, à bola, ao regulamento, aos companheiros e adversários (Garganta, 1997).

2.1.3. A relação íntima com o conceito de sistema

No contexto do Futebol, o conceito de sistema² revela-se profícuo para entender a lógica do jogo (Garganta e Gréhaigne, 1999), sendo que a classificação dos sistemas pode ser feita a partir de uma diversidade de critérios: natureza dos objectos ou dos atributos, inter-relações entre as partes constitutivas, níveis de complexidade, etc. (Garganta, 1997).

O jogo de Futebol pode ser considerado como um macrossistema (Garganta e Gréhaigne, 1999) complexo³ (Vingada, 1989; Castelo, 1994; 2006a; Garganta e Gréhaigne, 1999; Oliveira, 2003), probabilista de escolha múltipla⁴ (Garganta e Gréhaigne, 1999), condicionado pelas linhas de força⁵ (Garganta, 1997),

² Um sistema é definido simultaneamente pelos seus elementos constitutivos e pelas respectivas inter-acções (Garganta, 1997), ou seja, pela associação combinatória de elementos diferentes (Morin, 2003). Pires (2005) define sistema como um conjunto de elementos em interacção dinâmica para atingirem um determinado fim. De acordo com Tschiené (1987: 46) “um sistema é uma classe de elementos, ligados entre si por uma acção recíproca imediata: se se exercita um influxo sobre um elemento do sistema, são também influenciados os outros”. Um sistema apresenta-se como um todo homogéneo, se o perspectivamos a partir do conjunto, mas ele é também simultaneamente, pelas características dos seus constituintes, diverso e heterogéneo (Garganta, 1997; Garganta e Gréhaigne, 1999). É uma unidade complexa, um todo que não se reduz à “soma” das partes constitutivas (Morin, 2003). O todo é mais do que uma forma global, implica a manifestação de qualidades que as partes não possuíam (Durand, 1992). Um sistema compreende tantos elementos em interacção que se deve antes de mais falar em subsistemas (Bertrand e Guillemet, 1994). Implica também uma necessidade de diversidade, que permite assegurar o equilíbrio e uma certa margem de adaptabilidade (Durand, 1992). O conceito de sistema está intimamente ligado ao de organização, uma vez que a esta decorre de um arranjo de relações entre componentes, produzindo uma nova unidade (totalidade) que possui qualidades inexistentes nos seus elementos (Garganta, 1997). Assim, um sistema exibe uma forma global que poderá implicar a aparição de qualidades emergentes que transcendem as qualidades das partes (Garganta, 1997). Para Durand (1992) um sistema possui quatro qualidades fundamentais: a interacção, a globalidade, a organização, a complexidade. Aplicado ao jogo de Futebol, o conceito de sistema deve exprimir sobretudo a dinâmica do jogo, a qual permite configurar as opções tácticas dos jogadores e das equipas (Garganta e Gréhaigne, 1999).

³ É um macrossistema complexo devido às profusas inter-relações entre os elementos que o constituem e que o tornam altamente elaborado e com elevado grau de inteligibilidade (Garganta e Gréhaigne, 1999). Um sistema é complexo quando é composto por uma grande variabilidade de elementos que possuem funções diversas (Bertrand e Guillemet, 1994). “Um sistema complexo é um sistema que não pode ser caracterizado a partir da reunião das características e qualidades das suas partes constitutivas, e cujo comportamento não pode ser previsto a partir das propriedades das partes componentes” (Cunha e Silva, 1999: 119). Nele, não só a parte está dentro do todo, como o todo está inscrito na parte (Morin, 2002). O todo é igualmente menos que a soma das partes, cujas qualidades estão inibidas pela organização do conjunto (Morin, 2002). A complexidade liga em si a ordem, a desordem e a organização e, no seio da organização o uno e o diverso (Morin, 2003). Neste sentido é necessário enfrentar a complexidade e não dissolve-la ou oculta-la (Morin, 2003).

⁴ É macrossistema probabilista de escolha múltipla, dado que as unidades que o constituem interagem de um modo não previsível, sendo as respostas, nas acções de jogo, condicionadas pela configuração de diferentes sequências de codificações (Garganta e Gréhaigne, 1999).

⁵ Segundo Teissie (1970), citado por Castelo (1994: 34), cada jogador concretiza uma linha de força com múltiplas orientações, em que o rendimento está subordinado à sua situação no campo de jogo, relativamente à bola, às balizas, aos outros jogadores. Surge assim, segundo o autor, um sistema de forças assente numa estrutura geográfica do terreno de jogo, definindo corredores e sectores, no qual se desenvolvem os deslocamentos e posicionamentos. Nos

geradas a partir do confronto entre dois sistemas, as equipas (Garganta, 1997; Teodorescu, 2003). Também estas (as equipas) devem ser entendidas na perspectiva de um fenómeno complexo (Garganta, 1997; 2001a; Cunha e Silva, 1999; Garganta e Gréhaigne, 1999; Oliveira, 2002; Oliveira, 2003; Teodorescu, 2003) exibindo capacidade de se auto-organizarem⁶ (Garganta, 1997), auto-regular (Teodorescu, 2003) e de se auto-transformar (Garganta, 1997), isto é, evidenciam o que Morin (2003) designa por organização viva. Pela auto-organização, a autonomia, a individualidade, complexidade, incerteza, ambiguidade, tornam-se quase caracteres próprios do objecto (Morin, 2003).

As equipas representam uma forma de actividade social com variadas manifestações específicas (Castelo, 2006a). Enquanto sistemas, as equipas procuram materializar as suas intenções através dos comportamentos táticos dos jogadores (Garganta, 1997), que consubstanciam acções e interacções (Teodorescu, 2003), revelando nas equipas formas peculiares de organização (Garganta, 1997), assentes num contexto de cooperação e oposição (Garganta, 1997; 2000c; Castelo, 1999; Garganta e Gréhaigne, 1999; Teodorescu, 2003), em função de princípios, regras (Garganta e Gréhaigne, 1999; Teodorescu, 2003) e prescrições (Garganta e Gréhaigne, 1999).

Com base em Morin (2003), podemos considerar a equipa como um sistema auto-eco-organizador. Este tipo de sistema não pode bastar-se a ele próprio, só pode ser totalmente lógico ao introduzir nele um meio estranho (Morin, 2003). Podemos considerar o meio estranho a competição com a outra equipa.

Da definição de sistema, neste caso o jogo de Futebol, considera-se, segundo Carvalhal (2000), que ao estudarmos um fenómeno, teremos de perspectivar as partes que o constituem e as possíveis relações existentes entre elas.

Através do utilização do conceito de sistema, não se pretende reduzir o jogo a uma noção abstracta mas procurar inteligir princípios teológicos que orientam o comportamento e definem a organização dos sistemas implicados, através da identificação de regras de gestão e de funcionamento dos jogadores e das

jogos desportivos, visando os objectivos das equipas, e de acordo com a dinâmica do jogo, relação de forças evolui constantemente (Tavares, 1998). “Os diferentes posicionamentos dos jogadores traduzem-se por relações de forças, e a mudança do posicionamento equivale à mudança de estrutura” (Castelo, 1994: 16).

⁶ A auto-organização refere-se à capacidade do sistema fazer evoluir a sua constituição interna e o seu comportamento, o que nega o princípio do determinismo (Durand, 1992). A auto-organização faz evoluir conjuntamente memória e imaginação (Duram, 1992).

equipas, e da descrição acontecimental das regularidades e variação que ocorrem nas acções de jogo (Garganta e Gréhaigne, 1999). Importa pois identificar os sub-sistemas que, relacionados entre si, permitem a optimização de todo o sistema (Garganta, 1997).

A noção central de oposição do jogo de Futebol permite-nos considerar as duas equipas como sistemas organizados em interacção cujas características estruturais consistem num programa modificável em função da experiência adquirida (Garganta e Gréhaigne, 1999). Assim, segundo estes autores, a aprendizagem é uma propriedade fundamental das equipas. Ao considerarmos este aspecto, definimos a importância da dimensão pedagógica do jogo e do treino.

Uma equipa de Futebol é uma micro-sociedade (Oliveira, 2003), um micro-sistema (Teodorescu, 2003), que tem uma cultura, que tem uma linguagem, que tem uma identidade (Oliveira, 2003). Podemos caracterizar o jogo através das formas de interacção que se estabelecem no seio de redes de comunicação⁷ e de contra-comunicação (Castelo, 1999). Segundo este autor, este facto é indissociável da acção de jogo. A comunicação conduz à aplicação de acções técnico-tácticas individuais e colectivas, organizadas e ordenadas num sistema de relações e interrelações coerentes e consequentes, de ataque e defesa, tendo em vista o desequilíbrio do sistema adversário, na busca de uma meta comum (Castelo, 1999). Assim, “os jogadores e as equipas, face a determinadas formas de oposição e baseados na coesão colectiva procuram, na maior economia possível de meios e processos, a partir do efeito surpresa, criar oportunidade para fazerem com que o móbil do jogo atinja, com êxito, o alvo adversário e evitem que atinja o seu” (Garganta, 2000: 53). Podemos

⁷ De acordo com Castelo (1999), no jogo de Futebol, a comunicação “é uma interacção motora de cooperação essencial e directa, que se efectua pela transmissão de um objecto (a bola) e a ocupação de um determinado espaço, ou através de um papel sociomotor (guarda-redes, jogador de posse de bola, etc.)” (pág. 26), enquanto que a contra-comunicação “é uma interacção motora de oposição essencial e directa, que pode acontecer de formas muito diversas e caracteriza-se por uma transmissão antagónica da bola, um papel desfavorável (pelo adversário) ou de uma posição ou situação especial desfavorável (fora-de-jogo)” (pág. 26). A comunicação estabelece-se sempre entre companheiros; a contra-comunicação estabelece-se sempre entre adversários (Castelo, 1999). “A comunicação motora é traduzida pela interacção operativa de cooperação motora realizada por um jogador, que favoreça directamente a realização da tarefa de um outro jogador da mesma equipa. A contra-comunicação motora é uma interacção operativa de oposição motora que dificulte directamente a realização da tarefa de um outro jogador adversário” (Garganta, 1997: 80).

perspectivar que é qualidade das acções individuais e colectivas que acaba quase sempre por ditar o vencedor (Rebelo, 2004).

2.1.4. A aleatoriedade, imprevisibilidade e complexidade das situações do jogo

“A actividade de jogo é fértil em acções ou sequências imprevistas e aleatórias” (Garganta, 1997: 169), cuja frequência, ordem cronológica e complexidade não podem ser previstas antecipadamente (Garganta, 1998b). Considera-se que a natureza complexa das acções de jogo implica a imprevisibilidade, e emergência plausível do novo (Faria e Tavares, 1993). O jogo poderá ser entendido como um sistema dinâmico não linear⁸, cujo comportamento varia não linearmente com o tempo, dependendo o resultado da forma como se joga, como se vai jogando (Cunha e Silva, 1999).

As decisões do jogo ao serem tomadas num contexto não completamente previsível à priori (Garganta e Gréhaigne, 1999), num confronto simultâneo entre o previsível e o imprevisível, (Garganta e Cunha e Silva, 2000), permitem constituir a equipa como um sistema adaptativo complexo (Garganta e Gréhaigne, 1999), dinâmico (Garganta e Cunha e Silva, 2000; Teodorescu, 2003), aberto⁹ (Garganta, 1997; Castelo, 1994; 1999; Oliveira, 2002) e caótico, no qual ilhotas de determinismo (as jogadas¹⁰) se inserem no indeterminismo global do jogo (Garganta e Cunha e Silva, 2000).

Segundo Morin (2003), o sistema aberto está na origem de uma noção termodinâmica, e apela à noção de meio. Um sistema aberto troca matéria,

⁸ Os sistemas não-lineares não obedecem a princípios de sobreposição de soluções; a não linearidade significa que a maneira como se joga altera as regras do jogo (Gleick, 1994). A mutabilidade origina uma variabilidade de comportamentos possíveis que não existe nos sistemas lineares (Gleick, 1994).

⁹ As equipas em confronto num jogo de Futebol são sistemas abertos dado que evidenciam várias trocas, sobretudo de informação, com o envolvimento (colegas e adversários), modificando-se ao longo do tempo, evidenciando capacidade de aprender a reconhecer o meio envolvente, utilizando os resultados de experiências passadas para melhor adaptar o seu comportamento (Garganta, 1997).

¹⁰ Embora a jogada se organiza da uma forma determinista, a passagem de uma jogada a outra evidencia que o jogo se organiza de forma catastrófica o que nos sugere que o determinismo é uma componente do indeterminismo global (Garganta e Cunha e Silva, 2000), pelo qual não é possível saber, a partir do estado inicial, qual o estado final duma acção ou sequência, surgindo a evidencia de situações de final aberto (Garganta, 2001a). No entanto, o jogo é-nos apresentado como uma sequência global configurada a partir de várias sequências parcelares (Garganta, 1997).

energia e informação com o meio (Durand, 1992). De acordo com Morin (2003), a existência e estrutura destes sistemas depende de uma alimentação exterior, que no caso dos seres vivos não é apenas material/energética, mas também organizacional/informacional. Sem o fluxo energético/informacional que alimenta o sistema haveria desregulação organizacional, provocando rapidamente enfraquecimento (Morin, 2003). As numerosas e diversificadas trocas permitem que o sistema se autoproduza, tenha auto-referências, goze de autonomia e possa auto-organizar-se (Durand, 1992). Morin (2003) refere duas consequências que decorrem da noção de sistema aberto: (i) as leis de organização do ser vivo não são de equilíbrio, mas de desequilíbrio, recuperando ou compensando, de dinamismo estabilizado; (ii) a inteligibilidade do sistema deve ser encontrada, não apenas no próprio sistema, mas também na sua relação com o meio que não é de simples dependência mas constitutiva do sistema. Portanto, “o sistema só pode ser compreendido incluindo-se nele o meio, que é simultaneamente íntimo e estranho e faz parte dele próprio, sendo-lhe sempre exterior” (Morin, 2003: 33).

O jogo de Futebol é uma construção activa, no qual, o seu desenvolvimento decorre da afirmação e actualização das escolhas e decisões dos jogadores, face a situações diversas e descontínuas, decorrentes de um ambiente aleatório e imprevisível, com diversos constrangimentos e possibilidades, às quais o jogador e a equipa devem responder numa forma ajustada, em estrita concordância com os objectivos a atingir em cada uma das fases (ataque e defesa) (Garganta, 1997). Face a um meio instável e inconstante, o jogador esforça-se em extrair as constâncias e regularidades no conjunto das informações disponíveis (Costa et al, 2002).

O jogador participa num jogo cujo resultado está para ele em aberto (Garganta e Cunha e Silva, 2000) e no qual se sucedem as jogadas. Neste sentido, o jogo de Futebol pode ser caracterizado como uma sequência de sequências (as jogadas) (Garganta e Cunha e Silva, 2000). “As sucessivas configurações que o jogo vai experimentando decorrem da forma como ambas as equipas, constituindo uma fonte recíproca de perturbações, geram essas relações em função das regras, dos princípios e do objectivo do jogo” (Garganta, 1997: 134). No entanto, como nos destaca Cunha e Silva (1999), com o desenrolar

do jogo, o contributo da incerteza, do acaso, incompatibiliza-se crescentemente com qualquer regra.

As condições de funcionamento das equipas fazem com que no decurso de um jogo, cada equipa tente perturbar ou romper o estado de equilíbrio do adversário, procurando gerar desordem na sua organização, preservando uma certa ordem (Garganta, 1997; Garganta e Gréhaigne, 1999). A acção das equipas caracteriza-se pela sucessiva alternância de estados de ordem e desordem, estabilidade e instabilidade, uniformidade e variedade (Garganta, 2001a).

Segundo Morin (2003), é o desequilíbrio que alimenta o sistema, permitindo manter-se em aparente equilíbrio, quer dizer, em estado de estabilidade e de continuidade, o que consubstancia um estado de *steady state*, firme, constante e no entanto frágil. Segundo este autor, este aparente equilíbrio só pode degradar-se se for abandonado a ele próprio, ou seja, se houver fecho do sistema.

Morin (1997) fala de um tetrálogo “desordem / interacções / organização / ordem” na qual os encontros e as interacções entre os seus acontecimentos / elementos, permitem conceber, com o necessário ingrediente da desordem, a constituição da ordem, as morfogéneses organizadoras de seres e de existências, os desenvolvimentos diversificadores e complexificadores.

Consoante o tipo de perturbação aleatória que o sistema sofre, ao tornar-se instável, surge um outro tipo de organização, resultante das reacções que se processam em condições de não equilíbrio (Garganta, 1997; Garganta e Cunha e Silva, 2000). Este comportamento permite considerar o jogo de Futebol como um fenómeno que se projecta numa cadeia de estados de desequilíbrio-equilíbrio, no qual, em muitas situações, a ordem parece nascer do caos (Garganta, 1997; Garganta e Cunha e Silva, 2000). A sequência do jogo decorre numa perspectiva caológica, no qual o jogador faz do tempo um tempo de múltiplos possíveis (Cunha e Silva, 1999).

Pode-se então considerar que no Futebol os sistemas são dinâmicos não lineares, no qual é o futuro que condiciona o processo (Carvalho, 2000).

Dado que o ser humano não está mentalmente apetrechado para lidar com situações de confusão total ou de acontecimentos aleatórios a todos os níveis (Garganta, 2001a), somente com base num registo de uma termodinâmica de

não-equilíbrio, será possível criar mecanismos de auto-organização que criem estrutura e sentido a partir da aleatoriedade (Garganta e Cunha e Silva, 2000). Assim, as equipas de Futebol constituem-se como «estruturas dissipativas» que operam em estados de não-equilíbrio e longe-do-equilíbrio, interagindo com o meio por forma a criar os ambientes ou condições que lhes sejam mais vantajosas, i.e., impondo a sua forma de jogar (Garganta, 1997; Garganta e Cunha e Silva, 2000). Devido às suas características, este tipo de sistemas só se mantêm pela acção, isto é, pela mudança, pelo que a sua identidade ou a sua invariância, não provêm da inalterabilidade dos seus componentes, mas da estabilidade da sua forma e organização face aos fluxos acontecimentais que os atravessam (Garganta, 1997; Garganta e Gréhaigne, 1999).

As equipas com sucesso, embora longe-do-equilíbrio, tendem a tender para a estabilidade, ou seja, procuram um equilíbrio dinâmico entre as suas capacidades e as exigências do jogo (Garganta, 1997). Remetemos para Gleick (1994) para considerarmos a equipa como um *sistema aperiódico*, entendido como sistema que nunca chega a um estado de equilíbrio, que quase se repetem em si mesmo, mas sem nunca o fazer exactamente. E no Futebol, não existem duas situações absolutamente idênticas, embora estas possam ser categorizáveis (Garganta e Gréhaigne, 1999).

Não raramente, situações aparentemente lógicas e correctas geram resultados negativos, e acções aparentemente ilógicas ou incorrectas produzem resultados satisfatórios, pelo que, apesar da vontade unânime dos jogadores envolvidos numa partida, que a todo o custo procuram ganhar, ou não perder, os comportamentos dos jogadores podem acarretar consequências incontrolláveis para a equipa (Garganta, 2001a). Um acontecimento casual pode mudar o curso do jogo, lançando-o numa nova direcção (Garganta e Cunha e Silva, 2000). De facto, um microfacto pode ter macroconsequências ao nível do decurso do jogo e do seu resultado (Garganta, 2001a).

O acaso e as regras são os elementos do jogo (Garganta e Cunha e Silva, 2000). De facto, Garganta (1997: 262) e Garganta e Cunha e Silva (2000: 7) referem que “o decorrer do jogo dá-se na interacção, e através da interacção, das regras constitutivas do jogo, o acaso e a contingência de acontecimentos específicos com as escolhas específicas e as estratégias dos jogadores,

viradas para a utilização das regras e do acaso para criarem novos cenários e novas possibilidades”.

Refira-se que os processos de treino devem ajustar-se à natureza do jogo. Como nos refere Cunha e Silva (1999), os processos de treino devem conviver com a variabilidade, fazendo dela uma força suplementar, em vez de a tentar esconjurar.

2.2. A organização de jogo. A organização funcional e a organização estrutural

A existência de acções e, de um grande número de interacções (fruto das acções tácticas colectivas, em conjunto com as individuais, e a existência da relação de adversidade entre duas equipas), conduz necessariamente à organização no interior de cada equipa (Teodorescu, 2003). As transformações ocorridas no seio das equipas reflectem um determinado tipo de organização que procura responder às características do próprio meio (Garganta, 1997). Em função de uma dinâmica organizacional colectiva, surge um conjunto de julgamentos e de decisões que consubstanciam o jogo de Futebol (Sousa, 2005). A organização pressupõe o desenvolvimento e a coordenação racionais das acções, tornando-se necessário estabelecer princípios, regras, formas¹¹, bem como outros elementos pelos quais se assegura o êxito no ataque e na defesa (Teodorescu, 2003). Este autor destaca que os elementos através dos quais se organiza a organização racional do jogo constituem o conteúdo da táctica.

Numa equipa pretende-se um alto nível de organização de jogo (Castelo, 2002). A organização é uma criação que está em evolução constante (Bertrand e Guillemet, 1994), e submete-se a um processo contínuo de optimização, que conduz a uma melhoria funcional da equipa (Teodorescu, 2003).

¹¹ Para Teodorescu (2003), as formas representam a estrutura da actividade dos jogadores nas diversas fases, respeitando os princípios e utilizando os respectivos factores. Estes, segundo o autor, constituem os meios de base através dos quais os jogadores accionam as fases de ataque ou de defesa, em conformidade com os princípios que se referem a regras gerais, de base, através das quais os jogadores dirigem ou coordenam a sua actividade (individual e colectiva) nas fases de ataque ou defesa.

A orientação do treino em Futebol deve ser o desenvolvimento da organização de jogo de uma equipa. Oliveira et al (2006), referem que o treino deve visar acima de tudo os aspectos da organização de jogo, tendo como grande preocupação a aquisição hierarquizada dos comportamentos/princípios de jogo, tendo em conta uma ideia de jogo (modelo de jogo). Como nos refere Castelo (2002), tal não será possível se esse aspecto se treinar, somente no próprio dia da competição. A organização de uma equipa de futebol implica um conjunto de procedimentos, os quais devemos ter sempre em consideração (Oliveira, 2003).

Segundo Bertrand e Guillement (1994: 14) “uma organização é um sistema situado num meio que compreende: um subsistema cultural (intenções, finalidades, valores, convicções), um subsistema tecnocognitivo (conhecimentos, técnicas, tecnologias e experiência), um subsistema estrutural (uma divisão formal e informal do trabalho), um sistema psicossocial (pessoas que têm relações entre elas) assim como um sistema de gestão (planificação, controlo e coordenação)”. Para Bertrand e Guillement (1994), pese embora a existência de várias definições de organização, surgem os seguintes pontos em comum numa organização: o seu comportamento é orientado por uma cultura, uma missão, por finalidades, intenções e objectivos, i.e., apresenta um comportamento cultural; recorre a conhecimentos, a técnicas, a tecnologias, à experiência adquirida e ao *saber-fazer*, para cumprir as tarefas e alcançar os objectivos previstos; supõe uma estruturação e uma integração das actividades: divisão formal do trabalho, atribuição das responsabilidades, coordenação, integração, centralização ou descentralização, etc.; baseia-se na participação de pessoas e nas suas características: inteligência, sensibilidade, motivação, personalidade, etc; é uma totalidade que possui um centro “*nervoso*” que organiza e controla o conjunto das actividades. Tendo em conta estes cinco pontos, Bertrand e Guillement (1994) sintetizam cinco dimensões principais, consideradas subsistemas da organização:

- i. Subsistema cultural, que se refere às intenções e valores determinados pela organização e pela sociedade, consubstanciando a razão de ser da organização;

- ii. Subsistema tecnocognitivo, que nos remete para o conjunto dos conhecimentos necessários para efectuar as tarefas requeridas na organização, i.e., para o funcionamento da organização;
- iii. Subsistema estrutural, que nos remete para a divisão (ou a diferenciação) e a integração das tarefas. A estrutura é frequentemente descrita sob a forma de regras e de procedimentos, de descrições de tarefas assim como de diagramas organizacionais;
- iv. Subsistema psicossocial, constituído pelas pessoas e pelos grupos em interacção, sendo frequentemente designado por *clima organizacional*. Compreende sobretudo as condutas das pessoas, as suas motivações, as suas expectativas, os seus papeis e os seus estudos, as dinâmicas de grupo e das redes de influência. Está sob a influência dos sentimentos, dos valores, dos pressupostos, das aspirações dos constituintes da organização;
- v. Subsistema de gestão, que representa um papel dominante dado que determina as intenções e objectivos; efectua a planificação (política, estratégica, tática); controla todas as operações e assegura a relação organização/meio.

Durand (1992) considera que a organização implica um arranjo de relações entre componentes ou indivíduos, produzindo uma nova unidade que possui qualidades inexistentes nos seus elementos. Para este autor, é também o processo pelo qual matéria, energia e informação são reunidos e dispostos de forma funcional, o que implica a ideia de uma forma de optimização dos componentes de um sistema e do seu arranjo.

Bertrand e Guillement (1994) referem que a organização é um sistema aberto que tem múltiplas relações com o seu meio. Teodorescu (2003) refere que a organização consiste na constituição duma determinada estrutura das acções e interacções no quadro da equipa. Trata-se então da criação de uma estrutura de relações (acções e interacções).

Para Durand (1992), a organização comporta um aspecto estrutural e um aspecto funcional, sendo que estruturalmente a organização pode representar-se sob a forma de um organigrama e, funcionalmente pode descrever-se por um programa. Para Garganta (1997), o conceito de organização transcende

largamente a dimensão estrutural (estática), e remete sobretudo para a dimensão funcional (dinâmica).

Queiroz (1986) distingue conteúdo de estrutura do jogo. Para este autor, o conteúdo do jogo diz respeito à totalidade das acções individuais e colectivas expressas em oposição do adversário e por um determinado nível de rendimento; quando observado e inserido no seu contexto global, o conteúdo do jogo define a estrutura do jogo.

2.2.1. Reflexões baseadas no conceito de estrutura

Após termos realizado uma breve pesquisa sobre o entendimento de *estrutura*, esta pareceu-nos algo ambíguo. Castelo (1994), com base na opinião de diferentes autores, permite-nos concluir que a definição de *estrutura*¹² associa-se ao conjunto (entenda-se, à equipa), às partes desse conjunto (entenda-se jogadores) e ao sistema de relações estabelecidas (entre os jogadores), ou seja, *estrutura* refere-se à organização interna das unidades e não ao posicionamento estático dos jogadores. Quer isto dizer que, com base neste entendimento, podemos relacionar a *estrutura* com uma organização dinâmica, porquanto a *estrutura* também se reporta às relações entre os jogadores. “A estrutura é, pois, um «modelo»” (Castelo, 1994: 78). Esta perspectiva contradiz em nosso entender a apresentada por Garganta (1997).

Castelo (1994), refere que o entendimento de estrutura proposto por Levi-Strauss (1957), a *disposição táctica*¹³ dos jogadores no terreno de jogo, ou seja, a forma de organização geral da equipa, não pode ser considerada como

¹² Fazendo uma pesquisa pelo Dicionário da Língua Portuguesa Contemporânea da Academia de Ciências de Lisboa, aferimos a definição de *estrutura*: “organização ou modo como as diferentes partes estão dispostas entre si ≈ CONSTITUIÇÃO (...). Conjunto das relações que se estabelecem entre os elementos de uma comunidade ou dos valores por eles partilhados. (...) Modo de ajustamento e organização dos vários elementos de um todo, de forma a concorrerem para determinado fim. (...) Conjunto de capacidades físicas ou psicológicas de um indivíduo ≈ CAPACIDADE” (pág. 1604).

¹³ Também podemos denominar “sistema de jogo” ou por “método de jogo”. “O sistema de jogo ou dispositivo táctico, representa o modelo de colocação dos jogadores sobre o terreno de jogo” (Castelo, 1994: 55). De acordo com Teodorescu (2003: 35), “o sistema de jogo representa a forma geral de organização, a estrutura das acções dos jogadores no ataque e na defesa, estabelecendo-se missões precisas e princípios de circulação e de colaboração no seio de um dispositivo previamente estabelecido”. Para este autor, o sistema de jogo tem uma esfera mais restrita do que a táctica, estando incluído nesta noção, caracterizando-se pelo dispositivo (distribuição de base dos jogadores no campo) e pela estruturação das relações entre os jogadores.

estrutura dado que a estrutura não é o núcleo do objecto mas o sistema de relações latente no objecto. Castelo (1994: 77) refere que “a estrutura do jogo revê-se para além do posicionamento dos jogadores no terreno de jogo, ou seja, na disposição espacial perceptível, no sistema de relações estabelecidas entre os jogadores (companheiros e adversários), com a bola, com o espaço de jogo, etc.”. Nós diríamos, face ao entendimento anteriormente apresentado, que por si só, a disposição táctica dos jogadores não poderá ser considerada de estrutura, dada a necessidade de perspectivar as relações. Suportando-nos ainda neste entendimento, podemos concluir que, a *estrutura* embora não se podendo reduzir ao posicionamento estático dos jogadores, engloba, em si mesmo, o posicionamento estático dos jogadores, assim como a organização interna das unidades, isto é, as relações que se estabelecem.

Bertrand e Guillement (1994: 85), referem que “a estrutura pode ser definida como o modelo estabelecido das relações entre os componentes ou as partes de uma organização”, ou seja, “o conjunto permanente de relações entre os elementos de uma organização” (pág. 65). Este entendimento não foge muito do apresentado por Castelo (1994), no entanto, Bertrand e Guillement (1994) referem a necessidade de fazer uma distinção entre estrutura e função dado que são duas faces de uma mesma moeda, i.e., duas dimensões de um mesmo fenómeno. Para estes autores, a estrutura constitui a organização estática de uma organização enquanto a função constitui a sua dimensão dinâmica. De acordo com estes autores, a estrutura de uma organização complexa é frequentemente definida por: (i) o modelo das relações formais das tarefas; (ii) a maneira como as diferentes actividades ou as tarefas são distribuídas aos diversos sectores ou às pessoas da organização; (iii) a maneira de coordenar as diferentes actividades e tarefas; (iv) as relações de poder, de estatuto no interior da organização; (v) as políticas e os procedimentos que orientam as actividades e as relações na organização.

A estrutura organizacional é dinâmica, i.e., evolui no tempo e reage às mudanças no seio meio (Bertrand e Guillement, 1994). Ao reportarem-se às estruturas, Bertrand e Guillement (1994) distinguem a *estrutura formal* de *estrutura informal*¹⁴. Estes autores, referem que é a formalização da estrutura

¹⁴ Para Bertrand e Guillement (1994), a *estrutura formal* é planificada e frequentemente representada por esquema ou organograma, codificando-se as suas regras nos regulamentos

de uma organização que determina em parte a sua dinâmica, sendo que as relações informais representam um papel muito importante. De facto, quando se efectuam numerosas mudanças no meio, uma estrutura mais orgânica e “*adaptável*”, dá melhores resultados dado que é menos estruturada formalmente, possui uma maior flexibilidade e uma maior dinâmica (Bertrand e Guillement, 1994).

Suportando-se na abordagem apresentada por Bertrand e Guillement (1994) referente ao conceito de organização, e referindo-se à organização do jogo de uma equipa de Futebol, Oliveira (2003), destaca dois conceitos: a *organização estrutural* e *funcional*. Este autor define *organização estrutural* como a disposição que os jogadores têm em campo e, conseqüentemente, a disposição que a equipa assume, enquanto que revela que a *organização funcional* deve ser entendida como uma identidade de equipa, ou seja, como o conjunto articulado de comportamentos e padrões de comportamento. Reforça ainda a ideia que as *estruturas* não devem ser castradoras da organização funcional, devendo por isso mesmo ir de encontro com a conjugação/interacção dos princípios de jogo, assim como das capacidades e características dos jogadores. Segundo Mourinho (2001), as organizações estruturais referem-se ao sistema táctico.

Ora estas perspectivas permitem-nos enquadrar a estrutura como algo mais estático. Como nos refere Bertrand e Guillement (1994), a estrutura é frequentemente descrita sob a forma de regras e de procedimentos, de descrições de tarefas assim como de diagramas organizacionais. Este facto permite-nos considerar que a estrutura reporta-se frequentemente aos diagramas organizacionais, i.e., no caso do Futebol, aos sistemas de jogo. Este aspecto não inviabiliza a possibilidade e a necessidade de perspectivar as relações estabelecidas entre os elementos no que se refere à organização interna das unidades. Para auxiliar a abordagem do processo de ensino/treino,

e procedimentos; é também prescritiva (diz como as coisas devem passar) e representa o esforço deliberado para estabelecer modelos de relação entre os componentes a fim de alcançar os objectivos. Por seu lado, para os mesmos autores, a *estrutura informal*, compreende a estruturação que não é necessariamente representada por um esquema ou organograma, mas que apesar de tudo existe, permitindo criar e manter estratégias a fim de melhorar o desempenho geral; desenvolve-se à medida que as actividades se realizam e que os membros da organização se relacionam entre si.

em Futebol, concordamos será facilitador diferenciar organização estrutural da funcional e, assim englobar toda a dinâmica subjacente a uma organização.

Se considerarmos o jogo como resultante duma *organização estrutural e funcional*, segundo a perspectiva apresentada por Oliveira (2003) e, associarmos estas duas entidades de forma simbiótica, julgamos não ser abusivo considera-las como uma sub-escala e, portanto como uma subdivisão do entendimento mais abrangente de *estrutura*, aqui equacionado por Castelo (1994), mas também, em termos mais globais, por Bertran e Guillemet (1994). Assim, verificamos que por si só, *organização estrutural* não representa completamente a essência total do entendimento de *estrutura* do jogo mas, ao ser associado à noção *organização funcional*, poderá ser perspectivado somente na faceta mas estática/posicional. Neste espírito, e decorrente do conceito de organização, podemos realçar que a estrutura do jogo de Futebol, decompõe-se em duas subdivisões, a designar, *organização estrutural e funcional*, que terão *sentido estrutural* ao serem perspectivadas em comumhão. Por outro lado, se considerarmos que em conjunto *organização estrutural e funcional* definem a estrutura do jogo, poderemos, sem ser castradores na noção de estrutura, associar à *organização estrutural* ao posicionamento do jogadores e, à organização funcional as funções do jogadores.

Como nos refere Morin (2003), o organizacionismo esforça-se não por revelar analogias fenomenais, mas por encontrar os princípios de organização comuns, os princípios de evolução destes princípios, os caracteres da sua diversificação, o que confere algum sentido às analogias fenomenais. Assim, podemos considerar o modelo de jogo refere-se ao organizacionismo da equipa. Surge uma lógica na qual se define as tarefas e funções dos jogadores, sistematizando-se a organização da equipa por sectores, considerando as interacção no seio dos mesmos (relação intra-sectorial) e entre eles (relação inter-sectorial ou grupal). A organização de jogo da equipa tem de ser entendida como um processo dinâmico.

2.3. O treino como elemento condicionante do rendimento

Para se ser jogador de alto nível é imprescindível o treino, não bastando nascer-se com talento (Garganta, 2004). Segundo este autor, embora a genética predisponha para algo, só por meio de uma modificação de atitudes e comportamentos se consegue, efectivamente, atingir o alto nível. Teremos de colaborar de Vingada (1989: 4) segundo o qual “o Futebol, ensina-se, mas fundamentalmente aprende-se”. O treino desportivo visa a obtenção do máximo desempenho desportivo, o que requer uma preparação óptima e sistemática para a competição (Alves, 2004).

Torna-se evidente que os comportamentos que os futebolistas exteriorizam durante o jogo traduzem, em grande parte, o resultado das adaptações provocadas pelo processo de treino (Garganta, 1997). De facto os diferentes comportamentos motores que os jogadores executam em resposta aos variados contextos situacionais que a competição em si encerra, resultam do aperfeiçoamento, durante o processo de treino, de forma particular e interactiva dos complexos sistemas de ordem cognitiva, nervosa, muscular, energética, etc., os quais constituem o ser humano (Castelo, 2002).

Apesar de num jogo de Futebol muitos dos acontecimentos sejam aleatórios, a interacção que se estabelece entre as equipas em confronto não depende puramente de factores como a sorte ou o azar (Garganta, 1997). Para o autor, este facto atribui sentido ao o processo de preparação e treino. Embora o Futebol seja um jogo no qual a sorte (entendida como favorável) e o azar (entendido como desfavorável) desempenham um papel considerável, a sua expressão não é relevante quando comparada com factores como o talento e o estado de preparação desportiva específica dos jogadores e das equipas (Garganta, 2003). O jogo e o treino assumem importância enquanto categorias centrais da afirmação do Futebol (Garganta, 2004).

O treino não é uma descoberta recente (Bompa, 1999). Podemos considerar que a organização do processo de treino é uma preocupação antiga, mas nunca desactualizada, dado que as práticas são permanentemente modificadas, renovadas e actualizadas (Costa, 2004).

Garganta (2000) esclarece que para que o treino se constitua verdadeiramente como treino e não somente exercitação, impõe-se uma carta de intenções, um caderno de compromissos, que funcione como representação dos aspectos que, no seu conjunto e, sobretudo, nas suas relações, confirmam sentido ao

processo, fazendo-o rumar na direcção pretendida. Frade (1985) é lapidar ao referir que só o movimento intencional é educativo. Meinberg (2002) no seu artigo defende a premissa que o treino é uma forma especial de ensino, que pressupõe instrução e didáctica.

O treino desportivo é um fenómeno complexo (Meinberg, 2002; Alves, 2004), ou seja, é um sistema de implicação global integrando múltiplos e variados elementos/factores de forma estruturada (Alves, 2004). É um processo pedagogicamente organizado e cientificamente fundamentado (Tschiene, 1987; Marques, 1990), suportado em múltiplas tarefas (Meinberg, 2002). Winkler (1988) salienta que o treino no Futebol é um processo que deve ser baseado em considerações metodológicas, pedagógicas e psicológicas, em função dos objectivos do treino e dos praticantes. Meinberg (2002) enfatiza a qualidade pedagógica do treino. Alves (2004) refere tratar-se de um processo pedagógico complexo. Segundo este autor, o treinador deverá, de modo apropriado e adaptado às capacidades e fraquezas de cada atleta, ensinar novas destrezas e formas de obter sucesso na competição, desenvolvendo simultaneamente a capacidade de trabalho e entrega do praticante, o espírito de equipa, a aptidão de cooperação, a vontade de superação. O treinador ensina para que os praticantes aprendam (Meinberg, 2002). Queiroz (1986) define que os objectivos pedagógicos do treino são a aprendizagem, o aperfeiçoamento, o desenvolvimento e a manutenção.

Na organização do processo de treino e em paralelo com a vertente pedagógica, devemos também considerar a essência biológica do processo de desenvolvimento da prestação desportiva (Marques, 1990). Concordamos com Alves (2004) ao defender a necessidade de se satisfazer a um conjunto de princípios de carácter biológico. Todo o processo de treino implica a assimilação e respeito pelos princípios biológicos. No entanto faremos uma ressalva. Consideramos que estes princípios são estruturantes e fundadores do processo contudo, e sem atribuir um estatuto menor, no contexto do Futebol, a aplicação destes princípios visa a adequação da gestão dos processos de treino ao nível da organização de jogo¹⁵, o que rejeita a ênfase da dimensão física em relação às demais.

¹⁵ O ênfase e pertinência que atribuímos aos processos organizativos do jogo, enquanto estrutura e gestor do processo de treino, será um ponto de reflexão da revisão de literatura.

Pelo exposto, há que considerar o treino como um processo complexo, devendo este ser perspectivado do ponto de vista metodológico, sem esquecer o seu cariz pedagógico.

2.3.1. A importância dos conhecimentos científicos no treino

O treino deve desenrolar-se sobre bases científicas, através da aplicação das leis da ciência da educação física e do desporto, que inclui, de forma autónoma, a ciência do treino (Teodorescu, 2003). Enquanto disciplina da ciência do desporto, a teoria do treino tem por objectivo os problemas do treino e competição desportiva e da máxima prestação desportiva, principalmente no plano da metodologia, em cooperação com a pedagogia, a fisiologia, a bioquímica, a medicina, a biomecânica, a teoria da informação, a psicologia, etc (Tschiene, 1987).

Tem-se verificado um aumento da consciência junto dos profissionais do Futebol que as informações dos esforços científicos podem contribuir na compreensão e solução dos problemas do Futebol, fornecendo um conjunto de informações úteis a dirigentes, treinadores, jogadores, pessoal médico e demais relacionados com o futebol (Reilly et al, 1988). Neste sentido enquadrámos Garganta (2001a) segundo o qual, não sendo o Futebol uma ciência, muito poderá beneficiar dos seus contributos. A condução do processo de aprendizagem e aperfeiçoamento do jogador assenta numa base científica (Ferreira e Queiroz, 1982). Refira-se a ciência não gera respostas definitivas, existindo uma constante evolução de ideias (Garganta, 2001a). Neste sentido, a teoria e metodologia do treino está em constante evolução (Abrantes, 1992), pelo que muitos dos conceitos vão sendo actualizados e reformulados, tornando-se muita das vezes obsoletos e entraves à própria evolução. Como nos refere Castelo (2006), os conceitos que procuram explicar uma certa realidade são aproximativos, porque as verdades de hoje poderão não o ser amanhã.

Garganta (2004) faz notar que o treino à medida que vai recorrendo aos contributos da ciência, vai-se também configurando como uma arte dado que se consegue dominar através do exercício quotidiano. Para este autor, o treino

“é uma arte que depende cada vez mais da ciência para evoluir e se autonomizar” (Garganta 2004: 230).

2.3.2. A rentabilização do desempenho e a gestão do tempo de preparação

Segundo Alves (2004), a noção do treino surge ligada a duas ideias principais: (i) ao trabalho a realizar num determinado campo de actividade para se conseguir um elevado¹⁶ nível de eficácia e, (ii) ao processo de preparação para um acontecimento que exige ao individuo grande concentração ou utilização de recursos físicos e psíquicos de grande exigência.

Parece consensual a opinião de que duas das mais relevantes características da evolução do treino, na segunda metade do século XX, são o aumento da qualidade e número dos treinos (Rebelo, 2004). Na busca de uma maior rendimento dos jogadores e das equipas por eles constituídas, o treino, ao longo dos anos, evoluiu para um cada vez maior número de elementos, ao mesmo tempo que se foi recorrendo a um volume de trabalho cada vez superior (Queiroz, 1986). Segundo este autor, o volume surge limitado pelo factor tempo, sendo que, o volume do treino encontra-se muito próximo do seu limiar máximo, tornando-se necessário perspectivar com especial atenção (i) o processo de recuperação e regeneração do esforço e, (ii) a adequação dos meios empregues no treino, na busca de uma maior eficiência, face à obtenção dos objectivos de treino. A gestão do tempo é uma esfera essencial da intervenção do treinador, devendo a estrutura temporal do processo de treino ser maximizada (Meinberg, 2002).

2.3.3. A relação treino ↔ competição

O desporto em geral e o Futebol em particular “só tem sentido na relação unitária treino/competição, esta última momento por excelência de expressão e comparação das prestações desportivas” (Marques, 1990: 100). Há uma relação interdependente entre a preparação e a competição (Carvalho, 2000).

¹⁶ De acordo com Alves (2004), geralmente esta ideia aparece associada a uma prática de repetição de tarefas, muitas vezes apresentadas segundo sequências facilitadoras, organizadas de acordo com uma lógica de dificuldade crescente.

Esta relação é clara, objectiva e inteligível (Castelo, 2006a). Neste sentido, Garganta (2004) refere que cada vez mais a excelência desportiva requer uma perspectiva “inteira” dos processos de treino e de competição. Através do processo de treino, pretende-se que os jogadores aprendam a jogar Futebol, desenvolvam as suas capacidades, habilidades e destrezas necessárias à prática da modalidade, bem como aumentem o rendimento desportivo para enfrentar a competição, em função do âmbito de actuação pretendido (Cerezo, 2000). Desta forma consideramos que o treino visa induzir alterações positivas observáveis no comportamento dos jogadores e das equipas (Garganta, 2002; 2003) devendo haver para tal uma relação consciente entre a competição, o treino e o praticante (Castelo, 2002). Como refere Faria (1999: 21), “a competição reflecte os processos ou resultados da preparação bem como a preparação utiliza métodos e meios adequados aos objectivos”.

Vários autores têm evidenciado a relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação – o *treino* – e a competição – o *jogo* (Pinto, 1991a; Garganta, 1997; 2002; 2003; Garganta e Gréhaigne, 1999; Faria, 1999; Castelo, 2002). Se por um lado, os comportamentos exteriorizados pelos jogadores, durante o jogo traduzem em grande parte os resultados das adaptações provocadas pelo processo de treino (Pinto, 1991a; Garganta, 1998a; 1999a; 2002; 2003), por outro, a orientação do processo de treino decorre da informação extraída do jogo (Garganta, 2002), sendo que as competições assumem-se como fonte privilegiada de informação útil para o treino (Garganta, 1998a).

O treino deverá ser encarado como um meio de preparação para a competição desportiva (Castelo, 2002), embora a competição também se constitua, em si mesmo, como um meio de preparação e, neste sentido, como treino¹⁷. De facto

¹⁷ Face à necessidade das equipas e dos jogadores em resolver uma dada situação momentânea do jogo, permite-nos considerar, segundo Castelo (1999), estarmos perante um sistema aberto que se auto-aperfeiçoa, numa constante evolução. Este pressuposto ajuda-nos a perspectivar uma das sub-dimensões da competição, que nos remete também no sentido de treino. No entanto, esta sub-dimensão não surge como intencional ou prioritária. Antes de mais é consequente. Segundo Frade (2003) quer-se treinar para jogar, para poder competir. No entanto, “nos dias de hoje, a competição é demasiado extensa, é demasiado longa” (Frade, 2003: III) pelo que “se por outras razões não fosse (que são), por essa também, a competição tem que fazer parte do processo da dita periodização” (Frade, 2003: 4). Segundo Frade (2003) esta ideia contrasta com um entendimento mais tradicional do processo de treino. Para este autor, deverá necessariamente ser o treino a criar a competição. No entanto, esclarece que nessa lógica, a “competição (...) também já é treino, também tem de ser considerada como

a competição funciona como factor original que reforça o sistema (Tschiene, 2001). A competição tem um papel fundamental pois vai interferir no todo funcional da adaptação (Oliveira, 2002). Deve-se pois considerar a função que é desenvolvida pela competição no quadro do treino entendido como adaptação (Tschiene, 2001).

A preparação e o treino requerem o conhecimento das características e exigências impostas pela competição (Pinto, 1991a). A caracterização da estrutura da actividade (Castelo, 1994; Garganta, 2003) e a análise do conteúdo do jogo de Futebol revela-nos uma importância e influência crescente na estruturação e organização do treino da modalidade (Queiroz, 1986; Castelo, 1994; Garganta, 2003). Oliveira (2002) realça a importância da competição para o treino. Segundo este autor, “a estrutura da actividade de competição, determina todo o conteúdo do treino e a estruturação dos processos de adaptação do atleta” (pág. 16). Torna-se portanto importante perceber o tipo de acções que se associam à eficácia dos jogadores e das equipas, no intuito de aumentar os conhecimentos acerca do conteúdo do jogo e da sua lógica e, assim modelar as situações de treino na procura da eficácia competitiva (Garganta, 2002; 2003). O conhecimento da lógica do jogo e dos seus princípios tem implicações importantes nos planos do ensino, treino e controlo das prestações dos jogadores e das equipas (Garganta, 1997; Garganta e Gréhaigne, 1999). Este é, em nosso entender, um dos elementos da especificidade do treino em Futebol. O treino deverá decorrer da reflexão metódica e organizada da análise competitiva do conteúdo do jogo, ajustando-se e adaptando-se a essa realidade (Castelo, 1994).

2.3.4. A modelação como tendência evolutiva do treino

A modelação do jogo é uma tendência evolutiva dos processos de treino embora, como nos refere Alves (2004), a orientação do processo de treino recorrendo a elaboração de modelos não é uma novidade, datando de meados da década de 60 do séc. XX o reconhecimento da necessidade de uma

treino e, como é aí (na competição) que o aspecto mais global e mais exigente do colectivo se apresenta, é em determinadas condições, um momento relevante do treino para a adaptação (Frade, 2003: IV).

fundamentação clara dos processos de treino numa análise detalhada da situação de competição. Bompa (1999) refere mesmo estar convicto que a modelação irá progressivamente tornar-se um dos mais importantes princípios do treino. Este autor acrescenta que apesar de existir desde os anos de 1960, somente a partir dos anos de 1970 surge um forte desejo de ligar o processo de treino dos atletas à modelação. Nesta linha, Lucas e Garganta (2002) referem que, cada vez mais, o processo de treino (modelo de preparação) terá de ser equacionado tendo por objectivo um modelo de jogo e de jogador. Como nos refere Sousa (2005), no sentido de fundamentar e suportar a sua metodologia de treino, baseando-se nas suas ideias, o treinador elabora e adopta modelos (de jogo, de jogador, de treino), que têm como principal função fornecer modelos de sistemas complexos, através da ênfase de um conjunto de referências fundamentais ao nível da competição e do processo de treino.

2.3.5. O treino como agente da qualidade do jogo

Para evitar e contrariar as acções de carácter destrutivo do adversário, e assegurar sucesso nas acções da equipa, os jogadores têm de coordenar reciprocamente as acções individuais, consubstanciando acções tácticas colectivas¹⁸ (Teodorescu, 2003). Pretende-se promover incerteza no adversário e certeza para os colegas de equipa (Garganta, 1998b). Através do processo de treino pretendemos intervir ao nível da qualidade do jogo da equipa e dos jogadores. O objectivo principal é desenvolver e aperfeiçoar a habilidade de cada jogador dentro da estrutura da equipa, assim como a estabilidade psicológica (Winkler, 1988). Pretende-se uma evolução, colectiva e individual, através da interacção entre a cumplicidade e a divergência das interpretações e acções dos jogadores (Oliveira, 2004a). Refira-se que treinar não é clonar jogadores mas dar espaço para que cada um exprima a sua individualidade no respeito pelo projecto colectivo (Garganta, 2004). Compete ao treinador potenciar formas de jogo mais lógicas, racionais e efectivas (Dufour, 1993).

¹⁸ As *acções tácticas colectivas*, também denominadas de *combinações tácticas*, que se desenrolam tanto no ataque como na defesa, referem-se a uma coordenação recíproca de acções individuais de vários jogadores, em função de alguns princípios e regras e, realizam-se pela circulação (deslocações) da bola e dos jogadores (Teodorescu, 2003).

Numa equipa existem muitas inteligências (os jogadores) que, perante uma situação de jogo identificam a informação, devendo os diversos elementos de uma equipa agir em função da compreensão de uma determinada forma de jogar que será melhor potencializada quanto mais rico for o treino (Carvalho, 2000). Por sua vez, quanto mais coerente for a ideia desse jogo (forma de jogar), mais lógica poderá ter o processo de treino (Tavares, 2003).

Sabe-se que o êxito da equipa, quer no ataque, quer na defesa, depende de uma coordenação precisa das acções dos jogadores (Garganta e Pinto, 1996). A qualidade do treino é determinante na qualidade da organização do jogo de uma equipa. Os problemas que se colocam ao nível da organização do jogo são relativos à transição de um projecto individual para um colectivo (Garganta, 1998b).

Deseja-se que as equipas em confronto operarem como colectivos (Garganta, 1997; Garganta e Gréhaigne, 1999), isto é, que as acções dos jogadores de uma mesma equipa sejam convergentes (Garganta, 1997; Garganta e Gréhaigne, 1999), em função de uma linguagem e identidade próprias (Oliveira, 2003). Para tal, procura-se implementar uma cultura de jogo, tornando-se necessário desenvolver rotinas para jogar¹⁹ (Garganta, 2004). A coordenação recíproca das acções individuais, tornando-se colectivas, faz-se de acordo com princípios e regras (Teodorescu, 2003), ou seja, pela assimilação de regras de acção e princípios de gestão do jogo (Garganta e Pinto, 1998; Garganta, 2000). Serão assim configuradas memórias adaptáveis, versáteis, que irão permitir que individualidade (o jogador) e unicidade (a equipa) sejam compatíveis e complementares (Garganta, 2004). Neste sentido, o comportamento assumido por um jogador em jogo terá, para ele e para os seus companheiros de equipa, um sentido que se insere numa determinada lógica (Garganta e Cunha e Silva, 2000). As regras de coordenação criam condições para a previsão das acções e estimulam a iniciativa dos jogadores (Teodorescu, 2003), permitindo ao jogador exteriorizar comportamentos mais adequados e eficazes (Vingada, 1989). A diferente interpretação e valorização das finalidades do ataque e da

¹⁹ Através da implementação e desenvolvimento, nas equipas e nos jogadores, de rotinas para jogar, promove-se a aquisição de padrões de jogo que irão reflectir a organização de jogo duma equipa. De acordo com Castelo (1999), o grau de constância é determinado pela organização de jogo. Assim sendo, infere-se que através da análise da padronização de jogo de uma equipa, ou seja, das suas rotinas de jogo, podemos aferimos o grau de constância de uma equipa.

defesa, assim como as etapas percorridas no seu desenvolvimento, traduz-se em diferentes tipos de jogo (Garganta e Pinto, 1998).

Em síntese, “o nível de prestação do praticante ou da equipa é inapelavelmente o espelho do que se treina” (Castelo, 2002: 47). Como tal, o processo de treino deverá ser congruente com os objectivos pretendidos (Pinto e Silva, 1989). No Futebol, a construção do treino deverá, em larga medida, decorrer da informação retirada do jogo (estrutura do movimento, estrutura da carga, natureza das tarefas, zonas de intervenção predominantes, funções prevalentes, modelo e concepção²⁰ de jogo, etc.) (Garganta, 1997; 1998). Através do processo de treino pretende-se que a preparação seja adequada isto é, que induza adaptações específicas que viabilizem uma maior eficácia de processos na competição (Garganta 1997; 1999a). Para que tal aconteça é necessário, saber quais são as alterações positivas de modo a provocá-las e de identificar ou notar a sua ausência, o que implica a existência de um modelo de jogo (Garganta, 2003) que irá orientar o processo para uma determinada forma de se jogar. A modelação constitui-se num princípio determinante no treino.

2.4. O Planeamento a Periodização do processo de treino e competição

A necessidade de ter uma visão clara acerca do futuro, implica a existência de um processo de planeamento mais ou menos formalizado, para o futuro que se aspira (Pires, 2005). Neste sentido, os resultados desportivos têm de ser construídos com base num trabalho devidamente pensado e planeado, em função dos objectivos previamente definidos (Garganta, 1991; 2003),

²⁰ Teodorescu (2003) entende por concepção do jogo as particularidades ou características da aplicação da tática por uma equipa. A concepção do jogo é da responsabilidade dos treinadores sendo por eles formulada e adaptada de forma mais ou menos criativa à especificidade dos jogadores e da própria equipa, através do estudo e pela utilização da sua própria experiência e da de outros especialistas (Teodorescu, 2003). Para o autor, surge um carácter subjectivo, i.e., o que é fundamental na concepção de um treinador, pode ser secundário para outro. Ainda segundo o mesmo autor, a qualidade do trabalho de preparação relaciona-se com a articulação entre uma concepção de jogo e a sua aplicação pela equipa.

procurando reduzir à mínima expressão os factores que aumentam a incerteza que rodeia o resultado (Garganta, 2003).

De acordo com Pires (2005), a ideia de planeamento decorreu da necessidade de conhecer o futuro, na presunção que pode ser controlado. Segundo o autor, surgiu da urgência em compreender as grandes tendências que governam a vida das pessoas e das organizações, de maneira a tornar possível uma acção em consonância com elas. Mas, como acrescenta, sendo o futuro incognoscível, torna-se necessário criar uma ideia acerca do futuro que se deseja construir. Para o autor este é o paradoxo do processo de planeamento, na medida em sendo formado por um conjunto concentrado de acções conhecidas, tem por objectivo organizar um futuro que se desconhece.

Através da gestão do treino procura-se conduzir um grupo com objectivos comuns assim como, organizar e coordenar interesses e motivações (Garganta, 2004). Neste contexto, o planeamento assume uma importância significativa, sendo, segundo Pires (2005), uma função essencial da gestão. Como nos refere Castelo (2003b; 2004a), a dificuldade que envolve a preparação e maximização das capacidades e potencialidades de uma equipa de Futebol, determina a necessidade de uma visão global e integradora de todos os elementos que influenciam de forma preponderante o rendimento da equipa, através de uma planificação sistemática e dinâmica.

Através de planeamento do treino torna-se possível a prospecção do desenvolvimento qualitativo dos jogadores e da equipa, de acordo com as suas possibilidades (Teodorescu, 2003). O planeamento permite ao treinador controlar o trabalho desenvolvido assim como avaliar os pontos fortes e fracos da sua intervenção (Garganta, 1991). Enquanto parte integrante das tarefas do treinador (Alves, s/d, a), o planeamento assume-se uma necessidade e uma ajuda para o seu trabalho (Teodorescu, 2003), constituindo-se como uma fase fulcral de toda a organização do processo de treino (Silva, 1998b). Na planificação deve-se analisar, definir e sistematizar as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa, organizando-as em função das finalidades, objectivos e previsões, escolhendo as decisões que visem a máxima eficácia e funcionalidade (Castelo, 2003b).

O planeamento, a periodização do treino são aspectos abordados pela teoria do treino, enquanto disciplina científica, na procura duma preparação científica

da equipa (Teodorescu, 2003) e cujo objectivo visa “o processo, pedagogicamente dirigido, de incremento e desenvolvimento da prestação desportiva” (Tschiene, 1987: 46).

2.4.1. O Planeamento

Pode-se definir o planeamento²¹ como o processo através do qual se pretende organizar o futuro, estabelecendo objectivos e implementando as estratégias necessárias para os alcançar, tendo em conta o ambiente externo e interno da organização (Pires, 2005).

O termo planeamento corresponde à acção de projectar, programar, prever, elaborar planos, antecipar acontecimentos, providências e resultados, traçar programas e etapas com vista a objectivos e metas pré-definidas (Silva, 1998a). Planear ou planificar, significa descrever e organizar antecipadamente, as condições de treino, os objectivos a atingir, os meios e métodos a aplicar, as fases teoricamente mais importantes e exigentes da época desportiva, o que exige grande esforço de aplicação e reflexão, mas proporciona ao treinador inúmeras vantagens (Garganta, 1991). A planificação²² deve ser entendida como um método que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa (Castelo, 2003b; 2004a). Os seus objectivos são: (1) assinalar as situações vantajosas para a organização, (2) antecipar a resolução de problemas previstos e, (3) formular planos de acção (Castelo, 2003b).

²¹ De acordo com Pires (2005), existem vários tipos de planeamento, interessando saber antes de mais qual o seu universo, i.e., o conjunto de todas as situações possíveis que podem ser integradas no plano, em função da abrangência e âmbito do planeamento. Este autor salienta que o planeamento pode ter implicações a diversos níveis de especificidade designadamente (i) político (satisfazer uma necessidade social), (ii) estratégico (responder a um problema específico), (iii) tático (obter um resultado), (iv) operacional (provocar uma transformação) e, de suporte (estabelecidos e desenvolvidos a nível da logística). Refira-se, a propósito da estratégia e da tática no Futebol, que segundo Pires (2005), o planeamento estratégico decorre do pensamento estratégico, pelo que é um raciocínio lógico que permite identificar um conjunto de manobras estratégicas e escolher aquelas que podem dar à organização as melhores oportunidades de cumprir os seus objectivos; o planeamento tático tem por objectivo a afectação de recursos e o estabelecimento de sistemas de controlo necessárias para levar a cabo as decisões realizadas a nível estratégico (pressupõe a determinação dos tempos, momentos e a afectar os recursos e os meios pelos quais se procura atingir os objectivos).

²² De acordo com o Dicionário da Academia das Ciências de Lisboa, a planificação define-se como “acção de planear, de organizar alguma coisa segundo um plano; acto ou efeito de planificar” (pág. 2876). No mesmo dicionário, define-se planeamento como “acto ou efeito de planear” (pág. 2876). Neste sentido, planificação ou planeamento são sinónimos.

De acordo com Silva (1998a), o planeamento do treino corresponde ao acto de projectar as acções necessárias à preparação de um desportista, com o intuito de obter um determinado resultado ou, o processo mediante o qual o treinador e a sua equipa definem as linhas de acção capazes de com maiores probabilidade conduzirem ao resultado desejado.

Para Alves (s/d, a) o planeamento do treino deve ser entendido como estruturação e coordenação dos programas de preparação e orientação para a competição, ou seja, visa a elaboração de um plano, i.e., um esboço teórico prévio, um programa, que descreve como e em que condições um determinado objectivo poderá ser alcançado.

Mourinho (2001) refere que a planificação é o acto de preparar e estabelecer um plano de actividades para realizar um conjunto de tarefas, o que pressupõe a necessidade de determinar um conjunto de objectivos e os meios, os conteúdos e as estratégias de os alcançar. Este facto requer, segundo o autor, a necessidade de reestruturar uma tipificação/modelo de acção.

Ao nível do subsistema tático-estratégico, Castelo (2003b; 2004a) distingue três níveis de planificação: planificação conceptual, planificação estratégica e planificação tática. Com base neste autor, sintetizamos cada um destes níveis de planificação: (a) a *planificação conceptual* caracteriza-se pela construção de um modelo de jogo da equipa que é alicerçado em três vertentes fundamentais: a concepção de jogo por parte do treinador, as particularidades e potencialidades dos jogadores que constituem a equipa e, as tendências evolutivas do jogo, (b) a *planificação estratégica* caracteriza-se pela escolha das estratégias mais eficazes em função de três vertentes fundamentais: o conhecimento da expressão tática da própria equipa, o conhecimento e o estudo das condições objectivas sobre as quais se realizará o futuro confronto desportivo (fazem parte deste conhecimento a expressão tática da equipa adversária, o terreno de jogo, as condições e circunstâncias em que este se vai desenrolar) e, as adaptações funcionais de base da equipa, em função das vertentes anteriores, por forma a criar as condições mais desfavoráveis à equipa adversária e mais favoráveis à própria equipa, durante o desafio competitivo, (c) a *planificação tática* caracteriza-se pela aplicação prática, i.e., pelo carácter aplicativo e operativo da planificação conceptual e da planificação

estratégica durante o jogo, com vista à concretização dos objectivos preestabelecidos para um determinado confronto competitivo.

2.4.1.1. Exigências e objectivos da planificação

Planificar é uma tarefa de grande complexidade devido à dificuldade que surge para se estabelecerem os objectivos de rendimento, dado o número e características dos jogadores e técnicos envolvidos na competição, assim como pela variedade de factores implicados (Calvo, 1998). Neste sentido, este autor salienta a necessidade da planificação ser flexível e única. Flexível para se adaptar às diferentes situações; única, porque deverá contemplar de forma homogénea e integral, todo o conjunto de factores de rendimento que o influenciam, ajustando-se de uma maneira personalizada às características adaptativas de cada jogador, de acordo com as suas funções no jogo e o seu estado de desenvolvimento (Calvo, 1998). Também Teodorescu (2003) destaca o seu carácter único, torna-se válida somente para a respectiva equipa.

Segundo Castelo (2003), a planificação evidencia quatro elementos de base: (1) orientação para o futuro, tendo em conta a situação actual do sistema de organização da equipa, os resultados e consequências antecipadas das diferentes acções estabelecidas e produzidas e, as novas configurações desejáveis da organização da equipa, (2) o contexto desportivo em consideração, i.e., as relações entre a organização da equipa e o seu contexto (com as equipas adversárias, especialmente ao nível das suas expressões técnico-tácticas e, com as diferentes competições), (3) a continuidade e globalidade do processo e, (4) os planos para transformação da realidade presente, no sentido de passar para a situação desejável.

Um dos aspectos que se associa ao planeamento é o seu controle. Neste contexto, Pires (2005) destaca que dificilmente se poderá falar de planeamento se não for considerado um sistema efectivo de previsão e controle.

Há que destacar, segundo Alves (s/d, a), que o planeamento decorre da complexidade e variabilidade da modalidade. Silva (1998b) ressalva que não se planeia em abstracto. O planeamento surge em função de situações concretas perfeitamente definidas, cujo variabilidade é ilimitada e irrepetível, o que

determina também uma variabilidade ilimitada no processo de treino (Silva, 1998b). Mas refira-se que o acto de planear deverá ser uma actividade diária. Pires (2005) defende esta ideia, destacando que o processo de planeamento que há-de resultar no plano tem de ser uma actividade de todos os dias. Neste sentido, segundo o autor, torna-se importante falar de processo de planeamento e não simplesmente em plano, já que o primeiro significa um processo em construção e reajustamento constantes e, o segundo, um produto final acabado, sem capacidade de adaptação permanente ao meio onde vai ser aplicado.

Planear é antecipar o futuro (Silva, 1998b; Pires, 2005) ou seja, é um procedimento de prognóstico (Alves, s/d, a). A importância do planeamento assenta na premissa de que o futuro será diferente e mais favorável do que aquele que aconteceria caso o planeamento não tivesse sido realizado (Pires, 2005). Este autor apresenta doze razões que justificam a necessidade de se realizar planeamento: (1) detecção antecipada dos problemas, (2) existência de um diagnóstico da situação, (3) visão de conjunto, (4) intervenção na causa dos problemas, (5) controlo sobre o futuro, (6) evitar actuações isoladas e desarticuladas, (7) determinação de prioridades, (8) obrigatoriedade de estabelecer objectivos, (9) integração das políticas sectoriais nas políticas gerais²³, (10) mobilização das pessoas pela participação, (11) coordenação da gestão corrente e, (12) rentabilização de equipamentos caros.

Refira-se que ao planear assume-se que se vai controlar os elementos susceptíveis de alterar o futuro (Pires, 2005). Segundo este autor, é absurdo aplicar o termo planeamento a matérias que não são controladas pelo planeador, i.e., a assuntos que fogem ao seu próprio controlo. Tendo em consideração que existem acontecimentos conhecidos *certos*, *incertos* e *desconhecidos*²⁴, surge o seguinte critério (Pires, 2005): (i) aquilo que está na

²³ Como exemplo deste ponto, podemos considerar a articulação do treino técnico, face aos quesitos tácticos do jogo e de um modelo de jogo.

²⁴ O contexto destas variáveis no contexto do planeamento é esclarecido por Pires (2005): (i) os acontecimentos conhecidos certos são aqueles que são previsíveis e, como tal controláveis, quer dizer planeáveis (ex. horários dos treinos), sendo que neste caso pode ser realizado um planeamento de compromisso que, mesmo assim, pode estar sujeito à possibilidade de falha ou erro; (ii) os acontecimentos conhecidos incertos são as variáveis conhecidas que não se controlam (ex. o resultado de um jogo). Estas variáveis obrigam a planos de contingência (de modo a preparar as respostas necessárias a situações que podem ocorrer, embora não sendo certas) já que devem considerar as hipóteses mais plausíveis. Este tipo de acontecimento não pode ser objecto de planificação na medida em que o resultado é imprevisível e não

esfera de controlo do planeador é susceptível de ser planeado, (ii) aquilo que não está ou foge da esfera de controlo do planeador não pode ser planeado.

O treinador deverá avaliar e corrigir permanentemente o percurso adaptativo que o praticante está a seguir para que este possa efectivamente alcançar os objectivos previstos (Silva, 1998b). Tendo em consideração o carácter antecipatório do planeamento, Garganta (1991) refere que a sua concretização só se torna viável se este puder ser alterado e reformulado. De facto, por maior que seja a experiência do treinador, conhecimentos e capacidade de organização, surgem sempre situações imprevistas (alterações ao nível da competição, do local de treino, lesões de atletas, castigos, etc.) (Silva, 1998b). Neste sentido, o acto de planear não termina com o início da execução do plano (Alves, s/d, a), sendo que os programas de trabalho constituem-se como um “roteiro de viagem”, que pode, a qualquer momento, ser modificado em função das contingências do percurso (Silva, 1998b). Pese embora esta possibilidade de modificação, Garganta (1991) salienta a necessidade manter sempre a essência fundamental do planeamento. Como nos refere Pires (2005), tem de existir um equilíbrio entre a necessidade do planeamento ser flexível ao ponto de se ajustar às rápidas mudanças que acontecem no ambiente, sem contudo, levar as pessoas envolvidas no processo a ficarem com a ideia que afinal o planeamento não surgiu para nada. Torna-se necessário distinguir adaptabilidade dos programas de improviso e anarquia (Silva, 1998b).

Através da definição de um sistema de planeamento, quer dizer, a sua orgânica e o seu processo, assumem-se compromissos que conferem estabilidade no que diz respeito à organização do futuro (Pires, 2005). Este autor acrescenta que num processo de planeamento, são determinados objectivos e metas e, determinados os riscos necessários à escolha²⁵ das diferentes alternativas de

controlável, no entanto, o treinador deve considerar o(s) resultado(s) no seu plano de acção e, pode, inclusivamente, considerar a hipótese mais plausível. Assim, estes tipos de acontecimentos podem ser equacionados em função das diversas hipóteses alternativas, face a diversos planos alternativos; (iii) os acontecimentos desconhecidos limitam-se a acontecer de forma totalmente imprevisível (ex. a guerra conduz à alteração de algumas provas desportivas), Pelo que estes acontecimentos requerem ao planeador e à organização grande capacidade de adaptação às novas situações, obrigando a encontrar uma resposta ajustada e, se possível, em tempo útil.

²⁵ Como destaque refira-se que existem várias confusões decorrentes da dialéctica entre o certo e o bem: pode-se estar a fazer bem as opções erradas e a fazer mal as opções erradas

acção, em função dos recursos disponíveis. Assim, para este autor, planear é correr riscos, embora esses riscos sejam menores do que aqueles que necessariamente surgiriam se não existisse planeamento.

O papel da planificação consiste em fornecer um guia de acção na organização com vista a facilitar o alcance dos seus objectivos: (1) incremento da sua eficácia, (2) incremento da sua estabilidade, (3) incremento da sua adaptabilidade no seio do meio competitivo (Castelo, 2003b).

2.4.2. A Periodização

A divisão da época em períodos, em função das características do calendário competitivo e, de acordo com as leis e princípios do treino desportivo denomina-se de periodização (Garganta, 1991).

Segundo Pinto (1988), a periodização é a estruturação das mudanças que o processo de treino vai conhecendo ao longo da sua realização, em função dos vários períodos que atravessa.

De acordo com Garganta (1993), o conceito de periodização refere-se à divisão da época em períodos, ou ciclos de treino, cada um dos quais com estrutura diferenciada (características e objectivos específicos), em função da duração e das demais características do calendário competitivo, mas sobretudo com a natureza da adaptação do organismo do atleta aos estímulos a que é sujeito e os princípios de treino desportivo.

Silva (1998b) evidencia que periodizar significa dividir a época desportiva em períodos, coincidentes com as fases da forma desportiva, face ao calendário de competições.

Face a estas definições, considera-se que estruturar a época em períodos, ou ciclos de treino, com características e objectivos específicos torna-se imprescindível para se realizar um planeamento (Garganta, 1991) e uma programação eficaz (Garganta, 2003). Esta divisão ajuda a organizar o processo de treino, tornando mais efectivo o conteúdo da preparação, face aos objectivos e o tempo a gerir (Garganta, 1993). No entanto, esta perspectiva

(Pires, 2005). Segundo mesmo autor, a primeira situação significa incapacidade para tomar boas decisões enquanto que a segunda revela a existência de incompetência operacional.

parece não ser consensual. De facto, a importância da periodização no Futebol relaciona-se com as atribuições associadas ao conceito.

Segundo Garganta (1991), a periodização diz respeito fundamentalmente aos aspectos relacionados com a dinâmica das cargas de treino e com a consequente dinâmica da adaptação do organismo a essas cargas, de acordo com os períodos da época que se atravessa. Este entendimento vincula eminentemente a periodização com a dimensão “física” do planeamento. A este propósito Faria (1999) e Oliveira (2002) referem que quando nos confrontamos com a divisão da época em períodos, esta parece estar maioritariamente relacionada com um conceito de periodização física, convencional. Garganta (1993) parece também colaborar deste pressuposto. Segundo este autor, a periodização do treino tem assentado numa base que predominantemente se reporta aos aspectos da adaptação morfológica, fisiológica ou bioquímica do organismo. Este facto determina que, com frequência, ao perspectivar-se a periodização do treino em Futebol, se tenda a reduzir todo o processo às repercussões das cargas no plano físico-atletico, dando pouco relevo os factores dominantes da capacidade de jogo (Garganta, 1993). Este autor acrescenta que, embora produtiva quando se pretende resolver questões mais restritas, esta perspectiva de periodização apenas traduz uma visão parcelar do processo de treino. Para Garganta (1993), a edificação da forma desportiva deve assentar, numa base muito mais lata que considera (i) o atleta como um todo, e (ii) e traduza um conhecimento cada vez mais específico da modalidade.

Tendo em conta este postulado e referindo a importância da necessidade dum elevado nível de execução técnica e resolução táctica dos jogadores, ao longo de todos os jogos do período competitivo, Garganta (1993) realça a necessidade de impor uma periodização mais adequada, a qual dedique uma constante atenção à análise dos aspectos estruturais e funcionais do jogo formal para, em função disso, sistematizar os objectivos e a natureza dos efeitos e do conteúdo, dos exercícios a propor aos jogadores no processo de treino desportivo, em Futebol.

Enquadrado com esta linha de pensamento, Mourinho (2001) entende que a periodização no Futebol relaciona-se com uma distribuição no tempo, de forma regular, dos comportamentos tácticos de jogo, individuais e colectivos, assim

como a subjacente e progressiva adaptação do jogador e da equipa a nível técnico, físico, cognitivo e psicológico.

Face ao exposto, podemos sintetizar que, no Futebol, devemos alargar a visão tradicional do conceito de Periodização, muito centrada nos aspectos físico-condicionais para uma que também inclua os pressupostos táticos e demais dimensões do rendimento do jogo de Futebol. Neste sentido, a periodização será referenciada aos aspectos da organização do jogo da equipa, em função do modelo e da concepção de jogo. O conceito de periodização em Futebol deve apresentar dinâmica e abrangência de modo a englobar todo o processo de preparação da equipa e dos jogadores.

2.4.2.1. A periodização da época desportiva no contexto do Futebol

De acordo com Peixoto (1999), actualmente surgem distintas formas para a elaboração de vários tipos de sistemas de periodização. De acordo com o autor, nos grupos de especialização, estes sistemas prevêm uma alternância entre volume e intensidade muito acentuada, com predominância do volume no período preparatório e da intensidade no período competitivo. Reportando-se de forma mais concreta aos desportos colectivos, Peixoto (1999) salienta que após um curto período preparatório com volume de carga elevado, surge um longo período competitivo onde a intensidade, após uma subida gradual, poderá ou deverá atingir o seu melhor durante a fase mais importante dos campeonatos.

Segundo Alves (s/d, b), a periodização típica envolve três níveis fundamentais: (i) a macro-estrutura, (ii) a meso-estrutura e, (iii) a micro-estrutura. Para o autor, na micro-estrutura considera-se o microciclo, de duração semanal típica, e as sessões que o constituem; na meso-estrutura surge o mesociclo, entendido como estrutura intermédia que agrupa vários microciclos, orientando o processo de treino de acordo com os objectivos definidos, sistematizando a alteração das componentes da carga e dos conteúdos do exercício de treino; na macro-estrututa aparece o macrociclo, que constitui um todo geral (incluindo o período de preparação).

Silva (1998b) enquadra-se nesta perspectiva, segundo a qual, os microciclos agrupam-se em mesociclos, e estes em macrociclos.

Segundo Peixoto (1999), o tipo de periodização utilizado condiciona os macrociclos definidos para a época, associando-se estes a três condições essenciais: (i) o Período Preparatório (que se divide em Geral e Específico), (ii) o Período Competitivo (que se divide em Pré-competitivo e Competitivo) e, (iii) o Período Transitório.

Pode-se considerar que nesta perspectiva de periodização o período preparatório é longo e considerado fundamental para o resto da época dado que visa a criação de pressupostos indispensáveis para se adquirir a forma desportiva (Mourinho, 2001). Para este autor, a fase Geral permite criar os alicerces para a fase Especial (existe uma primeira fase de criação de pressupostos para a forma, surgindo posteriormente a 2ª fase que visa o desenvolvimento da forma). O Período Competitivo comporta pelo menos três momentos: (i) período de desenvolvimento e conservação da forma; (ii) período de reconstrução da forma e, (iii) período de conservação da forma, sendo esta entendida do ponto de vista físico (Mourinho, 2001).

Tanto Silva (1998b) como Castelo (2000) esclarecem que embora um microciclo tenha quase sempre uma duração de 7 dias, procurando reflectir a rotina semanal da vida quotidiana, a sua duração pode variar. Silva (1998b) fala numa variação entre os 2-3 dias e 13-14 dias enquanto que Castelo (2000) sugere que pode ter entre 3 a 4 dias, podendo chegar aos 10 a 14 dias. Estes valores são aproximativos pois como nos refere Silva (1998b) a sua estrutura e duração é função da estrutura do quadro competitivo para o qual os atletas se preparam. Embora normalmente o microciclo corresponda a uma semana de preparação (Peixoto, 1999; Alves, s/d, b), considera-se o microciclo a estrutura que organiza e assegura a coerência das cargas ao longo de uma sequência determinada de sessão de treino, variando esta entre as 3 e as 10 sessões (Alves, s/d, b).

Os microciclos agrupam-se em mesociclos, cuja duração é de cerca de 30 dias (Silva, 1998b). Peixoto (1999) referencia-os para 3 a 6 semanas e (Alves, s/d, b) para 2 a 6 semanas. Alves (s/d, b) destaca que a sua duração e constituição depende directamente do calendário competitivo. Genericamente o mesociclo é um ciclo médio de treino (Peixoto, 1999), através do qual se processa a organização e sucessão óptima dos microciclos com características diferenciadas, definindo as etapas próprias de cada período (Peixoto, 1999;

Alves, s/d, b). Alves (s/d, b) destaca dois aspectos: (i) quanto mais jovem for o atleta, mais longos e de composição uniforme serão os mesociclos (pouca variação nos parâmetros da carga de microciclo para microciclo), (ii) há medida que se vai avançando no macrociclo, mais curtos tenderão a ser os mesociclos, propondo uma alternância de período menor entre cargas fortes e de recuperação.

Os mesociclos agrupam-se em macrociclos, os quais englobam um ciclo de construção, manutenção e perda da forma (Silva, 1998b). Segundo Alves (s/d, b), os macrociclos são períodos de preparação nos quais se concretiza um efeito específico ou uma adaptação do treino de modo a realizar um desempenho competitivo de relevo. Silva (1998b) destaca a possibilidade de, na mesma época desportiva poder existir mais do que um macrociclo. Alves (s/d, b) refere que habitualmente variam entre as 12 a 20 semanas, podendo haver 1 a 3 macrociclos²⁶ num ano de treino, culminando com uma ou um período de competições que constituem o objectivo fundamental de desempenho para esse período.

A ideia apresentada representa uma concepção tradicional, sendo questionada por diferentes autores/treinadores.

Apesar de considerar que a categoria central do planeamento é a carga, Tschiene (1987), refere que nos jogos desportivos torna-se difícil realizar uma periodização propriamente dita dado que os períodos de competição são longos. Remetemos para Garganta (2003) segundo o qual, no Futebol, as grandes oscilações da carga, sejam elas ondulatórias ou pendulares, previstas nas propostas de diversos autores, são inviabilizadas. Ao princípio da progressão contrapõe-se o princípio da estabilização (Silva, 1988).

Nesta linha de pensamento, Mourinho (2001) refere que a inadequação dos conceitos convencionais de periodização do treino decorrem da existência, no Futebol de: (i) um período preparatório muito reduzido e com exigências competitivas elevadas, (ii) um período competitivo muito grande, (iii) quadros competitivos longos, (iv) competições em simultâneo; (v) elevado número de jogos e, (vi) necessidade de alto rendimento durante toda a época. Este autor destaca ainda que as componentes que direccionam o processo de treino e um

²⁶ Embora não sendo os mais utilizados, em determinadas condições, alguns modelos de planeamento permitem chegar aos 7 macrociclos anuais (Alves, s/d, b).

projecto de jogo são a tático-técnica e cognitiva. Este entendimento permite-nos constatar que a carga não deverá ser a categoria central do planeamento. Esta ideia é defendida por Faria (1999) ao referir que apesar de parecer desajustada do Futebol, a periodização física ainda prevalece metodologicamente como núcleo central de preparação.

Após um estudo baseado na análise de conteúdos a entrevistas realizadas a diversos treinadores, Faria (1999) concluiu que, não se identificarem razões para que no Futebol, os conceitos de periodização dividam a época em períodos, fases ou ciclos de treino. Acrescenta que o tradicional período preparatório deixa de ter significado enquanto referencial de exacerbação do aspecto físico, devendo ser considerado como um referencial de preparação tendo em vista o modelo de jogo adoptado. Oliveira (2002) refere que a tendência para a não divisão da época em períodos é defendida por treinadores de várias Ligas europeias.

A época desportiva pode ser faseada em ciclos em função das diferentes características estruturais que apresentará (Garganta, 1993). Calvo (1998) refere a periodização da temporada²⁷ pode definir-se nas seguintes fases: (i) pré-temporada, (ii) temporada e, (iii) transição ou descanso activo²⁸.

De acordo com Calvo (1998) estas fases distinguem-se em função das suas características e objectivos. Assim, de acordo com o autor, a pré-temporada é a fase anterior ao início da competição, apresenta uma duração relativamente curta e o seu objectivo principal é a aquisição de um nível de adaptação individual e colectiva que permita iniciar a competição com o rendimento esperado; a temporada é um período longo, cujos objectivos se relacionam com a manutenção e optimização do estado de forma em função dos rendimentos previstos; a transição ou descanso activo é período que visa uma orientação para a recuperação dos efeitos da competição. Nesta fase procura-se atender aos problemas físicos e médicos que o jogador possa vir a arrastar, assim como proporcionar os dias de descanso necessários ou de repouso activo (Calvo, 1998).

²⁷ As fases apresentadas por Calvo (1998) foram elaboradas para o basquetebol mas, podemos transpô-las para o futebol.

²⁸ Teodorescu (2003) destaca que nos jogos desportivos o plano anual deve começar com o período de transição e não com o preparatório.

Sintetizando, temos de ser críticos ao enquadrar a importância dos períodos no seio do planeamento. A sua pertinência não parece ser justificada quando enquadrados fundamentalmente no enfoque físico de gestão do treino. Quando perspectivados na lógica referente à preparação dos aspectos da organização do jogo, os períodos assumem a importância que advém de diferentes orientações e exigências no processo de treino/jogo da equipa/jogadores.

Considerando o referido, conclui-se que em função das características da época desportiva no Futebol, surge inicialmente um período preparação inicial, vulgo pré-época, devendo este afastar-se duma concepção tradicional. Segue-se um longo período de competições e um posterior um período de transição. A perspectiva tradicional parece-nos desajustada. Porque estas designações são próximas das utilizados numa concepção mais tradicional, é necessário atender com pertinência às atribuições que lhes conferimos.

Uma questão de reflexão reporta-se aos períodos de transição no Futebol. Questionamos se existem períodos de transição após o fim das competições. Entendemos que este a existir surge apenas quando os jogadores se encontram parados, em férias. De facto sabemos que quando as equipas acabam os períodos das competições, costumam partir em digressões. Por outro lado, vive-se nelas um momento de indefinição sobre os jogadores que irão constituir o plantel na época seguinte. Assim, neste tempo o empenhamento dos jogadores continua a ser elevado e, por tal, contrário aos objectivos tradicionais de descanso activo e recuperação. Concluímos pois que se torna muito discutível a concepção tradicional de transição no contexto desta modalidade.

Considerando o princípio da estabilização e a rejeição da oscilação das cargas, a macro-estrutura e a meso-estrutura deixam de se considerar fundamentais na periodização. Diríamos mesmo que tornam-se obsoletas. Consideramos o microciclo surge como uma estrutura importante. Passemos a acrescentar mais algumas considerações sobre este conceito.

Alves (s/d, b) refere que num microciclo devem surgir identificados os objectivos da preparação, num determinado momento da época, constituindo a base para a concepção das sessões de treino.

Reportando-se aos princípios gerais a aplicar na programação do treino, Calvo (1998) salienta que durante os longos períodos competitivos, as programações

desenham-se em microestruturas, na sua maioria coincidentes com as semanas de treino. Segundo ao autor, estas microestruturas devem agrupar as fases de carga, competição e recuperação de forma cíclica e repetitiva, com poucas modificações, ao longo de todo o período. Este autor refere que de modo a garantir efeitos positivos na dinâmica de grupos e no factor psicológico dos jogadores, pode-se modificar esporadicamente a estrutura básica da semana (incrementar ou diminuir a duração e frequência de treino em função de bons ou maus resultado, da percepção subjectiva de fadiga acumulada, etc.).

De acordo com Castelo (2002) o microciclo de treino refere-se a um conjunto de unidades de treino ou sessões de treino²⁹. Peixoto (1999) partilha desta opinião, acrescentando que as sessões de treino de um microciclo estão orientadas em função de um objectivo específico, sendo normalmente a duração de uma semana. Já reportamos a duração de um microciclo, no entanto torna-se oportuno inserir uma nova consideração. De acordo com Frade (2003), o que baliza estruturalmente os microciclos são os jogos. Neste sentido a estrutura do microciclo surge-nos como plástica, em função da competição semanal existente. Esta ideia pode ser validada com a expressão de Frade (2003: XIV): “se eu jogar de quarta-feira, sábado e quarta-feira... nesse caso, para mim, microciclo é quarta-feira e sábado” (ou seja, dois microciclos integrados numa semana). “Mas, se por acaso, os jogos forem de domingo a domingo, o microciclo é evidente que é o ciclo mais pequeno entre dois jogos. Os jogos é que são o referencial para a utilização acertada daquilo que tem de estar antes e daquilo que tem de estar depois” (Frade, 2003: XIV). Esta frase implica a necessidade de ajuste e configuração do microciclo com base no que aconteceu no jogo anterior. Apesar desta constatação inegável,

²⁹ Convém distinguir uma possível confusão entre unidade e sessão de treino. O exercício de treino surge como unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo (Castelo, 2003b). Pode-se considerar que a unidade (célula) lógica da programação e de estruturação é o exercício de treino (Castelo, 2006a), i.e., a unidade de treino é o exercício de treino (Castelo, 2006b, comunicação pessoal). Contudo existem outras unidades lógicas de programação do processo de treino, tais como, cada planeamento anual, cada período do processo anual de treino, cada sessão de treino, cada exercício de treino (Castelo, 2002). No entanto assume-se que a unidade de treino é o exercício e por isso diz-se que a sessão de treino é o conjunto integrado dos exercícios de treino, i.e., de unidades de treino (Castelo, 2006b, comunicação pessoal). Uma sessão de treino é o conjunto de unidades de treino, constituindo por isso, realidades muito próximas mas distintas.

advogamos a existência de um período mínimo para o microciclo. Castelo (2003b; 2004a) destaca que o factor predominante em qualquer programa de preparação está dependente do tempo disponível entre a realização sucessiva de duas competições. Neste sentido, simula três cenários possíveis: (i) microciclo competitivo com seis dias de intervalo entre dois jogos (exemplo com jogo ao domingo), (ii) microciclo competitivo com cinco dias de intervalo entre dois jogos (exemplo com jogo ao domingo e ao sábado) e, (iii) microciclo competitivo com três jogos (exemplo ao domingo, à quarta-feira e ao domingo). Sabemos que face às transmissões competitivas, surgem flutuações ligeiras nos dias dos jogos, sendo a duração do microciclo dinâmica, mesmo para equipas que competem apenas uma vez por semana. Pelo motivo apresentado, ao nível do campeonato nacional, os jogos geralmente são à sexta-feira, ao sábado, domingo ou segunda-feira, o que reflecte um espectro de quatro dias. Este facto pressupõe ajustes óbvios ao microciclo mas permitem configurar que o mesmo se define pelo ciclo entre dois jogos. Contudo, se atendermos terceira proposta de Castelo (2003b; 2004a) constatamos que devido à existência de apenas dois dias entre dois jogos, domingo e quarta-feira, o jogo de quarta-feira está englobado no mesmo microciclo do de domingo. Neste sentido parece-nos oportuno que (i) o aspecto crucial que define um microciclo são os jogos, mas (ii) há um período mínimo (cerca de 3 a 4 dias) que permite enquadrar, face a condições especiais, mais do que um jogo num mesmo microciclo. Este facto permite perspectivar competições muito próximas como pertencentes ao mesmo programa de preparação para o ciclo de treino. Refira-se que este programa compreende (Castelo, 2003b; 2004a): (i) o numero de treinos a efectuar durante esse ciclo, (ii) a duração e a gradação da intensidade do esforço, (iii) os exercícios mais específicos e idênticos, i.e., os mais eficazes, (iv) a possibilidade de efectuar um jogo-treino que serve de teste ao plano táctico e às missões tácticas a desempenhar pelos diferentes elementos da equipa.

Em síntese, o que confere validade ao microciclo é o jogo (competição) podendo este ser definido como o período que medeia entre duas competições, embora surja a limitação de um período mínimo de tempo.

Para nos afastarmos que um entendimento que enfatiza a importância da carga, podemos substituir a designação de microciclo pela de “padronização

semanal”. Este conceito surge-nos após análise a Oliveira (2004b). Paralelamente, em detrimento do “referente” carga, podemos passar a utilizar o de “esforço” e de “recuperação” (ver Oliveira, 2004b).

As sessões de treino podem apresentar durações diversas (Peixoto, 1999; Alves s/d, b), podendo variar entre 45 minutos e as 4 horas (Alves, s/d, b), sendo que as maiores durações das sessões de treino verificam-se ao nível dos desportos individuais (Castelo, 2000). Geralmente nos desportos colectivos as sessões de treino apresentem grande consistência³⁰ (Peixoto, 1999; Castelo, 2000). Bompa (1999) refere que o tempo médio de uma sessão de treino é 2 horas/120 minutos. Também Alves (s/d, b), sugere que a duração média será de 2 horas, tempo considerado suficiente para que as interacções pretendidas sejam consistentes, não se ultrapassando o tempo habitual de concentração e focalização do praticante ou que ocorra risco de atingir níveis de fadiga demasiado elevados. Há que destacar que a duração da sessão de treino é função das tarefas previamente elaboradas, do tipo de actividade, e do nível de preparação dos praticantes (Castelo, 2000).

Atendendo à sua duração, Peixoto (1999) atribui diferentes classificações à sessões de treino: (i) a sessão de treino curta, cujo duração varia de 30 minutos a 90 minutos; (ii) sessão de treino média, cujo duração corresponde de 2 a 3 horas e, (iii) sessão de treino longa, cujo duração é superior a 3 horas.

Alves (s/d, b) sugere que a duração da unidade de treino decorre da estrutura dos conteúdos e da capacidade individual³¹, assim como da fase de desenvolvimento. Acrescenta ainda que num microciclo podem surgir sessões com durações muito diferentes, consoante os objectivos a alcançar.

2.4.3. Variáveis a ter em conta na Planificação

Qualquer processo de planeamento tem de ter presente um conjunto de questões que se colocam em serpentina, isto é, de forma dependente e em interligação, nos vários momentos do processo de planeamento (Pires, 2005): (1) o quê? (objecto), (2) como? (método, estratégia), (3) quando? (tempo), (4) onde? (lugar), (5) por quem? (executores), (6) com quem? (envolvidos), (7)

³⁰ Nos desportos individuais surge uma maior variabilidade da duração da unidade de treino (Peixoto, 1999)

³¹ Podemos considerar que o individuo em Futebol é a equipa.

para quem? (destinatários), (8) para quê? (objectivo). Este autor acrescenta que estas questões podem realizar-se duas a duas, ajudando a compreender toda a dinâmica de uma dada situação e do conseqüente processo de desenvolvimento.

De acordo com Garganta (1991) a planificação alicerça-se em factores de vária ordem, de entre os quais destaca: (i) as informações gerais sobre os praticantes (dados pessoais, antropométricos fisiológicos bem como o historial desportivo e clínico dos atletas); (ii) as informações gerais sobre as condições de treino (horários, locais, instalações e materiais de treino); (iii) as informações específicas sobre os jogadores e a equipa (nível de desenvolvimento das diferentes capacidades motoras, das capacidades psíquicas bem como nível técnico e tático); (iv) as informações sobre o calendário competitivo; (v) e a esquematização dos princípios de jogo que se pretende implementar (modelo/concepção de jogo). Nesta linha, Calvo (1998) apresenta um conjunto de variáveis que devemos ter em conta na planificação: (i) as características específicas da modalidade; (ii) o sistema e calendário competitivo; (iii) a composição dos jogadores do plantel; (iv) a concepção geral de jogo, sistemas e funções a desempenhar; (v) as características individuais dos jogadores e (vi) as características do clube e dos treinos.

Após o conhecimento e análise das capacidades momentâneas dos praticantes ou da equipa, e em função dos objectivos definidos, o treinador deverá prescrever exercícios de treino que definam, orientem e modifiquem o processo de formação e desenvolvimento destes, procurando uma resposta adequada e eficaz às exigências que o treino e a competição encerram (Castelo, 2002). Emana deste pressuposto a necessidade de um criterioso planeamento e programação do treino desportivo.

De acordo com Silva (1998a), o processo de planeamento das actividades de preparação para uma temporada segue uma pauta de procedimentos que varia em função do nível da equipa/atleta, das características da modalidade, dos objectivos previstos e do perfil de quem o realiza. Apresentamos, com base em Silva (1998a), um conjunto de pontos comuns a todos os processos de planeamento de treino:

- *Estudo prévio*: consiste em analisar o processo de treino anterior a que foi submetido o jogador e a equipa, avaliar as suas condições (objectivos

alcançados, o treino realizado, o perfil psicológico e fisiológico e verificar os recursos disponíveis enquanto procedimentos indispensáveis à fixação de metas exequíveis e reais);

- *Definição de objectivos*: definem-se os resultados e padrões de rendimento exigidos, quer no plano das condutas terminais, quer no plano dos incrementos progressivos e sequenciais, em função de critérios de referência próprios de cada modalidade. Requer o conhecimento do grupo disponível, as suas possibilidades e as condições para o desenvolvimento das actividades;
- *Calendário de competições*: irá determinar o(s) momento(s) em que a equipa deve estar preparada para conseguir os seus melhores resultados. É importante e necessário definir-se com clareza a extensão do calendário, a localização e extensão dos períodos competitivos, a forma das competições (eliminatórias, confronto directo, etc.), o número de competições e de jogos e importância das competições;
- *Programação*: a época de treino, seguindo uma ordem lógica, é dividida em estruturas intermédias (períodos e etapas), são definidas as composições dessas estruturas, em termos de meios e métodos de treino a serem utilizados e estabelecidas as cargas de treino assim como a orientação da sua dinâmica temporal. Sendo esta uma das fases mais importantes do processo de planeamento, pode ser dividida em três subfases: delimitação das estruturas intermediárias (periodização); escolha dos meios e métodos de treino (em função dos objectivos traçados, faz-se a definição de procedimentos de treino eficazes, em função do nível de desenvolvimento e formação do jogador e da equipa e face à modalidade considerada); e, determinação e distribuição das cargas de treino (as cargas em função do seu volume e intensidade deverão ser quantificadas e racionalmente distribuídas no treino, na quantidade e na forma mais adequada às exigências e necessidades impostas pelos objectivos perseguidos);
- *Fase de realização*: coincide com a aplicação do planeamento, conferindo a uma peça teórica, uma intenção necessária mas, ainda incompleta. O grande número de variáveis, de factores imponderáveis e imprevistos que podem afectar a execução de um plano de treino exige uma certa flexibilidade de execução. As necessidades de adaptação, face a

imponderáveis, não devem ser consideradas como erros no planeamento. A execução do plano deve vir acompanhada da sua avaliação, enquanto recurso capaz de atestar a eficácia do plano e indicar as correcções necessárias.

Refira-se que a programação do treino é uma tarefa que se prolonga ao longo de toda a época desportiva e em que se vai definindo, detalhadamente, o conteúdo de cada sessão de treino, agrupando-se estas em microciclos (Silva, 1998b).

Face à proposta apresentada e adaptada de Silva (1998a), entendemos ser conveniente acrescentar mais uma subfase inerente ao processo de programação, que poderá ser designada por *determinação e distribuição das tarefas tácticas e conteúdos organizacionais do jogo* (em função do modelo de jogo). Tal como o nome nos indica, esta subfase relaciona-se com a estruturação dos conteúdos organizacionais da equipa, em função dos princípios requeridos pelo modelo de jogo da equipa. Esta subfase interrelaciona-se com as demais subfases, estando em estreita sintonia com a subfase de determinação e distribuição das cargas de treino, devendo, no entanto, assumir-se como e esfera directora deste processo³². Desde já chamamos a atenção para a necessidade criteriosa da utilização de determinados conceitos como o de “microciclo” e o de “carga”. Estes conceitos estão associados a uma matriz que advém das modalidades individuais, acentuando os aspectos da dimensão “física” e um planeamento do treino de forte cariz biológico.

De acordo com Garganta (1991) a periodização é um aspecto particular do planeamento. Contrariamente, Mourinho (2001) considera a periodização como um aspecto particular da programação. Segundo este autor, programar consiste em definir e determinar o conjunto de conteúdos e estratégias de acção que perspectivem e estruturem um processo de trabalho que vise o treino nas diversas dimensões e competições. Nesta linha parece estar Castelo (2002) ao referir que qualquer uma das unidades lógicas de programação do processo de treino (cada planeamento anual, cada período do processo anual

³² Num ponto posterior da presente Revisão da Literatura iremos debruçar-nos concretamente sobre a temática das relações entre as “dimensões” do rendimento.

de treino, cada sessão de treino, cada exercício de treino), deve ser encarado como uma oportunidade que encaminhará inapelavelmente o jogador ou a equipa para uma evolução desportiva significativa, perdurável e sustentada no futuro. Assim, através da visão em relação ao futuro que se deseja construir, há que escolher os objectivos certos, utilizar os instrumentos apropriados, escolher as estratégias adequadas e desenvolver os projectos ajustados às mudanças que se pretendem desencadear (Pires, 2005).

2.5. A forma desportiva no Futebol

O termo de forma desportiva refere-se ao desempenho competitivo que um atleta consegue realizar num determinado momento da sua carreira ou do seu processo de preparação (Alves, 2004).

De acordo com Garganta (1993: 264) estar em forma “significa estar disponível para responder cabalmente às exigências duma determinada actividade, num determinado período de tempo”, ou seja, “estar disponível para responder o melhor possível no plano táctico, físico e psíquico às reais exigências da modalidade e da tarefa específica a desempenhar num determinado período de tempo” (Garganta, 1991; 199).

Considera-se que quanto menor for o número de competições ao longo de uma época, mais elevado poderá ser o nível da forma em cada uma delas, mas menos tempo durará esse estado de forma (Garganta, 1991; 1993); quanto mais tempo se pretende que os jogadores ou uma equipa estejam em forma, menor será o nível absoluto da forma desportiva conseguida (Garganta, 1991). Face a modalidades com longos períodos competitivos surge o problema da relação entre o alto nível de rendimento da equipa e a manutenção do estado de forma dos jogadores (Calvo, 1998). É sabido que “quanto maior e mais concentrado for o período competitivo, menos oscilações de forma devem ser provocadas e menor poderá ser o nível de rendimento em cada uma das competições” (Garganta, 1991: 199).

De acordo com Alves (2004), a forma é o resultado final de um processo longo e acidentado, varia ao longo da preparação, exige procedimentos especiais

para a obtenção de níveis máximos ou “otimizadas”, sendo que os níveis máximos surgem com carácter temporário e nem sempre em função dos desejos de atletas ou treinadores.

Face ao seu curto período preparatório (Peixoto, 1999) e longo período competitivo (Garganta, 1991; Carvalhal, 2000; Peixoto, 1999), de cerca de nove meses, com competições concentradas e em grande número (Garganta, 1993), i.e., devido à grande densidade competitiva, num extenso período de tempo (Carvalhal, 2000), no Futebol será de esperar um nível de forma mais baixo, mas com menos oscilações e portanto maior estabilidade (Garganta, 1991; 1998). Procura-se estabilizar a forma a um nível um pouco abaixo do que seria um máximo absoluto (Carvalhal, 2001). Neste sentido, não será correcto de falar em nível máximo de forma mas sim em nível maximal de forma (Garganta, 1991).

Garganta (1993) cita um artigo de Bompa (1984) no qual o autor define de forma categórica três níveis de forma: (i) o nível de forma desportiva geral (que se caracteriza pelo elevado desenvolvimento das capacidades condicionais requeridas para a prática desportiva), (ii) o nível de alta forma desportiva (caracterizado pelo facto de o atleta se encontrar num estado biológico superior, traduzido por uma rápida adaptabilidade às cargas de treino, por um eficaz ritmo de recuperação e a bons níveis de execução técnica e tática, apoiados nas capacidades psíquicas necessárias ao desenvolvimento desportivo da respectiva modalidade) e, por fim, (iii) o nível de forma óptima (que se caracteriza por um estado de rendimento máximo em que os níveis de execução técnica e resolução tática são óptimos). Reportando-se ao artigo anteriormente citado, Garganta (1993) salienta que “o estado de forma óptima é, pelas suas características, mais elevado e menos durável do que qualquer dos outros” (pág. 265). Assim, no Futebol, será mais viável e eficaz procurar alcançar, o “nível de alta forma”, permanecendo aí a maior parte do tempo, podendo esporadicamente conseguir que alguns jogadores, quando se revelem condições para tal, passem para a forma óptima nos momentos mais exigentes do calendário desportivo (Garganta, 1993).

Embora considerando a possibilidade de alguns jogadores da equipa poderem passar pela “forma óptima”, em breves mas críticos momentos da época, a procura de um “nível de alta forma” inviabiliza um pressuposto apresentado por

Alves (2004). Segundo este autor, procura-se “fazer coincidir a elevação e manutenção da forma desportiva com as competições principais da época” (pág. 25). Refira-se que a época no Futebol baseia-se em campeonatos, que são longos, nos quais, à priori, todos os jogos têm todos igual importância, disputando-se um máximo de três pontos. Teremos de salientar que se bem que todos os jogos pareçam ter a mesma relevância pontual, tal poderá não ser bem verdade quando nos reportamos aos jogos entre equipas que competem pelos mesmos objectivos classificativos.

2.5.1. A estabilização da forma no Futebol: “picos de forma” versus “patamares de rendimento”

A forma desportiva é uma realidade complexa (Alves, 2004). Silva (1998b) apresenta como perfil para a forma desportiva a possibilidade de se assumir uma “curva de forma” ou um “patamar de rendimento”. De acordo com este autor, será a duração do período competitivo e a frequência das competições que determinará a escolha do perfil de forma desportiva a assumir.

A curva de forma adequa-se a um relativamente curto período de competições e, a um longo período preparatório (Silva, 1998b). Nestes casos, se as competições estiverem concentradas num, dois, ou três momentos, a opção poderá ser uma periodização simples, dupla ou tripla³³ (Silva, 1998b). De acordo com Peixoto (1999), a diferença entre estes três sistemas de periodização baseia-se fundamentalmente no número de períodos competitivos existentes na época desportiva. A *periodização Simples* é utilizada quando existe apenas uma competição importante, ficando dividida num período preparatório, num período competitivo e num período transitório, aos quais corresponde as fases de desenvolvimento, conservação e redução da forma desportiva; a *periodização Dupla* utiliza-se na maioria das vezes em modalidades que têm na mesma época dois momentos com competições importantes; a *periodização Tripla* surge com a existência de um plano estratégico de 4 anos, aplicando-se usualmente apenas a atletas que se encontram numa fase de treino de alto rendimento (Peixoto, 1999). Alves (s/d, b) esclarece que é o número de macrociclos que surge numa época desportiva

³³ Além de mencionar que a periodização pode ser simples, dupla, tripla Alves (s/d, b) refere que pode ser múltipla, sendo que esta última apresenta mais de três macrociclos por ano.

que define a classificação do tipo de periodização que se utiliza. Como sabemos as particularidades competitivas no Futebol são muito características e limitadoras do tipo de periodização. Villar (1987) refere que o ciclo de treino comporta três períodos: (1) período preparatório sobre o qual se edifica a forma desportiva, (2) período de competições, nos quais se criam dos pressupostos da forma desportiva e, (3) período de transição que significa recuperação activa. Este facto remete-nos sobretudo para a periodização Simples.

A periodização tradicional fundamenta-se na noção de curva da forma. Nesta perspectiva, considera-se a existência de variações no nível de forma durante o período competitivo (Mourinho, 2001), procurando-se “picos de forma” para os jogos ou períodos mais importantes da época (Carvalho, 2001). O estado de forma procurado é essencialmente físico, individual (aspecto quantitativo), constando-se ainda que os níveis dependem em absoluto da preparação realizada durante o período preparatório, i.e., que o período preparatório cria os pressupostos indispensáveis para se adquirir a futura forma desportiva (Mourinho, 2001). Considera-se este pressuposto considerando a importância do efeito retardado das cargas (Carvalho, 2001). Segundo Mourinho (2001), a fase da aquisição da forma é longa, durando cerca de 3 a 4 meses.

Reportando-se aos pressupostos da teoria de Matveiev, Alves (s/d, b) refere que a forma máxima depende de um quadro temporal bem definido (a coincidir com as competições mais importantes da época), sendo que a intensidade da carga é o factor que condiciona fortemente o momento em que a forma elevada ou máxima vai surgir. O autor acrescenta que neste perspectiva de treino, a evolução da curva da forma surge por regularidades objectivas cíclicas periódicas, cujo controle depende do modo como os exercícios de treino vão surgindo (exercícios de preparação geral, especial e específica, mas sempre tendendo do geral para o específico) e pelas componentes da carga (volume e intensidade) a eles associada. Alves (s/d, b) acrescenta um importante pressuposto que associamos à periodização tradicional. Segundo este autor a capacidade de trabalhar consistentemente e por períodos prolongados de tempo com intensidades elevadas depende de uma preparação prévia assente em volume, também eles elevados, da carga de treino. Assim, o volume visa obter um bom “suporte” para toda a época desportiva (Carvalho, 2001).

Abrantes (1992), considerando as propostas de Bondartchuk, sugere que a periodização e a duração dos vários períodos ao longo da época deve ser estabelecida não em função das competições mais importantes mas em função da “curva da forma” de cada atleta³⁴.

Para Garganta (1993), a relação de quase confronto entre o volume e intensidade, bem como o compromisso estereotipado entre a preparação geral e a específica, têm-se constituído como factores perturbadores da construção de modelos de periodização adequados ao Futebol.

Dada a duração do calendário competitivo e das suas características particulares, Garganta (1991) considera que o mais correcto no Futebol é perseguir planaltos de forma. De facto, ao nível desta modalidade, o conceito de forma desportiva parece estar quase desligado dos denominados picos de forma (Faria, 1999). Os picos de forma são adequados a modalidades de curto período competitivo (Garganta, 1991). Como alternativa à noção de curva de forma, surge a de patamar de rendimento (Silva, 1988; 1998; Faria, 1999) ou de rendibilidade (Garganta, 1993; Faria, 1999). Este conceito – patamar de rendimento – adequa-se à realidade das modalidades desportivas que têm um longo período de competições e um relativamente curto período preparatório (Silva, 1998b). Nestas modalidades, as grandes oscilações da carga, sejam elas ondulatórias ou pendulares, previstas nas propostas de diversos autores, são inviabilizadas (Garganta, 1993). Por outro lado, tem-se revelado uma tarefa inglória e ficcionista a tendência para fazer coincidir a dinâmica das grandes curvas dos períodos com as pequenas curvas dos microciclos semanais (Garganta, 1993).

Assim, no Futebol parece ser mais correcto evitar as grandes oscilações da carga (Garganta, 1993). Ao princípio da progressão contrapõe-se o princípio da estabilização (Silva, 1988). Procura-se estabilizar a forma a um nível um pouco abaixo do que seria um máximo absoluto (Carvalho, 2001).

Para Carvalho (2000) e Mourinho (2001), a forma desportiva relaciona-se com o *jogar bem* (em função de um modelo de jogo) e, como tal, deve ser entendida

³⁴ Segundo Abrantes (1992), este facto remete-nos para a importância da individualização do processo de treino. No entanto, o mesmo autor reporta um estudo que demonstra que a “curva da forma” dos atletas, a partir do momento em que estes começam a executar um determinado complexo de exercícios, evolui de maneira semelhante, pese embora algumas diferenças individuais (principalmente no que se refere ao tempo de duração da entrada em estado de forma), não difere muito de atleta para atleta (Abrantes, 1992).

sobre o ponto de vista colectivo. Ao considerar-se que a forma desportiva surge em função do jogar de uma determinada forma, não se vai falando em forma desportiva individual mas em forma desportiva colectiva (Faria, 1999). Embora, como esclarece Carvalho (2000), faça sentido falar de forma desportiva colectiva, Mourinho (2001), acrescenta que do ponto de vista individual, estar em forma é ser capaz de, ao nível tático individual, técnico, físico, cognitivo e psicológico, cumprir as exigências do modelo de jogo e respectivos princípios (tático colectivo). Ao longo da época procura-se uma conservação ou um progressivo aumento qualitativo da forma desportiva (Mourinho, 2001). Refira-se que de acordo com este autor, não faz sentido dividir a época em períodos, em função das fases da forma, sendo que a esta não depende da preparação realizada no período preparatório mas do trabalho diariamente efectuado. Carvalho (2000) salienta a necessidade de uma estabilização do microciclo.

2.5.2. A carga e a adaptação no contexto do processo de treino em Futebol

Os efeitos do treino resultam dos processos de adaptação que ocorrem no organismo do atleta (Alves, 2004) Surgem principalmente adaptações ao nível de três estruturas: (i) perceptivo-cinética, (ii) muscular e, (iii) orgânica (Oliveira, 1991).

Podemos considerar que do ponto de vista biológico, o treino desportivo representa o espaço de articulação entre a carga e a adaptação (Silva, 1998b). A aplicação periódica de uma carga de treino cria no organismo uma adaptação e uma conseqüente consciencialização da acção (Oliveira, 1991). A adaptação no treino é um processo de auto-regulação do organismo do praticante, que se modifica funcional e morfológicamente, reagindo aos diversos estímulos organizados sistematicamente no processo de preparação, otimizando os mecanismos de resposta (Alves, 2004). É pela repetição dos estímulos que se viabiliza a aquisição de adaptações estáveis (Alves, 2004). Surgem adaptações estruturais e funcionais as quais fundamentam a melhoria do rendimento desportivo (Silva, 1998b). Procura-se que o organismo possa tirar o maior proveito possível da aplicação das cargas (Oliveira, 1991). De

acordo com Queiroz (1986), pretende-se adaptar o organismo dos jogadores às especificidades do jogo/competição.

Oliveira (2002) sugere que a adaptação funcional deve ser em função da organização de jogo. Oliveira (1991) refere que devemos escolher cargas cujas adaptações estejam totalmente identificadas com as acções requeridas pelo jogo, devendo ser o mais específicas possíveis. Para este autor, a especificidade das «cargas» é um factor chave de êxito das adaptações. Neste sentido, o autor sugere que o guia da escolha das “cargas” deve ser a «essência» da modalidade³⁵ e o modelo de jogo adoptado, conjuntamente com factores «sócio-psico-cognitivos» dos jogadores em causa.

Face ao exposto constatamos que a escolha das cargas de treino torna-se determinante.

Por carga de treino entende-se o estímulo ou stress que é imposto a um praticante desportivo no quadro da realização de exercícios de preparação ou de situações de competição (Alves, 2004). Estes estímulos visam induzir de forma objectiva e intencional estados de fadiga controlada, orientados para a obtenção de adaptações específicas (Alves, 2004). Esquemáticamente, a carga de treino significa: (1) provocar no organismo adaptações biológico-funcionais e psíquicas; (2) através de um sistema de exercícios e métodos; (3) através de várias componentes da carga (as grandezas do controlo) (Tschiene, 1987).

No que se refere ao desenvolvimento temporal da carga de treino, esta induz efeitos imediatos, permanentes e acumulados (Alves, 2004). Segundo este autor, através de um processo de treino bem organizado e planeado, pretende-se a conversão dos efeitos imediatos e permanentes da carga de treino em efeitos acumulados, dado que só estes criam as condições para uma efectiva evolução da capacidade de desempenho do praticante.

O conhecimento das características de cada estímulo indutor do processo de melhoria do desempenho competitivo é um aspecto central da teoria do treino desportivo (Alves, 2004), e ao qual o treinador deve estar particularmente atento. Assim, surge-nos como necessário equacionar noções como fadiga, homeopatia, recuperação, supercompensação, na organização do processo. (Alves, 2004). Não só o treinador deve perspectivar o impacto das sessões de

³⁵ Podemos relacionar a essência da modalidade à lógica interna do jogo.

treino mas considerar a influência da competição. A este propósito Oliveira (2002) refere que a competição tem um papel fundamental pois vai inferir no todo funcional da adaptação.

A participação nos campeonatos nacionais de Futebol conduz à realização de pelo menos um jogo por semana (Garganta, 1993). Este facto implica, por um lado, a necessidade de gestão das cargas de treino no sentido dos jogadores estarem disponíveis para renderem satisfatoriamente no jogo seguinte e, por outro lado, considerar as repercussões da carga que o próprio jogo constitui, nos efeitos cumulativos mais globais, isto é, da integração das sucessivas microadaptações semanais na macroadaptação ao longo da época (Garganta, 1993).

Reportando-se à natureza das cargas, Alves (2004) distingue carga de treino da de competição. Este autor salienta que devido à intensidade, empenho e *stress* emocional com que as cargas de competição surgem, possuem características especiais que têm de ser levadas em linha de conta no processo de planeamento e organização do treino, designadamente ao nível da recuperação física e psicológica.

Podemos considerar que as componentes da carga são constituídas pelo volume, densidade, intensidade e frequência (Castelo, 2004b). Segundo o autor, o *volume* exprime-se na maioria dos casos pelo tempo de esforço; a *densidade* estabelece a relação temporal entre o tempo de prática e as pausas na unidade de tempo; a *intensidade* é definida pela quantidade de prática na unidade de tempo; a frequência é referenciada pelo número de repetições do exercício na unidade de tempo. Alves (2004) refere que as componentes da carga são a intensidade, o volume e a densidade.

Segundo Alves (2004), a intensidade de um exercício representa o nível de empenho exigido ao praticante. No entanto o autor considera que esta componente da carga referencia-se a um grau de utilização dos recursos e do potencial próprios do atleta, considerando a sua *capacidade máxima* de execução, face às mesmas condições da prática. Entendemos que no âmbito do Futebol este pressuposto é difícil de ser ajustado, tornando-se pertinente no âmbito de modalidades individuais. Para o mesmo autor, o volume expressa a duração da influência da carga e o total de trabalho realizado, podendo reportar-se a um exercício de treino, a uma sessão de treino ou a períodos de

preparação mais longos. Ainda segundo Alves (2004), o volume sistematiza os efeitos da carga pretendidos desde que permaneça subordinado à capacidade do atleta trabalhar à intensidade definida. Para Alves (s/d, b), fala-se em volume absoluto quando se trata da duração do tempo de trabalho realizado pelo atleta individual e, de volume relativo quando se reporta ao tempo total que uma equipa ou grupo de atletas utilizam numa sessão de treino. A densidade refere-se à relação que se estabelece entre a duração dos períodos de esforço e de pausa, no âmbito da unidade ou do ciclo de treino considerado (Alves, 2004). Segundo o autor, a densidade permite intervir ao nível da recuperação, gerindo a relação esforço/fadiga, condicionando a eficácia do estímulo pela variação das condições de aplicação da carga.

Tschiene (1987) menciona que a grandeza da carga (nível) se refere à medida quantitativa dos efeitos de treino. De acordo com Alves (2004), a grandeza da carga é determinada pela importância das solicitações exigidas aos praticantes (fraca, média, elevada ou máxima). Este autor refere ainda que a grandeza da carga pode ser avaliada por parâmetros de carga interna³⁶ ou externa³⁷.

No que se refere à carga de treino, Queiroz (1986) entende que há que adequar a complexidade da actividade motora, definida no exercício, aos outros parâmetros da carga de treino, volume e intensidade.

O grau especializado da carga significa diferenciar os exercícios segundo a estrutura e a finalidade funcional e em relação ao exercício ou aos exercícios de competição (Tschiene, 1987). Refira-se, no entanto, que de acordo com Castelo (2002a), adaptação interna é função de um potencial individualizado no qual o seu efeito somente por ser estimado em termos gerais, sendo que, a aplicação de um mesmo exercício de treino em momentos diferentes (no tempo), nem sempre reproduza uma relação interna similar. A este propósito, Alves (2004: 20) refere que “a mesma carga externa aplicada em diferentes momentos da época provoca diferentes níveis de fadiga e de adaptação”.

³⁶ A carga interna corresponde à repercussão do exercício nos diferentes recursos orgânicos do praticante, nomeadamente energéticos e neuromusculares, sendo avaliada por índices internos que correspondem ao levantamento das reacções fisiológicas do organismo ao esforço (Alves, 2004).

³⁷ A carga externa caracteriza-se por índices externos que dizem respeito às tarefas que os atletas devem cumprir numa sessão de treino, relacionando-se com o grau de mobilização das possibilidades funcionais do organismo (Alves, 2004).

Segundo Alves (2004), o exercício de treino implica sempre um impacto definido no organismo do praticante, dependendo das suas características no que se refere à estrutura (movimentos utilizados) e componentes da carga que lhe estão associadas.

Face a um exercício, o aumento no volume ou na intensidade determina de imediato o aumento das solicitações funcionais (Alves, 2004). Por outro lado, a alteração de uma variável (espaço, número, tempo, forma), reflecte-se ao nível da intensidade do exercício, e em última análise, sobre o volume, dada a relação intensidade-volume (Queiroz, 1986). Esta alteração reflecte-se ao nível da complexidade da actividade motora, dado que, como nos refere Queiroz (1986), a estrutura e conteúdo de um exercício define uma complexidade que deve estar adequada aos comportamentos técnicos e táticos exigidos e requeridos nos jogadores, face a uma dada situação.

2.5.3. A dinâmica da “carga” em função das fases de forma desportiva

Tendo em consideração o início das competições e uma possível hierarquização das mesmas, o treinador decide o(s) momento(s) em que o atleta ou a equipa, deverá estar em forma (período competitivo), definindo o início dos treinos (período preparatório) e o seu término (início do período transitório) (Silva, 1998b). Faz-se evoluir a forma dos atletas ao longo da época através da interacção entre o volume e a intensidade da carga e uma passagem progressiva dos exercícios gerais para os específicos e especiais (Abrantes, 1992).

De acordo com Silva (1998b), a periodização tradicional (modelo inicialmente proposto por Matvéiev) baseia-se num carácter ondulatório da carga, sendo evidente uma certa oposição entre as ondas de volume e de intensidade. No início do período preparatório, o volume prevalece sobre a intensidade (Abrantes, 1992; Silva, 1998b). Surge um trabalho físico de muito volume no início da época (Carvalho, 2001), com fraca intensidade, que tem por base exercícios gerais (Abrantes, 1992). Esta situação vai-se invertendo gradualmente até que, no fim do referido período, a intensidade assume valores muito elevados, sendo que o volume de treino sofreu uma grande redução (Abrantes, 1992; Silva, 1998b). Há uma maior utilização dos exercícios

específicos e especiais em detrimento dos gerais (Abrantes, 1992). Esta evolução é feita de forma progressiva, sem haver um corte radical na passagem de um período para o outro (Abrantes, 1992).

Considera-se a existência de três fases da forma: (i) aquisição da forma, (ii) manutenção da forma, (iii) perda temporária de forma (Pinto, 1988). Constatase que nas fases de construção, ou de reconstrução da forma desportiva, o volume deve prevalecer sobre a intensidade; nas fases de manutenção da forma desportiva, a intensidade ultrapassa o volume (Garganta, 1991). Assim, considerando a dinâmica das cargas, Carvalhal (2001) refere que durante as paragens do campeonato, a semana de treinos apresenta semelhança com as do início da época (período preparatório).

Villar (1987) refere que as leis de periodização do treino são fundamentalmente leis para dirigir o desenvolvimento da forma desportiva. Segundo este autor, as condições para a construção da forma desportiva consistem principalmente por uma ampla preparação geral e, sobretudo, primeiramente, por um aumento do volume das cargas de treino e, posteriormente, por um aumento da intensidade; na fase de manutenção da forma considera-se a utilização de meios específicos da modalidade, sendo que o volume total das cargas de treino é menor ao que se contrapõe o aumento da intensidade; na fase em que se perde a forma, diminui tanto o volume como a intensidade das cargas, voltando a aparecer meios que favorecem a preparação de tipo geral, embora muito direccionados para uma recuperação activa.

Alves (s/d, b) refere que num macrociclo, a relação entre volume e intensidade adquire em cada período um perfil demarcado: a intensidade da carga cresce de forma quase linear até quase o início do período de competições, alcançando o seu máximo ao longo deste; inversamente, o volume sofre um grande incremento até metade do período de preparação, estabilizando e decrescendo posteriormente, à medida que a intensidade aumenta.

Pelo exposto, torna-se claro a existência de uma lógica perfeitamente definida para a relação volume/intensidade. Reportando-se à perspectiva convencional, Mourinho (2001) sintetiza: (i) no período preparatório, a intensidade das cargas inicia-se como valores muito baixos, aumentando gradualmente; o volume das cargas, numa primeira fase (Período Preparatório Geral), aumenta significativamente, até se atingir um valor máximo e, numa segunda fase

(Período Preparatório Especial) diminui até valores intermédios; (ii) no período competitivo, surge uma relação antagónica entre volume e intensidade; na primeira fase de manutenção há uma redução do volume e um aumento proporcional da intensidade, na fase de reconstrução da forma há uma inversão brusca da lógica da 1ª fase e, na 2ª fase de manutenção, há novamente uma redução do volume e um aumento proporcional da intensidade.

A visão anteriormente reportada refere-se a uma concepção convencional. De acordo com Silva (1998b), actualmente procura-se conciliar o volume com a intensidade, mantendo-se esta com ligeiras oscilações, a níveis sempre muito elevados durante toda a época.

Já reportamos que no Futebol, as grandes oscilações da carga, sejam elas ondulatórias ou pendulares, previstas nas propostas de diversos autores, são inviabilizadas, pelo que parece ser mais correcto evitar as grandes oscilações da carga (Garganta, 1993). Este facto relaciona-se com o princípio da estabilização (Silva, 1998b; Faria, 1999; Carvalhal, 2000), tendo em vista a obtenção de «patamares de rendibilidade» (Faria, 1999; Carvalhal, 2000). Estabiliza-se a carga de treino no sentido de se estabilizar a adaptação num determinado patamar de rendimento (Silva, 1998b).

De acordo com Silva (1998b), considera-se que se a estrutura básica dos microciclos, na sua componente física, se mantiver constante ao longo de várias semanas, o treinador irá ter um efectivo controlo da adaptação.

Reportando-se à estabilização da forma desportiva, Carvalhal (2000) sugere que esta se consegue com base na estruturação de um determinado microciclo, onde o grau de desgaste semanal seja similar de semana para semana. O autor salienta a estrutura básica (os momentos do treino, a duração, etc.) deve manter-se, conduzindo a uma estabilização de rendimento. Assim, torna-se essencial instituir um padrão de trabalho desde o início, estabilizando a forma de trabalho, horários, treinos, recuperações e conteúdos. Uma questão que Carvalhal (2000) também nos esclarece reporta-se à necessidade de nas paragens dos campeonatos manter a estrutura dos microciclos antecedentes.

Bompa (2001) salienta que em muitos desportos é comum a aplicação de uma carga de treino consistente durante o ano inteiro, denominada de *carga-padrão*.

Para este autor, a *carga-padrão* resulta numa rápida melhoria, seguida de um período de estabilização e, depois, de um posterior decréscimo, na fase competitiva. Assim, para Bompa (2001), a utilização de uma *carga-padrão* pode causar diminuição no desempenho durante a fase competitiva já que, a base fisiológica do desempenho diminuiu, impedindo melhorias anuais. Segundo este autor, apenas incrementos constantes na carga de treino produzem uma adaptação e um desempenho superior.

Alguns autores referem que no Futebol o importante é a utilização no treino da intensidade máxima (exceptuando os exercícios de recuperação ou alguns exercícios de musculação, no campo). Considerando a evolução da adaptação, consideramos que a utilização da intensidade máxima rejeita a utilização da *carga-padrão*.

A respeito do treino em alta intensidade, tomando como exemplo a resistência, contrapondo em parte a ideia da necessidade de um *trabalho base* submáximo, em volume, para o desenvolvimento da resistência, considera-se que somente através de um trabalho de alta intensidade se promove o incremento da resistência em jogadores de alto rendimento. Reportamos para Lausen e Jenkins (2002) segundo os quais, em indivíduos altamente treinados, um aumento adicional no treino submáximo (volume) parece não ter grande impacto na performance da resistência assim como nas variáveis fisiológicas associadas (ex. VO_{2max} , actividade enzimática). Segundo estes autores, atletas que já se encontram treinados (por oposição aos sedentários ou atletas de recreação), aumentos na performance de resistência podem atingir-se apenas através de treino intervalado de alta intensidade.

2.5.3.1. A intensidade no processo de Treino

Uma das principais preocupações da regulação dos programas de treino dos futebolistas relaciona-se com a regulação da intensidade de treino (Sassi, Reilly, Impellizzeri, 2005).

Queiroz (1986), ao realizar uma revisão bibliográfica referente aos critérios que intervêm na estrutura e organização dos exercícios, suportando-se nas ideias propostas por Kovaks (1977), salienta a necessidade de agir desde o início, de forma a procurar a velocidade máxima relativa. Também Bondarchuk apresenta

uma teoria de treino segundo a qual não deverá ser dada muita importância à dinâmica da carga e ao volume do treino, devendo este manter-se relativamente constante durante toda a época, utilizando-se uma percentagem muito elevada de exercícios específicos e especiais, com uma intensidade elevada (Abrantes, 1992).

Carvalho (2000) e Oliveira (2002) referem que o treino específico requerer intensidades máximas, o que determina que o volume seja então o das intensidades máximas acumuladas. Assim, o volume é igual à intensidade vezes a duração (Frade, 2003). Também Freitas (2004) destaca que as fracções de máxima intensidade relativa devem comandar o processo de treino desde o início, surgindo assim um volume de qualidade, correspondente ao somatório dessas mesmas fracções.

O exposto permite-nos considerar que o volume está integrado na intensidade, numa relação de simbiose. O inverso passa também a ser verdade, i.e., o treino específico requer volumes com intensidades máximas a intensidades óptimas acumuladas.

De acordo com Carvalho (2000), ao trabalhar-se com base em intermitências máximas e de acordo com o modelo de jogo adoptado, o organismo habitua-se a este tipo de esforço e a recuperar dele mais rapidamente. Este autor salienta ainda que a recuperação após o jogo é fundamental, para que os atletas voltem a treinar com intensidade máxima.

Para Carvalho (2000), atendendo à especificidade, no Período Preparatório, a intensidade deverá ser alta, sendo baixo o volume dessas intensidades pois considera-se que o organismo ainda não está adaptado. O volume das intensidades máximas deve aumentar desde o primeiro dia de treino, até a um nível considerado óptimo e aí mantido até ao final (Carvalho, 2000). Este autor salienta que o treinador deve ser sensível ao reconhecimento dos efeitos das cargas no organismo dos atletas, ajustando as recuperações entre exercícios e treinos.

Na linha de pensamento apresentada, Mourinho (2001) refere que os valores das intensidades devem ser sempre altos. Segundo este autor, no início da época, deve-se iniciar os trabalhos com intensidades altas relativas, as quais devem aumentar progressivamente até se atingir um nível considerado óptimo, que posteriormente deverá ser mantido até ao final. Assim sendo, os volumes

dos valores acumulados das intensidades crescem até um momento óptimo, instante no qual estabilizam (Mourinho, 2001).

O pressuposto apresentado impõe uma inversão no binómio volume/intensidade, em relação a uma concepção tradicional (Carvalho, 2000; Mourinho, 2001). Segundo estes autores, a intensidade é quem “comanda”, sendo o volume o somatório de fracções de máxima intensidade (volume da qualidade) de acordo com o modelo de jogo da equipa. Mourinho (2001) acrescenta que deve haver uma constante relação do volume das intensidades com a densidade e a quantidade competitiva.

O pressuposto do trabalho em intensidade máxima requer uma particular atenção à já de si importante problemática da recuperação. Como nos salienta Carvalho (2000), a recuperação, entre os exercícios e entre as sessões de treino, assume um carácter indispensável, de forma a garantir a exercitação na máxima intensidade, assegurando fracções de intensidade máxima em concentração acumuladas.

2.5.3.2. A Intensidade Máxima Relativa

Podemos associar da intensidade a um parâmetro da biológico (no sentido físico do termo) assim como a um aspecto relativo ao processamento da informação do jogo e, como tal, à concentração e a parâmetros tácticos. Contudo, a utilização deste conceito nos jogos desportivos parece ainda acentuadamente conotada com a noção de “carga”, que enfatiza os parâmetros biológicos/quantificáveis e a dimensão física do planeamento.

Face à ambiguidade de que se reveste a noção de *intensidade máxima*, nos jogos desportivos em geral e, designadamente ao nível do Futebol, alguns autores têm vindo a chamar a atenção para a necessidade de repensar alguns conceitos, sugerindo uma ruptura epistemológica³⁸. Indo de encontro com estes anseios, Oliveira (2005, comunicação pessoal), apresenta a noção de *intensidade máxima relativa*, que se relaciona como uma intensidade de desempenho necessária uma dada situação de jogo.

³⁸ Segundo Castelo (2006), na maioria das situações, as inovações tendem a tornar obsoletas as antigas formas de pensamento, levando consequentemente a rompimentos difíceis com o passado. Desta forma, podemos considerar que conceitos obsoletos mas que ainda subsistem podem-se assumir como sérios entraves à evolução da modalidade.

De acordo com Pinto (1991a), o volume pode ser caracterizado pela distância percorrida durante o jogo e pelo número de acções realizadas. Ora neste sentido, podemos considerar o volume como a soma das intensidades máximas relativas porquanto estas referem-se à intensidade adequada e necessária para se realizar uma dada acção de jogo, com eficácia.

Tal como já reportamos, Mourinho (2001) refere que no início da época deve-se principiar os trabalhos com intensidades altas relativas, as quais aumentam progressivamente. Este facto leva-nos a considerar a relação da intensidade com a adaptação, permitindo ajustar a intensidade do esforço às exigências com que uma dada situação surge no jogo. Com a adaptação é de esperar que a intensidade que um jogador coloca para resolver um mesmo problema do jogo não se assuma tão elevada. A este nível, falamos sobretudo de diferenças entre o período preparatório e o competitivo.

2.5.4. A concentração como um postulado essencial do treino

O esforço em Futebol caracteriza-se por uma grande activação do sistema nervoso central. O jogador está constantemente a tomar decisões, o que exige um grande esforço de concentração³⁹ (Prieto, 2001). Pinto e Silva (1989) referem ser fundamental manter durante todo o jogo uma grande concentração, para se poder realizar uma correcta e permanente leitura do jogo, que possibilite uma alteração imediata da atitude e comportamentos do jogador, de acordo com o desenrolar do jogo. Carvalhal (2000) salienta que no Futebol, a intensidade só faz sentido quando associada à concentração. Freitas (2004) esclarece que a intensidade deverá estar associada à concentração na medida em que a qualidade do desempenho reclama uma concentração dos jogadores no que se refere às ideias de jogo. Constatamos que no o jogo, o jogador tem de estar num permanente estado de concentração máxima.

³⁹ De acordo com o Dicionário da Língua Portuguesa Contemporânea da Academia de Ciências de Lisboa, a palavra “concentração” pode assumir diversos significados dos quais transcrevemos os que nos interessam para a problemática em análise: “fixação da atenção, de forma intensa e exclusiva, num assunto. ≈ ABSORÇÃO” (pág.900). Assim, podemos considerar que a concentração, no contexto do Futebol, relaciona-se pela capacidade de estar absorvido e fixar a atenção nos problemas do jogo, designadamente ao nível da organização do jogo, face à adaptação e mutabilidade constante do contexto e de acordo com as exigências estratégico-tácticas do mesmo. Trata-se portanto de um processo intelectual. Freitas (2004) destaca estar dependente da motivação e da emoção.

Carvalho (2000: 72) deixa claro que “a articulação das variáveis do jogo implica concentração”. A concentração tática é a concentração dos jogadores naquilo que são as suas “missões” implicadas no modelo de jogo a perseguir, estando ligada a uma cultura de jogo idealizada pelo treinador (Freitas, 2004). Por oposição à concentração, surge a fadiga tática. Segundo Freitas (2004), a fadiga tática caracteriza-se pela incapacidade do jogador se concentrar e de dosear o esforço, resultando em perda de entrosamento.

Pelo anterior exposto constatamos que a concentração não é algo abstracto e desinserido no jogo mas reflecte uma atitude mental que permite ao jogador decidir, em tempo oportuno, os problemas táticos do jogo, tendo por referência o modelo de jogo.

Dado que o treino deverá ser o mais próximo da competição, ao requerer-se concentração nos jogos, Resende (2002) equaciona que esta também deverá estar presente nos treinos. Nesta linha de pensamento, Freitas (2004) refere que a concentração ao ter que estar obrigatoriamente integrada e contextualizada no processo de treino, terá que ser potenciada e conseqüentemente melhorada/treinada através da Especificidade de treino. O autor salienta que não basta referir aos jogadores que tem de estar concentrados; é necessário ir além, contextualizando e operacionalizando a concentração, entendida como sub-dimensão integrada e integrante no processo de treino.

A problemática da concentração é essencial no treino. Mas, como nos refere Freitas (2004), estar concentrado cansa e desgasta. A este propósito, Resende (2002) refere que muitas vezes os jogadores poderão não estar a realizar da melhor forma o que lhes foi pedido pelo treinador por estarem cansados e apresentarem dificuldades na recepção (problemas de concentração e processamento perceptivo e da captação da informação), na apropriação (problemas na ordenação, associação, sequenciação e execução) ou, na expressão dos comportamentos exigidos por um qualquer exercício específico. A este propósito, Carvalho (2000) considera que o treino baseado na Especificidade levanta um conjunto de problemas ao treinador dado que através da repetição sistemática serão massificados um conjunto de centros nervosos que não devem ser hipersolicitados. Neste sentido, Resende (2002) refere a necessidade da equipa técnica ter de prestar atenção à concentração,

na planificação, nomeadamente, as suas consequências negativas. Por tal, o autor destaca a necessidade do respeito pelo *princípio do efeito limitador*, para não massacrar o jogador e assim tirar benefícios do trabalho realizado.

Podemos admitir genericamente que o *princípio do efeito limitador* procura considerar os efeitos limitadores do trabalho em (des)concentração. A este propósito, Resende (2002) salienta que o trabalho em especificidade requer que o treinador evidencie preocupações com a fadiga central, ou seja, com o sistema nervoso central, dado que trabalhar muito tempo concentrado pode trazer efeitos negativos. Torna-se pois pertinente que os seus efeitos sejam contemplados ao nível do planeamento. Freitas (2004) destaca que ao nível do microciclo padrão, o desgaste emocional dos jogadores deverá ser diferenciado, em função dos objectivos das várias sessões de treino, devendo para tal distribuir temporalmente, pelo microciclo padrão, princípios, sub-princípios e sub-princípios dos sub-princípios da sua forma de jogar.

Refira-se que a capacidade de concentração no jogo de Futebol é treinável, sendo necessário para tal recorrer a exercícios específicos (Carvalho, 2000; Freitas, 2004). Segundo Carvalho (2000), estes deverão ser desenvolvidos com intensidade de concentração, em função de um modelo de jogo adoptado.

2.5.4.1. A fadiga versus recuperação

Como nos refere Rebelo (2004), por melhor que seja a preparação do futebolista, ainda não se conseguiu evitar que a fadiga imposta pelo jogo afecte a qualidade da performance, tanto no decorrer do jogo, sobretudo na segunda parte, como ao longo da época, em particular na sua fase final. A este respeito, Carvalho (2000) salienta que com o aproximar do fim da época competitiva, a fadiga⁴⁰ parece provir mais de aspectos mentais (fadiga central) do que físicos (fadiga periférica). Pensa-se que reside na recuperação uma das soluções para a prossecução da melhoria das performances (Proença, 1982). Este facto

⁴⁰ O conceito clássico de fadiga refere-se à incapacidade de produzir e manter um determinado nível de força e potência musculares durante a realização do exercício (Ascensão et al, 2003). Contudo, os mesmos autores sugerem que têm-se vindo a associar o termo “fadiga” a inúmeras manifestações de incapacidade funcional evidenciadas quer durante o exercício (máximo ou sub-máximo), quer como carácter retardado relativamente à realização do mesmo.

justifica, segundo este autor, o grande ênfase que tem vindo a ser atribuído ao estudo desta problemática.

Segundo Rebelo (2004), a fadiga no jogo manifesta-se pela redução da velocidade máxima, da capacidade para repetir esforços máximos (sprints), assim como, da capacidade para repetir esforços submáximos (corridas de intensidade submáxima com recuperação incompleta). Com base neste pressuposto, Rebelo (2004) refere que muitos especialistas do treino tendem a considerar que a chave da performance física do futebolista está na capacidade para recuperar rapidamente de uma acção de jogo no sentido de poder realizar outra, mais cedo ou mais velozmente que o adversário, quando tal for necessário. Acrescentaríamos que a capacidade de recuperação do jogador afecta não a performance física mas a performance global. Neste sentido, concordamos com Mourinho (2002) segundo o qual cada vez mais os aspectos de recuperação são tão ou mais importantes que o treino propriamente dito.

Aludindo a problemática da recuperação durante a semana de trabalho, Mourinho (2001) apresenta vários níveis de intervenção: (i) recuperação após a competição, (ii) recuperação das *cargas* dos treinos semanais, (iii) recuperação dos exercícios durante o treino, (iv) recuperação durante as repetições e/ou séries do mesmo exercício. Também para Faria (2002), a recuperação terá de ser operacionalizada a diferentes níveis: (i) de domingo para domingo (ou seja, de jogo para jogo), (ii) de dia para dia (articulação entre os diferentes dias/sessões do microciclo) e, (iii) de exercício para exercício, de repetição para repetição (ou seja, dentro de uma mesma sessão de treino). Frade (2003) destaca que a recuperação tem de ser ajustada, i.e., não pode ser uma recuperação qualquer.

De acordo com Carvalhal (2000), para se recuperar de um jogo de Futebol de alto nível, o intervalo de tempo necessário pode variar entre as 72/96 horas. No entanto, este autor considera que se o jogo tiver grandes condicionantes físicas e/ou psicológicas, poderá ser necessário mais um dia.

O desgaste induzido pelo jogo pode ser analisado a partir do exemplo dos níveis de glicogénio muscular. Sabemos que o jogo de Futebol promove uma grande depleção de hidratos de carbono (Bangsbo, 1994). A diminuição das quantidades de glicogénio muscular afecta a distância percorrida em jogo

assim como o desempenho do jogador (Bangsbo, 1994). Este facto terá de ser equacionado no treino, ponderando a recuperação do jogo assim como o perfil de esforço para o microciclo.

Segundo Bangsbo (1994), embora muito dependente do tipo de dieta, a reposição das reservas de glicogénio demora alguns dias. Depois de um jogo competitivo no domingo, Bangsbo (1994) controlou os níveis de glicose dos jogadores de uma equipa, até ao jogo seguinte, na quarta-feira. Nesse estudo, o autor constatou que, depois do jogo, o conteúdo de glicogénio reduziu-se até aproximadamente 25% do nível anterior ao jogo; 24 horas depois (segunda-feira) e 48 horas depois (terça-feira), as reservas de glicogénio aumentaram, respectivamente, até 37% e 39% do nível anterior ao jogo. Apesar do autor não ter medido os níveis de glicogénio antes do jogo seguinte (quarta-feira), sugere que tudo leva a crer que os jogadores iniciaram o jogo com apenas metade das reservas de glicogénio normais, o que, na sua opinião, reduziu seguramente o potencial de rendimento físico. Bangsbo (1994) salienta que se a dieta for rica em hidratos de carbono é possível repor os níveis de glicogénio ao longo da semana; pelo contrário, se a dieta não for suficientemente rica em hidratos de carbono é possível que tal não aconteça.

Reportando-se à recuperação após a competição, surge evidenciado a necessidade de solicitar as mesmas estruturas que o jogo requisita (Carvalho, 2000; Resende, 2002), designadamente a perceptivo-cinética, locomotora e orgânica, considerando simultaneamente os princípios do modelo de jogo adoptado pelo treinador (Resende, 2002), retirando aos exercícios espaço, tempo de duração e concentração. Também Faria (2002) destaca que o ideal é fazer recuperação tendo em vista o modelo de jogo.

Resende (2002) salienta a necessidade de se realizar uma recuperação sistémica dado que esta adopta um modelo onde a especificidade se insere. Segundo este autor, a recuperação sistémica engloba todas as componentes do treino (táctico, técnico, psicológico e físico) assim como todas as estruturas do organismo (locomotora, orgânica e perceptivo-cinética). Reportando-se a este nível de recuperação, Mourinho (2001) e Resende (2002) referem que deve ser realizada num regime táctico-técnico específico, considerando não só

a “fadiga biológica/fisiológica” mas também a “fadiga central”⁴¹. Resende (2002) acrescenta que a recuperação deve estar sempre ligada ao processo de treino. A recuperação deve visar a recuperação do organismo, no entanto, sem deixar de considerar o sentido e a realidade do jogo (Carvalho, 2000).

2.5.4.2. A Fadiga Tática (fadiga central) – resultante de se jogar e treinar (constantemente) concentrado

De acordo com Mourinho (2001; 2002), surge a necessidade de se considerar a recuperação da fadiga do sistema nervoso. A fadiga do sistema nervoso refere-se à fadiga central⁴² (Resende, 2002), sendo também denominada de fadiga tática (Carvalho, 2000). Este tipo de fadiga é um dos grandes problemas dos desportos colectivos (Carvalho, 2000) e como tal, do jogo de Futebol (Resende, 2002). A recuperação da fadiga central reporta-se à “recuperação que solicita a exigência de concentração nos treinos e nos diversos exercícios específicos” (Resende, 2002: 52). Colaborando deste pensamento, Mourinho (2001) refere que a recuperação da fadiga do sistema nervoso central decorre da exigência de concentração na competição, nos treinos, nos diferentes exercícios.

Para lidar com problemas referentes à fadiga tática ou seja, para sabermos até que ponto o exercício está, ou não, a atingir os “limites”, o treinador deverá

⁴¹ Refira-se que a fadiga do sistema nervoso também é biológica. No entanto, para facilitar a abordagem conceptual considera-se abusivamente que a fadiga fisiológica refere-se sobretudo à fadiga do posto de vista energético e muscular.

⁴² O conceito de “fadiga central” pode ter outro entendimento. De facto, é usual que diferentes correntes de pensamento atribuam diferentes importâncias e significações a conceitos comuns. Frade (2003) realça ser essencial ter cuidado com as noções utilizadas, importando clarificar os entendimentos e significâncias atribuídos. Ascensão et al (2003), sugerem que as causas da fadiga muscular durante o exercício residem nas regiões corticais e sub-corticais (fadiga de origem central) e ao nível do tecido muscular esquelético (fadiga de origem periférica). Estes autores sugerem que parece razoável associar, pelo menos em parte, a fadiga de origem predominantemente central com a variação das concentrações de glicose sanguínea, de aminoácidos de cadeia ramificada e da síntese de alguns neurotransmissores, enquanto que, em relação à fadiga periférica, sugerem que as evidências experimentais têm demonstrado que reduções nas concentrações mioplasmáticas de cálcio comprometem a tensão gerada pelas fibras durante contracções musculares induzidas por estimulações de frequência elevada. Para os mesmos autores, a fadiga de origem central traduz-se numa falha voluntária ou involuntária na condução do impulso. Este entendimento diverge do que fazemos para a fadiga central. O entendimento que propomos considera que os dois tipos de fadiga propostos por Ascensão et al (2003), a fadiga de origem central e a de origem periférica, fazem parte do grupo do que designamos por “fadiga biológica/fisiológica”. Suportamos, com base em diferentes autores, um outro entendimento para a fadiga central.

ser sensível aos sintomas que podem ser o reflexo de um cansaço (Resende, 2002). Este tipo de fadiga implica uma perda de “entrosamento” entre os jogadores (Carvalho, 2000).

De acordo com Carvalho (2000), o traumatismo psicológico de um exercício implica percepção desagradável de fadiga. Esta percepção de fadiga, produzida pelo Sistema Nervoso Central, precede o aparecimento de uma limitação fisiológica muscular.

A fadiga tática caracteriza-se pela incapacidade dos jogadores se concentrarem ao máximo durante todo o tempo do treino/jogo de Futebol (Resende, 2002). Carvalho (2000), refere que a fadiga tática caracteriza-se pela incapacidade dos jogadores se concentrarem e dosearem o esforço. Relaciona-se portanto pela incapacidade dos jogadores apresentarem e manterem uma elevada concentração no tempo de jogo ou treino, assim como dosearem o seu esforço.

Se por um lado, tal como referenciamos, devemos intervir directamente sobre a fadiga tática, perspectivando a sua recuperação, por outro, podemos considerar, uma acção indirecta. Neste caso, remetemos para Resende (2002) segundo o qual devemos treinar em concentração para que os jogadores evidenciem níveis de concentração elevados durante os jogos.

2.5.5. A relatividade dos conceitos: «Carga» versus «Desempenho»

De acordo com Silva (1998b) é na fase de planeamento do treino que se fazem as grandes opções quanto à organização da carga, ao processo de restabelecimento e ao modelo de avaliação e controlo do treino a ser utilizado, determinado o tipo de adaptação que será alcançado, i.e., qual a forma desportiva que irá ser construída. O entendimento proposto por este autor assume a noção de “carga” como a dimensão central do processo de planeamento. Também Tschiené (1987) e Alves (2004) consideram que a carga constitui a categoria central do treino. Apesar deste entendimento vários autores contestam a hierarquia e importância atribuída aos aspectos da carga. Como nos refere Castelo (1994), não podemos encarar o treino reduzindo-o à “simples” alternância entre a carga (esforço) e descanso (regeneração).

Alves (2004) associa o conjunto de estímulos de treino à carga física, salientando que esta que ao estar associada a um exercício, a uma sessão ou a um ciclo mais longo, determina a resposta adaptativa no organismo. Esta perspectiva não é por nós considerada, sendo, no entanto, assumida por uma corrente de pensamento no âmbito da teoria e metodologia do treino desportivo⁴³. Refira-se a este propósito que Tschiene (1987) e Alves (2004) conferem à noção de carga um sentido lato. Para Alves (2004), a carga representa o processo de confronto do desportista com as exigências físicas, psíquicas e intelectuais que lhe são apresentadas durante o treino, com o objectivo de otimizar o rendimento desportivo. Tschiene (1987) refere que a carga de treino compreende: (i) o confronto do atleta com as solicitações físicas, psíquicas e intelectuais que lhe são colocadas pelo treinador; (ii) o confronto do atleta com o objectivo, i.e., o incremento da prestação desportiva. Ao assumir este postulado, Tschiene (1987: 46) refere que “como categoria central do sistema de treino a carga sem controlo é impensável e arriscada”. Daqui decorre a importância dos testes físicos, que procuram aferir e quantificar os efeitos da carga.

Consideramos que o conceito de “carga” é limitador porque encerra em si um primado atribuído à dimensão física. A utilização do conceito de “carga” coloca um postulado físico no processo de treino, designadamente ao nível do planeamento. Este facto pode condicionar negativamente o processo dado que, como iremos suportar, o elemento guia do processo deve estar relacionado com a dimensão táctica. Tomando como exemplo, Alves (2004: 6) refere que “dominar o princípio da especificidade na construção de exercícios de treino significa adequar a estrutura e as componentes da carga aos objectivos definidos para esse exercício”. Ora podemos constatar, através da definição de Especificidade, que tal construção não se limita ao proposto por este autor.

Já reportamos que vários autores contestam esta hierarquia e importância atribuída aos aspectos da carga. Ao longo de um capítulo, Oliveira (2002) apresenta um conjunto de factos que aludem os problemas do futebol

⁴³ Podemos considerar esta corrente treino de periodização “convencional” ou “tradicional”.

italiano⁴⁴. Este autor sugere que grande parte das causas do mau estado do futebol italiano, parecem estar conectadas com a noção «tradicionalista» de «carga», sendo como que consequência da exacerbação da noção de «carga». Oliveira (2002) sugere que a maior parte da literatura (teoria) e da prática associada à metodologia de treino em futebol está ainda hoje marcadamente influenciada por uma periodização “convencional”. De acordo com vários autores (Faria, 1999; Oliveira, 2002; Barreto, 2003; Oliveira et al, 2006), a «periodização convencional» está desajustada, não servindo para o Futebol. Oliveira (2002: 8) realça que está “fora de prazo, impregnada de reducionismos, é inadequada face à essência do próprio jogo”. Torna-se pois evidente a necessidade de uma ruptura conceptual. Assim, face à emergência de um paradigma do treino que se afasta objectivamente dos pressupostos de uma visão mais convencional, Oliveira (2002) destaca a necessidade de um rompimento com a “tradicional” noção de “carga”, sugerindo que esta deve esta ser substituída pela noção de desempenho. Para este autor, o conceito “carga” é uma noção que tem vindo a ser usada no Futebol pelos defensores da denominada periodização “convencional” estando o seu significado associado à quantidade ou seja, designadamente ao treino «físico». Acrescenta que o conceito de «desempenho» torna-se mais pertinente dado que está relacionado com o querer jogar de determinada maneira, com um propósito que será à *priori*, ou seja, sempre anterior às acções.

Face a este entendimento, o treino visa desenvolver a estrutura do desempenho e na base deste encontramos a coordenação dos processos adaptativos (Oliveira, 2002). Para este autor, o treino e a competição (jogo) deverão ser concebidos como um sistema sendo que a competição e a prestação, entendida na noção de «desempenho», funcionarão como elementos que reforçam o sistema (feedback).

Fazemos uma ressalva ao conceito de desempenho. Esta noção também se associa a uma visão convencional do treino. De acordo com Alves (2004), o desempenho desportivo, também designado por performance, é o resultado, obtido em competição, que expressa as possibilidades máximas individuais

⁴⁴ Mentalidade e cultura; futebol superado e feio; obsessão pelo resultado; anti-jogo; doping; treinadores que impõe sistemas rígidos e físicos, renunciando ao talento dos jogadores; falta de espectáculo e respeito pelo público, entre outros (Oliveira, 2002)

numa determinada disciplina desportiva, num determinado momento de desenvolvimento do atleta e da época de preparação. Esta definição de desempenho remete-nos sobretudo para os aspectos individuais da performance, assim como para a referência do que é a máxima possibilidade do atleta e, conseqüentemente, o que este pressuposto acarreta. Neste sentido, considerámos este entendimento algo desajustado do Futebol, sendo favorável a outras modalidades. O conceito de «desempenho» apresentado por Oliveira (2002) ao estar relacionado com o querer jogar de determinada maneira remete-nos, em nosso entender, sobretudo para a referência de equipa. Os aspectos organizacionais da equipa emergem como categoria central da análise do desempenho.

Refira-se a importância da “carga” no processo de treino. Concordamos com Tscheine (1987) ao referir que compreender a acção biológico-fisiológica dos exercícios é importante para conhecer o efeito imediato de uma unidade de treino, tornando-se igualmente necessário perspectivar a inter-relação entre o efeito imediato e efeitos precedentes e seguintes sobre o treino.

Verificamos pois que o conhecimento do efeito das cargas irá permitir cumprir os princípios biológicos do treino. Assim, num sistema de treino, a carga tem também carácter de programa (Tschiene, 1987). Consideramos no entanto, que não podemos assumir que a “carga” é a categoria central que orienta o processo em Futebol, mesmo considerando uma noção lata deste conceito⁴⁵. É tão importante como as demais categorias do planeamento mas não é a orientadora de todo o processo. A noção de desempenho, enquanto categoria da equipa, emerge como postulado do treino.

Em síntese, a carga deve ser entendida somente como uma dimensão do processo, a física. Embora igualmente importante não devendo assumir maior preponderância em relação à restante estrutura do rendimento. Por outro lado, como constataremos, a componente directora do processo de planeamento deverá ser a “táctica”.

A perspectiva suportada permite-nos considerar dois pressupostos: (i) no início da época, a construção da base da forma desportiva não deve centrar-se na dinâmica da carga (base física) mas, considerar que (ii) o fundamental é que a

⁴⁵ Podemos considerar que a noção de carga está para o treino específico no Futebol como a noção de atleta está para a noção de jogador.

equipa interprete um modelo de jogo, relativo a uma determinada forma de jogar, desenvolvendo o conhecimento específico relativo ao jogo da equipa. Neste sentido, o principal objectivo do treino é de carácter tático-técnico, no qual os aspectos físicos surgem implicados. Assim, surgirá uma adaptação ao tipo de esforço específico que a forma de jogar da equipa requer.

2.5.6. Considerações sobre a época desportiva

Reportando-se à pré-temporada, Calvo (1998) refere que o importante é perspectivar a condição física. Destaca que pelo facto de não haver uniformidade da condição física no grupo (equipa) será necessário realizar uma preparação individualizada. No entanto, este autor salienta como dificuldade não se conhecer com exactidão o nível de treino de cada jogador.

Calvo (1998) refere que os jogadores mais experientes, durante a fase de pré-temporada, devido aos processos de adaptação a longo prazo, não necessitam de cargas gerais nem de longos períodos de adaptação. Segundo este autor, os jogadores jovens têm uma maior disponibilidade para submeterem-se a cargas mais gerais, em função das suas necessidades de desenvolvimento.

Consideramos que Calvo (1998) atribui excessiva importância aos parâmetros da carga, alicerçando os seus pressupostos numa perspectiva tradicional.

Reportando-se a período preparatório, Mourinho (2001) sugere que o essencial não será a melhoria das capacidades condicionais dado que a existência de um período preparatório longo não é alicerce para o resto da época. Para este autor, a preparação deverá visar a melhoria do nível do jogo dos jogadores e da equipa, assumindo a periodização a lógica evolutiva do modelo de jogo adoptado e respectivos princípios. Assim, segundo o autor, a principal preocupação é a evolução constante do modelo de jogo adoptado, em consequência de um crescente “jogar cada vez melhor”. Este autor considera a não divisão formal da época em períodos dado que desde o primeiro dia o objectivo é o desenvolvimento/evolução da forma relacionada com o modelo de jogo. Há uma estruturação de um determinado microciclo de semana para semanal, com grau de desgaste similar (Carvalho, 2000).

Pretendemos tecer umas considerações acerca de uma problemática que encontramos na literatura. De acordo com Calvo⁴⁶ (1998), durante a temporada, quando não há competição num ou dois microciclos, deve-se proporcionar algum dia de descanso e aproveitar para desenvolver sessões intensas do ponto de vista físico para garantir a manutenção dos níveis de eficácia nas manifestações da competição. Não consideramos que este seja um procedimento verdadeiramente ajustado às exigências do Futebol. No Futebol procura-se evitar as grandes oscilações da carga (Garganta, 1993), maior estabilidade (Garganta, 1991; 1998; Carvalhal, 2000), procurando não “picos de forma” (Garganta, 1991) mas um patamar de rendimento/rendibilidade (Silva, 1988; 1998; Garganta, 1993; Faria, 1999; Carvalhal, 2000). Por outro lado, sem desconsiderar a importância da recuperação (que consideramos um pressuposto chave do treino), assim como uma possível necessidade de potenciação de determinadas capacidades condicionais, consideramos que os elementos guia do processo de planeamento e periodização do treino são referentes à dimensão táctica, em função do modelo de jogo, alusivo à organização do jogo de Futebol e não os aspectos relativos à dimensão física. Neste sentido, parece-nos credível considerar que, no campeonato, ao surgirem paragens ao longo da época, a referência seja a de procurar ajustamentos ao nível dos aspectos da organização de jogo, com preocupações simultâneas nos aspectos da condição física, designadamente ao nível da recuperação. Carvalhal (2000) considera que nas paragens do campeonato torna-se importante manter a estrutura dos microciclos antecedentes. Esta é uma ideia central que partilhamos, ao que anexamos a necessidade de potenciar aspectos da recuperação, sem modificar a estrutura do microciclo, designadamente ao nível do que Carvalhal (2000) designa por padrão de trabalho. A não modificação na estrutura da padronização é relativa. Primeiramente porque deixa de haver competição, que é um elemento fundamental no processo da adaptação (já reportamos que a competição também tem uma dimensão que a projecta como treino). Por outro lado temos de ponderar aspectos da recuperação. Contudo, a intensidade deve balizar-se nos mesmos índices. Neste sentido, não apelamos

⁴⁶ Este autor reportava-se ao caso concreto do basquetebol, mas podemos extrapolar esta corrente de pensamento para os restantes jogos desportivos colectivos.

a alterações na intensidade do exercício de treino, da sessão de treino, mas o impacto da padronização semanal será menos agressivo do ponto de vista biológico. O padrão de trabalho deve continuar a reflectir a mesma dinâmica de interferência sobre a organização de jogo.

Devemos aproveitar a fase de transição e de descanso activo para propor actividades não habituais, jogos, utilizar novos espaços de trabalho, unir equipas para formar grupos de trabalho, alterar as pessoas responsáveis, etc. (Calvo, 1998). Já reportamos que no Futebol quase sempre isto não acontece salvo nos verdadeiros períodos de férias dos jogadores. Segundo Garganta (1991: 200), “nas fases de deterioração da forma desportiva, os jogadores poderão descansar alguns dias – descanso total – sendo conveniente que nos restantes dias cuidem da sua preparação geral (exercícios gerais: abdominais, dorso-lombares, corrida contínua, alongamentos, prática de outras modalidades – natação, ténis, voleibol, etc.) – descanso activo”.

2.5.7. A informação qualitativa e quantitativa no controlo do treino e da competição

Um controlo permanente e efectivo do treino requer uma reflexão contínua sobre a prática do treino e da competição, baseada em toda a informação disponível (Silva, 1998b). Para isso, segundo o mesmo autor, na avaliação do treino, é importante que o treinador não só recolha elementos quantificáveis, mas também recolha os dados de natureza mais subjectiva. No entanto verificamos que a racionalização surge como uma tendência do treino moderno, assumindo-se como um princípio orientador do processo (Queiroz, 1986), conduzindo ao preceito tradicional de busca da objectividade⁴⁷ e mensurabilidade científicas (Garganta et al, 1996; Garganta, 1997). Assim, por vezes, há uma tendência para hipervalorizar os dados quantificáveis, afirmando-se que aquilo que não é mensurável não tem rigor e deve ser dispensado, desvalorizando-se os dados de natureza mais subjectiva (Silva, 1998b). Ora, a abordagem da dimensão táctica do jogo de Futebol assenta em

⁴⁷ A objectividade é o processo que conduz à determinação comensurável, sempre que possível, dos índices óptimos de rendimento do jogo e dos jogadores assim como, à identificação e caracterização dos elementos que constituem o conteúdo do jogo (Queiroz, 1986).

parte numa natureza subjectiva, conduzindo a dificuldades no controlo objectivo de algumas variáveis (Garganta et al, 1996; Garganta, 1997). Este facto não deve ser limitador ou discriminatório no tipo de informação que privilegiada na gestão do processo dado que, segundo Silva (1998b), quer no treino como na competição, podemos identificar pequenos sinais no comportamento dos jogadores que, quando detectados, podem conter informações muito significativas.

Face ao exposto, podemos considerar que a busca de apenas dados quantificados poderá ser extremamente limitador. Como nos referem Contreras e Ortega (2000), na busca da maior objectividade possível, as investigações desportivas centraram-se tradicionalmente no estudo do jogador isolado do contexto em que se desenvolve normalmente o jogo, criando-se situações de laboratório. Ora esta situação pode ser negativamente criticada, podendo conduzir a precedentes enganadores. Devemos procurar a informação, sempre que possível, no seu contexto natural, i.e., no contexto do jogo.

Uma detalhada e adequada análise qualitativa tem como principais características: (i) a avaliação das forças e fraquezas do desempenho, (ii) o diagnóstico das causas do desempenho limitado, (iii) a prescrição cuidada da intervenção e, (iv) um processo contínuo de análise qualitativa (Knudson, s/d).

A propósito da recolha de informação, Silva (1998b) refere que a obtenção de dados quantificáveis é passível de ser recolhida por qualquer treinador que disponha de alguma formação inicial, bastando para isso possuir um instrumento de medida. Mas, de acordo com este autor, os dados de natureza mais subjectiva só são detectados e compreendidos por treinadores com grande experiência e sensibilidade. A falta de experiência e a dificuldade de obtenção de dados de natureza subjectiva podem estar na origem de uma frequente discriminação deste tipo de informação, pese embora a sua importância no controlo do processo de treino e de jogo. Neste sentido, surge evidenciada a necessidade do treinador treinar a sua habilidade de analisar qualitativamente o desempenho (Knudson, s/d). Este autor salienta ainda que uma adequada análise qualitativa requer uma abordagem interdisciplinar, o que exige ao treinador um contínuo estudo do jogo, do treino e das ciências do desporto, ao longo da sua carreira.

2.5.8. O controlo do treino e os testes físicos

Na programação e planeamento do treino são definidos os índices externos da carga de treino face a parâmetros quantitativos concretos do exercício e da sessão de treino (Alves, 2004). Segundo o autor, estes valores são confrontados com as reacções do organismo no quadro da resposta a uma dada carga, surgindo uma avaliação através de índices de carga interna de forma a adequar as cargas às possibilidades funcionais do atleta.

Silva (1998b) considera que o treinador, ao estabilizar a carga do microciclo, i.e., ao manter constante a estrutura básica dos microciclos, na sua componente física, saberá que o atleta estabilizou o seu rendimento a um nível que é determinado pelas características do microciclo tipo que tem vindo a ser utilizado. Refere ainda que “nestas circunstâncias, a realização de testes para avaliar o estado de adaptação, é um meio complementar para um mais efectivo e rigoroso controlo do treino” (Silva, 1998b: 11). Salaria no entanto que o sistema de controlo do treino não é algo que se aplique, mecanicamente, em todas as circunstâncias.

Entendemos que para alguns treinadores, a procura da aplicação no treino da racionalização e a busca de uma objectividade, traduz o suporte conceptual que justifica a importância dos testes físicos.

Para muitos autores e, treinadores, a preparação física é o aspecto fundamental do treino. Destacamos uma obra apresentada por Villar (1987) onde o autor fundamenta este ponto de vista, devendo esta basear-se no atletismo. O autor destaca que o essencial é uma boa preparação atlética, que se constitui na base para o domínio da técnica. Refira-se ainda a este propósito, como exemplo, uma afirmação de Teodorescu (2003 / 1984), o qual menciona, referindo-se às características metodológicas actuais e tendências no treino dos desportistas de “alta competição”, que estas passam por uma “maximização da importância e do papel da preparação física no treino” (pág. 56), pois entende-se que “conhecendo as características da carga desportiva, torna-se possível planificar e controlar o treino com precisão” (Tschiene, 1987: 53). Ora este ponto de vista exacerba a importância da carga. No entanto outros parâmetros de avaliação surgem no controlo do treino nomeadamente

os que se referem aos aspectos organizacionais de jogo da equipa e dos jogadores.

Ao exacerbarmos o postulado físico e a influência desta dimensão no treino e na estrutura do rendimento, estamos implicitamente a condicionar o entendimento que traçamos para o controlo do treino e, decorrente deste, a potenciar a importância dos testes físicos.

Para Tschiene (1987), tendo por fim atingir o objectivo da prestação planificado, o controlo do treino será o acordo entre pressupostos da prestação, a carga, e a reacção do atleta, obstinada através do feedback (fluxo de informações). Nesta linha, consideramos que ao assumir-se a carga como categoria central do sistema de treino, os testes físicos assumem um carácter indispensável. Refira-se que para este autor é o controlo dos efeitos da carga que torna possível o controlo do processo do treino dado que, permite adaptar a carga ao nível funcional (nível de prestação) do organismo do atleta de forma a obter o objectivo programado (Tschiene, 1987).

De acordo com Frade (2003), os testes só servem para aqueles treinadores que puderem prescindir deles uma vez que, primeiro que tudo, deve-se perspectivar o jogo. “Qualquer tipo de testes só são úteis a quem os puder dispensar e os físicos ainda mais. Eles podem mostrar «muita coisa» mas escondem o essencial” (Frade, 2003: XXXVIII). O que o treinador deve estar interessado em saber relaciona-se com a qualidade de jogo da equipa, algo que não é controlado pelos testes físicos. Neste sentido (Frade, 2003: XXXVIII) questiona: “então, para quê os testes físicos? (...) Os testes que eu poderia querer eram testes para saber se os jogadores são capazes de se coordenar” ou seja, analisar as suas interacções. “O que eu quero saber é se eles (entenda-se os jogadores) são capazes de jogar” (Frade, 2003: XXXVIII). Este jogar deve ser entendido à luz dos comportamentos que queremos que os jogadores/equipa manifestem, com base no modelo de jogo e seus princípios. Os aspectos referentes à qualidade de jogo e sua organização são os fundamentos da avaliação e controle.

Para Resende (2002), os testes físicos não são um guia e um bom indicador para fornecer os dados que a realidade do Futebol exige. Segundo este autor, pese embora o seu rigor científico, as informações restritas que advêm dos testes físicos são virtualmente inúteis para o treinador e para os jogadores, pois

pecam pela escassa informação essencial no plano tático-cognitivo (modelo de jogo), não permitindo ao treinador a compreensão do problema. Em nosso entender, surge ainda o problema da sua aplicabilidade visto que na sua aplicação o jogador deve estar num nível de fadiga mínimo o que se torna incompatível com as rotinas semanais de treino. Por outro lado, como refere Frade (2003), se o tempo para treinar já é escasso⁴⁸ não se pode perder tempo com o acessório. Neste caso, o acessório são os testes físicos. “O que é preciso é saber dominar o jogo, saber qual a multiplicidade de nuances do jogo” (Frade, 2003: XXXIX).

Abrantes (1992) sugere a ideia de utilizar-se na avaliação da forma desportiva os próprios exercícios que se estão a treinar num determinado período, juntamente com os resultados competição.

Apesar de destacar a importância da carga e, neste sentido, exacerbar a dimensão física, partilhamos da opinião de Tschiene (1987) que nos Jogos Desportivos as competições são o factor de controlo do desenvolvimento dos atletas e das equipas. Também Resende (2002) parece expressar a opinião que a competição constitui-se como um teste fundamental. Neste sentido, este autor acentua a necessidade de desenvolver processos diagnósticos (análise dos jogos) e programas de estimulação e de intervenção adequados, que possibilitem que possibilitem actuar ao nível do processamento da informação e, a partir daqui, modificar e modificabilizar os resultados que obtivemos da análise de jogo.

Os testes que se baseiam em indicadores/categorias que perspectivem características do jogo da equipa são nucleares para identificar a forma desportiva, entendida num ponto de vista colectivo, auxiliando na melhoria e consolidação do próprio jogo. Este pressuposto remete-nos para a problemática da importância da análise de jogo no processo de treino e de competição, em Futebol.

O exposto permite-nos concluir que a importância atribuída aos testes físicos, no controlo do treino, irá depender, em grande parte, dos aspectos que consideramos essenciais na prestação das equipas. Num ponto de vista, os testes físicos são perspectivados como essenciais dado que aferem com rigor

⁴⁸ No entender de Frade (2003), não se pode treinar muito tempo, além de hora e meia, com excepção do treino de quarta-feira que pode ser de duas horas.

e exactidão a carga, permitindo fazer ajustes na condição física que é entendida como uma dimensão central do rendimento e do planeamento. Outros autores contradizem esta opinião, considerando que o importante no treino é aferir a informação táctica-cognitiva e, neste sentido, a coerência da organização do jogo de uma equipa. De acordo com este ponto de vista, os testes físicos não são entendidos como muito importantes. O cerne da questão passa por controlar comportamentos do jogo que a equipa é capaz de produzir.

2.5.9. Importância da análise de jogo no processo de treino e de competição

A busca contínua do sucesso em Futebol tem levado os treinadores a procurar melhores meios para aperfeiçoar o desempenho (Carling, 2001a). Pode-se dizer que, no Futebol, tem-se verificado um aumento da utilização da análise do desempenho como auxílio educacional para jogadores, equipas e treinadores (Riley, 2005). Considera-se que a informação sobre a actividade competitiva é excepcionalmente importante, constituindo um critério fundamental para a preparação dos jogadores e das equipas e para a organização dos processos de ensino e treino (Sousa, 2005).

Na procura da optimização do rendimento dos jogadores e das equipas, o processo de recolha, colecção, tratamento e análise dos dados obtidos a partir da observação do jogo assume-se cada vez mais determinante (Garganta, 1997; 2001b). A necessidade da análise à coerência dos comportamentos das equipas e dos jogadores realça a importância da análise de jogo. Esta, cada vez tem mais importância desportos colectivos (Contreras e Ortega, 2000), assumindo-se como instrumento indispensável na avaliação e conhecimentos das variáveis estruturais e funcionais do rendimento em Futebol (Caixinha, 2004), assim como um meio de evolução do processo de treino e das competições, bem como de aprofundamento do conhecimento relativo ao jogo (Sousa, 2005).

Através da análise do jogo procuram-se benefícios no sentido de aumentar os conhecimentos acerca do jogo e melhorar a qualidade da prestação desportiva dos jogadores e das equipas (Garganta, 2001b). De facto, a melhoria da

competitividade relaciona-se com o conhecimento que cada equipa tem de si própria e dos adversários (Oliveira, 1993).

Torna-se necessário que o treinador seja conhecedor do que aconteceu durante a prestação recente da equipa e/ou praticante e, seja capaz de determinar como esse desempenho se enquadra no padrão total do desempenho ao longo da época (Franks e MacGarry, 1996).

2.5.9.1. Interesses da análise de jogo

A análise detalhada do jogo é um instrumento de fundamental importância para (i) o treinador permitindo-lhe detectar quais os problemas que a sua equipa apresenta no âmbito técnico-tático, de modo a fazer as devidas correcções, assim como determinar o nível da equipa contrária (adversário) e evidenciar as suas carências, e para (ii) o jogador, para que depois de observar objectivamente a sua prestação, possa aderir completamente às directivas do treinador (Bacconi e Marella, 1995).

A análise de jogo surge como um meio de rentabilização do processo de treino e de competição, assim como de aprofundamento do conhecimento do jogo (Oliveira, 1993). Por outras palavras, poderá dizer-se que a análise notacional⁴⁹ preocupa-se com a análise e melhoria do desempenho desportivo (Hughes e Bartlett, 2002), fornecendo informações sobre o desempenho da equipa ou do jogador (Borrie, 2000). Este processo permite identificar as acções exteriorizadas pelos jogadores assim como as exigências que lhe são colocadas (Garganta, 1997). Pode-se considerar que existem muitas maneiras e níveis de intervenção para a análise de jogo no Futebol (Riley, 2005).

A análise de jogo visa a compreensão do comportamento específico das equipas e dos jogadores, assim como a sua relevância contextual, considerando que as acções humanas são específicas de um contexto (Franks e MacGarry, 1996).

⁴⁹ Na literatura surgem diferentes denominações: observação do jogo (*game observation*), análise do jogo (*match analysis*) e análise notacional (*notational analysis*) (Garganta, 1997; 2001), sendo que a expressão mais utilizada é a de análise do jogo uma vez que, considera-se que esta expressão alude a diferentes fases dum mesmo processo, i.e., quando se pretende *analisar* o conteúdo de um jogo é necessário *observa-lo*, para *notar* ou registar as informações consideradas pertinentes (Garganta, 1997).

A análise do jogo constitui-se pois como um importante instrumento para obtenção de informação para o treino sobre a prestação dos jogadores e das equipas (Garganta, 1997), auxiliando na identificação e compreensão da relação entre os factores de rendimento e sua eficácia (Sousa, 2005). Conforme Franks e MacGarry (1996), pela análise de jogo podemos garantir informação rigoroso acerca do desempenho da equipa e/ou do jogador, e assim fornecer feedbacks precisos, objectivos e relevantes. Tem-se revelado como um eficaz meio de controle e de regulação das acções dos jogadores e das equipas no treino e na competição (Garganta, 2000), isto é, encerra potenciais vantagens para viabilizar a regulação da prestação competitiva (Garganta, 1997).

Reportando-se à utilidade da análise do jogo, Franks e MacGarry (1996) referem que serve fundamentalmente para duas funções: (i) fornecer informação ao treinador e praticante acerca de desempenhos passados da equipa e/ou individuo e, (ii) fornecer dados para o desenvolvimento de modelos para intervenção futura. Garganta (2001b) identifica quatro grandes possibilidades da análise da performance nos jogos desportivos: (1) configurar modelos de actividade dos jogadores e das equipas, (2) identificar os traços da actividade cujo presença/ausência se correlaciona com a eficácia de processos e a obtenção de resultados positivos, (3) promover o desenvolvimento de métodos de treino que garantam uma maior especificidade e, portanto superior transferibilidade, (4) indicar tendências evolutivas das diferentes modalidades desportivas.

Numa síntese literária sobre possibilidades da análise de jogo, Garganta (1997), citando diferentes autores, apresenta quatro funcionalidades gerais: (i) interpretar a organização das equipas e das acções que concorrem para a qualidade do jogo; (ii) planificar e organizar o treino, tornando mais específicos os seus conteúdos; (iii) estabelecer planos tácticos adequados em função do adversário a defrontar; (iv) regular a aprendizagem e o treino. Ora, sem descorar a importância dos restantes pontos, as alíneas ii) e iv) são extremamente importantes na construção do processo de planeamento e periodização do treino.

Constatamos que a análise de jogo é um instrumento condicionador do treino específico das equipas, promovendo, de acordo com Franks e McGarry (1996),

a interdisciplinaridade. A sua utilização permite a obtenção de informação útil às necessidades da equipa, em função dos objectivos definidos, isto é, podendo ser apresentado como referência o modelo de jogo. Como nos refere Garganta (2001b: 57), “o conhecimento acerca da proficiência com que os diferentes jogadores e equipas realizam diferentes tarefas tem-se revelado fundamental para aferir a coerência das suas prestações aos modelos de jogo e de treino preconizados”. De facto, como nos sugerem Bacconi e Marella (1995), apesar da aleatoriedade do jogo, a partir de uma cuidadosa análise será possível identificar ordem e regularidades nos jogadores e nas equipas.

2.5.9.2. Eixos de estudo na análise do jogo

A análise do comportamento dos praticantes pode ser realizada a diversos níveis, surgindo diferenças nas ferramentas utilizadas (Franks e MacGarry, 1996), isto é, tem-se verificado uma proliferação de alternativas para analisar a prestação dos jogadores e das equipas, com base numa diversidade de indicadores e procedimentos utilizados (Garganta, 2001b). Segundo este autor, os diversos estudos nesta área baseiam-se em diversas categorias de observação e distintos níveis de análise.

A definição dos níveis de análise deverá relacionar-se com o que formalmente se pode observar durante um jogo (Oliveira, 1993). De acordo com Franks e MacGarry (1996), a análise do jogo descreve o desempenho ao nível comportamental de análise, codificando as acções dos indivíduos ou grupos, em termos que tenham relevância para jogadores ou treinadores.

A análise notacional tem-se tradicionalmente centrado no estudo das interacções entre os jogadores e os seus movimentos e comportamentos individuais, maioritariamente habilidades abertas (Hughes e Bartlett, 2002).

O tipo de estudos operacionalizado pela análise de jogo encontra-se por demais descrito na literatura. Não nos interessa alongar sobre este ponto. Contudo, apresentamos seguidamente algumas ideias genéricas.

Inicialmente, os estudos baseados na análise de jogo centraram-se na actividade física imposta aos jogadores, designadamente ao nível das distâncias percorridas; o aperfeiçoamento das linhas de investigação conduziu à análise tempo-movimento, na qual se procura identificar de forma detalhada o

número, tipo e frequência das tarefas motoras realizadas pelos jogadores no jogo (Garganta, 2001b). Citando vários investigadores, o mesmo autor menciona que um outro campo de investigação que tem explorado a análise do jogo tem sido a análise das habilidades técnicas.

Como possibilidades de análise, Carling (2001b) refere existirem sistemas de análise que permitem medir as exigências físicas⁵⁰ do Futebol, outros fornecer informação essencial acerca do desempenho tático e técnico.

Constata-se a existência de diferentes tipos de análises das competições: (i) análise dos resultados, (ii) análise das prestações, (iii) análise das cargas, (iv) análise das condições da competição, (v) análise dos comportamentos (Oliveira, 1993). O autor apresenta os *eixos de análise* dos diversos tipos de análise, salientando que cada um deles se ocupa de aspectos parciais da competição, sendo por isso complementares e inter-relacionados. Dos eixos de análise apresentados destacamos os referentes à análise dos comportamentos os quais se referem a: (i) estudo das estratégias utilizadas em competição, (ii) estudo dos planos, decisões e acções tácticas e, (iii) estudo das acções técnico-tácticas. Constata-se ainda uma lacuna nos estudos ao nível da táctica (Sousa, 2005). Segundo este autor, surgem poucos estudos a este nível.

2.5.9.3. Âmbito da análise de jogo

A análise do jogo considera que se estabelece uma relação dialéctica entre o conteúdo e a estrutura do jogo (Queiroz, 1986). Os âmbitos de análise são as competições ou o processo de treino (Oliveira, 1993).

Convém esclarecer que realizar a observação em competições ou no treino são situações totalmente diferentes, sendo que na competição, pode-se levar a cabo observação de situações globais, entendidas como aquelas onde participam todos os jogadores da equipa, ou reduzidas, onde se observa unicamente um grupo de jogadores; no treino podem ser globais, reduzidas mas também ao nível do exercício, (Contreras e Ortega, 2000), isto é, da

⁵⁰ Como exemplo Carling (2001b) refere a possibilidade de medir a intensidade do exercício através do registo da distância total percorrida. Relacionado a distância com o tempo, obtemos os valores da velocidade. O autor refere que a criação de uma base de dados permite analisar a consistência global do desempenho no parâmetro em análise. Este facto permite fornecer pistas sobre a fadiga, em função de declínios da taxa de trabalho (Carling, 2001b).

unidade de treino. Refira-se que de acordo com estes autores, surgem dois níveis genéricos: (i) a observação de situações de máxima realidade (competição) que visa obter, analisar e recolher dados relevantes para o treinador no sentido de melhorar o rendimento da equipa, (ii) em situações de treino, a observação utiliza-se como ferramenta de verificação do processo de treino. Assim, constatamos que em ambos os casos, obtemos informação importante que podemos utilizar ao nível do planeamento e periodização do treino.

Quatro problemas se colocam na análise de jogo: (i) quem vai observar, (ii) o que se vai observar, (iii) porque se vai observar, i.e., os interesses de observação e, (iv) como e com que instrumentos (Bacconi e Marella, 1995).

Dado que o jogo desenvolve-se com base nas relações cooperação/oposição, Oliveira (1993) salienta que a análise do jogo terá que ter necessariamente por objecto a equipa. No entanto, considera que uma vez que o desempenho da equipa resulta da coordenação de esforços de cada jogador, esta deverá também centrar-se individualmente, em cada praticante.

2.5.9.4. Diferentes métodos para a análise de jogo

Considerando que as competições são a fonte privilegiada de informação útil para o treino (Garganta, 1998a), e que em virtude da complexidade desportiva (que resulta da interacção dos comportamentos humanos), a aplicação simplista da análise de jogo pode conduzir grandes erros e deturpações (Hughes e Bartlett, 2002), possuímos, hoje em dia, uma vasta gama de meios e métodos, desenvolvidos e aperfeiçoados ao longo dos anos, que permitem aceder à informação através da análise de jogo (Garganta, 2001b).

Graças à grande quantidade de informação que poderá ser disponibilizada e às diferentes possibilidades de utilização, treinadores e investigadores realizaram um esforço suplementar de sistematização, desenvolvendo modelos conceptuais de análise do jogo, bem como técnicas que permitam a sua operacionalização (Oliveira, 1993). Neste sentido, pode-se dizer que o processo de análise do jogo é plural. Bacconi e Marella (1995) sintetizam que não existe uma só análise de jogo, mas tantas quantas as filosofias subjacentes aos observadores e às suas concepções. Nesta linha de

pensamento, os modelos de jogo são entidades que auxiliam na orientação desta pluralidade.

2.5.9.5. Indicadores de desempenho na análise do jogo

Apesar de ser uma capacidade que melhora com o ensino apropriado e treino, a capacidade para “ler o jogo” passa pela construção de um guia que consiga fornecer ao treinador uma ordenação eficaz de questões que o jogo coloca (Caixinha, 2004). Este autor salienta a necessidade de estabelecer-se um código de análise do jogo comum que ajude a perceber a realidade de cada contexto, uma vez que apesar de em cada jogo poderem variar as circunstâncias em que cada jogo está desequilibrado, as fases, os objectivos, os princípios fundamentais e específicos são invariáveis.

De acordo com Nevill et al (2002), o processo de análise notacional do desempenho desportivo preocupa-se com a identificação de elementos críticos, também denominados de indicadores de desempenho, que podem ser quer individuais, quer da equipa. Também Hughes e Bartlett (2002) salientam que os índices do desempenho poderão ser sub-categorizados em indicadores. Estes serão considerados elementos chave no sucesso de uma modalidade particular (Nevill et al, 2002).

Um indicador de desempenho é uma selecção, ou combinação, de variáveis de acção, que visa definir alguns ou todos os aspectos do desempenho (Hughes e Bartlett, 2002). Refira-se que os autores salientam que para que os indicadores de desempenho sejam úteis, deverão reportar-se ao resultado ou ao desempenho bem sucedido.

Tanto analistas como treinadores utilizam os indicadores de desempenho para aceder ao desempenho de um individuo, equipa ou elementos de uma equipa, sendo que os indicadores podem ser utilizados de uma forma comparativa (com oponentes, outros praticantes ou equipas), ou de forma isolada, medindo o desempenho de uma equipa ou de um individuo (Hughes e Bartlett, 2002).

A análise de jogo tem-se focado em diversos tipos de indicadores: indicadores gerais de jogo, táticos e técnicos (Hughes e Bartlett, 2002). Segundo os autores, estes visam a compreensão das exigências fisiológicas, psicológicas, técnicas e táticas das modalidades.

Os indicadores podem ser categorizado tanto como “indicadores de resultado”, ou como “indicadores de qualidade” do desempenho (Hughes e Bartlett, 2002). Neste sentido, consideramos a existência de uma abordagem de cariz quantitativo ou qualitativo, em função da categorização dos indicadores. Segundo Hughes e Bartlett (2002), ambos os tipos de indicadores têm sido usados na análise desportiva, para medir, de forma positiva ou negativa, aspectos do desempenho.

Consideramos que a existência de um código de análise de jogo, suportado nos indicadores de análise, deve ser específico de uma realidade, i.e., do processo de uma equipa, dado que dele emana a relevância da análise do jogo, face às suas repercussões no domínio do treino e da competição.

2.5.9.6. A relevância da observação (entendida como uma das fases da análise de jogo)

Através dos sentidos, designadamente a visão, e graças à observação, é recolhida informação (Contreras e Ortega, 2000). Assim, segundo estes autores, torna-se possível que treinadores, professores e desportistas extraiam das situações e acções motoras dados relevantes, tanto quantitativos como qualitativos, sobre o desenvolvimento e execução das mesmas. A observação assume-se como um acto inteligente pois o observador terá de seleccionar, de entre um largo leque de possibilidades informativas, um conjunto restrito de informações, consideradas pertinentes, sendo orientadas por um objectivo terminal ou organizador do próprio processo de informação (Damas e Ketele, 1985). Devido à necessidade de registar todos os factos (diríamos, relevantes) que ocorrem no jogo, investigadores e treinadores desenvolveram sistemas de observação (Oliveira, 1993). Estes foram-se aperfeiçoando ao longo dos anos. Algumas questões se levantam ao fazer observação (Contreras e Ortega, 2000): (i) até que ponto as informações que recolhemos através de um qualquer procedimento ou instrumento de medida são exactas, estáveis e precisas? (ii) se diferentes avaliadores realizarem medidas com um mesmo instrumento, até que ponto obtêm resultados semelhantes? (iii) será que a conduta em observação é um reflexo do fenómeno ou modalidade em observação.

A observação é tão necessária quanto falível, pelo que torna-se imprescindível conhecer o seu alcance e os seus limites (Garganta, 2001b), i.e., os limites de cada um dos métodos utilizados. Como nos refere Contreras e Ortega (2000), antes de se realizar qualquer observação, interessa conhecer as garantias e limites do instrumento de observação a utilizar, no sentido de o interpretar adequadamente e conhecer as suas garantias. Segundo estes autores, o instrumento de observação deve ter os seguintes critérios: fiabilidade, validade, objectividade e discriminabilidade⁵¹.

2.5.9.7. A observação sistemática

Considerando que o processamento da informação visual é um processo extremamente complexo e que na sua acção, os treinadores estão submetidos à forte pressão das emoções e à parcialidade, tem-se recorrido à observação sistemática e objectiva, como alternativa à observação casual e subjectiva, no sentido de recolher um número significativo de dados sobre o jogo, (Garganta, 2001b). Como refere Winkler (1988), uma das tarefas do treinador relaciona-se com a observação sistemática e avaliação. Também Bolt (2000) salienta que a observação deverá ser sistemática. Caixinha (2004) refere a necessidade de um rigoroso estudo sistemático de comportamentos e situações, apoiado em técnicas treinadas e meios sofisticados. De acordo com Contreras e Ortega (2000), a observação sistemática converte-se como um método de recolha de dados com um rigor científico muito aceitável. Procura-se o paradoxal objectivo de objectivar a subjectividade (Garganta, 2001b).

Pensamos ser útil fazer um esclarecimento relativo à subjectividade. Teremos de considerar as esferas de abrangência deste conceito. Há que considerar a subjectividade por falta de sistematização dos meios e métodos de análise (esta subjectividade é nefasta), da subjectividade⁵² decorrente de modelos

⁵¹ Com base em Contreras e Ortega (2000), podemos sintetizar que a fiabilidade define o grau de consistência dos dados, a validade reporta até que ponto o instrumento mede o que pretende medir, a discriminabilidade explica que se observamos duas pessoas com o mesmo conceito, os resultados deverão ser diferentes e, a objectividade sugere que os dados são indiferentes da atitude do observador, i.e., que dois observadores ao observar a mesma pessoa tenham resultados similares, evitando uma interpretação particular e subjectiva.

⁵² De acordo com o Dicionário da Academia de Ciências de Lisboa, podemos definir a subjectividade por: “1. Qualidade ou carácter do que pertence ao sujeito pensante, especialmente ao sujeito individual. 2. Domínio das sensações, das percepções, da

(pessoais/individuais) de análise. A este propósito, Garganta (2001b) esclarece: assim como a solução encontrada por um jogador, face a um problema do jogo, comporta quase sempre uma certa margem de subjectividade, dado que a maior ou menor adequação de uma determinada acção face ao contexto que a reclama, decorre de lógicas intimamente ligadas à forma como os executantes apreendem as linhas de força do jogo e ao nível do seu conhecimento tático (declarativo e processual), também esta subjectividade é extensível a todos os observadores e aumenta com o número e variabilidade de eventos do jogo, pelo que a análise sistemática do jogo somente é fiável quando os seus propósitos estão claramente definidos.

Nós todos vemos coisas diferentes, mas isso não é necessariamente mau (Morrison, 2000). O observador não é passivo ao receber a informação mas activo, pelo que o processo de percepção e de recordar os eventos do jogo não se baseia na cópia mas numa selecção construtiva (Franks e MacGarry, 1996). De facto, a percepção humana e o sistema de memória criam e organizam, de forma efectiva e elegante, uma estrutura com sentido, a partir da experiência física (Franks e Miller, 1991). Na recolha de informação através dos sentidos (vista), a experiência do observador é determinante, não devendo, no entanto, converter-se numa interpretação demasiado subjectiva (Contreras e Ortega, 2000). A apreensão de determinados elementos, assim como as suas relações, depende dos modelos que orientam a acção do observador (Garganta, 1998a). Pelo exposto, conclui-se que os modelos de observação tornam-se condicionadores na catalogação da informação do jogo. Considerando que o treinador deverá “ler” a informação pertinente e desprezar que na circunstância será de dominância nula ou desprezável (Caixinha, 2004), os modelos definidos funcionarão como filtros dessa informação.

Apesar das evidencias que sugerem a importância da análise de jogo e observação sistemática, Franks e MacGarry (1996) salientam persistir ainda, junto dos treinadores, uma certa resistência à utilização da análise de jogo, baseada na visão tradicional de que os treinadores experientes podem observar um jogo sem qualquer sistema de apoio à observação dado que

consciência de cada pessoa; interioridade de cada sujeito individual. A interpretação da história dependerá agora da subjectividade de cada um” (pág. 3466). Esta definição remete-nos para a essência do observador, i.e., para a sua singularidade.

retêm com precisão os elementos críticos do jogo. Ora, a evidencia assim como alguns estudos sugerem que tais observações proporcionam informações não fidedignas e imprecisas (Franks e MacGarry, 1996). De facto, como nos sugerem Franks e MacGarry (1996), a exactidão das memórias episódicas é influenciada por diversos factores tais como alterações ambientais na observação inicial, motivos e crenças dos observadores. Num estudo realizado, Franks e Miller (1991) concluíram que os treinadores de Futebol eram incapazes de se recordar mais do que 40% da informação pertinente do jogo. Concluíram ainda que os treinadores podem melhorar a sua habilidade de recordar os eventos críticos. Este facto evidencia a necessidade do treino da observação sistemática.

De acordo com Winkler (1988), a análise sistemática do jogo só se torna possível se: (i) os objectivos da observação estiverem claramente definidos, (ii) aplicarem-se métodos apropriados de observação, que poderão suportar-se em suplementos técnicos (como o equipamento vídeo e o computador), (iii) for viável a avaliação da observação, (iv) surgir uma correcta e explicita apresentação de resultados e, (v) após interpretação, os mesmos sejam guardados, para servir de futura referência.

2.5.9.8. A necessidade de auxiliares de registo de informação

De acordo com Franks e Miller (1991), já foi demonstrado que o sistema humano de percepção e memória é simultaneamente inconstante e ilusoriamente impreciso para recordar acontecimentos complexos, sequenciais e dependentes de contextos naturais. Estes autores citam estudos por eles realizados no âmbito desportivo onde constataram que apesar do treinador se preparar para observar um acontecimento esperado (o jogo) e, se considerar que é especialista na observação da competição desportiva, sem a ajuda de um auxiliar externo de memória (ex. um gravador áudio, vídeo ou computador, uma folha de registo, etc.), serão falíveis e imprecisos ao recordar factos pertinentes e sequenciais do ambiente desportivo. Franks e Miller (1991) sugerem duas soluções possíveis para auxiliar o treinador a lidar com este problema: (i) recorrer a instrumentos portáteis de memória externa e, (ii) treinar

as capacidades observacionais dos treinadores, ensinando-os a observar de forma mais precisa e ajustada.

2.5.9.9. A necessidade de métodos/sistemas de observação e análise específicos

Nos desportos colectivos, a observação dos jogadores em movimento é extremamente complexa dado que é influenciado por diferentes factores como o meio, companheiros, adversários, etc. (Contreras e Ortega, 2000). O processo de análise de jogo requer métodos de recolha e de análise específicos, no sentido de fornecer informação credível tanto a treinadores como a investigadores (Garganta, 1997). Como nos referem Anguera et al (2000), a extraordinária diversidade de situações susceptíveis de serem sistematicamente observadas no comportamento desportivo obriga a prescindir de instrumentos standardizados, tornando necessária dedicar tempo a uma preparação *ad hoc*⁵³ de acordo com contextos específicos de intervenção.

No contexto da observação e análise do jogo, há primeiramente que identificar e configurar as categorias e os indicadores para depois se procurar e aferir as suas formas de expressão no jogo (Garganta, 2001b). Em todo o processo de observação registam-se umas condutas motoras e realiza-se mediante a medição das mesmas (Contreras e Ortega, 2000). Torna-se então conveniente clarificar as categorias de observação dado que, por mais sofisticada que seja a forma de aceder ao conhecimento do jogo, se estas não forem clarificadas, pode-se *navegar à deriva* na procura de um sentido para elas (Sousa, 2005).

De acordo com Contreras e Ortega (2000), a elaboração de um sistema de observação passa por: (1) delimitação precisa das condutas motoras, o que supõe uma categorização das mesmas, (2) determinação da duração e lugar, i.e., determinar a amostra de tempo a empregar, em função das características

⁵³ De acordo com Oliveira (1996: 15), a expressão *Ad hoc* pode-se definir como “adrede; para isto; para um fim específico; diz-se de uma pessoa ou de um órgão a quem é acometida uma missão precisa e temporária e que recebe poderes limitados a essa finalidade”. Transpondo esta expressão, que advém do latim, para o contexto acima referido, podemos considerar que uma preparação *ad hoc* refere-se a uma preparação prévia, que visa um fim específico, no caso concreto, uma apreensão futura do jogo, em função daquilo que se pretende observar, i.e., das categorias definidas previamente. Como refere Anguera (1991, citado por Anguera et al, 2000), a elaboração de instrumentos *ad hoc* passa por construir sistemas de categorias que respondam a um ajuste duplo, i.e., um ajuste com o marco teórico e com a realidade.

da conduta, (3) selecção do instrumento de registo (ex. papel e lápis, gravador áudio, vídeo, etc.), (3) treino dos observadores, designadamente no procedimento a empregar, intervindo ao nível de possíveis erros de recolha e interpretação de dados.

Destacando a possibilidade de se recorrer à metodologia observacional⁵⁴, Anguera et al (2000) consideram que a mesma constitui uma das opções do estudo científico do comportamento humano, combinando flexibilidade e rigor, tendo como objecto de estudo o indivíduo inserido num determinado contexto natural, ou seja, inserido em qualquer dos seus âmbitos de actuação habitual, de modo a captar a riqueza/espontaneidade do seu comportamento. Há que salientar que estes autores consideram o indivíduo numa perspectiva ideográfica, i.e., pode tratar-se de um jogo, assim como uma unidade de observação, tal como a linha de avançados no Futebol, uma equipa, etc. Realçam ainda a necessidade de elaborar um instrumento *ad hoc*, sendo preferível que possa ser seguido de forma diacrónica, ou seja, ao longo de um tempo relativamente prolongado (como um processo de treino, de competição, etc.).

Pelo que foi exposto, achamos interessante fazer uma breve distinção ente eixos e categorias de análise. Podemos considerar que os eixos de análise prendem-se com as “dimensões” do rendimento, i.e., com os aspectos que interferem na eficácia e sucesso competitivo. Assim, um eixo reporta-se a uma dimensão a ser analisada. Para se analisar um determinado eixo, terá necessariamente de se definir categorias de análise que permitam aferir informações consideradas relevantes, sendo estas referentes à “dimensão” em análise.

⁵⁴ Anguera et al (2000) salientam ainda que os instrumentos básicos da metodologia observacional são o sistema de categorias e o formato de campo: o sistema de categorias apresenta um estatuto de maior alcance pelo seu imprescindível suporte teórico, enquanto que os formatos de campo constituem um instrumento mais flexível, especialmente adequado em situações empíricas de elevada complexidade e falta de consistência teórica. Segundo estes autores, o sistema de categorias é uma construção do observador que visa disponibilizar *receptáculos* ou *moldes*, elaborados a partir de uma componente empírica (realidade) e teórica, onde se registam as condutas observadas. Acrescentam que não só se deve estudar a individualidade de cada uma das categorias como a estrutura do conjunto que forma o sistema (Anguera et al, 2000). Segundo Oliveira (1993), o sistema de categorias implica a existência de um conjunto de categorias de observação pré-determinadas. Assim, podemos considerar que as categorias de observação representam uma ideia do que intencionalmente procuramos.

2.5.9.10. Tipos de observação

De acordo com Contreras e Ortega (2000) podemos classificar a observação em: (i) observação em tempo real (que pode ser directa ou indirecta) e, (ii) observação com manipulação do tempo. Segundo os autores, na observação em tempo real, registam-se os dados à medida que os eventos decorrem sendo que, na observação directa o sujeito regista os dados “in situ” e, na indirecta, o observador não se encontra fisicamente no local onde a partida decorre, registando os dados com auxílio de material complementar; na observação com manipulação do tempo, o observador não está presente, utiliza material complementar para registar os acontecimentos e pode manipular as sequências em função das suas necessidades.

A propósito da observação refira-se que a observação *in vitro* apresenta certas vantagens em termos de objectividade, standardização e fiabilidade, enquanto que a observação ao vivo implica mais realismo e validade (Contreras e Ortega, 2000). Segundo Caixinha (2004), a observação directa do jogo permite uma análise *in loco* do jogo com as vantagens inerentes à presença do observador no local da competição, enquanto que a observação indirecta é habitualmente realizada sobre os registos vídeo das competições e, por este facto, embora pouco sensível na análise dos factores ambientais, possibilita uma análise sistemática mais detalhada dos sistemas tácticos ofensivos e defensivos e das características individuais dos jogadores. O autor destaca ainda a utilização da observação mista, combinando os dois tipos de observação anteriores.

1.5.9.11. A tecnologia na observação e análise do jogo

O processo de observação e análise do jogo tem experimentado uma evolução evidente ao nível dos sistemas utilizados, com recurso a instrumentos cada vez mais sofisticados (Garganta, 2001b). Segundo este autor, na observação sistemática e objectiva é frequente o auxílio de sistemas computadorizados. Como nos refere Carling (2001a), a necessidade de obter feedbacks objectivos, precisos e relevantes sobre o desempenho dos jogadores, tanto no treino como

na competição, conduziu ao desenvolvimento de sistemas de análise do jogo computadorizados de alta tecnologia.

De acordo com Bacconi e Marella (1995), a informática conduziu a um novo espectro de oportunidades, embora o recuso ao computador e a meios sofisticados por si só não garante uma análise eficaz. Estes autores acrescentam que torna-se necessário escolher as categorias de análise de forma a que estas possam ser utilizadas num sistema informático. Também Garganta, (2001b) salienta que, a quantidade e diversidade tecnológica não aumenta, necessariamente, a eficácia da observação nem os conhecimentos sobre uma determinada realidade embora, se possa considerar que a tecnologia pode aumentar significativamente a qualidade e celeridade do processo de observação e análise desde que sustentada num adequado uso.

De acordo com Franks e MacGarry (1996), a utilização do computador e da tecnologia vídeo na análise do jogo é favorável dado que, depois de identificado os problemas prioritários da competição, poderão ser projectadas imagens vídeo e apresentadas soluções praticas, proporcionando feedbacks e modelando as situações. Os mesmos autores sugerem que fornecer este tipo de feedbacks às equipas, relativos ao desempenho táctico das equipas e da performance técnica dos praticantes, durante o jogo, modifica significativamente o comportamento do jogador, em função do modelo predefinido do desempenho. Também Hughes e Bartlett (2002) salientam a importância deste tipo de tecnologia na optimização dos feedbacks aos praticantes e treinadores e, assim, na melhoria do desempenho. Riley (2005) ressalta o vídeo como uma ferramenta excelente para capturar a informação e no fornecimento de feedbacks aos jogadores, citando como exemplo, a melhoria do conhecimento do papel táctico do jogador no seio da equipa através do visionamento de clipes vídeo⁵⁵. Castelo (2006a) realça que o uso de videogravadores proporciona aos jogadores a possibilidade de reviverem as suas decisões, atitudes e comportamentos perante os diferentes contextos situacionais, podendo a situação ser visionada a uma velocidade adaptada. Também Bolt (2000) sugere que uma análise computacional do vídeo facilita o

⁵⁵ De acordo com Riley (2005), a captura da informação vídeo (VHS) para o computador, com auxílio de um software específico, garante grande flexibilidade na manipulação da informação, permitindo uma fácil edição de diversos clips sobre o desempenho em análise. Portanto, a ligação da tecnologia vídeo à informática é uma combinação extremamente vantajosa.

processo de aceder e manipular as imagens de vídeo, possibilitando também a sua comparação, constituindo-se como ferramentas pedagógicas. Carling (2001a) destaca que a utilização dos sistemas computadorizados de análise do jogo auxiliam na avaliação dos aspectos positivos e negativos do desempenho do praticante assim como no planeamento de programas de treino específico e na elaboração de estratégias de jogo baseadas nos resultados obtidos. Por outro lado, as imagens vídeo seleccionadas podem ser projectadas aos jogadores, sendo utilizadas como uma ferramenta de treino, especialmente quando comparadas com exemplos de bom desempenho, possibilitando o recurso a programas de modelação (Carling, 2001b). Neste sentido, podemos considerar que estes instrumentos são ferramentas não só pedagógicas, mas também metodológicas, sendo úteis a vários níveis do processo de planeamento e periodização.

A análise do jogo parte consequentemente de uma série de “descobertas”, ou melhor, da identificação de indicadores, devendo estes ser rigorosos e suficientemente indicativos de forma a garantir a sua fiabilidade quando utilizados num sistema computadorizado de análise (Bacconi e Marella, 1995).

Os principais objectivos da informação que pode ser fornecida pelos modernos sistemas computadorizados de análise do jogo são (Carling, 2001a): (i) feedback imediato, (ii) desenvolvimento de uma base de dados, (iii) indicação de áreas que necessitam de melhoria, (iv) avaliação e, (v) como mecanismo para uma pesquisa selectiva através da gravação vídeo do jogo.

A cada vez mais frequente utilização do vídeo e dos computadores como meios de recolha e armazenamento da informação, possibilita a formação de verdadeiras bases de dados (Oliveira, 1993). Como nos referem Franks e MacGarry (1996), considerando a existência de um comportamento consistente na equipa, o futuro desempenho pode ser perspectivado a partir de dados do passado, i.e., com base em observações anteriores. Poderão ser definidos perfis de actuação (respostas de comportamento habituais), podendo estes ser optimizados para promover desempenhos com maior eficácia (Franks e MacGarry, 1996). Este facto permite, segundo os autores, alterar o papel da análise de jogo, de um posto de vista descritivo, para uma função prescritiva.

As vantagens da utilização do vídeo e dos sistemas informáticos relacionam-se com a grande quantidade de informação que podemos registar assim como a

rapidez na sua disponibilização (Oliveira, 1993). Por sua vez, o autor destaca que pela enorme quantidade de informação que pode ser fornecida, poderá ser necessário um grande esforço de informação na análise, de modo a que os ruídos provocados pela grande quantidade de informação não interfiram negativamente. Assim, concordamos com Oliveira (1993) que apesar de todas as potencialidades, a análise de jogo apresenta limitações. As suas possibilidades deverão ser pois analisadas criticamente. Como nos refere Carling (2001b), o treinador ou a sua equipa técnica devem dedicar algum tempo e energia na análise e compreensão dos vários resultados obtidos, antes de os porem em prática no terreno.

2.5.9.12. A análise de jogo e a informação/feedback acerca do desempenho

Através de feedbacks poderá eventualmente ser melhorado o desempenho desportivo (Liebermann et al, 2002). A informação fornecida aos jogadores acerca do seu desempenho é uma das variáveis mais importantes que afectam a aprendizagem e a futura execução (Franks e MacGarry, 1996). Os feedbacks irão permitir aos praticantes modificar os seus comportamentos e produzir desempenhos óptimos (Liebermann et al, 2002). Neste sentido, segundo Franks e MacGarry, (1996), o conhecimento acerca da proficiência com que os praticantes desempenham uma determinada técnica é critica no processo de aprendizagem e, em certas circunstancias, o não fornecimento deste tipo de conhecimento, ou o fornecimento de feedbacks irrelevantes, poderá impedir a aprendizagem. Acrescentam ainda que o fornecimento de informação realística e precisa, ajustada às tarefas de desempenho, irá produzir efeitos extremamente benéficos, quando comparada com informação imprecisa, de natureza geral e, inconstante. Contudo, Liebermann et al (2002) destacam que o feedback apenas será relevante para a aprendizagem se os praticantes conhecerem os objectivos do desempenho e entenderem as necessidades de levarem a cabo algumas correcções. Neste contexto, para estes autores, o feedback pode ser considerado um dos factores mais importantes na melhoria do desempenho desportivo.

A análise de jogo irá permitir fornecer este tipo de informação, i.e., informação relevante e precisa (Franks e MacGarry, 1996). Como nos refere Carling (2001b), a informação que pode ser retirada do vídeo e da análise de jogo é um dos aspectos mais importantes do processo de treino, permitindo que o desempenho melhore através do fornecimento de feedbacks. Liebermann et al (2002) sugerem que o feedback sobre o desempenho pode ser ampliado e melhorado pelo uso da tecnologia. Refira-se que no seu artigo, estes autores referem-se a diferentes tipos de sistemas tecnológicos que podem ser utilizados para fornecer aos praticantes feedbacks relevantes, relacionando-se estes com a visão, a audição e a propriocepção.

2.5.9.13. A necessidade de ter critério na escolha da informação (relevante) a retirar a partir da análise do jogo

Há que destacar que nem todas as informações retiradas a partir da análise de jogo são importantes (Garganta, 1997). Há que ter critério. De facto, segundo este autor, quando a informação produzida consiste num inventário de acções demasiado parcelar, não proporciona uma imagem dos acontecimentos mais representativos do jogo pelo que não constituirá matéria interessante para treinadores. Também Hughes e Bartlett (2002) destacam que se determinada informação (indicadores sobre o desempenho de um individuo ou equipa) for apresentado de forma isolada, poderá ser apresentada uma informação distorcida do desempenho, por se ignorarem outras variáveis, mais ou menos importantes.

De acordo com Carling (2001a), é extremamente importante que os treinadores saibam que tipo de informações pretendem da análise do jogo, ou seja, aquilo que exactamente estão à procura. Este facto conduz à necessidade de se definir claramente as necessidades e pretensões (Carling, 2001a), ou seja, definir os objectivos para a recolha de informação do jogo, devendo esta etapa ser realizada no inicio do processo de análise do jogo (Riley, 2005). Este autor acrescenta que deve tentar simplificar-se o processo ao máximo uma vez que o processo de gravação e preparação do feedback pode ser bastante moroso se não for correctamente planeado. Quanto mais informação for recolhida, mais complexa e mais moroso será todo o processo de análise do jogo (Borrie,

2000). Segundo o autor há que considerar (i) as necessidades da informação, (ii) o esforço requerido para obter a informação e, (iii) o tempo que irá demorar a analisar essa informação e a fornecer feedbacks.

Há que salientar que actualmente existe uma diversidade de sistemas e que um sistema de análise poderá não estar otimizado para o tipo de informações requeridas pelo treinador (Carling, 2001a). Torna-se necessário que o treinador conheça aquilo que pode realmente obter de um sistema (Carling, 2001b), sendo necessário determinar qual dos sistemas tem valor para o treinador e, mais importante, aprender como o utilizar de forma efectiva (Bolt, 2000). Borrie (2000) defende que os sistemas de análise do jogo deverão ser desenvolvidos em relação ao processo de treino específico que suportam.

Apesar de se considerar que o sistema empregue deve fornecer dados de acordo com as necessidades do treinador, tal poderá não acontecer inteiramente devido (Carling, 2001b): (i) falta de tempo geral ou não ter os resultados a tempo do próximo encontro, (ii) fornecimento de dados inadequados, em demasia, irrelevantes, imprecisos ou erróneos, (iii) restrições ou desacordos nos critérios tácticos, (iv) dificuldades em compreender determinados resultados.

Se por um lado, em muitas análises poderão não ser fornecidas informações suficientes sobre o desempenho, de forma que representem inteiramente os acontecimentos significantes do desempenho (Hughes e Bartlett, 2002), por outro, muitos dos sistemas de análise fornecem um largo espectro de dados mas levanta-se a questão de como poderá o treinador beneficiar dessa informação (Carling, 2001b). Como tal tem de se decidir a informação a retirar e a sua utilidade. Como nos refere Borrie (2000), sistemas simples que se centram em informações muito relevantes ao processo de treino são mais valiosos do que sistemas complexos que fornecem grandes quantidades de informação estatística, que nunca influenciam o treinador. Este facto permite-nos equacionar a qualidade e pertinência da informação. Como Borrie (2000) refere, na análise de jogo, nem sempre mais (volume) é sinónimo de melhor.

No que relaciona com a problemática da informação a recolher, Sousa (2005) destaca a necessidade de delinear o que é essencial e o que pode ser considerado acessório. Segundo este autor, importa saber quais as variáveis que devem ser observadas durante o jogo no sentido de retirar o máximo de

informação possível. Esta informação deverá ser útil, i.e., relevante, no sentido de orientar e condicionar o processo de treino e de competição. Esta questão é também afluída por Caixinha (2004) ao levantar um conjunto de interrogações que devem ser colocadas pelos treinadores: (i) será que as informações retiradas são apenas apropriadas, ou são também importantes (i.e. subjectivamente relevantes) para que os praticantes as recebam? (ii) será que podem ser entendidas e levadas à prática na situação actual? (iii) vale a pena efectuar a correcção no que respeita ao desempenho alcançado?

Surge-nos pois a ideia que o excesso de informação é inútil, sendo essencial a informação que pode ser alvo de intervenção pelo treinador. A restante é acessória e perde-se, sendo uma falha, um aspecto negativo, deixando por isso de ser benéfica. Deve-se pois estruturar com critério o que é relevante. Em nosso entender devemos filtrar a informação pela qual realmente intervimos ao nível da qualidade de organização do jogo da equipa, face ao seu estado actual e nível de prontidão – informação relativa à própria equipa – e, sobre as implicações do adversário na nossa própria forma de jogar, sem abdicar da identidade – informação ao nível de *scouting*⁵⁶.

Segundo Borrie (2000), ao tomar-se uma decisão para incluir no sistema de análise do jogo a observação de uma acção específica, também se deve decidir os aspectos que não irão ser alvo de observação. Assim, o processo de desenvolvimento de um sistema efectivo passa tanto por identificar o que vai ser ignorado como o que será atendido pelo observador (Borrie, 2000). O mesmo autor refere que as decisões sobre as acções em análise devem reportar-se ao processo de treino que está a ser implementado. Neste sentido, podemos considerar que a definição dos critérios de observação deverão relacionar-se com o modelo de jogo da equipa, dado que este deverá ser o orientador do processo de treino e de competição. Assim, através da análise do

⁵⁶ De acordo com Caixinha (2004), o *scouting* refere-se ao processo de observação e exploração dos “pontos fortes e fracos” das equipas adversárias. Segundo o autor, este é um dos campos a explorar mais profundamente na procura de eventuais acréscimos à performance desportiva. Lopes (2005) revela que o *scouting* é uma modalidade particular de observação-análise que tem como objectivo fornecer ao treinador informações precisas sobre o adversário, capacitando-o para o desenvolvimento estratégico-táctico de um jogo a partir das informações recolhidas. O *scouting* expressa a necessidade de se observarem os adversários no sentido de complementar o trabalho de preparação das competições (Caixinha, 2004). Como tal, é um instrumento estratégico essencial para preparar os jogos de Futebol (Lopes, 2005). Através do *scouting* procura-se caracterizar o jogo do adversário e definir a estratégia a utilizar no jogo (Lopes, 2005).

jogo surge a possibilidade de fazer uma observação específica de diagnóstico, através da qual se pretende identificar os elementos correctos e incorrectos da prestação observada, o que permite ao treinador ter um conhecimento profundo ao nível das componentes críticas, do modelo de execução ou do próprio modelo de jogo, de modo a intervir em tempo oportuno e com eficácia (Caixinha, 2004). Através da análise de jogo, deverá surgir assim uma articulação entre diagnóstico – prescrição.

2.5.9.14. Informação quantitativa e qualitativa na análise de jogo

Reportando-se concretamente ao vídeo e à análise de jogo, Carling (2001b), refere fornecerem meios para qualificar e quantificar várias características do desempenho dos executantes e das equipas. Tanto os indicadores de resultado como os de qualidade de desempenho podem ser utilizados para medir o desempenho (Hughes e Bartlett, 2002). Tradicionalmente treinadores e outros profissionais das actividades físicas tanto têm utilizado informação quantitativa, como qualitativa, no auxílio da análise do movimento (Bolt, 2000). Através de procedimentos de apreciação pode-se julgar qualitativamente uma conduta motora, ainda que posteriormente se possa quantificar; através dos procedimentos de verificação registam-se os valores quantitativos relacionados com a execução do praticante (Contreras e Ortega, 2000). A análise quantitativa envolve medições do desempenho e é geralmente expressa em números; a análise qualitativa, embora seja mais subjectiva que a mensuração quantitativa, não é menos complexa, requerendo uma abordagem interdisciplinar sistemática (Bolt, 2000).

De acordo com Oliveira (1993), para que um processo de análise de jogo tenha fidelidade, validade e objectividade, torna-se necessário desenvolver sistemas e métodos de observação que possibilitem o registo de todos os factores relevantes do jogo, produzindo informação objectiva e quantificável. Riley (2005) sugere que a utilização da análise notacional seja utilizada como um meio de categorizar objectivamente o tipo de informação que ocorreu durante o jogo. Também Ponce e Ortega (2003) sugerem que as variáveis de observação de um jogo sejam objectivas de modo a que os seus valores indiquem se uma equipa é mais ou menos eficaz. No entanto Oliveira (1993) acrescenta que

análises subjectivas, baseadas em aspectos parciais do jogo, ou sem o conhecimento do contexto em que ocorreram, conduzem muitas vezes a apreciações erradas. Ora, num ponto anterior da Revisão da Literatura consideramos inegável a importância de aspectos subjectivos/qualitativos. A abordagem da dimensão táctica do jogo de Futebol assenta em parte numa natureza subjectiva, conduzindo a dificuldades no controlo objectivo de algumas variáveis (Garganta et al, 1996; Garganta, 1997). Este facto não deve ser limitador ou discriminatório no tipo de informação.

De acordo com Ponce e Ortega (2003), desde a fase final da década de oitenta⁵⁷ tem surgido na literatura estatística diversos estudos acerca das diferentes aplicações da análise de dados em Futebol. Estes autores referem que a aplicação de técnicas estatísticas de análise de dados em Futebol são muito interessante e relativamente modernas. No seu artigo, os referidos autores indicam alguns métodos quantitativos (estatísticos) para explicar, entender melhor e opor-se ao comportamento táctico das equipas de Futebol. Riley (2005) sugere ainda que as informações estatísticas obtidas através da análise notacional sejam apresentadas através de gráficos e tabelas de modo a ser apresentadas de forma agradável e de fácil compreensão.

Há que referir que nem todas as informações estatísticas são relevantes, sendo que muitas das variáveis em análise só terão sentido quando relacionadas com outras variáveis, que lhes irão servir de referência. Como referem Ponce e Ortega (2003), não é suficiente apresentar a percentagem de posse da bola pois esse dado não é informativo acerca das tácticas e estratégias empregues pelas equipas; é pouco interessante saber o número de remates à baliza sem saber outro leque de informações como por exemplo, o número de passes realizados para chegar à zona de remate ou, o local onde se iniciou a jogada e, se a recuperação da bola foi por intervenção estratégica da equipa, por passe falhado do adversário, etc. Riley (2005) salienta que o fornecimento de categorias estatísticas muito gerais (ex. gráfico com o número de passes) pode não ser muito informativo. Realça ainda que o fornecimento de uma grande

⁵⁷ Refira-se que o início dos estudos estatísticos/quantitativos são anteriores a estas datas. De acordo com Ponce e Ortega (2003), já em 1968, Reep e Benjamiim desenvolveram um modelo estatístico para explicar o número de passes numa partida e, na década de setenta, Franks dedicou-se à análise quantitativa no Futebol. No entanto, para Ponce e Ortega (2003), os estudos mais interessantes surgiram já na década de oitenta.

quantidade de estatísticas pode ser confuso tanto para treinadores como jogadores.

Dada a complexidade de factores que intervêm no desempenho de sucesso, Hughes e Bartlett (2002) salientam que apenas a procura de utilização de dados quantificáveis para analisar e avaliar a complexidade de factores que determinam o desempenho de sucesso, poderá ser enganador e levar a conclusões erradas.

De acordo com Garganta (2001b), face à inépcia das conclusões retiradas dos estudos quantitativos, centrados nas acções técnicas individuais, e considerando a importância capital atribuída à expressão táctica, tem-se vindo a questionar a pouca relevância contextual dos dados recolhidos e a duvidar da sua pertinência e utilidade. Segundo este autor, este facto tem levado a que os analistas procurem coligir e confrontar dados relativos aos comportamentos expressos no jogo, de modo a tipificarem as acções que se associam à eficácia dos jogadores e das equipas. Esta demanda surge por três vias principais (Garganta, 2001b): (1) uma que consiste em reunir e caracterizar blocos quantitativos de dados, (2) outra mais centrada na dimensão qualitativa dos comportamentos, no qual o aspecto quantitativo funciona como suporte à caracterização das acções, de acordo com a sua efectividade no jogo, (3) uma terceira voltada para a modelação do jogo a partir da observação das variáveis técnicas e tácticas e da análise da sua covariação.

Ora, de acordo com Oliveira (1993), a exaustividade e objectividade deverão ser qualidades fundamentais para o desenvolvimento do processo de análise pelo que esta deverá abranger o maior número de elementos do jogo, passíveis de uma expressão quantitativa. Não suportamos esta opinião. Os indicadores qualitativos são também nucleares. De facto, como refere Bolt (2000), os executantes necessitam de análises qualitativas dos seus movimentos. No entanto, a exactidão e consistência da análise qualitativa é de importância vital (Knudson, 2000). Segundo este autor, embora uma análise qualitativa cuidada e precisa possa melhorar a confiança e aptidões motoras dos praticantes, uma análise qualitativa inconsistente e imprecisa pode conduzir à frustração e a um desempenho improdutivo. Como refere Morrison (2000), para que o observador seja um efectivo analista qualitativo, terá de estar consciente dos factores que podem melhorar a sua própria análise e

promover consistência com as observações de outros observadores, devendo utilizar a observação sistemática. A este propósito Knudson (2000) refere que a validade da análise qualitativa pode ser melhorada através de uma preparação cuidadosa e por uma estratégia de observação apropriada. Bolt (2000) salienta que as recentes inovações na tecnologia informática, designadamente na capacidade de captura digital das imagens de vídeo e na sua manipulação no computador, assim como na comparação dos desempenhos, têm auxiliado na compreensão e análise qualitativa do movimento, em contextos variados.

De acordo com Caixinha (2004), os estudos baseados na análise qualitativa procuram identificar e caracterizar modelos de jogo com base em regularidades, bem como a análise de determinados níveis estruturais do jogo (acções ofensivas com finalização ou que criem situações de finalização) com especial incidência para as acções decisivas ou críticas do jogo.

Há que destacar que provavelmente iremos ver coisas diferentes de outros observadores mas devemos perceber porquê o fazemos (Morrison, 2000). No seu artigo, este autor descreve e explica alguns factores que podem afectar a análise qualitativa: definições sobre o movimento de sucesso⁵⁸, observação, percepção (em função da qualidade da informação sensorial), ilusões e preconceitos. Segundo o autor, o conhecimento destes factores auxilia na melhoria da análise qualitativa e na compreensão das análises qualitativas dos outros. Por outro lado, se o analista e o treinador não se basearem nos mesmos conceitos e definições, os dados poderão ser incorrectamente interpretados (Borrie, 2000).

No postulado apresentado e defendido por Oliveira (1993) parecem radicar a maioria dos estudos. Ora vejamos. Após uma análise a diversos estudos que incidem na observação e análise do jogo, Garganta (2001b) constatou que os sistemas de observação utilizados têm privilegiado, na sua maioria, a análise descontextualizada das acções do jogador, o produto das acções ou comportamentos, a dimensão quantitativa das acções e as situações que originam golo. O mesmo autor sugere que as análises que salientam o comportamento das equipas e dos jogadores através da identificação das

⁵⁸ Este facto remete-nos em larga medida, na análise da nossa equipa, para a importância da definição do modelo de jogo.

regularidades e variações das acções de jogo⁵⁹, afiguram-se claramente mais proveitosas face à exaustividade de elementos quantitativos, referentes a acções individuais e não contextualizadas.

Pelo exposto, surge-nos realçada a importância de perspectivar também informações de cariz mais subjectivo. Porém, um aspecto a rejeitar é a implementação de uma observação livre, arbitrária e ao acaso, sem consistência e rigor. Devemos, no entanto, ter presente que ao intervir a um nível mais subjectivo, teremos de considerar possíveis desajustes e perturbações negativas que podem advir das características deste tipo de informação. Há que ter rigor e critério na busca de tal informação. Por tal, torna-se necessário identificar e definir as categorias de análise, i.e., torna-se importante categorizar de forma conveniente os parâmetros de análise. O modelo de jogo é uma boa referência neste processo.

2.5.9.15. A análise do desempenho tático

No que se refere à estratégia e à tática, Oliveira (1993) salienta poderem ser investigados os sistemas e planos táticos nas diversas fases do jogo (ataque, defesa, transições), bem como as acções de jogo em cada uma das fases. Contreras e Ortega (2000) referem que se deve observar (i) os meios técnico/táticos individuais, (ii) a tática de grupo e, (iii) a tática da equipa. Concordamos com Garganta (1997) que através da análise de jogo deverá procurar-se a identificação das regularidades e variações das acções de jogo, bem como da eficácia e eficiência ofensiva e defensiva, absoluta e relativa e não exaustivos dados quantitativos relativos a acções terminais e não contextualizadas.

Se por um lado, na observação e avaliação das competências dos jogadores deve atender-se aos imperativos ditados pelas características do contexto, por

⁵⁹ A análise das regularidades dos comportamentos dos jogadores e das equipas, no mesmo, ou em vários jogos, constitui informação condensada com sentido (Garganta, 2001a), que representa características do jogo de uma equipa. No entanto, o jogo de uma equipa é algo mais do que determinadas regularidades comportamentais. Neste sentido, de acordo com Garganta (2001a), importa também analisar outras acções no jogo das equipas, imprevistas, que, embora não representem regularidades ou invariâncias, surgem sobre uma organização subjacente, condicionando o rumo do jogo.

outro lado, há que considerar as referências (modelos) subjacentes aos comportamentos evidenciados nas acções de jogo (Garganta, 1997).

Consideramos que depois de identificadas as regularidades e variações das acções de jogo, poderão ser comparadas com os princípios e sub-princípios do modelo de jogo, o que permitirá aferir a qualidade do desempenho da equipa e dos jogadores. Trata-se portanto de um método profícuo de avaliação e controlo do processo. Mais uma vez, a questão fundamental é que tipo de informação se deve recolher.

Segundo Hughes e Bartlett (2002), os indicadores tácticos do desempenho em modalidades como o Futebol, procuram traduzir a importância relativa do trabalho de equipa, do uso do ritmo, do espaço, do movimento, e a forma como eles e os adversários utilizam estes aspectos, na exploração dos pontos fortes e fracos dos desempenhos dos jogadores e das equipas. Os mesmos autores acrescentam que estes aspectos irão reflectir a forma como os jogadores ou as equipas atacam e defendem, como utilizam o espaço de jogo e a variedade de acções de jogo.

Uma questão central relaciona-se com uma correcta definição das variáveis de analisar de modo a retirar a maior informação relevante possível para o processo de treino e de competição da equipa. Reportando-se à análise da própria equipa, Carvalhal (2001) sugere que as variáveis de análise sejam os comportamentos adquiridos pela repetição sistemática dos exercícios, de acordo com o modelo de jogo.

Pelo que foi exposto ao longo do capítulo podemos considerar que a comunicação e transmissão da informação aos jogadores poderá ser considerada como uma etapa final do processo de análise de jogo de uma equipa, já que, a informação entretanto recolhida visa repercutir-se nos processos de preparação da equipa para a competição, sendo também ela alvo de posterior análise. Consideramos que a procura de informação relativa à organização de jogo deverá ser prioritária e alvo do processo de análise do jogo. A informação obtida deve ser útil aos processos de planeamento e periodização do treino. Neste sentido, podemos considerar que a análise de jogo é um instrumento de adequação e de refinamento do planeamento, no sentido de o tornar mais coerente com a realidade, por forma a melhor antecipar o futuro que se pretende.

2.6. Delimitações conceptuais: “Estratégia”, “Táctica” e “Técnica”

Os conceitos, tática e estratégia, assim como o de técnica, não são exclusivos do âmbito desportivo. Nos jogos desportivos, estratégia e tática⁶⁰ estão intimamente ligados (Riera, 1995; Bompa, 1999; Garganta, 2000), conferindo a estas modalidades o seu carácter específico (Castelo, 1994; 1999), e realçam a natureza do jogo de Futebol (Garganta, 1997). Concorrem para o mesmo fim, fundindo-se na prestação desportiva (Garganta, 2000).

2.6.1. A Estratégia e a Tática

A acção de um jogador numa determinada situação momentânea de jogo decorre das ideias e pensamentos cujo âmbito é determinado pela dimensão estratégico-táctica da situação (Castelo, 2002). Esta assume no Futebol, um papel determinante (Garganta, 1999b). A estratégia e a tática ensinam o jogador a intervir sobre o jogo, alterando-lhe o curso (Garganta e Cunha e Silva, 2000).

Segundo Garganta (1997) a essencialidade estratégico-táctica do Futebol advém de um quadro de referências que contempla: (1) o tipo de relação de forças entre os efectivos que se confrontam; (2) a variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade do contexto de jogo; (3) as características das habilidades motoras para agir face a um contexto específico.

A existência de uma disciplina científica autónoma pressupõe uma terminologia específica que nos remete para um sistema de termos-noções (Teodorescu, 2003). Segundo o autor, seria propício que ao nível da *teoria e metodologia geral*⁶¹ dos jogos desportivos surgisse uma interpretação unitária das noções

⁶⁰ Assim como a técnica (Riera, 1995).

⁶¹ Há que questionar a existência desta teoria na medida em que cada vez mais se promove a especialização de cada modalidade desportiva, algo que se afasta das pretensões deste autor. Contudo, como nos refere Verkoshanskij (2001), é necessário ter presente que não pode existir uma formula universal de organização do treino, porém deve existir um único modo metodológico, cientificamente argumentado, para a interpretação da essência do processo de treino e, portanto, também dos objectivos da teoria do treino desportivo, em cuja base se pode construir o sistema concreto de treino de cada disciplina desportiva. Este autor refere que a enorme experiência prática acumulada na preparação de desportistas de alto nível, os progressos científicos da fisiologia, bioquímica, medicina, da biomecânica aplicadas ao desporto, ou seja, dos estudos fundamentais da metodologia aplicada ao desporto, tem criado pressupostos objectivos para a formulação de uma moderna teoria e metodologia do treino

com que se opera (teórica e praticamente). Este facto não é evidente ao nível dos jogos desportivos. Verifica-se, que os conceitos de estratégia e tática são alvo de uma enorme disparidade de significados (Garganta, 2000). Não há unanimidade sobre o significado destes conceitos pelo que, frequentemente, a sua utilização é pouco precisa, o que conduz, a imprecisões, inexactidões e confusões (Riera, 1995). Este conjunto de imprecisões terminológicas associadas à utilização dos termos estratégia e tática, deixam perceber uma dualidade na sua dimensão temporal (Garganta, 1997), gerando alguns equívocos importantes no plano das metodologias de ensino e treino dos jogos desportivos (Garganta, 2000). Torna-se assim uma questão central precisar estes conceitos no sentido de facilitar a análise funcional, a avaliação e o ensino da tática desportiva (Riera, 1995) e expressar um ponto de vista a assumir no ensino/treino.

2.6.1.1. Estratégia

A palavra estratégia é polissémica pelo que as suas mais diversas acepções permitem que ela seja aplicada em vários domínios e contextos (Pires, 2005).

As equipas de Futebol, ao actuarem num contexto em que se estabelecem relações de dependência e interdependência, constituem-se como sistemas hierarquizados, especializados e fortemente dominados pelas competências estratégicas e heurísticas (Garganta, 1997; Garganta e Gréhaigine, 1999). No domínio do jogo, o desenvolvimento dos comportamentos individuais e colectivos dos jogadores, resulta da adopção de uma atitude estratégica que decorre da análise da situação de jogo observada (Queiroz, 1986). Nesta linha de pensamento encontra-se Pires (2005) ao referir que o mundo do Futebol é um espaço de reflexão e aplicação estratégica a nível da dinâmica do jogo. Segundo Riera (1995) no âmbito desportivo, a estratégia está associada a:

- Procurar alcançar o objectivo principal (ex. a vitória numa competição);

desportivo e das suas principais bases desportivas. No entanto, Tschiene (2001) salienta que até hoje, não existe uma teoria completa e coerente do treino. Segundo o autor, nas publicações mais importantes apenas são contidos os aspectos e fragmentos de uma teoria de treino. O mesmo autor sugere que a teoria do treino deve dedicar-se exclusivamente às exigências de cada desporto e, eventualmente, grupos de desportos.

- Planificar previamente a actuação a curto, médio e longo prazo⁶²;
- Abordar a globalidade dos aspectos que intervêm (a planificação estratégica desportiva incluiu todos os elementos relevantes que incidam no rendimento desportivo).

Face a esta delimitação conceptológica, verificamos que uma das tarefas do treinador é a de definição da estratégia desportiva, relacionando-se esta com o objectivo principal, a planificação e a globalidade.

Embora uma das características da estratégia seja a globalidade, esta pode-se referir a todos os factores que incidam na pessoa (estratégia individual) ou a um colectivo (estratégia colectiva) sendo que, a estratégia individual deve estar sempre em consonância e superditada à estratégia colectiva (Riera, 1995). Este autor refere ainda que nos desportos de colaboração (como é o caso do Futebol), a estratégia para conseguir a vitória é sempre colectiva.

Castelo (1994) refere que é objectivo da estratégia assegurar as modificações pontuais e temporais de adaptação da expressão da tática da equipa em função do adversário, obrigando-o a jogar em condições desfavoráveis e vantajosas para a equipa. Assim, segundo este autor, pretende-se anular os aspectos de organização de jogo mais eficientes da equipa adversária⁶³. É no plano semanal de treinos que o treinador determina os aspectos principais de jogo que deverão ser modificados e readaptados em função do conhecimento da expressão tática do adversário (Castelo, 1994).

2.6.1.2. Tática

Como já anteriormente referimos, a tática está presente em muitas actividades humanas, não sendo um conceito exclusivo do âmbito desportivo; sempre que existe oposição surge uma componente tática (Riera, 1995). A importância das competições e da situação de jogo atribui um grande papel à tática (Tschiene, 1987) dado que esta assume-se como um meio através do qual

⁶² Nesta lógica pode-se referir que o treinador planifica o ciclo de um desportista ou de uma equipa (planificação a longo prazo), a temporada (planificação a médio prazo) e a próxima competição (planificação a curto prazo) (Riera, 1995).

⁶³ Este facto passa pelo conhecimento da equipa adversária, nomeadamente as suas potencialidades (pontos fortes), tentando minimiza-los, e das suas vulnerabilidades (pontos fracos), tentando aproveitá-los (Castelo, 1994).

uma equipa tenta valorizar as particularidades dos seus jogadores. Mahlo (1997) refere que o acto tático no jogo é orientado e consciente e, consiste em resolver praticamente, no respeito de todas as regras em vigor, e de forma rápida e deliberada, um grande número de problemas postos pelas diversas situações do jogo, visando o maior êxito possível da actividade global. A acção tática é um fenómeno complexo que decorre de uma multiplicidade de factores que constringe e faz emergir o desempenho (Araújo, 2003).

De acordo com Teodorescu (2003), no jogo, a tática é um meio através do qual uma equipa tenta valorizar as particularidades dos seus próprios jogadores, bem como outras qualidades acumuladas durante a preparação, de modo a criar as condições e situações de jogo favoráveis, através de acções colectivas e individuais.

Castelo (1994) refere que a tática em Futebol consubstancia a base de resolução dos problemas metodológicos que surgem no terreno do jogo, constituindo-se por todos os conhecimentos susceptíveis de dar uma determinada orientação às diferentes acções (individuais/colectivas, ofensivas/defensivas) da equipa relativamente à realização dos objectivos pré-definidos.

Segundo Garganta (1997), vincam-se três aspectos característicos no que se refere ao conceito de tática, nos jogos desportivos colectivos: (i) a sua ligação ao jogo, isto é, ao contacto directo entre os opositores e os companheiros; (ii) o seu carácter de execução para tornar operativa a estratégia, à qual cabe a concepção e a direcção; (iii) e a sua estreita dependência da estratégia. Riera (1995), refere que no âmbito desportivo surgem três expressões (objectivo parcial, combate e oponente) que nos ajudam a definir a tática:

- Objectivo parcial. São objectivos imediatos e limitados mas entroncados e superditados pelo objectivo principal e estratégico; traduz-se, por exemplo, em conseguir uma posse de bola;
- Combate. A essência da tática é a luta, o combate (duelo). As decisões são imediatas, dependem das situações e intenções constantemente alteráveis do(s) oponente(s) e do(s) companheiros. A rapidez⁶⁴ é essencial para vencer o combate e exige que se preveja, antecipe e intua a actuação

⁶⁴ Face ao exposto, podemos considerar que a rapidez depende em parte da velocidade de decisão.

do oponente, que a todo o momento, tal como fazemos, nos procura enganar e não mostrar as suas verdadeiras intenções;

- Oponente. A actuação táctica depende, em parte, da actuação do oponente. Há que estar muito atento à actuação do adversário, sua relação espacial e temporal.

A táctica é uma característica dos desportos de competição (Riera, 1995). Para este autor, a noção *oposição* deve utilizar-se em desportos de luta ou de equipa. É um conceito que se refere aos desportos em que os adversários se enfrentam entre si, de forma directa, deliberada e sistemática, procurando que as suas acções prejudiquem, a todo o instante, o adversário e, evitando ser prejudicado por este (Riera, 1995). Na luta desportiva, a base do sucesso constitui-se pela capacidade para raciocinar durante a sua duração (Teodorescu, 2003). O desenvolvimento das acções tácticas coloca em evidência os processos intelectuais (Mahlo, 1997), revestindo a forma de processamento de informação (Tavares, 1998).

Numa revisão literária, Costa et al (2002) suportam a ideia que um dos fundamentos e requisitos essenciais para a excelência da performance desportiva, reporta-se ao desenvolvimento das habilidades perceptivas e cognitivas. Faria e Tavares (1993) colaboram deste pressuposto, referindo que dada a natureza complexa do comportamento do jogador, sobressaem as funções cognitivas ligadas à capacidade de percepção, raciocínio e de imaginação, de entre a multiplicidade dos requisitos que interagem ao nível da capacidade de jogo.

O pensamento táctico, ou seja, o pensamento no jogo, é uma componente essencial da acção táctica (Mahlo, 1997). Segundo este autor, o pensamento está presente na percepção e na análise da situação, ou seja, na observação⁶⁵, assim como na solução mental do problema, sob a forma de análise e de síntese, de abstracção e de generalização. Um jogador com bom nível de processamento de informação poderá elaborar com sucesso um esquema mental de actuação motora (Tavares, 1998). O pensamento táctico é

⁶⁵ Para Mahlo (1997), o conteúdo, amplitude e riqueza da percepção ou da observação em jogo depende por um lado da rapidez das acções de jogo e, por outro, da rapidez de observação dos jogadores.

extremamente importante para a correcta orientação dos jogadores, sua organização criativa e realização de acções tácticas individuais e colectivas, em função da complexidade com que se desenrolam no jogo (Faria e Tavares, 1993).

Mahlo (1997) considera que enquanto processo intelectual duma solução, o processo táctico assume-se como uma componente indissociável da actividade em jogo. O pensamento táctico do jogador é afectado pela aquisição e elaboração das informações recolhidas e utilizadas na orientação adequada das acções motoras (Tavares, 1998).

No contexto dos jogos desportivos, a táctica refere-se normalmente à situação voluntária de acções que realizam a estratégia (Garganta, 1997). Assim, segundo este autor, sendo a táctica a aplicação da estratégia às condições específicas do confronto, ao longo do jogo, exprime-se através de comportamentos observáveis que decorrem de um processo decisional metódico, que é regulado por normas, o que pressupõe conhecimento⁶⁶, informação e decisão. A tomada de decisão, que ao nível do mecanismo perceptivo pressupõe tarefas motoras de grande complexidade, desempenha um papel crucial nas acções do jogador dado que a realização de movimentos conscientes é precedida de uma decisão (Tavares e Faria, 1993). Refira-se a este propósito que devemos falar de simultaneidade de decisão e de acção (Faria e Tavares, 1993). A decisão táctica refere-se sobretudo ao «o quê» e ao «como» dos comportamentos face às mudanças produzidas (Garganta, 1997), devendo as decisões efectuar-se numa dinâmica relacional colectiva e coordenadas no seio de unidades amplas (Faria e Tavares, 1993). O acto táctico resulta da aplicação do saber, das capacidades e do *saber fazer* (“savoir faire”) (Mahlo, 1997). O jogador deverá aprender a adaptar convenientemente a sua resposta de acordo com as exigências inerentes à decisão, sendo para tal fundamental e determinante seleccionar a informação concertante ao gesto/acção a executar (Faria e Tavares, 1993).

⁶⁶ Segundo Schoch (1987: 46), “os *conhecimentos* são produtos de natureza cognitiva que dependem preferencialmente de pressupostos gerais como os processos mentais de produção e reprodução”.

Pelo referido, podemos considerar que a tática é referenciada a uma cultura tática⁶⁷. De acordo com Riera (1995), constata-se que as alternativas táticas baseiam-se nos recursos técnicos dos desportistas. Podemos considerar que o jogador decide fazer porque sabe fazer. Como refere Teodorescu (2003: 32), “a técnica oferece os meios que deverão ser utilizados usando a razão”. Mahlo (1997) considera que na acção tática dos jogadores exprime-se um pensamento produtor.

A realização da tática está condicionada pela preparação técnica e física (Teodorescu, 2003), assim como pela dimensão psicológica. A este propósito Oliveira (2004c) refere que por si só a «dimensão tática» não existe, evidenciando somente quando se manifesta através da interacção das outras três, as dimensões técnica, física e psicológica. Acrescenta ainda que não faz sentido aparecer sem que algumas destas três dimensões não faça parte dessa interacção. Nesta linha de pensamento, Frade (2003: V) refere que “o tático não é físico, não é técnico, não é psicológico, não é estratégico, mas sem estes não existe” (Frade, 2003: V). Segundo este autor, o “tático” deverá ser a componente dominante.

Pela definição de tática que estabelece, Teodorescu (2003), considera que esta se refere à totalidade de acções individuais e colectivas no domínio da preparação técnica, física, psicológica e teórica, bem como outras medidas específicas – dos jogadores duma equipa – seleccionados, organizados e coordenados unitariamente, com vista à sua utilização racional e oportuna durante o jogo (considerando os limites das Leis do jogo e do desportivismo), com o objectivo da obtenção da vitória.

Schoch (1987) refere que os processos perceptivos de decisão, e interpretativos, entram na formação tática, constituindo o seu elemento fundamental. Neste sentido, o desempenho tático depende dos processos perceptivos e de decisão. Reportando-se à formação tática dos jogadores, Mahlo (1997) refere que esta não se limita a uma aprendizagem do pensamento tático mas antes, trata-se de um processo amplo e unitário,

⁶⁷ Segundo Frade (1990, citado por Faria, 1999) podemos definir a cultura tática como um guia de escolhas de acção, referenciado ao conjunto de valores e percepções que decorrem do corpo de significações criado (princípios, regras e modelos de jogo).

destinado a desenvolver todos os factores da actividade que participam na acção táctica.

Costa et al (2002) sugerem que face aos inúmeros problemas que o jogo coloca, o jogador terá de decidir e seleccionar a solução mais consentânea com a situação de jogo, obedecendo aos princípios gerais do jogo através do conhecimento que possui do jogo. Numa revisão literária, Costa et al (2002), baseando-se em diferentes autores, suportam a ideia que a tomada de decisão precede a execução. No entanto, acrescentam que a acção é sinónimo de tomada de decisão dado que cada situação requer uma nova solução. Realçamos que não se poderá confundir decisão com acção. Uma coisa é acção e outra é decisão. Uma acção pressupõe uma decisão (o inverso já não é verdade). Como já reportamos, Faria e Tavares (1993) consideram que no momento da percepção da informação, pode-se considerar uma simultaneidade de decisão e de acção. Podemos assumir este pressuposto considerando que percepção, decisão e acção estão intimamente ligados. “Qualquer acção de jogo é condicionada por uma interpretação que envolve uma decisão (dimensão táctica), uma acção ou habilidade motora (dimensão técnica) que exigiu determinado movimento (dimensão fisiológica) e que foi condicionada e direccionada por estádios volitivos e emocionais (dimensão psicológica)” (Oliveira, 2004c: 3).

Araújo (2003), defende a ideia que o comportamento do jogador decorre de uma interacção de muitos factores, nos quais terá que se incluir os cognitivos. Sugere que o comportamento decorre de processos de emergência e de auto-organização, perante a interacção de muitos constrangimentos⁶⁸, internos e externos, e não pode apenas centrar-se em estruturas de conhecimento na memória⁶⁹. O autor rejeita a ideia que o jogador actua apenas devido a “constrangimentos cognitivos”, recusando a existência de uma pré-determinação cognitiva, pois tal inviabilizaria a adaptabilidade face a um contexto em mudança. Salaria que o jogador decide na acção, em função do contexto, resolvendo pela acção os problemas. Neste sentido, para Araújo

⁶⁸ Aspectos ambientais, tarefas a desempenhar, em função de estratégias e regras, geridas pela autonomia do jogador, de acordo com a sua morfologia, fisiologia, cognição, emoção, etc., procurando uma coordenação entre si (Araújo, 2003)

⁶⁹ Esta ideia, segundo Araújo (2003) reporta-se ao paradigma do processamento da informação, que corresponde à perspectiva da psicologia cognitiva tradicional. O autor baseia os seus pressupostos na teoria dos sistemas dinâmicos.

(2003), agir é decidir, sendo que o jogador decide actuando. Assim, podemos considerar que o jogador decide/actua, decide/actua, etc. A questão que se coloca é a de como o jogador decide as acções a realizar, considerando que resolve os problemas pela acção.

De acordo com Mahlo (1997), quanto melhor o jogador sabe ler o jogo, menos tempo leva entre a percepção e a pronúnciação, e mais a percepção se torna complexa e carregada de sentido.

Salientamos que uma qualquer perspectiva que considere somente que o jogador actua apenas devido a “constrangimentos cognitivos” é extremamente redutora e minimalista, porquanto se torna desajustada. Sem nos termos debruçado profundamente sobre temática, custa-nos a crer que haja quem defenda tal ponto de vista.

Do exposto expressamos que o Futebol é eminentemente um desporto tático. Costa et al (2002), suportando-se em diversas obras, sintetiza que a tática constitui-se como elemento central, através de um mecanismo complexo que engloba a percepção e análise da situação, a decisão a tomar e a execução. Qualquer acção de jogo antes de o ser é sempre cognitiva, uma vez que é precedida de uma interpretação, consciente ou não consciente, da situação que surge em função da especificidade dessa mesma situação, das respectivas capacidades e, sobretudo, dos conhecimentos específicos que o jogador possui (Oliveira, 2004c).

Castelo (1994) refere que a tática não significa somente uma organização em função do espaço do jogo e das missões específicas do jogadores, mas pressupõe a existência de uma concepção unitária para o desenrolar do jogo, ou seja, um tema geral sobre o qual os jogadores concordam e que lhes permite estabelecer uma *linguagem comum*. Segundo Teodorescu (2003: 31), “a tática pressupõe a existência duma concepção unitária para o desenrolar do jogo, realizada através de acções individuais e colectivas, organizadas com o objectivo de conseguir a vitória”. Este facto remete-nos para a lógica das interacção entre os jogadores. Pode-se distinguir tática individual de tática colectiva (Riera, 1995; Teodorescu, 2003), estando estas sempre superditadas à estratégia (Riera, 1995). Tschiene (1987) utiliza a designação de tática individual e de equipa.

Oliveira (1991), refere que sendo os jogos desportivos colectivos actividades praticadas por seres humanos em relações entre si, originam uma *coordenação específica*. Segundo este autor, esta *coordenação específica* está directamente dependente de três factores coordenativos “independentes” dinamicamente integrados: (i) a coordenação do Eu individual ou tática individual⁷⁰ da modalidade. Esta está intimamente ligada com o modelo de jogo adoptado;(ii) a coordenação do Eu colectivo ou tático-técnico. Também esta se relaciona com o modelo de jogo da equipa; (iii) a coordenação “psico-cognitiva”, que não é o somatório do pensamento dos jogadores, mas sim resultante deles, “modelados” de forma mais conveniente.

Para Teodorescu (2003) a tática individual constitui a base da tática colectiva, representando o conjunto de acções individuais utilizadas conscientemente por um jogador na luta com um ou mais adversários e em colaboração com os companheiros, com o objectivo de realizar as missões do jogo, tanto no ataque como na defesa.

O que constitui a essência da tática colectiva é possibilitar que entre os membros da equipa se encontrem as soluções para superar a equipa contrária evitando ser superada por esta (Riera, 1995). Este facto impõe a valorização das qualidades e particularidades dos jogadores da própria equipa assim como a exploração das falhas na preparação dos adversários (Teodorescu, 2003). Numa equipa, a conjugação da tática individual com a tática colectiva devem basear-se em princípios do jogo assentes numa lógica de *rentabilização da performance* (Sousa, 2005).

O treinador pode treinar taticamente os seus jogadores mas quem decide taticamente são estes, durante a competição (Riera, 1995). É aos jogadores que cabe encontrar soluções para conseguir uma boa posição que permita «prejudicar» o adversário assim como actuar de modo a evitar as artimanhas deste (Riera, 1995). “É o grau de adequação de cada uma das acções no seu seio da actividade colectiva global que caracteriza o nível tático de um jogador

⁷⁰ Oliveira (1991: 29) define o conceito de «tático-técnico» como “todas as acções colectivas de uma equipa, que estão intimamente ligadas a um modelo de jogo adoptado por essa equipa, regendo-se assim por um determinado número de princípios, que são os guias de todo o processo e que transportam uma complexidade difícil de entender quando espartilhada ou mutilada”. Por outro lado, define o conceito «tática-individual» como “todas as acções ditas «técnicas», que dão significado ao conceito «tático-técnico». (...) Só tem realmente sentido quando intimamente interligadas com o modelo de jogo adoptado e respectivos princípios, que condicionam e estruturam toda uma forma de acção muito próprias” (Oliveira, 1991: 29)

e, em definitivo, da equipa” (Castelo, 1999: 27). Esta adequação está eminentemente relacionada com o tempo que o jogador tem, durante o jogo, para resolver os problemas propostos dado que, como nos refere Castelo (1999) quanto mais tempo os jogadores tiverem para percepcionarem, analisarem e executarem as suas acções técnico-tácticas⁷¹, menor será a possibilidade de estes cometerem erros, podendo decidir pela solução mais adaptada à situação táctica. Este aspecto permite-nos considerar que a qualidade da decisão é influenciada pelo tempo de decisão.

Se por um lado, tal como constatamos, quem decide taticamente são os jogadores, à medida que se sucedem as situações de jogo, Garganta (1997) esclarece que o conceito de táctica transcende as missões e tarefas específicas de cada jogador. Segundo este autor, o conceito de táctica pressupõe a existência de uma concepção unitária da equipa para tornar o jogo mais eficaz. Tal como já anteriormente reportado, Teodoresco (2003) enceta esta mesma linha de pensamento. As transacções que se operam, estando embora limitadas pela disponibilidade dos recursos energéticos e técnicos dos participantes no jogo, encontram na capacidade de comunicação entre os jogadores da mesma equipa e de contra-comunicação entre os jogadores das equipas em confronto, os factores críticos de constrangimento (Garganta, 1997). O elemento relacional e comunicacional torna-se mais importante que as mais valias individuais, manifestando-se num quadro que ultrapasse formatos impositivos (Cunha e Silva, 1999). Este aspecto coloca em evidencia as possibilidades e necessidades de interacções entre os jogadores. Neste sentido, “a táctica não traduz apenas uma organização das variáveis físicas (tempo e espaço) do jogo mas implica também, e sobretudo, uma organização informacional” (Garganta, 1997: 34).

2.6.1.3. Relação entre estratégia e táctica

⁷¹ Fazendo um reajuste conceptológico, Frade (1985) fala do primado da dimensão “táctico-técnica” (pensamento táctico) e não técnico-táctica. Assim, em detrimento de denominar às acções de “técnico-tácticas”, Frade (2003) refere preferir denominar as acções de “táctico-técnicas”. Este conceito parece-nos mais pertinente uma vez que se ajusta mais eficazmente à realidade: pensamento – execução/acção. Por outro lado, quanto maior for a cultura táctica do jogador, maior será a diversidade de relacionamento (Frade, 2003). Poderão surgir diferentes respostas técnicas, estando estas condicionadas à cultura táctica do jogador. Castelo (2004a) reporta-se ao subsistema táctico-técnico.

A estratégia e a tática estão intimamente ligadas (Garganta, 1997) sendo dirigidas para um mesmo fim (Garganta, 1997; Castelo, 1994; 1999) nomeadamente a vitória sendo que a estratégia por si própria não poderá atingir esse objectivo; o seu êxito estabelece-se na preparação vitoriosa da tática (Castelo, 1994; 1999). Castelo (1994; 1999) estabelece uma diferença entre a tática e a estratégia: a tática é utilizada logo após o começo do jogo e até ao final deste; estratégia insere-se em todas as fases de preparação da equipa tendo em conta o conhecimento das particularidades da equipa contrária. Como nos refere Garganta (1997, 39), “à estratégia compete orientar a evolução da tática, a fim de que esta possa desempenhar o papel conveniente para a consecução dos objectivos por aquela fixados”. Assim, a partir de uma decisão inicial, a estratégia vai permitir encarar um certo número de cenários para a acção, que vão chegando no decurso desta e segundo os imprevistos que surgem e que perturbam a própria acção (Faria e Tavares, 1993).

Ao procurar estabelecer uma hierarquia, Garganta (1997) refere que a estratégia é um *a priori* da tática, na medida em que a actuação tática é superditada pelo objectivo estratégico. A estratégia precede a tática, assumindo esta um carácter aplicativo e operativo (Teodorescu, 2003). No entanto, Garganta (1997) refere que há uma zona de confluência onde os resultados das acções táticas podem implicar uma reformulação da estratégia. Salaria ainda que nesta zona de confluência não pode haver conflito de competências dado que a eficácia dos comportamentos dos jogadores no jogo depende da harmonia entre a hierarquia responsável pelos mais altos escalões da estratégia e os níveis subordinados da expressão tática.

A decisão estratégica está relacionada com os fins da mudança; a tática reporta-se aos meios a utilizar para tal (Garganta, 1997; 2000c). Dito de outra forma, “a tática será a utilização concreta dos meios de acção e a estratégia a arte de estabelecer as táticas para o objectivo estabelecido” (Castelo, 1999: 31), estando a estratégia do lado da concepção e a tática do lado da execução (Castelo, 1999). “A estratégia corresponde a um plano de acção; a tática é a aplicação da estratégia às condições específicas do confronto” (Garganta, 2000: 51). “Convém deixar claro que todos os jogadores agem

tacticamente, mas só os mais capacitados o fazem estrategicamente” (Garganta, 2000: 52).

De acordo com Riera (1995), as relações entre estratégia e tática estão em consonância com os seguintes princípios: (i) a estratégia inclui os recursos táticos disponíveis; (ii) a actuação tática é subordinada ao objectivo estratégico; (iii) os resultados da acção tática podem obrigar a repensar a estratégia; (iv) a estratégia pressupõe a actuação dos adversários enquanto que a tática implica a interacção com a real actuação dos oponentes.

Riera (1995) associa a estratégia à previsão e à planificação enquanto que a tática está mais direccionada para a improvisação e a luta (duelo) com o oponente. Desta perspectiva decorre que o sistema de jogo e as jogadas ensaiadas formam parte de uma bagagem estratégica que a equipa dispõe para poder enfrentar tacticamente os adversários (Riera, 1995), estando os modelos de planeamento e periodização do processo do treino conotados com a estratégia.

2.6.2. A Técnica

Através da denominada técnica, o jogador procura otimizar as condições de realização de determinada tarefa de modo a conseguir o máximo rendimento desportivo (Garganta, 2002).

A realização dos jogos desportivos processa-se em contextos cujas particularidades condicionam a selecção da técnica a adoptar e a sua forma de execução (Garganta, 1997). A utilização de um conjunto de técnicas depende da mudança da estrutura da actividade, pelo que, o atleta deve solucionar a técnica apropriada de acordo com o que acontece na actividade (Peixoto, 2000). Como nos referem Garganta e Pinto (1998), a verdadeira dimensão da técnica repousa na sua utilidade para servir a inteligência e a capacidade de decisão tática dos jogadores e das equipas no jogo. “Um bom executante, é antes de mais, um indivíduo capaz de seleccionar as técnicas mais adequadas para responder às sucessivas configurações do jogo” (Garganta e Pinto, 1998: 99). Assim sendo, com base numa ajustada leitura do jogo, deverá surgir uma adequada capacidade de decisão, que utiliza uma gama de recursos motores específicos, genericamente designados por técnica (Garganta e Pinto, 1998).

As acções motoras utilizadas serão optimizadas em função do tipo de resposta necessária (Peixoto, 2000). No Futebol, predomina o factor tático da acção (Castelo, 2006a). Os factores de execução técnica são sempre determinados pelo contexto tático (Garganta e Pinto, 1998). O enquadramento da técnica no Futebol obedece a este critério. Teodorescu (2003) parece colaborar deste pressuposto ao referir que nos jogos desportivos, a técnica não deve ser entendida como algo em si mesmo, mas sim ligada ao processo de jogo, em interdependência com a tática e as qualidades motoras. O desempenho técnico dos jogadores traduz-se na resolução de problemas táticos em situações diversas e continuamente variáveis (Castelo, 2006a).

A acção técnica efectuada por um jogador é portadora de um sentido e, por conseguinte, de um significado para os outros jogadores (companheiros e adversários), surgindo em função do contexto no qual o jogador está inserido (Castelo, 1999). Assim, este autor refere que, a sequência do jogo baseia-se em comportamentos técnico-táticos que em certo ponto são imprevisíveis. Segundo o mesmo, a margem de imprevisto é correspondente às atitudes, às escolhas e às decisões tomadas a cada momento por cada jogador em função daquilo que eles próprios apreende da situação (Castelo, 1999). Esta impressibilidade é condicionada dado que, as acções dos jogadores de uma mesma equipa tendem a ser convergentes (Garganta, 1997; Garganta e Gréhaigne, 1999), em função de uma linguagem e identidade próprias (Oliveira, 2003), de uma cultura de jogo (Garganta, 2004), de acordo com princípios e regras (Teodorescu, 2003) de acção e de gestão do jogo (Garganta, 2000).

2.6.2.1. Delimitação conceptual do conceito de técnica

Para Peixoto (2000), a técnica no seu conceito geral é um sistema especializado de acções motoras simultâneas, que visa cooperação entre forças internas e externas, no sentido da obtenção do rendimento desportivo.

Teodorescu (2003) refere que a técnica de um jogo desportivo representa o conjunto de hábitos motores específicos (também designados de hábitos técnicos, procedimentos técnico, gestos técnico-desportivos) utilizados com o objectivo da prática do jogo com máxima eficiência.

Dado que a cada jogo desportivo correspondem formas gerais dos movimentos, necessários para o manejo do objecto de jogo e em relação com as funções e regras do jogo, a técnica define um conjunto de elementos básicos ou seja, elementos técnicos, que se referem ao mecanismo base dos movimentos (Teodorescu, 2003). Este autor distingue elementos técnicos de procedimentos técnicos. Para este autor, o elemento técnico tem um carácter geral/abstracto sendo valido como estrutura geral do movimento. Representa a estrutura (forma) geral (e estereotipada) de todos os actos motores específicos (de todos os procedimentos técnicos) utilizados nas acções de ataque ou de defesa (Teodorescu, 2003). Os procedimentos técnicos representam a concretização e adaptação dos elementos de base da técnica às diferentes situações específicas do jogo pelo que têm um carácter concreto (de execução) (Teodorescu, 2003). Segundo este autor, geralmente, no contexto do jogo, a execução dos procedimentos técnicos assume um carácter variável devido às situações em constante mudança, que impõe variações de ritmo, intensidade e amplitude mas também posições iniciais desequilibradas, interrupção da execução de um procedimento técnico e continuação da acção utilizando outro, diversos encadeamento de procedimentos, etc.

Utilizando uma conceptualização algo distinta, Schoch (1987) refere que as técnicas nos jogos desportivos referem-se aos movimentos ou partes de movimentos que permitam executar acções (de ataque e defesa), com base numa intenção de jogo e com uma qualidade executiva mais ou menos boa (que se aproxima de um modelo ideal).

Uma das questões que colocamos relativamente à técnica prende-se com a sua relação com a eficiência e a eficácia. Schoch (1987) sugere a ideia que a técnica, a maior parte das vezes, é entendida como um modelo ideal de um movimento, enquanto que por habilidade entende-se a posse automatizada de um movimento (técnica desportiva), adquirido no processo de aprendizagem. Com base neste pressuposto, constatamos que a técnica relaciona-se com a eficiência do gesto e, a habilidade visa sobretudo a eficácia. No entanto este ponto não apresenta consenso entre os autores.

Para abordar a noção de técnica desportiva, Riera (1995) refere que as palavras que melhor se aproximam a esse conceito são:

- Execução: qualquer planeamento estratégico, qualquer decisão tática comporta, na fase final, uma execução de uma actividade. A técnica desportiva desenvolve-se mediante a execução coordenada de todos os sistemas de percepção e resposta do desportista;
- Interação com a dimensão física (do meio e do objecto), contemplando uma perspectiva ampla que também incluiu as características físicas dos oponentes (ex: na recepção da bola, o jogador responde ajustando-se à sua velocidade, aceleração, trajectória);
- Eficácia: embora se associe frequentemente a execução técnica a modelos relativos à execução do gesto técnico em questão, procurando alcançar a máxima eficiência, a execução é independente dessa aproximação ao modelo teórico. A característica fundamental da técnica é permitir uma interação eficaz do desportista com o meio e com o objecto.

Constatamos pois uma certa ambiguidade. Esta é considerada por Garganta (2002). No que concerne o conceito de técnica, este autor refere que a literatura da especialidade não é consensual, surgindo duas perspectivas genéricas. Porque não é nossa pretensão perspectivarmos e aprofundarmos o entendimento que surge na literatura sobre este assunto, iremo-nos limitar a apresentar uma breve síntese com base na exposição literária apresentada por Garganta (2002), suportando-se esta em diferentes estudos⁷², de modo a esclarecer as duas perspectivas sobre o entendimento da técnica:

- (i) Nas perspectivas que atribuem à técnica um sentido ideal e abstracto, considera-se que a técnica é genérica, ideal e impessoal e que consiste na execução dos elementos fundamentais do jogo: passe, recepção, drible e outros, através da aplicação dos princípios da mecânica humana, no sentido de tornar eficazes os gestos desportivos próprios da modalidade. Pretende-se partir do simples para chegar ao complexo, sendo o simples um elemento extraído da totalidade. É privilegiada a dimensão eficiência da habilidade (forma de realização), independentemente das dimensões eficácia (finalidade) e adaptação, isto é, do ajustamento das soluções e

⁷² Para ver as citações consultar o artigo original.

respostas ao contexto, enfatizando-se a dimensão gestual-técnica em detrimento da dimensão jogo;

- (ii) Nas perspectivas que atribuem à técnica uma faceta dinâmica, adaptativa e relacional, a técnica é entendida como um meio da tática pois implica uma execução coordenada dos sistemas de percepção e resposta do jogador, face ao envolvimento. A técnica e a tática formam uma unidade que se influencia reciprocamente. Esta perspectiva induz nos praticantes uma apropriação inteligente dos elementos técnicos na sua relação com as situações de jogo, condicionando positivamente o desenvolvimento das capacidades cognitivas (percepção, antecipação e tomada de decisão).

2.6.2.2. A mudança de paradigma em relação ao movimento humano

De acordo com Tani (2001), o movimento humano pode ser visto a partir de duas facetas: (1) como algo observável e mensurável (que envolve o deslocamento do corpo ou das suas partes, sendo produzido como consequência do padrão espacial e temporal da contracção muscular) e, (2) como um produto final de todo um processo complexo, com participação de vários mecanismos, que acontece no Sistema Nervoso Central. Para este autor, ao dar-se ênfase ao aspecto observável, o sistema muscular acaba por ser o centro das preocupações da formação e treino de atletas o que reforça o pensamento da procura da excelência desportiva pela melhoria do aspecto energético do movimento e da sua eficácia mecânica. No entanto, para Tani (2001), o padrão de movimento é insuficiente para determinar as razões de uma execução bem sucedida ou não, sendo essencial a preocupação com os processos internos como percepção, selecção de resposta, programação de resposta e controle motor. Nesse sentido, é preciso fazer uma mudança de paradigma em relação ao movimento humano, daquele centrado em energia para aquele centrado em energia, informação e controle (Tani, 2001).

2.6.2.3. Os antecedentes da execução

De acordo com Castelo (1994), as acções técnicas estão sempre associadas a um raciocínio tático. Teodorescu (2003) salienta que a técnica associada com o raciocínio tático⁷³ (entendido como aquele que confere conteúdo tático aos procedimentos técnicos) constitui o principal factor que concretiza e materializa a concepção e as intenções táticas. Mahlo (1997) destaca três fases principais da actividade durante o jogo: (1) percepção⁷⁴ e análise da situação, (2) solução mental do problema e, (3) solução motora do problema. Castelo (2002) partilha desta opinião. Este autor faz corresponder a fase (3) a uma resposta técnico-táctica que objective a resolução da situação de jogo. Mahlo (1997) refere que o resultado da fase (1) visa o conhecimento da situação, o da fase (2), a representação de uma tentativa, na base da apreciação da solução e, o da fase (3), a solução prática, ou seja, a realização prática da tarefa que o jogador fixou no pensamento. Nesta linha de reflexão, Cerezo (2000) esclarece que o jogador, numa situação de jogo, recorre a uma habilidade motora⁷⁵ para resolver um problema ou acção, em função de:

- a. Um mecanismo perceptivo através do qual, para obter informação da situação, observa o que se passa;
- b. Um mecanismo de decisão, através do qual analisa a situação, concebe e escolhe uma solução. Nesta fase, é extremamente importante que a inteligência de jogo esteja desenvolvida. A inteligência de jogo relaciona-se com a capacidade de estabelecer estratégias motoras e de as por em

⁷³ O raciocínio tático está presente de forma activa em qualquer acção, concretizando-se eficazmente quando o jogador dispõe de uma base rica de procedimentos técnicos, de experiência de jogo e de preparação tática adequada (Teodorescu, 2003).

⁷⁴ Para Mahlo (1997) perceber a situação é ao mesmo tempo reconhece-a. Segundo o autor, a percepção tem um sentido, sendo produto duma actividade intelectual, duma análise da situação.

⁷⁵ No sentido de dar resposta às diferentes alterações que ocorrem no envolvimento, jogos desportivos os jogadores utilizam sobretudo habilidades motoras complexas (Garganta, 1997). De acordo com a estabilidade do meio em que são executadas, as habilidades motoras são classificadas em abertas e fechadas (Tani, 2001). Segundo este autor, o Futebol aponta para as habilidades abertas. O executante deve modificar o seu padrão original de movimento para responder adequadamente à nova situação, o que restringe a eficácia mas aumentando a variabilidade (em relação às habilidades fechadas) (Tani, 2001). As habilidades abertas requerem uma rápida identificação e interpretação dos *inputs* sensoriais que, por sua vez, aumentam a importância da capacidade de antecipação e predição na sua execução, pois se o executante espera pela ocorrência do evento, não conseguirá fazer as modificações necessárias a tempo (Tani, 2001). No entanto, requer em termos motores um repertório ampliado e flexível pois, não adiantará uma percepção acurada das exigências ambientais se não houver recursos motores para dar resposta (Tani, 2001).

prática através da tática individual e colectiva. O factor decisional é algo necessário e, pode ser determinante no Futebol;

- c. Um mecanismo de execução da resposta motora, de como fazer, resolvendo a situação de jogo. Para tal é necessário ter desenvolvidas as capacidades físicas e habilidades técnicas.

Há que destacar que o fluxo informacional entre o ambiente e o jogador é contínuo e não intermitente (Castelo, 2006a). Segundo o autor, percepção e acção são interdependentes, quer no sentido funcional, como no evolutivo.

Na acção do jogador, as três fases propostas por Mahlo (1997) representam, segundo o autor, uma sucessão de tentativas em estreita correlação, determinando um sistema que se auto-aperfeiçoa ao mesmo tempo que resolve o problema proposto. Na mesma linha de pensamento, Castelo (1999) remete-nos para a conclusão de estarmos perante um sistema aberto que se auto-aperfeiçoa numa constante evolução. A este propósito, Schoch (1987) considera que se podem identificar quatro processos numa acção desenvolvida durante o jogo: (1) percepção, (2) decisão, (3) execução e, (4) interpretação. Entendemos que este último processo, a interpretação, relaciona-se com a capacidade de auto-aperfeiçoamento do sistema. Como refere Castelo (1999), a percepção e a solução mental relacionam-se com a solução motora, cujo resultado aferirá o valor da primeira. Segundo o autor, estes dados serão registados na memória e irão por si, consubstanciar a base de suporte a novas percepções e soluções mentais. É a partir do resultado da resposta motora do jogador (feedback), que este irá analisa-la em função da sua eficácia, permitindo ou não interioriza-la na sua memória, tornando a experiência significativa (Castelo, 2006a). Neste sentido, a consciência assume um papel determinante na interiorização e abstracção da acção motora, permitindo que as experiências de natureza prática se tornam efectivas (Castelo, 1999).

Pelo exposto, constatamos a existência de um conjunto de antecedentes de execução que determinam e validam a execução técnica, que se traduz na parte visível do acto. Schoch (1987) refere que os processos executivos são muito caracterizados pelo aspecto técnico-coordenativo e condicional, por sua vez, os processos perceptivos de decisão são mais reconduzíveis no âmbito táctico-cognitivo.

Refira-se portanto que um jogador competente ao nível técnico sem o confronto de um adversário, não o é necessariamente quando colocado face à sua oposição, dado que, a habilidade encontra-se relacionada com as apreciações e julgamentos, bem como com a selecção das respostas para resolver as situações do jogo (Garganta, 1997). Este pressuposto é decisivo ao enfrentarmos o processo de ensino/treino em Futebol.

Em síntese, face a uma situação de jogo, o jogador observa (intervenção do mecanismo perceptivo), analisa a situação, concebe e escolhe uma solução que, geralmente, assenta na escolha de uma habilidade técnica, ou seja, num gesto desportivo (intervenção do mecanismo de decisão) e, executa seguidamente a resposta motora. Este processo contínuo é extremamente rápido, sendo regulado pela inteligência de jogo do jogador. O sucesso da acção vai depender da qualidade da opção tomada em função da situação específica de jogo e da capacidade de execução motora (técnica) do gesto seleccionado. O processo de treino deve induzir uma influência orientada ao nível destes três mecanismos e, simultaneamente, produzir um maior desenvolvimento da inteligência de jogo do jogador.

2.6.2.4. Relação entre tática e técnica: “acção táctico-técnica” (a técnica como um continuum da tática)

“Porquanto dão suporte às acções de jogo, as técnicas específicas do Futebol não podem situar-se fora do quadro que as reclama” (Garganta, 1997: 52). Este autor esclarece que o jogador não executa isoladamente os procedimentos técnicos, integrando-se estes *saber-fazer* tácticos. Como nos refere Riera (1995), qualquer análise táctica terá que considerar uma avaliação dos recursos técnicos disponíveis, individuais e colectivos. O mesmo autor refere que para cada situação táctica surgem diversas alternativas técnicas; a escolha da alternativa mais adequada em cada momento (“táctica colectiva”) esta relacionado com a capacidade da equipa em aplicá-la (“técnica colectiva”). Concordamos com Garganta (2002) ao referir que o critério mais importante para perspectivar e avaliar os quesitos técnicos decorre da sua efectividade no jogo, o que realça a necessidade da sua conformidade às tarefas tácticas que os reclamam, e destaca a importância das capacidades cognitivas na

modelação do treino e na regulação da competição. Segundo este autor, a técnica e a tática devem ser entendidas como expressões vitais duma mesma realidade, o jogo e a acção do jogador. A tática relaciona-se assim de forma simbiótica com a técnica num *continuum* de execução. Neste sentido, a técnica e a tática formam uma unidade dialéctica, condicionando-se e influenciando-se mutuamente (Castelo, 1994; Teodoresco, 2003).

A selecção e execução das diversas acções a desenvolver são essencialmente ditadas por imperativos de ordem estratégica e tática uma vez que a actividade empreendida pelos jogadores no jogo deve estar sempre em estreita consonância com as exigências do movimento (Garganta, 2002). Os recursos técnicos disponíveis pelos jogadores/equipa devem estar contemplados nas alternativas táticas e no plano estratégico estando a execução técnica superditada aos objectivos táticos e estratégicos (Riera, 1995). Os requisitos técnicos impostos pelas opções táticas devem ser contemplados no treino, tornando-os coerentes com a lógica do modelo de jogo.

Como já referimos, o conceito “tático-técnico” refere-se ao conjunto das acções colectivas de uma equipa, estando intimamente ligadas ao seu modelo de jogo (Oliveira, 1991). Assim sendo, a preparação tático-técnica terá de ter presente o tipo de solicitações que o modelo de jogo coloca dado que a melhor técnica ou a mais adequada será a que permite alcançar maiores níveis de rendimento face ao modelo definido (Pinto e Silva, 1989).

Castelo (2004a) enquadra o elemento tático-técnico como um subsistema essencial do jogo de Futebol. Para este autor, o subsistema tático-técnico assegura os meios, as formas e os procedimentos mais eficazes, eficientes e racionais para solucionar os problemas que advém das situações de jogo. Este autor refere ainda que este solucionamento é condicionado interiormente pelos processos cognitivos, fisiológicos, afectivos e motores e, exteriormente pelas condições contextuais da situação e pelas Leis do jogo.

Reportando-se ao ensino da técnica, Garganta (1997) refere que ao longo da evolução processo de treino em Futebol, identificam-se, várias concepções que atribuem a primazia à *técnica*, enquanto factor determinante no ensino e treino. Segundo o autor, estas perspectivas consagram a aquisição e aperfeiçoamento do “gesto perfeito”, através da repetição de padrões gestuais. No entanto, como refere, “o inventário de padrões técnicos habitualmente inserto nos livros

sobre o ensino e treino do Futebol, afigura-se, de alguma forma, antinómico, na medida em que aqueles são perspectivados à revelia da natureza situacional do jogo e apresentados como se de «habilidades fechadas» se tratasse” (Garganta, 1997: 55). Mais uma vez remetemos para Tani (2001) segundo o qual se torna necessário fazer uma mudança de paradigma em relação ao movimento humano, daquele centrado em energia para aquele centrado em energia, informação e controle (Tani, 2001). O ensino da técnica deve expressar a sua natureza, enquanto acção táctico-técnica.

2.7. A Estrutura do Rendimento em Futebol

A estrutura do rendimento nas diferentes modalidades desportivas, designadamente nos jogos desportivos colectivos e, no Futebol, em particular, assume um carácter pluri/multi-dimencional (Garganta, 1997; Castelo, 2002), específico (Castelo, 2002) e complexo (Bauer & Ueberle, 1988; Marques, 1990; Castelo, 1994; 2002; Garganta, 1998b), por serem vários os factores que concorrem para a sua efectivação (Garganta, 1997; Corrêa e tal; 2002) e se estabelecerem interacções dinâmicas e constantes, que levam a uma influencia mutua, positiva ou negativa, entre os diversos factores (Bauer & Ueberle, 1988). Interessa ultrapassar visões parcelares e excessivamente compartimentadas (Castelo, 1994). O comportamento dos jogadores resulta de uma interligação complexa de vários factores (Garganta, 1998b).

Desde à longos anos, uma das grandes metas da investigação é perceber a hierarquia e interacção dos diversos factores que concorrem para o sucesso competitivo (Garganta, 1997; Garganta et al, 1996), entendendo a influência relativa dos diferentes factores no rendimento (Garganta, 1997; 2002), nomeadamente na eficiência e eficácia dos jogadores e das equipas (Garganta, 2002), assim como apreender as características das equipas bem sucedidas (Garganta, 1997; 2002).

Face aos parâmetros científicos, ainda não é possível fazer uma caracterização exacta do complexo global do rendimento (Bauer & Ueberle, 1988), embora tal seja uma das tarefas prioritárias da investigação (Garganta, 1997; 2002). De

facto, apesar de alguns factores da estrutura de rendimento poderem já ser reunidos com alguma extensão, os catálogos de prioridades e as estruturas hierárquicas estabelecidas pouco mais têm conseguido do que reproduzir pequenas e desarticuladas fracções do jogo (Garganta, 1997; Garganta e Gréhaigne, 1999). Torna-se pertinente não propriamente a necessidade do estudo de cada um dos factores isoladamente⁷⁶ mas, sobretudo, o estudo das interacções que se constituem (Garganta e Gréhaigne, 1999).

A este propósito refira-se a necessidade de acompanhar a evolução do jogo dado que, como nos diz Garganta (1991) e, Castelo (2002; 2006a), ao longo dos tempos, o Futebol, tal como todas as outras modalidades desportivas, está em permanente evolução. Torna-se pois essencial reflectir no complexo global do conhecimento acerca da estrutura do rendimento, re-equacionando os conhecimentos adquiridos sobre uma modalidade. A evolução desportiva apresenta um carácter sistémico dado que melhorias num dos factores constituintes irá afectar não só esse elemento como também o desempenho de todos os outros, influenciando todo o sistema (Castelo, 2002; 2006a). Este facto tem repercussões no ensino/treino do jogo, e como tal no planeamento e periodização do processo.

Sabe-se, entretanto, que sendo o rendimento condicionado por uma estrutura multifactorial de interacções complexas (Castelo, 2002; Marques, 1990), só, igualmente, de uma forma complexa, em cooperação interdisciplinar poderá ser possível formular hipóteses de investigação de *maior alcance*, desenvolver métodos de investigação novos e complexos, logo mais efectivos, e abrir assim novas reservas do conhecimento (Marques, 1990).

Considerando as características da estrutura do rendimento, o treino desportivo em Futebol compõe-se por uma diversidade de factores que se interligam, organizando-se em função de um objectivo: elevar (embora, por vezes, manter ou reduzir ligeiramente) a capacidade de rendimento do atleta e da equipa (Garganta, 1991). Impõe-se como requisito para o rendimento óptimo das equipas e dos jogadores o desenvolvimento de várias “dimensões” do rendimento. A actividade sistemática a desenvolver pelos jogadores, através dos exercícios, deve responder aos objectivos de todo um processo de causas

⁷⁶ Como nos refere Cunha e Silva (1999: 129), “as partículas elementares que surgem depois da análise nunca conseguiram reconstruir o todo”.

e efeitos, que visam o desenvolvimento multifactorial e harmonioso das capacidades que concorrem ou condicionam o rendimento de um jogador e de uma equipa (Queiroz, 1986).

Refira-se que há que encarar a variabilidade da importância das diversas dimensões do rendimento nas diversas equipas. Como nos refere Oliveira (2004c), a importância hierárquica que cada dimensão assume na qualidade dos desempenhos depende das concepções e das ideias de jogo, de ensino e de treino que são privilegiadas no processo.

2.7.1. As “dimensões” (factores) do rendimento

No que se refere ao quadro teórico de fundamentação e de explicação dos factores que concorrem para o rendimento desportivo nos jogos desportivos, onde se insere o Futebol, a terminologia da literatura associada à Teoria e Metodologia do Treino consubstancia habitualmente quatro dimensões/componentes fundamentais: a técnica, a física, a tática e a psicológica (Ferreira e Queiroz, 1982; Queiroz, 1986; Pinto, 1988; Garganta et al, 1996; Garganta, 1997; 1998b; 2002; Castelo, 2002). Garganta (1997) destaca que a dimensão física também pode ser denominada de energético-funcional e a psicológica de mental, sendo que também denomina a dimensão tática de estratégico-tática.

Apesar destas quatro dimensões poderem ser consideradas fundamentais, sendo as que tradicionalmente geram consenso e aquelas às quais geralmente os diferentes autores se reportam, identificam-se na literatura outras. Além das componentes tática, técnica e condição física, Schoch (1987) fala refere as componentes de natureza cognitiva e sociopsicológica como determinantes na prestação dos jogos desportivos. Teodorescu (2003) refere como factores de treino não só a preparação física, técnica, tática e psicológica, como também a teórica e moral. Para este autor a preparação moral destaca-se do factor preparação psicológica com relativo grau de autonomia. Bangsbo (1994) destaca quatro dimensões principais: social/psicológica, tática, técnica e física. Este autor engloba numa área os aspectos sociais e psicológicos. Após

um estudo⁷⁷, Corrêa et al (2002) destacam não só os factores psicológicos, físicos, técnicos e táticos, como também os de suporte social oferecido ao jogador. Castelo (2006a) sintetiza que o rendimento é determinado por um estado dinâmico complexo caracterizado por um elevado nível de eficiência física, psicológica e pelo grau de aperfeiçoamento das aptidões técnicas, táticas, estratégicas e conhecimentos teóricos sobre o jogo de Futebol.

As “dimensões” do rendimento representam uma ideia⁷⁸ acerca da realidade, constituindo-se como conceptualização para uma apreensão dessa mesma realidade, no sentido de funcionar como um instrumento de trabalho (e manipulação) do treinador e do investigador, no que se refere à prestação desportiva da equipa e dos jogadores. Trata-se de uma subdivisão algo analítica que visa uma acesso fácil a uma estrutura que é complexa. Como nos refere Ferreira e Queiroz (1992), se bem que do ponto de vista didáctico se possa observar diferentes componentes, no campo do treino os elementos do jogo devem surgir na forma mais próximo possível da que impera na actividade competitiva.

Num estudo realizado por Garganta et al (1996), tendo por base uma amostra composta por 50 especialistas profissionalmente ligados aos futebol (27 treinadores e 23 investigadores), pediu-se aos inquiridos para, numa escala ordinal de um a cinco, do menos para o mais relevante, atribuírem um valor aos factores que tradicionalmente se aceita contribuírem para o rendimento no futebol (físicos, psicológicos, táticos e técnicos). “As respostas evidenciam um equilíbrio nos valores das cotações atribuídas. Não obstante, o factor tático surge como o mais cotado (27.1%), logo seguido do factor físico (25,6%), enquanto que os factores técnico e psicológico registam valores mais baixos (24,8 e 22,5% respectivamente)” (Garganta et al, 1996: 149). Desse estudo podemos concluir que embora exista uma ligeira hierarquização dos factores

⁷⁷ Corrêa et al (2002) realizaram um estudo sobre os factores considerados importantes para a performance dos jogadores de Futebol com base na análise de conteúdo a entrevistas realizadas a 2 ex-atletas, a 2 jogadores que ainda actuam, a 2 treinadores e 2 preparadores físicos, todos eles experientes e consagrados nas suas profissões (mais de três títulos).

⁷⁸ Segundo Garganta (2001a), o sujeito, enquanto observador, viabiliza e limita, simultaneamente, as possibilidades do conhecimento dado que parte com um conhecimento conjectural prévio, de uma ideia daquilo que intenta conhecer. As nossas hipóteses não são mais do que suposições cuja natureza desejamos comprovar e que dirigem a nossa busca na exploração do objecto (Garganta, 1997; 2001a).

do rendimento, esta não é muito expressiva, existindo equilíbrio no valor das cotações atribuídas.

2.7.2. Interação entre os factores (entenda-se “dimensões”) do rendimento

Dado que o ser humano não é um somatório de funções orgânicas, mas sim a interação dessas múltiplas funções e, o jogador não é um bocado de cada um dos factores de treino, o desenvolvimento dos jogadores e da equipa não é o resultado lógico do somatório da prática sistematicamente repetida de exercícios de treino que potenciem de forma compartimentada os factores de treino (Castelo, 2002). O treino deverá privilegiar e interagir todas as facetas que emergem do jogo (Soares, 2005).

Apesar do reconhecimento que as componentes do rendimento devem estar interligadas, elas são constantemente separadas (por vezes para serem somadas) (Oliveira, 2002). O todo é dividido em pseudo-partes constitutivas (Silva, 1988) com o intuito de se maximizar individualmente cada uma delas (Faria, 1999; Oliveira, 2002). A criação de métodos analíticos deve-se em parte à possibilidade de mensurabilidade e análise do esforço e, conseqüente relativa facilidade na determinação das qualidades físicas a desenvolver (Silva, 1988), o que conduz a um trabalho onde a vertente física assume contornos significativos (Faria, 1999).

Esta visão reducionista parece estar ainda muito presente no processo de treino desportivo. Após um estudo, com base em análise de conteúdo a entrevistas efectuadas aos treinadores principais e elementos técnicos de algumas equipas de Futebol da primeira e segunda Liga, Faria (1999) constatou que apesar de existir o reconhecimento da necessidade de interligação das componentes do treino, elas são constantemente reduzidas ao analítico. Esta opinião é partilhada por Prieto (2001), que refere que apesar de muitos dos treinadores considerarem o Futebol como algo indivisível, surpreendentemente utilizam um trabalho que separa a tática, a técnica e a preparação física (Prieto, 2001), ou seja, apresentam no treino um pressuposto analítico. Com a utilização de métodos analíticos pretende-se que o desenvolvimento parcelar das diferentes qualidades determine uma melhoria

global do rendimento desportivo (Silva, 1988), com base na ideia que quantos melhor conhecemos cada parte, melhor conhecemos o todo (Faria, 1999). Dado que o jogo é mais do que o evidente conjunto dos diversos factores que o fundamentam (Ferreira e Queiroz, 1982; Castelo, 1994; Faria, 1999), uma análise e uma operacionalidade analítica não equacionará as interações factoriais que os problemas domínio desportivo encerram, protelando consequentemente, a situação que queremos fazer evoluir (Castelo, 2002), i.e., o rendimento das equipas e dos jogadores no jogo.

Face ao exposto, constatamos que a elevação do rendimento desportivo, quer no plano individual quer no plano colectivo, não deverá passar por uma visão puramente analítica do problema, mas sim, por uma análise e uma operacionalidade multifactorial (Castelo, 2002). Do discurso de Castelo (2002) é evidenciada a ideia de que as condições de melhoria de uma das partes de todo um sistema de resposta motora efectiva do jogador, bem como dos processos cognitivos que lhe estão na base, deverá ter em consideração os contextos ou ambientes, ou seja, as diferentes interligações dos factores de suporte à performance. “Cada elemento do jogo só exprime o seu significado total quando observado no seu contexto” (Castelo, 1994: 39). Esta ideia parece ser partilhada por Queiroz (1986), ao reportar-se à necessidade do estudo dos exercícios dever efectivar-se não só pela identificação dos seus elementos (técnicos, tácticos e físicos), mas também pelas relações que se estabelecem entre eles e que determinam uma complexidade particular.

2.7.3. A irredutibilidade dos factores (entenda-se “dimensões”) de rendimento

A elevada complexidade do jogo de Futebol e, o seu carácter aleatório, sugere-nos a que a separação artificial dos factores que concorrem para o rendimento desportivo revele-se inoperante (Garganta, 2001). Embora possa ser inteligível, não representa a realidade, o que na prática conduz a uma mutilação e ao desvirtuamento dessa realidade (Castelo, 2006a). Há uma indivisibilidade das componentes do jogo (Queiroz, 1986). De facto, o Futebol ao constituir-se como fenómeno multidimensional, torna-se irredutível a qualquer das dimensões ou factores do rendimento que concorrem para a sua expressão

(Garganta et al, 1996; Garganta, 1997), impossibilitando a redução a um conjunto de aspectos que se procura maximizar e fazer interagir mais tarde (Faria, 1999). Também Teodorescu (2003) destaca a necessidade da combinação da abordagem simultânea (da simultaneidade) dos *factores de treino*.

Dado que não se deve perspectivar nenhum factor de treino isoladamente (Castelo, 2002; 2006a) e, pese embora a condição física, a técnica e a tática serem noções diferentes em si mesmas, devem estar estritamente ligadas no treino, assim como na competição (Oliveira, 1991). Torna-se evidente que tanto os aspectos estruturais (tático-técnicos) como os energético-funcionais (físicos) formam uma unidade dialéctica, condicionando-se e influenciando-se reciprocamente na criação das situações de jogo mais favoráveis (Pinto e Silva, 1989), tornando-se possível e necessário realizar simultaneamente a preparação física, técnica e tática (Calvo, 1998) no processo de preparação das equipas e dos jogadores. Assim, concordamos com Resende (2002) quando refere que uma concepção metodológica não pode separar a componente tática das restantes componentes (técnico, psicológico e físico). Neste sentido, a indivisibilidade das componentes de rendimento do jogo surge-nos como principio fundamental da metodologia do treino, devendo os factores ser encarados de forma global e em unicidade de objectivos (Ferreira e Queiroz, 1982).

2.8. O Jogo como o “centro” do processo

O elemento primário de que deriva o Futebol, enquanto jogo desportivo colectivo, é o jogo (Teodorescu, 2003), que deve constituir, no treino, o núcleo de todo o processo (Queiroz, 1986). O jogo é objecto do processo (Oliveira, 1991). Irá determinar o perfil das exigências impostas aos jogadores⁷⁹ (Castelo, 1994; Sousa, 2005) e constituir-se como forma básica de aprendizagem (Queiroz, 1983a). Radica pois, no jogo, a essência do treino, em

⁷⁹ Reportamos para o entendimento do jogo enquanto “sistema aberto” que se auto-actualiza.

Futebol. Por outras palavras, o treino fundamenta-se e desenvolve-se a partir do elemento primário de todo o processo – o jogo (Queiroz, 1986).

A questão que se coloca é como o jogo será perspectivado no treino. Queiroz (1983a) salienta que a aprendizagem deverá decorrer através de uma perspectiva que coloque o jogador nas situações fundamentais do jogo, confrontando-o com a sua complexidade. Também Castelo (2006a) sugere que a aprendizagem e o aperfeiçoamento dos jogadores ou da equipa só é altamente rentabilizado quando são equacionadas contextualidades situacionais que evoquem realidades competitivas, mais ou menos complexas. Teodoresco (2003) destaca a necessidade da modelagem, ou seja, a criação no treino das condições de jogo ou próximo delas.

A prioridade do treino deve estar orientada para que os jogadores adquiram uma habilidade específica e se adaptem a resolver as situações de jogo (Cerezo, 2000). Reportando-se concretamente ao ensino e treino das técnicas de Futebol, Garganta (1997) realça a importância do ensino/treino surgir a partir do jogo, de modo a que a aprendizagem e exercitação se efective em função dos requisitos do jogo. Assim, poderemos dizer que a aprendizagem das técnicas não terá um carácter isolado (Garganta, 1997) mas, é-lhe atribuído um sentido.

Dado que as situações de jogo caracterizam-se pela (i) instabilidade do meio envolvente em constante mutação e, por (ii) acções de antecipação, ou seja, acções que procuram prever antecipadamente o desenvolvimento e o resultado dos acontecimentos de uma dada situação de jogo, tornando assim, a sua capacidade de intervenção mais eficiente (Castelo, 1999), a utilização do jogo durante o treino irá permitir o desenvolvimento de um processo de interações com os colegas (cooperação) e com os adversários (oposição), e favorecer o desenvolvimento dos sistemas de adaptação, permitindo um desenvolvimento simultâneo/global das capacidades/exigências específicas do Futebol. Como anteriormente já realçamos, a separação artificial dos factores que concorrem para o rendimento desportivo revele-se inoperante (Garganta, 2001). Nenhum factor de treino deve ser perspectivado isoladamente, mas sim a partir de uma dimensão estratégica e táctica (Castelo, 2002), o que nos remete para o jogo e para a sua complexidade. Na criação das situações de jogo favoráveis, tanto os aspectos estruturais (táctico-técnicos), como os energético-funcionais (físicos)

formam uma unidade dialéctica que se condiciona e influencia mutuamente (Pinto e Silva, 1989). A redução do jogo a elementos isolados deve ser rejeitada. O entendimento de sistema fechado não se ajusta ao jogo.

Se no jogo há necessidades físicas, técnicas, tácticas, psicológicas, elas são consequência de uma determinada organização de jogo de uma equipa (Faria, 1999). Ao pretender-se jogar de determinada forma, serão privilegiados determinados comportamentos de jogo e, determinadas regras para esses comportamentos, pelo que, o mais lógico será planejar o jogo, uma vez que só ele pode integrar todas necessidades que requer (Faria, 1999). Remetemos para a premissa inicial: o centro do treino deve ser o jogo. Não um jogo qualquer mas o jogo da equipa, que advém de um modelo de jogo e dos seus princípios. Refira-se que a edificação, nas equipas e nos jogadores, de atitudes tácticas adequadas, embora dependente, em larga medida, dos modelos – de jogo e de preparação – preconizados, e é marcadamente influenciada pela forma como o jogo é dado a conhecer ao praticante (Garganta, 1997).

Surgem diversas correntes e concepções para o ensino/treino do jogo. Diversos autores perspectivam a modelação como forma de abordagem do jogo, no treino.

De acordo com Teodorescu (2003), deverá modelar-se a actividade que o jogador deverá ter em jogo. Através da modelação do jogo poderemos determinar os objectivos de aprendizagem e constatar os progressos assim como fazer emergir problemas (Garganta e Pinto, 1998).

Modelar um sistema complexo é elaborar e conceber modelos, i.e., construções simbólicas, com a ajuda dos quais podemos definir projectos de acção, avaliar os seus processos e a sua eficácia (Garganta e Gréhaigne, 1999).

Carvalho (2000) sugere que o processo de modelação é elaborado em função da concepção que o treinador tem de Futebol. No entanto salienta que o treinador deve ter em conta a concepção de jogo que os jogadores possuem (o que os jogadores têm na cabeça).

Teodorescu (2003) considera que uma boa preparação pressupõe a aplicação da modelagem, ou seja, a criação no treino das condições de jogo (internas e externas) ou próximas delas. Também Oliveira (2004c) salienta a importância

da modelação para a análise e construção de uma equipa, considerando as interacções entre os diversos agentes.

A modelação do jogo de Futebol de uma equipa, irá condicionar e orientar o processo de planeamento e de periodização. A matriz para a modelação do jogo de Futebol deverá ser a organização (Sousa, 2006). Quanto maior for o grau de correspondência entre os modelos utilizados e o jogo, melhores e mais eficazes serão os seus efeitos (Queiroz, 1986).

Face ao exposto, torna-se pois evidente a necessidade de modelar o jogo, tornando-o único e específico da nossa equipa.

2.8.1. Perspectivas genéricas do ensino/treino do jogo

De acordo com Queiroz (1986), são duas as perspectivas genéricas para perspectivar o jogo e, neste sentido, o ensino/treino:

- Para alguns, o jogo deve ser entendido como o resultado de funções técnicas e táticas parcelares, cujo domínio parcelar permite alcançar o êxito global. O conteúdo do jogo e, nele, os elementos técnicos, táticos e físicos serão os critérios fundamentais na selecção e organização dos exercícios de treino, em função da seguinte progressão didáctica: (i) análise dos elementos que constituem o conteúdo do jogo; (ii) aprendizagem, aperfeiçoamento ou desenvolvimento sistemático dos elementos em questão; (iii) aprendizagem, aperfeiçoamento ou desenvolvimento do jogo, pela síntese dos diferentes elementos; (iv) aprendizagem do jogo, do jogador em situações de jogo. Em cada uma das etapas emprega-se as seguintes formas de exercícios: (i) exercícios para o desenvolvimento das qualidades físicas; (ii) exercícios para aprendizagem e aperfeiçoamento das acções técnicas; (iii) exercícios para aprendizagem e aperfeiçoamento das acções táticas; (iv) o próprio jogo.
- Para outros, o jogo é algo mais que um conjunto de vários elementos, que não podem ser separados, ou seja, o jogo é algo que não pode ser dividido em determinadas componentes, sob risco de se desvirtuar a sua natureza fundamental. A aprendizagem e o aperfeiçoamento das acções individuais decorre no contexto das acções colectivas e estas aperfeiçoam-se e desenvolvem-se subordinadas aos valores estabelecidos pela equipa.

Surge a seguinte progressão didáctica: (i) análise do conteúdo e da estrutura do jogo (considerando que entre o conteúdo e a estrutura do jogo se estabelece uma relação dialéctica); (ii) aprendizagem, aperfeiçoamento ou desenvolvimento dos elementos do conteúdo do jogo, em condições mais ou menos próximas da estrutura de complexidade da actividade onde decorrem essas acções; (iii) aprendizagem ou aperfeiçoamento das relações elementares e complexas da estrutura do jogo, com a inclusão de um maior ou menor número de elementos técnicos, tácticos e físicos do seu conteúdo. Citando Teodorescu (1981), o autor em questão refere que em cada uma das etapas emprega-se as seguintes formas de exercícios: (i) formas globais, onde uma acção (ou mais) de jogo é estimulada, de forma mais ou menos fragmentada, na situação de jogo; (ii) formas parciais onde uma acção (ou mais) de jogo é estimulada na totalidade, em condições mais ou menos próximas do jogo.

Pelo exposto constatamos que para alguns treinadores, o jogo deve ser entendido como resultado de um conjunto de elementos considerados fundamentais, cujo desenvolvimento surge numa primeira fase à margem do contexto, isto é, individualmente para, numa fase posterior, ser associado e integrado no todo. Trata-se pois de um modelo analítico. Numa segunda perspectiva é colocada ênfase na análise do jogo no sentido de procurar potenciar o contexto e a articulação entre os diversos elementos. Nos exercícios procura-se incluir conjuntamente (em maior ou menor número) elementos técnicos, tácticos e físicos, tendo por referência o conteúdo do jogo. Um elemento não vale só por si, sendo necessário considerar as suas relações com os outros elementos, em função do contexto, i.e., o jogo. Perspectiva-se assim, segundo Queiroz (1986), que a estrutura da complexidade do exercício, estará mais ou menos próxima da estrutura de complexidade do jogo.

Na aprendizagem clássica, dos jogos desportivos, procura-se, antes de mais, ensinar os gestos técnicos e a impor a ordem no terreno de jogo, através de uma repetição formal e estática (esquemas) (Garganta e Gréhaigne, 1999). De acordo com Graça (1998), ao abordarmos as habilidades do jogo como habilidades fachadas, estas tornam-se desprovidas da sua razão mais importante – a capacidade de serem utilizadas em cada momento do jogo de

uma forma deliberada e oportuna. Assim, o autor destaca a necessidade de se considerar a natureza aberta das habilidades, tal como surge no contexto do jogo. Também Garganta e Gréhaigne (1999) destacam que a qualidade do jogo não pode vingar com base na aplicação mecânica de combinações táticas aprendidas e repetidas no treino. Assim, a exercitação descontextualizada e analítica dos gestos técnicos torna-se pouco relevante dado que assume características diferentes daquela que ocorre no contexto aleatório do jogo (Garganta e Pinto, 1998).

Garganta (1998b) sintetiza a ideia de que as dificuldades que se encontraram ao fazer uma abordagem dos gestos técnicos (separação do modo de fazer das razões de fazer, i.e., separação da técnica da tática) conduziram à necessidade de outro entendimento, que privilegiasse o jogo a partir da noção de equipa. Surge evidenciada a ideia da necessidade do desenvolvimento conjunto da técnica e da tática, evitando a sua separação metodológica e temporal (Tavares, 1998).

De acordo com Garganta e Pinto (1998), o ensino do jogo não se deverá orientar pela sua divisão em elementos mas antes ser orientado pela estruturação em temas principais (unidades funcionais) no sentido de reduzir a escala de abordagem. Neste sentido entendemos que a complexidade do jogo estará sempre presente. Refira-se que os autores acima citados salientam que a integração dos conhecimentos não deverá surgir por estratificação ou sobreposição de aquisições mas através de diversas articulações de sentido, que reclamam as competências e os saberes dos jogadores.

2.8.2. A abordagem sistémica do Jogo no Ensino/Treino – um factor condicionante para a exponenciação do Modelo de Jogo

Para Queiroz (1986), a abordagem do jogo deve basear-se na simplificação da sua estrutura complexa. Segundo este autor, embora se procure reduzir a complexidade da estrutura do jogo, não se pretende desvirtuar a sua natureza fundamental mas encarar o jogo como um fenómeno global.

A essencialidade tática do jogo de Futebol implica a adopção de um pensamento adequado e reclama a adopção de estratégias de compreensão edificadas a partir dessa especificidade (Garganta et al, 1996). A abordagem

sistémica⁸⁰ do jogo de Futebol constitui uma importante referência a considerar nos processos de ensino e treino de Futebol (Garganta e Gréhaigne, 1999), dado que facilita a análise e a síntese das organizações complexas (Bertrand e Guillement, 1994).

A sistémica é uma disciplina que visa aumentar a eficácia da acção face a questões relacionados com o modo de observação, de representação, de modelação ou de simulação de totalidades complexas (Durand, 1992; Garganta, 1997; Garganta e Gréhaigne, 1999). A sistémica procura caracterizar o sistema como tal, procurando precisar as fronteiras, as relações internas e externas, as estruturas, as leis ou propriedades emergentes (Durand, 1992). A abordagem sistémica representa a análise, a concepção e a coordenação dos recursos humanos e físicos, no sentido de atingir os objectivos visados por uma dada organização (Bertrand e Guillement, 1994). Integra dois conceitos fundamentais: o de comunicação e o de autonomia ou de auto-organização, cujo base é a noção de sistema aberto (Durand, 1992).

A abordagem sistémica do jogo de Futebol oferece a possibilidade de identificar, avaliar e regular acções/sequências de jogo que se afiguram representativas da dinâmica dos jogos pelo que constitui uma referência a considerar na construção e controlo dos exercícios que visam o ensino e treino do Futebol (Garganta e Gréhaigne, 1999). Esta abordagem visa analisar o fenómeno jogo na sua globalidade, procurando perceber as interacções que evidencia, os conhecimentos que promove, como organiza-los, direcciona-los e desenvolve-los, percebendo a sua dinâmica e complexidade (Oliveira, 2004c).

Decorrentes de uma abordagem sistémica, surge o entendimento, como sendo igualmente, ou mais, importante a necessidade do jogador saber gerir a desordem decorrente da oposição do adversário, oposição essa que irá gerar imprevisibilidade e necessidade de constante adaptação aos constrangimentos que decorrem da natureza do confronto (Garganta e Gréhaigne, 1999). Este tipo de análise que privilegia a oposição e a gestão da desordem como fonte de

⁸⁰ Apesar da evolução que tem vindo a sofrer, com o acrescento de novos conceitos (Durand, 1992), a *sistémica* é uma disciplina que emergiu, paulatinamente, a partir do estruturalismo, da cibernética e da teoria da informação, nos anos 50 (Durand, 1992; Garganta e Gréhaigne, 1999). Gravita em torno do conceito de sistema, recebendo diversas designações: análise de sistemas, análise sistémica, análise estrutural, análise funcional, abordagem sistémica, dinâmica dos sistemas, etc. (Garganta e Gréhaigne, 1999). “A sistémica ensina-nos a considerar a ciência e as nossas possibilidades de acção como contingentes e limitadas” (Durand, 1992: 123).

todo o progresso, contribui com novos conceitos e perspectivas para a edificação de uma metodologia renovada do ensino e treino do Futebol (Garganta e Gréhaigne, 1999). Ainda segundo estes autores, esta abordagem permite reabilitar o jogo como elemento fundamental de aprendizagem.

De acordo com Garganta e Gréhaigne (1999), a modelação sistémica parece revelar-se profícua para defrontar fenómenos complexos como o jogo de Futebol, porquanto estamos em presença de um processo: (1) interactivo, porque os jogadores que o constituem actuam numa relação de reciprocidade; (2) global ou total, porque os valores das equipas pode ser maior ou menor do que a soma dos valores individuais dos jogadores que as constituem; (3) complexo, porque existe uma profusão de relações entre os elementos em jogo; (4) organizado, porque a sua estrutura e funcionalidade se configuram a partir das relações de cooperação e de oposição, estabelecidas no respeito por princípios e regras em função de finalidades e objectivos.

2.9. As “dimensões” táctica e física no Futebol

2.9.1. Contra uma tendência da perspectiva energética do desempenho

“Ao longo dos tempos a forma de organização e estruturação de todo o processo de planeamento e periodização do treino em futebol, passou e ainda passa pela componente dita «física»” (Oliveira, 1991: 32). A periodização convencional está, desde à longos anos, instituída no Futebol português e, ao que parece ainda bem representada no panorama actual (Carvalho, 2000). Faria (1999) reforça esta ideia após ter realizado um estudo⁸¹, onde conclui que apesar de parecer desajustada do Futebol, a periodização física ainda prevalece metodologicamente como núcleo central de preparação. Teodorescu (2003) salienta que grande parte das opiniões e teorias da psicologia, da pedagogia bem como da teoria da educação física, sobre o jogo, são formuladas a partir de posições biológicas e biogizantes. De facto, no desporto de rendimento está fortemente enraizada a crença de que a excelência no desempenho desportivo pode ser obtida mediante a melhoria na condição

⁸¹ Faria (1999) realizou um estudo que teve por base uma análise de conteúdos a entrevistas realizadas a quinze treinadores ou elementos de equipas técnicas da primeira e segunda Liga portuguesa, durante o ano de 1999.

física (Tani, 2001). Historicamente, esta crença deve-se à grande influência exercida pela Fisiologia do Exercício, que apresenta uma perspectiva eminentemente energética de movimento (Tani, 2001). Não é pois de estranhar ter sido atribuída, no treino de atletas, grande ênfase ao aspecto energético, o que justifica uma busca da excelência desportiva mediante a melhoria da condição física (Tani, 2001). Surge-nos assim vincado aquilo que podemos designar por um *paradigma*⁸² da dimensão física do treino, que realça a importância da dimensão física no seio do Planeamento e Periodização.

Ao referenciarmos a performance a partir de factores energéticos e biomecânicos e, das características fisiológicas dos jogadores, os comportamentos destes serão perspectivados enquanto produto de uma maior ou menor adequação do organismo às exigências energéticas e funcionais do jogo, tendo em conta a unidade entre o estímulo e a resposta, pelo que não serão consideradas as configurações tácticas que os induzem (Garganta et al, 1996), o que impede uma tomada de consciência molar dos problemas do jogo (Garganta et al, 1996), dado que não serão equacionadas as interações que se estabelecem no seio da equipa, entre os jogadores, face à relação de oposição – cooperação. Assim sendo, pese embora, ao longo dos tempos, a investigação científica tenha comprovado uma relação causa-efeito de carácter bio-fisiológico na aplicação dos métodos de treino baseados na coerência estrutural daquilo que convencionalmente se denomina componentes da *carga* (volume, densidade, intensidade e frequência), isso nada nos elucida sobre a

⁸² Kuhn (1994: 13) “considera paradigmas as realizações científicas universalmente reconhecidas que, durante algum tempo, fornecem problemas e soluções modelares para uma comunidade de praticantes de uma ciência”. Carrilho (1988) refere que Kuhn relaciona a noção de paradigma com as leis, as teorias, as suas aplicações, os dispositivos experimentais utilizados. Os paradigmas relacionam-se com princípios ocultos que governam a nossa visão das coisas e do Mundo (2003). O paradigma condiciona o aparecimento e do desenvolvimento da actividade científica normal, isto é, aquela que se efectua no âmbito de uma *paradigma* aceite pela *comunidade* dos seus membros (Carrilho, 1988). A instauração da ciência normal corresponde à imposição de um paradigma que é partilhado por uma comunidade científica, levando a que surjam normas e regras comuns, sendo que a emergência de um novo paradigma permite e exige uma revisão de vários aspectos do real (Carrilho, 1988), pelo que, com frequência, a ciência normal suprime novidades fundamentais, porque estas subvertem necessariamente os seus compromissos básicos (Kuhn, 1994). A ciência normal, actividade na qual a maioria dos cientistas emprega inevitavelmente quase todo seu tempo, é baseada no pressuposto de que a comunidade científica sabe como é o mundo (Kuhn, 1994). Como nos refere Buescu (1994: 16), “estamos perante uma ditadura do paradigma: se esperamos, a partir do paradigma, uma certa resposta, torna-se necessário obtê-la manipulando as hipóteses de partida. Se não conseguirmos é porque as hipóteses não foram correctamente manuseadas, e não porque o paradigma esteja incorrecto. A ciência não é um jogo inocente”.

eficácia do comportamento motor utilizado pelos jogadores para a resolução de uma qualquer situação competitiva, da justeza ou não da decisão tomada, da leitura correcta ou incorrecta dessa situação e da percepção mais ou menos fundada dos seus índices pertinentes (Castelo, 2004b). Compreender a acção biológico-fisiológica dos exercícios é importante para conhecer o efeito imediato de uma sessão de treino, sendo igualmente importantes as noções sobre a inter-relação entre o efeito imediato e efeitos precedentes e seguintes sobre o treino (Tscheine, 1987). No entanto, as modalidades desportivas de carácter aberto, como o Futebol, não podem desenvolver os seus métodos de treino partindo simplesmente do manuseamento das denominadas componentes da *carga* (Castelo, 2004b).

Reportando-se à evolução metodológica no treino, em Futebol, Oliveira (1991) menciona ter havido uma fase onde se começou a entender existirem determinadas capacidades físicas que o futebolista requisitava quando em jogo, o que determinou que o esforço físico do futebol começasse a ser seriamente retratado. Esta caracterização da dimensão física realizou-se em função de diversos *parâmetros*, quer de carga interna (frequência cardíaca, limiar “anaeróbio”, potência aeróbia, concentração de lactatos, entre outros, nas diferentes fases do jogo), quer de carga externa (distâncias percorridas pelos jogadores durante o jogo e, tipos de deslocamento, discriminados em função das posições/funções em jogo). A partir de então proliferaram na literatura diferentes estudos da denominada *análise tempo-movimento*⁸³. Este pressuposto e, a quantidade de informação científica que se tornava disponível, sustentando-o, teve implicações metodológicas na maneira de perspectivar o treino. “A partir de então começou-se a planear e estruturar toda a preparação dos jogadores e respectivas equipas, baseada única e exclusivamente no «esforço específico» do futebolista, ou seja, na componente física” (Oliveira, 1991: 32), pese embora, posteriormente, começasse a surgir o entendimento de uma necessidade de reformulação, por se considerar não pode haver uma separação tão grande entre aspectos «tácticos» e «físicos» (Oliveira, 1991). Face ao percurso metodológico, a “dimensão” física criou um ascendente em

⁸³ A denominada análise do tempo-movimento “procura identificar, de forma detalhada, o número, tipo e frequência das tarefas motoras realizadas pelos jogadores ao longo do jogo” (Garganta, 1997: 150).

termos de importância, sendo este pressuposto associado a uma visão tradicional do treino. Tal como nos refere Resende (2002: 62), “verificamos uma tendência para, cada vez mais, se procurarem meios para aumentar o rendimento físico”. No entanto, actualmente, a evolução conceptual tende a reequacionar a importância da “dimensão” física no seio do treino em Futebol. Contrapondo a ideia de que um jogador com elevados índices físicos mas uma técnica discreta pode ser de eleição, Prieto (2001), refere que um bom futebolista é algo mais que um bom atleta e levanta a seguinte questão: de que valia ter uma equipa de Futebol com onze portentosos atletas de decatlo (supostamente os atletas mais completos), capazes de correr atrás da bola sem se cansar, se uma vez recuperada a sua posse não realizam nada de proveitoso? Também Oliveira (1991) aflora esta problemática levantando um conjunto de questões: “Será que no futebol ganha quem salta mais? Quem corre durante mais tempo? Quem é mais rápido? Ou será que normalmente ganha quem joga melhor futebol e quem marca mais golos?” (pág. 32). Nesse sentido equaciona que “certamente o aspecto mais importante da planificação e periodização é o «táctico»” (Oliveira, 1991: 32). De facto, não basta que cada membro da equipa actue isoladamente mas que os constituintes de cada equipa percebam correcta e colectivamente a situação, validem conjuntamente a acção mais conveniente para a enfrentar e a executem colectivamente (Riera, 1995). Os diferentes comportamentos e intenções dos jogadores derivam de situações de carácter estratégico e táctico (Castelo, 2006a). Considera-se que o problema fundamental que se coloca ao jogador é essencialmente táctico (Garganta, 1998b). Nesta linha de pensamento, Mourinho (2001) indica que as componentes que direccionam um projecto de jogo são as táctico-técnica e cognitiva, devendo direccionar todo o processo de treino.

2.9.2 A “dimensão” física no Futebol como um imperativo táctico

Um jogador que leia ou interprete o jogo de uma forma deficiente, mesmo que seja rápido na execução de acções individuais, não consegue, habitualmente, adoptar soluções proveitosas para a equipa (Garganta, 1999b). De facto, no Futebol, não ganha quem é mais rápido (veloz), quem salta mais alto ou quem

corre mais, mas sim, quem tem a capacidade de reconhecer a cada instante, as invariantes estruturais do jogo e, de antecipar o desenvolvimento desses acontecimentos, utilizando um conjunto de procedimentos técnico-tácticos, adaptados a essas situações momentâneas de jogo, os quais foram seleccionados dentro de um leque mais ou menos alargado de outros possíveis para aquela situação, sendo suportados pelas diferentes componentes de dominante física (velocidade, força e resistência), numa correlação íntima (não confundir com separada) e permanente (Castelo, 2002). As razões de expressão dos movimentos basilares de locomoção dos jogadores (marcha, trote, corrida rápida, *sprint*) fundem-se numa intencionalidade guiada sobretudo por imperativos tácticos (Garganta, 1999a; Garganta, 1999b), em função das configurações do jogo, isto é, em função da movimentação dos jogadores, colegas e adversários e da posição da bola⁸⁴ (Garganta, 1999a). É na dimensão táctica e, através dela, que se consubstanciam os comportamentos que ocorrem ao longo duma partida (Garganta, 1997). Como nos refere Ferreira e Queiroz (1982), o jogo de Futebol é altamente evoluído no domínio técnico, físico, psíquico mas sobretudo táctico.

Dada a complexidade do jogo (Garganta, 1997; 2002; Teodorescu, 2003), tendo em conta a elevada imprevisibilidade (Garganta et al, 1996; Garganta, 1997; Garganta e Gréhaigne, 1999; Castelo, 1999; Garganta e Cunha e Silva, 2000; Oliveira et al, 2006), variabilidade⁸⁵ (Castelo, 1994; 1999; Garganta, 1997; Garganta e Gréhaigne, 1999; Garganta e Cunha e Silva, 2000; Oliveira et al, 2006), aleatoriedade (Dufour, 1993; Garganta et al, 1996; Garganta, 1997; 1998; 2001a; Garganta e Gréhaigne, 1999; Garganta e Cunha e Silva, 2000) e modificação constante⁸⁶ das situações de jogo (Castelo, 1999), determinam o confronto de cada jogador com espaços dinâmicos (Castelo, 1999), tendo estes, a cada instante, de analisar a situação dos oponentes, da bola e dos

⁸⁴ Castelo (1999) é mais exacto, referindo que as situações de jogo devem-se às multivariadas formas de relação estabelecidas entre variadíssimas componentes – companheiros, adversários, árbitro, treinador, terreno de jogo, bola, balizas, espectadores, objectivos tácticos da equipa, etc.

⁸⁵ “A variabilidade (ritmo de mudança) evidencia grandes exigências dos mecanismos perceptuais, obrigando os jogadores a uma concentração constante no jogo para realizar uma correcta leitura deste e, decidir um resposta motora (acção técnico-táctica)” (Castelo, 1999: 21).

⁸⁶ “A constante modificação-transitoriedade (complexidade da mudança) que determina um aumento da complexidade de todas as componentes da estrutura da situação, obrigando o jogador a cumprir funções (missões tácticas) dentro da organização da sua equipa de maior amplitude, deriva de um maior número de opções técnico-tácticas a tomar” (Castelo, 1999: 22).

companheiros (Riera, 1995), ou seja, analisar a evolução e desenvolvimento das situações de jogo, que mudam continua e rapidamente (Castelo, 1999), encontrar as respostas mais adequadas a diferentes configurações (Garganta, 1997), decidir com rapidez e executar a acção colectiva mais conveniente para conseguir o objectivo (Riera, 1995). Surge a necessidade de tomar decisões tácticas e de executar as respostas motoras correspondentes no menor tempo possível (Castelo, 1999). A eficácia da acção do jogador depende da estreita adequação do comportamento do jogador às sucessivas alterações no envolvimento (Garganta, 2002). Assim sendo, em cada acção do jogo os problemas prioritários que se colocam ao jogador são os de natureza táctica (Garganta, 1997; Garganta e Pinto, 1998). Podemos considerar que “todas as atitudes e comportamentos dos jogadores são determinados do ponto de vista da táctica” (Castelo, 1999: 22). O jogador deve saber como observar (Tavares, 1998) e o que fazer (Garganta e Pinto, 1998; Tavares, 1998), para poder resolver o problema subsequente, o como fazer, seleccionando e utilizando a resposta motora mais adequada (Garganta e Pinto, 1998). Assim, o jogo impõe grandes exigências às funções mentais que funcionam com um pré-requisito do rendimento (Tavares, 1998).

“A essencialidade táctica faz da abertura do sistema a razão de existir dos comportamentos dos jogadores e das equipas” (Garganta, 1997: 136). No ínfimo tempo que vai desde a percepção à execução, os jogadores devem procurar uma adaptação eficiente e criativa que evidencie as elevadas capacidades técnico-tácticas, físicas e psicológicas (Castelo, 1999), no sentido de resolver as situações (problemas) momentâneas do jogo. A necessidade de adaptação do jogador é uma constante do jogo dado que, segundo Garganta (1997), é necessário uma permanente relação com o envolvimento para, mediante a troca de energia, matéria e informação, as equipas manterem a sua organização⁸⁷.

Tani (2001) é pragmático ao referir que para que ocorra o movimento os elementos essenciais são “energia” e “informação” no entanto, a energia só é

⁸⁷ A organização da equipa dá coerência construtiva aos comportamentos e interacções dos jogadores, conferindo ou retirando sentido à sua actividade durante o jogo (Garganta, 1997; 1999a). A organização de jogo da equipa é algo que emerge do respeito sistemático por um conjunto de princípios de jogo (Oliveira et al, 2006), constituintes de um modelo de jogo. A problemática do modelo de jogo será abordada num capítulo posterior.

fundamental quando controlada pela informação. A relação entre energia e informação, intermediada pelo conceito de controle, é crucial para a compreensão do movimento humano (Tani, 2001). Face ao anteriormente exposto e considerando esta perspectiva genérica, é-nos possível enquadrar a “dimensão” física no Futebol como um imperativo tático.

2.9.3. A abordagem organizacional do jogo: a “dimensão” tática no Futebol como matriz configuradora do planeamento (e que determina *arrastamento* das restantes “dimensões”)

Do ponto de vista fenomenológico, o jogo Futebol tem um núcleo director e uma essencialidade tática (Garganta et al, 1996; Garganta, 1997), que atribui uma localização de sentido à acção dos jogadores e da equipa (Garganta, 1997), ou seja, confere ou retira um sentido aos comportamentos dos jogadores e das equipas (Garganta et al, 1996; Garganta, 1997; Garganta, 1999a). Como nos referem Hughes e Bartlett (2002), o Futebol é um jogo de equipa no qual as habilidades individuais têm de se ajustar às exigências táticas do jogo. A dimensão tática assume-se como matriz configuradora dos diferentes cenários situacionais de opção tática que, no seu conjunto, constituem o jogo propriamente dito (Garganta, 2002). A este propósito, Garganta (1997: 25) refere que “a dimensão estratégico-tática emerge simultaneamente como pólo de atracção, campo de configuração e território de sentido das tarefas dos jogadores no decurso do jogo”.

Face ao exposto, torna-se pertinente perspectivar o jogo e o jogador a partir de contextos nos quais a componente tática se constitui como princípio director (Garganta, 1997; 1999a), assumindo uma importância capital (Garganta, 2001b). Apesar da abordagem do ensino, treino e competição do jogo de Futebol não se esgotar na dimensão tática (Garganta et al, 1996), concordamos que a edificação de uma qualquer matriz que vise uma abordagem ao jogo, ao nível do ensino, do treino e da competição, deverá ter como núcleo director a dimensão tática (Garganta et al, 1996, Garganta, 1997), devendo esta ser edificada a partir de perspectivas e matrizes organizacionais, embora sem descorar as demais facetas do jogo (Garganta, 1997). Estes deverão ser perspectivados no sentido de facultarem o acesso a níveis táticos cada vez mais elevados (Garganta e Pinto, 1998).

Pressupor uma concepção de treino na qual a dimensão “táctica” assume um papel de destaque, reforça a importância do modelo de jogo como guia de todo o processo (Figueiras, 2004).

O essencial é desenvolver nos jogadores uma disponibilidade mental e motora que transcenda a simples automatização do gesto e se centre na assimilação de regras de acção e princípios de gestão do espaço do jogo e formas de comunicação e contra-comunicação entre os jogadores (Garganta e Pinto, 1998).

Como tal a táctica terá de ser privilegiada como núcleo central de periodização⁸⁸ (Faria, 1999), através do qual esta dimensão funcionará não como resíduo ou subproduto do rendimento mas, como guia de reflexão e acção e, como elemento vertebrador (Garganta et al, 1996; Garganta, 1997), ou seja, como elemento coordenador, que irá privilegiar as interações entre as diversas dimensões do rendimento. Considera-se que a principal função dos demais factores do rendimento é a de cooperar no sentido de facultarem o acesso aos desempenhos tácticos de nível mais elevado (Garganta, 1998b). Surge pois a necessidade de enquadrar o Futebol num contexto táctico onde subjugados à dimensão táctica do treino (cujo referencial é o modelo de jogo e os seus princípios), devem aparecer as restantes dimensões, técnica, física e psicológica (Faria, 1999). Esta opinião parece ser partilhada por Oliveira (1991: 33) ao referir que “é a componente «táctica» através do «modelo de jogo» adoptado e respectivos princípios, que devem ser alvo de um perspicaz e cuidado planeamento e periodização dinâmicos”. A dimensão táctica, e mais precisamente o modelo de jogo adoptado, deve ser a orientadora das Periodizações e das Planificações surgindo as outras dimensões do treino (técnica, física, cognitiva e psicológica) em função das exigências requisitadas pelo modelo de jogo adoptado (Oliveira, 2004b).

“Embora a «Dimensão Táctica» seja a progenitora do processo, as diferentes dimensões assumem uma importância similar na sua construção, no seu desenvolvimento e manifestação” (Oliveira, 2004c: 4). Pela peculiar importância da dimensão táctica no processo de treino e de competição, Oliveira et al

⁸⁸ Apesar deste pressuposto, após um estudo, Faria (1999), conclui não parecer ser claro a consecução no terreno (prática) desta evidência conceptual, no que concerne o planeamento e programação do treino.

(2006) atribuem-lhe a designação de *supradimensão táctica*. Segundo estes autores este facto advém da necessidade de lhe subordinar todo o processo de treino. Trata-se da vivenciação/aquisição hierarquizada dos princípios de jogo, que em si mesmo irão permitir mobilizar as restantes subdimensões, de acordo com a singularidade que o *nosso* jogo (referente a um modelo de jogo) requisita (Oliveira et al, 2006). Entendemos que a influência que a táctica exerce nas demais dimensões, que caracterizam a estrutura do rendimento, projecta-a como uma dimensão transversal, isto é, a táctica é uma transdimensão. A dimensão táctica funciona como a interacção das diferentes dimensões, constituindo-se como uma dimensão unificadora que dá sentido e lógica a todas as outras (Oliveira, 2004c). Neste sentido concordamos com Oliveira (2004c) ao considerar que a táctica não é somente uma das dimensões tradicionais do jogo.

2.9.4. A real importância da “dimensão” física no seio do planeamento em Futebol

Dado que as planificações e periodizações têm privilegiado aspectos que em larga medida se relacionam com o trabalho físico das equipas, em lugar do aspecto táctico (Oliveira, 1991; Faria, 1999), tem sido atribuída demasiada importância ao desenvolvimento de um conjunto de capacidades físicas em detrimento de uma consciente forma de jogar (Faria, 1999). Tendo em contra a já apregoada essencialidade táctica do jogo, convém esclarecer a real importância da dimensão física, no seio do Planeamento e Periodização.

Constatamos, no ponto anterior, que a dimensão táctica deve assumir-se como progenitora/guia do processo de planeamento. Segundo Oliveira (1991), a componente «física», apesar de assumir um papel igualmente importante, não deve ser a guia do processo de planeamento, surgindo em paralelo, mas de forma condicionada e por arrastamento da componente que se assume como principal guia do processo. Porque condicionada à supradimensão táctica, não é pois de estranhar que Oliveira et al (2006) denominam esta dimensão de subdimensão física.

Pelo exposto, constatamos que a dimensão física é-nos apresentada como um elemento implicado na mobilização da dimensão táctica, sem que, no entanto,

assuma um estatuto de menoridade, em relação à dimensão guia. Segundo Oliveira (1991), mais do que relacionada com o esforço físico da modalidade, a estruturação da componente física deverá ser referenciada ao modelo de jogo adoptado.

2.10. O modelo como referência e orientação coerente para um “alvo” – o processo que conduz a uma (nossa) forma de jogar

Embora numa partida, o quadro do jogo seja organizado e conhecido (Garganta, 1997; Garganta e Gréhaigne, 1999), não é possível uma pré-determinação (Castelo, 1999) ou, standardização das sequências de acções (Garganta, 1997; 1998; 2001a; Garganta e Gréhaigne, 1999), dado que os jogadores não as podem reproduzir exactamente no desenrolar do jogo (Castelo, 1999). O jogo apresenta-se como um fenómeno de contornos variáveis no qual as ocorrências se intrincam umas nas outras (Garganta, 1997), a partir da evolução constante das fontes críticas de informação (Castelo, 1999). São inúmeras as possibilidades de combinação (Garganta e Gréhaigne, 1999). Este facto decorre da dinâmica do jogo (Castelo, 1999), assente na aleatoriedade (Dufour, 1993; Garganta et al, 1996; Garganta, 1997; 1998; 2001a; Garganta e Gréhaigne, 1999; Garganta e Cunha e Silva, 2000) e imprevisibilidade (Garganta et al, 1996; Garganta, 1997; Garganta, 1998a; 2001a; Castelo, 1999; Garganta e Gréhaigne, 1999), ou seja, num “caos determinista” (Cunha e Silva, 1999). Não existem duas situações absolutamente idênticas pelo que é impossível recriá-las no treino (Garganta e Gréhaigne, 1999).

Apesar destas características, as situações podem ser *categorizáveis*, isto é, reconvertíveis num número restrito de categorias ou tipos de situações, (Garganta e Gréhaigne, 1999), facto que, segundo estes autores, permite ligar o jogo a um território de possíveis previsíveis, no qual pontificam os designados modelos ou representações. Citamos Cunha e Silva (1999: 160), segundo o qual, “se não houvesse qualquer coisa que ligasse o jogo a um território de possíveis previsíveis, deixaria de fazer sentido insistir-se e investir-se no futuro, na preparação de uma equipa”.

De acordo com Giere (1989), os modelos são entidades mais ou menos abstractas, utilizadas para representar o mundo. “O modelo é sempre uma escolha do observador, perante o espectro de alternativas que o catálogo dos modelos nos oferece” (Cunha e Silva, 1999: 73). Através de um modelo procura-se definir e reproduzir todo o sistema de relações que se estabelecem entre os diversos elementos de uma dada realidade, i.e., procura-se criar uma rede de interrelações entre as unidades de um conjunto, no sentido de compreender a globalidade e as múltiplas relações que se estabelecem (Castelo, 1994).

Castelo (1994: 40), define modelo⁸⁹ como “uma representação simplificada, sob a forma mais ou menos abstracta e se possível matematizada, de uma ou várias relações, do tipo causal ou descritivo, que reúne os elementos de um sistema”. Nos jogos desportivos, apenas em curta medida se chegou aos modelos matemáticos, utilizando-se sobretudo modelos teóricos e pedagógicos (Teodorescu, 2003).

Partindo da definição de modelo apresentada pelo dicionário (ver rodapé), constatamos que através dum modelo é possível compreender e reproduzir uma realidade complexa dado que este representa as estruturas essenciais dessa realidade, embora de forma simplificada (entenda-se, não tão elaborada). A este propósito Giere (1989) destaca que a relação entre o modelo e o mundo não é uma relação de “verdade”, isto é, é uma relação que deve ser descrita como um “ajuste” (entendendo “ajuste” como um caso especial de relação de *semelhança*), de maior ou menor grau, mas que nunca é total (ocorre apenas sob alguns aspectos e, com um grau determinado de

⁸⁹ Fazendo uma pesquisa pelo Dicionário da Língua Portuguesa Contemporânea da Academia de Ciências de Lisboa, aferimos o âmbito geral da definição de *modelo*. Este conceito pode assumir diversos significados dos quais os mais relevantes para a problemática em estudo transcrevemos: “1. O que se destina a ser reproduzido por imitação. (...) 4. O que é representativo de alguma coisa que lhe serve de exemplo. (...) 7. O que se deve procurar imitar. (...) 8. O que um artista toma como fonte de inspiração ou objecto a reproduzir. (...) 9. Pessoa ou objecto de que o artista reproduz a imagem. (...) 14. Representação formal e simplificada de uma realidade, de um fenómeno ou conjunto de fenómenos. (...) 15. Sistema físico, matemático ou lógico que representa as estruturas essenciais de uma realidade complexa e permite compreendê-la ou reproduzi-la. *Modelo conceptual*. modelo de sociedade, conjunto dos comportamentos, das condutas e das formas de organização de um todo social e que é adquirido por cada um dos seus membros. (...) modelo social, imagem mais ou menos estandardizada de comportamentos que resultam de uma cultura, de um sistema de valores reconhecidos por uma sociedade. modelo sociológico, sistema simplificado que reproduz um sistema complexo através de dados quantitativos ou pondo em evidência variáveis fundamentais de forma a permitir a comparação com sistemas diferentes” (pág. 2500).

exactidão). Cunha e Silva (1999) destaca que o complexo não é simplificável de forma natural. “A aceitação da complexidade permite-nos entender o mundo como um sistema auto-referente, isto é, um sistema não modelizável, porque o modelo mais aproximado de si é ele próprio” (Cunha e Silva, 1999: 120). Segundo este autor, qualquer tentativa de modelização deformará o sistema, viciando naturalmente a nossa compreensão. Pelo exposto, considera-se que ao modelar-se um sistema complexo perde-se parte do real.

Um modelo pode representar o conjunto dos comportamentos, das condutas e das formas de organização de um todo social, por exemplo, uma equipa. Enquanto estruturas abstractas, os modelos podem ser fisicamente codificadas em redes de neurónios (Giere, 1989).

Um modelo é uma construção teórica, é um ensaio, uma aproximação, uma maquete (Castelo, 1994), que representa uma simulação da realidade (Castelo, 1994; 2002), ou de parte dos aspectos dessa realidade (Castelo, 1994), constituída a partir de elementos específicos do fenómeno que se observa (Castelo, 2002). A formação de um modelo implica a representação de algo que é semelhante e consistente com a realidade prévia (Castelo, 1994). No sentido de apreender a inteligibilidade de um fenómeno, qualquer modelo parte, necessariamente, de um quadro conceptual e temporal em relação ao qual se referencia (Garganta, 1997), e que corresponde à pertinência do *ponto de vista*⁹⁰ adoptado (Castelo, 1994; 1996). Refira-se que o modelo não permanece num estado contemplativo fechado, ou seja, é aberto a novas ideias, através da projecção intelectual da essência de um facto (Castelo, 1994; 1996). Destacamos que Castelo (1996) realça o facto do desenvolvimento de um modelo não corresponder a um caminho contínuo e progressivo, mas a um conjunto de roturas entre os modos sucessivos de explicação do jogo. Segundo o autor, à medida que se vai construindo e desenvolvendo um modelo de jogo, torna-se necessário recorrer à observação sistemática, i.e., vai-se progressivamente construindo, des-construindo e reconstruindo.

A noção de modelo aplica-se a toda a representação ou transcrição abstracta de uma realidade concreta, qualquer que seja a sua forma (física ou abstracta) ou linguagem utilizada (literal, gráfica ou matemática) (Durand, 1992). Apesar

⁹⁰ O ponto de vista supõe o mundo e reconhece o sujeito (Morin, 2003).

de não serem entidades linguísticas, os modelos podem ser descritos em termos linguísticos, ou seja, podem ser caracterizados através da linguagem, embora, para os caracterizar, tal não seja necessário (Giere, 1989). Citamos Morin (2003: 73) segundo o qual “o mundo nunca será aprisionado no discurso”.

Barbosa (2003) sintetiza quatro ideias básicas que caracterizam e delimitam o conceito de modelo: (1) a existência de um responsável pela sua elaboração, (2) a intenção de conjecturar possíveis realidades, (3) a relevância dada a determinados aspectos, (4) o estabelecimento de relações entre os elementos de um conjunto.

No âmbito do Futebol, o conhecimento, a identificação e a definição do jogo passam pela utilização de modelos que sejam capazes de interpretar e explicar a lógica do conteúdo do jogo pela integração das dimensões consideradas essenciais ou mais representativas do fenómeno (Garganta, 1997). De facto, tal como nos refere Castelo (2002) para estabelecermos uma relação verdadeiramente significativa entre a lógica interna do Futebol, a lógica do jogador e a lógica do processo de treino, teremos de construir modelos. Se por um lado, a importância do modelo e das suas modalidades de aplicação relaciona-se com a possibilidade de facilitar a sistematização do conteúdo dos jogos desportivos colectivos (Castelo, 1994), i.e., do Futebol, por outro lado, reconhece-se que o jogador, na sua acção recorre a referências (modelos) baseadas em memórias ligadas a experiências motoras activas, que lhe permitem responder, com eficácia, às situações de jogo, mesmo em contextos/situações não definidas *a priori* (Garganta, 1998a).

O jogador irá recorrer a um *código de leitura* que procura identificar e englobar os múltiplos e diversos factos que constituem a realidade competitiva, conjugando-os e relacionando-os, uns com os outros (Castelo, 1994). Este facto leva-nos a considerar que o processo de interpretação e reflexão sobre o jogo decorre, em primeira análise, da natureza dos modelos (representações) do observador (Garganta, 1997), i.e., o jogador. Perante o jogo, o jogador constrói uma *paisagem de observação*, ou seja, retém o que se lhe afigura pertinente, interpreta os dados dispersos e organiza-os, conferindo-lhes um

sentido próprio⁹¹ (Garganta, 1997; 2000c). Determinadas acções serão privilegiadas em detrimento de outras, estabelecendo-se uma hierarquia de relações de exclusão e de preferência, com implicações no comportamento da equipa enquanto sistema (Garganta, 1997; Garganta e Gréhaigne, 1999). Pode-se então dizer que o *sentido do jogo* é construído e depende de um modelo de referência (Garganta, 1997; 2000c). Porque referenciadas a um modelo de referência, as relações de exclusão e de preferência que o jogador materializa na sua acção, permitem acentuar uma padronização (regularidades) nos comportamentos de jogo da equipa e dos jogadores. Este código de leitura e estas referências devem ser construídas e refinadas ao longo do processo. Os modelos de jogo funcionam como ponto de partida essencial e referencial para a orientação geral da acção da equipa (Castelo, 1996). Importa pois explicitar o modelo de entendimento do observador relativo ao objecto de observação (Garganta, 2001a), isto é, o jogo. O modelo que o jogador utiliza na observação e análise do jogo tem de ser perspectivado. Através da planificação conceptual irá determinar-se as linhas gerais e globais de construção do modelo de organização do jogo de uma equipa (Castelo, 1996).

O treinador deve induzir e condicionar a equipa e o jogador, na construção dos seus modelos de referência. Os modelos operativos definidos no treino devem expressar a especificidade e exigências do Futebol (Queiroz, 1986). A definição de modelos tácticos (Garganta, 1997), irá tornar inteligível um fenómeno complexo (Castelo, 2002), isto é, o *nosso*⁹² jogo, funcionando, segundo Garganta (1997) como complexos de referências que orientam a construção de situações/exercícios, no processo de ensino e treino. O modelo de jogo constitui-se portanto como um referencial imprescindível na construção do processo de treino (Barbosa, 2003).

Face ao exposto, é pertinente proceder a uma caracterização de um modelo de referência, cujo alicerce é uma base conceptual (Frade, 1985). Ao nível do

⁹¹ Mahlo (1997) equaciona esta problemática. Para o autor, o resultado da nossa percepção não é um puro decalque da situação e dos objectos, mas uma imagem do mundo exterior carregada de significação, muito relativa e sujeita a observações e a factores psíquicos.

⁹² Utilizamos o vocábulo *nosso* dado que o jogo, porque referenciado a um determinado modelo, é único. Por isso se costuma dizer que há tantos jogos quantos modelos. O Futebol não é uma realidade geral e abstracta mas concreta e específica na qual, cada equipa pode ser caracterizada pelas particularidades do seu jogo.

processo de treino e de jogo, o modelo de referência denomina-se de modelo de jogo. Através de um modelo de jogo é possível estimular e desenvolver, de uma forma planeada e sistemática, um comportamento individual e colectivo (Queiroz, 1986). É objectivo do modelo de jogo, a modelação do pensamento e do comportamento táctico dos jogadores (Castelo, 2006a). Ao reportar-se à construção de um modelo didáctico do ensino/treino de Futebol, Queiroz (1989) e Vingada (1989) salientam a necessidade de se proceder à definição e caracterização de um modelo de jogo e de um conceito de jogo a atingir. Garganta e Pinto (1998) salientam que para se tornar coerente e eficaz, o processo de ensino/aprendizagem no Futebol deverá ser referenciado aos modelos orientadores da intervenção de quem ensina e acção de quem aprende.

Os modelos de jogo ao funcionarem como referenciais para a concretização dos objectivos e para a elaboração e avaliação das situações de ensino e treino do jogo constituem-se como importantes utensílios (Garganta, 1997). São mesmo, em nossa opinião, imprescindíveis na consecução do processo de treino e de jogo, em Futebol.

2.10.1. Conceptualização de modelo de jogo

O modelo de jogo refere-se a uma ideia/conjectura de jogo (Oliveira, 2003) fundada num conjunto de princípios⁹³, regras de acção e de gestão do jogo (Garganta, 2003), ou seja, um conjunto de ideias e princípios sobre o modo de jogar de uma equipa (Barbosa, 2003). Constitui-se por princípios, sub-princípios, sub-princípios dos sub-princípios..., representativos dos diferentes momentos/fases de jogo, que se articulam entre si, manifestando uma organização funcional muito própria, ou seja, uma identidade (Oliveira, 2003). Por isso, o modelo de jogo é revelador de uma complexidade (Resende, 2002). O modelo de organização do jogo de uma equipa refere-se ao conjunto de orientações e regras que uma organização deve ter, constituindo-se assim, como o seu quadro de acção (Castelo, 1996).

⁹³ Num ponto posterior reportamo-nos ao entendimento de princípios do jogo e do modelo do jogo. Fica a ideia que se trata de um conjunto de regras de decisão e normas comportamentais referentes à organização do jogo da equipa, nos diferentes momentos do jogo.

O modelo de jogo encerra em si determinados princípios tático-técnicos individuais, grupais e colectivos (Resende, 2002), sendo “exclusivamente constituído por princípios «tático-técnicos» e de «táctica-individual»” (Oliveira, 1991: 34), o que evidencia a natureza tática do jogo e, neste sentido, referencia o modelo de jogo para aspectos organizacionais do jogo.

Estabelecendo uma relação entre estratégia e modelo de jogo, Garganta (2000: 51 – 52) refere que “a estratégia (...) vai com o jogador para o terreno de jogo, devendo este ser capaz de desenvolver diferentes estratégias que se inscrevem num quadro estratégico global da equipa (modelo de jogo)”. Neste sentido, verificamos que a estratégia global pela qual os jogadores deverão orientar a sua acção emana do modelo de jogo.

O modelo de jogo numa equipa define uma interacção entre as organizações estruturais, a organização funcional e os princípios de jogo (defensivos, ofensivos, de transição ataque/defesa e defesa/ataque) (Mourinho, 2001; Oliveira, 2003).

Como modelo que é, o modelo de jogo assume-se sempre como uma conjectura que está sistematicamente aberta a novos acrescentos, pelo que está em contínua construção, nunca sendo um dado adquirido (Oliveira, 2003), nem findo. Por outro lado, porque está sempre a reconstrução, em constante evolução, o modelo final é sempre inatingível (Oliveira, 2003).

Para Mourinho (2001), para a definição de um modelo de jogo é importante conhecer: (1) o clube em questão, (2) a equipa e o respectivo nível de jogo, (3) o nível e as características individuais dos jogadores, (4) o calendário competitivo e, (5) os objectivos a atingir.

De acordo com Mourinho (2001), o modelo de jogo adoptado decorre do modelo de jogo do treinador e das capacidades e características dos jogadores (tempo e qualidade da equipa). Da ideia de jogo do treinador decorre o modelo de jogo adoptado, adequando-se este às capacidades e características dos jogadores (Oliveira, 2003). Oliveira (2004c) sintetiza 5 aspectos que interferem na criação de um modelo de jogo adoptado por uma equipa: (1) a concepção de jogo do treinador, (2) as capacidades e as características dos jogadores, (3) os princípios de jogo, (4) as organizações estruturais e, (5) a organização funcional.

Da definição de modelo de jogo constatamos que a ideia de jogo do treinador é um aspecto determinante na organização de uma equipa de Futebol (Oliveira, 2003), porquanto o modelo de jogo parte da ideia de jogo do treinador (Figueiras, 2004; Castelo, 2006a). No entanto, constatamos que o modelo e concepção de jogo deverá, em larga medida, decorrer da informação retirada do jogo (Garganta, 1997).

Como salienta Castelo (1996), a escolha por parte do treinador do modelo de jogo, que deverá ser aplicado pelos jogadores que constituem a equipa e que, em última análise, consubstancia a organização eficaz de uma equipa de Futebol, obedece a um critério fundamental: a concepção de jogo do treinador que deriva dos seus conhecimentos sobre o Futebol. Segundo este autor, a concepção do treinador deverá assentar (i) num carácter progressista, i.e., deverá atender às tendências evolutivas do jogo e às suas perspectivas de desenvolvimento, (ii) num carácter adaptativo, i.e., deverá atender à especificidade das características dos jogadores que compõem a equipa e, (iii) deverá decorrer da experiência e capacidade intelectual do treinador dado que, não se pode implantar ou executar aquilo que não se sabe e que não se domina com suficiente segurança, daí a necessidade de uma reflexão constante e contínua dos elementos do modelo de jogo e das suas interdependências.

O modelo de jogo adoptado pelo treinador (Resende, 2002) é um projecto consciente do que é sua concepção de jogo (Faria, 1999; Mourinho, 2001), devendo evidenciar e potenciar o melhor das características e das capacidades dos jogadores e, conseqüentemente, da equipa, fazendo desaparecer deficiências e incapacidades (Oliveira, 2003). As características individuais dos jogadores serão determinantes na sua definição (Faria, 1999). Tendo o treinador uma concepção, procede a adaptações, de forma mais ou menos criativa e mais ou menos eficaz, face à especificidade dos jogadores, individualmente maximizando assim as suas potencialidades, e à equipa no seu conjunto (Castelo, 1996). Por tal, é determinante que o treinador, antes de mais, faça um esforço de sistematização mental das suas ideias, para posteriormente, proceder a algumas adaptações com base nas capacidades e características dos seus jogadores, de modo a tirar o maior proveito possível destes e da interacção que pode haver entre eles (Oliveira, 2003).

Com base em Castelo (2006a), podemos sintetizar que o modelo de jogo adoptado deriva (i) das concepções de jogo do treinador, (ii) das adaptações relativamente às reais capacidades dos jogadores e, (iii) das possibilidades de evolução num futuro próximo (margens de progressão dos jogadores).

Refira-se que a construção de um modelo de jogo é bastante complexo dado que visa estabelecer um conjunto de orientações, ideias e regras organizacionais de uma equipa, com o objectivo de a preparar para reagir à variedade de situações que surgem durante a competição (Lucas e Garganta, 2002).

O modelo de jogo implica um conjunto de decisões que serão determinantes no caminho a percorrer (Oliveira, 2003), condicionando um modelo de treino, um modelo de exercícios, um modelo de jogador (Faria, 1999) funcionando como garante de uma procura permanente de evolução individual e colectiva (Oliveira, 2003).

Consideramos existir uma diferença epistemológica entre modelo *técnico-táctico* e modelo de jogo. O modelo de jogo é algo que é definido e construído a partir das ideias sobre o jogo e concepção de jogo do treinador, embora considerando sempre as características dos jogadores que constituem a equipa. No entanto, considerando que, a definição dos modelos *técnico-tácticos* deve resultar sempre de uma concepção de jogo que veicule os modelos de acção mais eficazes do futebol de hoje, assim como as suas tendências evolutivas (Queiroz, 1986), entendemos que o modelo *técnico-táctico* decorre em grande parte numa análise de jogo às características das equipas representativas de um nível superior de rendimento. Através da observação e análise das equipas mais representativas⁹⁴ de um nível superior de rendimento é possível a construção e edificação de um modelo técnico-táctico do jogo de Futebol (Castelo, 1994). De facto esta intenção já foi materializada Castelo (1994). Embora o modelo de jogo não rejeite nem considere menores as

⁹⁴ Segundo Teodorescu (1997), geralmente a concepção de jogo das equipas de vanguarda, especialmente a das mais representativas, exprime a concepção de jogo no plano nacional. A concepção de jogo deve ser entendida também como uma tendência que indica a orientação do jogo e as suas perspectivas de desenvolvimento pelo que deverá ter um carácter progressista, devendo o jogo da equipa e as suas tendências de desenvolvimento corresponder, ou mesmo ultrapassar, a orientação das melhores equipas, tanto nacional como internacionalmente (Teodorescu, 2003).

informações decorrentes da análise de jogo de equipas de topo, será profundamente condicionado pelas ideias e concepção de jogo do treinador.

2.10.2. O modelo de jogo como construtor do futuro

O processo de treino e de jogo será mais facilmente estruturado, organizado, realizado e controlado se o treinador souber como quer que a equipa jogue e quais os comportamentos de deseja dos seus jogadores, tanto no plano individual como no colectivo (Oliveira, 2003). Neste sentido, o modelo de jogo orienta e permite a regulação do processo de treino, possibilitando ao treinador e aos jogadores conceber o planeamento que devem seguir, em função dos objectivos formulados (Garganta, 2003).

Frade (1985) destaca a necessidade do objectivo final (modelo de referência – modelo de jogo) estar constantemente a ser visualizado no sentido de construir o presente em função do “futuro”, em vez de o considerar como uma secreção do passado. Através do modelo de jogo podemos entender o futuro como elemento causal do comportamento (Frade, 1985). Neste sentido, é a antecipação do futuro (a forma como queremos que a equipa jogue, em função do modelo de jogo) que deverá condicionar o processo de treino. Esta tarefa não é nada fácil. “A decisão correcta dos caminhos a seguir exige um profundo conhecimento dos princípios gerais e específicos do jogo, assim como das linhas correctas de organização do jogo da equipa” (Costa, 2004: 1).

2.10.3. Os princípios do jogo e do modelo de jogo

Teodorescu (2003) refere que os princípios constituem as regras gerais, de base, através das quais os jogadores dirigem e coordenam a sua actividade (individual e colectiva) ao longo de uma fase de ataque ou de defesa.

Para Queiroz (1983b), os princípios referem-se às regras de base segundo as quais os jogadores dirigem e coordenam a sua actividade (individual e colectivamente), durante as fases⁹⁵.

⁹⁵ As fases representam as etapas percorridas no desenvolvimento do ataque ou da defesa, desde o seu início até à sua completa consumação (Queiroz, 1983b).

Garganta e Pinto (1998) salientam que os princípios de jogo referem-se a um conjunto de normas orientadoras da acção do jogador na busca das soluções mais eficazes para as diferentes situações de jogo.

Vingada (1989), designa por princípios do jogo um conjunto de normas orientadoras, em que assentam as atitudes e comportamentos da defesa e do ataque, e que encaminham o jogador na procura da solução mental e motora mais eficaz, nas diferentes situações de jogo. Tratam-se de regras de decisão para a resolução das situações que o jogo coloca (Castelo, 2004b), e constituem-se como fronteiras, definindo o modo como se transita de um momento para o outro (Carvalho, 2000).

Para Oliveira (2003), os princípios de jogo, os sub-princípios, e os sub (dos sub) princípios, ..., são determinadas características, comportamentos e padrões do comportamento que o treinador deseja que os seus jogadores e a sua equipa revelem, durante o jogo, nos diferentes momentos.

Face ao exposto, podemos considerar que os princípios referem-se a um conjunto de regras de decisão e normas comportamentais orientadoras da gestão e organização do jogo da equipa. Da sua justeza de aplicação durante o jogo, decorre uma maior ou menor qualidade e eficácia do mesmo (Garganta e Pinto, 1998).

Há no entanto que uma distinção entre os princípios gerais do jogo de Futebol, denominados por Oliveira (2005, comunicação pessoal) por *princípios culturais do jogo de Futebol*, dos princípios do *nosso* modelo de jogo.

Os princípios gerais do jogo de Futebol são-nos apresentados por Queiroz (1983b). Segundo este autor, os princípios⁹⁶ do jogo de Futebol dividem-se em fundamentais e específicos (do ataque e da defesa).

Embora ambos representem regras de decisão que consubstanciam comportamentos e padrões do comportamento, são entidades diferentes. Representam níveis de entendimento do jogo distintos, sendo que os “princípios gerais do jogo”, resultam da necessidade de generalização dos requisitos comportamentais do jogador num qualquer jogo de Futebol. Pode-se

⁹⁶ Os princípios fundamentais são: (1) recusar a inferioridade numérica, (2) evitar a igualdade numérica, (3) criar a superioridade numérica; os princípios específicos do ataque são: (1) penetração, (2) cobertura, (3), mobilidade, (4) espaço, ao que se contrapõe os da defesa: (1) contenção, (2) cobertura, (3) equilíbrio, (4) concentração (Queiroz, 1983b).

considerar que “o conhecer e o saber fazer os princípios do jogo assentam fundamentalmente nos seguintes referenciais do jogo: bola, adversários, baliza, campo e colegas” (Vingada, 1989: 6). Todos os jogadores devem respeitar estes princípios, considerando uma relação de permanente ajustamento (Vingada, 1989).

Os princípios do modelo de jogo consubstanciam uma forma muito particular de jogo de uma equipa, i.e., uma identidade/cultura/linguagem de uma equipa. Estes, como já referimos, dividem-se numa escala micro em sub-princípios, e estes em sub dos sub-princípios, etc. Por definição, os princípios do modelo de jogo não devem ser contrários aos princípios culturais do jogo de Futebol.

2.10.4. O modelo de jogo como *agente* condicionador de uma determinada forma de se jogar

Se o modelo de jogo condiciona a forma de um jogador entender o jogo e de nele se exprimir (Garganta, 1997), “os comportamentos que os jogadores têm que desempenhar são determinantes para a equipa jogar de determinada forma” (Resende, 2002: 76). Em função de regras, princípios e prescrições, as equipas em confronto irão operar como colectivos, organizados de acordo com uma lógica particular (Garganta, 1997; Garganta e Gréhaigne, 1999), referente a um projecto de jogo colectivo (Oliveira, 2004c). O treinador deve por isso intervir ao nível dos *modelos de jogo* que as equipas e os jogadores geram e utilizam na interpretação das diversas situações de jogo e, que em si mesmo, determinam uma singularidade – uma determinada *forma* de jogar.

Sendo inicialmente concebido pelo treinador, o modelo de jogo terá que ser interpretado e, posteriormente executado de forma colectiva, pelos jogadores. Por tal, é necessário introduzir nos jogadores e nas equipas traços comportamentais que induzam a forma de jogar pretendida (modelo de jogo) (Garganta, 2000). É necessário encaminhar os jogadores para a aquisição de uma determinada forma de jogar (identidade) (Resende, 2002). Refira-se que cada sujeito-observador percebe o jogo e as suas configurações, em função das aquisições anteriores e do estado presente (Garganta, 2000), algo que condicionará sempre a auto e hetero-interpretação de um projecto de jogo

colectivo (Oliveira, 2004c). O modelo de jogo irá regular o comportamento dos jogadores/equipa na competição (Barbosa, 2003).

Pela necessidade anteriormente apresentada, torna-se necessário que o treinador avalie, quanto antes, os seus jogadores. Importa que o treinador perspetive, o mais rápido possível, não só as capacidades e características específicas de cada jogador, mas também o nível de entendimento e o conhecimento que eles fazem do jogo de Futebol (Oliveira, 2003) de modo a definir estratégias de intervenção.

Pretende-se fazer confluír a equipa e os jogadores para uma identidade de jogo comum, alicerçada nos princípios de um modelo de jogo. Nesse sentido, interessa desenvolver nos jogadores competências que transcendam a execução propriamente dita e se centrem na assimilação de regras de acção e princípios de gestão do jogo, no sentido de potenciar a comunicação entre os jogadores da mesma equipa e a contra-comunicação para com os jogadores de equipas adversárias (Garganta, 2000), ou seja, promover a implementação de uma cultura de jogo referenciada a conceitos e princípios, procurando desenvolver rotinas para jogar (Garganta, 2004). Dado que os princípios referem-se a “regras de decisão para a resolução das situações” (Castelo, 2004b: 42) do jogo, serão pois trabalhados aspectos organizacionais do jogo da equipa, portadores da identidade comum. Essas regras de acção ou princípios de gestão do jogo, criadores de um determinado modelo de jogo⁹⁷, permitem a operacionalização duma *forma* de jogar.

“A presença do modelo de jogo adoptado pelo treinador e a operacionalização dos princípios que lhe dão corpo, levam ao surgimento de uma maior identificação entre os jogadores” (Resende, 2002: 78). O modelo de jogo possibilita uma *linguagem comum* aos jogadores, mediando as suas interacções durante o jogo. Desta forma, o modelo de jogo ao constituir-se como *agente* condicionador de uma determinada forma de se jogar, torna-se um elemento imprescindível para a consecução do processo de treino e de competição, em Futebol.

⁹⁷ Tal como se pode referir que o modelo de jogo é constituído por princípios táticos (relativos à organização de jogo), não é abusivo mencionar que determinados princípios táticos definem um modelo de Jogo.

O jogador tem de intervir nos momentos do jogo pelo que o modelo de jogo deve ser rico ao contemplar o comportamento que deseja dos jogadores, quer no plano colectivo (relativo à articulação da equipa), quer no plano individual. Para Frade (1985), o *sentido e significado dos deslocamentos, os feixes de comunicação e circulação privilegiados*, na dinâmica de jogo preferencial duma equipa, o *tipo de estrutura subjacente aos feixes de comunicação e circulação privilegiados* em cada modelo de jogo, devem ser aspectos que devem intervir na definição do nosso modelo de jogo.

2.10.5. O modelo de jogo como matriz do processo de Treino e de Jogo

A importância do modelo de jogo e dos seus princípios é defendida por diversos autores, sejam eles práticos, ligados directamente ao terreno, ou teóricos, ligados à conceitualização.

Dado que a dimensão táctica deve emergir como progenitora do processo (Oliveira, 1991; 2004a; Garganta, 1997; 1999a; 2002; Garganta et al, 1996; Oliveira et al, 2006), e sabendo-se que a dimensão táctica relaciona-se com o desenvolvimento e aplicação modelos e concepções de jogo das equipas (Garganta, 1997), no qual são os princípios tácticos que constituem um determinado modelo de jogo (Oliveira, 1991; Resende, 2002), o modelo de jogo e seus princípios de jogo deverão ser entendidos como elementos centrais no processo de treino e jogo (Mourinho, 2002). As características do modelo de jogo adoptado devem condicionar todo o processo de treino para que este seja congruente com os objectivos pretendidos (Pinto e Silva, 1989). De facto, ele (o modelo de jogo) deve assumir-se como principal guia do processo de planeamento (Oliveira, 1991; Faria, 1999; Resende, 2002, Oliveira et al, 2006). Sendo a componente táctica grande norteadora de todo o processo de treino, o modelo de jogo adoptado e respectivos princípios emergem como os orientadores do processo de treino (Resende, 2002), definindo e orientando como as diversas componentes devem ser tratadas (Oliveira, 1991). O modelo de jogo irá impor uma coordenação, na qual as componentes técnica, psicológica e física irão surgir por arrastamento (Resende, 2002). Este elemento guia constitui-se pois como matriz para o processo de treino e de jogo.

2.10.6. A individualidade do modelo de jogo

Atendendo à natureza do modelo de jogo, concordamos com Oliveira (2002) ao referir que não existe um modelo de jogo ou, «um futebol» único, existem vários. Cada modelo de jogo resulta de uma determinada especificidade (Oliveira, 2002). Entre as diversas formas possíveis de se jogar e treinar Futebol, há que equacionar relação custo-benefício, em função do modelo de jogo e dos jogadores que o irão interpretar (Garganta, 2004). Mas mesmo que se tentasse implementar o mesmo modelo de jogo, em cada equipa, em cada realidade, o processo de operacionalização determinava um resultado sempre singular, referente à *forma* de jogar duma equipa. O Futebol tem uma expressão plural. Existem diferentes “futebois” e não “um futebol” (Oliveira, 2002). A pluralidade do futebol advém da diversidade de modelos de jogo e de processos, que assumem características particularidades e únicas em cada equipa. Para Oliveira (2002), é esta diversidade de especificidades, as quais criam diversos modelos de jogo, que permite a evolução do próprio Futebol.

2.10.7. O modelo de jogo como mapa para a especificidade do treino

Para que o treino seja norteado por uma especificidade de exercícios, torna-se fundamental a existência de um modelo de jogo (Resende, 2002). Neste sentido, a cada modelo de jogo corresponderá um modelo específico de preparação (treino) da equipa (Castelo, 2006a). Os modelos de jogo assumem-se como mapas para o treino específico das equipas (Garganta, 2000; Barbosa, 2003), potenciando a rentabilização do desenvolvimento nos jogadores/equipa de traços comportamentais que induzem a forma de jogar pretendida (Barbosa, 2003). Para que durante o treino, a sua funcionalidade geral e específica não seja subitamente alterada, as condições/prescrições de suporte ao modelo de jogo devem ser sempre respeitadas (Castelo, 2004b), o que tornará coerente o processo de treino com os objectivos pretendidos (Pinto e Silva, 1989).

Porque o modelo de jogo é algo que evidencia uma complexidade, a sua construção deverá ser levada a cabo em todos os treinos (Resende, 2002). No

entanto, Faria (1999) após um estudo⁹⁸, concluiu que ao nível do alto rendimento português, apesar do reconhecimento da importância de se trabalhar desde o primeiro dia o modelo de jogo adoptado, em algum dos casos, não parece objectiva a metodologia utilizada.

2.10.8. Os requisitos da dimensão física de um modelo de jogo

O modelo de jogo adoptado faz determinadas exigências em termos físicos (Oliveira, 1991). De facto, através da vivenciação/aquisição (hierarquizada) dos princípios de jogo, é mobilizada a *subdimensão* física, em função da singularidade que uma forma de jogar (referente a um modelo de jogo) requisita (Oliveira et al, 2006). É do senso comum que jogar da maneira A impõe exigências físicas distintas de jogar da maneira B, ou C... O modelo de jogo cria pois uma especificidade física.

Para que os jogadores consigam responder às solicitações impostas pelo modelo de jogo, ao nível do seu comportamento, surge a necessidade de reproduzir no treino um esforço similar, em termos da estrutura e em termos energéticos (Oliveira, 1991). A estrutura e organização dos exercícios com vista ao desenvolvimento de determinados objectivos, deve traduzir as condições de esforço característico do momento do jogo a que respeitam o tipo de acções solicitadas (Queiroz, 1986). Torna-se conveniente criar/estruturar exercícios realmente específicos (táctico-técnicos e de táctica-individual), que porque referenciados ao modelo de jogo, implicarão a componente “física” (Oliveira, 1991). Esta surgirá por “arrastamento” mas em paralelo da “táctico-técnica” e da “táctica individual” (Oliveira, 1991).

Como nota refira-se que na opinião de Oliveira (1991), treinar os esforços requeridos pelo jogo, de uma forma analítica, ainda que extremamente bem estruturada, com controlo dos tempos (de repetição e de pausa) e das diferentes zonas de intensidade, em função dos tipos de deslocamento solicitados, irá induzir adaptações mais diminutas do que aquelas que resultam de exercícios que requisitem as mesmas fontes energéticas, mas que (i) sejam específicos (ou seja, adaptados ao modelo de jogo adoptado) ou mesmo, (ii)

⁹⁸ Faria (1999), baseou o seu estudo numa análise de conteúdos a entrevistas, realizadas a quinze treinadores ou elementos de equipas técnicas da primeira e segunda Liga portuguesa, durante o ano de 1999.

somente situacionais (sem relação com o modelo de jogo, ou seja, relativos a um Futebol geral e abstracto). Segundo este autor, embora o domínio do treino possa parecer muito menor nesta ultima forma, dado que é quase impossível a quantificação de determinadas variáveis, teremos a certeza que no treino se passa a mesma coisa que no jogo.

2.10.9. Os momentos fundamentais que caracterizam a organização do jogo da equipas... e o modelo de jogo

Numa concepção tradicional, entende-se que o jogo de Futebol divide-se em duas fases: (i) a fase defensiva e, (ii) a fase ofensiva (Oliveira, 2004c). Em cada uma destas duas grandes fases, as equipas perseguem objectivos antagónicos (Garganta e Pinto, 1998).

Tendo em conta as características do jogo, Queiroz (1986), propõe uma sistematização assente em três fases fundamentais, tanto para a posse como para a não posse da bola. Assim, segundo este autor, as situações ou fases fundamentais do jogo são: (i) “com posse da bola”, a fase III, a fase II e a fase I, respectivamente, “ataque” (“construção das acções ofensivas”), “criar situações de finalização” e, “finalização”; e, (ii) “sem posse da bola”, a fase III, a fase II e a fase I, respectivamente, “defesa” (“impedir a construção das acções ofensiva”), “anular situações de finalização” e, “impedir a finalização”.

Queiroz (1986), destaca que estas três fases do jogo sucedem-se ininterruptamente, não podendo ser analisadas de forma estanque, adquirindo somente sentido se observadas umas em função das outras. De acordo com este autor, a alternância das tarefas que cabem a cada uma das equipas, no desenvolvimento das fases propostas, resultam da posse ou não da bola, definindo-se portanto o processo ofensivo ou defensivo. Apesar de se basear em três fases, Queiroz (1986), refere que as fases de jogo a que corresponde no ataque, a “construção das acções ofensivas” e, na defesa, “impedir a construção das acções ofensivas”, contém implicitamente as outras duas. Pelo exposto, constatamos que a fase III é uma fase abrangente (engloba as anteriores), definindo no jogo o “ataque” ou a “defesa”, ou seja, o processo ofensivo ou defensivo, em função da posse ou não da bola.

Embora mais estruturada e de aprofundar o que o autor designa por *estruturas de complexidade definidas caracteristicamente no jogo*, em nossa opinião, a proposta apresentada por Queiroz (1986), não foge à visão tradicional que divide o jogo em duas fases genéricas, em função da posse ou da não de bola. Para Cerezo (2000), são três os momentos fundamentais do jogo, a designar, (i) a posse de bola (ataque), (ii) a posse da bola por parte do adversário (defesa) e, (iii) as alterações na posse de bola (transição). Frade (1985), refere que o jogo de futebol realiza-se em quatro fases: organização ofensiva; organização defensiva; transição defesa/ataque e transição ataque/defesa. Este autor coloca em evidência a importância da conveniente apreensão da noção de “transição”. Reportando-se às transições, Oliveira (2004c) destaca ser crucial que as equipas saibam aproveitar os instantes (segundos) correspondentes às transições, dado que, as equipas se encontram momentaneamente desorganizadas para as novas funções que têm que assumir.

Em vez de fases, alguns autores consideram que o jogo apresenta quatro momentos: organização ofensiva, organização defensiva, transição defesa/ataque e transição ataque/defesa (Resende, 2002; Oliveira, 2003; Oliveira, 2004c; Oliveira et al, 2006).

Dada a existência de uma certa confusão entre o termo *fase* e *momento*, convém esclarecer este conceito. De acordo com Oliveira (2004c), o termo *fase* surge em função uma lógica sequencial implícita. Tendo em atenção a definição apresentada no dicionário⁹⁹, podemos associar à noção de *fase*, as modificações (alterações) que serão sucessivas e cíclicas. As fases apresentam uma característica sequencial (Oliveira, 2004c), cujo alteração será sucessiva e cíclica. Assim, a *fase* é um conceito que se ajusta de forma pertinente na visão tradicional sobre o jogo de Futebol. Há uma continuidade e

⁹⁹ Fazendo uma pesquisa pelo Dicionário da Língua Portuguesa Contemporânea da Academia de Ciências de Lisboa, aferimos o âmbito geral da definição de *fase* e *momento*, em função do contexto a que remetemos. Assim *fase* representa “cada uma das modificações sucessivas que as pessoas ou as coisas apresentam. ≈ ETAPA. (...) Período cíclico em que ocorrem determinados fenómenos físicos, naturais, geológicos...” (pág. 1700). Define-se *momento* como “espaço de tempo muito breve, mas indeterminado. ≈ ÁPICE, INSTANE, MINUTO. (...) Espaço de tempo indeterminado, geralmente breve e, relacionado com acontecimentos, sentimentos, vivências. ≈ HORA, TEMPO. (...) Ponto de tempo, geralmente determinado por referência a um acontecimento. (...) Ponto no tempo propício para que alguma coisa aconteça ou para a realização de determinada acção” (pág. 2511).

sequencialidade entre fase de ataque e fase de defesa, em função da posse ou perda da bola. Esta lógica ataque ↔ defesa mantém-se ininterruptamente. Como refere Oliveira (2004c), é sempre uma depois da outra. Mas, ao perspectivarmos que o jogo pode apresentar quatro possibilidades não sequenciais, nas quais se definem as situações do jogo, o termo *fase* parece não ser o mais apropriado. Esta opinião é defendida por Oliveira (2004c), referindo que ao considerar quatro momentos de jogo com uma ordem de apresentação arbitrária, será mais lógico falar em momentos do jogo em vez de fases do jogo. Tendo em atenção a definição apresentada no dicionário, podemos associar à noção de *momento*, um espaço de tempo indeterminado, breve, que será determinado por referência a um acontecimento, coincidente com a realização de uma determinada acção. Transpondo esta ideia para o caso do Futebol, um momento do jogo refere-se a uma sequência de acções do jogo da equipa, com uma lógica e identidade comum, e que tem por referência a organização do jogo de ambas as equipas.

Como já anteriormente referimos, no jogo, as equipas evoluem num estado longe-do-equilíbrio, surgindo uma cadeia de estados de desequilíbrio-equilíbrio (Garganta, 1997; Garganta e Cunha e Silva, 2000), que se caracteriza pela sucessiva alternância de estados de ordem e desordem, estabilidade e instabilidade, uniformidade e variedade (Garganta, 2001a). Surge uma tentativa de convergência para a organização e equilíbrio a partir do conjunto de normas, regras e princípios de organização de jogo da equipa. Neste sentido as equipas tendem para a estabilidade, ou seja, procuram um equilíbrio dinâmico entre as suas capacidades e as exigências do jogo (Garganta, 1997). Durante os quatro momentos do jogo há a procura da busca desse equilíbrio na cooperação e, procura de indução de disrupção na oposição. Os momentos de jogo referem-se a um estado de tempo (instante) no qual as equipas apresentam e referenciam posicionamentos, atitudes e comportamentos distintos, no sentido da busca de uma determinada organização, para que cumpram os seus objectivos que culminam na desorganização adversária e, no golo.

Oliveira (2004c), é explícito ao distinguir os quatro momentos de jogo: o momento de organização ofensiva é caracterizado pelos comportamentos assumido pela equipa aquando da posse da bola, com o objectivo de preparar

e criar situações ofensivas de forma a marcar golo; o momento de transição ataque/defesa é caracterizado pelos comportamentos que se devem assumir durante os segundos após perder a posse da bola e, que coincidem com uma desorganização momentânea de ambas as equipas para as novas funções que têm que assumir, tentando simultaneamente aproveitar as desorganizações adversárias; o momento de organização defensiva caracteriza-se pelos comportamentos assumidos pela equipa quando não têm a posse da bola, procurando organizar-se de forma a impedir o adversário a preparar e a criar situações de golo, evitando-o; o momento da transição defesa/ataque é caracterizado pelos comportamentos que se devem ter durante os segundos imediatos ao ganhar da posse de bola, nos quais, as equipas encontram-se desorganizadas para as novas funções, sendo objectivo aproveitar a desorganização adversária para proveito próprio.

Inserido nesta linha de pensamento, Oliveira (2003) apresenta a seguinte sistematização dos temas/momentos de uma equipa de Futebol:

- Organização ofensiva (individual, sectorial ou grupal, intersectorial e colectiva);
- Organização defensiva (individual, sectorial ou grupal, intersectorial e colectiva);
- Transição ataque/defesa (sectorial ou grupal, intersectorial e colectiva);
- Transição defesa/ataque (sectorial ou grupal, intersectorial e colectiva).

Concordamos com a pertinência da sistematização anteriormente apresentada, servindo ela para organizar e estruturar o modelo de jogo da equipa. Neste sentido, o modelo deve ser explícito no comportamento das equipas e dos jogadores em cada um destes itens. Segundo Oliveira (2003), esta construção teórica permitirá abordar a organização de jogo de uma equipa de Futebol, devendo ser atribuída particular atenção às interações entre os temas/momentos. Esta problemática das relações entre as “fases” já tinha sido afluída por Queiroz (1984), ao referir que deviam ser referenciadas umas às outras.

Os quatro momentos apresentados evidenciam relações muito estreitas entre si, surgindo a separação somente no plano didáctico-metodológico (Oliveira, 2003). Assim, segundo este autor, no treino e em jogo, essa divisão deve

esbater-se, servindo somente de referência e orientação. Por outro lado, ao considerarmos a relação permanente entre os diferentes temas/momentos, devemos perspectivar nos diferentes momentos não surjam comportamentos inibidores de outros comportamentos desejados (Oliveira, 2003).

Os quatro momentos considerados não são os únicos momentos a balizar a organização de jogo das equipas de Futebol. De acordo com Sousa (2005), actualmente é possível ter uma visão mais pormenorizada da organização do jogo, perspectivando não só os momentos anteriormente referidos (organização ofensiva, transição ataque/defesa, organização defensiva e transição defesa/ataque), mas também os fragmentos constantes do jogo (*vulgo* lances de bola parada). Nesta linha de pensamento, porque os fragmentos constantes do jogo se assumem como um momento do jogo, considera-se que os momentos que suportam a organização do jogo de uma equipa são cinco e não quatro.

2.10.10. O modelo de jogo como critério na avaliação do processo

A intervenção metodológica do treinador deve basear-se, tanto quanto possível, num conhecimento aprofundado e detalhado adquirido a partir do diagnóstico dinâmico do jogo da equipa (Resende, 2002). Ao treinador interessa compreender se a equipa e os jogadores jogam, ou não, de acordo com os princípios preconizados e treinados (Garganta, 2003). Através da observação dos comportamentos motores dos jogadores torna-se possível e desejável perceber a maior ou menor adequação e correcção das tarefas (Garganta, 2000).

O modelo de jogo assume-se como uma importante referência e um preciso instrumento para a gestão do jogo e treino, dado que, como refere Garganta (2003), pode-se avaliar a prestação dos jogadores e das equipas, bem como corrigir eventuais desvios, relacionando a congruência da prestação dos jogadores e das equipas em relação ao modelo de jogo preconizado, e em referência às “necessidades do jogo e às exigências da pessoa colectiva que é a equipa” (Garganta, 2000: 57). Será assim possível não só articular e organizar o conhecimento, mas também verificar e corrigir a acção (Garganta, 1997).

De acordo com Faria (1999), podemos associar o conceito de forma desportiva ao modelo de jogo e seus princípios, ou seja, a uma determinada forma de jogar, que tem subjacente um processo de preparação que relaciona o treino e a competição.

A realização sistemática de uma análise do jogo apenas é viável se os propósitos da observação estiverem claramente definidos (Garganta, 1997). Para tal, impõe-se a identificação dos problemas do jogo e dos seus indicadores de qualidade (Garganta, 1997). Só assim, poderemos definir objectivos, construir e seleccionar exercícios para o ensino e treino (Garganta, 1997).

O modelo de jogo assume-se como um propósito válido para a análise de jogo dado que através dele podemos aferir categorias de observação em relação a um critério. Refira-se que o progressivo refinamento e extensão das categorias deve acompanhar a evolução tecnológica dos sistemas de observação que os integram, de modo a aumentar o potencial descritivo relativamente às acções de jogo consideradas mais representativas (Garganta, 2001a), assim como as evoluções e actualização do modelo de jogo da equipa.

Os quesitos do modelo de jogo surgem como critérios de avaliação do comportamento da equipa e dos jogadores em função dos princípios preconizados e treinados. Através do modelo de jogo será possível a validação da avaliação das prestações das equipas e dos jogadores. De acordo com Garganta (2003), a avaliação pode-se centrar: (1) no plano individual (jogador); (2) no plano de grupo (sectores, zonas particulares); (3) no plano colectivo (própria equipa e equipa adversária); e (4) no plano de jogo (confronto global – oposição).

2.10.11. Inteligência de jogo, conhecimento específico e modelo de jogo

Como já referimos, no futebol não é possível standardizar as acções dos jogadores e muito menos a sua sequência (Garganta, 1999a). O jogo tem uma lógica interna (Queiroz, 1986; Castelo, 1994; 1999; Garganta e Cunha e Silva, 2000) que se consubstancia pela realização de processos intelectuais de análise e síntese de abstracção e generalização, durante as diversas acções de jogo (Castelo, 1999). A mudança rápida e contínua das situações de jogo

obriga os jogadores a tomar decisões táticas e a executar respostas motoras correspondentes, no mínimo tempo possível (Castelo, 1994).

Face às mutações permanentes da estrutura de complexidade do jogo, as acções desenvolvidas pelos jogadores requerem uma (i) aptidão de decisão (que se pretende objectiva, racional e criativa) e, (ii) uma aptidão de execução (física, técnica, tática e psíquica, que se pretende o mais elevada possível) (Queiroz, 1986).

Pretende-se jogadores dotados sob o ponto de vista da eficácia técnica, inteligência conceptual e criatividade, tendo em atenção a qualidade do jogo mas sobretudo, através da capacidade de intervenção e transformação da evolução do próprio jogo (Queiroz, 1986). Um bom jogador ajusta-se às situações que vê mas também às que prevê, decidindo em função das probabilidades de evolução do jogo (Garganta e Pinto, 1998). No jogo, a utilização de técnicas estereotipadas e esquemas táticos pré-determinados é limitador. Torna-se fundamental saber gerir os princípios de acção e as regras de funcionamento. Como nos refere Castelo (1994), pretende-se “jogar” pela incerteza induzida pelos comportamentos adversários, induzindo-a neste e anulando-a face à nossa equipa. Tal requer reflexão tática, de decisão, de antecipação, procurando rapidez e adequação (Castelo, 1994).

Cerezo (2000) reporta que para se realizar as diferentes acções de Futebol há necessidade de uma habilidade motora específica (baseada em mecanismos de percepção, decisão e execução) que confere uma eficiência à capacidade dos jogadores para se adaptarem e resolverem os problemas específicos do futebol. Concordamos com Garganta e Gréhaigne (1999) que o comportamento inteligente de uma equipa resulta da actividade cognitiva e motora dos jogadores. Neste sentido, “a origem dos comportamentos inadequados, em jogo, deve ser procurada essencialmente, nas operações que precedem a resposta motora” (Faria, 1999: 23). Há que referir que a actividade cognitiva dos jogadores em jogo pode e deve ser modificada pelos processos de ensino/treino (Castelo, 2006a).

De entre os diversos aspectos que influenciam a solução de um problema estratégico no jogo, é necessário discernir e seleccionar quais são, para cada caso, os factores dominantes (Garganta, 1997). “O jogador eficaz é aquele que, para além de respeitar as regras de acção e de gestão, possui capacidades e

qualidades pessoais que lhe permitem identificar e eleger os factores essenciais e, com base neles, conceber a melhor solução para cada problema” (Garganta, 1997: 41).

O jogo de Futebol apela à inteligência (Garganta, 1998b). Segundo este autor, esta pode ser entendida como a capacidade de adaptação a novas solicitações, ou seja, capacidade de elaborar e operar respostas adequadas aos problemas colocados pelas situações aleatórias e diversificadas que ocorrem no jogo (Garganta, 1998b). A adaptação relaciona-se com o ajustamento das soluções e respostas aos contextos variáveis das situações de jogo (Graça, 1998). O jogador terá que se adaptar rápida e continuamente a si próprio, às necessidades da equipa e aos problemas postos pelo adversário (Castelo, 1994).

Costa et al (2002: 9), entendem a inteligência “como uma confluência de requisitos e capacidades, tratando-se de um constructo, de uma conjugação de capacidades de compreensão, atenção, velocidade e memorização que relacionadas permitem ao sujeito desempenhar determinadas tarefas com maior precisão e acuidade”. A inteligência de jogo relaciona-se com a capacidade de estabelecer estratégias motoras e de as por em prática através da tática individual e colectiva (Cerezo, 2000). “Desenvolver a inteligência de jogo, saber ler o jogo significa que o jogador percebe todas as possibilidades de jogo que existem em seu redor” (Oliveira, 2002: 21).

De acordo com Mahlo (1997), quanto melhor o jogador sabe ler¹⁰⁰ o jogo, menos tempo leva entre a percepção e a pronúnciação, e mais a percepção se torna complexa e carregada de sentido.

A mestria tática do jogador decorre do seu pensamento operativo, isto é, do pensamento estritamente ligado à actividade específica, ao jogo (Garganta, 1997). Considera-se que “as acções são direccionadas de acordo com a variabilidade das situações, decorrente de escolhas-decisões com características estratégico-tática” (Garganta, 1997: 39). Quanto mais o jogador for conhecedor do modelo de jogo e das suas exigências, melhor direccionará a sua atenção para os aspectos fundamentais do referido modelo (Quinta, 2004). Assim, torna-se necessária que haja uma consciência de acção de

¹⁰⁰ Interpretamos que este *ler o jogo* como referindo-se, em grande parte, na fase de interpretação, ao conhecimento do jogador sobre o jogo.

todos os jogadores, tanto individual como colectiva, para que joguem uns em função dos outros, tendo por base o modelo de jogo adoptado pelo treinador (Resende, 2002).

Durante um jogo de Futebol, colocam-se aos jogadores um conjunto de problemas, cuja resolução eficaz depende de conhecimentos específicos e da interacção das experiências e vivências dos diferentes jogadores (Oliveira, 2004c). Faria e Tavares (1993) mencionam que os conhecimentos de que dispõe o jogador conduzem-no prioritariamente para certos cenários em detrimento de outros. Como nos refere Garganta (1997: 36), “na construção da atitude táctica, o desenvolvimento das possibilidades de escolha de um jogador depende do conhecimento que este possui do jogo, estando a sua forma de actuação fortemente condicionada pelo modo como ele percebe e concebe o jogo, isto é, pelos seus modelos de explicação”. São os modelos de explicação pelos quais o jogador concebe e percebe o jogo que orientam as decisões, condicionam a organização da percepção, a compreensão das informações e a resposta motora (Garganta, 1998b).

O conhecimento específico que o jogador manifesta em jogo tem um papel central na qualidade de desempenho do jogador de Futebol (Oliveira, 2004c). As acções realizadas são condicionadas pelos conhecimentos específicos que permanentemente envolvem a interacção das diferentes dimensões (Oliveira, 2004c: 3) “O conhecimento específico do jogador de Futebol pode ser considerado como o conhecimento necessário para a realização de determinada tarefa ou comportamento, dentro do domínio particular que engloba a interacção de conhecimentos declarativos, com conhecimentos processuais, com as memórias e as emoções que a eles estão associadas e que estão configurados sob a forma de imagens mentais” (Oliveira, 2004c: V). O processo de treino deverá induzir o desenvolvimento do conhecimento específico do jogador, sendo que, considerando Oliveira (2004c), a qualidade de um jogador dependente da quantidade de horas de exposição à prática da modalidade, do esforço e da concentração dispendidos nessa actividade e da qualidade do processo de ensino/treino ao qual foi submetido.

Refira-se que a inteligência e conhecimento constituem-se como dois campos de intervenção distintos mas inter-relacionados na busca de soluções e respostas para os problemas do jogo (Costa et al, 2002).

Pelo exposto pode-se considerar que a manifestação/interacção das componentes do rendimento, durante uma acção do jogo, resulta da influência do conhecimento específico do jogador no seio da dinâmica da equipa. O conhecimento do jogador sobre o jogo, as suas funções¹⁰¹ e a lógica de funcionamento da sua equipa deverá decorrer da lógica de um modelo de jogo, referenciando-se este a pressupostos táticos do Jogo.

2.10.12. A competência da equipa e do jogador

O Futebol é uma modalidade realizada em ambientes mutáveis e instáveis, que se modificam constantemente (Castelo, 1994; Tani, 2001), no qual as ocorrências se intrinacam umas nas outras (Garganta e Cunha e Silva, 2000). A frequência, ordem e complexidade dos acontecimentos do jogo não podem ser previstas antecipadamente, (Garganta, 1997; 1998b). Este facto requer ao comportamento dos jogadores e das equipas uma elevada e flexível capacidade adaptativa (Garganta, 1997), alicerçada numa permanente atitude tático-estratégica (Garganta, 1998b). As conclusões não permanecem num estado contemplativo mas, transformam-se em acções (Teodorescu, 2003). Face às alterações do envolvimento, a adaptação surge na presença de um quadro específico de competências do jogador (Garganta, 1997).

A actividade em jogo obriga o jogador a analisar as situações, a compara-las e a tirar conclusões práticas com máxima rapidez, implicando o desenvolvimento de um raciocínio tático (Teodorescu, 2003). Os processos do raciocínio do jogo requerem rapidez e relação das situações analisadas, implicando atenção distributiva e capacidade de previsão das acções e dos acontecimentos (Teodorescu, 2003). É o raciocínio tático que confere o

¹⁰¹ Face à evolução da modalidade, verificamos, que o Futebol, essencialmente colectivo, não distingue em defensores e atacantes (Ferreira e Queiroz, 1982). Cada vez mais se esbatem as fronteiras entre os papéis de defensor, médio e avançado (Garganta e Gréhaigne, 1999). O Futebol actual exige, cada vez mais, que o jogador seja capaz de cumprir todas as funções, para além do espaço que predominantemente ocupa no terreno de jogo, pelo que a noção de posição se tem sobreposto a de função (Garganta, 1997; Garganta e Gréhaigne, 1999). Observamos uma expressão colectiva do ataque e da defesa (Ferreira e Queiroz, 1982). A diferenciação de papéis e funções não se realiza tanto a partir da participação, ou não, de determinados jogadores nas fases do ataque e da defesa, mas sobretudo a partir das características dessa participação, face às configurações particulares do jogo em determinados momentos e zonas do terreno (Garganta e Gréhaigne, 1999). Ressalta uma perspectiva dinâmica e criadora do jogador e do próprio jogo, pela qual se considera o grande princípio: todos os jogadores atacam, todos os jogadores defendem (Queiroz e Ferreira, 1982).

dinamismo e a capacidade de adaptação às situações em permanente modificação durante o jogo (Teodorescu, 2003). Considerando os processos de adaptação, a originalidade das acções de jogo é determinada na dimensão espaço-temporal (Faria e Tavares, 1993). Estes autores observam que a manipulação do tempo proporcionam subtilezas de comportamento que determinam a eficácia dos processos de adaptação.

O sucesso depende da capacidade de julgamento dos eventos ambientais e de decidir e ajustar os movimentos às exigências do contexto (Tani, 2001), decorrentes da instabilidade-transitoriedade do envolvimento do jogo de Futebol (Castelo, 1999). As competências dos jogadores e das equipas não se confinam a aspectos pontuais mas reportam-se a grandes categorias de problemas, tornando-se necessário perceber o jogo na sua complexidade¹⁰² (Garganta, 1997; Garganta e Gréhaigne, 1999; Garganta e Cunha e Silva, 2000). O desempenho no jogo não depende da consistência do movimento mas sim da sua adaptabilidade (Tani, 2001).

Para Garganta (1997; 2002), a competência de um jogador prende-se com a aptidão do mesmo em seleccionar os recursos motores mais adequados para responder à configuração¹⁰³ do jogo num dado instante, e com a capacidade de os utilizar no momento de concretizar a acção. Neste sentido, “é fundamental precisar e centrar a construção dos exercícios de treino na actividade decisória dos jogadores e nos processos cognitivos que lhes estão na base por forma a executar-se as acções motoras mais eficazes e mais adaptadas à situação” (Castelo, 2002: 44). De facto, considerando que, no sentido de organizar as suas acções, e perante as diversas situações de jogo, o jogador dirige a sua atenção para os sinais que se afiguram mais pertinentes, torna-se necessário recorrer no treino a exercícios que provoquem uma mobilização importante da atenção e que conduzam um aumento da carga

¹⁰² Numa nota anterior já nos reportamos à complexidade. Este é um conceito chave para a abordagem do jogo de Futebol. A complexidade representa um princípio transaccional que faz com que não nos possamos deter num nível do sistema sem ter em conta as articulações que ligam os diversos níveis (Garganta e Cunha e Silva, 2000; Garganta, 2002). Nos sistemas complexos a causalidade linear não existe (Frade, 1985). Assim, enquanto que nos sistemas lineares é o passado que condiciona o processo, nos sistemas não-lineares, como é o jogo de Futebol, é a antecipação do futuro que o condiciona (Garganta, 2002).

¹⁰³ “Entende-se por *configuração* o aspecto/formato exterior definido pelo posicionamento dos jogadores na constelação das equipas (sistemas) em confronto, num dado momento” (Garganta, 1997: 24).

perceptiva (Garganta, 2002). A actividade cognitiva ou intelectual amplia significativamente a capacidade das respostas adaptativas do jogador às situações de jogo permitindo que este reconheça, oriente e regule a sua acção motora (Castelo, 1999). No entanto, Garganta (1997; 2002) destaca que o domínio dos pressupostos cognitivos para realizar as acções de jogo, não implica automaticamente o domínio dos pressupostos e das condições motoras para as realizar, ou seja, saber quando e como executar não significa saber executar as acções de jogo, pelo que se conclui que a capacidade de execução não se esgota na dimensão cognitiva, tendo esta de ser viabilizada por todas as outras, nomeadamente a energética e a coordenativa. Neste sentido, “o verdadeiro treino não consiste apenas em criar um saber-fazer, mas também em desenvolver um conhecimento sobre o saber-fazer” (Garganta, 2004: 232).

2.10.13. A importância da elaboração de um modelo de Treino

“A apreensão de um modelo de jogo torna-se profícua a partir das sínteses e do compromisso entre este e o modelo de treino” (Garganta, 1997: 125). Vários autores definem a necessidade de se elaborar um modelo de treino. A cada modelo de jogo corresponderá um modelo específico de preparação (treino) da equipa (Castelo, 2006a). A construção de modelos de treino, segundo Castelo (2002), apresenta como vantagens em três aspectos: (1) possibilita superar dificuldades inerentes à organização hierárquica dos diferentes factores e conteúdos específicos que derivam da lógica interna da modalidade (separar o fundamental do acessório); (2) possibilita uma análise operativa e uma busca de carácter profissional de cada factor ou conteúdo preponderante na estrutura do rendimento da modalidade (quando é necessário analisa isoladamente cada factor de rendimento); (3) estabelece contextos mais ou menos complexos que derivam da estrutura do processo competitivo inerente à modalidade desportiva, conservando no entanto as informações, os contextos, as atitudes e os comportamentos substanciais e significativos dessa modalidade desportiva.

2.11. Conceptualização de diferentes opções metodológicas para operacionalização da estrutura do Rendimento

Ao longo dos tempos o Futebol tem sido ensinado, treinado e investigado à luz de diferentes perspectivas, com base em concepções distintas sobre o conteúdo e características do ensino/treino do jogo (Garganta, 1997).

Inicialmente os conhecimentos provenientes das várias disciplinas científicas foram aplicados nas modalidades individuais e, posteriormente adaptados para os jogos desportivos colectivos, constatando-se uma transposição directa de meios e métodos, sem ter em grande consideração a especificidade estrutural e funcional destas modalidades (Garganta, 1998b). Para o autor, este facto conduziu a que ainda hoje surjam fortes influências destes métodos.

Segundo Prieto (2001), desde a sua origem, o Futebol tem sido considerado como o resultado da soma de vários elementos que deviam ser trabalhados em separado para se obter uma melhoria. Trabalhava-se em separado a técnica, a tática, a condição física, a preparação psicológica, sociológica e intelectual (Cerezo, 2000), surgindo uma separação do modo de fazer (técnica) das razões de fazer (tática) (Garganta, 1998). Esta concepção representa uma visão tradicional do treino de Futebol (sistemas tradicionais) (Cerezo, 2000, Prieto, 2001)

De acordo com Castelo (1994), esta forma de encarar o treino remete-nos para as perspectivas associativistas (procuram a redução grosseira do complexo a elementos simples) e cartesianistas (atribuem uma visão mecânica ao corpo). Segundo o autor, este facto decorre da influência do “período mecanicista” no pensamento e concepção da análise do jogo. No associativismo, procura-se decompor a realidade em elementos mais simples, que serão posteriormente associados e justapostos, considerando-se que a adição das pequenas unidades irá reconstruir as representações mais complexas, permitindo forjar as suas ligações (Castelo, 1994). A aplicação desta noção ao Futebol conduz-nos ao entendimento isolado da estrutura do rendimento, em factores, cujo desenvolvimento parcelar e posterior justaposição permite a evolução da equipa e do jogador. Podemos constatar, de acordo com Castelo (1994), que o modelo analítico de desenvolvimento de um gesto técnico baseia-se nas perspectivas associativistas. Para este autor, a aplicação rígida da teoria associativista no Futebol privilegiou os factores de associação e repetição, a evidência de uma preocupação mecanicista na noção de equipa, encarada

como justaposição/adição de jogadores, na qual, a soma das suas acções representava a acção colectiva. Surge um ensino centralizado na formação do jogador que posteriormente seria associado aos outros, formando a equipa (Castelo, 1994).

Os treinadores desenvolviam treinos analíticos e parciais, com exercícios para o desenvolvimento da técnica individual; da preparação física (que se baseava em métodos e sistemas de treino de desportos individuais); da táctica, pela realização de alguns jogos, no treino, com a palestra pré-jogo, que também servia de preparação psicológica e que deviam ser suficientes para que o jogador tivessem uma boa capacidade de rendimento e encontrasse respostas adaptativas aos problemas que pudessem surgir no desenvolvimento do jogo (Cerezo, 2000). Este autor destaca ainda as palestras pós-jogo que serviam para efectuar correcções tácticas e fazer ajustes sobre o comportamento individual e colectivo. No entanto, na competição, pretendia-se que o jogador respondesse como um todo (a soma das partes) ainda que o treino se tivesse efectuado de uma maneira simplificada, baseada no pressuposto que o trabalho efectuado servia para obter a máxima eficácia na competição (rendimento) (Cerezo, 2000).

O entendimento do jogador, da equipa e do Futebol, encontra-se marcado pelas teorias com que interpretamos a realidade. Impregnado do ponto de vista das teorias associativistas, constata-se, segundo Castelo (1994), duas fases de evolução: (i) numa fase inicial da evolução do Futebol e do ensino/treino, a acção do jogador no jogo resumia-se fundamentalmente a um problema de técnica individual, centrada sobretudo no aspecto exterior do movimento, tornando-se necessário a aquisição por parte do jogador de um repertório de gestos técnicos cujo aquisição seria independente do contexto onde os comportamentos eram executados; (ii) numa segunda fase de evolução surge uma procura de complementar do desenvolvimento físico com base no estudo energético. Segundo este autor, este estudo visava o conhecimento do rendimento máximo e a eficácia de cada acto, permitindo formular um modelo ideal que respondesse às leis bio-mecanísticas que todos os jogadores deveriam obedecer.

Fazendo uma breve síntese relativa à forma como são perspectivadas as dimensões do rendimento desportivo em função da evolução do treino no

Futebol, Garganta (1997), identifica três fases: tanto a primeira como a segunda fase caracterizam-se por se alicerçar numa perspectiva mecanicista, sendo que, inicialmente procurava-se eleger a dimensão técnica como alvo privilegiado dos estudos e abordagens e, posteriormente começou-se a fazer emergir a dimensão energético-funcional como factor prevalente do rendimento; a terceira fase edifica-se a partir de um interesse crescente pelos aspectos estratégico-tácticos e pela dimensão cognitiva do rendimento, privilegiando as perspectivas comunicacional-informacional e sistémica (Garganta, 1997).

Oliveira (2004b) vai mais longe na proposta que apresenta. Este autor sintetiza três formas distintas de entender o processo de treino/jogo. Segundo Oliveira (2004b) surge uma corrente segundo a qual o primado do processo de treino se centra no desenvolvimento da dimensão física, (1) uma forma abstracta e, posteriormente, (2) de uma forma específica, em função do esforço específico da modalidade. Seguidamente, apresenta o processo de treino baseado no “treino integrado” e por fim, “outras concepções”. Esta última forma de conceber o processo de treino, segundo este autor, divide-se em (1) uma concepção em que “o Jogo faz o Treino” e (2) numa outra em que, “o Treino e a Competição fazem o Jogo”¹⁰⁴.

¹⁰⁴ Oliveira (2004b) denomina esta última concepção de “Periodização Táctica”. Segundo Oliveira (2002), a periodização táctica é um processo que visa a organização de jogo. Resende (2002) sintetiza de forma muito genérica a *periodização táctica*: esta preconiza a assimilação e apropriação de uma determinada forma de jogar, através da operacionalização de um modelo de jogo adoptado e pelos respectivos princípios que lhe dão corpo, sendo a componente táctica orientadora de todo o modelo de preparação, emergindo as outras componentes por arrastamento, mas sempre numa relação permanente. De acordo com Carvalhal (2000), a “Periodização Táctica procura entender o fenómeno como um “todo”, considerando a sua complexidade. Faria (1999) refere que a *periodização Táctica/Modelização Sistémica* implica uma decomposição do *fenómeno jogo/complexidade*, articulando-o em acções comportamentais, também elas complexas, relativas a uma determinada forma de jogar (modelo de jogo/modelo de complexidade). O autor destaca que esta articulação surge em função do que se pretende instituir (um conceito de acções intencionais, uma cultura de jogo), o que determina uma adaptação específica, que é a Táctica/Sistémica (entendida como cultura), que arrasta consigo aspectos de ordem técnica, física e psíquica (Faria, 1999). Tendo em vista a obtenção de “Patamares de Rendibilidade”, acrescenta que este conceito reclama para si o respeito pelos princípios da Especificidade e da Estabilização. A propósito da recuperação, Resende (2002) que a sua operacionalização no processo de treino segue lógicas de entendimento diferentes. Segundo esse autor, na “Periodização Táctica” há a procura de um princípio onde se pretende atingir os mesmos objectivos (recuperação orgânica), mas sem perder de vista o sentido, a realidade do jogo de Futebol e, a realidade do jogo adoptado pelo treinador.

Na actualidade existem diversas teorias sobre o ensino/treino dos desportos colectivos constatando-se uma tendência em planear o ensino e o treino de maneira mais global, com uma dimensão mais completa e próxima da realidade de jogo e da competição, a partir da análise do jogo e da sua estrutura (Cerezo, 2000). Actualmente o treino é cada vez mais específico, procura-se recriar nele as situações existentes na competição (Silva, 1988). No entanto, segundo Prieto (2001), e embora contrário ao que a maioria dos treinadores entendam no Futebol, como algo indivisível que varia constantemente, dado o elevado número de interações com os oponentes, companheiros e meio, ainda se continuam a desenvolver muitas das propostas dos sistemas tradicionais em detrimento de propostas mais recentes, que promovem uma adequação à realidade do jogo e da interacção entre elementos que os constituem.

Em síntese, existem diversas formas de jogar e treinar Futebol (Garganta, 2004). As diversas formas de entender o processo de treino decorrem das formas de entender o jogo (Oliveira, 2004b). A opção por um método de treino em detrimento de outro deve obedecer a razões pensadas e ponderadas, considerando que todos os métodos encerram prós e contras (Garganta, 2004). Alguns autores referem que não basta que se desenvolvam os componentes de rendimento de uma forma integral, destacando-se a necessidade de se elaborar um modelo de treino capaz de fazer frente a toda a problemática conceptual e metodológica inerente ao jogo de Futebol (Martins, 2003). De facto, tal como nos refere Garganta (1997), das conclusões dos estudos realizados emerge a necessidade de encontrar métodos que reúnam e organizem os conhecimentos com base na complexidade do jogo e na interacção dinâmica das equipas enquanto totalidades.

2.12. Importância dos estudos da fisiologia no desenvolvimento da “dimensão” física. Da caracterização do esforço específico da modalidade ao esforço específico requerido pelo modelo de jogo.

A questão da caracterização do esforço específico da modalidade foi amplamente debatida nas últimas décadas, tendo sido produzida imensa

literatura sobre os mais diversos parâmetros de análise fisiológica da equipa e dos jogadores no jogo. Naturalmente tal caracterização é um trabalho que nunca se dará por findo dado que o jogo de Futebol está em constante evolução e se desenvolverem novas abordagens científicas. Verificamos ainda que os esforços específicos que cada modelo de jogo requisita são extremamente diferentes (Oliveira, 1991). Parece, no entanto, consensual a ideia que “diferentes modalidades ou funções, determinam diferentes esforços a desenvolver e portanto, diferentes modelos de preparação” (Silva, 1998b: 4). Para determinar as características do treino bem como os meios e métodos de treino mais coerentes com os objectivos definidos, tornando-o mais eficaz, a caracterização/tipificação do esforço realizado pelo jogador de Futebol durante o jogo assume-se como essencial (Pinto, 1991a). Como nos refere Silva (1998b), os jogadores tem de se adaptar especificamente para os esforços que realizam e não para outros, importando para tal caracterizar um conjunto de esforços para os quais os praticantes têm de se preparar.

Refira-se que Pinto (1991a) destaca a necessidade de se considerar a relatividade dos resultados da caracterização, valendo estes somente como referências. Assim, a delimitação das características do esforço, quanto ao tipo, volume (distâncias percorridas e quantidade de acções realizadas) e intensidade da actividade realizada pelos jogadores durante o jogo de Futebol permitem tirar algumas conclusões gerais sobre algumas características que devem estar contempladas no treino (Pinto, 1991a).

A especificidade das características de jogo de cada equipa, decorrentes do modelo de jogo, induz diferentes tipos de esforços e solicitações das capacidades físicas. A caracterização do esforço específico da modalidade assume-se com carácter abstracto e genérico. A este propósito “verificamos que dentro deste esforço específico, existem vários esforços específicos consoante o modelo de jogo e respectivos princípios adoptados. Desta forma não nos podemos guiar pelo esforço específico da modalidade a nível geral, teremos sim de nos guiar pelo esforço específico requisitado pelo modelo de jogo adoptado” (Oliveira, 1991: 33).

“Cada atleta realiza o seu esforço que é sempre variável de competição para competição em função do seu grau de empenhamento, do modelo de jogo da sua equipa e da oposição do adversário” (Silva, 1988: 40). Por outro lado,

numa mesma equipa face e a um mesmo modelo de jogo, constatamos que “as modificações induzidas no plano estrutural do jogo, implicam inevitavelmente alterações consentâneas no plano enegético-funcional, isto é, do esforço específico a produzir” (Pinto e Silva, 1989: 97). Segundo estes mesmos autores os aspectos estruturais referem-se os requisitos tático-técnicos. Acresce a influência das tendências evolutivas no jogo de Futebol. Segundo Pinto (1991a), em relação à década de 70, o tempo útil de jogo tem vindo gradualmente a diminuir¹⁰⁵; o ritmo, a densidade motora, o contacto corporal e a complexidade de são cada vez mais elevados e alternados. Assim, para Pinto (1991a), uma permanente procura de uma maior eficácia tem alterado as características do jogo, implicando a relação de força dos diferentes factores do rendimento assim como alterações no plano energético/funcional.

Sintetizando, a problemática da caracterização do esforço de cada modalidade, no sentido de reclamar a especificidade do treino, não um aspecto central do debate actual da literatura. Na sua generalidade já se perfilaram os requisitos abstractos que qualificam o jogo de Futebol no que concerne a sua caracterização dos parâmetros de carga externa e interna. O treinador terá que enquadrar o conhecimento geral e abstracto desses estudos, relativos ao jogo de Futebol enquanto modalidade desportiva global, com os requisitos específicos da sua equipa, induzidos por uma forma singular de jogar. Neste sentido, Garganta (1999a) refere que se afigura ficcionista a procura de um perfil óptimo de um jogador de Futebol *in abstracto*, isto é, à margem dos condicionalismos estratégico-tácticos do jogo. O problema surge sobretudo pela ausência de um esforço integrador que perspective o padrão de actividade do jogador em referência aos distintos enquadramentos tácticos que o motivaram, que acarretam diferentes exigências, diversas formas de jogar, portanto “perfis” distintos (Garganta. 1999a).

2.13. O princípio da Especificidade

¹⁰⁵ A título de exemplo refira-se que, de acordo com Pinto (1991), uma diminuição do tempo útil de jogo traduz-se em mais e/ou maiores intervalos de recuperação entre as fases activas do esforço, o que permite aumento da intensidade nessas mesmas fases.

Durante o processo competitivo não se pode exigir as competências que não se treinaram, que não se aprenderam, aperfeiçoaram ou desenvolveram (Castelo, 2002). O princípio da especificidade consubstancia a relação de interdependência e reciprocidade entre a preparação e a competição (Garganta e Gréhaigne, 1999). Contudo, a sua aplicação no processo de treino, tem revelado entendimentos distintos e como tal diferentes maneiras de encarar o processo.

A especificidade é um dos princípios biológicos do treino desportivo. Este princípio preconiza que sejam treinados os aspectos que se prendem directamente com o jogo (estrutura do movimento, tipo de esforços, natureza das tarefas, etc.) no sentido de viabilizar a maior transferência possível das aquisições conseguidas no treino para o contexto específico do jogo (Garganta, 1997; 1999a; Garganta e Gréhaigne, 1999).

A definição apresentada torna-se algo vaga e geral, podendo ser alvo de diversas operacionalizações. Existem vários entendimentos sobre o conceito de especificidade, seja academicamente, seja no Futebol (Tavares, 2003). Como nos menciona Barbosa (2003), o conceito de especificidade pode ser entendido sob duas perspectivas diferentes – uma perspectiva mais ampla, orientada pelo binómio especificidade/modalidade e, uma mais particular, orientada pelo binómio especificidade/modelo de jogo.

Dado os muitos significados atribuídos à palavra Especificidade no contexto do treino desportivo, designadamente em Futebol, decorrentes da própria evolução¹⁰⁶, podem surgir confusões e ambiguidades. Carvalhal (2000) refere tratar-se de uma palavra polissémica. Convém, por isso mesmo, esclarecer o conceito. Como iremos referir no presente capítulo, o treinador deverá promover a verdadeira Especificidade do treino, sendo esta singular e referente ao *processo* individual e único de preparação e condução de cada equipa.

2.13.1. O conceito de Especificidade

Podemos generalizar a ideia que só se é bom naquilo que especificamente se treina (Castelo, 2002). A especificidade é um factor preponderante e condicionante do rendimento dos atletas e das equipas (Oliveira, 1991).

¹⁰⁶ Consequência da evolução histórica da disciplina da Teoria e Metodologia do Treino.

Através do princípio da especificidade do treino pretendendo-se que a preparação seja adequada, isto é, induza adaptações específicas que viabilizem uma maior eficácia de processos na competição (Garganta e Gréhaigne, 1999). As adaptações serão tanto mais eficazes quanto mais específicas forem as “cargas” e “estímulos” vindas do exterior (Oliveira, 1991), i.e., do meio.

Sabe-se que os exercícios específicos proporcionam uma maior adaptação e um conseqüentemente maior desempenho durante o jogo (Oliveira, 1991), sendo que os exercícios de carácter não específicos não determinam adaptações específicas, atrasando essas mesmas adaptações e conseqüentemente a evolução do rendimento dos jogadores (Castelo, 2002). Neste sentido, considera-se que os processos de adaptação específica e de aumento do rendimento especializado é afectado negativamente quando predomina no treino outros factores não específicos, mesmo quando de ocorrência temporária (num determinado momento da sessão de treino ou num determinado período de preparação para competição) (Castelo, 2002).

Considera-se que a especificidade do jogo de Futebol consubstancia-se na dimensão estratégico-táctica (Garganta, 1997). O exercício de treino ao ser prescrito deverá ser específico em função das necessidades dos praticantes e da lógica interna da modalidade desportiva (Castelo, 2002). O exercício será tanto mais específico quanto as condições externas da situação e as exigências da carga, corresponderem às da competição (Queiroz, 1986).

Alguns autores, ao enquadrar a noção de especificidade, embora incluam no conceito a *lógica interna do jogo*, vão para além da sua delimitação, salientando a natureza singular de cada modelo de jogo e do processo de preparação. Nesta linha, Oliveira (1991) a especificidade de um exercício de treino é total quando se reporta a uma acção de jogo referente ao modelo de jogo adoptado. Para este autor não basta que o exercício de treino esteja ligado ao facto de ser uma acção de jogo. Alves (2004) parece concordar desta opinião ao referir que a especificidade do exercício será definida em função do modelo de jogo da equipa.

De acordo com Oliveira (1991) os exercícios específicos não são simplesmente situacionais mas antes, estão absolutamente interligados com o modelo de jogo e respectivos princípios de jogo adoptados pela equipa. Deverão

reproduzir de forma *total*¹⁰⁷ ou *parcial* o modelo de jogo adoptado (Castelo, 2006a). Neste sentido podemos entender que o modelo de jogo é a construção hierárquica superior da qual retiramos o conceito da especificidade do exercício. Não basta referenciar o exercício ao jogo de Futebol, enquanto noção geral e abstracta.

Segundo Oliveira (1991) os esforços específicos que cada modelo de jogo requisita são extremamente diferentes. Considerando que uma equipa joga à “imagem e semelhança” de como treina, o trabalho a realizar na sua preparação terá que ser bastante diferente, em função da especificidade desse esforço (Oliveira, 1991). Para o autor, este enquadramento permite considerar que a *especificidade está dentro da própria especificidade*, tornando-se necessário que esteja permanentemente presente em toda a sua amplitude, de modo que as adaptações sejam totais.

De acordo com Tavares (2003), a verdadeira Especificidade assenta na preocupação de jogar de determinada maneira, devendo o processo de treino ser perspectivado de acordo com essas necessidades. Neste sentido, podemos considerar, conforme Castelo (2006a), que a especificidade é um fenómeno racional e inteligível, que recoloca o processo de treino em interacção com as exigências da competição e do modelo de jogo adoptado.

Devemos encarar a especificidade como uma forma de estruturação intimamente relacionada com o modelo de jogo e seus princípios, que considera todas as suas exigências e está aberta à imprevisibilidade que a essência do jogo transporta (Oliveira, 1991). Para este autor, a especificidade deverá assumir-se como um conceito aberto e dinâmico, permanentemente adaptativo, e não absoluto e estático.

De acordo com Resende (2002), o conceito de especificidade, é um conceito fundamental quando definido com o verdadeiro sentido que transporta: uma permanente relação entre as diversas componentes do rendimento, em correlação constante com o modelo de jogo adoptado. Nesta linha de pensamento, Castelo (2006a) encara a especificidade dos meios de ensino/treino do jogo como uma forma de estruturação intimamente relacionada com o modelo de jogo, respectivos princípios e suas exigências,

¹⁰⁷ Castelo (2006a) esclarece que o referente “total” deve ser entendido no sentido de “o mais aproximadamente possível” dado que tal só acontece na competição.

devendo abrir-se a todas as possibilidades que a essência do jogo transporta. A importância do princípio da Especificidade no processo de treino leva Tavares (2003) a atribuir-lhe o estatuto de princípio metodológico fundamental do treino.

O cumprimento do “Princípio da Especificidade” só é atingido em toda a sua magnitude quando durante o treino, (1) os jogadores entenderem os objectivos e as finalidades da situação, (2) os jogadores mantiverem um elevado nível de concentração durante todas as situações e, (3) o treinador intervier adequada e atempadamente perante a situação (Mourinho, 2001; Oliveira, 2004b).

Carvalho (2001) considera que a especificidade do treino implica a simulação, numa determinada extensão (macro ou micro), dos princípios do modelo de jogo adoptado. Por sua vez, salienta que os exercícios Específicos surgem com intensidade em concentração. A concentração que se pretende que os jogadores possuam está intimamente ligada à cultura de jogo que se pretende implementada na equipa (Tavares, 2003). Assim, considera-se que há uma forte relação entre especificidade e concentração, constituindo-se esta capacidade como fundamento da verdadeira Especificidade. Este facto permite, segundo Carvalho (2000) adquirir uma forte relação entre mente e hábito.

Em síntese, podemos considerar que as situações do treino só serão verdadeiramente Específicas ao perspectivar-se uma relação permanente e constante entre as componentes táctico-técnicas (individuais e colectivas), psico-cognitivas, físicas e coordenativas, em função do modelo de jogo adoptado e respectivos princípios (Oliveira, 2004b). Não basta uma especificidade/modalidade, requerendo-se uma Especificidade/Modelo (Mourinho, 2001). Neste sentido, “só existe Especificidade quando as situações de treino são realmente Específicas e não apenas situacionais” (Oliveira, 2004b: 10). Os modelos de jogo assumem-se como mapas para o treino específico das equipas (Garganta, 2000). A existência de um modelo de jogo constitui-se como uma referência fundamental para que o treino seja norteado por uma especificidade de exercícios (Resende, 2002).

2.14. Identificação e aperfeiçoamento do projecto colectivo de jogo. Transmissão e assimilação das ideias do jogo da equipa

Assim como existem várias formas de jogar Futebol e de conseguir resultados, existem várias maneiras de treinar (Garganta, 2004). Neste sentido podem ser várias as estratégias utilizadas pelo treinador no sentido de identificar a equipa e jogadores com um projecto colectivo de jogo. Este procura transmitir informações baseadas nos princípios ou sub-princípios do modelo de jogo da equipa. Trata-se pois de aspectos da organização de jogo da equipa. Como já referimos, é objectivo promover a implementação de uma cultura de jogo referenciada a conceitos e princípios, procurando desenvolver rotinas para jogar (Garganta, 2004), ou seja, uma identidade de jogo. Citamos Garganta (2000) ao referir que ao nível das metodologias, um dos parâmetros da evolução do treino da tática e da estratégia, relaciona-se com a “intenção de inocular nos jogadores/equipas traços comportamentais que induzem a forma de jogar pretendida (modelo de jogo)” (pág. 60). A evolução metodológica passará por investigações geradoras de novos conhecimentos relativos à transmissão das ideias aos jogadores de como jogar.

Considerando os condicionalismos culturais e sociais, é natural que no seio de um grupo, as individualidades, perante determinados momentos do jogo, pensem de maneira diferente (Carvalho, 2000). Cabe ao treinador criar exercícios e regularidades que levam os jogadores da mesma equipa a pensar da mesma forma, perante uma situação de jogo, ou seja, desenvolverem o que Castelo (1994) e Oliveira (2003) referem de linguagem comum.

A maneira como o jogador entende e se exprime no jogo, depende do que Garganta (1997) designa de um metanível, que constitui aquilo que se pode designar por *modelo de jogo*. Dado que o modelo de jogo constitui-se por princípios táticos¹⁰⁸, segundo Oliveira (1991), há que criar estratégias onde estes estejam presentes. O exercício constitui-se como uma ferramenta do treinador pela qual define, orienta e modifica o processo de formação ou especialização do jogador ou da equipa (Castelo, 2005), permitindo-lhe alterar constante, consistente e significativamente as possibilidades de êxito do jogador ou da equipa, a curto, médio ou longo prazo (Castelo, 2006a). No treino, devemos ligar os princípios do modelo de jogo ao princípio da

¹⁰⁸ Princípios tático-técnicos e de tática individual (Oliveira, 1991).

significação dos exercícios (Resende, 2002). Os exercícios seleccionados devem estimular o desenvolvimento dos comportamentos definidos pelo modelo¹⁰⁹, integrando-os em estruturas funcionais, que estimulam e desenvolvem a formação e dinâmica táctica da equipa (Queiroz, 1986). Estes exercícios devem considerar o desenvolvimento simultâneo dos princípios do modelo de jogo e dos aspectos «físicos», que surgem por arrastamento e em paralelo com os outros, de uma forma organizada e estruturada (Oliveira, 1991). As unidades de treino individuais devem ser articuladas expressando a estrutura temporal do processo de treino (Meinberg, 2002).

A repetição sistemática dos exercícios é importante (Carvalho, 2000). É através da adequação da selecção dos exercícios e da sua repetição sistemática que criamos condições para a consecução dos objectivos presentes (Alves, 2004). Como nos refere Castelo (2005), é pela acumulação resultante dos efeitos ao longo de um certo período de tempo, do exercício de treino, que se pode alterar constantemente, consistentemente e significativamente as possibilidades de êxito do jogador ou da equipa.

Reportando-se à significação dos princípios de jogo, Resende (2002) salienta que deverá ocorrer por interiorização. Para este autor, esta constante preocupação em assimilar significações individuais e colectivas, compreende uma integração que resulta e é levada a cabo por exercícios em que o táctico individual, grupal e colectivo é predominante.

Para Queiroz (1986), um exercício e o seu conteúdo é definido em função dos modelos e do nível de aptidão e capacidades dos jogadores, bem como as suas possibilidades de desenvolvimento. Castelo (2006a) salienta que cada exercício de treino deve ter como referências fundamentais o modelo de jogo adoptado e as prestações competitivas observadas.

Um aspecto importante no treino, que estrutura a selecção dos exercícios, é o conhecimento específico dos jogadores. De acordo com Oliveira (2004c), o conhecimento específico que o jogador manifesta em jogo, através das suas diferentes formas de manifestação, tem um papel central na qualidade de desempenho do jogador de Futebol. Sendo o treino o principal meio de transmissão de conhecimentos aos jogadores “um dos objectivos principais do

¹⁰⁹ Para Queiroz (1986), os modelos operativos do treino são os modelos *técnico-tácticos*.

processo de treino deverá ser fomentar a possibilidade de transmissão e aquisição dos conhecimentos específicos, colectivos e individuais, à equipa e aos jogadores, para, dessa forma, aumentar a qualidade do desempenho” (Oliveira, 2004c: 1).

Torna-se central a passagem da intenção à acção. Como nos refere Mourinho (2002), uma coisa é os jogadores perceberem e tentarem fazer aquilo que o treinador quer e outra é conseguirem fazê-lo, como equipa. Para este treinador, este processo demora muito tempo, requer aos jogadores qualidade, motivação, trabalho e aprendizagem, de modo a que a equipa jogue como o treinador quer, e que, “perante uma determinada situação, todos os jogadores pensem da mesma maneira” (Mourinho 2002: 20). Na mesma linha de pensamento, “podemos dizer que um treinador «cumpriu» a sua tarefa quando, com inteligência, os seus jogadores/equipa pensarem a mesma coisa e ao mesmo tempo” (Resende, 2002: 75). Esta intenção reporta-se à assimilação de um projecto de jogo comum. Concordamos com Resende (2002) que tal não é fácil “pois senão todas equipas realizavam isto mais vezes do que aquelas que realmente realizam” (pág. 76). Requer um conglomerado de factores sistémicos inter-relacionados que deverão ser diagnosticados e modificados adequadamente, em função dos princípios do modelo de jogo adoptado pelo treinador (Resende, 2002). Damásio (2006) equaciona bem esta problemática – trata-se de perspectivar a forma como múltiplos executantes se comportam em torno de um projecto colectivo singular, como se fosse uma entidade única, embora mantendo as suas individualidades.

2.14.1. A lógica do exercício (específico) na transmissão das ideias aos jogadores de como jogar (em função do modelo de jogo)

Segundo Oliveira (1991), para que haja êxito na assimilação/execução dos princípios do modelo de jogo pela equipa e jogadores, nos diferentes momentos do jogo, não se pode somente chamar atenção dos atletas desses comportamentos. Torna-se necessário, segundo o autor, criar uma série de situações específicas que permitam aos jogadores começar a ter tais comportamentos e saibam diferenciar quando a realização de uma acção é benéfica (consciencialização da acção) (Oliveira, 1991). Resende (2002)

colabora desta opinião realçando que a melhor forma dos jogadores/equipa assimilarem e apropriarem determinados princípios de jogo passa pela realização de exercícios específicos em regime tático-técnico. Resende (2002) destaca ainda que a edificação efectiva dos princípios do modelo de jogo consegue-se através do hábito. Este pressuposto remete-nos para a necessidade duma repetição constante.

Também Tavares (2003) considera que para se conseguir que determinado comportamento surja com regularidade e eficácia no jogo torna-se necessário criar no treino um conjunto de situações, quer no plano colectivo, sectorial ou grupal, quer no plano individual, para que esses comportamentos sejam exercitadas. Considera que os exercícios são a forma de se conseguir que os princípios surjam, esclarecendo que o que se deve treinar são princípios e não exercícios.

Os exercícios são um meio fundamental do processo de preparação de um jogador e de uma equipa (Queiroz, 1986, Castelo, 2005). Quando correctamente construído, aplicado ou corrigido, o exercício potencia claramente uma riqueza da base humana evidenciada pela concretização de elevados desempenhos desportivos (Castelo, 2006a). Para Queiroz (1986), a estrutura e organização de um exercício em Futebol deve reflectir as condições de variabilidade permanente características da estrutura e conteúdo do jogo. Castelo (2005) destaca a importância de, adequando os exercícios aos objectivos a atingir, fazer interagir todos os factores de treino num mesmo exercício.

De acordo com Alves (2004), o exercício de treino apresenta uma estrutura que é composta por quatro elementos fundamentais em estreita relação, formando uma unidade indivisível, que se condiciona mutuamente: (i) o objectivo, (ii) o conteúdo, (iii) a forma¹¹⁰ e, (iv) o nível de desempenho com que é realizado.

Através de exercícios, o treinador procura induzir nos jogadores modelos de comportamento, no sentido em que estes permitam operacionalizar uma determinada concepção de jogo (Garganta 2002; 2003). Deve pois existir, entre

¹¹⁰ A forma do exercício de treino relaciona-se com o método de treino utilizado, sendo definida pela organização da carga inerente ao exercício (Alves, 2004). Segundo o autor, na forma define-se um volume, uma intensidade, o número de repetições e de séries, as pausas entre repetições e séries, entre outros factores que constituem o estímulo de treino. Neste sentido, a forma surge conotada a aspectos da carga física.

o exercício e os seus objectivos, uma relação precisa e directa, ou seja, a estrutura e conteúdo de um exercício deve determinar um efeito preciso e determinar uma função (Queiroz, 1986).

Oliveira (1991) apresenta um exemplo onde a equipa e os jogadores, algum tempo após a realização de exercícios específicos (em função de princípios do modelo de jogo da equipa), para o desenvolvimento de uma situação da fase de organização defensiva, começaram a apresentar comportamentos, com eficiência e bastante consciência, no saber quando e como o fazer. Torna-se necessário de criar diversos exercícios específicos, tanto tático-técnicos como de tática individual, que permitam desenvolver os comportamentos pretendidos (Oliveira, 1991).

Queiroz (1986) acentua a necessidade de estabelecer uma relação exigente entre o conteúdo e estrutura do jogo e a natureza dos objectivos pedagógicos do treino. O treinador deve ser especialmente sensível a esta articulação. Resende (2002) salienta que a operacionalização dos comportamentos dos jogadores passa pela realização, em concentração, de exercícios específicos que exijam determinados comportamentos tático-técnicos específicos. Segundo este autor, estes exercícios específicos ganham um sentido mais intencional quando o treinador dá uma certa direcionalidade ao exercício, através da implementação de determinadas regras (constrangimentos), induzindo um cumprimento mais efectivo de determinados princípios de jogo. Estas regras, que deverão estar sempre referenciadas a uma determinada forma de jogar, permitem alterar a funcionalidade e os objectivos dos exercícios (Resende, 2002).

O modelo de jogo (e os respectivos princípios que lhe dão corpo) vai sendo a pouco e pouco operacionalizado no treino, pela integração imperativa das componentes de rendimento e através da linguagem dos exercícios (Resende, 2002). Os exercícios a utilizar deverão surgir de harmonia com a complexidade do jogo (Vingada, 1989). Tavares (2003) ao considerar o exercício como um meio para exponenciar os princípios, sub-princípios e sub dos sub-princípios do modelo de jogo, menciona quatro critérios essenciais: (i) estarem relacionados com o jogo que se pretende que a equipa jogue, (ii) resolverem os problemas que se identificaram no jogo, (iii) terem uma conotação semelhante face ao tipo de contracções musculares dominantes para um determinado dia da

padronização semanal, (iv) estarem adequados ao nível de capacidade da equipa naquele momento.

Sabe-se que, entre um exercício e aquele que o precede/sucedee, deve existir uma relação lógica, cuja coerência é um factor chave na selecção e organização dos exercícios (Queiroz, 1986). Para Castelo (2002), todo o exercício de treino inadequado não é simplesmente supérfluo, é negativo, atendendo: (i) aos custos energéticos e neuromusculares exigidos para a sua realização; (ii) às questões que emergem da desautomatização do comportamento técnico ou técnico-táctico; (iii) da incapacidade dos praticantes lerem correctamente os contextos situacionais que derivam da competição de uma dada modalidade desportiva (“deficit” de treino); (iv) dos desajustamentos dos processos cognitivos que suportam e fundamentam os processos de tomada de informação e de tomada de decisão (Castelo, 2002).

Os exercícios podem ser organizados de forma a que as suas exigências específicas sejam maiores ou menores que as do jogo, manipulando as suas condicionantes (ex.: o nível de estrutura das equipas, o espaço do jogo, as tarefas dos jogadores) (Queiroz, 1986). Torna-se nuclear contextualizar exercícios com diferentes graus de complexidade (Castelo, 2002).

A elevação ou diminuição da estrutura de complexidade de um exercício, i.e., a manipulação da complexidade do exercício, decorre dos critérios *espaço*, *número* e *tempo*¹¹¹, bem como as relações *número-espaço*, *espaço-tempo* e *tempo-número* (Queiroz, 1986). Para este autor, o espaço refere-se ao local, à sua organização, forma geométrica, dimensões, especificidades e meios materiais utilizados; o tempo refere-se ao volume expresso no número de vezes ou tempo de actividade (no ataque ou na defesa) nas tarefas de jogo, frequência das acções de jogo, velocidade de execução, ritmo de jogo, duração das acções (condicionantes técnicas), índices de eficácia do rendimento; o

¹¹¹ O tempo relaciona-se com o número de jogadores e com o espaço. No Futebol, o espaço é igual ao tempo (Queiroz, 1982; 1983a; Vingada, 1989) dado que quanto menores os espaços, mais rapidamente terão de ser executadas as acções de jogo (Queiroz, 1983a; Vingada, 1989). O factor tempo é causa do aumento da velocidade dos desempenhos técnicos; o factor espaço é assegurado pela mobilidade dos jogadores (Queiroz, 1982). Como nos refere Queiroz (1986), citando Wade (1976; 1978), no mesmo tempo de actividade, quanto menor o número de jogadores envolvidos no exercício, maior será o número de vezes que o jogador será solicitado; por seu lado, quanto menor o espaço, mais reduzido o tempo que os jogadores possuem para desenvolver as acções de jogo. Quanto menor o número de jogadores, maior a oportunidade de proporcionar um desenvolvimento individual (Queiroz, 1983a; Vingada, 1989).

número refere-se à quantificação e especificação dos meios humanos utilizados durante a actividade, nas tarefas ou nas funções, ou seja, definição de metas, tarefas ou funções.

Oliveira (2004c) com base na sua experiência de treinador refere que, “não raramente, a interpretação feita pelos jogadores de algumas das ideias de jogo transmitidas é diferente da pretendida e, em diversas situações, essa interpretação diverge de atleta para atleta; por vezes, há uma compreensão teórica das ideias pretendidas, não sendo, no entanto, correspondida no plano prático, ou seja, no treino e no jogo; através do processo de treino, é possível alterar a compreensão e as manifestações do jogo, fazendo corresponder as interpretações individuais com a ideia colectiva, embora se trate de um processo lento” (pág. 7).

Há que equacionar um aspecto importante na transmissão das ideias do projecto colectivo. Os jogadores/equipa vão jogar segundo os princípios de jogo que o treinador deseja, em função das situações que selecciona para o treino. Tendo em conta esta formulação, Resende (2002) sugere que se os jogadores não assimilarem todos os princípios, certamente escolherão outros que não os do modelo de jogo da equipa, dado que, segundo Garganta (2001a) é inevitável a existência de um conhecimento conjectural prévio, de uma ideia daquilo que desejamos conhecer. Assim, uma vez que os jogadores tiverem adoptado/assimilado outros princípios, estarão ligados pela lógica de um jogo que desenvolveram e que, possivelmente, não será o jogo deles/equipa (modelo de jogo) (Resende, 2002). Surge assim a necessidade do treinador rever as implicações das situações de treino (e dos princípios que estas transmitem) no sentido que haja uma efectivação do modelo de jogo adoptado pelo treinador.

Ao elaborarmos exercícios (em função do modelo de jogo adoptado), devemos *retirar* do nosso jogo partes do mesmo (reduzir sem empobrecer), decompondo-o e articulando-o em acções também elas complexas, não no sentido de partir mas no sentido de privilegiar as relações e os hábitos (Carvalho, 2000). Neste sentido, considera-se a complexidade do jogo, no contexto da modelação, sem promover uma redução analítica e conseqüente mutilação (Carvalho, 2000).

Do exposto constatamos que de entre as diversas estratégias que o treinador utiliza para transmitir as ideias aos jogadores de como jogar, agregando a equipa em torno de um pensamento (identidade) comum de jogo, está o exercício (específico) de treino. “O que dá sentido à existência de exercícios em regime tático-técnico é o desejo da equipa conseguir jogar de uma determinada forma (modelo de jogo)” (Resende, 2002: 68). A elaboração de exercícios com constrangimentos, indutores de determinados comportamentos no jogador, irá orientar para uma determinada forma de jogar, ou seja, para um projecto colectivo. Como tal, os exercícios utilizados no treino devem estar relacionados com (1) o modelo de jogo da equipa, (2) os princípios, sub-princípios e sub-princípios dos sub-princípios, (3) os diferentes momentos do jogo, (4) a organização estrutural e funcional da equipa e, (5) o padrão semanal de esforço e de recuperação (Oliveira, 2004b) que tem por suporte o respeito pelos princípios biológicos do treino. Os jogadores da equipa serão sujeitos a estímulos semelhantes, condicionadores de um pensamento convergente, de acordo com uma identidade colectiva, assente na lógica do desempenho. Esta tarefa é morosa e não se afigura nada fácil.

2.14.2. O lado aquisitivo do treino

Considera-se que pela aprendizagem e desenvolvimento, o jogador aumenta a sua capacidade de adaptação e de interacção com as situações que evoluem à sua volta (Castelo, 2003a). A compreensão por parte dos jogadores dos seus comportamentos individuais e colectivos, assim como as suas modificações, apela às estruturas e funções do cérebro (Resende, 2002). Como tal, segundo este autor, a equipa necessita de algo que a empurre para uma organização “cerebral” integrada. Os exercícios terão que ser planificados, realizados, avaliados e subordinados ao modelo de jogo, através de métodos que evoquem uma intensidade, sistematicidade e especificidade que permitam ao jogador/equipa encontrar um padrão de organização e de regulação que fará com que determinados comportamentos apareçam automaticamente no jogo sendo que, na sua maioria, provenham do subconsciente (Resende, 2002). Após aplicação de cada exercício, o treinador realiza uma avaliação profunda quanto possível, determinando o nível de performance (no âmbito da

aprendizagem, do desenvolvimento ou de aperfeiçoamento) (Castelo, 2002). Pela comparação do objectivo definido pelo exercício e o resultado obtido pelo praticante ou pela equipa é consubstanciado o grau de discrepância entre a performance que se deveria atingir e a performance que se atingiu, de modo a ajustar futuras decisões (Castelo, 2002)

Pela aprendizagem e memorização, é criada uma colecção pessoal de mapas cognitivos (Garganta, 2001a). “Quando um jogador está perante um novo problema ou situação, deverá ser capaz de seleccionar comportamentos de resposta adequados de abordagem do problema, e de descobrir e aplicar respostas ajustáveis, buscando nas suas experiências anteriores, conhecimentos e comportamentos apropriados para perceber e solucionar novos problemas” (Castelo, 2003a: 36). O fragmento da realidade captado pela percepção completa-se com a memória, em função da colecção dos mapas cognitivos (Garganta, 2001a). Cada jogador irá perceber o jogo, as suas configurações, em função das suas aquisições anteriores e do estado presente (Garganta, 1997; 2000c).

“É a partir do resultado da resposta motora do praticante, que este irá analisá-la em função da sua eficácia, a qual permitirá interiorizá-la na sua memória tornando a experiência significativa, logo facilitadora na resolução de outras situações idênticas (devido à participação da consciência) ou servindo de base para a resolução de uma nova situação momentânea de jogo (devido à utilização de um pensamento produtor)” (Castelo, 2002: 44). Pode-se considerar que as relações que o jogador estabelece entre o modelo de jogo, enquanto referência, e as situações que ocorrem no jogo, orientam as respectivas decisões, condicionando a organização da percepção, a compreensão das informações e a resposta motora (Garganta, 1997).

“Os comportamentos que os jogadores já têm (*o que têm na cabeça*) ou as mudanças de comportamento (*o que passam a ter na cabeça*) são resultado quer da transformação de potencialização em capacidade de processamento da informação transmitida, como da capacidade de inibição” (Resende, 2002: 76). O treino aquisitivo visa as alterações estruturais relacionadas com os princípios de jogo (Carvalho, 2000). Através de um treino aquisitivo pretende-se modelar as estruturas do Sistema Nervoso dos jogadores, num sentido colectivo (noção de equipa) para que surja uma adequação do jogador/equipa

aos comportamentos prescritos pelos princípios do modelo de jogo (Resende, 2002).

“A mudança ou a estabilidade de comportamentos são um ponto de aprendizagem. Esta aprendizagem envolve o corpo e o cérebro, logo, esta aprendizagem que os jogadores/equipa ganham no treino aquisitivo é analisada, conservada, reutilizada e programada no cérebro” (Resende, 2002: 77). Assim, segundo este autor, surgem adaptações fisiológicas ao nível do corpo mas são subjacentes às modificações cognitivas (surgem por arrastamento).

2.14.3. Necessidade de repetição sistemática

O processo de preparação desportiva, a construção e operacionalização do processo de treino devem fundar-se em princípios directores que encaminhem os respectivos efeitos na direcção pretendida (Garganta, 2002). De acordo com Alves (2004), as adaptações de treino vão-se conseguindo através da repetição sistemática e da organização dos diversos exercícios, em função da orientação definida e planeada. Também Castelo (2006a), sustenta esta opinião. Este autor refere que a relação metodológica do treino desportivo assenta na repetição lógica, sistemática e organizada de diversos exercícios, que estabelecem a linha de orientação e profundidade das adaptações¹¹² dos jogadores à especificidade do jogo.

Frade (1985) salienta “a importância que assume no treino desportivo o interpretar convenientemente do princípio dito da repetição sistemática”. A este propósito, Carvalho (2000), Oliveira (2002) refere que o saber fazer das equipas é um hábito que se adquire na acção. Esse hábito é expresso na dinâmica de um mecanismo que não é mecânico (Oliveira, 2002), resultando numa economia do Sistema Nervoso Central dado que saber fazer aloja-se fundamentalmente no subconsciente (Carvalho, 2000). Face à variabilidade do contexto do jogo, o jogador tem de adquirir informação para ser processada e decidir. Uma adequada capacidade de decisão decorre de uma ajustada leitura do jogo (Garganta e Pinto, 1998). O jogador ao adquirir informação

¹¹² De acordo com Castelo (2006a), a adaptação pode ser (i) específica, quando o nível de concordância entre o exercício e o enquadramento competitivo ou do modelo de jogo é elevado, ou pode ser (ii) inespecífica, quando esse nível de concordância é reduzido.

conscientemente, mais facilmente poderá orientar-se durante o jogo e manifestar mais êxito nas acções tácticas (Tavares, 1998). Ora quanto maior disponibilidade do consciente para as informações a obter, maiores possibilidades de adequação da resposta.

Como já reportamos, os objectivos pedagógicos do treino são a aprendizagem, o aperfeiçoamento, o desenvolvimento e a manutenção (Queiroz, 1986). O treinador deve estar particularmente atento ao equilíbrio entre a trilogia aprendizagem – estabilização – esquecimento. Por um lado, a aprendizagem, entendida como a assimilação e apropriação de determinados princípios do modelo de jogo, resulta da repetição sistemática (Resende, 2002). Torna-se portanto num produto da experiência, que se consubstancia em mudanças adquiridas de comportamentos, nos momentos de jogo (Resende, 2002). Por outro lado, “quem não exercita esquece” (Castelo, 2002: 48). Segundo este autor, as adaptações e as alterações do organismo dos jogadores, adquiridas ao longo do tempo, através de exercícios de treino específicos, são transitórias. Surge um sentido na adaptação. Esta transitoriedade tanto pode ser no plano do desenvolvimento e da evolução, pela continuação da solicitação, como pode ser reversível, através da paragem da solicitação, diminuindo a capacidade de prestação desportiva (Castelo, 2002). De forma mais efectiva Castelo (2002: 48) refere que “quando com o decorrer do tempo, não se exercita um certo tipo de comportamentos técnicos ou técnico-tácticos, promove-se o processo de esquecimento devido à não utilização da informação retida na memória e as instruções para a sua execução” (Castelo, 2002: 48). Neste sentido, este autor destaca que para responder eficazmente às situações específicas de treino e de competição surge a necessidade do jogador e/ou a equipa continuarem a utilizar exercícios de treino que estabilizem a capacidade adquirida e desenvolvida ao longo do tempo.

2.14.4. A consubstanciação do caminho: do diagnóstico correcto da situação à estratégia de intervenção ajustada (criação e selecção de exercícios proficuos ao comportamento dos jogadores)

Seja qual for o seu grau etário ou os níveis de performance alcançados pelos jogadores, a criação e aplicação de exercícios de treino não pode basear-se na cópia e repetição cega, na aplicação de formas e métodos de exercitação que

num certo momento apresentaram «bons resultados» e na aceitação passiva de paradigmas ultrapassados e sem consistência face aos novos desafios que o treino e a competição desportiva na actualidade representam (Castelo, 2002). O jogo evolui e o treino actualiza-se, não porque o primeiro evolui mas também por esse motivo. Há uma actualização que se suporta nas exigências do processo que é sempre singular e irrepetível. Castelo (2002) salienta que para um treinador desportivo, a concepção e aplicação de exercícios de treino em condições deficientes é muito mais prejudicial que a própria ausência de uma qualquer regular prática desportiva. Este facto reforça a importância da qualidade da prática.

Garganta (2000) destaca a importância da construir uma tipologia de exercícios com base nos problemas revelados pela equipa, considerando a necessidade de desempenho efectivo dos princípios preconizados no modelo de jogo do treinador. De acordo com Castelo (2003a), o modelo de jogador, em função da missão táctica a desempenhar dentro da organização da equipa, o modelo de jogo da equipa, em função das capacidades e aptidão dos jogadores que estão integrados no plantel e as suas margens de progressão e, os programas de acção, por forma a conciliar o modelo óptimo e evoluído a atingir no futuro, com o nível momentâneo da própria equipa nessa realidade, funcionam como pressupostos orientadores do problema da conceptualização e selecção do exercício de treino (em função das capacidades momentâneas dos jogadores, da lógica interna do jogo e dos objectivos que se pretende atingir). Ainda segundo o mesmo autor, é com base nestes aspectos que se irá “consubstanciar a distribuição adequada de vários patamares de desenvolvimento a atingir, a sua sequência, as condições através das quais é possível atingi-los, expondo assim condições mais favoráveis e apropriadas de aplicação e de interrelação dos efeitos que podem produzir” (Castelo, 2003a: 35).

Torna-se pois pertinente a necessidade de com base num diagnóstico correcto da situação, propor uma estratégia de intervenção ajustada e consequente (Castelo, 2002). Segundo Castelo (2003a) considera-se que a aplicação e repetição do exercício de treino (i) necessita sempre de reestruturação da situação problema, o que determina uma conexão entre a capacidade do jogador e os efeitos adaptativos específicos propostos pelo treinador; (ii) deve

ter em vista as necessidades imediatas dos jogadores, pois só estas criam as condições cognitivas, energéticas e afectivas que os jogadores podem aplicar numa situação próxima.

2.14.5. A criatividade como exigência do jogo

O resultado do jogo é muito dependente da criatividade¹¹³ surpreendente de um jogador inventivo que, de uma forma irracional, desenvolve uma acção, que revê todos os princípios (Dufour, 1993). Estas acções surpreendentes e criativas irão portanto influenciar e condicionar toda a história do jogo. No entanto considera-se que a criatividade no jogo não surge por acaso. O processo de treino deve potenciar que os jogadores expressem as suas aptidões criativas através do gesto ou acção (Faria e Tavares, 1993). Para tal, segundo estes autores surge a necessidade de criar os pressupostos para a autonomia e criatividade dos jogadores em acção.

Uma questão de importante reflexão consiste em perspectivar os elementos que suportam a criatividade, no seio da organização de jogo numa equipa. Como nos refere Garganta (1997) e Garganta e Gréhaigine (1999), o desenvolvimento do jogo surge de uma interacção entre uma dimensão mais previsível, que se relaciona com as leis e princípios de jogo e, de uma dimensão mais imprevisível, que se reporta à autonomia dos jogadores, que introduzem a diversidade e singularidade espaço-temporal dos acontecimentos. Este facto permite evidenciar uma determinada ordem, na qual assenta uma determinada criatividade (Resende, 2002), num confronto entre o previsível e o imprevisível (Garganta, 1997). A criatividade, é alicerçada numa cultura de regras de acção e princípios de gestão do jogo (Garganta, 2000), ou seja, deverá surgir no seio do que Garganta (1991) denomina de uma *organização subjacente* que, segundo Sousa (2005), será dinâmica, indissociável e premente. Nos exercícios que o treinador selecciona para

¹¹³ A criatividade e o inesperado estão relacionados com a capacidade de, a partir de acções ambíguas e simulações, criar surpresa no adversário, procurando abalar a sua organização (Garganta, 1997; Garganta e Cunha e Silva, 2000). A criatividade individual só interessa se servir o projecto colectivo (Garganta, 2000c). Neste sentido, segundo este autor, pode-se considerar que há boa e má criatividade.

promover a assimilação de um determinado princípio ou a articulação de princípios, por parte dos jogadores, deverá estar presente uma determinada ordem, na qual acentua uma determinada criatividade (Resende, 2002). Como nos menciona Damásio (2006: 13), “o processo não se confina a uma transmissão de informação, por mais valiosos que sejam os esquemas de organização e as estratégias de abordagem. O processo requer também que a transmissão inspire um imaginário ao mesmo tempo disciplinado pelas metas do projecto mas suficientemente flexível para que permita, em certas circunstâncias, desvios criadores”.

Pelo exposto, facilmente compreendemos que os comportamentos e padrões de comportamentos dos jogadores e da equipa, são consequência de uma ordem e de uma organização própria que não deve ser castradora de limitações individuais ou colectivas (Oliveira, 2003). Antes pelo contrário, proporciona condições para a emergência da criatividade, isto é, do detalhe. Um alto nível de rendimento no Futebol exige dos jogadores e das equipas uma forte disciplina táctica aliada a uma sólida automatização de habilidades, ao mesmo tempo que reclama comportamentos criativos, que criem rupturas na lógica organizativa do adversário, através da surpresa e do inesperado (Garganta, 1997).

2.14.6. Requisitos materiais para o processo de Treino

Um aspecto essencial para a qualidade e sucesso do treino é suscitado por uma questão colocada por Castelo (2002): Quantas equipas profissionalizadas têm no mínimo um campo de treino ou quantos têm um campo com condições mínimas para se realizar qualquer tipo de treino que permita o desenvolvimento integrado dos factores técnicos, tácticos, físicos e psicológicos dos praticantes? Como nos refere Carvalhal (2001), com frequência, as condições de trabalho são limitadas, não havendo espaços relvados em condições para se trabalhar, sendo que muitas vezes o campo de treinos é o mesmo da competição. Este aspecto conduz à improvisação e ao recurso de outras instalações (como pavilhões, parques, campos pelados) (Carvalhal, 2001). O mesmo autor sugere que muitas vezes a utilização da Periodização “Convencional” decorre, em

parte, da falta de condições para se trabalhar diariamente aspectos do jogo num campo relvado de Futebol.

Castelo (2002) deixa claro que as condições de apoio ao treino são estruturantes no sentido de caminhar para a aplicação dos meios e métodos de treino mais profícuos às equipas e aos jogadores e, desenvolver os aspectos inerentes aos modelo de jogo. De facto estes quesitos podem ser castradores, tornando-se elementos condicionadores do processo de Planeamento e Periodização do treino, orientando metodologicamente os percursos do processo de treino e de competição.

3. OBJECTO E MÉTODOS

3.1. Caracterização da população

O universo¹¹⁴ em estudo é constituído pelas dezoito equipas da Superliga da época 2004/2005, sendo alvo de inquérito os treinadores principais do escalão sénior dos referidos clubes.

Em representação cada um dos clubes em estudo, responderam ao questionário dezasseis treinadores principais e dois adjuntos (após indicação do treinador principal).

Os 18 clubes da Superliga, na época 2004/2005 são: Vitória S.C. (Guimarães); F.C. Moreirense; F.C. Penafiel; Rio Ave F.C.; A. Académica C.; C.D. Nacional; Vitória F. C. (Setúbal); C.S. Marítimo; S.L. Benfica; Gil Vicente F.C.; U.D. Leiria; G.D. Estoril Praia; C.F. Belenenses; Sporting C.P.; S.C. Braga; F.C. Porto; S.C. Beira-Mar; Boavista F.C (ordem aleatória).

3.2. Metodologia

A metodologia utilizada na recolha de dados prendeu-se com a aplicação de um inquérito por questionário. Este é composto por cinquenta e quatro questões agrupadas em quarenta e uma perguntas das quais duas são abertas. Todas as outras são perguntas fechadas. Caso a resposta não se inclua nas opções da questão, é apresentada, em dezasseis das questões, a opção “outra” sendo, neste caso, requerida a especificação.

Como foi supra referido, o questionário foi aplicado ao treinador principal de cada um dos clubes de Futebol a estudar sendo que, em dois casos, aos treinadores adjuntos respectivos, em virtude da remessa do treinador principal.

Os dados obtidos foram trabalhados na base de dados “Excel”.

¹¹⁴ De acordo com Reis (1991), a *população* ou *universo*, constitui um conjunto de indivíduos que apresentam uma ou mais características em comum, podendo ser finita ou infinita. Consideramos que os treinadores inquiridos representam a população de treinadores da Superliga por serem aqueles que num período de tempo concreto (correspondente ao instante em que cada inquérito foi aplicado) se encontravam na função. Considerando um outro período de tempo iríamos definir uma outra população (ex. a população de treinadores da Superliga no início da época de 2004/2005 é distinta da população de treinadores da Superliga no início da época 2005/2006).

Na validação questionário “Percepção do Treinador da Superliga relativamente ao Planeamento e Periodização do Treino” (Anexo I), numa primeira fase, foi apresentado o questionário a um especialista em investigação por questionário (sociólogo). Numa segunda fase, foi utilizada uma amostra composta por seis especialistas da área das Ciências do Desporto. Todos estes apresentam experiências enquanto treinadores, sendo que três são professores do Ensino Superior (representando diferentes universidades portuguesas) e outros tantos são professores do Ensino Básicos e/ou Secundário. A Habilitação Literária mínima requerida a esta amostra foi a Licenciatura na área do Desporto e Educação Física.

3.2.1. Procedimentos de validação do questionário

Foi apresentado o questionário inicial a um especialista em investigação por questionário (sociólogo). Com base nas críticas e sugestões apresentadas, ajustamos as questões de modo a torna-las mais claras e objectivas. Estes ajustes consistiram, essencialmente, em alterações ao nível da estrutura sintáctica das questões, assim como ao nível da estrutura gráfica de apresentação.

Numa segunda fase, dividimos os procedimentos de validação em três etapas. Em cada uma das etapas, o questionário foi apresentado a dois elementos que apresentaram críticas e sugestões. No final de cada etapa o questionário foi reformulado com base nas críticas consideradas relevantes. Após ter sido apresentado a todos os participantes de validação e terem sido reformuladas as diferentes questões em função das críticas consideradas relevantes, o questionário foi considerado validado.

Neste sentido, a fim de tornar o questionário mais inteligível, o sujeito A apresentou oito sugestões. Todos os aspectos foram considerados pertinentes. O interveniente B apresentou seis críticas. Há excepção de duas que não foram consideradas relevantes, todas as outras implicaram ajustes na formulação das questões. Uma crítica foi comum quer ao elemento A, quer ao B. O participante C apontou quatro sugestões, sendo que três delas foram consideradas introduzindo reformulações nas respectivas questões. Uma delas indicia-nos para uma reflexão apresentada pelo elemento B, que na altura não

foi considerada. Das dezanove considerações específicas apresentadas por D, dezassete conduziram a reformulações nas respectivas questões, uma vez que duas das sugestões já tinham sido apontadas por C. Foram ainda apresentados cinco postulados de reflexão. O elemento E apresentou dez sugestões, sendo que seis foram consideradas pertinentes, tendo originado reformulações nas respectivas questões. Por fim, F apresentou dez considerações, duas das quais induziram reformulações nas questões a que se reportavam.

As constatações apresentadas por cada um dos elementos de validação (2ª Fase de validação) podem ser consultadas no Anexo II.

3.2.2. Procedimentos na recolha de dados

Como foi mencionado, foram contactados os treinadores principais de cada um dos dezoito clubes da Superliga da época 2004/2005. Todos eles mostraram-se disponíveis para responder ao questionário. No entanto, dois dos treinadores principais, depois de analisarem o questionário, entregaram o inquérito a um dos colaboradores da equipa técnica para que fossem estes a responder, alegando que (i) os seus colaboradores estavam totalmente identificados com a sua maneira de pensar e com o trabalho operacionalizado no clube e, (ii) os adjuntos em questão estariam mais identificados com a problemática em análise. É ainda de referir que um dos treinadores esteve próximo do seu adjunto enquanto ele respondeu ao questionário, enquanto que o outro só esteve presente nos instantes iniciais. Nestes dois casos, os treinadores principais disponibilizaram-se para esclarecer qualquer dúvida se necessário. Só numa situação houve necessidade de recorrer a tal esclarecimento (ver Anexo III).

A recolha de dados realizou-se entre os dias dez de Fevereiro de 2005 e dez de Maio de 2005. Para efectuar a recolha dos dados procuramos previamente contactar o treinador principal, essencialmente através de telefone, mas também, em certos casos, directamente, nas instalações do clube. Na primeira abordagem referimos os propósitos do estudo e a importância da colaboração e combinamos a data e o local onde nos iríamos encontrar com o treinador. Os locais de encontro foram, de um modo geral, as instalações do clube ou o hotel

onde se realizaria uma concentração/estágio de preparação para a competição. Em duas situações não nos encontramos pessoalmente com o treinador, tendo sido enviado o questionário por e-mail (ver Anexo III).

Antes de procedermos à entrega do questionário aos inquiridos, explicamos novamente o âmbito do trabalho, realçando o anonimato e a confidencialidade dos dados. Propusemos aos treinadores o fornecimento de um exemplar do estudo, quando elaborado.

O preenchimento do questionário foi presencial em onze casos (61,11% dos clubes inquiridos) e não presencial em sete (38,89% dos clubes inquiridos). Somente em duas destas situações (11,11% dos clubes inquiridos) a entrega do questionário ao inquirido não foi presencial. Assim procedemos ao:

- Preenchimento presencial do questionário junto do treinador principal em 9 casos (50% dos clubes inquiridos);
- Preenchimento não presencial do questionário após entrega e recolha pessoal do mesmo, em 3 casos (16,67% dos clubes inquiridos);
- Preenchimento não presencial do questionário após entrega pessoal do mesmo e envio pelo correio, em 2 casos (11,11% dos clubes inquiridos);
- Preenchimento não presencial do questionário após envio do questionário por e-mail e recolha do mesmo através dos correios, em 2 casos (11,11% dos clubes inquiridos);
- Preenchimento presencial do questionário junto de um treinador adjunto por vontade do treinador principal em 2 casos (11,11% dos clubes inquiridos).

No Anexo III encontra-se discriminado os aspectos relativos à aplicação do questionário em cada um dos clubes inquiridos.

Um dos treinadores inquiridos não respondeu a cinco das questões 34, 35, 36, 37 e 38 do questionário. O preenchimento deste questionário foi especial uma vez que após contactado telefonicamente, o treinador sugeriu que este fosse enviado por e-mail. Ainda assim, o questionário foi devolvido por carta, bastante tempo depois e após muitos pedidos de insistência efectuadas através de telefone (telemóvel). Por questões que nos ultrapassam não nos foi possível estar pessoalmente com esse treinador. Depois de recebermos o

questionário, não surgiu oportunidade de pedir ao referido inquirido que completasse as respostas em falta.

3.3. Procedimentos estatísticos

Na caracterização da população em estudo recorreremos à percentagem com arredondamentos a duas casas decimais como forma de expressar os resultados. Foi também utilizada a média e o desvio padrão no quadro 43. Na elaboração do quadro 44, 44.1, 44.2, 44.3, 44.4 e 44.5, recorreremos a valores absolutos e percentagens (com arredondamento a duas casas decimais).

4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Apresentamos no Quadro 1 os resultados das equipas da Superliga, relativos à orientação do processo de planeamento para as fases da forma desportiva (aquisição, manutenção e perda), assentes na dinâmica da “carga”, assim como para a divisão da época em períodos, com diferenças de manipulação nas componentes da “carga” (volume e intensidade).

Quadro 1 – percentagem de clubes da Superliga em função de dois aspectos do planeamento: (i) utilização das fases da forma desportiva na sua relação com a dinâmica da “carga” e, (ii) divisão da época em períodos, na sua relação com as componentes da “carga”.

“Em termos do planeamento efectuado no clube atendem”:	Total %	
	Sim	Não
Às fases da forma desportiva (aquisição, manutenção e perda da forma desportiva), assentes na dinâmica da “carga”	55,56	44,44
À divisão da época em períodos (preparatório, competitivo e de transição), com diferenças de manipulação no volume e na intensidade	61,11	38,89

Analisando o quadro 1, verificamos que em 55,56% dos clubes inquiridos, ou seja, 10 clubes, são consideradas, ao nível do processo de planeamento, as fases da forma desportiva (aquisição, manutenção e perda da forma desportiva), assentes na dinâmica da “carga”. Podemos associar este posicionamento à concepção tradicional. Este aspecto não é atendido no planeamento de 44,44% dos clubes inquiridos, isto é, 8 clubes. Torna-se claro que a concepção tradicional é questionada. Apesar de colocada em questão, a dinâmica da “carga” ainda é considerada um pressuposto fundamental. Ao nível do planeamento, há uma divergência entre os treinadores relativa à importância atribuída à dinâmica da “carga” e sua relação com as fases da forma desportiva. Este facto é revelador da existência de formas distintas para a elaboração da periodização. Estas suportam-se em paradigmas distintos sobre o processo, nomeadamente referentes à problemática da relação entre o rendimento da equipa e o estado de forma. Consideramos que não se revela muito oportuno promover oscilações na forma desportiva através da dinâmica da “carga”, ou seja, fazer evoluir a forma dos atletas, ao longo da época, através do que Abrantes (1992) designa de interacção entre o volume e a intensidade da *carga* (assim como uma passagem progressiva dos exercícios

gerais para os específicos e especiais). Associamos a dinâmica da “carga” a um perfil demarcado¹¹⁵, sintetizado por Silva (1998) como uma certa oposição entre as ondas de volume e de intensidade. Este tipo de abordagem implica um carácter ondulatório da “carga” e, como tal, arrasta a noção da “curva da forma”, algo que nos parece desajustado da realidade do Futebol. Nesta modalidade será de esperar um nível maximal de forma, com poucas oscilações e maior estabilidade (Garganta, 1991). Embora se possa aceitar que a época desportiva se estruture num ciclo amplo que engloba a construção – manutenção – perda da forma, julgamos que esta trilogia resulta de um compromisso particular, no qual a manutenção da forma corresponde ao longo e amplo período competitivo. Promover a trilogia várias vezes ao longo duma mesma época, através de construção e reconstrução da forma¹¹⁶, revela-se inoportuno e desajustado. Em nosso entender, uma época deve assentar num único ciclo de forma. Grandes oscilações da *carga*, sejam elas ondulatórias ou pendulares, são inviabilizadas (Garganta, 1993). Em detrimento do princípio da progressão deve promover-se o da estabilização (Silva, 1988; 1998; Faria, 1999; Carvalhal, 2000), garantindo uma conservação ou um progressivo aumento qualitativo da forma (Mourinho, 2001).

Relativamente à divisão da época em Períodos (Preparatório, Competitivo e de Transição), com diferenças de manipulação no volume e intensidade, os resultados do estudo indicam-nos que somente 38,89% (7 clubes) referem não os considerar no processo de planeamento. Esperávamos encontrar mais clubes a rejeitar este postulado dado que a ele se associa uma visão tradicional do processo. Temos de ser críticos ao enquadrar a importância dos períodos no seio do planeamento. Na revisão da literatura, sugerimos que a época desportiva no Futebol não seja dividida nos tradicionais Períodos Preparatório (Geral e Específico), Competitivo (Pré-competitivo e Competitivo) e de

¹¹⁵ Estamos-nos a reportar à lógica tradicional para a relação volume/intensidade. Esta está perfeitamente descrita na Revisão da Literatura.

¹¹⁶ Na Revisão da Literatura constatamos que na concepção tradicional, o Período Competitivo comporta pelo menos três momentos: (i) período de desenvolvimento e conservação da forma; (ii) período de reconstrução da forma e, (iii) período de conservação da forma, sendo esta entendida do ponto de vista físico (Mourinho, 2001). Constata-se que nas fases de construção, ou de reconstrução da forma desportiva, o volume deve prevalecer sobre a intensidade; nas fases de manutenção da forma desportiva, a intensidade ultrapassa o volume (Garganta, 1991).

Transição, por a eles se associar um perfil demarcado para a dinâmica da “carga” e, por dependência, para a forma desportiva.

Sabemos que, em função das diversas características estruturais que a época apresenta, esta poderá ser faseada em ciclos (Garganta, 2003), com objectivos diversos (Calvo, 1998). A época competitiva é longa¹¹⁷, iniciando-se a preparação bastantes semanas antes do início das referidas competições. No tempo de preparação para as grandes competições da época, os clubes participam em digressões e diversos torneios, se bem que, também, com objectivos de “preparação” e “formação da equipa”. Findas as competições, na fase final da época, continuam as digressões e os torneios, ainda que, tal como na fase inicial da época, não haja tantas preocupações com os resultados desportivos. Nesta altura, as principais inquietações relacionam-se com a preparação da nova época, nomeadamente com a tomada de decisão sobre os jogadores que constituirão a equipa (ex. analisar jogadores que estiveram emprestados a outras equipas, decidindo o seu futuro). Naturalmente que este período de observação terá empenhamentos de elevada intensidade no treino, por parte dos jogadores que estão a tentar definir o seu futuro. Estes períodos, que também podemos designar por ciclos ou fases, são uma realidade do Futebol.

Torna-se inegável a existência de um curto Período de Preparação inicial¹¹⁸, um longo Período Competitivo e um posterior Período de Transição e descanso activo. A pertinência dos Períodos não parece justificada quando enquadrada fundamentalmente num ponto de vista físico, estruturado a partir da dinâmica da “carga”. Entendemos que a eles não se deve submeter o tradicional binómio volume/intensidade. Ao ser referenciada para a dinâmica da “carga”, concordamos com Faria (1999) e Mourinho (2001) que não se identificam razões para que os conceitos de periodização dividam a época em períodos, fases ou ciclos de treino. Esta não está dependente da preparação realizada no período preparatório, mas do trabalho diariamente efectuado (Mourinho, 2001). O entendimento tradicional é colocado em questão. A relação de quase confronto entre o volume e a intensidade, assim como, o compromisso

¹¹⁷ Assentando, no caso dos clubes da Superliga, na participação no Campeonato Nacional e na Taça e Supertaça de Portugal, além de possível participação nas diversas competições internacionais, como a Liga dos Campeões e a Taça UEFA.

¹¹⁸ Vulgarmente designado de pré-época.

estereotipado entre preparação geral e específica, constituem-se como factores perturbadores de uma periodização adequada no Futebol (Garganta, 1993).

Poderemos ir mais longe na reflexão sobre os Períodos. Consideramos que a designação de Preparatório, Competitivo e de Transição está conotado com a concepção tradicional, assente na dinâmica da “carga”, com manipulação volume/intensidade, pressupondo um entendimento dinâmico da forma. Entendemos como mais pertinente uma adaptação às propostas da Calvo (1998) para a época desportiva, em função das suas características e objectivos: (i) pré-temporada, (ii) temporada, (iii) transição e descanso¹¹⁹.

De uma maneira geral, a maioria dos treinadores envolvidos no estudo refere que no processo de planeamento atende às fases da forma desportiva, assentes na dinâmica da “carga”, bem como na divisão da época em Períodos, com diferenças de manipulação no volume e na intensidade. Este entendimento corresponde à visão tradicional. Há, no entanto, uma minoria elevada (mais evidente quando se questiona sobre a utilização das fases da forma desportiva baseadas na dinâmica da “carga”) que não assume como relevantes estes aspectos no processo, não os utilizando. Julgamos que este é o ponto de vista é correcto dado que: (i) equaciona a real importância da “carga”, (i) rejeita um carácter ondulatório da “carga” (dinâmica da “carga”) assim como a noção de “curva da forma”, e (ii) é coerente com a intenção de operacionalizar o princípio da estabilização.

No Quadro 2, apresentamos os resultados acerca da manipulação realizada no volume e na intensidade, em função dos Períodos da época (Preparatório, Competitivo e de Transição), no subgrupo dos onze clubes da Superliga que consideram estes aspectos no planeamento.

¹¹⁹ Refira-se que contrariamos a ideia de Calvo (1998) que a transição seja de descanso activo. Deveria ser mas como já reportamos, estes períodos, no Futebol, são de indefinição, realizando-se escolhas sobre a continuidade de jogadores no plantel. Assim, os praticantes neste período tentam superar-se, continuando a empenhar-se ao máximo. Surge, na transição, uma posterior fase de verdadeira paragem. Neste momento poderá haver descanso, onde se pode incluir o “activo”.

Quadro 2 – percentagem de clubes em função do tipo de manipulações no volume e intensidade nos Períodos Preparatório, Competitivo e de Transição, operacionalizadas no subgrupo dos 11 clubes da Superliga que utilizam estes aspectos no planeamento.

Períodos:	Total %			
	Volume		Intensidade	
	Menos	Mais	Menos	Mais
Período Preparatório	0	100	81,82	18,18
Período Competitivo	90,91	9,09	0	100
Período de Transição	100	0	90,91	9,09

Do quadro 2, salienta-se que há um padrão geral utilizado pela maioria dos 11 clubes que referem dividir a época em períodos, com diferenças de manipulação no volume e na intensidade. A ideia geral é a de dar mais volume de treino e menos intensidade no Período Preparatório, invertendo a lógica no Período Competitivo, de menos volume e mais intensidade. No Período de Transição procuram menos volume e menos intensidade. Tipicamente, este perfil representa a concepção tradicional. Suportamos, na literatura, a ideia que se deve procurar conciliar o volume com a intensidade, mantendo-se esta com ligeiras oscilações, sempre a níveis muito elevados durante a época. Assim, entendemos conveniente: (i) não dever ser dada muita importância à dinâmica da “carga” e ao volume de treino (Abrantes, 1992); (ii) promover um trabalho direccionado para a intensidade, no qual o volume é um volume de intensidades máximas acumuladas (Carvalho, 2000; 2001; Oliveira, 2002; Resende, 2002), sendo o somatório de fracções de máxima intensidade (volume da qualidade) (Mourinho, 2001; Freitas, 2004). Achamos interessante a proposta de Mourinho (2001): no início da época, inicia-se o trabalho com intensidades altas relativas, que aumentam progressivamente até a um nível considerado óptimo, mantendo-o até final; no período das competições, os valores das intensidades devem manter-se sempre altos e, os valores dos volumes das intensidades vão subindo até a um momento óptimo, estabilizando posteriormente. Trabalha-se com intensidades altas, sendo que, no início, o volume das intensidades deve ser baixo, pois considera-se que o organismo ainda não está adaptado; o volume das intensidades aumenta progressivamente, desde o primeiro dia de treino até a um nível considerado óptimo, mantendo-se aí até ao final (Carvalho, 2000).

Tornamos conveniente fazer uma ressalva em relação à proposta anterior. Face à existência de processos adaptativos, teremos de ponderar, na periodização, a evolução do nível de intensidade máxima da equipa e do jogador. Esta evolução é tanto maior quanto nos aproximamos do início da época, ou, por outras palavras, à medida que a temporada decorre, evoluções ao nível da intensidade máxima são cada vez menos representativas e em menor grau.

Pelo exposto, considerando a simbiose entre a intensidade e o volume e, a subjugação deste à intensidade, entendemos que devem surgir momentos em que devemos operacionalizar um ligeiro aumento do volume, com estabilização da intensidade. Partindo da ideia que o valor das intensidades é elevado e que vai subindo até um momento óptimo de estabilização (ligeiramente abaixo do máximo absoluto), consideramos pertinente a necessidade de criar um patamar de sustentabilidade no sentido de alargar a base da aptidão. Este patamar deve ser promovido quando a intensidade se encontra a um nível próximo do máximo. Nesse instante, é preferível estabelecer um patamar de volume por forma a aumentar a base da adaptação, possibilitando posterior evolução da intensidade para um nível ligeiramente superior. O pressuposto que defendemos baseia-se na ideia inicialmente sustentada de que o nível óptimo de intensidade¹²⁰, cuja referência é a intensidade máxima, é variável e assenta num acréscimo¹²¹, com o avançar da temporada, ainda que cada vez mais ligeiro.

Podemos considerar que o volume anda “atrelado” à intensidade (sendo esta sempre elevada), surgindo momentos em que este é primordial, no sentido de promover a sustentabilidade da gestão da intensidade máxima. Salienta-se a existência de uma relação constante entre o volume das intensidades, a

¹²⁰ Um nível óptimo de intensidade representa um nível de intensidade um pouco abaixo da máxima.

¹²¹ Se bem que tal acréscimo implique necessariamente condições favoráveis de estímulos de treino/competição e ajustes para a recuperação. Este facto não se verifica quando se trabalha cumulativamente em fadiga, por não se perspectivar com atenção necessário a recuperação. Tal trabalho pode conduzir, por exemplo, ao sobre-treino. O sobre-treino resulta de um desequilíbrio entre o treino e a recuperação (ver Rebelo, 2001). Como nos refere Rebelo (2001), é habitual encontrarmos praticantes atravessando fases de fadiga acentuada que atribuem à falta de treino a responsabilidade pelo decréscimo observado no desempenho, quando a verdadeira causa deste decréscimo terá sido a fadiga. Segundo o autor, este erro de interpretação leva a que o executante aumente a “carga” de treino visando a elevação do desempenho, conseguindo apenas o aumento da fadiga e a frustração induzida pela incapacidade de atingir o seu objectivo, entrando num ciclo do qual é difícil sair.

densidade e a quantidade competitiva (Mourinho, 2001). O pressuposto do trabalho em intensidade elevada requer uma particular atenção à já de si importante problemática da recuperação. Refira-se que nas semanas de paragem de campeonato, procura-se a estabilização da forma através da repetição de conteúdos (Carvalho, 2001).

Do quadro, destacam-se ainda três aspectos: (i) em 18,18% dos 11 clubes em questão, ou seja, 2 clubes, inicia-se o Período Preparatório com mais volume e mais intensidade. Este não nos parece um procedimento muito correcto face à generalidade da literatura sobre o tema. Se no início da época queremos dar mais intensidade de treino, não podemos simultaneamente querer mais volume, pois seguramente a intensidade vai ser comprometida. O contrário também é verdade. Neste ponto, os treinadores implicados deveriam rever com urgência as suas periodizações. (ii) Um treinador (9,09% da amostra) refere utilizar mais volume e mais intensidade no Período Competitivo. A opção de trabalhar simultaneamente com elevado volume e intensidade no período competitivo, que representa a maioria da época, não nos parece benéfica. O trabalho operacionalizado nesse clube deve ser ponderado no sentido de diminuir ao volume durante este período. Assim, será maximizada a intensidade, bem como a recuperação da equipa, intervindo mais eficazmente sobre a fadiga e evitando o sobretreino. (iii) Apesar da lógica dominante nestes 11 clubes para o período de transição, 9,09%, ou seja, 1 clube, refere trabalhar com mais intensidade, apesar de menos volume. Trata-se do mesmo clube que utiliza mais volume e mais intensidade durante o Período Competitivo. Constatamos que esse treinador promove mais volume e menos intensidade no Período Preparatório pelo que se pode concluir que, na sua opinião, a intensidade (i) não é operacionalizada sempre ao máximo, nem (ii) regula a gestão do volume. Podemos mesmo dizer que, neste período, é o volume que regula a intensidade¹²².

Apresentamos, no Quadro 3, os resultados acerca do tipo da orientação do processo de planeamento, em termos da forma desportiva.

¹²² Embora de forma muito condicionada.

Quadro 3 – percentagem de clubes da Superliga em função do tipo da orientação do processo de planeamento operacionalizado pelos seus treinadores.

	Total %
Patamares de rendimento	100
Picos de forma	0

Verificamos, pelo quadro 3, que em todos os clubes da Superliga há orientação do processo de planeamento para os designados “patamares de rendimento”, promovendo o princípio da estabilização. Este procedimento de gestão da forma desportiva da equipa e dos jogadores é consensual entre os inquiridos, estando de acordo com as indicações da literatura. Nenhum dos treinadores considerou qualquer das outras possibilidades apresentadas no questionário: (i) “picos de forma”; (ii) outro.

Os resultados, até agora apresentados, denotam um contra-senso. Ao considerarmos a dinâmica da “carga” promovemos oscilações na gestão do binómio volume/intensidade. A intensidade da “carga” é assumida como um elemento que condiciona fortemente os momentos da forma (Alves, s/d, b). Implicitamente, pela dinâmica da “carga”, apontamos para uma forma desportiva dinâmica, à qual poderemos associar a noção de “curva de forma”. Ora, este conceito é contrario à existência de “patamares de rendimento”. Entendemos, que no Futebol, se deve perseguir planaltos de forma (Garganta, 1991), evitar grandes oscilações da “carga” (Garganta, 1993), e promover o princípio da estabilização (Silva, 1998; Faria, 1999; Carvalhal, 2000). Assim, deve-se estabilizar a forma a um nível um pouco abaixo do que seria um máximo absoluto (Carvalhal, 2001), num determinado patamar de rendimento (Silva, 1988; 1998; Faria, 1999) ou de rendibilidade (Garganta, 1993; Faria, 1999), procurando alcançar o “nível de alta forma” proposto por Bompa (1984, citado por Garganta, 1993). Não nos parece compatível assentar o planeamento na dinâmica da “carga”, perspectivando simultaneamente “patamares de rendimento”. Assim, concluímos que apesar todos os treinadores perspectivarem “patamar de rendimento”, nem todos promovem a sua efectiva operacionalização.

No Quadro 4, apresentamos os resultados dos clubes da Superliga relativos à importância atribuída pelos seus treinadores às componentes da “carga” e recuperação.

Quadro 4 – percentagem de clubes da Superliga em função da importância atribuída pelos seus treinadores às componentes da “carga” e recuperação.

Componentes da “carga” e recuperação	Total %		
	Pouco importante	Importante	Muito importante
Volume	5,56	61,11	33,33
Intensidade	5,56	11,11	83,33
Intensidade máxima relativa	0	27,78	72,22
Recuperação da fadiga “fisiológica”	0	5,56	94,44
Recuperação da fadiga “central”	0	22,22	77,78

Conclui-se, da análise dos dados expressos no quadro 4, que a maioria dos treinadores da Superliga considera “importante” o volume (61,11% dos treinadores, ou seja, 11 treinadores) e “muito importante” a intensidade (83,33%, ou seja, 15 treinadores) e a intensidade máxima relativa (72,22%, 13 treinadores). A importância atribuída às componentes da “carga” é algo relativa pois, como é sabido, todas elas são importantes, estando interligadas¹²³. Não se pode ter uma visão analítica da questão. No entanto, consideramos que o entendimento sobre a importância remete-nos para a componente gestora e orientadora. Avançando para além das conclusões que podemos retirar do quadro, constatamos, através da revisão da literatura, que na perspectiva tradicional o volume e a intensidade surgem numa dimensão universal abstracta (Carvalho, 2000), havendo uma certa oposição entre as ondas de volume e de intensidade (Silva, 1998). Faz-se evoluir primeiro o volume e posteriormente a intensidade (Alves, s/d). No nosso ponto de vista, consideramos que a intensidade é quem “comanda”, surgindo o volume subjugado às fracções de máxima intensidade (Carvalho, 2001; Mourinho, 2001; Resende, 2002; Freitas, 2004), procurando conciliar o volume com a intensidade (Silva, 1998). Reportando, novamente, para os resultados do inquérito, refira-se que apenas um treinador, que representa 5,56% da população em estudo, considera “pouco importante” quer o volume quer a intensidade. No entanto, se atendermos às suas respostas (ver Anexo IV) verificamos que considera a intensidade máxima relativa como “muito importante”. Neste sentido, atribui uma grande importância ao trabalho em intensidade, subordinando os aspectos da quantidade de treino às limitações do trabalho em intensidade (neste caso, intensidade máxima relativa). O

¹²³ Podemos considerar que formam uma estrutura complexa.

volume e a própria intensidade parecem estar orientados, neste caso, para possibilitar o trabalho à intensidade máxima relativa. Suportamos, na revisão da literatura, que este tipo de trabalho é fundamental no Futebol. Nela propomos, ainda, que dada a ambiguidade da noção de intensidade máxima, o importante será perspectivar a intensidade máxima relativa, entendida com uma intensidade de desempenho necessária para uma situação de jogo.

Da literatura, sabemos que a relação entre as componentes da “carga” direcciona-se muito para a gestão do esforço e potenciação da recuperação das equipas e dos jogadores. Relativamente aos aspectos da recuperação, verificamos que há 5,56% da população, ou seja, um treinador, que não classifica a recuperação da fadiga “fisiológica” de “muito importante”. Este número aumenta quando nos reportamos aos aspectos da recuperação da fadiga “central”: 22,22% dos treinadores (4 treinadores) classifica a recuperação da fadiga “central” somente de “importante”. À problemática da recuperação, tanto “fisiológica”¹²⁴ como “central”, deverá ser sempre prestada máxima atenção, no sentido de potenciar o desempenho das equipas e dos jogadores, intervindo sobre a fadiga e evitando o aparecimento do sobre-treino. Os treinadores em questão deveriam reflectir com acuidade sobre a problemática, devendo passar a ajustar melhor o seu planeamento aos aspectos da recuperação, sejam estes quer de ordem *fisiológica*, quer *central*. Reportamos, na revisão da literatura, que a recuperação é um aspecto central do desempenho das equipas e dos jogadores, devendo ser perspectivado com especial atenção. Torna-se portanto estranho que os treinadores acima mencionados, não atribuam máxima importância a esta problemática. Como nos sugere Mourinho (2002), cada vez mais os aspectos de recuperação são tão ou mais importantes que o treino propriamente dito. Como tal, é necessária uma planificação adequada dos tempos necessários ao restabelecimento (recuperação) (Tschiene, 2001). Os restantes treinadores inquiridos classificam estes dois aspectos da recuperação como “muito importantes”.

¹²⁴ No questionário utilizamos os termos fadiga “fisiológica” e “central”. Com esta simplificação era nossa intenção tornar mais acessível aos treinadores a interpretação do que pretendíamos questionar. Em sentido concreto, a fadiga central também é considerada fadiga fisiológica em virtude dos mecanismos do Sistema Nervoso Central, por também eles serem processos biológicos.

Sintetizando, embora às três componentes da “carga” seja atribuída pelos treinadores da Superliga importância, são consideradas de “muito importante” a intensidade (83,33%) e a intensidade máxima relativa (72,22%). A recuperação é considerada uma problemática do treino “muito importante”, sendo que é atribuída aos aspectos da fadiga “fisiológica” a maior importância (94,44%), seguindo-se os aspectos da fadiga “central” (77,78%). Há treinadores que não dão importância máxima à problemática da recuperação. A evidência mostra-nos que esta é condicionante no processo pelo que esses treinadores deveriam rever os seus pressupostos.

Apresentamos no quadro 5 os resultados acerca das componentes do rendimento, consideradas pelos treinadores no processo de planeamento dos clubes da Superliga.

Quadro 5 – percentagem de clubes da Superliga em função das componentes do rendimento consideradas pelos seus treinadores no processo de planeamento.

“Componentes do rendimento”	Total %
“Física”	100
“Técnica”	100
“Táctica”	100
“Psicológica”	94,44
“Outra”	33,33

O quadro 5 salienta que em 5,56% dos clubes (1 caso) não é considerada a componente Psicológica como uma das componentes do rendimento consideradas no processo de planeamento. Contudo, a literatura indica-nos, de forma unânime, que esta dimensão é considerada como uma das dimensões que interferem e explicam o desempenho. O treinador em questão apenas considera as componentes “física”, “técnica” e “táctica” (ver Anexo IV). Tirando este caso pontual, o qual deveria reflectir sobre a importância dos factores psicológicos, os resultados estão de acordo com o que nos é indicado pela literatura. De acordo com o que podemos considerar como o tradicionalmente¹²⁵ sugerido, as componentes de referência utilizadas no planeamento dos clubes da Superliga são: física, técnica, táctica e psicológica.

¹²⁵A terminologia da literatura associada à Teoria e Metodologia do Treino consubstancia habitualmente quatro dimensões/componentes fundamentais: a técnica, a física, a táctica e a psicológica (Ferreira e Queiroz, 1982; Queiroz, 1986; Pinto, 1988; Garganta et al, 1996; Garganta, 1997; 1998b; 2002; Castelo, 2002).

33,33% dos treinadores da Superliga (ou seja, 6 casos) seleccionaram a opção “outra” (ver Anexo IV). Estes, além das componentes tradicionais do rendimento, referem ainda considerar a “componente volitiva” (11,11% da população, ou seja, 2 treinadores), a “componente estratégica” (também 11,11%, ou seja, 2 treinadores), a “componente sociológica”, relacionando esta com o enquadramento do jogador no grupo e a gestão desse grupo (5,56%, ou seja, 1 treinador) e aquilo que um treinador designou por “disponibilidade, boa atitude e positivismo” (5,56%, ou seja, 1 treinador). Se considerarmos estes últimos aspectos como pertencentes ao domínio volitivo, podemos generalizar a opção “outras componentes” em: componente volitiva (16,67%, 3 clubes), “componente estratégica” (11,11%, 2 clubes) e “componente sociológica” (5,56%, 1 clube). Resumindo, na Superliga as componentes do rendimento consideradas no processo de paneamento são as dimensões tradicionais: “física – técnica – tática – psicológica”. Uma minoria relativa de clubes, seis, (33,33%) considera outras dimensões como a volitiva (16,67%), a estratégica (11,11%) e a sociológica (5,56%). Consideramos que a componente estratégica deve assumir uma importância articulada com a tática, dado que é no jogo e pela tática que são operacionalizadas as intenções estratégicas. Neste sentido, conforme proposta de Garganta (1997), entendemos considerar a dimensão estratégico-tática. No entanto, esta dimensão pode simplesmente ser denominada de dimensão tática, assumindo a tática um conceito mais genérico, associado à cultura de jogo. Esta foi a definição que suportamos na revisão da literatura. A propósito da componente sociológica, embora esta possa ser considerada uma componente do rendimento (Corrêa et al, 2002), entendemos que deve intimamente articular com a psicológica. A título de exemplo, Schoch (1987) refere-se à componente sociopsicológica. Bangsbo (1994) engloba numa área os aspectos sociais e psicológicos (dimensão social/psicológica).

Além das dimensões tradicionais, podemos encontrar outras componentes determinantes no desempenho. No entanto, surge a ideia de que apesar de poderem ser perspectivadas, as tradicionais são consideradas as nucleares. Conforme a revisão da literatura, esta também parece ser a perspectiva assumida pelos treinadores inquiridos.

Em nosso entender, tão importante como saber quais as componentes do rendimento consideradas é saber a forma como estas são trabalhadas. No Quadro 6, apresentamos os resultados relativos à forma como as componentes do rendimento são trabalhadas nos clubes da Superliga.

Quadro 6 – percentagem de clubes da Superliga em função da forma como as componentes do rendimento são trabalhadas.

“As componentes do rendimento são trabalhadas”:	Total %
Simultaneamente, sempre que possível, através de exercícios “tático-técnicos” que implicam também a componente física	77,78
Em separado e simultaneamente, através de exercícios analíticos (físicos e/ou técnicos) e “tático-técnicos” que implicam também a componente física	22,22

Do quadro 6, constatamos que numa minoria de clubes da Superliga, 22,22%, ou seja, 4 clubes, os treinadores têm necessidade de recorrer a exercícios analíticos físicos e/ou técnicos, trabalhando em separado as componentes do rendimento, embora também as trabalhem simultaneamente, através de exercícios “tático-técnicos” que implicam também a componente física. Neste caso, a ideia é a de que além das componentes do rendimento serem trabalhadas simultaneamente, há necessidade de serem trabalhadas em separado. Entendemos que para se maximizar o tempo de treino, todas as dimensões devem ser operacionalizadas em comunhão, sempre de forma articulada, sob orientação do modelo de jogo e da dimensão tática. Suportamos esta ideia na literatura. De facto, da mesma forma que o ser humano não é um somatório de funções orgânicas, mas a interação dessas múltiplas funções, o jogador não é um bocado de cada um dos factores de treino (Castelo, 2002). Surge uma indivisibilidade das componentes do rendimento (Ferreira e Queiroz, 1982; Queiroz, 1986). Estas devem aparecer interligadas (Oliveira, 2002; Teodorescu, 2003) e integradas (Castelo, 2006a), promovendo uma operacionalidade multifactorial (Castelo, 2002), considerando que as relações que se estabelecem entre os elementos determinam uma complexidade particular (Queiroz, 1986). Não se deve perspectivar nenhum factor de treino isoladamente (Castelo, 2002), devendo as componentes do rendimento aparecer estritamente ligadas no treino (Oliveira, 1991), dado que o

jogo é mais do que o evidente conjunto dos diversos factores que o fundamenta (Ferreira e Queiroz, 1982; Castelo, 1994; Faria, 1999). A visão analítica é neste ponto de vista entendida como uma visão reducionista do treino. A separação artificial dos factores que concorrem para o rendimento revela-se inoperante (Garganta, 2001), impossibilitando a redução a um conjunto de aspectos que se procura maximizar e fazer interagir mais tarde (Faria, 1999).

Este entendimento parece ser a visão adoptado pela maioria dos treinadores. Assim, na maioria dos clubes (77,78%, ou seja, 14) as componentes do rendimento são trabalhadas, sempre que possível, de forma simultânea, procurando para isso utilizar exercícios “táctico-técnicos” que em si mesmo implicam também a componente física. Os restantes deverão ponderar melhor a forma como abordam as “dimensões” que consideram determinantes para o desempenho.

No Quadro 7, apresentamos os resultados relativos ao aspecto considerado central pelos treinadores dos clubes da Superliga, no treino de Futebol.

Quadro 7 – percentagem de clubes da Superliga em função do aspecto considerado central pelos seus treinadores, no treino de Futebol.

“O aspecto central do planeamento no treino de Futebol é”:		Total %
A componente “táctica” dos jogadores/equipa;		5,56
A componente “táctico-técnica” dos jogadores/equipa e, por “arrastamento” desta a componente física		72,22
A componente “física” dos jogadores/equipa e, por “arrastamento” desta, a componente “táctico-técnica”		5,56
Outra	A componente psicológica e a componente “táctico-técnica” dos jogadores/equipa e, por “arrastamento” desta, a componente física	5,56
	A componente “física” dos jogadores/equipa, embora todas elas sejam iguais em importância	5,56
	A componente “táctico-técnica” dos jogadores/equipa e, por “arrastamento” desta, todas as outras	5,56

Ao considerarmos o quadro 7, verificamos que embora os treinadores da Superliga partilhem de uma opinião que destaca a componente “táctico-técnica” da equipa e dos jogadores como aspecto central do planeamento no treino de

Futebol, possuem opiniões divergentes sobre a forma como esse se manifesta. Embora a grande maioria dos treinadores (72,22%, ou seja, 13), considere central a componente “táctico-técnica” dos jogadores e da equipa, “arrastando” esta em si mesma a componente física, ainda se destaca uma minoria de treinadores (11,11%, ou seja, 2) que atribui essa importância à componente física. Ora, ficou claro na revisão da literatura que a “dimensão” táctica deverá ser a matriz configuradora do planeamento, determinando arrastamento das restantes “dimensões”. Não querendo negar a importância decisiva do treino da vertente física, Soares (2005) deixa claro que o jogo de Futebol é muito mais do que a expressão das capacidades físicas. A “dimensão” física não deverá ser a orientadora do processo, apesar de assumir um papel igualmente importante, surgindo em paralelo, mas de forma condicionada por aquela componente que se assume pela principal guia do processo (Oliveira, 1991). Esta “dimensão” irrompe no Futebol como um imperativo táctico pelo que a “dimensão” assume-se como uma transdimensão, ou como refere Oliveira (2004a), uma dimensão unificadora que a projecta para lá do conceito das “dimensões” tradicionais do jogo. A minoria de treinadores em questão apresenta considerações distintas para justificar as suas opções: (i) um treinador, apesar de referir que a componente física é a central, salienta a importância igualitária entre as diversas componentes do rendimento¹²⁶; (ii) um segundo treinador selecciona também a componente “física” dos jogadores/equipa como central, mas destaca que esta desencadeia o “arrastamento” da componente “táctico-técnica”. Trata-se de uma lógica próxima da percebida pela maioria dos treinadores da Superliga (72,22%), embora invertendo os papéis das componentes consideradas. Esta premissa não equaciona verdadeiramente o princípio director do jogo de Futebol. Do referido quadro destaca-se ainda que (i) para um treinador (que representa 5,56% da população) a componente táctica é o aspecto central do planeamento. Este treinador não estabelece nenhuma relação com outra(s) componente(s) do rendimento, o que permite duas interpretações: (a) entende a táctica de forma independente às componentes do rendimento. Como já anteriormente referimos, as componentes do rendimento interagem,

¹²⁶ No quadro 10 reflectimos sobre este ponto.

constituindo um sistema complexo; (b) entende a tática como unificadora e como uma transdimensão, conforme anteriormente explicitado. Este entendimento abrangente pressupõe, em si mesmo, a articulação com as demais dimensões. Julgamos que este ponto de vista é o mais correcto ao considerar o aspecto central do treino em Futebol; (ii) um segundo treinador (representando 5,56% da população), embora estando de acordo com a opinião dos restantes 72,22%, vai mais longe, referindo como central no planeamento a componente "táctico-técnica" dos jogadores/equipa e, por "arrastamento" desta, todas as restantes componentes; (iii) um terceiro treinador considera como central tanto a componente psicológica como a componente "táctico-técnica" da equipa e dos jogadores e, por "arrastamento" desta, a componente física.

Face aos dados apresentados no quadro, podemos generalizar que para 88,89% da população em estudo, ou seja, 16 treinadores, o aspecto adquirido como central do planeamento no treino, em Futebol, é o "táctico-técnico" da equipa e dos jogadores. Nem todos consideram que o planeamento da componente considerada central desencadeia o "arrastamento" de outras, sendo que apenas um caso refere que o planeamento dessa componente (no caso a componente táctico-técnica) implica o "arrastamento" de todas as outras. Consideramos que alguns treinadores (11,11%, ou seja, 2 casos) devem reflectir sobre o aspecto que consideram central no planeamento pois, como nos refere Faria (1999), a tática tem de ser privilegiada como núcleo central de periodização. Achamos que seria conveniente enquadrar a tática como uma "dimensão" unificadora/transversal, i.e., como algo mais do que uma das tradicionais componentes do rendimento.

Apresentamos no Quadro 8 os resultados relativos ao principal tipo de planeamento utilizado nos clubes da Superliga na preparação da equipa para o jogo.

Quadro 8 – percentagem de clubes da Superliga em função do principal tipo de planeamento utilizado para preparar a equipa para o jogo.

	Total %
Planeamento com base na componente “física”	11,11
Planeamento com base na componente “táctica” (relativo a uma forma de jogar)	88,89

De acordo com o quadro 8, 11,11% dos clubes da Superliga (2 casos) referem realizar um planeamento com base na componente “física”, no sentido de preparar a equipa para o jogo. Esta orientação deverá ser repensada, uma vez que o essencial do planeamento deverá ser o aspecto “táctico”, entendido como uma forma de jogar e uma cultura de jogo. Com isto, não se pretende dizer que os aspectos físicos não são importantes, ou sejam menos importantes, mas tão somente, que no planeamento do treino, a principal referência deverá ser a forma de jogar da equipa e, neste sentido, os aspectos tácticos e de organização do jogo¹²⁷. Este parece ser também o entendimento da maioria dos treinadores da Superliga, uma vez que, em 88,89% dos clubes, ou seja 16 casos, é operacionalizado um planeamento com base na componente “táctica”, relativo a uma forma de jogar. Pensamos que a minoria de treinadores em questão deverá reflectir sobre a real importância da dimensão física no seio do planeamento em Futebol.

Comparando os dados apresentados nos quadros 7 e 8, verificamos coerência entre o entendimento do aspecto percebido como central, ao nível do planeamento do treino em Futebol, e o principal tipo de planeamento utilizado pelos treinadores da Superliga para preparar a equipa para o jogo. Assim:

- 88,89% da população em estudo, ou seja, 16 treinadores, percebem como aspecto central do planeamento a componente “táctico-técnico” da equipa e dos jogadores, “arrastando” estas outras componentes;
- 88,89% dos treinadores, ou seja, 16 treinadores, refere operacionalizar um planeamento com base na componente “táctica” (relativo a uma forma de jogar).

¹²⁷ Este aspecto leva Frade (1985) a referir que a equipa deverá ser o parâmetro dominante desde a primeira sessão.

Refira-se, ainda, que embora se constate que 88,89% dos treinadores, 16 casos, mencione operacionalizar um planeamento com base na componente “táctica”, relativo a uma forma de jogar, do quadro 1 constatamos que (i) 55,56%, 10 clubes, atendem, no processo de planeamento, às fases da forma desportiva, pressupostas na dinâmica da “carga”, e (ii) 61,67%, 11 clubes, à divisão da época em períodos, com diferenças de manipulação no volume e na intensidade. Respectivamente (i) 44,44%, ou seja, 8 casos e, (ii) 38,89%, 7 casos, não assume estes aspectos como relevantes para o processo de planeamento, não os utilizando nos seus clubes. Podemos concluir que, embora a maioria dos treinadores refira operacionalizar um planeamento com base na componente “táctica”, apenas uma minoria o faz sem atender às fases da forma desportiva, assentes na dinâmica da “carga” e sem considerar a divisão da época em períodos, com diferenças de manipulação no volume e na intensidade que não são consideradas.

Mais especificamente, cruzando os dados dos quadros 1 e 8 e, verificando o tipo de respostas dos clubes que realizam um planeamento com base na componente física (11,11% de clubes, 2 casos), às questões 1 e 2 do questionário (que validam o quadro 1), (ver Anexo IV), podemos apresentar as seguintes conclusões: embora em 88,89% dos clubes, 16 casos, seja operacionalizado um planeamento com base na componente “táctica” (relativo a uma forma de jogar), só 38,89% dos clubes, ou seja, 7 casos, o faz sem atender às fases da forma desportiva, alicerçadas na dinâmica da “carga”. Note-se que um dos clubes que realiza um planeamento com base na componente física refere não atender às fases da forma desportiva (aquisição, manutenção e perda da forma desportiva), assentes na dinâmica da “carga”. Por outro lado, também uma minoria de 38,89%, ou seja, 7 clubes (que podem ou não ser os mesmos 38,89% anteriormente referidos), faz o referido planeamento com base na componente “táctica”, sem considerar a divisão da época em períodos (preparatório, competitivo e de transição), com diferenças de manipulação no volume e na intensidade. Saliencia-se que os clubes que utilizam um planeamento com base na componente “física” consideram no

processo a divisão da época em Períodos Preparatório, Competitivo e de Transição, com diferenças de manipulação no volume e na intensidade.

No Quadro 9, apresentamos os resultados referentes ao subgrupo dos dezasseis clubes da Superliga que referem utilizar um planeamento com base na componente “táctica”, acerca da relação entre o desenvolvimento das capacidades “físicas” da equipa e dos jogadores e os aspectos do planeamento táctico.

Quadro 9 – relação entre o desenvolvimento das capacidades “físicas” e os aspectos do planeamento táctico no subgrupo dos 16 clubes da Superliga que referem utilizar um planeamento com base na componente “táctica”.

“O desenvolvimento das capacidades “físicas” da equipa e dos jogadores está”:	Total %
Subordinado aos aspectos do planeamento “táctico”	87,50
É independente do planeamento da componente “táctica”	12,50

Face ao quadro 9, verificamos que 12,50% dos treinadores, ou seja 2 casos, apesar de realizar um planeamento com base na componente “táctica”, consideram que o desenvolvimento das capacidades “físicas” da equipa e dos jogadores é independente do planeamento da componente “táctica”. Já referimos irredutibilidade das componentes do rendimento. Trata-se de um constructo teórico para apreendermos a realidade e melhor manipularmos o planeamento. Terá que haver sempre uma interligação entre as componentes do rendimento dado que estas não são independentes nem estanques. Representam um sistema complexo (Bauer & Ueberle, 1988; Marques, 1990; Castelo, 1994; 2002; Garganta, 1998b). A forma de abordagem das componentes do rendimento, por parte de uma concepção metodológica, deve assumir sempre uma preocupação dinâmica e dialéctica na sua articulação, sem excluir nenhuma delas. Por outro lado, sabemos que as razões de expressão dos movimentos de locomoção dos jogadores fundem-se numa intencionalidade sobretudo guiada por imperativos tácticos (Garganta, 1997). Os comportamentos e atitudes dos jogadores são determinados do ponto de vista da táctica (Castelo, 1999). Ao assumirmos este ponto de vista, teremos de considerar que o desenvolvimento das capacidades “físicas” das equipas e dos jogadores terá que ser subordinado às exigências tácticas do jogo e, neste

sentido, ao planeamento dos aspectos táticos/organizativos. Este aspecto é essencial e a sua não consideração torna-se minimalista para o processo de treino. Estes 2 treinadores deverão repensar o processo, devendo passar a subordinar os aspectos do desenvolvimento das capacidades físicas dos jogadores e das equipas ao planeamento que realizam (planeamento com base na componente “táctica”). Só assim darão coerência ao processo.

Dos treinadores dos clubes que referem realizar um planeamento com base na componente “táctica”, todos os restantes, i.e., 87,50%, ou seja, 14 dos 16 treinadores, revelaram subordinar o desenvolvimento das capacidades “físicas” da equipa e dos jogadores aos aspectos do planeamento “tático”.

Apresentamos, no Quadro 10, os resultados relativos à importância hierárquica, atribuída pelos treinadores dos clubes da Superliga, às componentes do rendimento.

Quadro 10 – percentagem de clubes da Superliga em função da importância hierárquica entre as componentes do rendimento.

	Total %	
	Sim	Não
As componentes do rendimento têm todas a mesma importância?	66,67	33,33

Constata-se, pela análise do quadro 10, que 33,33% dos treinadores dos clubes da Superliga, ou seja, 6 treinadores, não atribuí às componentes do rendimento a mesma importância. Num estudo realizado por Garganta et al (1996), tendo por base uma amostra 50 especialistas profissionalmente ligados ao Futebol (27 treinadores e 23 investigadores), concluiu-se que embora exista uma ligeira hierarquização dos factores do rendimento¹²⁸, esta não é muito expressiva, existindo equilíbrio no valor das cotações atribuídas. Teremos de concordar com Oliveira (2004: 4) que “embora a «dimensão táctica» seja a progenitora do processo, as diferentes dimensões assumem uma importância similar na sua construção, no seu desenvolvimento e manifestação”. Neste sentido, a dimensão táctica não é mais importante que as demais, embora se assumam, conforme Garganta et al (1996) e Garganta (1997), como o núcleo

¹²⁸ O estudo de Garganta et al (1996) refere-se à hierarquização dos factores que tradicionalmente se aceita contribuírem para o rendimento no Futebol: físicos, psicológicos, táticos e técnicos.

director do jogo de Futebol. Para a maioria, 66,67%, ou seja, 12 treinadores, as componentes do rendimento têm todas a mesma importância. Partilhamos esta opinião. Apesar de considerarmos que o Futebol tem um núcleo director, entendemos que todas as “dimensões” têm igual importância.

No Quadro 11, apresentamos os resultados, acerca das escolhas que o subgrupo dos doze treinadores da Superliga (treinadores que atribuem a mesma importância às componentes do rendimento) faz sobre a componente considerada “guia” do processo de planeamento do treino, em Futebol.

Quadro 11 – percentagem de clubes da Superliga, em função das escolhas do subgrupo dos 12 treinadores que atribuem a mesma importância às componentes do rendimento sobre a componente considerada “guia” do processo de planeamento.

“Apesar de se considerar que todas as componentes do rendimento têm igual importância, a «guia» do processo de planeamento do treino é”:		Total %
A componente física		8,33
A componente tática		58,33
Outra	A componente psicológica	16,67
	A componente tática, a psicológica e sociológica	8,33
	A componente tática e a estratégica	8,33

De acordo com os dados do quadro 11, verifica-se que apesar destes 12 treinadores considerarem que todas as componentes do rendimento têm a mesma importância, há divergências quanto ao que deve ser “guia” do processo. A maioria deste subgrupo de treinadores, 58,33%, ou seja, 7 treinadores, entende que deve ser a componente tática. Este postulado é também por nós suportado na revisão da literatura. A dimensão tática deve emergir como progenitora do processo (Oliveira, 1991; 2004a; 2004b; Garganta et al, 1996; Garganta, 1997; 1999a; 2002; Castelo, 1999; Oliveira et al, 2006). Surgem ainda dois treinadores, ou seja, 16,67% do subgrupo, que consideram a componente tática em conjugação com outra(s) componente(s): um destes treinadores acha que deve ser a tática em combinação com a estratégia e, um segundo, a tática em combinação com a componente psicológica e sociológica. As escolhas da tática como componente “guia” do processo, quer “sozinha”¹²⁹, quer em conjugação com outra(s) componente(s), são as opções

¹²⁹ O entendimento que fazemos de tática impede-nos de considerar esta dimensão como “sozinha” porquanto é uma transdimensão, i.e., uma dimensão unificadora. Contudo, o termo

de 75% (74,99%) dos treinadores do subgrupo. 16,67% dos treinadores do subgrupo considera como “guia” a componente psicológica. Relativamente à componente física, ainda há um treinador da Superliga que considera esta a componente “guia” do processo. Em nosso entender, esta realidade não parece ser a mais ajustada ao Futebol. Como refere Faria (1999), tem sido atribuída demasiada importância ao desenvolvimento de um conjunto de capacidades físicas em detrimento de uma consciente forma de jogar. Ao considerarmos como componente “guia” os aspectos físicos estamos a atribuir um estatuto a esta “dimensão” que não possui. A componente “física” apesar de assumir um papel igualmente importante, não deve ser a “guia” do processo (Oliveira, 1991). São os aspectos táticos, relativos à organização de jogo, que devem impor a articulação e a forma como as restantes “dimensões” surgem. Estas não deverão ser entendidas com um estatuto menor.

Embora achemos que as diversas componentes do rendimento têm importância igualitária, a física nunca deverá ser considerada a orientadora do processo. O jogo é um todo que se baliza na organização do jogo e, neste sentido, deverá ser a esta referência a suportar/orientar o planeamento do treino da equipa e dos jogadores.

Em síntese, a componente tática, quer “sozinha”, quer em conjugação com outra(s) componente(s), é considerada como a “guia” do processo de planeamento do treino para a maioria (75%) do subgrupo de treinadores que atribuem igual importância às diversas componentes do rendimento.

Apresentamos no Quadro 12, os resultados acerca das escolhas que o subgrupo dos seis treinadores da Superliga (treinadores que consideram que as componentes do rendimento têm importâncias diferentes) faz sobre a componente considerada mais importante no processo de planeamento do treino, em Futebol.

aqui apresentado representa a ideia de não ter de se equacionar com outras componentes, dada a sua abrangência.

Quadro 12 – percentagem de clubes da Superliga em função das escolhas que o subgrupo dos 6 treinadores que atribuem importâncias distintas às componentes do rendimento faz sobre a componente considerada mais importante no processo de planeamento.

“A componente mais importante para o processo de planeamento do treino é”:	Total %
A componente táctica	33,33
A componente física	16,67
A componente psicológica	16,67
As componentes física e táctica	16,67
As componentes táctica e psicológica	16,67

Atendendo às indicações do quadro 12, verificamos que não há consenso entre os treinadores do subgrupo, relativamente à componente mais importante. A componente táctica é a mais referenciada, quer separadamente (33,33% dos casos, ou seja, 2 treinadores), quer em conjugação com a física (16,67% das escolhas, ou seja, a opção de 1 treinador) ou, com a psicológica (16,67% das escolhas, ou seja, 1 treinador). De uma forma geral, a componente táctica é considerada, ora separadamente, ora em conjugação com outra componente, como a mais importante para o processo de planeamento do treino (66,67% das escolhas ou seja, 4 treinadores do subgrupo em questão). O referido quadro destaca que ainda há um treinador da Superliga que considera a componente física como a mais importante para o processo de planeamento do treino, em Futebol. Pelo que já foi exposto, consideramos este entendimento errado e limitador. A dimensão física é um elemento implicado na mobilização da dimensão táctica, e embora sem um estatuto de menoridade, não é mais importante e não deve ser entendido como a “guia”. O desenvolvimento da componente “física” pode não requerer a participação da componente “táctica”. Por seu turno, o desenvolvimento da componente “táctica” implica a participação das restantes componentes, onde se inclui a física. No Quadro 13, apresentamos os resultados acerca da importância atribuída pelos treinadores da Superliga ao modelo de jogo adoptado.

Quadro 13 – percentagem de clubes da Superliga em função da importância atribuída pelos seus treinadores ao modelo de jogo adoptado.

	Total %		
	Pouco importante	Importante	Muito importante
Modelo de jogo adoptado	5,56	16,67	77,78

O quadro n.º 13 sugere que ao nível da Superliga ainda há treinadores que relativizam a importância do modelo de jogo. O modelo de jogo é uma tendência evolutiva dos processos de treino e de jogo embora, como nos refere Alves (2004), a orientação do processo de treino recorrendo à elaboração de modelos não seja uma novidade recente.

No Futebol, o centro do processo de treino deve ser o jogo, ou seja, o núcleo, o elemento principal do treino, deverá ser o jogo que pretendemos, jogo esse que está referenciado ao modelo de jogo de uma equipa. O modelo de jogo refere-se ao organizacionismo da equipa. Irá orientar o processo para uma determinada forma de se jogar. Permite-se, assim, conjugar a imagem do futuro, no presente. Como sugere Frade (1985), surge a necessidade de construir o presente em função do “futuro”, em vez de o considerar como uma secreção do passado.

Parece consensual na literatura a ideia da necessidade de se proceder à definição e caracterização de um modelo de jogo (ver Frade, 1985; Queiroz, 1986; 1989; Pinto e Silva, 1989; Vingada, 1989; Oliveira 1991; 2003; 2004; 2004b; Castelo 1994; 1996; 2002; 2004b; Garganta, 1997; 2000c; 2003; 2004; Garganta e Pinto, 1998; Faria, 1999; Carvalhal, 2000; 2001; Mourinho, 2001; 2002; Lucas e Garganta, 2002; Oliveira, 2002; Resende, 2002; Barbosa, 2003; Tavares 2003; Figueiras, 2004; Quinta, 2004, Oliveira et al, 2006), i.e., de um conceito de jogo a atingir, que tem por referencia uma cultura de jogo.

Um treinador de um clube deste escalão competitivo (5,56% dos treinadores) refere que o modelo de jogo é “pouco importante”; 16,67%, ou seja, 3 treinadores, classificaram-no de “importante”. Este não é o nosso entendimento assim como o da maioria população de treinadores, 77,78%, ou seja, 14 treinadores, que o consideram “muito importante”. De facto os treinadores que relativizam a importância do modelo de jogo deverão repensar as suas opiniões e equacionar que se não é o modelo de jogo o indutor de uma forma de jogar,

como objectivam essa intenção¹³⁰. Como nos sugere Castelo (2006a), treinar sem um rumo e uma direcção terá como resultado a impossibilidade da equipa em se afirmar. Nesta linha de pensamento, Frade (1985) salienta a importância do objectivo final (modelo de referência – modelo de jogo) estar constantemente a ser visualizado, isto é, mantendo-se o futuro como elemento causal do comportamento.

Sinteticamente, o enquadramento que fazemos do modelo de jogo coloca-o no centro dos processos de treino e de jogo. Achamos tratar-se de um aspecto central do planeamento do treino em Futebol. Suportamos este ponto de vista ao longo da revisão da literatura. Entendemos que o “modelo de jogo” é o elemento indutor de todo o processo. O modelo de jogo e os seus princípios deverão ser entendidos como elementos centrais no processo de treino e jogo (Mourinho, 2002). Tudo se constrói a partir deste. De facto, ele (o modelo de jogo) deve assumir-se como principal “guia” do processo de planeamento (Oliveira, 1991; Faria, 1999; Resende, 2002, Oliveira et al, 2006). É ele que define uma especificidade e, com base nele, se evidenciam a existência de muitos futebois (tantos quantos modelos de jogo).

Apresentamos no Quadro 14 os resultados acerca da utilização do modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de jogo nas equipas da Superliga.

Quadro 14 – percentagem de clubes da Superliga que utilizam do modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de jogo nas equipas.

	Total %	
	Sim	Não
Utilização do modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de jogo	88,89	11,11

¹³⁰ A lógica interna de jogo, embora extremamente importante na definição da estrutura e exigências da modalidade, parece-nos demasiado abrangente para objectivar a forma de jogar/cultura de jogo específica de uma equipa. A lógica interna do jogo reporta para o Futebol enquanto modalidade genérica, que engloba muitas culturas, i.e., muitas especificidades e concepções de jogo. A propósito da temática em discussão, citamos Castelo (2006a: 38): “tentar treinar todos os cenários possíveis, é um erro de avaliação de possibilidades dos jogadores e da equipa”. Ora, entendemos que a lógica interna do jogo, enquanto entidade que caracteriza e define o Futebol, aponta para a diversidade de todos os cenários possíveis. O processo deve assumir uma singularidade porque é o “meu” jogo que se pretende implementar (Frade, 2003), ou seja, o jogo que assenta num modelo de jogo, tornando-se nesse sentido específico de uma determinada equipa.

No quadro 14 constata-se que em 11,11% dos clubes da Superliga (2 casos), não é utilizado o modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de jogo. Tendo em atenção os dados do quadro 13, seria de esperar que somente uma das equipas técnicas não utilizasse o modelo de jogo na estruturação do processo. A necessidade de utilizar o modelo de jogo já foi sustentada. O modelo de jogo orienta e permite a regulação do processo de treino, possibilitando ao treinador e aos jogadores conceber o planeamento que devem seguir, em função dos objectivos formulados (Garganta, 2003). Seria pois conveniente que os treinadores supracitados repensassem este aspecto, uma vez que, tal como já foi referido, o modelo de jogo é um elemento indispensável e central. Refira-se contudo que a construção de um modelo de jogo é uma tarefa bastante complexa (Lucas e Garganta, 2002), que se actualiza, i.e., segundo Castelo (1994; 1996) e Oliveira (2003), não permanece num estado contemplativo fechado, mas, pelo contrário, é aberto a novas ideias. Apesar desta evidência, o caminho do seu desenvolvimento não é contínuo e progressivo mas assenta num conjunto de roturas entre os modos sucessivos de explicação do jogo (vai-se progressivamente construindo, desconstruindo e reconstruindo) (Castelo, 1996).

Na maioria dos clubes da Superliga, 88,89%, ou seja, em 16 casos, o modelo de jogo é utilizado como elemento orientador do processo de treino e de jogo. Relembremos que uma questão pertinente que o treinador deve colocar sempre refere-se à qualidade do seu modelo de jogo, i.e., se serve os interesses da sua equipa, ajustando-se às tendências evolutivas do jogo, e adapta-se a uma realidade concreta (uma equipa e os seus jogadores). Como modelo que é, implica a representação de algo que é semelhante e consistente com a realidade prévia (Castelo, 1994). Deve expressar sempre a especificidade e exigências do Futebol (Queiroz, 1986). Este facto exige uma atitude crítica constante.

Apresentamos no Quadro 15 os resultados referentes ao subgrupo de dezasseis clubes da Superliga que utilizam o modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de jogo, acerca do tipo de comportamentos contemplados pelo modelo de jogo.

Quadro 15 – percentagem de clubes da Superliga em função do tipo de comportamentos contemplados pelo modelo de jogo das 16 equipas que referem utilizar o modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de jogo.

“O modelo de jogo adoptado contempla o comportamento que deseja dos seus jogadores”:	Total %	
	Sim	Não
No plano colectivo (relativo à articulação da equipa)	100	0
No plano individual (relativo à posição/função)	100	0

Pelo quadro 15 constatamos que a totalidade dos 16 treinadores que revelam utilizar o modelo de jogo na estruturação do processo de treino e de jogo mencionam contemplar no referido documento o comportamento que deseja dos seus jogadores (i) no plano colectivo (relativo à articulação da equipa ou seja, à indicação intra e inter-sectorial) e, (ii) no plano individual (em função da posição e da função requerida a cada jogador constituinte da equipa). Este procedimento é correcto.

No Quadro 16 apresentamos, para o caso dos dezasseis clubes da Superliga que utilizam o modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de jogo, os resultados acerca da forma de elaboração do modelo de jogo.

Quadro 16 – percentagem de clubes da Superliga em função das formas de estruturação do modelo de jogo, nas 16 equipas que referem utilizar o modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de jogo.

“O modelo de jogo encontra-se”:	Total %
Estruturado, mas somente sob a forma de pensamento (sistematização mental das ideias de jogo)	37,50
Estruturado num documento escrito	62,50
Estruturado num documento escrito entregue ao Departamento de Formação (para orientar a formação desportiva do clube num modelo de equipa e de jogador a desenvolver).	0

No quadro 16, verificamos que 37,50% (ou seja, 6 casos) dos treinadores que referem utilizar o modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de jogo das suas equipas confessa ter este documento estruturado, mas somente sob a forma de pensamento. Assim sendo, há apenas uma sistematização mental das ideias de jogo.

Embora encaremos benéfica a utilização do modelo de jogo, consideramos pertinente que este esteja estruturado num documento escrito. Este é também o postulado assumido por 62,50% (ou seja, 10 casos) dos treinadores que dizem utilizar o modelo de jogo como condutor do processo. A estruturação de um documento escrito permite a sistematização clara das ideias e uma reflexão mais objectiva e coerente, tornando possíveis discussões precisas/exactas com outros elementos da equipa técnica. Por sua vez, tal documento irá expressar as discontinuidades e roturas inerentes ao processo de construção do modelo, espelhando as suas coerências e evoluções.

O modelo de jogo está aberto a novos acrescentos (Castelo, 1994; 1996; Oliveira, 2003), pelo que está em contínua construção, nunca sendo um dado adquirido; porque está sempre em reconstrução e em constante evolução, o modelo final é sempre inatingível (Oliveira, 2003). Ao ser alvo de construção e reformulação, e ao tornar-se num documento escrito, facilmente se realizará uma comparação com etapas anteriores (e menos evoluídas), podendo, assim, ser potenciada a reflexão. Como refere Frade (1985), o modelo deverá estar constantemente a ser visualizado no sentido de construir o “presente” em função do “futuro”. Um documento escrito torna-se numa referência concreta e material, deixando de ser algo subjectivo e geral (como quando está somente elaborado sob a forma de pensamento), por mais desenvolvidas que sejam as ideias do treinador.

Um modelo de jogo escrito permite construir uma lógica comum de trabalho bem estruturada, pela sua divulgação e linguagem a outros elementos da equipa técnica, tais como, (i) observadores de jogo, no sentido de detectarem erros e incoerências no jogo da própria equipa e buscarem informação útil sobre os adversários; (ii) outros treinadores, tais como adjuntos e preparadores físicos, etc., no sentido de se verificar coerência entre todos os exercícios de treino e a forma como se pretende jogar, através da implementação de exercícios específicos, etc.; (iii) jogadores, através de entrega de uma síntese dos seus comportamentos de acordo com as suas funções em jogo e da equipa (ex. comparação do que fizeram com o que deviam ter feito, tendo como suporte a organização do jogo da equipa).

O modelo de jogo parte da ideia/concepção de jogo do treinador (Castelo, 1996; 2006a; Figueiras, 2004). O modelo de jogo adoptado pelo treinador

(Resende, 2002) é um projecto consciente do que é sua concepção de jogo (Faria, 1999; Mourinho, 2001). Entendemos que a não estruturação do modelo de jogo num documento escrito limita as suas potencialidades. Torna-se demasiado relativo à coerência lógica do treinador e não espelha a sua dinâmica adaptativa. Por outro lado não se torna um promotor de debate e reflexão preciso e exacto. Urge pois que os treinadores façam um esforço não só para sistematização mental das suas ideias mas também de elaboração concreta num documento, clarificando conceitos e a linguagem utilizada. Refira-se que esta acção é muito exigente e nada fácil. Como salienta Lucas e Garganta (2002), a construção de um modelo de jogo é bastante complexa dado que visa estabelecer um conjunto de orientações, ideias e regras organizacionais de uma equipa.

No questionário foi também concedida a possibilidade de optarem por outro tipo de opção: “o modelo de jogo encontra-se estruturado num documento escrito que é entregue ao Departamento de Formação, orientando a formação desportiva do clube num modelo de equipa e de jogador a desenvolver”. Contudo, nenhum dos treinadores seleccionou esta opção. Este facto pode ser justificado por vários motivos. A elucidação deste aspecto não foi alvo do inquérito por não ser objectivo do presente estudo. Podemos especular sobre a falta de comunicação entre o sector sénior e o sector formativo ou falta de sensibilidade das equipas seniores para a problemática da formação. Consideramos no entanto que este facto tem outras raízes que radicam no curto tempo que as diversas equipas técnicas operam nos clubes. É sabido da enorme variação de treinadores, ao longo das épocas, e mesmo dentro de uma época. É pois de não estranhar que, embora até possa ser pretensão dos treinadores do escalão sénior dos clubes em questão proporcionar à formação desportiva do clube um modelo de equipa e de jogador a desenvolver, tal poderá não acontecer pois os seus criadores podem não trabalhar no clube o tempo suficiente para implementar a sua filosofia nos escalões de formação.

No Quadro 17, apresentam-se para o caso dos dezasseis clubes da Superliga que utilizam o modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de jogo, os resultados referentes os momentos que o modelo de jogo contempla.

Quadro 17 – percentagem de clubes da Superliga em função dos momentos contemplados pelo modelo de jogo, nas 16 equipas que referem utilizar o modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de jogo.

“Momentos que o modelo de jogo apresenta”:	Total %
Organização ofensiva	93,75
Organização defensiva	93,75
Transição ataque/defesa (transição defensiva)	93,75
Transição defesa/ataque (transição ofensiva)	100
Lances de bola parada (fragmentos constantes do jogo)	100
Outro	37,50

O quadro 17 indica-nos que dos 16 treinadores que utilizam o modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de jogo, um deles não considera os momentos da organização ofensiva e defensiva, bem como a transição ataque/defesa. Conforme a revisão da literatura apresentada, o modelo de jogo deve debruçar-se também sobre estes momentos. O referido treinador contempla no seu modelo de jogo somente o momento da transição ofensiva (momento de ganhar a posse de bola), assim como os fragmentos constantes do jogo, ou seja, os lances de bola parada. Podemos considerar que o seu modelo de jogo está incompleto, não representando todas as exigências do jogo. Como já expressamos, os modelos operativos devem expressar a especificidade e exigências do Futebol (Queiroz, 1986).

Todos os demais treinadores consideram os 5 momentos que o modelo de jogo pode apresentar, a designar: organização ofensiva – organização defensiva – transição defensiva – transição ofensiva – fragmentos constantes do jogo. Estes são os momentos de jogo que identificamos na literatura, os quais, quando abordados, permitem considerar as exigências e especificidade do jogo de Futebol. Os momentos do jogo evidenciam relações muito estreitas entre si, surgindo a separação somente no plano didáctico-metodológico (Oliveira, 2003).

Refira-se ainda que 37,50%, ou seja, 6 treinadores, indicam outros momentos contemplados no seu modelo de jogo: (i) a interiorização do objectivo; (ii) a capacidade de estar preparado para enfrentar contratemplos; (iii) a capacidade de controlo emocional do jogo; (iv) a estratégia adoptada; (v) todas as estratégias que permitam à equipa, quando em processo ofensivo, criar

desnorte ao adversário; (vi); o encurtamento inter-zonal. Apesar de cada um destes 6 treinadores considerar um destes “aspectos” como mais um momento que o seu modelo de jogo contempla, não podemos considerá-los como verdadeiros momentos de jogo. Estas respostas evidenciam que os referidos treinadores não dominam correctamente o conceito de *momentos do jogo*. Um *momento do jogo* refere-se a uma sequência de acções do jogo da equipa, com uma lógica e identidade comum, e que tem por referência a organização do jogo de ambas as equipas.

Apresentamos no Quadro 18 os resultados referentes aos dezasseis clubes da Superliga que utilizam o modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de jogo, sobre a adaptação do modelo de jogo inicialmente delineado às capacidades, características e entendimento dos jogadores.

Quadro 18 – percentagem de clubes da Superliga em função da adaptação do modelo de jogo inicialmente delineado às capacidades, características e entendimento dos jogadores, nas 16 equipas que referem utilizar o modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de jogo.

	Total %	
	Sim	Não
Adaptação às capacidades, características e entendimento dos jogadores do modelo de jogo inicialmente delineado	87,50	12,50

Segundo o quadro 18, embora 87,50%, ou seja, 14 dos 16 treinadores que utilizam o modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de jogo, adapte o modelo de jogo às capacidades, características e entendimento dos jogadores da equipa, 12,50%, ou seja 2 treinadores, optam por não o fazer. Segundo esta orientação, entende-se que devem ser os jogadores a ter que se ajustar ao modelo de jogo inicialmente delineado pelo treinador.

Consideramos que o modelo de jogo deve evidenciar e potenciar o melhor das características e das capacidades dos jogadores e, conseqüentemente, da equipa, fazendo desaparecer deficiências e incapacidades (Oliveira, 2003). Conforme Castelo (2006a), podemos sintetizar que o modelo de jogo adoptado deriva (i) das concepções de jogo do treinador, (ii) das adaptações relativamente às reais capacidades dos jogadores e, (iii) das possibilidades de evolução num futuro próximo (margens de progressão dos jogadores). Neste

sentido, na definição de um modelo de jogo é importante conhecer: (1) o clube em questão, (2) a equipa e o respectivo nível de jogo, (3) o nível e as características individuais dos jogadores, (4) o calendário competitivo e, (5) os objectivos a atingir (Mourinho, 2001).

Concordamos com Castelo (1996) que tendo o treinador uma concepção, deve proceder a adaptações, de forma mais ou menos criativa e mais ou menos eficaz, face à especificidade dos jogadores, individualmente maximizando assim as suas potencialidades, e à equipa no seu conjunto. Da ideia de jogo do treinador decorre o modelo de jogo adoptado, adequando-se este às capacidades e características dos jogadores (Oliveira, 2003).

Assim sendo, consideramos, conforme Mourinho (2001) que o modelo de jogo adoptado decorre do modelo de jogo do treinador e das capacidades e características dos jogadores (tempo e qualidade da equipa). Por tal, torna-se determinante que o treinador, antes de mais, faça um esforço de sistematização mental das suas ideias, para posteriormente, proceder a algumas adaptações com base nas capacidades e características dos seus jogadores, de modo a tirar o maior proveito possível destes e da interacção que pode haver entre eles (Oliveira, 2003).

A não ser que se trate de clubes com situações financeiras excepcionais, que possam escolher de entre os melhores jogadores, i.e., aqueles que possuem as capacidades e características requeridas pelo modelo de jogo, julgamos que deverá ser equacionado, por parte destes treinadores, até que ponto não é vantajoso adaptar o modelo de jogo às capacidades, características e entendimento dos jogadores. Em nosso entender, o modelo de jogo ajustado irá potenciar ao máximo as capacidades e características dos seus intérpretes, potenciando os recursos da equipa, mesmo sabendo *à priori* que o modelo de jogo inicialmente delineado é mais evoluído em termos teóricos. Sabemos, contudo, que será menos realista e operacional.

O modelo de jogo deverá ser um instrumento útil ao serviço das equipas e dos jogadores, funcionando como uma referência e um instrumento-guia relativo à forma de jogar e aos processos de planeamento do treino da equipa e dos jogadores.

Em síntese, a maioria (87,50%, ou seja, 14 casos) dos 16 treinadores que utiliza o modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de

jogo, adapta o modelo de jogo às capacidades, características e entendimento dos jogadores. Os restantes não o fazem. Entendemos que o deviam fazer salvo as situações em que podem seleccionar os jogadores que compõe o plantel em função dos requisitos do modelo de jogo inicialmente idealizado.

No Quadro 19 apresentamos os resultados referentes às opiniões dos treinadores sobre orientação dos objectivos do trabalho a realizar nos clubes da Superliga, no início da época.

Quadro 19 – percentagem de clubes da Superliga em função das opiniões dos treinadores sobre a orientação dos objectivos do trabalho a realizar no início da época.

No início a época:	Total %	
	Sim	Não
A construção de uma base de forma desportiva, deve centrar-se na dinâmica da “carga” (base física) deixando para depois os requisitos “técnicos” e “tácticos”	16,67	83,33
O fundamental é que a equipa interprete o modelo de jogo adoptado (relativo a uma determinada forma de jogar)	77,78	22,22
O fundamental é desenvolver o conhecimento específico sobre o <i>nosso</i> jogo (da equipa)	94,44	5,56

Analisando o quadro 19 constata-se a existência de uma tendência (apesar de não consensual) sobre a orientação dos objectivos do trabalho a realizar no início da época. Para a maioria dos treinadores, o fundamental no início da época é, fundamentalmente (i) desenvolver o conhecimento específico dos jogadores sobre o jogo da equipa (94,44%, ou seja, 17 casos) e, (ii) que a equipa interprete o modelo de jogo adoptado, sendo este relativo a uma determinada forma de jogar (77,78%, ou seja, 14 casos).

Segundo Frade (2003), o treino visa criar condições para se jogar da maneira que se pretende, ou seja, jogar de certa forma. Segundo este autor, isso carece de tempo, carece de uma certa lógica, também ela pedagógica, sendo imperativo que o treino esteja sempre condicionado com o que se pretende (objectivo) ¹³¹. Assim, “se eu, no início, reúno os jogadores para ter uma equipa

¹³¹ Para Frade (2003), o problema mais importante do treino está relacionado com o desenvolvimento, nos jogadores, da representação mental sobre a forma de jogar da equipa, fazendo-os entender os objectivos que se pretende. Se o modelo tem uma cultura de jogo, o fundamental é sintonizar os jogadores com os aspectos fundamentais dessa cultura (Frade, 2003). Neste sentido, pode-se dizer que “o processo de treino é um processo de melhoria ininterrupta” (Frade, 2003: XXXIII).

de Futebol, o treinar tem que ser jogar logo desde o início” (Frade, 2003: XV). Este autor destaca que a transmissão do que se pretende baseia-se num processo de ensino/aprendizagem mútuo (dos jogadores e do treinador).

Ainda existe uma minoria de 22,22%, ou seja, 4 treinadores, que consideram que o fundamental no início da época não está relacionado com a interpretação do modelo de jogo concebido. Em nosso entender, esta opinião deverá ser repensada. Para, 16,67%, ou seja, 3 treinadores, no início da época, a construção de uma base de forma desportiva deve centrar-se na dinâmica da “carga”, ou seja, no desenvolvimento de um suporte físico, deixando para depois os requisitos “técnicos” e “tácticos”. Esta opinião expressa o *paradigma da dimensão física* do treino. Considera-se que o importante é perspectivar a condição física (Calvo, 1998). Este não é o procedimento que consideramos ser o mais correcto. Estamos de acordo com Mourinho (2001) ao referir que o essencial no período preparatório não será a melhoria das capacidades condicionais (dado que um longo período preparatório não cria os alicerces para o resto da temporada), mas melhorar o nível de jogo dos jogadores e das equipas, assumindo a periodização a lógica evolutiva do modelo de jogo adoptado e dos respectivos princípios. Segundo o autor, a principal preocupação dever ser a evolução constante do modelo de jogo adoptado, em consequência de um crescente “jogar cada vez melhor”.

Como já anteriormente referimos, o modelo de jogo deve ser a referência central do treino e para o jogo. Deste, decorre o conhecimento específico sobre o jogo da equipa. Assim, no início da época, o fundamental deverá ser interpretar os princípios e sub-princípios do modelo de jogo e, como consequência, o desenvolvimento do conhecimento específico relativo ao jogo da equipa. O desenvolvimento da base física deverá estar subordinado aos aspectos anteriormente mencionados, surgindo como que por “arrastamento”, devendo também ela ser equacionada no planeamento. No entanto, esta não se deverá consubstanciar-se como um objectivo independente e prioritário em si mesmo.

Em síntese, para os treinadores da Superliga, no início da época, o fundamental é essencialmente, desenvolver o conhecimento específico dos jogadores sobre o jogo da equipa (94,44%) e que a equipa interprete o modelo de jogo adoptado (77,78%). A maioria (83,33%) refere ainda que, durante este

período, não se deve procurar construir uma base de forma desportiva centrada na dinâmica da “carga” (base física), deixando para depois os requisitos “técnicos” e “tácticos”. Este facto permite-nos considerar que existem ainda clubes (16,47%) que exacerbam a importância da dimensão física e os aspectos da “carga” no modelo de planeamento adoptado.

No Quadro 20 apresentamos os resultados relativos à percepção dos treinadores, dos clubes da Superliga, acerca do principal objectivo de treino no período preparatório.

Quadro 20 – percentagem de clubes da Superliga em função das percepções dos treinadores referentes ao principal objectivo de treino do período preparatório.

Orientação do principal objectivo de treino, no período preparatório:	Total %
Carácter “táctico-técnico”, procurando-se acentuar a forma de jogar da equipa (o desenvolvimento dos aspectos físicos fazem parte dos exercícios tácticos)	72,22
Carácter “físico” e, quando possível, de carácter “táctico-técnico”, procurando introduzir uma forma de jogar da equipa	27,78

Ao considerarmos o quadro 21, constata-se que na maioria dos clubes da Superliga, 72,22%, ou seja, 13 clubes, durante o período preparatório, o principal objectivo de treino é de carácter “táctico-técnico”. Neste sentido, procura-se acentuar a forma de jogar da equipa, trabalhando logo desde os primeiros instantes da época objectivos da organização de jogo. Refira-se que o desenvolvimento dos aspectos físicos faz parte dos exercícios tácticos. Esta lógica vai de encontro com a etiologia do modelo de jogo, na medida em que, de acordo com Resende (2002), este, encerra, em si mesmo, determinados princípios táctico-técnicos individuais, grupais e colectivos. Pode-se dizer que é exclusivamente constituído por princípios “táctico-técnicos” e de “táctica-individual” (Oliveira, 1991).

Apesar destas evidências, em 27,78% dos clubes, ou seja 5 casos, esta não é a lógica de trabalho. Pretende-se, como principal objectivo de treino, durante o período preparatório, promover o desenvolvimento da componente física. Contudo, nestes casos, sempre que possível, aos objectivos de carácter físico deve associar-se os de carácter “táctico-técnico”, procurando introduzir uma forma de jogar. Tal como para a maioria dos treinadores da Superliga,

entendemos que a filosofia de trabalho deve ser a inversa. A lógica passa por promover os princípios e sub-princípios do modelo de jogo, acentuando a forma de jogar da equipa, através do desenvolvimento “táctico-técnico”, surgindo o desenvolvimento físico em paralelo e por “arrastamento”. Assim, face a este ponto de vista, há que repensar a importância do factor físico, no processo de treino, em Futebol.

O paradigma da dimensão física do treino realça a importância da dimensão física no seio do planeamento e periodização. Este facto advém da grande influência exercida pela fisiologia do exercício (Tani, 2001). Apesar de no desporto de rendimento estar fortemente enraizada a crença de que a excelência no desempenho desportivo pode ser obtida mediante a melhoria na condição física (Tani, 2001), esta “dimensão” não deve assumir maior preponderância em relação à restante estrutura do rendimento. Por outro lado, como já por diversas vezes salientamos e, suportamos na literatura, a componente directora do processo de planeamento deverá ser a “táctica”.

Nenhum dos treinadores considerou qualquer uma das outras possibilidades apresentadas no questionário, i.e., (i) “Carácter «físico» (elevação da capacidade fisiológica, bem como manipulação da dinâmica da «carga» de treino – volume e intensidade); (ii) “Carácter «físico» onde, por vezes, se integra o factor «técnico»” e; (iii) “Outro”.

Sintetizando, podemos referir que na maioria dos clubes da Superliga, (72,22%, 13 casos), o principal objectivo de treino do período preparatório é de carácter “táctico-técnico”, procurando-se acentuar a forma de jogar da equipa. O desenvolvimento dos aspectos físicos faz parte dos exercícios tácticos. Entendemos este procedimento como sendo o mais correcto. Nos restantes clubes, (27,78%, 5 casos) o principal objectivo de treino do período preparatório visa promover o desenvolvimento da componente física, sendo que, quando possível, promover também objectivos de carácter “táctico-técnico”, procurando introduzir uma forma de jogar. Pensamos que a lógica nestes clubes deve inverter-se no sentido de melhor se ajustar às exigências e especificidade do jogo de Futebol.

Comparando os dados apresentados nos quadros 19 e 20 é notória uma lógica evolutiva na importância atribuída à componente física, durante o período

preparatório: embora 16,67% ou seja, 3 treinadores, considerem que no início da época a construção de uma base de forma desportiva deve centrar-se na dinâmica da “carga” (base física), deixando para depois os requisitos “técnicos” e “táticos”, nenhum dos inquiridos refere que o principal objectivo no período preparatório se relaciona somente com o carácter «físico» (elevação da capacidade fisiológica, bem como manipulação da dinâmica da «carga» de treino – volume e intensidade). Da população de treinadores da Superliga, 27,78%, ou seja, 5 treinadores, mencionam que o período preparatório deverá ter um objectivo de carácter “físico”, desde que, quando possível, sejam também trabalhados aspectos de carácter “tático-técnico”, procurando introduzir uma forma de jogar; 72,22%, ou seja, 13 casos, destacam, como objectivo para o período preparatório, o carácter “tático-técnico”, procurando-se acentuar a forma de jogar da equipa, ainda que o desenvolvimento dos aspectos físicos faça parte dos exercícios táticos.

No Quadro 21, apresentamos os resultados relativos à relação entre o trabalho dos aspectos fundamentais da organização do jogo e o treino da equipa e dos jogadores, nos clubes da Superliga.

Quadro 21 – percentagem de clubes da Superliga em função da relação entre o trabalho dos aspectos fundamentais da organização do jogo e o treino e da equipa e dos jogadores.

	Total %	
	Sim	Não
São trabalhados aspectos fundamentais da organização de jogo em todos os treinos	72,22	27,78

Em função dos resultados do quadro 21, verificamos que 27,78% das equipas, ou seja, 5 clubes, não são trabalhados aspectos fundamentais da organização do jogo, em todos os treinos. Em contraponto estão 72,22% dos treinadores da Superliga, ou seja, 13, que refiram trabalhar aspectos da organização do jogo (ou seja, aspectos “tático-técnicos”) em todos os treinos. Pelo Anexo IV, pode-se concluir que um dos clubes que não utiliza o modelo de jogo elemento orientador do processo de treino e de jogo trabalha aspectos da organização do jogo em todos os treinos. O outro clube não o faz.

É de esperar que o trabalho na minoria de clubes supracitados promova o treino das componentes do rendimento em separado, pelo menos nos dias em

que não são trabalhados aspectos organizativos, uma vez que não são trabalhados os aspectos “táctico-técnicos”. Em nosso entender, este procedimento não é vantajoso e deverá ser repensado por parte destes treinadores. Já nos reportamos às limitações da separação das componentes do rendimento, no treino. Consideramos ainda que deverão ser treinados, sempre que possível, aspectos organizativos, mesmo nos treinos que promovam a recuperação¹³². Estes determinam o “arrastamento” das restantes dimensões. Pretende-se que todos os elementos da estrutura do rendimento estejam presentes. Como nos refere Oliveira (2004b), a dimensão táctica, e mais precisamente o modelo de jogo adoptado, deve ser a orientadora, surgindo as outras dimensões do treino (técnica, física, cognitiva e psicológica) em função das exigências requisitadas pelo modelo de jogo.

Numa equipa pretende-se um alto nível de organização de jogo (Castelo, 2002.) Refira-se que o tempo para treinar é limitado (esta problemática também foi alvo do inquérito, pelo que será abordada num ponto posterior), havendo sempre aspectos tácticos a rever para que a equipa melhore a sua qualidade de jogo. Concordamos com Oliveira et al (2006), que o treino deve visar acima de tudo os aspectos da organização de jogo, tendo como grande preocupação a aquisição hierarquizada dos comportamentos/princípios de jogo, tendo em conta uma ideia de jogo (modelo de jogo).

Em suma, constata-se que a maioria dos treinadores da Superliga (72,22%, ou seja, 13 casos) menciona trabalhar em todos os treinos aspectos da organização do jogo. Os que não o fazem devem tentar equacionar o seu processo no sentido de potenciar a qualidade de jogo das suas equipas,

¹³² Há momentos do treino em que o treinador terá que evidenciar aspectos formais da movimentação. Frade (2003) refere que se pode cumprir determinados momentos do treino, fazendo simultaneamente recuperação. Destaca que a recuperação tem de ser ajustada, i.e., não pode ser uma recuperação qualquer. Estes pressupostos remetem para duas considerações. (i) Por um lado, há que diligenciar para que um exercício objective algo mais que a recuperação. Assim, deve-se procurar aperfeiçoar aspectos do modelo de jogo, mesmo tendo como objectivo a recuperação da equipa e dos jogadores. Esta ideia vai de encontro com Faria (2002), o qual sugere que o ideal é fazer recuperação tendo em vista o modelo de jogo. Resende (2002) colabora da mesma opinião. A título de exemplo, somos da opinião que se pode trabalhar aspectos da movimentação e posicionamento da equipa (organização do jogo), no contexto da recuperação. A recuperação passa a ter um sentido de Especificidade. (ii) Por outro lado, surge a necessidade de promover o desenvolvimento dos princípios de *nosso* jogo em função das restrições impostas pelo princípios biológicos do treino, nomeadamente o princípio da sobrecompensação (articulação esforço – recuperação – zona de incidência fisiológica do exercício).

garantindo as condições mais favoráveis para a vitória. Para tal, sugere-se que adoptem estratégias que permitam abordar aspectos da organização do jogo em todas as sessões de treino. Este facto determina a presença das demais “dimensões”.

Apresentamos, no Quadro 22, resultados relativos à relação entre o trabalho que visa a implementação dos princípios do modelo de jogo e o treino da equipa e dos jogadores, nos clubes da Superliga.

Quadro 22 – percentagem de clubes da Superliga em função da relação entre o trabalho que visa a implementação dos princípios do modelo de jogo e o treino e da equipa e dos jogadores.

	Total %		
	Sim	Não	NR*
Há uma procura de implementação dos princípios do modelo de jogo (relativo a uma forma de jogar) em todos os treinos	66,67	27,78	5,56

*NR – não respondeu (esse clube utiliza um modelo de jogo) (ver Anexo IV)

Verificamos, pelo quadro 22, que na maioria dos clubes, 66,67%, ou seja, 12, os treinadores procuram desenvolver e implementar os princípios do modelo de jogo, em todos os treinos. Estas orientações não são consideradas em 27,78% dos clubes, ou seja, 5 casos. Refira-se que 88,89% dos treinadores, ou seja, 16, refere utilizar o modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de jogo, enquanto que 11,11%, ou seja, 2 treinadores, não o faz (quadro 14). Assim, dos clubes que utilizam o modelo de jogo como elemento “guia” do processo, existem três, ou seja, 16,67% dos casos (27,78% - 11,11%) que não procuram implementar em todos os treinos o modelo de jogo. Em nosso entender, estes treinadores deveriam repensar este aspecto no sentido de maximizar a forma de jogar da equipa, pela procura da implementação dos princípios do modelo de jogo em todos os treinos. Esta premissa é por nós suportada ao longo da revisão da literatura. Refira-se que um treinador não respondeu a esta questão.

Salientamos, com base no Anexo IV, que um dos treinadores que refere procurar implementar princípios do modelo de jogo em todos os treinos, menciona não trabalhar em todos os treinos aspectos da organização do jogo. Este facto é contraditório e revelador de confusão acerca do conceito de modelo de jogo. Ao procurar-se implementar um modelo de jogo, está-se

implicitamente a trabalhar aspectos da organização de jogo na medida em que o modelo de jogo reporta-se ao organizacionismo da equipa.

Com base nos dados relativos aos quadros 21 e 22, conclui-se que em 72,22% dos clubes da Superliga, são trabalhados aspectos da organização do jogo, em todos os treinos. Por outro lado, em 66,6% dos clubes (seriam 72,22% se o treinador que não respondeu optasse por uma resposta afirmativa), há a procura de implementação de princípios do modelo de jogo, em todos os treinos. Surge assim uma referência, na maioria dos clubes da Superliga, que é a de trabalhar, sempre, os princípios do modelo de jogo (referentes à forma de jogar da equipa), assim como aspectos organizativos do jogo. Achamos que seria importante que este objectivo seja assumido por todos os treinadores. Esta é uma questão fundamental na qualidade ao processo. Implica o desafio da qualidade do jogo, equacionando os aspectos prioritários do Futebol.

No Quadro 23, apresentamos os resultados relativos a opções que o subgrupo dos doze treinadores da Superliga (treinadores que referem procurar implementar os princípios do modelo de jogo em todos os treinos) faz sobre a relação entre o trabalho que visa a implementação dos princípios do modelo de jogo e a totalidade dos exercícios da sessão de treino.

Quadro 23 – percentagem de clubes da Superliga em função das escolhas que o subgrupo dos 12 treinadores que referem procurar implementar os princípios do modelo de jogo em todos os treinos faz sobre a relação entre o trabalho que visa a implementação dos princípios do modelo de jogo e todos os exercícios da sessão de treino.

	Total %		
	Sim	Não	NR*
Há uma procura de implementação dos princípios do modelo de jogo (relativo a uma forma de jogar) em todos os exercícios da sessão de treino, com excepção para alongamentos, abdominais e dorsais.	83,33	8,33	8,33

*NR – não respondeu (esse clube utiliza um modelo de jogo) (ver Anexo IV)

Do quadro 23 constatamos que 83,33% dos treinadores, ou seja 10 dos 12 casos do subgrupo, procura implementar os princípios do modelo de jogo em todos os exercícios da sessão de treino (exceptuando o caso dos alongamentos, abdominais e dorsais). Este facto é de louvar. Embora seja um extremamente exigente e complexo cumprir este objectivo, trata-se do caminho

correcto. Um dos treinadores (8,33% do subgrupo) refere não o fazer no seu clube, um outro não respondeu.

Apresentamos, no Quadro 24, a percentagem de clubes da Superliga cuja orientação do treino físico é em função dos valores indicados pela fisiologia do exercício.

Quadro 24 – percentagem de clubes da Superliga em função da orientação do treino físico, pelos valores indicados pela fisiologia do exercício.

	Total %	
	Sim	Não
O treino físico é baseado no referencial dos valores indicados pelos estudos da fisiologia do exercício	50,00	50,00

Da análise dos dados expressos no quadro 24 conclui-se que os treinadores estão divididos: em metade dos clubes da Superliga, 50%, ou seja, 9 clubes, conjugam, ao nível do processo de planeamento, o treino físico da equipa e dos jogadores com os valores indicados pelos estudos da fisiologia do exercício; metade da população de treinadores da Superliga refere não o fazer. Consideramos que a orientação do treino físico para os valores indicados pelos estudos da fisiologia do exercício não é a mais correcta, sobretudo no caso das equipas que utilizam o modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de jogo. Sabemos que o modelo de jogo adoptado faz determinadas exigências em termos físicos pelo que surge a necessidade de reproduzir no treino um esforço similar, em termos da estrutura e em termos energéticos (Oliveira, 1991). Como tal, a estrutura e organização dos exercícios com vista ao desenvolvimento de determinados objectivos, deve traduzir as condições de esforço característico do momento do jogo a que respeitam o tipo de acções solicitadas (Queiroz, 1986).

Na sua generalidade, já se perfilaram os requisitos gerais que qualificam o jogo de Futebol, no que concerne a sua caracterização dos parâmetros de “carga” externa e interna. A caracterização/tipificação do esforço realizado pelo jogador de Futebol durante o jogo assume-se como essencial, ajudando a determinar as características do treino bem como os meios e métodos mais coerentes com os objectivos definidos (Pinto, 1991a). Contudo verificamos que dentro deste esforço específico, existem vários esforços específicos consoante o modelo de

jogo e respectivos princípios adoptados (Oliveira, 1991). Assim, concordamos com Oliveira (1991) que não nos podemos guiar pelo esforço específico da modalidade a nível geral, mas pelo esforço específico requisitado pelo modelo de jogo adoptado. O treinador terá que enquadrar o conhecimento geral e abstracto dos estudos da fisiologia, relativos ao jogo de Futebol, enquanto modalidade desportiva, com os requisitos específicos da sua equipa, face a uma forma singular de jogar.

Assim, mais do que orientar o treino físico da equipa, com base nos referenciais dos estudos da fisiologia do exercício, importa que a equipa consiga uma adaptação ao tipo de esforço específico da sua forma de actuar. Segundo Oliveira (1991) embora o domínio do treino possa parecer muito menor nesta última forma, dado que é quase impossível a quantificação de determinadas variáveis, teremos a certeza que no treino se passa a mesma coisa que no jogo.

Pese embora o ponto de vista assumido, há que considerar que a caracterização do esforço específico é um contributo para a especificidade do treino. Colaboramos no entanto da opinião de Pinto (1991a) que salienta a necessidade de se considerar a relatividade dos resultados da caracterização/tipificação do esforço em Futebol, valendo estes somente como referências. Assim, a delimitação das características do esforço, permite tirar algumas conclusões gerais sobre algumas características que devem estar contempladas no treino (Pinto, 1991a).

Em síntese, o modelo de jogo solicita requisitos físicos específicos que enquadram e sustentam a forma de jogar da equipa. Estes requisitos físicos, porém, poderão não estar relacionados com os que são indicados na literatura da fisiologia do exercício.

No que concerne à pretensão de utilizar os valores da fisiologia do exercício para a orientação do treino físico, convém mencionar que, para tal, torna-se necessário recorrer à aplicação de determinados testes estandardizados, no sentido de aferir os valores da equipa, ao nível dos parâmetros avaliados. Recorre-se assim a testes físicos (ex. testes de resistência específica) e/ou a aparelhos sofisticados, tais como cardio-frequencímetros (e.x. Polar), medidores de lactato (e.x. Lactete Pro), espirómetros, etc. Só assim se

consegue obter dados e efectuar comparações entre os valores obtidos pelos jogadores e os descritos na literatura.

Se orientarmos o treino físico para uma adaptação ao tipo de esforço específico da forma de jogar da equipa, não serão necessários testes físicos nem aparelhos sofisticados, uma vez que não se está preocupado com os valores gerais indicados pela fisiologia do esforço. Importa, sim, utilizar os exercícios específicos, em função dos princípios e sub-princípios requeridos pelo modelo de jogo. Como salienta Castelo (2006a), uma actividade específica prepara a célula, tecidos e diferentes sistemas orgânicos em direcção a uma verdadeira adaptação. Para verificar se a equipa e os jogadores conseguiram uma adaptação ao tipo de esforço específico da sua forma de jogar, terá de ser analisado o seu desempenho durante o jogo, i.e., aferir a coerência dos seus comportamentos com a referência (modelo de jogo). Este facto torna-se possível porque a adaptação consubstancia-se, em última análise, na relação integrada entre dois meios fundamentais: meio interior (adaptações biológicas/fisiológicas) e, meio exterior (adaptações ao nível de atitudes/comportamentos) (Castelo, 2006a). Para tal, surge a necessidade de desenvolver processos diagnósticos (análise dos jogos) (Resende, 2002).

Depreende-se quadro 14 que (i) 88,89% dos clubes da Superliga, ou seja, 16 casos, utilizam o modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de jogo, (ii) não o fazendo 22,22%, ou seja, 2 casos. Cruzando esta informação com os dados do quadro 24, verificamos que 7 dos clubes que implementam o modelo de jogo¹³³, ou seja, 38,89% do total de clubes da Superliga, orientam o treino físico para valores indicados por estudos da fisiologia do exercício. Ora, este aspecto não revela muita coerência. Por um lado, os treinadores norteiam-se por um modelo de jogo que tem implicações nas diferentes “dimensões” do rendimento, nomeadamente ao nível das exigências físicas, em função da especificidade resultante de uma determinada forma de jogar Futebol (“o *nosso* jogo”); mas, por outro lado, negam a especificidade do treino físico e vão orienta-lo por valores indicados pelos

¹³³ Os 2 clubes que referem não utilizar o modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de jogo, referem referenciar o treino físico aos valores indicados pelos estudos da fisiologia do exercício (ver Anexo IV). Conclui-se então que 7 [9-2=7] dos clubes que utilizam o modelo de jogo referenciam o treino físico aos valores indicados pela fisiologia do exercício.

estudos da fisiologia do exercício. Sabemos que esses valores reportam-se a um conceito de Futebol geral e abstracto, não evidenciando os requisitos físicos específicos da forma de jogar, também ela específica, de uma determinada equipa, em função do seu modelo de jogo. Conclui-se assim que 7 dos 16 casos de clubes que utilizam o modelo de jogo como elemento estruturante do processo, não são coerentes ao nível do processo de planeamento. Em nosso entender, os seus treinadores não entendem a verdadeira Especificidade do trabalho operacionalizado pelo modelo de jogo. Os treinadores em questão bem poderiam reflectir sobre este aspecto. Embora os valores indicados pelos estudos da fisiologia sejam credíveis e possam ser utilizados como referências gerais, não são específicos para a forma de jogar de uma determinada equipa. Assim, mais importante do que referenciar estes indicadores, é procurar conseguir que a equipa e os jogadores desenvolvam uma adaptação ao tipo de esforço específico da sua forma de actuar. Necessariamente os exercícios de treino terão que expressar a compreensão da lógica do jogo e, do projecto colectivo que se propõe quotidianamente desenvolver com a equipa, e ter subjacente uma dinâmica de relações inter-exercícios, na organização da sessão, do microciclo, etc., i.e., em todas as unidades de programação do processo de treino (Castelo, 2006a).

Uma nota de destaque é a referencia de que ambos os treinadores dos clubes não utilizam o modelo de jogo como elemento estruturante do processo (11,11%, ou seja, 2 casos), baseiam o treino físico no referencial dos valores indicados pelos estudos da fisiologia do exercício (ver Anexo IV).

Face ao exposto, sugerimos aos treinadores que utilizam o modelo de jogo e baseiam o treino físico nos valores sugeridos pelos estudos da fisiologia do exercício, ou seja, a 38,89% da população de treinadores, designadamente 7, que reflectam na coerência do seu planeamento. Este deve procurar garantir uma maior especificidade do processo de treino, potenciando o desempenho das equipas e dos jogadores pela rentabilização da utilização do modelo de jogo.

Em síntese, embora 50% dos clubes da Superliga refira basear o treino físico nos valores indicados pelos estudos da fisiologia do exercício, 50% não o faz. Para estes últimos, mais do que procurar atingir os valores gerais consignados pela fisiologia do esforço, importa que a equipa consiga uma adaptação ao tipo

de esforço específico da sua maneira de jogar. Esta opinião é por nós suportada. Salienta-se ainda que da população dos treinadores clubes em estudo, 38,89% dos treinadores (7 casos) refere utilizar o modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de jogo da equipa, mas acentua a importância do treino físico conjugada com valores gerais indicados pelos estudos da fisiologia do exercício. Este aspecto é por nós entendido como contraditório. Em nosso entender, os treinadores em questão não entendem, ao certo, a especificidade do trabalho operacionalizado pelo modelo de jogo. No Quadro 25, apresentamos os resultados acerca do tipo de exercícios utilizados pelos treinadores dos clubes da Superliga para desenvolver a componente física da equipa e dos jogadores.

Quadro 25 – percentagem de clubes da Superliga em função do tipo de exercícios utilizados para desenvolver a componente física da equipa e dos jogadores.

“O desenvolvimento da componente «física» surge principalmente através de exercícios”:	Total %
Físicos, sem bola, mas também com bola	22,22
Físicos, com bola (em regime técnico)	5,56
“Tático-técnicos”, referenciados ao modelo de jogo da equipa	72,22

Do quadro 25 constatamos que, para desenvolverem a componente física das equipas e dos jogadores, a maioria dos treinadores dos clubes da Superliga, 72,22%, ou seja, de 13 clubes, utilizam preferencial e fundamentalmente exercícios “tático-técnicos”, reportados ao modelo de jogo da equipa. Este procedimento é correcto. Uma minoria, 27,78%, ou seja, 5 casos, não o faz: (i) enquanto que em 22,22% das equipas, ou seja, 4 casos, para desenvolver a componente física são utilizados exercícios de cariz principalmente físico, sem bola, mas também com bola; (ii) em 5,56%, um caso, são utilizados fundamentalmente exercícios físicos, em regime técnico (com bola). Nestes casos não se procura adequar os exercícios físicos, com e sem bola, ao modelo de jogo, mas sim ao Futebol, enquanto modalidade geral. Nenhum dos indivíduos considerou qualquer uma das outras possibilidades apresentadas no questionário, i.e., (i) “exercícios fundamentalmente físicos, sem bola (trabalho isolado, em regime exclusivamente físico)” e, (ii) “outro tipo de exercícios”.

Num ponto anterior, após termos cruzado os dados dos quadros 14 e 24, concluímos o seguinte:

- 38,89% dos treinadores dos clubes da Superliga (7 casos) declara utilizar o modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de jogo da equipa mas baseia o treino físico no referencial dos valores gerais indicados pelos estudos da fisiologia do exercício.
- 50% dos treinadores da Superliga emprega o modelo de jogo como elemento orientador e não alveja o treino físico para os valores gerais indicados pelos estudos da fisiologia. Pelo contrário, para estes treinadores, mais do que procurar atingir os valores gerais indicados pela fisiologia do esforço, importa que a equipa consiga uma adaptação ao tipo de esforço específico da sua forma de jogar.

Com base nos dados do quadro 25, pode constatar-se o seguinte facto:

- 72,22% dos clubes da Superliga, ou seja 13, fundamenta a sua actividade em exercícios “táctico-técnicos”, relativos ao modelo de jogo da equipa, para desenvolver a componente física dos praticantes.

Ora, em nosso entender, parece surgir aqui uma contradição. O treino físico ao ser baseado no referencial dos valores indicados pelos estudos da fisiologia do exercício não poderá simultaneamente ser referenciado pelo modelo de jogo da equipa. Assim, e partindo do pressuposto que as respostas dos treinadores à questão 17 do questionário (correspondente ao quadro 24) estejam de acordo com a realidade¹³⁴, pensamos ser credível afirmar que, embora 72,22% dos treinadores (13 casos) se baseie em exercícios “táctico-técnicos”, visando o modelo de jogo da equipa, para desenvolver a componente física das equipas e dos jogadores, só o façam 50%, ou seja, 9 treinadores. Assim sendo, teremos que excluir 4 dos 13 treinadores que referem utilizar fundamentalmente exercícios “táctico-técnicos”, para desenvolver a componente física. Estes 4 treinadores não o fazem, apesar de utilizarem um modelo de jogo, uma vez que ajustam o desenvolvimento da componente física

¹³⁴ Pensamos que este será o pressuposto mais correcto (uma vez que resulta de uma pergunta directa, de resposta sim ou não). Caso esteja errado, terá então que se assumir a hipótese de alguns treinadores terem respondido erradamente à questão 17, possivelmente por não entenderem o verdadeiro significado da afirmação “o treino físico é baseado no referencial dos valores indicados pelos estudos da fisiologia do exercício”.

aos valores gerais indicados pela fisiologia do exercício. Continuando o mesmo raciocínio, tudo nos leva a crer que 22,22% da população, ou seja, os 4 treinadores em questão, promova o desenvolvimento da componente física da equipa e dos jogadores fundamentalmente através de exercícios “táctico-técnicos” que não estão verdadeiramente direccionados para o modelo de jogo. Assim, apesar dos dados presentes no quadro 25, depois de cruzadas com os dados de outros quadros (14, 24), e considerando esses dados representativos da realidade, verifica-se que o desenvolvimento da componente física da equipa e dos jogadores, se realiza essencialmente através de: (i) exercícios “táctico-técnicos” adequados ao modelo de jogo da equipa (50%, 9 clubes); (ii) exercícios “táctico-técnicos” não referenciados ao modelo de jogo da equipa (22,22%, 4 clubes); (iii) exercícios físicos, sem bola, mas também com bola (22,22%, 4 clubes); e (iv) exercícios físicos, em regime técnico (com bola) (5,56%, 1 clube).

Com base nas conclusões anteriores, apresentamos o Quadro 25.1 onde se expõem os resultados acerca do tipo de exercícios praticados pelos treinadores dos clubes da Superliga para desenvolver a componente física da equipa e dos jogadores, em função das respostas dos treinadores, ajustadas ao pressuposto que as respostas dos treinadores à questão 17 do questionário (quadro 24) estão correctas, ou seja, que somente 50% dos treinadores das equipas da Superliga não orienta o treino físico pelos valores indicados pelos estudos da fisiologia do exercício.

Quadro 25.1 – percentagem de clubes da Superliga em função do tipo de exercícios utilizados para desenvolver a componente física da equipa e dos jogadores, em função das respostas dos treinadores ajustadas ao pressuposto que somente 50% dos treinadores dos clubes da Superliga não baseia o treino físico nos valores indicados pelos estudos da fisiologia do exercício.

“O desenvolvimento da componente «física» surge principalmente através de exercícios”:	Total %
“Táctico-técnicos” referenciados ao modelo de jogo da equipa	50,0
“Táctico-técnicos” não referenciados ao modelo de jogo da equipa	22,22
Físicos, sem bola, mas também com bola	22,22
Físicos, em regime técnico (com bola)	5,56

Conclui-se ainda que embora 88,89% dos clubes utilize o modelo de jogo (16 clubes), somente em 50% dos treinadores da Superliga, ou seja, em 9 casos, o modelo de jogo é rentabilizado ao nível do processo de planeamento, nomeadamente no desenvolvimento da componente física; 38,89% dos treinadores dos clubes da Superliga (7 casos) não rentabiliza a utilização do modelo de jogo, sendo que, 11,11% (2 clubes) nem sequer o equaciona como elemento orientador do processo de treino e de jogo.

Não obstante o consenso existente em matéria de valorização atribuída ao modelo de jogo, constata-se que nem todos os inquiridos parecem entender verdadeiramente a especificidade que pode ser promovida tendo como elemento orientador o modelo de jogo.

Os resultados tornam ainda presente existem treinadores que promovem a separação do treino, designadamente das “dimensões” do rendimento. Já enfatizamos que este procedimento é redutor e minimalista (ver Ferreira e Queiroz, 1982; Queiroz, 1986; Pinto e Silva, 1989; Oliveira, 1991; Castelo, 1994; 2002; 2006a; Garganta et al, 1996; Garganta, 1997; Faria, 1999; Oliveira, 2002; Resende, 2002; Teodorescu, 2003). Torna-se ainda patente haver treinadores que consideram e promovem a independência entre as “dimensões” do rendimento, pese embora a sua interacção e irredutibilidade.

Em síntese, o treino físico das equipas e dos jogadores dos clubes da Superliga operacionaliza-se, basicamente, através de exercícios “táctico-técnicos” (72,22% dos clubes, ou seja, 13 casos). No entanto, parece que somente em 50%, ou seja, 9 casos, esses exercícios estão circunstanciados ao modelo de jogo. Nos restantes 27,78% dos clubes, esse desenvolvimento é operado fundamentalmente através de exercícios físicos, sem bola, embora também com bola (22,22%, ou seja, 4 casos) e, exercícios físicos apenas com bola (5,56%, ou seja, 1 caso).

O Quadro 26 mostra os resultados acerca da utilização de máquinas de musculação nos clubes da Superliga, assim como os objectivos de tal utilização.

Quadro 26 – percentagem de clubes da Superliga em função da utilização de máquinas de musculação e respectivos objectivos.

Utilizam-se máquinas de musculação para:	Total %	
	Sim	Não
Potenciação do rendimento dos jogadores	44,44	55,56
Recuperação após lesão do jogador	94,44	5,56
Prevenção de desequilíbrios musculares dos jogadores (prevenção de lesões)	88,89	11,11

Ao considerarmos o quadro 7, constatamos a inexistência de um consenso quanto à utilização de máquinas de musculação, com o objectivo de potenciar o rendimento dos jogadores. Embora na maioria dos clubes da Superliga, 55,56%, ou seja 10 clubes, não se utilize a máquina de musculação para potenciar o rendimento dos jogadores, os restantes, 44,44%, ou seja, 8 clubes, referem fazê-lo.

Apesar de não ser possível encontrar uma relação directa entre a força e a performance do praticante, tal não significa que esta capacidade física deva ser negligenciada no plano integral do treino do futebolista (Soares, 2005). O treino da força em Futebol tem como objectivos (Soares, 2005): (i) aumentar a qualidade do gesto técnico, através do aumento do treino específico (situações de jogo) induzido pela melhor funcionalidade muscular, (ii) aumentar a resistência à fadiga muscular, (iii) diminuir os factores de risco de lesão associados à fadiga muscular, (iv) recuperar os níveis de força o mais rapidamente possível após jogo ou treino intenso, (v) prevenir lesões. Achamos que a questão pertinente refere-se à forma como estes objectivos são trabalhados no treino. Segundo Soares (2005), os treinadores têm vindo a utilizar diferentes metodologias para abordar esta questão: enquanto uns optam por submeter os seus jogadores apenas a meios de treino específicos, sem recurso a treino básico¹³⁵, aproveitando os gestos específicos do Futebol para maximizar a potência (situações em contexto do jogo), outros entendem que o treino muscular deve assumir um papel de relevo no treino. Estes duas metodologias expressam-se nos resultados obtidos no estudo.

¹³⁵ O treino básico pode ser entendido como um treino fora do contexto específico do Futebol (Soares, 2005). Segundo este autor, são exemplos de treino básico, o caso do treino dos abdominais, ou do treino dos flexores do joelho numa máquina de musculação.

A utilização aparelhos de musculação surge como uma das actividades “tradicionalmente” ligadas ao treino físico (Oliveira, 2002). Concordamos com Frade (2003: XLI) que “as exigências fisiológicas, psicológicas, devem ser sempre colocadas em função de um propósito que é o jogar. A exercitação é um meio, não um fim em si”. Neste sentido, no treino de Futebol, a musculação deve ser feita através de exercícios que têm semelhança com o jogo, não através das máquinas (Frade, 2003). Também Faria (2002) refere não defender a utilização de máquinas de musculação para potenciar o rendimento dos jogadores. O autor questiona até que ponto o desenvolvimento que se consegue com a máquina identifica-se com as sinergias musculares que a própria modalidade necessita. Segundo o mesmo, é a adaptação concreta a partir das situações de jogo que permite direccionar melhor a preparação do executante tendo em vista a competição (Faria, 2002).

Apesar de suportarmos o ponto de vista anterior, concordamos com Soares (2005) sobre a importância do *treino básico* para o treino dos músculos antagonistas¹³⁶. Segundo este autor, é importante treinar os músculos antagonistas ao movimento como forma de atrasar os efeitos deletérios da fadiga, na funcionalidade muscular. Neste sentido, o *treino básico* surge como um meio indirecto para aumentar a capacidade de treino específico do jogador (situações em contexto do jogo), permitindo que o jogador cumpra o exercício com mais eficácia e o prolongue no tempo, maximizando assim a componente específica do treino (Soares, 2005). A necessidade do trabalho complementar dos antagonistas, fora do contexto do jogo, utilizando em máquinas de musculação, deve-se ao facto do seu treino em situações de jogo (treino específico) ser muito difícil, senão impossível (Soares, 2005). Assim, consideramos que a utilização de máquinas de musculação surge como um complemento, que mediante situações particulares, justifica o interesse pelos seus benefícios indirectos. Achamos pertinente a reflexão de Soares (2005) relativamente ao treino da força que, realizado fora do contexto do jogo, por si

¹³⁶ Como exemplo, Soares (2005) refere o trabalho o reforço excêntrico dos ísquio-tibiais em máquina de musculação. Segundo o autor, ao trabalharmos os músculos da face posterior da coxa (músculos antagonistas na maioria dos esforços do Futebol), o jogador poderá treinar especificamente durante mais tempo (exercícios em contexto do jogo), com mais intensidade, sentindo fadiga mais tardiamente.

só não influencia a capacidade do jogador, mas cria condições para o praticante treinar mais e melhorar as suas capacidades (melhoria indirecta).

Entendemos que as máquinas de musculação são uma ferramenta útil na recuperação após lesão dos executantes e na diminuição de desequilíbrios musculares dos mesmos (prevenção de lesões). Este facto prende-se necessariamente com a necessidade de treino dos antagonistas na medida em que se não houver um trabalho compensatório, poderão surgir eventuais desequilíbrios¹³⁷.

Nos clubes da Superliga parece haver uma tendência para utilizar máquinas de musculação na recuperação pós-lesão do jogador. De facto, somente em um dos clubes da Superliga (5,56%) não são utilizadas máquinas de musculação para potenciar a recuperação pós-lesão. Talvez seja benéfico os responsáveis desse clube repensarem este assunto. No que concerne à utilização de máquinas de musculação tendo em vista a prevenção de desequilíbrios musculares dos jogadores, diminuindo o risco de futuras lesões, somente 11,11% dos clubes, 2 casos, declara não o fazer. Os treinadores destes clubes deveriam estar atentos à problemática da prevenção de lesões, uma vez, como nos referem Magalhães et al (2001), alguns investigadores sugerem que níveis insuficientes de força poderão estar associados a um risco acrescido de lesão dos tecidos moles. Deste modo, deverão surgir preocupações ao nível dos desequilíbrios que possam existir entre os diferentes grupos musculares, nomeadamente na relação de força entre os agonistas e os antagonistas (Magalhães et al, 2001; Santos, Silva & Jardim, 2004), bem como diferenças bilaterais de força dos membros dominante e não dominante (Magalhães et al, 2001). Segundo Santos, Silva & Jardim (2004), estas diferenças devem ser corrigidos através de um programa de flexibilização e musculação dos diferentes grupos musculares, no sentido de prevenção da lesão. Como tal, Magalhães et al (2001) sugerem que a avaliação e o controlo da força muscular

¹³⁷ Segundo Soares (2005), o treino em situações de jogo (treino específico) dos músculos antagonistas é muito difícil, senão impossível. Assim, a falta de exercitação em contexto do jogo, dos músculos antagonistas e, a constante solitação dos músculos agonistas, conduz a possíveis desequilíbrios. Estes não devem ir além de determinados valores. Baseados na literatura da área e num estudo que realizaram, Magalhães et al (2001) sugerem que as diferenças bilaterais de força deverão ser inferiores a 10-15% e a razão *ísqquo-tibiais/quadriceps* deverá ser de cerca de 60%. Refira-se que no estudo que realizaram, Magalhães et al (2001) concluíram que a idade e a função específica não se constituem *per se* factores indutores de desequilíbrio muscular dos membros inferiores.

assumem uma importância particular na monitorização dos efeitos dos programas de treino bem como na despistagem de factores de risco de lesão. No sentido de recompor os valores de equilíbrio, e assim diminuir a probabilidade de futuras lesões, os programas de recuperação bem como os de complemento de tonicidade, após a detecção de desequilíbrios na produção de força, poderão ser entendidos como oportunos, vantajosos e complementos ao treino, em Futebol. Assim, pensamos que o *treino básico* poderá ter aqui alguma importância. Parece-nos conveniente recuperar para a problemática em análise uma ideia proposta por Meinberg (2002) ao abordar o processo de planeamento e organização do processo de treino. Segundo o autor, um dos aspectos essenciais na intervenção profissional do treinador é a gestão do tempo. Essa é mesmo, em nosso entender uma exigência da actividade de “ser treinador”. Este terá de tomar decisões e fazer escolhas sobre os aspectos a privilegiar, em função do tempo de treino disponível.

Face ao exposto, entendemos que as máquinas de musculação são um instrumento (i) útil na recuperação após lesão do jogador e na potenciação de desequilíbrios musculares dos praticantes (prevenção de lesões) mas, (ii) pouco interessante enquanto instrumento de potenciação do desempenho.

Em síntese, nos clubes da Superliga as máquinas de musculação são utilizadas fundamentalmente na recuperação pós-lesão do jogador (94,44%, ou seja, 17 clubes) e na prevenção de possíveis lesões, intervindo ao nível de desequilíbrios musculares dos jogadores (88,89%, ou seja, 16 clubes). Este facto traduz-se em benefícios indirectos no desempenho. Na maioria dos clubes (55,56%, ou seja, 10 clubes) não é prática a utilização de máquinas de musculação com o intuito de potenciar o rendimento dos jogadores.

No Quadro 27, apresentamos os resultados acerca do tipo de exercícios de recuperação utilizados pelos treinadores dos clubes da Superliga no dia de treino, após o jogo.

Quadro 27 – percentagem de clubes da Superliga em função do tipo de exercícios de recuperação utilizados no dia de treino após o jogo, considerando a combinação das opções referidas pelos treinadores.

“A recuperação no dia após o jogo surge principalmente através de”:		Total %
Exercícios físicos isolados * e pequenos jogos lúdicos		61,11
Exercícios “táctico-técnicos”	Exercícios “táctico-técnicos” **	11,11
	(i) Exercícios físicos isolados* e pequenos jogos lúdicos; (ii) Exercícios “táctico-técnicos” **; (iii) Exercícios “táctico-técnicos” (referenciados ao modelo de jogo adoptado) **	11,11
	(i) Exercícios físicos isolados * e pequenos jogos lúdicos; (ii) Exercícios “táctico-técnicos” **	11,11
	(i) Exercícios físicos isolados *; (ii) Exercícios “táctico-técnicos” **	5,56
		38,89

* de resistência aeróbia, alongamentos;

** de solicitação aeróbia para os jogadores que foram utilizados no jogo da véspera.

Face aos dados do quadro 27, constata-se que embora 88,89% dos treinadores, ou seja, 16, promova a utilização, na recuperação, de exercícios físicos isolados (de resistência aeróbia, alongamentos), 11,11%, ou seja, 2 treinadores, não o faz. Neste sentido, e concretamente nestas sessões de treino, na maioria dos clubes não são trabalhados aspectos tácticos, relativos à organização de jogo, sob orientação do modelo de jogo. Concordamos com Frade (2003) que a recuperação tem de ser ajustada, i.e., não pode ser uma recuperação qualquer. Nesta linha de pensamento, Carvalho (2000) e Resende (2002) sugerem que ao nível da recuperação, deve-se procurar os objectivos de recuperação orgânica, sem deixar de considerar o sentido e a realidade do jogo de Futebol e do modelo de jogo adoptado. Neste sentido, o ideal é fazer recuperação tendo em vista o modelo de jogo (Faria, 2002).

A maioria dos treinadores dos clubes da Superliga, 61,11%, ou seja, 11 treinadores, procede, na recuperação, no dia do treino após o jogo, somente a exercícios físicos isolados (de resistência aeróbia, alongamentos) e pequenos jogos lúdicos. Uma minoria de treinadores, 38,89%, ou seja, 7 treinadores, atende a exercícios de recuperação com cariz “táctico-técnicos”. Estes treinadores salientam que os exercícios “táctico-técnicos” utilizados são de solicitação aeróbia para os jogadores que foram utilizados no jogo da véspera. Destaca-se, no entanto, que para 11,11% dos treinadores, ou seja, 2 casos da população, além da utilização de exercícios “táctico-técnicos” de cariz geral,

promovem também exercícios “tático-técnicos” adstritos ao modelo de jogo adoptado. Refira-se ainda que 6 dos 7 treinadores que enveredam por exercícios “tático-técnicos” com objectivos de recuperação, ou seja, 33,33%, complementam a recuperação com a utilização de exercícios físicos isolados (de resistência aeróbia e alongamentos), sendo que, 5 deles, 27,78%, ensaiam também pequenos jogos lúdicos. Somente em 11,11% dos casos (2 clubes), não são utilizados exercícios físicos isolados de recuperação (de resistência aeróbia, alongamentos) no dia de treino após o jogo. Nenhum dos inquiridos considerou qualquer uma das outras possibilidades apresentadas no questionário, i.e., “outros exercícios”.

Na Superliga constata-se que, apesar de 88,89% dos treinadores (16 casos) pretender implementar o modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de jogo (ver quadro 14), só 11,11% (2 casos), insiste nos exercícios “tático-técnicos”, com objectivos de recuperação, aproveitando também o treino de recuperação para intervir ao nível da forma de jogar da equipa. Tais treinadores abordam também exercícios “tático-técnicos” que não estão consignados com o modelo de jogo, ou seja, não se relacionam directamente com os princípios e sub-princípios requeridos pelo jogo da equipa (“o *nosso* jogo”). Mais uma vez se constata uma conclusão já anteriormente avançada: apesar do consenso existente em matéria de valorização atribuída ao modelo de jogo, a grande maioria dos treinadores da Superliga parece não entender verdadeiramente a Especificidade do trabalho operacionalizado tendo como elemento orientador o modelo de jogo, não aproveitando todos os treinos para, entre outros objectivos, trabalhar aspectos relacionados com a forma de jogar da equipa. Refira-se que reportar todos os treinos (onde incluímos as sessões relativas à recuperação após o jogo) ao modelo de jogo e aspectos de organização de jogo é uma tarefa difícil e complexa. Contudo entendemos ser esse o caminho que garante melhor coerência e atribui máxima qualidade ao processo.

A ideia geral do quadro anterior é a de que a maioria dos treinadores da Superliga, 61,11%, ou seja, 11 treinadores, opta por utilizar, na recuperação, somente exercícios físicos isolados (de resistência aeróbia, alongamentos) e pequenos jogos lúdicos. Neste sentido, pelo menos no treino após o jogo, onde

deveriam ser trabalhados aspectos relacionados com os objectivos da recuperação dos jogadores, não há a cruzamento do objectivo prioritário do treino, com os objectivos referentes ao trabalho dos aspectos da organização do jogo. Esta conclusão contrasta com a que foi retirada do quadro 21, na qual se verifica que a maioria dos treinadores da Superliga (72,22%, ou seja, 13 casos) prefere trabalhar aspectos da organização do jogo em todos os treinos. Após termos comparando os dados apresentados nos quadros 21 e 27 e detectado uma incoerência, teremos que reformular a conclusão sugerida após análise do quadro 21. Assim, a maioria dos treinadores da Superliga (72,22%, ou seja, 13 casos) trabalha em todos os treinos aspectos da organização do jogo, com excepção dos treinos em que são treinados aspectos da recuperação da equipa e dos jogadores.

Em síntese, nos clubes da Superliga, e no treino após o jogo, 88,89% dos clubes, 16 casos, utiliza na recuperação exercícios físicos isolados (de resistência aeróbia, alongamentos). Em termos concretos, é promovida uma recuperação que em 61,11% dos clubes, ou seja, 11 casos, se relaciona apenas com a utilização de exercícios físicos isolados e pequenos jogos lúdicos. Em 38,89%, 7 casos, a recuperação contempla exercícios com cariz “táctico-técnico” (sendo que somente em 11,11%, ou seja, 2 casos, esses exercícios podem estar relacionados com o modelo de jogo).

Apresentamos, no Quadro 28, os resultados acerca da principal forma de transmitir as ideias aos jogadores sobre “como jogar” nos clubes da Superliga, em função das opções realizadas pelos treinadores, consideradas individualmente.

Quadro 28 – percentagem de clubes da Superliga em função da principal forma de transmitir as ideias aos jogadores sobre “como jogar”, considerando as opções dos treinadores.

“A principal forma de transmitir as ideias aos jogadores de «como jogar» faz-se através de(a)”:	Total %
Através de exercícios que apelem a determinados comportamentos, pelos constrangimentos que impõem	61,11
Através de feedbacks*	83,33
Através da utilização de meios audiovisuais**	38,89

* durante os exercícios, os jogos-treino, a competição, em palestra nos diversos momentos (preparação, antes do jogo e ratificação de erros, após o jogo);

** power-point, vídeo, etc.

Face aos dados do quadro 28, constata-se que na Superliga, 83,33% dos treinadores, ou seja, 15 casos, recorrem a feedbacks que vão sendo fornecidos aos jogadores, durante os exercícios, os jogos-treino, a competição, em palestra nos diversos momentos (preparação, antes do jogo e ratificação de erros, após o jogo), no sentido de transmitirem aos jogadores as ideias sobre “como jogar”. 61,11% da população de treinadores, 11 casos, recorrem a exercícios que apelem a determinados comportamentos, pelos constrangimentos que impõem. Uma menor percentagem, 38,89%, 7 casos, recorre a meios audiovisuais (ex. power-point, vídeo, etc.). Nenhum dos inquiridos considerou qualquer uma das outras possibilidades apresentadas no questionário, i.e., “outra forma”.

Para que haja êxito na assimilação/execução dos princípios do modelo de jogo pela equipa e jogadores, nos diferentes momentos do jogo, não se pode somente chamar atenção dos atletas desses comportamentos; torna-se necessário, criar uma série de situações específicas que permitam aos jogadores começar a ter tais comportamentos e saibam diferenciar quando a realização de uma acção é benéfica (consciencialização da acção) (Oliveira, 1991). É pela acumulação dos efeitos da unidade de treino, i.e., do exercício, ao longo de um certo período de tempo, que se pode alterar constante, consistente e significativamente as possibilidades de êxito do jogador ou da equipa, a curto, médio ou longo prazo¹³⁸ (Castelo, 2006a), orientando e modificando o processo de formação ou especialização do jogador ou da equipa (Castelo, 2005). Os exercícios são a forma de se conseguir que os princípios surjam, i.e., para se conseguir que determinado comportamento de jogo surja com regularidade e eficácia torna-se necessário criar no treino um conjunto de situações para que esses comportamentos sejam exercitados (Tavares, 2003). Contudo, existem, no treino, outros meios (complementares) de preparação dos jogadores, diferentes da prática sistemática de exercícios

¹³⁸ Para Castelo (2006a), o exercício é, em última análise, a unidade base de programação e estruturação do treino sendo que, o sucesso obtido em treino e em competição, está em relação directa com a eficácia do próprio exercício, sendo este responsável pela: (i) elevação, (ii) manutenção e, (iii) redução do rendimento do jogador/equipa.

(Castelo, 2006). Entre outros, esse autor salienta as observações em vídeo e a simulação em computador.

Entendemos que as três propostas apresentadas, no quadro 28, são estratégias importantes como forma de transmitir ideias aos jogadores de “como jogar”. Conforme a revisão da literatura, entendemos que os feedbacks são imprescindíveis, devendo advir da informação retirada a partir da análise do jogo. Esta deve ser relevante e precisa (Franks e MacGarry, 1996). Nesse sentido, a observação terá de ser sistemática (ver Winkler, 1988; Franks e MacGarry, 1996; Bolt, 2000; Contreras e Ortega, 2000; Garganta, 2001b; Caixinha, 2004).

A ideia geral que defendemos é a de que apenas através de exercícios, com determinados constrangimentos, que apelem a determinados comportamentos, demoramos bastante tempo a transmitir a informação. Por sua vez, o uso de feedbacks permitirá, eventualmente, melhorar o desempenho desportivo (Liebermann et al, 2002). O exercício com determinados constrangimentos e o feedback tornam-se complementares na transmissão da informação aos jogadores de “como jogar”. Refira-se que o exercício específico é um veículo extremamente importante (indispensável) na transmissão das ideias de “como jogar”. Castelo (2006a) realça que os exercícios específicos de treino revelam padrões de tal forma perceptíveis, os quais possibilitam a identificação de comportamentos desejáveis por todos os jogadores da equipa (convergência), sem impedir opções estratégicas e táticas criativas (contingência). O mesmo autor sugere que os meios complementares de treino têm como objectivo essencial promover e potenciar a aprendizagem, o aperfeiçoamento ou o desenvolvimento realizado pelos exercícios de treino.

A informação fornecida aos jogadores acerca do seu desempenho é uma das variáveis mais importantes que afectam a aprendizagem e a futura execução (Franks e MacGarry, 1996). No capítulo referente à revisão da literatura vincamos a importância da tecnologia na optimização dos feedbacks aos praticantes e treinadores. Os meios auxiliares aceleram a transmissão da informação. Como sugerem Liebermann et al (2002), o feedback sobre o desempenho pode ser ampliado e melhorado pelo uso da tecnologia. Sabemos

que estes meios têm efeitos positivos e negativos. Um dos efeitos negativos pode advir da excessiva informação transmitida.

Apresentamos, no Quadro 28.1, os resultados acerca da principal forma de transmitir as ideias aos jogadores: “como jogar”, nos clubes da Superliga, em função das combinações de opções apresentadas pelos treinadores.

Quadro 28.1 – percentagem de clubes da Superliga em função da principal forma de transmitir as ideias aos jogadores de “como jogar”, considerando a combinação das opções referidas pelos treinadores.

“A principal forma de transmitir as ideias aos jogadores de «como jogar» faz-se através de(a)”:	Total %
Feedbacks *	33,33
(i) Exercícios que apelem a determinados comportamentos, pelos constrangimentos que impõem; (ii) feedbacks *; (iii) utilização de meios audiovisuais **	27,78
(i) Exercícios que apelem a determinados comportamentos, pelos constrangimentos que impõem; (ii) feedbacks *	16,67
Exercícios que apelem a determinados comportamentos, pelos constrangimentos que impõem	11,11
(i) Feedbacks *; (ii) da utilização de meios audiovisuais **	5,56
(i) exercícios que apelem a determinados comportamentos, pelos constrangimentos que impõem; (ii) utilização de meios audiovisuais **	5,56

* durante os exercícios, os jogos-treino, a competição, em palestra nos diversos momentos (preparação, antes do jogo e ratificação de erros, após o jogo);

** power-point, vídeo, etc.

Com base no quadro 28.1 completamos as informações apresentadas no quadro 28. Dos treinadores que utilizam os feedbacks, somente 33,33%, ou seja, 6 treinadores, refere considerar apenas esta forma para transmitir à equipa as ideias de como jogar. Consideramos que a utilização apenas de feedbacks como forma principal de transmissão de informação, pode ser limitador. Os restantes treinadores seleccionaram diversas opções ao considerarem a principal forma de transmitir as ideias aos jogadores acerca de “como jogar”.

Relativamente às equipas que utilizam meios áudio-visuais (ex. power-point, vídeo, etc.) refira-se que, embora alguns treinadores da Superliga usem este meio como uma das formas principais para transmitir as ideias aos jogadores,

surge sempre complementado por outros meios (quadro 28.1). Dos 38,89% de treinadores que consideram e utilizam este meio, ou seja, 7 treinadores (quadro 28), todos se servem de imagens da equipa em competição, sendo que 3 (16,67% dos treinadores da Superliga) utilizam também imagens da equipa no treino (ver Anexo IV). Entendemos que esta deveria ser uma ambição de todos os treinadores. Na revisão da literatura salientamos a importância destes meios mas também apontamos desvantagens da sua utilização.

No Quadro 29 apresentamos os resultados acerca do que privilegiam os treinadores dos clubes da Superliga quando surgem paragens no campeonato, ao longo da época.

Quadro 29 – percentagem de clubes da Superliga em função do que é privilegiado quando surgem paragens no campeonato, ao longo da época.

Quando surge paragens no campeonato, ao longo da época, é privilegiado:	Total %
Reestruturação da forma/condição física específica do jogador (assente na dinâmica da “carga”)	16,67
Fundamentalmente surgem ajustamentos ao nível dos aspectos da organização do jogo	27,78
Ajustamentos ao nível dos aspectos da organização de jogo com preocupações simultâneas nos aspectos da condição física (recuperação). *	55,56
	83,34

* os aspectos da condição física são de carácter de recuperação e não de melhoria

De acordo com o quadro 8, verificamos que, na Superliga, ainda há treinadores, 16,67%, ou seja, 3 casos, que referem que o prioritário, quando surgem paragens no campeonato, é a reestruturação da forma desportiva e da condição física específica do jogador. Essa reestruturação da forma desportiva faz-se com base na dinâmica da “carga”. É nossa opinião que este pressuposto deverá ser repensado. Já o justificamos. A maioria dos treinadores, 83,34%, ou seja, 15 casos, quando surgem paragens no campeonato, preocupa-se com a realização de ajustamentos ao nível dos aspectos da organização de jogo. Desta maioria, 55,56%, ou seja, 10 treinadores, preocupa-se simultaneamente com aspectos da condição física, sendo que esses aspectos reportam-se à recuperação da equipa e dos praticantes. Este foi o postulado que suportamos na literatura. No Futebol deve procurar-se evitar as grandes oscilações da

“carga” (Garganta, 1993), garantindo maior estabilidade (Garganta, 1991; 1998; Carvalhal, 2000), evitando “picos de forma” (Garganta, 1991) e garantindo um patamar de rendimento/rendibilidade (Silva, 1988; 1998; Garganta, 1993; Faria, 1999; Carvalhal, 2000). Por outro lado, sem desconsiderar a importância da recuperação (que consideramos um pressuposto chave do treino), assim como uma possível necessidade de potenciação de determinadas capacidades condicionais, consideramos que os elementos “guia” do processo de planeamento e periodização do treino são referentes à dimensão táctica, em função do modelo de jogo, alusivo à organização do jogo de Futebol e não os aspectos relativos à dimensão física. Neste sentido, parece-nos credível considerar que, no campeonato, ao surgirem paragens ao longo da época, a referência seja a de procurar ajustamentos ao nível dos aspectos da organização de jogo, com preocupações simultâneas nos aspectos da condição física, designadamente ao nível da recuperação. Nenhum dos indivíduos considerou qualquer uma das outras possibilidades apresentadas no questionário, i.e., “outro”.

Comparando os dados apresentados nos quadros 7, 8 e 29 verificamos um dos treinadores, 5,56% da população, não revela muita coerência entre (i) o entendimento que faz sobre o aspecto percebido como central, no planeamento do treino em Futebol, (ii) o principal tipo de planeamento utilizado para preparar a equipa para o jogo, e (iii) o que é privilegiado, ao nível do planeamento, quando surgem paragens no campeonato, ao longo da época. Assim:

- 88,89% da população em estudo, ou seja 16 treinadores, entende como aspecto central do planeamento a componente “táctico-técnico” da equipa e dos jogadores, “arrastando” estas outras componentes;
- 88,89% dos treinadores, ou seja, 16 treinadores operacionaliza um planeamento com base na componente “táctica” (relativo a uma forma de jogar); 11,11% dos clubes da Superliga, 2 casos, realiza um planeamento com base na componente “física”, no sentido de preparar a equipa para o jogo;

- 16,67%, ou seja, 3 casos, tem como prioritárias, quando surgem paragens no campeonato, a reestruturação da forma desportiva e da condição física específica dos jogadores, com base na dinâmica da “carga”;
- 83,34%, ou seja, 15 casos, aquando de paragens no campeonato, preocupa-se com a realização de ajustamentos ao nível dos aspectos da organização de jogo.

Com base nos dados anteriores, constata-se que pelo menos 5,56% da população, um treinador, embora percepcione como aspecto central do planeamento a componente “tático-técnico” e refira operacionalizá-lo com base nesse pressuposto, assume paradoxalmente como prioritário, sempre que surgem paragens no campeonato, a reestruturação da forma desportiva e da condição física específica do jogador: fá-lo com base na dinâmica da “carga” e não através de ajustamentos ao nível dos aspectos da organização de jogo. Ora este procedimento demonstra uma incoerência e afasta-se daquilo que consideramos o procedimento mais correcto. Entendemos que esse treinador assume o *paradigma da dimensão física*. Na literatura torna-se presente que esse ponto de vista não é o correcto em Futebol. É-nos possível enquadrar a dimensão física no Futebol como um imperativo tático. Esse facto coloca no centro dos modelos de planeamento, a dimensão tática, que consigo arrasta as demais.

Apresentamos, no Quadro 30, os resultados relativos às escolhas dos treinadores da Superliga acerca da importância atribuída às informações do desempenho dos jogadores nos testes físicos e nos jogos.

Quadro 30 – percentagem de clubes da Superliga em função da importância atribuída pelos seus treinadores, às informações dos jogadores nos testes físicos e nos jogos.

	Total %		
	Pouco importante	Importante	Muito importante
Informações dos testes físicos	61,11	33,33	5,56
Informações dos jogos	0	22,22	77,78

Analisando o quadro 30, constatamos que todos os treinadores atribuem importância às informações que recolhem acerca do desempenho dos praticantes durante a competição. A maioria dos treinadores, 77,78%, ou seja, 14, chega a classificar de “muito importante” essas informações. A mesma importância já não é atribuída aos testes físicos. A maioria dos treinadores da Superliga, 61,11%, ou seja, 11 casos, considera as informações dos testes físicos de pouca importância. Um treinador, ou seja, 5,56% da população, considera “muito importante” as informações dos testes físicos. Os restantes, 33,33%, ou seja, 6 treinadores, consideram os testes físicos apenas “importantes”.

Na revisão da literatura surge-nos a ideia que os testes físicos só são importantes quando adoptamos o *paradigma da dimensão física* e, definimos esta “dimensão” como o aspecto central do planeamento. Entendemos que este ponto de vista não é o mais correcto. Neste sentido, concordamos com Resende (2002) que os testes físicos não são um guia e um bom indicador para fornecer os dados que a realidade do Futebol exige. Surge ainda o problema da sua aplicabilidade dada a incompatibilidade com as rotinas semanais de treino.

Os testes que se baseiam em indicadores/categorias que perspectivem características do jogo da equipa são nucleares para identificar a forma desportiva, entendida num ponto de vista colectivo, auxiliando na melhoria e consolidação do próprio jogo. Este pressuposto remete-nos para a problemática da importância da análise de jogo no processo de treino e de competição, em Futebol. A análise do jogo é um instrumento útil através do qual se procuram benefícios no sentido de aumentar os conhecimentos acerca do jogo e melhorar a qualidade da prestação desportiva dos jogadores e das equipas (Garganta, 2001b). Não nos vamos alongar sobre esta temática pois apresentamos um capítulo na revisão da literatura relativo a este assunto. Sabemos que os modelos de observação são condicionadores na catalogação da informação do jogo. Torna-se necessário definir os objectivos para a recolha de informação do jogo, devendo esta etapa ser realizada no início do processo de análise do jogo (Riley, 2005). Há primeiramente que identificar e configurar as categorias e os indicadores para depois se procurar e aferir as suas formas de expressão no jogo (Garganta, 2001b). Se a informação obtida a partir da

análise do jogo for precisa, exacta, em termo oportuno e ajustada às necessidades, torna-se extremamente benéfica ao processo de planeamento e periodização do treino. Constatamos que nenhum treinador minimiza este tipo de informação pese embora alguns não a cheguem a classificar de “muito importante”.

Comparando os dados apresentados nos quadros 24 e 30, apercebemo-nos de uma lacuna no pensamento de alguns dos treinadores da Superliga, quando estes se reportam à problemática do planeamento. Assim:

- 50% dos treinadores dos clubes da Superliga (9 casos) referem basear o treino físico nos valores indicados pelos estudos da fisiologia do exercício;
- 38,89% dos treinadores (7 casos) referem utilizar o modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de jogo da equipa, ajustando o treino físico aos valores gerais indicados pelos estudos da fisiologia do exercício. Já reportamos que este aspecto é por nós entendido como contraditório;
- 61,11% dos treinadores (11 casos) considera as informações dos testes físicos “pouco importantes”.

Ora, surge aqui uma contradição. Os treinadores que referem basear o treino físico nos valores indicados pelos estudos da fisiologia do exercício deveriam atribuir relevância às informações dos testes físicos, no sentido de obter dados e efectuar comparações entre os valores obtidos pelos jogadores e os descritos na literatura. Com base nesta reflexão, 11,11% dos 61,11% de treinadores da Superliga que consideram as informações dos testes físicos de “pouco importantes”, à luz do postulado considerado¹³⁹, bem poderiam repensar a importância que atribuem aos testes físicos: deveriam atribuir mais pertinência às informações dos testes, no sentido de dar coerência ao seu pensamento.

Refira-se que, conforme já anteriormente afirmamos, como 38,89% dos treinadores da Superliga (7 casos) referem (i) utilizar o modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de jogo, e (ii) orientar o treino físico em função dos valores gerais indicados pelos estudos da fisiologia do

¹³⁹ Basear o treino físico nos valores indicados pelos estudos da fisiologia do exercício.

exercício, então, tais treinadores deveriam, no sentido de garantir máxima especificidade nestas duas actividades, considerar a forma como promovem o desenvolvimento da componente física da equipa e dos jogadores. Achamos que ao nível do treino físico, importaria antes desenvolver uma adaptação ao tipo de esforço específico da forma de jogar.

Se os treinadores da Superliga assumissem uma convergência entre modelo de jogo e orientação do treino físico (em função do esforço específico da forma de actuar), então os mesmos concluíram ser de “pouca importância” os testes físicos. Só deveriam atribuir grande importância (“importante” ou “muito importante”) aos testes físicos, os treinadores que não utilizam o modelo de jogo como aspecto central do processo de treino e de jogo, no caso concreto desta população, 11,11% dos treinadores. Somente estes deveriam assentar o treino físico nos valores indicados pelos estudos da fisiologia do exercício.

Em síntese, a maioria dos treinadores da Superliga atribui “muita importância” às informações dos jogos (77,78%, ou seja, 14 treinadores), sendo que os restantes consideram essas informações “importantes”. Não há consenso na importância atribuída aos testes físicos. A maioria, 61,11%, ou seja, 11 treinadores, considera as informações de “pouco importantes”. A conjugação dos dados dos quadros 24 e 30 indicia existir alguma incoerência, entre a importância atribuída ao modelo de jogo e aos testes físicos.

No Quadro 31, apresentamos os resultados relativos às escolhas dos treinadores da Superliga acerca à importância atribuída a diferentes aspectos (resposta dos jogadores nos teste físicos, resposta do jogador no treino através de exercícios específicos e actuação do jogador em campo) na aferição da forma desportiva de um jogador de Futebol.

Quadro 31 – percentagem de clubes da Superliga em função da importância atribuída pelos seus treinadores a diferentes aspectos, na aferição da forma desportiva de um jogador de Futebol.

	Total %		
	Pouco importante	Importante	Muito importante
Resposta dos jogadores nos testes físicos	66,67	27,78	5,56
Resposta dos jogadores no treino, através de exercícios específicos	0	66,67	33,33
Actuação do jogador durante a competição	0	0	100

O quadro n.º 31 destaca que, para a análise da forma desportiva da equipa e dos jogadores, todos os treinadores vêem como “muito importante” a análise do desempenho no jogo. Também todos os treinadores se preocupam com a importância da análise da resposta dos jogadores nos exercícios específicos de treino, sendo que 33,33%, ou seja, 6 treinadores acham essas informações “muito importantes” para aferir da forma desportiva. Estes resultados parecem ir de encontro com as sugestões da literatura. Conforme Abrantes (1992), na avaliação da forma desportiva deve-se utilizar os próprios exercícios que se estão a treinar num determinado período, juntamente com os resultados da competição.

Somente 27,78% dos treinadores, ou seja, 5 treinadores, considera as informações resultantes dos testes físicos de “importantes” e 5,56%, um caso, de “muito importantes”. Os restantes, 66,67%, 12 casos, consideram essas informações “pouco importantes”.

Comparando os dados do quadro 30 com os do quadro 31, verificamos que embora 38,89%, ou seja, 7 treinadores, considere as informações dos testes físicos de “importantes” ou “muito importantes”, respectivamente 33,33%, (6 casos), e 5,56%, (1 caso), somente 27,78%, ou seja, 5 treinadores, e 5,56%, um caso, observa as informações dos testes físicos respectivamente de “importantes” e “muito importantes”, para aferir a forma desportiva. Há pois um treinador (5,56%) que embora atribua importância aos testes físicos, não considera essas informações importantes para aferir da forma desportiva de um determinado executante.

Apresentamos, no Quadro 32, os resultados acerca da regularidade da utilização de testes físicos, no controle do processo de treino dos clubes da Superliga.

Quadro 32 – percentagem de clubes da Superliga em função da regularidade da utilização de testes físico, no controlo do processo de treino.

	Total %		
	Sim	Não	Nunca
Os testes físicos são utilizados com regularidade no controlo do processo de treino?	27,78	33,33	38,89

De acordo com o quadro 31, verificamos que embora uma minoria de treinadores dos clubes da Superliga, 27,78%, ou seja, 5 treinadores, aplique com regularidade testes físicos, 72,22% (33,33%+38,89%), ou seja 13 treinadores, não os utiliza regularmente, sendo que 38,89%, ou seja 7 casos, declara mesmo nunca aplicar os referidos testes.

Concluimos, pelos quadros 30 e 31, que embora 38,89%, ou seja, 7 treinadores, atribua importância às informações dos testes físicos, somente 33,33%, 6 treinadores, considera estas informações importantes para aferir da forma desportiva. Apesar destes valores, somente 27,78%, 5 treinadores, aplicam com regularidade testes físicos. Pelo menos 2 treinadores, 11,11% da população em estudo, não realizam, no treino, um aspecto que consideram importante (tal como anteriormente discutimos, este valor deveria ser superior, em função da orientação que os treinadores referem fazer para o treino físico). Este aspecto é discutível, independentemente da importância que atribuímos aos aspectos físicos. No terreno, devemos ir de encontro à “nossa” concepção sobre o planeamento. Por outras palavras, se os treinadores consideram importantes as informações dos testes físicos, então deviam aplicá-los. Só assim esses serão garante de coerência, reduzindo as discrepâncias entre o que pensam (teoria) e o que fazem (prática).

Tal como já se sugeriu na análise do quadro 30, apercebemo-nos de uma lacuna no pensamento de alguns destes treinadores, quando se reportam à problemática do planeamento. Assim, com base nas conclusões apresentadas na análise ao quadro 24, 30, 31 e 32, constatamos que:

- 50% dos treinadores dos clubes da Superliga (9 casos) referem basear o treino físico nos valores indicados pelos estudos da fisiologia do exercício;
- 38,89% dos treinadores (7 casos) referem utilizar o modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de jogo da equipa, mas adequa o treino físico aos valores gerais indicados pelos estudos da fisiologia do exercício, algo que por nós é entendido como contraditório;
- somente 27,78%, 5 treinadores, aplicam com regularidade testes físicos no controlo do processo de treino, embora 38,89%, ou seja, 7 treinadores, atribuam importância às informações dos testes físicos, sendo que, 33,33%, ou seja, 6 treinadores, consideram estas informações importantes na aferição da forma desportiva de um jogador.

Embora sejamos da opinião que para dar mais especificidade ao processo de treino e de jogo, os treinadores que utilizam o modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de jogo da equipa, (i) não devam basear o treino físico nos valores indicados pelos estudos da fisiologia do exercício mas, (ii) promover uma adaptação ao tipo de esforço específico da sua forma de jogar, consideramos que se eles entendem ser importante sintonizar o treino físico com os valores indicados pelos estudos da fisiologia do exercício, então deveriam utilizar testes físicos no controlo do processo de treino.

Tendo por suporte a referência de que 50% dos treinadores da Superliga combina o treino físico com os valores sugeridos pelos estudos da fisiologia do exercício, então verifica-se que a utilização de testes físicos, nos clubes da Superliga, fica aquém do recomendado. Para que o processo de planeamento assumira congruência, então 50% da população inquirida, ou seja, 9 casos, deveriam utilizar testes físicos. Só o fazem com regularidade 27,78%, ou seja, 5 casos. Em nosso entender, deve-se orientar o processo de planeamento no sentido de garantir a máxima especificidade, o que realça a importância do modelo de jogo. Contudo, embora possamos definir aspectos que, num ponto de vista, sejam os mais oportunos para o treino, estes não representam a única opção relativa ao processo. O necessário é garantir sempre uma coerência lógica constante no processo. Infelizmente, em alguns dos casos, as respostas

dos treinadores nem sempre revelam a conformidade desejada. Iremos constatar com mais particularidade este facto na análise ao quadro 33.

Apresentamos no Quadro 33 os resultados acerca dos objectivos da aplicação dos testes físicos, no subgrupo dos cinco clubes da Superliga que responderam utilizar testes físicos com regularidade.

Quadro 33 – percentagem de clubes da Superliga em função dos objectivos da aplicação dos testes físicos no subgrupo de 5 clubes que utiliza testes físicos com regularidade.

“O objectivo da aplicação dos testes físicos, durante a época é”:	Total %
(i) Aferir a forma desportiva dos jogadores; (ii) Prevenir lesões (prevenção de desequilíbrios musculares); (iii) Obter dados para utilizar numa possível recuperação de lesões	40,00
(i) Aferir a forma desportiva dos jogadores; (ii) Obter dados para utilizar numa possível recuperação de lesões	20,00
(i) Prevenir lesões (prevenção de desequilíbrios musculares); (ii) Obter dados para utilizar numa possível recuperação de lesões	20,00
Somente para aferir a forma desportiva dos jogadores	20,00

Pelo Quadro 33 constatamos que 4 dos 5 treinadores que utilizam testes físicos com regularidade, ou seja, 80% do subgrupo, referem que o objectivo dessa aplicação é a aferição da forma desportiva. Também 4 treinadores mencionam objectivos relacionados com a obtenção de dados para utilizar numa possível recuperação de lesões e, 3 treinadores, 60% do subgrupo, vê na aplicação de testes físicos o prevenir de lesões como um objectivo a considerar. Nenhum dos indivíduos considerou qualquer uma das outras possibilidades apresentadas no questionário, i.e., “outra opção”.

Somente 40% do subgrupo, 2 treinadores, integra regularmente testes físicos, visando 3 objectivos: (i) aferição da forma desportiva dos jogadores, (ii) prevenção de lesões através da análise aos desequilíbrios musculares e, (iii) obtenção de dados para utilizar numa possível recuperação de lesões.

Comparando as conclusões retiradas dos quadros 30, 31, 32 e 33, constatamos mais uma vez a contradição anteriormente reportada. Assim:

- 38,89%, ou seja, 7 treinadores, atribui importância às informações dos testes físicos;

- Somente 33,33%, ou seja, 6 treinadores, considera estas informações importantes para aferir a forma desportiva;
- Somente 27,78%, 5 treinadores, aplicam com regularidade testes físicos.
- Somente 22,22% da população, ou seja, 4 treinadores, aplica os testes físicos com objectivos de aferição da forma desportiva dos jogadores.

Este aspecto evidencia a contradição já formulada: embora 33,33% dos treinadores da Superliga (6 casos), considera pertinente a aplicação de testes físicos, no sentido de aferir a forma desportiva de um jogador de Futebol, de facto só 22,22% dos treinadores (4 casos), aplica os referidos testes com esse objectivo.

Apresentamos no Quadro 34 os resultados acerca dos clubes da Superliga que utilizam quase sempre a *intensidade máxima*, no treino.

Quadro 34 – percentagem de clubes da Superliga que referem utilizar quase sempre a intensidade máxima, no treino.

	Total %	
	Sim	Não
No treino, a intensidade é quase sempre a máxima (excepção dos aspectos de recuperação)	83,33	16,67

Pelo quadro 34 constatamos que a maioria dos treinadores, 83,33%, ou seja, 15, procura promover no treino a *intensidade máxima*. Para estes treinadores, o treino não é realizado à intensidade máxima, quando são trabalhados aspectos da recuperação da equipa e dos jogadores. Em nosso entender este é o aspecto que melhor se ajusta ao esforço no Futebol e se adequa ao treino¹⁴⁰ (ver análise ao quadro 2 e 4). Suportamos a ideia de um trabalho a um nível óptimo de intensidade, cuja referência é a intensidade máxima. Assim, a exercitação deverá ser promovida através duma intensidade elevada. Há que salientar que uma minoria de treinadores, 16,67%, ou seja, 3, não preconiza que a intensidade, no treino, seja sempre a máxima.

¹⁴⁰ Contudo, destacamos que dada a ambiguidade de que se reveste a noção de *intensidade máxima*, ao nível do Futebol, sugere-se a utilização do conceito de *intensidade máxima relativa*.

Analisemos o ponto de vista dos treinadores que optaram pelo “sim” no quadro 34 (treinadores que referem utilizar no treino quase sempre a intensidade máxima). Dos 15 treinadores referenciados (83,33%), à excepção de um caso, todos, ou seja, 14 casos, (77,78% da população de treinadores), assumem que “podemos dizer que o volume de treinos está subjogado às intensidades máximas aplicadas”. Apenas um treinador não concorda com a afirmação (ver Anexo IV). Este treinador contradiz-se uma vez que refere que a “prescrição da «intensidade» está intimamente relacionada com a prescrição do «volume»”. Tal é em parte verdade dado que o volume está integrado na intensidade, numa relação de simbiose. No entanto, ao afirmar que utiliza quase sempre, no treino, a intensidade máxima, terá então que condicionar o volume de treino ao grau de intensidade que operacionaliza, de modo a não comprometer a recuperação da equipa e dos jogadores. O mesmo será dizer que o treino específico requer volumes com intensidades máximas a intensidades óptimas acumuladas. Sendo assim, mais do que intimamente relacionado com a intensidade, o volume deverá estar a ela subjogado.

Relativamente aos 16,67% de treinadores (3 casos) que não utilizam por norma, a intensidade máxima no treino, dois deles, 11,11% da população em estudo, são de opinião que “a prescrição da «intensidade» está intimamente relacionada com a prescrição do «volume»”. Um treinador, 5,56% da população, não concorda com a afirmação (ver Anexo IV).

Relembremos que na análise ao quadro 4 concluímos que todos os treinadores atribuíam importância à *intensidade máxima relativa* (72,22%, ou seja, 13 casos, e consideravam-na “muito importante”; 27,78%, ou seja, 5 casos, apenas “importante”).

Resumindo: a maioria dos treinadores da Superliga (83,33%, ou seja, 15) orienta o treino à *intensidade máxima*. A maioria desses treinadores (excepção de um) revela que o *volume de treino está subjogado às intensidades máximas aplicadas*.

No Quadro 35 apresentamos o entendimento que os treinadores da Superliga fazem do conceito de especificidade.

Quadro 35 – percentagem de clubes da Superliga em função do entendimento que os seus treinadores fazem do conceito de especificidade

Afirmações que se reportam a exercícios específicos:	Total %
Exercícios que incorporem as componentes do rendimento, estando relacionados com o modelo de jogo adoptado e seus princípios	50,00
(i) Formas jogadas * – situações criadas que são o mais situacionais possível, relacionadas com o Futebol; (i) Exercícios que incorporem as componentes do rendimento, estando relacionados com o modelo de jogo adoptado e seus princípios	11,11
Formas jogadas * – situações criadas que são o mais situacionais possível, relacionadas com o Futebol	11,11
(i) Exercícios de treino, com e sem bola, que reproduzam os deslocamentos característicos dos jogadores no jogo; (ii) Formas jogadas * – situações criadas que são o mais situacionais possível, relacionadas com o Futebol; (iii) Exercícios que incorporem as componentes do rendimento, estando relacionados com o modelo de jogo adoptado e seus princípios	5,56
(i) Exercícios com ou sem bola, que reproduzam as solicitações energético-funcionais do jogo **; (ii) Exercícios de treino, com e sem bola, que reproduzam os deslocamentos característicos dos jogadores no jogo; (iii) Formas jogadas * – situações criadas que são o mais situacionais possível, relacionadas com o Futebol; (iv) Exercícios que incorporem as componentes do rendimento, estando relacionados com o modelo de jogo adoptado e seus princípios	5,56
Exercícios de treino, com e sem bola, que reproduzam os deslocamentos característicos dos jogadores no jogo	5,56
(i) Todo o género de exercícios efectuados com uma bola de Futebol; (ii) Exercícios com ou sem bola, que reproduzam as solicitações energético-funcionais do jogo **	5,56
Todo o género de exercícios efectuados com uma bola de Futebol	5,56

* jogos reduzidos, jogos posicionais, etc.

** frequência cardíaca, limiar “anaeróbio”, potência aeróbia, lactatemia;

No quadro 16 verificamos que somente metade da população inquirida considera que o exercício para ser específico terá que incorporar as componentes do rendimento, e deverá estar relacionado com o modelo de jogo adoptado e seus princípios. Do quadro 14 concluímos que a maioria dos clubes (88,89%, ou seja, 16 equipas) utilizam o modelo de jogo. A existência de um modelo de jogo é uma referência fundamental para que o treino seja norteado pela especificidade (Oliveira, 1991; 2004b; 2004c; Carvalhal, 2001; Resende,

2002). Os modelos de jogo assumem-se como mapas para o treino específico das equipas (Garganta, 2000). Face a estes resultados, constatamos que 38,89% (7 casos) dos treinadores que referem utilizar o modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de jogo da equipa não entendem verdadeiramente o conceito de Especificidade do treino. Tal como refere Oliveira (2004b), as situações do treino só serão verdadeiramente Específicas ao perspectivar-se uma relação permanente e constante entre as componentes táctico-técnicas (individuais e colectivas), psico-cognitivas, físicas e coordenativas, em função do modelo de jogo adoptado e respectivos princípios. Não basta uma especificidade/modalidade, requerendo-se uma Especificidade/Modelo (Mourinho, 2001). Neste sentido os exercícios específicos não são simplesmente situacionais mas antes, estão absolutamente interligados com o modelo de jogo e respectivos princípios de jogo adoptados pela equipa (Oliveira, 1991).

Partindo do pressuposto que as *formas jogadas*¹⁴¹, tais como, jogos reduzidos, jogos posicionais, entre outros, estão relacionadas com o Futebol geral (modalidade), então, do quadro 35, podemos constatar que para 22,22% dos treinadores, ou seja, 4 casos, a especificidade não se reporta à relação do exercício com o modelo de jogo, mas é mais abrangente. Para esses treinadores, todas as formas jogadas são consideradas específicas, mesmo que não estejam relacionadas com o modelo de jogo e, por extensão, com a forma de jogar pretendida para a equipa. Como já expressamos, este entendimento de especificidade não é coincidente com o que defendemos. Consideramos o postulado anterior algo limitador para quem quer entender a Especificidade na verdadeira ascensão da palavra – Especificidade/Modelo. Para estes 22,22%, a especificidade está mais relacionada com o Futebol em geral do que com a “especificidade” que é induzida pela *nossa* forma de jogar, em função do modelo de jogo.

¹⁴¹ As formas jogadas são situações criadas que são o mais situacionais possíveis, i.e., relacionadas com o Futebol enquanto modalidade. Por abrangerem todas as situações de jogo (desde que relativas ao Futebol), incluem também, por inerência, os exercícios/situações exclusivamente relacionadas com o modelo de jogo e que incorporam todas as “dimensões” do rendimento. Por outras palavras, face à definição de especificidade que apresentamos (ver Oliveira, 2004b), os exercícios situacionais incluem os exercícios específicos ao modelo de jogo e outros, os não específicos a uma determinada forma de se jogar.

Os restantes 5 treinadores, 27,78% da população inquirida, apresentam um entendimento ainda mais abrangente de especificidade. Assim, entre outros critérios, é também estabelecida uma relação entre especificidade e ausência do móbil do jogo, sendo que para isso o exercício deverá ter uma relação com os deslocamentos característicos dos jogadores no jogo e/ou reproduzir as solicitações energético-funcionais do jogo. Há mesmo um treinador (5,56% da população inquirida) que chega mesmo a dizer que qualquer exercício efectuado com uma bola de Futebol. Este conceito de especificidade é pouco útil ao treino uma vez que é demasiado abrangente e pouco esclarecedor.

Destacamos que um treinador considerou 4 critérios para definir exercícios específicos: (i) “exercícios com ou sem bola, que reproduzam as solicitações energético-funcionais do jogo tais como frequência cardíaca, limiar “anaeróbio”, potência aeróbia, lactatemia”, (ii) “exercícios de treino, com e sem bola, que reproduzam os deslocamentos característicos dos jogadores no jogo”, (iii) “Formas jogadas” (tal como foram já definidas) e, (iv) “exercícios que incorporem as componentes do rendimento, estando relacionados com o modelo de jogo adoptado e seus princípios”. Como já referimos, em nosso entender, os exercícios que se ajustam à última opção (relação do exercício com o modelo de jogo) são também eles exercícios a que se incluem no grupo dos exercícios designados de *formas jogadas*, sendo um sub-grupo com características particulares. No entanto, as *formas jogadas*, são muito mais abrangentes e, em sentido lato, encerram exercícios que podem ser definidos pelos 2 primeiros critérios.

Em síntese, embora metade dos treinadores (50%, ou seja, 9) tenha um entendimento preciso e ajustado acerca do que são exercícios Específicos, reportando-os para a sua relação com o modelo de jogo, os restantes têm um entendimento abrangente da especificidade, conotando-o com o Futebol em geral. Apesar de 88,89% (16 casos) de treinadores que referem utilizar o modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de jogo da equipa, constatamos que 38,89% (7 casos) não entendem verdadeiramente o conceito de Especificidade do treino.

Na revisão da literatura vimos que os exercícios utilizados no treino devem estar relacionados com (1) o modelo de jogo da equipa, (2) os princípios, sub-princípios e sub-princípios dos sub-princípios, (3) os diferentes momentos do

jogo, (4) a organização estrutural e funcional da equipa e, (5) o padrão semanal de esforço e de recuperação (Oliveira, 2004b), que deve ter por suporte o respeito pelos princípios biológicos do treino. Apresentamos no Quadro 36 a utilização de uma planificação semanal “tipo” ou microciclo “padrão” nas equipas da Superliga.

Quadro 36 – percentagem de clubes da Superliga que utilizam uma planificação semanal “tipo” ou microciclo “padrão”.

	Total %	
	Sim	Não
Existe uma planificação semanal “tipo” ou microciclo “padrão”	94,44	5,56

No quadro 36 constata-se que 5,56% dos treinadores dos clubes da Superliga, ou seja, 1 caso, revela não utilizar uma padronização semanal tipo. Este treinador deveria repensar neste aspecto uma vez que as rotinas de treino são importantes no Futebol. Conforme a revisão da literatura, torna-se essencial instituir um padrão de trabalho desde o início, estabilizando a forma de trabalho, horários, treinos, recuperações e conteúdos (ver Carvalhal, 2000; 2001). Também Frade (2003) defende a realização de um padrão de trabalho idêntico ou igual¹⁴² em todos os intervalos que medeiam as competições (microciclos), desde o início da época. A maioria dos treinadores refere utilizar nas suas equipas uma planificação semanal “tipo” ou microciclo “padrão”. Apesar de se dever procurar que a semana siga um padrão a mantido todo o ano, por vezes poderão surgir condicionalismos que implicam algumas alterações ao microciclo “padrão” (Faria, 2002).

No Quadro 37, apresentam-se os resultados relativos ao subgrupo de 16 clubes da Superliga (clubes cujos treinadores utilizam o modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de jogo assim como uma planificação semanal “tipo” ou microciclo “padrão”), acerca do tipo de relação entre o modelo de jogo e a orientação para a padronização semanal.

¹⁴² Há que esclarecer o entendimento que Frade (2003) faz do termo “igual”: “Trabalhar de igual modo não quer dizer trabalhar as mesmas coisas” (pág. XIV) mas sim que há uma orientação comum que, de acordo com o autor, deverá estar com o jogar e com a organização de jogo.

Quadro 37 – percentagem de clubes do subgrupo dos 16 clubes da Superliga que refere utilizar um microciclo “padrão”, acerca do tipo de relação entre o modelo de jogo e a orientação dada à padronização semanal

	Total %	
A um modelo de jogo corresponde um modelo de treino	75,00	81,25
A um modelo de jogo corresponde um modelo de jogo e hábitos fora do treino (treino invisível)	6,25	
A um modelo de jogo corresponde hábitos de treino	18,75	

O quadro 37 indica-nos que dos 16 treinadores que utilizam o modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de jogo, assim como uma padronização semanal ou microciclo “padrão”, 18,75%, ou seja, 3 treinadores, refere que a um modelo de jogo correspondem hábitos de treino. Com base na definição de hábito¹⁴³, e reportando para a problemática do treino, somos da opinião que não se deve agir por hábito pois deverá haver reflexão e não mecanização. De facto, o hábito pode conduzir a um ritual, muitas vezes penoso e repetível¹⁴⁴ (Castelo, 2006a). Achamos que a fim de caminharmos para a verdadeira Especificidade do treino, mais do que a hábitos, a um modelo de jogo deve corresponder um modelo de treino. Como equaciona Castelo (2006a), a cada modelo de jogo corresponderá um modelo específico de preparação (treino) da equipa. Os modelos de jogo assumem-se como mapas para o treino específico das equipas (Garganta, 2000; Barbosa, 2003). Este também parece ser o entendimento da maioria dos treinadores da Superliga, 81,25%, ou seja, 13 treinadores. Desta maioria de treinadores, 6,25%, ou seja, 1 treinador, chega mesmo a referir que, a um modelo de jogo corresponde um “modelo de treino” e hábitos, fora do treino. O treinador em questão associou esses hábitos ao treino invisível.

¹⁴³ De acordo com o Dicionário da Academia das Ciências de Lisboa, entre outras atribuições, podemos definir o hábito como: “1. O que resulta da repetição frequente de um acto ou de uma acção. *Já nem pensava nos gestos que fazia tal era o hábito.* (...) 2. Forma de agir ou de actuar que é sempre igual ≈ COSTUME, TENDÊNCIA, USO” (pág. 1957).

¹⁴⁴ Segundo Castelo (2006a), as inovações tendem a tornar, na maioria das situações, obsoletas as antigas formas de pensamento, levando consequentemente a rompimentos (sempre difíceis) com o passado. Neste sentido, este autor equaciona a necessidade do treinador assumir uma “nova” atitude mental e funcional. Entendemos que esta atitude deverá ter por suporte um forte espírito crítico e uma ânsia de actualização, que o leve a sentir a necessidade de aceitar o que Castelo (2006a) designa por *novas mudanças no plano da investigação, na metodologia do treino e das diferentes técnicas pedagógicas*, rejeitando o *imobilismo e a repetição cega do passado*.

Resumindo, a maioria dos treinadores da Superliga, 94,44%, ou seja, 17, refere utilizar nas suas equipas uma planificação semanal “tipo” ou microciclo “padrão” (quadro 37). Da população de inquiridos, 88,89%, ou seja 16 treinadores, revela operacionalizar nas suas equipas um modelo de jogo e uma planificação semanal “tipo”. A maioria destes 16 treinadores, designadamente, 13 treinadores (81,25% do subgrupo em questão), refere que a um modelo de jogo corresponde um modelo de treino.

Apresentamos no Quadro 38 os resultados acerca do tempo aproximado com que é planificado o “microciclo da semana de trabalho” nos clubes da Superliga.

Quadro 38 – percentagem de clubes da Superliga em função do tempo antes com que é planificado o microciclo da semana de trabalho

Tempo aproximado com que é planificado o microciclo da semana de trabalho:	Total %
No início do microciclo ¹⁴⁵	61,11
Uma semana antes do início do microciclo	27,78
Quinze dias antes do início do microciclo	5,56
Quinze dias e uma semana antes do microciclo	5,56

Pela análise do quadro 38, averiguamos que a maioria dos treinadores da Superliga, 61,11%, ou seja, 11 treinadores, procuram planificar o microciclo da semana de trabalho o mais próximo possível da mesma, ou seja, no seu início. Pensamos que este parece ser um bom compromisso. Uma minoria, 27,78%, ou seja, 5 treinadores, refere planear microciclo uma semana antes deste se iniciar. Salientamos que este facto não é negativo e demonstra o cuidado e o rigor que se pretende implementar no planeamento. Este procedimento tem como vantagem a possibilidade de, depois do microciclo estar elaborado, poder reflectir-se sobre ele durante algum tempo. Este facto permite incluir imediatos reajustes no microciclo seguinte, mediante o que vai ocorrendo no microciclo actual. Salientamos, como possível desvantagem, a necessidade de ter de se fazer, necessariamente, reajustes uma vez que nele não se incluíram as

¹⁴⁵ Uma nota a referir é a de que um dos treinadores considerou a opção “outro”, referindo que “por norma, o microciclo é definido no final da semana anterior”. Ao elaborarmos o quadro 38, incluímos esta resposta no grupo dos treinadores que fazem o planeamento no início do microciclo uma vez que o final de um microciclo coincide com o início de outro.

informações referentes ao jogo que antecede o microciclo, por este ainda não se ter realizado. Este procedimento exige pois uma nova fase de reflexão/reajuste.

Face às evidências dos dados apresentados, podemos dizer que a grande maioria dos treinadores, 88,89%, ou seja, 16 treinadores, planificam a semana de trabalho perto da sua consecução, no máximo uma semana antes. Somente 11,11% dos treinadores da Superliga, 2 casos, fazem o referido planeamento com quinze dias de antecedência, sendo que, um desses treinadores, reajusta o planeamento uma semana antes do início do microciclo. Acharmos que esse treinador não deve esquecer possíveis reajustes relativos ao desempenho do jogo que antecede o microciclo. Nenhum dos indivíduos considerou qualquer uma das outras possibilidades apresentadas no questionário, i.e., a) “um mês antes do início do microciclo” e, b) “no início da época”. A não escolha desta última opção não quer dizer que os treinadores não planifiquem a época toda no início da mesma mas, tão-somente que, no concreto, uma determinada semana é planificada perto da sua consecução e, não logo definida no início da época. De facto, este procedimento seria algo inconveniente e dúbio.

Generalizando, os treinadores da Superliga planificam o “microciclo da semana de trabalho” no máximo quinze dias antes do início do mesmo. Na maioria dos casos, 61,11%, ou seja 11 treinadores, a referida planificação é feita no início da semana de trabalho.

Os treinadores justificam as opções anteriormente tomadas com os seguintes argumentos (ver Anexo IV): a necessidade de efectuarem um “planeamento prévio no sentido «preventivo»”, onde se pode “definir um padrão de trabalho e um objectivo”, que se pretende “o mais ajustado aos problemas da equipa”, procurando “articular (a nova semana de trabalho) com o ciclo que terminou”. “A planificação (da semana de trabalho) uma semana antes tem a ver com o adversário a defrontar”. No entanto constata-se que o planeamento no início do microciclo relaciona-se com o facto de que “os dados obtidos no jogo anterior são fulcrais como forma de correcção da *nossa* forma de jogar” permitindo incluir no planeamento “o resultado do jogo anterior e o adversário seguinte”. Refira-se ainda, que “a planificação do microciclo está dependente de possíveis alterações das datas do próximo jogo a realizar e dos espaços disponíveis”

pelo que se torna pertinente uma proximidade entre a sua elaboração e a sua realização.

Somos da opinião que, depois de definida a lógica da padronização semanal, em função de um modelo de treino, o planeamento de um microciclo ou “semana de trabalho” deve ser realizado próximo da sua realização. Justificamos este facto com a possibilidade: (i) atender aos objectivos definidos, (ii) corrigir de forma oportuna a forma de jogar da equipa (organização do jogo), em função das necessidades aferida pela análise do último jogo (e lógica dos jogos anteriores) e, (iii) considerar o próximo adversário da equipa. O planeamento da semana de trabalho próximo da sua realização (no início da semana ou uma semana antes, sendo que neste caso é necessário uma nova fase de reflexão/reajuste) permite fazer os ajustes necessários à forma de jogar da equipa e dos jogadores, tendo em atenção o percurso evolutivo da mesma.

No Quadro 39 apresentamos os resultados acerca do tempo aproximado com que é planificada a “sessão de treino” de um determinado microciclo, nos clubes da Superliga.

Quadro 39 – percentagem de clubes da Superliga em função do tempo antes com que é planificado a sessão de treino de um determinado microciclo.

Tempo aproximado com que é planificada uma sessão de treino de um microciclo:	Total %
No início do microciclo (após o último jogo)	16,67
Após o último treino	50,00
No início do microciclo (após o último jogo) e após o último treino	22,22
Uma semana antes	5,56
Depende do microciclo	5,56

De acordo com o quadro 39, constatamos que apenas 5,56% dos treinadores, 1 caso, planifica as sessões de treino do microciclo uma semana antes. 16,67%, ou seja 3 treinadores, fazem-no no início do microciclo, após o último jogo. A grande maioria dos treinadores, 72,22%, ou seja, 14 casos, referem fazer a planificação da sessão de treino ao longo do microciclo, após o último treino, sendo que, destes treinadores, 22,22%, ou seja, 4 treinadores já tinha pré-definidas as sessões no início da semana. Uma nota a referir é a de que

um dos treinadores considerou a opção “outro”, referindo que a sessão de treino é preparada no início do microciclo (após o último jogo) e após o último treino sendo que a última aferição dos jogadores é feita meia hora antes do treino, após análise do relatório médico diário. Pensamos que este é um bom compromisso. Ao elaborarmos o quadro 39, incluímos este treinador no grupo dos que fazem o planeamento no início do microciclo (após o último jogo) e após o último treino. Um dos treinadores (5,56% da população) não deu uma resposta concreta, referindo que o planeamento das sessões é variável, dependendo do microciclo.

Em síntese, ao nível da Superliga, a maioria dos treinadores, 72,22%, ou seja, 14 casos, planificam a sessão de treino ao longo do microciclo, após o último treino, sendo que destes, 22,22%, ou seja, 4, pré-definiram as sessões no início da semana.

Os treinadores justificam as opções anteriormente tomadas com os seguintes argumentos (ver Anexo IV): a necessidade de realizarem um “planeamento prévio no sentido «preventivo»” e com o facto de “poder haver factores que levem à alteração do que estava programado”. “Apesar do adversário a defrontar, tem a ver também com os locais e materiais de treino”. Assim, para alguns treinadores, “após se ter planificado o microciclo e os objectivos a alcançar são definidas todas as sessões de treino, ainda que na sua aplicação possam sofrer determinados ajustamentos resultantes de diversos factores (número de jogadores, condições atmosféricas, espaço disponível, etc.) que, no entanto, não poderão desvirtuar os objectivos pré-estabelecidos”. Nalguns casos a sessão são “preparadas no início da semana mas com ajustamentos após cada sessão de treino”. Surgem ajustamentos “em função dos resultados [os comportamentos (dos jogadores) são alterados psicologicamente]”. A elaboração ou re-estruturação da sessão de treino após o último treino surge “por ser mais precoce relativamente às condicionantes do rendimento”. Procura-se “ajustar ao que foi feito na véspera, considerando a recuperação” uma vez que “só após uma sessão se tem certeza «daquilo» com que se conta na sessão seguinte” e assim podemos “associar o que aconteceu ao que queríamos fazer pois não controlamos (previamente) o desempenho/forma de empenho dos jogadores”. Planear a sessão de treino após o último treino permite que seja “o mais próximo da realidade (estado actual da equipa)”, em

função das “variações constantes e necessidade de correcção”, uma vez que “o mais importante é ter em conta o treino passado e o treino seguinte”, “em função da observação feita na sessão anterior” e da “aferição dos rendimentos, campo disponível, número de jogadores com lesão, etc”. Um treinador refere que o planeamento da sessão de treino “é feito uma semana antes por ser o mais ajustado (no seu entender) aos problemas da equipa”.

Em nosso entender, pensamos que o mais correcto será definir as sessões de treino no início do microciclo e reajusta-las após o último treino ou, elabora-las somente após o último treino desde que o microciclo da semana de trabalho esteja perfeitamente estruturado. Não há uma fórmula única. Cada treinador deve considerar o método que melhor se adapta a sua forma de pensar e intervir. No entanto parece-nos essencial que antes de uma sessão de treino ser realizada (mesmo que elaborada na véspera ou no início da semana de trabalho) deverá ser repensada em função das necessidades da equipa, dos jogadores disponíveis, do material e espaços a utilizar etc. Um dos aspectos mais pertinentes a considerar é a resposta da equipa no último jogo, assim como, o impacto do último treino e dos anteriores. O importante a perspectivar prende-se com as necessidades efectivas da equipa. Essas só podem ser aferidas por uma análise a curto prazo, que inclui: (i) informações retiradas aos últimos jogos (e, de forma mais pertinente, ao último jogo), (ii) informações do processo de treino, com particular destaque para os treinos da véspera e, da semana, considerando o estado de fadiga/prontidão da equipa e dos jogadores. No Quadro 40, apresentamos os resultados acerca da relação entre o número e o tempo de treino e os jogadores titulares e não titulares, nos clubes da Superliga.

Quadro 40 – percentagem de clubes da Superliga em função da relação entre o número e tempo de treino e os jogadores titulares e não titulares.

	Total %	
	Sim	Não
O número de treinos dos jogadores titulares é o mesmo dos não titulares	55,56	44,44
O tempo dos treinos dos jogadores titulares é o mesmo dos não titulares	22,22	77,78

De acordo com o quadro 40, verificamos que a maioria dos treinadores da Superliga, 55,56%, ou seja, 10 casos, refere que o número de treinos dos

jogadores titulares é o mesmo dos não titulares. Nos restantes casos, 44,44%, ou seja, 8 casos, tal não acontece. Surgem, assim, diferenças entre o número de treinos dos jogadores titulares e não titulares. Achamos esta intenção necessária no Futebol. Como referimos na revisão da literatura, a competição também se constitui, em si mesmo, como um meio de preparação. Tem um papel fundamental que vai inferir no todo funcional da adaptação (Oliveira, 2002). Sabemos à partida que o jogador que não competiu teve um estímulo menor. Exceptuando casos de necessidades específicas (ex. potenciar a recuperação/descanso do executante), o praticante que não jogou deve ser alvo de estímulos extra¹⁴⁶. Estes estímulos devem ser de nível tão próximo quanto possível das exigências do jogo no sentido de adequar as exigências impostas a esse jogador ao perfil de adaptação geral da equipa. Refira-se que este objectivo poderá ser alcançando sem ter de diferenciar o número de treino entre titulares/não titulares (ex. diversificar o primeiro treino após o jogo em função do tempo competitivo no jogo anterior).

Relativamente ao tempo dos treinos, existem ainda na Superliga treinadores que não promovem distinções entre o tempo de treino dos titulares e dos não titulares. Assim, em 22,22% dos casos, ou seja, 4 equipas, o tempo de treinos é o mesmo, quer o jogador tenha jogado o último jogo ou não. Este aspecto devia ser repensado por estes treinadores. Torna-se evidente um desequilíbrio entre o jogador que compete e o que não compete. Se o praticante não é sujeito ao estímulo competitivo, terá necessariamente de compensar a adaptação no treino através do seu aumento quantitativo. Somente 77,78% dos treinadores da Superliga referem haver diferenças entre o tempo de treinos dos titulares e dos não titulares.

De acordo com as respostas dos treinadores da Superliga, as principais diferenças entre o treino dos jogadores titulares e não titulares (ver Anexo IV) estão relacionados com: (i) um treino diferenciado no primeiro treino após o

¹⁴⁶ Seria benéfico que os jogadores que não participam no jogo tenham um treino extra com alto impacto biológico (sabemos *à priori* que esse impacto nunca atingirá o mesmo nível da competição). Assim, no treino seguinte ao jogo, tem de haver ponderação e reajustes em relação aos jogadores que jogaram o jogo todo, os que só jogaram alguns instantes do jogo, os que não jogaram e os que nem sequer foram convocados. Estas indicações ajudam a pensar quais os jogadores que deverão orientar esse treino para os aspectos de recuperação e aqueles cujo treino deverá ser mais *agressivo* do ponto de vista biológico.

jogo (8 casos), (ii) um treino extra no dia do jogo e conteúdos diversificados no primeiro treino após o jogo (4 casos) e, (iii) um treino extra no dia do jogo (3 casos). Salientamos que dois treinadores referem não diferenciar o treino dos titulares e dos não titulares. Um treinador, embora refira operacionalizar diferenças no treino dos titulares e não titulares, não as especificou. Seguidamente, apresentamos as respostas dos treinadores relativas às diferenças entre o treino dos titulares e não titulares:

- a) Treino diferenciado no primeiro treino após o jogo (8 casos): “relação volume/intensidade diferenciada”; “alterações no volume, intensidade e conteúdos técnicos no treino seguinte à competição”; “mais recuperação nos (jogadores) titulares e mais intensidade nos (jogadores) não titulares ou pouco utilizados”; “treinos diferentes no dia da recuperação, ou seja, no dia a seguir ao jogo. Os jogadores menos utilizados e não convocados têm treino diferente”; “os (jogadores) que não jogam treinam mais na primeira «unidade» de treino (após o jogo)”; “no treino de terça (microciclo domingo/domingo) o treino de quem jogou dura aproximadamente 50 minutos enquanto os restantes 1h30 minutos”; “na primeira sessão de treino do microciclo os *atletas* mais utilizados efectuam um treino de recuperação activa, enquanto que os *atletas* não utilizados/convocados e os utilizados menos de 45 minutos efectuam um treino com incidência nos aspectos força e resistência”; “diferenças “relacionadas com o aproveitamento do treino dos titulares para ajustar com uma “carga” superior para os não titulares”;
- b) Treino extra no dia do jogo e conteúdos diversificados no primeiro treino após o jogo (4 casos): “no dia do jogo, os (jogadores) que não jogam treinam e na sessão seguinte à competição os treinos são diferenciados”; “os que não jogaram treinam no dia do jogo e no treino seguinte com mais intensidade”; “os que não jogam têm mais um treino no dia do jogo e maior volume de treino no dia da recuperação”; “mais um treino do que nos titulares e por vezes é subtraído tempo de treino tendo em consideração a recompensação do jogo anterior ou a preparação do jogo seguinte”.
- c) Treino extra no dia do jogo (3 casos): “os não titulares têm obviamente que treinar mais vezes”; “em dias de jogos, uns jogam e outros treinam”; “os não

titulares e não utilizados têm que complementar com um treino extra de forma a reaproximar a “carga” de treino. No dia de jogo, os jogadores que não jogam têm treino”.

Com base nos resultados anteriormente apresentados, elaboramos o Quadro 41 que se refere às diferenças entre os treinos dos jogadores titulares e não titulares, nos clubes da Superliga.

Quadro 41 – percentagem de clubes da Superliga em função das diferenças entre o treino dos titulares e não titulares.

Diferenças entre o treino dos titulares e não titulares:	Total %	
Um treino diferenciado no primeiro treino após o jogo	44,44	66,66
Um treino extra no dia do jogo e conteúdos diversificados no primeiro treino após o jogo	22,22	
Um treino extra no dia do jogo	16,67	
Não há diferenças quer no número de treinos quer na duração	11,11	
Apesar de haver diferenças no número de treinos e na duração, o treinador não as especificou	5,56	

Assim, face ao quadro 41 concluímos que há 11,11% de treinadores da Superliga, 2 casos, que referem não operacionalizar diferenças entre o treino dos titulares e dos não titulares¹⁴⁷. Já sugerimos que este aspecto devia ser equacionado pelos treinadores em questão. O facto de uns praticantes terem jogado e outros não, implica, necessariamente, diferenças nas suas resposta no treino e na adaptação. Há pois uma diferença no estado de prontidão dos jogadores. Terá de haver respeito pelo princípio da individualidade do treino, incluindo o caso dos jogos desportivos colectivos, como o Futebol. O treino terá que ser reajustado em função das exigências (participação no jogo ou não) que foram colocadas aos jogadores, i.e, o perfil de esforço/recuperação a que são submetidos. A maioria dos treinadores, 66,66%, ou seja, 12 casos, refere realizar conteúdos diversificados na primeira sessão de treinos após o jogo, sendo que, 22,22% ou seja 4 dos 12 treinadores, além de diferenciar o primeiro

¹⁴⁷ Estes 2 treinadores não referem diferenças entre o treino dos titulares e não titulares quer ao nível do número de treinos quer ao nível da duração dos mesmos. Não responderam a uma questão aberta onde era pedido para referirem as diferenças entre o treino dos titulares e não titulares. Assim induz-se que estes treinadores não induzem diferenças no treino dos diferentes jogadores do plantel, tendo em conta a participação (ou não) no jogo.

treino após o jogo, salienta que os não titulares têm um treino extra no dia do jogo. Entendemos que este é o procedimento correcto pelo que deverá ser assumido pelos restantes treinadores da Superliga. Uma minoria de treinadores, 16,67%, ou seja 3 dos treinadores da Superliga, apenas utiliza um treino extra no dia do jogo para os jogadores não convocados. Refira-se que um treinador (5,56% da população) declara que embora haja diferenças entre o treino dos titulares e dos não titulares, o número e o tempo de treinos é o mesmo (ver Anexo IV). Um treinador, 5,56%, mencionou haver diferenças no número e no tempo de treinos entre os jogadores titulares e não titulares mas não especificou as diferenças.

Em síntese, a maioria dos treinadores, 66,66%, 12 casos, diferencia a sessão de treino subsequente ao jogo, em função da participação ou não dos praticantes no jogo. 22,22%, ou seja 4 dos 12 treinadores mencionados, opta ainda por criar um treino extra para os jogadores não convocados. Em 3 casos, ou seja, 16,67%, os treinadores optam apenas por realizar um treino extra, no dia do jogo, para os não convocados. Há 2 treinadores, 11,11% de treinadores da Superliga, que não diferencia o treino. Neste caso, o treino dos titulares é o mesmo dos não titulares.

Comparando os dados apresentados nos quadros 40 e 41, verificamos existir coerência nos dados. Assim:

- Do quadro 40 constatamos que 55,56%, ou seja, 10 treinadores, referem que o número de treinos dos jogadores titulares é o mesmo dos não titulares (quadro 40),
- Do quadro 41 constatamos que 44,44%, ou seja, 8 treinadores, realizam um treino diferenciado entre os titulares e não titulares, no primeiro treino após o jogo. Neste caso, o número de treinos dos jogadores titulares e dos não titulares é o mesmo. Por outro lado, 11,11% dos treinadores, ou seja, 2, referem não haver diferenças quer no número de treinos quer na duração.

No Quadro 42, apresentamos os resultados acerca dos treinos e folgas dos clubes da Superliga, tendo como critério o treino dos jogadores titulares, num microciclo “padrão”, com jogo em “casa”, ao domingo à tarde.

Quadro 42 – percentagem de clubes da Superliga em função dos treinos e folgas, tendo como critério um microciclo “padrão”, com jogo em “casa”, ao domingo à tarde.

Número de treinos tendo como referencia um microciclo “padrão” com jogo ao domingo à tarde:		Total %	
		Treino	Folga
Segunda	Manhã	22,22	77,78
	Tarde	0	100
Terça	Manhã	38,89	61,11
	Tarde	50,00	50,00
Quarta	Manhã	100	0
	Tarde	100	0
Quinta	Manhã	33,33	66,67
	Tarde	72,22	27,78
Sexta	Manhã	88,89	11,11
	Tarde	11,11	88,89
Sábado	Manhã	77,78	22,22
	Tarde	22,22	77,78

Pela análise do quadro 41, constatamos que, na maioria dos clubes, os jogadores, após o jogo de domingo à tarde, folgam na segunda-feira: embora todos folguem na segunda-feira de tarde, apenas 77,78%, ou seja, 14 casos, folgam também na parte da manhã. Esta situação não se verifica em 22,22% dos clubes, ou seja, 4 casos. Estes treinadores privilegiam treinar logo no dia seguinte ao jogo, na segunda-feira, da parte da manhã. Do Anexo IV, podemos constatar que as equipas que treinaram na segunda não o fazem na terça. Assim, tirando estas 4 equipas, todos os treinadores optam por colocar o primeiro treino após o jogo, na terça-feira, após um dia de folga.

Na terça-feira, uma minoria de equipas da Superliga treina de manhã (38,89%, ou seja, 7 casos) e metade (50%, ou seja, 9 casos) de tarde. Pelo Anexo IV constata-se que duas equipas, 11,11% da população em estudo, treinam simultaneamente de manhã e de tarde (treino bi-diário), após terem folgado na segunda-feira.

Relativamente ao treino de quarta-feira, todas as equipas treinam duas vezes nesse dia, uma na parte da manhã e outra de tarde. O treino da tarde corresponde ao segundo e terceiros treinos da semana de trabalho, com excepção de 2 equipas (11,11% dos clubes) que realizaram um treino bi-diário na terça-feira¹⁴⁸.

¹⁴⁸ Vimos, anteriormente, que o primeiro treino era realizado na segunda-feira de manhã em 22,22% dos clubes (4 casos), na terça-feira de manhã em 38,89% dos clubes (7 casos) e, na terça-feira de tarde, também 38,9% dos casos (7 casos) sendo que, para os referidos 11,11%

No que concerne à quinta-feira, apenas uma minoria de treinadores, 33,33%, ou seja 6 casos, opera um treino da parte da manhã. A maioria dos clubes, 72,22%, ou seja, 13 casos, treina na parte da tarde. Verificamos que um clube¹⁴⁹, 5,56% da população em estudo, realiza um treino bi-diário. Através do Anexo IV constatamos que esse clube não é o mesmo dos anteriormente referidos como clubes que realizam um treino bi-diário. Assim, para a maioria dos clubes, 83,33%, ou seja, 15 casos, o treino de quinta-feira corresponde ao quarto treino do microciclo, embora 3 equipas, ou seja, 16,67% dos clubes, completem cinco sessões de treino da semana até ao fim deste dia.

No que concerne ao treino de sexta-feira, a maioria das equipas, 88,89%, ou seja, 16 casos, treinam da parte da manhã. Folgam pois 11,11% das equipas, ou seja, 2 clubes, de manhã. Estes 2 casos, 11,11% dos clubes, treinam na sexta-feira de tarde. Pelo Anexo IV, constata-se que esses 2 clubes são os que não treinaram na parte da manhã. Consta-se, ainda, que na sexta-feira nenhuma equipa faz treinos bi-diários. O mesmo acontece no sábado. Portanto, com excepção das 3 equipas referidas, ou seja, 16,67% dos clubes, que na sexta-feira realizam o treino número seis do microciclo, a maioria das equipas, 83,33% dos clubes, ou seja, 15 equipas, realiza o treino número cinco da semana de trabalho.

Em relação ao treino de sábado, véspera do jogo, a maioria das equipas, 77,78%, ou seja, 14 equipas, treinam na parte da manhã (um só treino) sendo que as restantes, 22,2%, ou seja, 4 equipas, treinam na parte da tarde. Tal como já foi referido, as equipas, no sábado, à semelhança da sexta-feira, só realizam um treino. Com excepção das 3 equipas referidas, ou seja, 16,67% dos clubes, que realizam no sábado o treino número sete do microciclo, a maioria das equipas, 83,33% dos clubes, ou seja, 15 equipas, realiza o treino número seis da semana de trabalho.

Os clubes que realizam 6 sessões semanais de treino trabalham numa lógica de um dia com treinos bi-diários (a quarta-feira) e quatro dias com uma só sessão diária de treino. Os clubes que realizam 7 sessões semanais de treino

dos clubes (2 casos), terça-feira de tarde corresponde ao segundo treino do “microciclo” – treino bi-diário.

¹⁴⁹ $33,33\% + 72,22\% = 105,55\%$ ou seja, $6 + 13 = 19$ situações de treino na manhã ou tarde de quinta-feira, o que implica um caso com duas sessões de treinos no mesmo dia.

trabalham numa lógica com dois dias com treinos bi-diários (a quarta-feira e a terça-feira ou a quinta-feira) e três dias com uma só sessão diária de treino.

Numa proposta que efectua para um microciclo competitivo com 6 dias de intervalo entre dois jogos (jogo ao domingo à tarde), Castelo (2004a) sugere a existência de 8 sessões de treino – não define nenhum dia livre de treino e considera a existência de dois dias de treino bi-diário (quarta-feira e quinta-feira). Provavelmente seria benéfico definir um dia de paragem, i.e., sem treinos. Este dia poderia ser na segunda ou na terça-feira. Reajustando este facto, esta proposta de microciclo parece aproximar-se de um dos casos do estudo. Não parece, contudo, ir de encontro com os critérios utilizados na maioria dos clubes da Superliga.

Sabemos que a estrutura cronológica do calendário competitivo condiciona fortemente o rendimento desportivo (Silva, 1998). Consequência desta influência, encontramos na literatura distintas propostas para a padronização semanal. Estas variam em função do número de jogos competitivos por semana. Surge, também, em função do entendimento que efectuamos sobre a periodização, assim como, da relação “intensidade” e “volume”. Já nos reportamos à importância de manter estável a estrutura dos microciclos, ao longo das semanas de trabalho.

Entendemos que as 6 sessões semanais são um compromisso aceitável na medida que enquadram, com equidade, os padrões de esforço e de recuperação, sem cair, *à priori*, no exagero da quantidade de treino. Sabemos que muito para além da visão linear e pouco esclarecida que o aumento do volume do treino é a razão de melhorias extraordinárias na performance, a transformação qualitativa do treino acontecerá em consequência do aumento ou diminuição quantitativa (Proença, 1982). Os treinadores que optam por duas sessões bi-diárias de treino terão de atribuir ainda mais atenção à problemática da recuperação. Uma questão a analisar ao estudar a estrutura do microciclo é a relação entre o número de treinos e a sua duração. Há que equacionar a quantidade de treino com a sua qualidade.

Em síntese, no microciclo “padrão” com jogo em “casa”, ao domingo à tarde, os jogadores titulares, realizam, na maioria dos clubes (83,33%, ou seja, 15 casos) seis treinos. As restantes equipas (16,67%, ou seja, 3 casos) realizam uma semana de trabalho com sete treinos: além do caso de quarta-feira, os

treinadores destes clubes incluem um outro treino bi-diário: 11,11%, ou seja, 2 casos, na terça-feira e 5,56%, ou seja, 1 caso, na quinta-feira. Tirando estas exceções e o caso da quarta-feira, que é de treino bi-diário em todos os clubes da Superliga, é operacionalizado um só treino por dia, no microciclo. A lógica da semana de trabalho, na generalidade dos clubes da Superliga, passa por folgar na segunda-feira, surgindo o primeiro treino da semana na terça-feira (de manhã ou de tarde), realizar um trabalho bi-diário na quarta-feira (treino de manhã e de tarde), voltar a treinar quinta-feira de tarde, na sexta-feira de manhã e no sábado de manhã.

Tendo por base o Anexo IV, apresentamos os resultados relativos às diferenças nos “treinos” e “folgas” dos jogadores titulares dos clubes da Superliga, ao nível do microciclo “padrão”, considerando o jogo em “casa” ou “fora”, ao domingo à tarde. Assim:

- Clube A: quando o jogo é realizado em “casa”, os jogadores folgam sábado de manhã e treinam de tarde. No caso do jogo ser “fora”, a lógica do sábado inverte-se. O treino passa a ser de manhã e a folga à tarde.
- Clube B: quando o jogo é em “casa”, os jogadores realizam o primeiro treino na manhã na segunda-feira e folgam na parte da tarde e terça o dia todo. Com o jogo “fora”, os jogadores passam a folgar todo o dia de segunda-feira e terça-feira de manhã, treinando na parte da tarde. Assim, a diferença está no dia do primeiro treino após o jogo: segunda de manhã ou terça de tarde.
- Clube C: lógica idêntica ao clube A.
- Clube D: lógica idêntica aos clubes A e C.
- Clube E: quando o jogo se realiza em “casa”, os jogadores folgam na segunda-feira, efectuando um treino bi-diário na terça-feira. A folga seguinte é na quinta-feira de tarde. Quando o jogo é “fora”, realizam logo o primeiro treino após o jogo, na segunda-feira de manhã. Folgam nessa tarde e na terça-feira todo o dia. O treino bi-diário de terça-feira passa para quinta-feira, deixando de haver a folga nesse dia (essa passou a ser na segunda-feira de tarde, havendo folga um dia e meio consecutivo). Assim, a diferença está no dia de um dos treinos bi-diários (terça-feira ou quinta-feira). O outro treino bi-diário da equipa é, tal como em todas as demais, na quarta-feira. Como consequência, alteram-se o padrão das folgas.

- Clube F: o clube apenas foi referido que eventuais diferenças no microciclo padrão depende da viagem.

Em síntese, apenas 6 treinadores referem operacionalizar diferenças no treino dos jogadores titulares dos clubes da Superliga, considerando o microciclo “padrão” para o jogo em “casa” ou jogo “fora” (jogo ao domingo à tarde). Em 3 destes clubes, a principal diferença relaciona-se com o treino de sábado. Um quarto treinador altera a ordem do primeiro treino após o jogo e um outro altera o dia de um dos treinos bi-diários e, conseqüentemente, os dias da folga. Um outro treinador refere fazer alterações em função das viagens. Esse treinador não especificou o tipo de alterações.

No Quadro 43, apresentamos os resultados acerca do tempo semanal total de treino e sua relação com o número de treinos, nos clubes da Superliga, tendo como critério o treino dos jogadores titulares, num microciclo “padrão”, com jogo em “casa”, ao domingo à tarde. Refira-se que um treinador não respondeu à questão que validou o quadro, pelo que este representa somente os treinos de 17 clubes (94,4% do universo de clubes da Superliga).

Quadro 43 – percentagem de clubes da Superliga em função do tempo semanal total de treinos e sua relação com o número de treinos, tendo como critério um microciclo “padrão”, com jogo em “casa”, ao domingo à tarde.

Número total de horas semanais de treino e número de treinos:		Total %
6h30m (390 min.) distribuídas por 6 treinos	Entre 6h30 e as 7h00	11,11
7h00m (420 min.) distribuídas por 6 treinos		
7h25m (445 min.) distribuídas por 6 treinos	Entre 7h25 e as 7h50	22,22
7h35m (455 min.) distribuídas por 6 treinos		
7h45m (465 min.) distribuídas por 6 treinos		
7h50m (470 min.) distribuídas por 6 treinos		
8h00m (480 min.) distribuídas por 6 treinos	Entre as 8h00 e as 8h30	33,33
8h00m (480 min.) distribuídas por 6 treinos		
8h00m (480 min.) distribuídas por 6 treinos		
8h10m (490 min.) distribuídas por 6 treinos		
8h30m (510 min.) distribuídas por 6 treinos		
8h30m (510 min.) distribuídas por 6 treinos		
8h45m (525 min.) distribuídas por 6 treinos	Entre as 8h45 e as 8h55	11,11
8h55m (535 min.) distribuídas por 7 treinos		

9h30m (570 min) distribuídas por 7 treinos	Mais de 9h30	16,67
10h00m (600 min.) distribuídas por 7 treinos		
11h00m (660 min.) distribuídas por 6 treinos		
Não respondeu		5,56

Média e desvio padrão $8h19 \pm 1h06^{150}$
(499,1 min. \pm 65,9 min.)

Nota: Um treinador não respondeu à questão que validou este quadro.

Com base no Quadro 43, constata-se que, nos diferentes clubes da Superliga, o tempo de treino varia muito: o clube que treina menos tempo, realiza 6h30 minutos semanais de treino, distribuído, esse tempo, por 6 sessões de treino e, o clube que treina mais tempo, 11h00, distribui também em 6 sessões de treino. A média do treino, nos clubes da Superliga, é de 8h19 minutos, sendo o desvio padrão de 1h06 minutos. Passemos às generalizações. Constata-se que a maioria dos clubes da Superliga, 55,56%, ou seja, 10 casos, treina entre 7h25 minutos e 8h30 minutos, distribuindo esse tempo por 6 sessões semanais (concluimos, no quadro 42, que os clubes que realizavam 6 sessões semanais de treino, trabalhavam numa lógica de um dia de treinos bi-treinos diários e quatro dias de um só treino diário), sendo que 33,33% dos clubes, ou seja, 6 casos, treina entre 8h00 e 8h30. Em 11,11%, ou seja, 2 clubes, os treinadores referem que a equipa treina entre 8h45 e as 8h55. Destes, um deles refere distribuir esse tempo por 7 sessões semanais (concluimos, no quadro 42, que os clubes que realizavam 7 sessões semanais de treino, trabalhavam numa lógica de o dois dias de treinos bi-diários e três dias de um só treino diário) e, o outro treinador, por 6 sessões. Um intervalo de treino que oscile entre as 7h30 às 8h30 semanais parece-nos um bom indicador como referência para definir a padronização semanal. Pouco tempo de treino é insuficiente e, demasiado treino é prejudicial. Sendo-lhe exigida a gestão do tempo (Meinberg, 2002),

¹⁵⁰ Tendo como referência a média, sabemos, através da sua comparação com o desvio padrão e sua relação com a curva normal, que 68,26% dos casos de uma população teórica (estas dados representam a população de treinadores da Superliga, num determinado momento) estão contidos entre o valor da média e mais e menos um desvio padrão e que 95,44% estão contidos entre o valor da média e mais e menos dois desvios padrão. Assim sendo, tendo como referência o quadro 43, e extrapolando pela curva normal, constata-se que 68,26% dos treinadores, assumindo a população teórica da curva normal, treina aproximadamente entre 7h13 min. e 9h25 min. (ou seja, entre os 433,2 min. e os 565,0 min.) e que 95,44% treina entre as 6h07 e 10h31 (ou seja, entre os 367,3 min. e os 630,9 min.).

cabe ao treinador, conforme Castelo (2006a), encontrar estratégias para potenciar e maximizar as adaptações funcionais do jogador ou da equipa, para a consecução de um elevado desempenho na competição.

Refira-se que os jogadores ainda têm o jogo no domingo. Este dura 90 minutos, ao que acresce o tempo de aquecimento. Há que considerar que o jogo, apesar de toda a sua importância e significado competitivo (treina-se para se jogar melhor, ou seja, é o jogo que dá importância ao treino) é também, numa das suas vertentes, considerado como “treino”, com alto impacto nas estruturas orgânicas dos jogadores, entrando no todo da adaptação. Também há que salientar que a forma como o tempo de treino (entendido como dias sem “competição”) é otimizado, i.e., o que os jogadores fazem enquanto treinam (qualidade), é excepcionalmente importante no futuro desempenho da equipa/jogador e nas considerações que se podem traçar acerca da duração de cada sessão, face aos seus objectivos e aos do microciclo.

Como sabemos, duas das mais relevantes características da evolução do treino, na segunda metade do século XX, são o aumento do número e da qualidade dos treinos (Rebelo, 2004). No entanto, essa mesma qualidade impõe um limite de quantidade que impede o excesso de treino. Como refere Proença (1982), a ocorrência de uma alteração qualitativa positiva (aumento da performance), pressupõe que a quantidade ou volume obedeça a um determinado arranjo ditado por critérios de natureza qualitativa. Quando em exagero, a quantidade de treino torna-se nefasta ao equilíbrio dos processos de adaptação. Estas duas variáveis estão intimamente relacionadas uma vez que influenciam-se mutuamente. Neste sentido, é necessário ter muito cuidado ao fazer generalizações.

A proposta apresentada por Castelo (2004a) para um microciclo competitivo com 6 dias de intervalo entre dois jogos (jogo ao domingo à tarde) (ver análise ao quadro 42), sugere um tempo total semanal de treino de 720 minutos/12 horas¹⁵¹.

¹⁵¹ Relativamente à duração das sessões de treino, Castelo (2004a) sugere (em minutos): 90' na segunda-feira (parte da tarde), 120' na terça-feira (parte da manhã), 90' (parte da manhã) + 120' (parte da tarde) na quarta-feira, 90' (parte da manhã) + 60' (parte da tarde) na quinta-feira, 90' na sexta-feira (parte da tarde) e 60' no sábado (parte da tarde).

Do quadro anterior, verificamos que 16,67%, ou seja, 3 clubes, trabalham 9h30 minutos semanais ou mais, respectivamente 9h30, 10h00 e 11h00. Estes valores, em nosso entender, são elevados, especialmente se relacionados com o número de sessões. Os dois primeiros casos apresentam esse tempo por 7 sessões, pelo que, é de esperar que o treino médio da sessão de treino seja semelhante ao dos outros clubes com 6 sessões semanais de treino. No entanto, o treinador do clube que treina 11h00 por semana realiza somente 6 sessões de treino. Assim, o tempo de treino de cada sessão de treino deverá ser elevado. No extremo oposto, está um clube onde os jogadores treinam semanalmente 6h30 e, um outro caso, onde treinam 7h00. Nestes dois casos, o treino semanal de treino é distribuído por 6 unidade de treino. Defendemos que mais importante que o tempo de treino, é a qualidade do treino, ou seja, o que os jogadores realmente fazem (ex. o tempo útil de treino, a intensidade do treino, o número de pausas, etc.). Contudo, a qualidade tem de remeter para uma quantidade mínima. Assim, sem querermos aprofundar este assunto, parece-nos que os treinadores que privilegiam um menor tempo de treino semanal tendem a privilegiar a intensidade dos exercícios, nomeadamente o treino realizado na denominada *intensidade máxima* ou na *intensidade máxima relativa*. Em contraponto, estarão os treinadores que privilegiam mais tempo de treino, e possivelmente, um maior volume. Com isto não queremos dizer que não privilegiam a intensidade ou que não orientam o treino para a *intensidade máxima*. Podem, claramente, privilegiar a *intensidade máxima*, implementando uma lógica de muitas paragens e períodos de descanso (recuperação). Parece, no entanto, que a referência deverá ser a do volume de treino. Em nossa opinião, para maximizar a qualidade do treino, operacionalizando o treino à *intensidade máxima* ou *intensidade máxima relativa* (já abordamos este tema), não devemos, simultaneamente, pretender treinar semanalmente muitas horas. O tempo semanal de treino depende da forma como o treinador selecciona e gere os conteúdos e o tipo de exercícios que implementa. Como refere Meinberg (2002), as unidades de treino individuais, i.e., os exercícios, devem ser articuladas expressando a estrutura temporal do processo de treino.

Considerando um total das 105 sessões semanais de treino nos clubes da Superliga, apresentamos, no Quadro 44, os resultados acerca do número de

sessões de treino, discriminadas em função da sua duração referenciada a cada dia da semana (manhã e tarde). Estes resultados têm como critério o treino dos jogadores titulares, num microciclo “padrão”, com jogo em “casa”, ao domingo à tarde. Refira-se que um treinador não respondeu à questão que validou o quadro, pelo que este representa somente os treinos de 17 clubes (94,44% do universo de clubes da Superliga).

Quadro 44 – valores absolutos e percentagem de sessões de treino, em função da sua duração referenciada a cada dia de treino (manhã e tarde), em 17 dos 18 clubes da Superliga, tendo como critério um microciclo “padrão”, com jogo em “casa”, ao domingo à tarde.

Sessões de treino:		Total									
		30 min.	40/45 min.	50 min.	1h00	1h10	1h15	1h20	1h30	1h45	2h00
Segunda	Manhã		1		1				2		
	Tarde										
Terça	Manhã	1					1		3	1	
	Tarde			1	1		1	1	2	2	1
Quarta	Manhã				2	2	4		8		1
	Tarde				3	1	4	1	7		1
Quinta	Manhã					1	2		3		
	Tarde					1			5	3	3
Sexta	Manhã				1		7		5	1	1
	Tarde								2		
Sábado	Manhã				10	1	2				
	Tarde		1		3						
TOTAL = 105		1	2	1	21	6	21	2	37	7	7
Total %		0,95	1,90	0,95	20,00	5,71	20,00	1,90	35,24	6,67	6,67

Nota: Um treinador não respondeu à questão que validou este quadro.

Pela análise do quadro 44, constatamos que durante a semana de trabalho, a maioria dos treinos, considerando a totalidade de treinos realizados pelos clubes da Superliga (tendo por base os treinos de 17 das 18 equipas da Superliga), ou seja, 105 treinos¹⁵², tem uma duração que oscila entre 1h00 e 1h30 minutos. Verificamos que a duração é de 1h30 minutos em 35,24% dos 105 treinos, ou seja, 37 treinos, e 1h00 em 20,00%, ou seja, 21 treinos ou 1h15 também em 20,00%, ou seja, 21 treinos. Assim, os treinos em que a duração varia entre 1h00 e 1h30 representam 75,24% dos 105 treinos, ou seja, 79 treinos. O mesmo quadro destaca que 13,34% dos 105 treinos, ou seja, 14 treinos, duram 1h45 minutos ou 2h00 (realizam-se 7 treinos, ou seja, 6,67%

¹⁵² Concluímos com base no quadro 42 que a generalidade dos clubes, 83,33%, ou seja, 15, realiza um “microciclo” com seis treinos, sendo que as restantes equipas, 16,67%, ou seja, 3, efectuem uma semana de trabalho com sete treinos)

dos 105 treinos, com 1h45 e também 7, 6,67%, com 2h00). Diferentes durações, representando outros horários de treino, perfazem 5,7%, ou seja, 6 dos 105 treinos dos 17 clubes em questão.

Sabemos, à partida, que num microciclo “padrão”, cada dia de treino apresenta objectivos diferenciados que se articulam numa lógica (semanal) de trabalho. Assim, num microciclo podem surgir sessões com durações muito diferentes, consoante os objectivos a alcançar (Alves s/d, b). É de esperar que face a objectivos diferenciados, também as durações das sessões sejam diferenciadas.

Vimos na revisão da literatura que as sessões de treino podem apresentar durações diversas (Peixoto, 1999; Alves s/d, b), podendo variar entre 45 minutos e as 4 horas (Alves, s/d, b), embora este último caso se reporte geralmente às modalidades individuais (Castelo, 2000). Nos desportos colectivos, as sessões de treino apresentam grande consistência¹⁵³ (Peixoto, 1999; Castelo, 2000).

A duração de uma sessão de treino é função das tarefas previamente elaboradas, do tipo de actividade e do nível de preparação dos praticantes (Castelo, 2000). A literatura sugere que o tempo médio para uma sessão de treino é de 2 horas/120 minutos (ver Bompa, 1999; Alves s/d, b) pois este é o tempo considerado suficiente para que as interacções pretendidas sejam consistentes, não se ultrapassando o tempo habitual de concentração e focalização do praticante, ou que ocorra risco de atingir níveis de fadiga demasiado elevados (Alves, s/d, b).

A propósito da duração das sessões de treino, Frade (2003) sugere que estas não devem ser muito prolongadas, apontando para uma duração de hora e meia, à excepção do treino de quarta-feira¹⁵⁴ que sugere poder ser de duas horas.

Na proposta que apresenta para um microciclo competitivo com 6 dias de intervalo entre dois jogos (jogo ao domingo à tarde), Castelo (2004a) sugere treinos com 60, 90 e 120 minutos. Consideramos que no Futebol uma duração média de 90 minutos é um bom indicador geral – pode ser um pouco mais ou

¹⁵³ Nos desportos individuais surge uma maior variabilidade da duração da unidade de treino (Peixoto, 1999)

¹⁵⁴ O autor está a reportar-se para uma lógica de microciclos com jogo aos domingos.

um pouco menos, conforme os objectivos da sessão, face à lógica de trabalho articulada no microciclo. Assim, tendo por base a sugestão¹⁵⁵ de Peixoto (1999) para classificar a duração das sessões de treino, somos da opinião que, no Futebol, estas dever-se-iam situar na *sessão de treino curta, podendo chegar ao limite inferior da sessão de treino média*.

Na elaboração do quadro 44, utilizamos as respostas de 17 dos 18 treinadores¹⁵⁶ da Superliga. As seguintes informações, embora já implicitamente referidas na análise ao quadro 42 (que incluía a resposta de todos os clubes), são agora apresentadas, tendo por base o quadro 44, onde referimos respostas de 17 dos 18 treinadores dos clubes da Superliga, ou seja, 94,4% do universo¹⁵⁷:

- No que se refere ao primeiro treino após o jogo (treino de segunda-feira ou terça-feira), 15 de 17 clubes realizavam apenas um treino num destes dias e dois realizavam um treino bi-diário, na terça-feira. Temos, assim, um total de 19 treinos na segunda ou terça, realizados pelos clubes da Superliga;
- No que se refere ao dia em que todas as equipas fazem um treino bi-diário (quarta-feira), constatamos a realização de 34 treinos pelos clubes da Superliga;
- No que concerne a quinta-feira, apuramos a realização de 18 treinos pelos clubes da Superliga. Assim, um dos clubes realiza treino bi-diário;
- No que se refere à sexta-feira, verificamos a realização de 17 treinos no somatório dos treinos dos clubes da Superliga (todas as equipas realizam uma só sessão de treino diário);
- Relativamente a sábado, constatou-se a realização de 17 treinos nos clubes da Superliga (todas as equipas realizam uma só sessão de treino diário).

¹⁵⁵ Atendendo à duração das sessões de treino, Peixoto (1999) atribui diferentes classificações à sessões de treino: (i) a sessão de treino curta, cujo duração varia de 30 minutos a 90 minutos; (ii) sessão de treino média, cujo duração corresponde de 2 a 3 horas e, (iii) sessão de treino longa, cujo duração é superior a 3 horas.

¹⁵⁶ Um dos treinadores não respondeu à pergunta que validou o respectivo quadro (referente aos horários de treino utilizados: início e fim do treino).

¹⁵⁷ Apresentamos estas informações com base na análise ao quadro 44 e não com base na análise ao quadro 42, uma vez que, assim, estas informações mais facilmente se relacionam com a análise dos quadros 44.1, 44.2, 44.3, 44.4 e 44.5. A equipa em falta (cujo treinador não respondeu à questão 34 do questionário) realiza apenas um treino bi-diário, na quarta-feira.

Com base no Quadro 44, elaboramos o Quadro 44.1, 44.2, 44.3, 44.4 e 44.5 onde apresentamos os resultados acerca da duração, respectivamente, das “sessões de treino” de segunda e terça-feira, de quarta-feira, de quinta-feira, de sexta-feira e de sábado, dos jogadores titulares de 17 dos 18 clubes da Superliga, num microciclo “padrão”, com jogo em “casa”, ao domingo à tarde.

Quadro 44.1 – valores absolutos e percentagem de sessões de treino, em função da sua duração referenciada à segunda-feira e terça-feira, em 17 dos 18 clubes da Superliga, tendo como critério um microciclo “padrão”, com jogo em “casa”, ao domingo à tarde.

Sessões de treino Seg. e Terça	Total									
	30 min.	40/45 min.	50 min.	1h00	1h10	1h15	1h20	1h30	1h45	2h00
TOTAL = 19	1	1	1	2		2	1	7	3	1
Total %	5,26	5,26	5,26	10,53	0	10,53	5,26	36,84	15,79	5,26

Pelo quadro anterior, verificamos uma grande dispersão na duração dos treinos, nos diversos clubes (variam entre os 30 minutos e as 2 horas). Contudo destaca-se que 10 dos 19 treinos (52,63%) têm uma duração que varia entre 1h30 e 1h45, sendo que 13 treinos (63,16%) têm uma duração que oscila entre 1h15 minutos e 1h45 minutos.

Quadro 44.2 – valores absolutos e percentagem de sessões de treino, em função da sua duração referenciada à quarta-feira, em 17 dos 18 clubes da Superliga, tendo como critério um microciclo “padrão”, com jogo em “casa”, ao domingo à tarde.

Sessões de treino Quarta	Total									
	30 min.	40/45 min.	50 min.	1h00	1h10	1h15	1h20	1h30	1h45	2h00
TOTAL = 34				5	3	8	1	15		2
Total %	0	0	0	14,71	8,82	23,53	2,94	44,11	0	5,88

Salientamos, do quadro anterior, que 23 dos 34 treinos (67,65%) têm uma duração de 1h30 ou 1h15, respectivamente representando 44,11% treinos, ou seja, 15 treinos e 23,53%, ou seja 8 treinos. 5 dos 34 treinos (14,71%) têm uma duração de 1h00. Os restantes treinos, 6, ou seja 17,64%, têm outras durações. Assim, dos 38 treinos, 28 (73,68%) têm uma duração de 1h30, 1h15 e 1h00. Tirando 2 casos (5,88%), a duração dos treinos da quarta-feira oscila entre 1h00 e 1h30.

Quadro 44.3 – valores absolutos e percentagem de sessões de treino, em função da sua duração referenciada à quinta-feira, em 17 dos 18 clubes da Superliga, tendo como critério um microciclo “padrão”, com jogo em “casa”, ao domingo à tarde.

Sessões de treino Quinta	Total									
	30 min.	40/45 min.	50 min.	1h00	1h10	1h15	1h20	1h30	1h45	2h00
TOTAL = 18					2	2		8	3	3
Total %	0	0	0	0	11,11	11,11	0	44,44	16,67	16,67

Do quadro anterior, constatamos que 8 dos 18 treinos (44,44%) têm uma duração de 1h30, sendo que 3 treinos (16,67%) duram 1h45 ou 2h00 e 2 treinos (11,11%) 1h10 ou 1h15. Na quinta-feira, todos os treinos oscilam entre a 1h10 minutos e as 2h00, sendo que 14 dos 18 treinos (77,78%) têm uma duração que oscila entre 1h30 e as 2h00.

Quadro 44.4 – valores absolutos e percentagem de sessões de treino, em função da sua duração referenciada à sexta-feira, em 17 dos 18 clubes da Superliga, tendo como critério um microciclo “padrão”, com jogo em “casa”, ao domingo à tarde.

Sessões de treino Sexta	Total									
	30 min.	40/45 min.	50 min.	1h00	1h10	1h15	1h20	1h30	1h45	2h00
TOTAL = 17				1		7		7	1	1
Total %	0	0	0	5,88	0	41,18	0	41,18	5,88	5,88

O que se destaca do quadro anterior é que, embora na sexta-feira os treinos oscilem entre a 1h00 minutos e as 2h00, 14 dos 17 treinos (82,32%) têm uma duração de 1h15 ou 1h30 (7 casos, ou seja, 41,18%, para cada duração referenciada).

Quadro 44.5 – valores absolutos e percentagem de sessões de treino, em função da sua duração referenciada ao sábado, em 17 dos 18 clubes da Superliga, tendo como critério um microciclo “padrão”, com jogo em “casa”, ao domingo à tarde.

Sessões de treino Sábado	Total									
	30 min.	40/45 min.	50 min.	1h00	1h10	1h15	1h20	1h30	1h45	2h00
TOTAL = 17		1		13	1	2				
Total %	0	5,88	0	76,47	5,88	11,76	0	0	0	0

Do quadro 44.5, salienta-se que ao sábado, à excepção de um treino que tem uma duração de 40/45 minutos, todos os treinos têm uma duração que oscila

entre 1h00 e 1h15 minutos. Destaca-se que 13 dos 17 treinos (76,47%) têm uma duração de 1h00.

Refira-se que os horários (início e fim) de cada uma das sessões de treino dos clubes da Superliga, (excepto um caso, no qual o treinador não respondeu à questão), podem ser consultados no Anexo IV. Encontra-se também em Anexo a discriminação da duração de cada sessão de treino dos clubes inquiridos, em função do dia do microciclo.

Em Síntese, somando todos os treinos de 17 clubes da Superliga (um treinador não respondeu a esta questão), numa semana de trabalho, tendo como critério o treino dos jogadores titulares, num microciclo “padrão”, com jogo em “casa”, ao domingo à tarde, constata-se que se realizam 105 treinos. Na segunda ou terça-feira, (primeiro treino após o jogo, embora em dois clubes a sessão seja bi-diária, na terça) realizam-se 19 treinos, dos quais 10 (52,63%) têm uma duração que varia entre 1h30 e 1h45 minutos. Constata-se uma grande dispersão na duração dos referidos treinos (variam entre os 30 minutos e as 2 horas). Na quarta-feira, realizam-se 34 treinos (treinos bi-diários em todos os clubes), dos quais 23 (67,65%) têm uma duração de 1h30 ou 1h15. Na quinta-feira realizam-se 18 treinos (um clube realiza sessão bi-diária), dos quais 14 (77,78%) têm uma duração que varia entre 1h30 e as 2h00; destes, 8 treinos (44,44%) duram de 1h30. Na quinta-feira, realizam-se 17 treinos (todos os clubes fazem uma só sessão diária), dos quais 14 (82,32%) têm uma duração de 1h15 (7 casos) ou 1h30 (7 casos). No Sábado, realizam-se 17 treinos (exceptuando 4 casos que treinam de tarde, os restantes são de manhã), dos quais 13 (76,47%) têm uma duração de 1h00.

No Quadro 45, apresentamos os resultados acerca do planeamento dos treinadores da Superliga em função da dinâmica e incidência dos “padrões” de esforço e de recuperação, tendo como referência um microciclo “padrão”, com jogo em “casa”, ao domingo à tarde.

Quadro 45 – percentagem de clubes da Superliga em função da dinâmica e incidência dos “padrões” de esforço e de recuperação, num microciclo “padrão”

“Impacto da carga”:	Total %						
	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Recuperação		22,2	33,3				5,6
Baixa			5,6			16,7	50,0
Moderada baixa			16,7			44,4	22,2
Moderada alta			16,7		38,9	16,7	16,7
Alta				94,5	55,6	16,7	
Muito alta	94,4						
Folga		77,8	22,2				
Não respondeu	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6	5,6

Pela análise do quadro 45, constatamos que, na Superliga, a dinâmica e incidência dos “padrões” de esforço e de recuperação, planeada pelos treinadores, procura seguir uma lógica onde se verifica que o impacto da “carga” na quarta e na quinta-feira é semelhante em todos os clubes. Existe divergência relativa à magnitude da “carga” nos treinos de sexta-feira e sábado. Os treinos da segunda ou terça têm uma particularidade resultante de serem o primeiro treino após o jogo. Passemos a analisar cada um dos dias da semana de trabalho:

- No que concerne ao dia do jogo, domingo à tarde, o impacto da “carga” é muito alto. Nenhum dia de treino consegue reproduzir o esforço que é alcançado na competição. Esta resposta foi estandardizada;
- Relativamente ao primeiro treino da semana, temos que considerar a análise de dois dias: (1) na segunda-feira a maioria dos clubes, 77,78%, ou seja, 14, folgam. Os que treinam, 22,22%, ou seja, 4 casos, fazem recuperação nesse dia; (2) Na terça-feira, a lógica inverte-se: os clubes que treinaram na véspera, 22,22%, ou seja, 4, folgam e os restantes, 77,78%, ou seja, 14, treinam, sendo que, dois deles, 11,11%, realizam treino bi-diário (quadro 42). Dos clubes que realizam o primeiro treino na terça-feira, 33,33%, ou seja, 6 equipas, fazem recuperação; 16,67%, ou seja 3 equipas, têm um treino com impacto “moderado baixo”; também 16,67%, ou seja, 3 equipas, têm impacto “moderado alto” e, numa equipa, ou seja, 5,56%, o treino tem um impacto “baixo”. Há, pois, divergência quanto à incidência do “padrão” de esforço e de recuperação, nos clubes que treinam na terça-feira (primeiro treino). Refira-se, no entanto, que 55,56% dos clubes da Superliga, ou seja, 10 casos, folgam à segunda-feira e treinam à terça-feira,

sendo que a magnitude da *carga* oscila entre a “recuperação” e a “moderada baixa”. Saliente-se ainda que o treinador que refere optar por um único treino de 2 horas na terça-feira (ver Anexo IV), atribui a esse treino um impacto da *carga* “baixa”. Assim, especulando, esse treinador talvez promova um treino onde operacionaliza bastante volume e pouca intensidade. Cada um dos dois clubes que realizam um treino bi-diário na terça, treinam, um total de 3 horas: 1h30 minutos de manhã e 1h30 minutos de tarde. Em ambos os casos, os treinadores atribuem à magnitude da *carga* um impacto “moderado alto” (ver Anexo IV). Tendo por base um comentário destes treinadores, ao preencher o questionário, refira-se que embora os treinadores planeiem um treino com objectivos de recuperação na parte da manhã, o treino da tarde já tem um impacto mais elevado. A resposta dos treinadores representa o cômputo do dia. Pelo Anexo IV podemos constatar que um treinador refere que a equipa treina terça-feira de tarde 1h30 minutos, referindo sessão um impacto “moderado alto”. Não parece que este treinador, ao ministrar uma *carga* com esta magnitude, revele grandes preocupações com a recuperação dos jogadores. Uma posterior análise do padrão de esforço para a semana de trabalho da referida equipa (ver Anexo IV) revela-nos que o referido treinador realiza treinos somente com impactos que classifica de “moderado alto” ou “alto”. Este parece ser uma excepção na Superliga. Seria conveniente que o referido treinador repensasse este aspecto uma vez que é muito importante ponderar a recuperação. Parece-nos que o referido treinador não atribui muita importância à fadiga dos jogadores, pelo menos em termos conceptuais, ao nível do planeamento. Esta devia ser um aspecto central do treino para evitar o sobretreino e potenciar o desempenho da equipa e dos jogadores no jogo. Os restantes treinadores revelam utilizar uma dinâmica e incidência dos “padrões” esforço e de recuperação mais diversificada e equilibrada (iremos aprofundar esta análise num parágrafo posterior). Um treinador, 5,56% do total de inquiridos, não respondeu à questão;

- Na quarta-feira (treino bi-diário em todos os clubes), o impacto de *carga* é “alto”. Esta constatação vai de encontro com referências da literatura que sugerem que após um jogo ao domingo, o jogador, até quarta-feira, apenas consegue recuperar cerca de 50% dos níveis de glicogénio que

apresentava antes do início do jogo, no domingo (ver Bangsbo, 1994). De acordo com Carvalhal (2000), para se recuperar de um jogo de Futebol de alto nível, o intervalo de tempo necessário pode variar entre as 72/96 horas. Um treinador, 5,56% do universo, não respondeu;

- Relativamente ao treino de quinta-feira, todos os clubes à excepção de um, fazem um só treino diário (quadro 42). Constatamos que na maioria das equipas, 55,56%, ou seja, 10 casos, o impacto da “carga” de treino é “alto”. As restantes equipas, 38,89%, ou seja 7 casos, têm um impacto “moderado alto”. Atendendo à equipa que faz duas sessões de treino na quinta-feira, o seu treinador refere que o cômputo do dia tem um impacto “alto”. Genericamente, nos clubes da Superliga, verificamos que o trabalho na quarta-feira e quinta-feira é complementar, em termos da magnitude do esforço, surgindo um “padrão” de esforço elevado nestes dois dias da semana de trabalho. Um treinador, 5,56% da população inquirida, não respondeu;
- No que se refere à sexta-feira, constatamos uma diversidade de padrões de esforço para o treino deste dia (este corresponde ao 5º treino da semana para 15 equipas, 83,33%, e ao 6º treino em 3 equipas, 16,67% – quadro 42. Relembramos que a análise à questão que validou o quadro 45 é baseada na resposta de 17 treinadores e não na totalidade dos inquiridos). Uma maioria relativa de treinadores, 44,44%, ou seja, 8, classifica o impacto da “carga” no treino de sexta-feira de “moderada baixa”. Achamos que esta intenção está correcta. Os restantes classificam de “baixa”, “moderada alta” e “alta”. Cada subgrupo representa 16,67% dos treinadores da Superliga, ou seja, 3 casos. Um treinador, ou seja, 5,56% dos treinadores, não respondeu.
- Relativamente ao Sábado, refira-se que a maioria dos treinadores, 50%, ou seja, 9, refere planear “carga” com “baixo” impacto. Este aspecto parece-nos pertinente uma vez que no dia seguinte o jogo desencadeará um impacto máximo (*carga* “muito alta”). A sessão de trabalho de sábado deve garantir um esforço que não comprometa o desempenho da equipa no jogo, evitando a instalação de fadiga ou, garantir que esta seja mínima, de modo a que possa estar debelada até à hora de jogo. Será assim maximizado o desempenho da equipa. 5,56% dos treinadores, 1 caso, refere que o treino

de sábado está orientado para a recuperação da equipa e dos jogadores (para o jogo do dia seguinte) e, 22,22%, ou seja, 4 treinadores, referem operacionalizar um treino cujo impacto do esforço será “moderado baixo”. Pensamos que estas opções não comprometem o desempenho no jogo, por excesso de fadiga. No entanto, no caso das equipas que optam por uma *carga* “moderada baixa”, terão de prestar uma atenção particular aos níveis de fadiga acumulados do dia anterior. Se o treino da véspera do jogo for “moderado baixo” e os jogadores se encontrarem com elevados índices de fadiga acumulados das sessões anteriores, o jogador pode não recuperar o necessário e o seu desempenho no jogo será comprometido. A recuperação depende muito das características individuais dos jogadores. Destacamos, no entanto, que a não compensação deste aspecto, ao longo de diversas semanas de treino pode desencadear níveis de fadiga crónicos que poderão culminar no sobretreino e/ou no aparecimento de lesões. 16,67% dos treinadores, 3 casos, referem orientar o treino para uma *carga* “moderada alta”. Em nosso entender, à partida, uma *carga* “moderada alta” no treino de sábado não será o mais conveniente. No entanto, teremos de considerar com especial cuidado, o impacto do treino de sexta. Assim, na sexta-feira um destes treinadores refere uma *carga* “moderada baixa”, um segundo, uma *carga* “moderada alta” e um terceiro, uma *carga* “alta”. Pensamos que a recuperação para o jogo poderá estar comprometida nos casos em que além de utilizarem uma *carga* “alta” ou “moderada alta” nos treinos de sexta, os treinadores incidam numa *carga* “moderada alta” no treino de sábado. Como nos refere Tschiene (2001), cometer erros na fase de preparação que antecede a competição “destrói” completamente toda a preparação precedente. Estes treinadores deviam repensar o seu planeamento, no sentido de considerar com mais pertinência os aspectos da recuperação da equipa e dos jogadores. Um treinador (5,56%) não respondeu a esta questão.

Ao analisarmos a dinâmica e incidência dos “padrões” de esforço e de recuperação planeada pelos treinadores, teremos que ter sempre em atenção que as sessões de treino do microciclo interagem mutuamente. Este facto torna indispensável a articulação entre aquilo que já foi feito e o que se vai fazer.

Concordamos com as indicações gerais de uma proposta formulada por Oliveira (2004b) acerca da orientação das “cargas” (recuperação e esforços) de uma equipa de alto rendimento submetida a uma competição semanal (jogo ao domingo). Baseando-se numa escala de “cargas” (recuperação e esforços) constituída por 5 níveis (*carga* “muito alta”, “alta”, “moderada”, “baixa” e “recuperação”), este autor sustenta que: (i) o jogo (realizado no domingo) representa um esforço máximo, (ii) o dia seguinte (segunda-feira) deverá ser de folga, (iii) a terça-feira terá de promover a recuperação, (iv) o treino de quarta-feira deverá seguir um padrão de esforço “alto”, (v) o de quinta-feira “moderado”, (vi) assim como o de sexta-feira, embora o impacto deste dia seja ligeiramente mais baixo. Por fim, (vii) o sábado deverá visar uma *carga* “baixa”. Este exemplo é uma boa referência a adoptar na análise dos “padrões” de esforço e recuperação propostos pelos treinadores dos clubes da Superliga.

Sinteticamente, a análise dos dados permite-nos concluir que a lógica geral da incidência dos “padrões” de esforço e de recuperação, nas equipas da Superliga, é diversificada embora o impacto do esforço na quarta e na quinta-feira seja semelhante em todos os clubes. Tendo por base a maioria das respostas dos treinadores da Superliga em cada um dos dias da semana de trabalho, constatamos um “padrão” que consiste na folga à segunda-feira (dia seguinte ao jogo), recuperação no treino da terça-feira, *carga* “alta” nos treinos de quarta-feira e quinta-feira, *carga* “moderada baixa” no treino de sexta-feira e *carga* “baixa” no treino de sábado. Este “padrão” não representa especificamente nenhum clube da Superliga. Representa uma tendência geral acerca da dinâmica e incidência do esforço e da recuperação dos clubes da Superliga. Somos da opinião que o “padrão” geral identificado está ajustado às exigências do Futebol. Contudo, achamos que na quinta-feira, a “carga” poderia ser de natureza “moderada alta”. Por outras palavras, os treinos de quarta-feira e quinta poderão ter um impacto elevado, não obstante, defendemos que na quinta-feira, na medida em que nos começamos a aproximar mais do dia do jogo, a “carga” deverá ser ligeiramente menor.

A dinâmica e incidência dos “padrões” de esforço e de recuperação dos clubes da Superliga (excepto um caso, no qual o treinador não respondeu à questão) podem ser consultados no Anexo IV.

Através da análise do Anexo IV, destacam-se 3 clubes, 16,67% da população inquirida. Estas equipas fogem à lógica geral apresentada. Os 3 casos assumem um “padrão” de *carga* “alta” para os principais treinos da semana, a designar, quarta, quinta e sexta-feira. Cada uma destas 3 equipas realiza 6 treinos semanais. Duas delas, ou seja, 11,11% do total de clubes da Superliga, equacionam recuperação no treino de terça-feira e, no treino de sábado, uma *carga* “moderada baixa” ou “baixa”. Tendo em consideração o impacto da fadiga acumulada durante a semana de trabalho, parece-nos que o aspecto da recuperação da equipa e dos jogadores é ponderado. A dinâmica e incidência dos “padrões” de esforço e de recuperação são equilibradas. No entanto, o treinador que operacionaliza uma *carga* “moderada baixa” no treino de Sábado devia reflectir sobre o estado de recuperação da equipa e dos jogadores no dia do jogo. Com isto, não estamos a dizer que os jogadores não estão recuperados no momento do jogo, mas tão somente, que é essencial reflectir no processo, especialmente quando se trabalha com exigências de *cargas* elevadas, próximas dos limites dos jogadores, uma vez que se torna necessário promover níveis óptimos de recuperação na hora do jogo (os 3 treinos anteriores ao de sábado, quarta – quinta – sexta, são de *carga* “alta”). O terceiro clube destacado, 5,56% da população inquirida, não faz recuperação no treino de terça-feira, optando logo por trabalhar com *carga* “moderada alta”. Os jogadores tiveram um dia de folga após o jogo. No sábado a *carga* é “moderada alta”. Anteriormente já tínhamos comentado este caso. No sentido de potenciar o desempenho da equipa e dos jogadores no jogo, este treinador deverá repensar o seu planeamento. Achamos que os “padrões” de esforço e recuperação projectados por este treinador são demasiado elevados. Deverá prestar mais atenção aos aspectos da recuperação, evitando que a equipa e os jogadores iniciem o jogo com índices de fadiga acumulada, de modo a evitar a todo o custo o sobre-treino e o aparecimento de lesões por excesso de “carga” e insuficiente recuperação, assim como, decréscimos no desempenho competitivo. Por outro lado, parece-nos que durante a semana de treinos, o impacto do jogo não é convenientemente reajustado com uma eficaz recuperação. A ser verdade este postulado, a equipa deverá treinar com índices de fadiga acumulada. Os restantes clubes seguem uma lógica onde “padrões” de esforço e de recuperação da semana de trabalho revelam mais

equilíbrio e ponderação. Pensamos que os dois clubes inicialmente referidos trabalham numa zona mais próxima do limite para a recuperação, na medida em que recorrem a “cargas” elevadas mais vezes.

No Quadro 46, apresentamos os resultados acerca dos objectivos “físicos” atribuídos a cada um dos dias de treino da semana de trabalho, nos clubes da Superliga, tendo como critério o treino dos jogadores titulares, num microciclo “padrão”, com jogo em “casa”, ao domingo à tarde.

Quadro 46 – percentagem de clubes da Superliga em função dos objectivos do treino físico ao longo num microciclo “padrão”, com jogo em “casa”, ao domingo à tarde.

Objectivos “físicos”:		Total %
Segunda e terça-feira	Recuperação activa	66,67
	Recuperação activa e resistência	22,22
	Recuperação activa e força	5,56
	Não respondeu	5,56
Quarta-feira	Força e resistência	33,33
	Força	22,22
	Força, resistência e velocidade	16,67
	Resistência	16,67
	Potência (força + velocidade)	5,56
	Não respondeu	5,56
Quinta-feira	Resistência	55,56
	Resistência e velocidade	16,67
	Velocidade	11,11
	Força e velocidade	5,56
	Força, resistência e velocidade	5,56
	Não respondeu	5,56
Sexta-feira	Velocidade	77,78
	Potencia (força + velocidade) e recuperação activa	5,56
	Resistência e velocidade	5,56
	Resistência	5,56
	Não respondeu	5,56
Sábado	Velocidade	66,67
	Recuperação activa	16,67
	Outro: lúdico	5,56
	Outro: lances de bola parada	5,56
	Não respondeu	5,56

Para analisar o quadro 46, devemos ter presentes as informações referentes ao número de treinos dos clubes da Superliga em função do dia da semana de trabalho (quadro 42). Relembrando, os clubes da Superliga realizam 6 ou 7 sessões semanais de treino. Os clubes que realizam 6 sessões semanais de treino (83,33%, ou seja, 15 casos) trabalham numa lógica de um dia com treinos bi-diários (a quarta-feira) e quatro dias com uma só unidade diária de treino. Os clubes que realizam 7 sessões semanais de treino (16,67%, ou seja, 3 casos) trabalham numa lógica com dois dias com treinos bi-diários (a quarta-feira e a terça-feira ou a quinta-feira: em 11,11%, ou seja, 2 casos, a terça-feira e em 5,56%, ou seja, 1 caso, a quinta-feira) e três dias com uma só unidade diária de treino. Passemos agora à análise do quadro 46.

O quadro 46 refere-se aos objectivos “físicos” de cada um dos dias de treino, mesmo nos casos em que o planeamento com base na componente “física” não seja o principal tipo de planeamento utilizado. Parte-se do pressuposto que todas as equipas, incluindo as que operacionalizam um planeamento com base na componente “táctica” (relativa a uma forma de jogar), têm que ponderar as implicações físicas presentes nos exercícios. Mesmo que o desenvolvimento das capacidades “físicas” da equipa e dos jogadores esteja subordinado aos aspectos do planeamento “táctico”, aquela dimensão do rendimento terá necessariamente de estar sempre presente, independentemente da importância que se lhe atribui. Passemos à análise a cada um dos dias da semana de trabalho, nos clubes da Superliga:

Na segunda ou na terça-feira (dia correspondente ao primeiro treino da semana, embora 2 equipas façam treino bi-diário), todos os clubes que responderam à questão incluem nos objectivos “físicos” a recuperação activa. Constatamos, no entanto, que apenas 66,67% dos clubes, ou seja, 12 casos, têm preocupações somente com a recuperação activa. 27,78%, ou seja, 5 casos, correspondem a equipas em que, para além da preocupação com a recuperação activa, são atribuídos outros objectivos físicos: 22,22%, 4 casos, preocupam-se também com a resistência e, 5,56%, 1 caso, além da recuperação activa, preocupa-se também com a força. Um dos treinadores, 5,56% do universo, não respondeu à questão. Achamos que o essencial, considerando somente os aspectos “físicos” (independentemente da orientação

do principal aspecto de planeamento), no primeiro dia de treino, está relacionado com recuperação, intervindo sobre a fadiga acumulada do jogo de domingo. É necessário debelar este aspecto nefasto ao desempenho, no sentido de não comprometer a intensidade do trabalho do resto da semana e, potenciar a capacidade de resposta (física) do jogador não só nas sessões de treino seguintes, como também no jogo que se segue. O problema da recuperação é um aspecto central no planeamento e aparece de forma simbiótica com o resto do trabalho.

Relativamente a quarta-feira, dia do microciclo “padrão” no qual a sessão de treino é bi-diária em todos os clubes, os principais objectivos “físicos” estão relacionados com a capacidade condicional força e resistência. 50% dos treinadores, ou seja, 9 casos, referem trabalhar tanto a força como a resistência. Passemos a particularizar: a maioria dos treinadores, 77,78%, ou seja, 14, refere procurar trabalhar a força, embora apenas 22,22%, ou seja, 4 casos, se preocupe somente com esta capacidade condicional. 55,56%, ou seja, 10 casos, além da preocupação com a força, têm outros objectivos físicos: 33,33% das equipas, ou seja, 6 equipas, trabalham força e resistência; 16,67%, ou seja, 3 clubes preocupam-se em trabalhar as três principais capacidades condicionais associadas ao Futebol (força, resistência e velocidade) e um clube, 5,56% do universo, refere trabalhar neste dia a potência, reportando-se especificamente a uma conjugação de força e velocidade. Uma minoria de treinadores, 16,67%, ou seja, 3 casos, refere não trabalhar a força neste dia mas sim a capacidade condicional resistência. Relativamente à resistência, refira-se que 66,67% da população inquirida, ou seja, 12 casos, privilegia também esta capacidade condicional, sendo no entanto uma minoria, 16,67%, ou seja, 3 treinadores apenas se preocupam com esta capacidade condicional. 50% do universo orienta o treino físico para o desenvolvimento da resistência e outras capacidades condicionais (os já referidos 33,33%, ou seja 6 casos, com a resistência e força e, 16,67%, ou seja, 3 casos, com a resistência, força e velocidade). Um dos treinadores não respondeu. Somos da opinião, pensando estritamente na dimensão física, que o mais correcto será apresentar preocupações que privilegiem fundamentalmente uma capacidade condicional em cada dia da semana de trabalho. Este pressuposto será mais no plano didáctico uma vez que, em

todos os exercícios, todas as capacidades estarão sempre presentes. Esta opinião vai de encontro com as sugestões retiradas a partir de estudos de caso realizadas por Costa (2002) e Resende (2002). Ao analisar o padrão de trabalho de uma equipa, Costa (2002) constata a existência, ao longo das várias sessões de treino, de uma predominância de exercícios orientados para diferentes capacidades físicas. Segundo este autor, identifica-se uma estrutura pré-definida relativa ao impacto semanal da dinâmica da “carga” de treino¹⁵⁸. Apesar de ser feita a «separação» dos treinos em função das diferentes capacidades condicionais, todas elas estão presentes em todos os treinos aparecendo de uma forma interligada (Costa, 2002). Neste sentido, a separação surge mais no plano didáctico. Também Resende (2002), ao realizar um estudo de caso ao microciclo “padrão” de uma equipa de topo, constata que apesar de todas as capacidades condicionais estarem presentes em todos os treinos, aparecendo de uma forma interligada, se pode considerar que uma das capacidades se evidencia como elemento orientador ao nível da dimensão física da sessão de treino em questão, uma vez que grande parte dos exercícios desse dia privilegia essa capacidade.

Consideramos que a quarta-feira é um bom dia para o trabalho de força, uma vez que se trata do período que a literatura consagra como o momento no qual o jogador, após ter realizado jogo no domingo, começa a estar apto novamente para um padrão de esforço elevado (ver Revisão da Literatura). Por outro lado, estamos ainda a alguns dias do jogo seguinte, havendo ainda bastante tempo para ponderar a recuperação.

No que se refere ao treino de quinta-feira, a maioria das equipas, 72,22%, ou seja, 13 casos, procura trabalhar a resistência: 55,56%, ou seja, 10 casos, definem um único objectivo físico, a capacidade condicional resistência e 16,67%, ou seja, 3 casos, refere trabalhar a resistência e a velocidade. Para 11,2%, ou seja, 2 equipas, o objectivo físico é a velocidade, para 5,56%, ou seja, 1 caso, a força e a velocidade e também para 5,56% do universo, 1 caso, a força, resistência e velocidade. Um treinador não respondeu à questão. O

¹⁵⁸ Com base nessa estrutura, será definido um planeamento tático, referente à organização de jogo, tendo como suporte o modelo de jogo adoptado e seus princípios (Costa, 2002). Refira-se que este autor identifica que quem orienta todo o processo é a componente tática, surgindo as restantes componentes como que por “arrastamento”, mas de uma forma organizada e estruturada.

desenvolvimento da resistência é uma boa aposta para o trabalho de quinta-feira. Este treino (que é bi-diário num clube) deve estar relacionado com os treinos anteriores, nomeadamente com os de quarta-feira. Relembramos que embora a principal orientação do treino de quarta-feira seja a força e a resistência, apenas um dos 3 casos (16,67% dos universos) que orienta o treino de quarta-feira para a resistência tem como objectivo físico também na quinta-feira a resistência (ver Anexo IV). Este treinador devia repensar este treino no sentido de não prestar demasiada atenção a uma capacidade condicional em detrimento de outras. Devia tornar mais equitativo o desenvolvimento das capacidades condicionais ao longo dos dias de treino da semana de trabalho. Refira-se que 27,78% das equipas, ou seja, 5 casos, orienta o treino de quarta-feira para o desenvolvimento da força e resistência (e num caso também para a velocidade) e o de quinta-feira para a resistência (ver Anexo IV). Segundo a lógica iniciada na quarta-feira, a quinta-feira não deveria ter como objectivo físico somente a resistência mas ter uma orientação tanto para a resistência como para outra capacidade condicional.

Na sexta-feira, a maioria dos clubes, 77,78%, ou seja, 14 equipas, tem como objectivos físicos a velocidade. 5,56%, ou seja, 1 caso, refere a velocidade e a resistência, 5,56%, 1 caso, a potência¹⁵⁹ (força em conjugação com velocidade) e recuperação activa e também em 5,56% do universo, 1 caso, a resistência. Um treinador não respondeu à questão.

Como já anteriormente afloramos, não parece ser necessário conjugar o desenvolvimento de várias capacidades condicionais no mesmo dia. De acordo com uma proposta apresentada por Oliveira (2004b), deve-se promover solicitações orgânicas distintas em função da “carga” que o jogador vai sofrendo. Segundo este autor, o treino de quarta-feira deverá ser direccionado para o desenvolvimento da “força específica”, o de quinta-feira para a “resistência específica” e o de sexta-feira para a “velocidade específica”¹⁶⁰.

¹⁵⁹ O treino da potência visa dotar o executante da capacidade de produzir níveis elevados de força no mais curto espaço de tempo (Soares, 2005).

¹⁶⁰ Convém esclarecer o entendimento sobre os conceitos que dão sentido à dinâmica da “carga” do “padrão semanal” (Oliveira, 2004b): (i) “*Recuperação activa*”: quando a sessão de treino é composta por exercícios cujas características predominantes são tensão muscular baixa; duração não muito prolongada; velocidade de execução baixa. Podem ter incidências “físicas”, “técnicas” e “tácticas”; (ii) “*Força específica*”: quando a sessão de treino é composta por exercícios cujas características predominantes são uma alta tensão muscular; duração (tempo de execução) curta; velocidade de execução moderada a alta. O espaço de realização

Esta proposta vai de encontro com uma outra apresentada por Frade (2003). Faria (2002), ao reportar-se ao padrão semanal do microciclo de uma semana normal (jogos ao domingo) do FC Porto, na época 2001/2002, refere a seguinte estruturação: recuperação o mais próximo possível da competição, segunda-feira de manhã quando o jogo é ao domingo; folga na terça-feira; duas sessões na quarta-feira (manhã e tarde) com objectivos de “força específica”; uma sessão da parte da tarde de quinta-feira com objectivos de “resistência específica”; uma sessão da parte da manhã de sexta-feira orientada para a “velocidade específica”; uma sessão na manhã de sábado orientada para situações de “reações” e “situações de jogo curtas”, trabalho de finalização e de bolas paradas (cantos e livres directos e indirectos). Faria (2002) refere ainda fazer um tipo de adaptação no aquecimento em função dos objectivos definidos para esse dia. Assim, nota-se a procura de uma adequação do aquecimento à capacidade motora trabalhada. O exposto, permite-nos considerar que a análise do microciclo “padrão” identifica uma lógica de distribuição da “força específica” na quarta-feira, da “resistência específica” na quinta-feira e da “velocidade específica” na sexta-feira.

Somos da opinião que os treinos de “quarta ↔ quinta ↔ sexta” devem ser articulado constituindo como que uma unidade (relação dinâmica inter-sessão) que se orienta para o desenvolvimento das principais capacidades condicionais associadas ao Futebol, *força – resistência – velocidade (específicas)*, sendo “alvo” prioritário de desenvolvimento uma em cada um dos dias referidos. Esta orientação para o planeamento parece-nos a mais correcta. Vai também de encontro às propostas apresentadas por Faria (2002), Frade (2003) e Oliveira (2004b).

O trabalho proposto seguirá uma lógica complementar que irá solicitar estruturas energético-funcionais complementares, mas diversas, em cada um

dos exercícios é reduzido (campos de dimensões reduzidas). Podem ter incidências “físicas”, “técnicas” e “tácticas”; (iii) “*Resistência específica*”: quando a sessão de treino é composta por exercícios cujas características predominantes são uma baixa tensão muscular; longa duração; velocidade de execução moderada. O espaço de realização do exercício é alargado (campos de grande dimensão). Podem ter incidências “físicas”, “técnicas” e “tácticas”; (iv) “*Velocidade específica*”: quando a sessão de treino é composta por exercícios cujas características predominantes são tensão muscular baixa a moderada; curta duração; velocidade de execução alta. O espaço de realização dos exercícios é reduzido (campos de pequena dimensão). Podem ter incidências “físicas”, “técnicas” e “tácticas”.

dos dias programados. Assim, as incidências serão distintas evitando-se uma saturação das mesmas estruturas orgânicas. Por este motivo, será também potenciada a recuperação e evitado o trabalho com fadiga acumulada. Face a esta proposta, o “trabalho físico” deverá ter uma orientação concreta em função de cada um dos dias da semana de trabalho (“microciclo”), ou de cada uma das sessões, no caso dos dias de treino bi-diário. Nestas situações, as duas sessões de treino poderão ter como objectivo o desenvolvimento da mesma capacidade condicional, mas não necessariamente da mesma “forma” e com o mesmos tipo de exercícios. Embora se trace objectivos físicos orientados para a mesma capacidade condicional (no caso da quarta, seria a força), a abordagem seria distinta da parte da manhã e da tarde. Refira-se que a proposta que suportamos não é a única, embora nos pareça a mais pertinente para a realidade em análise. Há, no entanto, outros entendimentos para o trabalho físico, também eles correctos, nomeadamente, procurar privilegiar num mesmo dia de treino, o desenvolvimento de mais de uma capacidade condicional. A maioria dos treinadores da Superliga parece assumir esta perspectiva nos treinos de quarta-feira (desenvolver 2 capacidades condicionais) mas já não a assume no treino de quinta-feira e sexta-feira.

Reportando-nos a um caso concreto dos dados, pensamos ser excessivo ter ambições de trabalhar as três capacidades condicionais apontadas (força, resistência e velocidade) num único dia de trabalho, mesmo que articuladas em 2 sessões distintas. Além de requerer um cuidadoso planeamento, a capacidade condicional deixada para o fim será alvo de trabalho num suporte de fadiga acumulada, pelo que, irá conduzir, necessariamente, o trabalho numa direcção restrita, induzida pela condição de fadiga do jogador. Esta, ao não ser considerada, irá comprometer todo o trabalho (anterior e futuro), produzindo consequências físicas e de desempenho nefastas.

Pensando somente no ponto de vista dos objectivos físicos, achamos que o mais correcto é ter preocupações somente com uma capacidade condicional em cada um dos dias da semana de trabalho, nomeadamente nos dias chave de treino (“quarta – quinta – sexta”). Estes dias deverão ser articulados numa lógica efectiva e complementar. Como já referimos, há outras possibilidades correctas de orientar os objectivos físicos para o desenvolvimento de diferentes capacidades condicionais num único dia (quer se utilize, nesse dia, uma ou

duas sessões de treino). Pensamos que o desenvolvimento da força é uma boa aposta para o trabalho de quarta-feira, a resistência para a quinta-feira e a velocidade para a sessão de sexta-feira.

No sábado, a maioria dos treinadores, 66,7%, ou seja, 12 casos, orienta os objectivos físicos do treino para a velocidade e 16,7%, ou seja 3 casos, para a recuperação activa. Dos restantes 3 casos, um treinador não respondeu e 2 responderam outras opções. As “outras” opções apresentadas não se reportam ao âmbito da questão, ou seja, a objectivos físicos. Há que referir que o trabalho de sábado, por ser o dia anterior ao jogo, não deve produzir fadiga excessiva para não comprometer o desempenho no dia seguinte, durante o jogo. Deverá assegurar condições para que a equipa e o jogador, na hora do jogo, não apresentem sintomas de cansaço, i.e., deve visar a recuperação. A lógica do trabalho de sábado é consequência dos dias de treino anteriores. Como nos refere Frade (2003), as preocupações do treino têm que ser semanais e, mesmo semanais, o que aconteceu “hoje” tem que orientar o que se vai fazer “amanhã”.

Generalizando, os objectivos físicos nas equipas da Superliga divergem ligeiramente ao nível das combinações que são apresentadas em cada um dos dias da semana de trabalho. No entanto, tendo por base a maioria das respostas dos treinadores da Superliga, considerando individualmente cada um dos dias da semana de trabalho, os objectivos físicos são de “recuperação activa” no treino de segunda-feira ou terça-feira, de “força” e “resistência” no de quarta-feira, “resistência” no de quinta-feira e de e “velocidade” tanto na sexta-feira como no “sábado”. Este “padrão” não representa especificamente nenhum clube da Superliga, mas parece traduzir uma generalização que tem por base a maioria das respostas dos treinadores, para cada um dos dias da semana de treino.

Com base na síntese referente à análise dos resultantes relativa aos quadros 45 e 46, apresentamos a Figura 1 que traduz uma generalização acerca da dinâmica da incidência dos “padrões” de esforço e de recuperação, assim como, os objectivos “físicos”, nas equipas da Superliga, tendo por base a maioria das respostas dos treinadores considerando cada um dos dias da

semana de trabalho, num microciclo “padrão”, com jogo em “casa”, ao domingo à tarde.

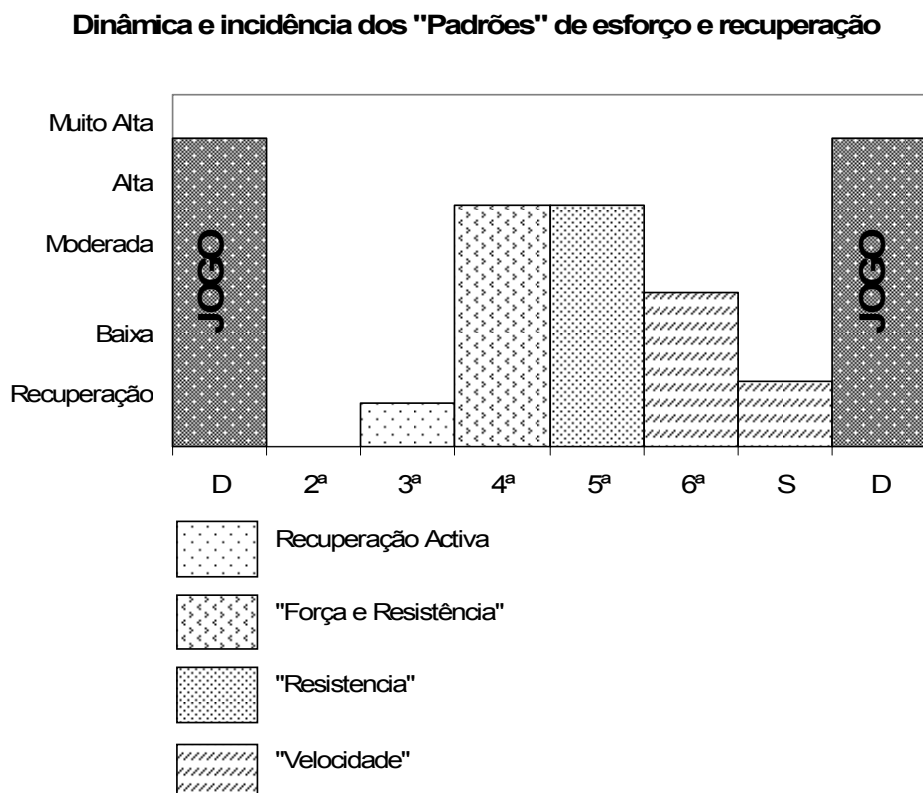


Fig. 1 – dinâmica da incidência dos “padrões” de esforço e de recuperação assim como os objectivos “físicos”, na generalidade das equipas da Superliga, tendo por base a maioria das respostas dos treinadores, considerando cada um dos dias da semana de trabalho, num microciclo “padrão”, com jogo em “casa”, ao domingo à tarde.

O “padrão” apresentado na figura 1 não representa em concreto nenhum clube da Superliga. Assume-se como uma generalização que tem por base a maioria das respostas dos treinadores.

Depois de termos analisado o quadro 22, concluímos que em 27,78% dos clubes da Superliga, ou seja, 5 casos, os treinadores não procuram desenvolver e implementar os princípios do modelo de jogo, em todos os treinos. Tendo por base o Anexo IV, apresentamos, para os 5 clubes que não implementam os princípios do modelo de jogo em todos os treinos, os resultados acerca das sessões de treino (manhã e tarde) em que o treino está mais orientado para os objectivos tácticos (relativos a uma forma de jogar),

tendo como critério o treino dos jogadores titulares, num microciclo “padrão”, com jogo em “casa”, ao domingo à tarde. Assim:

- Clube A: o treinador refere orientar o treino para objectivos tácticos em 3 sessões de treino, a referir, quarta-feira de tarde, quinta-feira de tarde e sexta-feira de manhã. Refira-se que esta equipa realiza 6 treinos semanais pelo que somente em metade dos treinos há preocupações com aspectos relacionais com a forma de jogar da equipa (organização de jogo). Este treinador é um dos dois que refere não utilizar um modelo de jogo;
- Clube B: o treinador refere apenas não orientar o treino para objectivos tácticos (relativos ao modelo de jogo) na sessão de treino de sábado de manhã. Das 6 sessões semanais de treino, uma não está relacionada com a forma de jogar da equipa;
- Clube C: o treinador refere orientar o treino para objectivos tácticos em 3 sessões de treino, a referir, quarta-feira de manhã e de tarde e sexta-feira de manhã. Esta equipa realiza 6 treinos semanais. Tal como o caso do clube A, apenas em metade dos treinos há preocupações com aspectos relacionados com a forma de jogar da equipa (organização de jogo). Acresce o facto de só serem trabalhados aspectos tácticos (relativos a uma forma de jogar), em dois dias de treino da semana de trabalho. É de esperar que no segundo treino de quarta-feira (treino bi-diário), os jogadores não tenham os mesmos índices de concentração que tiveram de manhã. Achamos que os 3 treinos tácticos do clube seriam realizados em condições de maior concentração e menor fadiga acumulada caso fossem operacionalizados em três dias diferentes e não somente em dois;
- Clube D: este treinador refere orientar o treino para objectivos tácticos (relativos à forma de jogar da equipa) somente em 2 das 6 sessões semanais de treino, ou seja, 33,33% das sessões, a designar, quarta-feira de tarde e sexta-feira de manhã. Este treinador refere não utilizar modelo de jogo. Saliente-se que na maior parte do treino desta equipa, 66,67% das sessões, não são trabalhados aspectos tácticos e de organização de jogo. Sugerimos que este aspecto deva ser repensado pois, efectivamente, trata-se de uma equipa de Futebol. Neste sentido, o importante para o treino é o desenvolvimento da equipa e dos jogadores relativamente à forma de jogar;

- Clube E: o treinador refere orientar o treino para objectivos tácticos em 4 sessões de treino, a referir, quarta-feira de tarde, quinta-feira de manhã, sexta-feira de manhã e sábado de manhã. Esta equipa realiza 7 sessões semanais de treino, tendo treinos bi-diários à terça e à quarta. Refira-se então, que em 42,86% das sessões de treino, ou seja, em 3 sessões, não são trabalhados aspectos tácticos. Na sessão bi-diária de terça-feira não se trabalham objectivos tácticos relacionados com o modelo de jogo, i.e., aspectos relativos à forma de jogar da equipa.

Na análise ao quadro 22, já demos a entender que achamos que devem ser treinados aspectos tácticos da equipa (relativos ao modelo de jogo) em todos os treinos. O essencial é desenvolver (corrigir e aperfeiçoar) a forma de jogar da equipa, a sua organização de jogo, os princípios e sub-princípios do modelo. Este parece não ser o entendimento de 5 treinadores, embora um deles apenas não treine aspectos tácticos na véspera do jogo. Estes treinadores deviam reflectir sobre o processo de planeamento. Por se tratar de uma equipa de Futebol, achamos conveniente treinar aspectos tácticos (organização do jogo) todos os dias de treino, mesmo que tal não se faça em todos os exercícios de treino. Entramos dentro da já abordada problemática “relação entre as componentes do rendimento e a forma de trabalho”. Estas ideias têm a ver com a forma com que se encara metodologicamente o processo. Achamos que devemos caminhar sempre no sentido de maximizar as potencialidades de desempenho das equipas e dos jogadores no jogo.

Nos quadros seguintes vamos debruçar-nos sobre a problemática das equipas técnicas. Sabemos que a profissão de treinador é uma actividade extremamente exigente, requer versatilidade e remete para uma magnitude de tarefas relacionadas com o processo de treino, exigindo competência nas diversas e complexas esferas do processo (Meinberg, 2002).

Tradicionalmente, as equipas técnicas são compostas por diferentes elementos, com funções distintas e complementares. Ao treinador principal compete a principal responsabilidade de planear e concretizar o processo de treino, devendo rodear-se de treinadores especialistas em diversas áreas de

intervenção¹⁶¹ (Meinberg, 2002). A lógica que subsiste à formação de uma equipa técnica baseia-se na necessidade de distribuição de tarefas para intervenção no treino e na competição. Para potenciarem o trabalho colectivo da equipa, os elementos deverão estar especializados em determinados assuntos. Exige-se, cada vez mais, dos intervenientes competências e conhecimentos em quantidade e qualidade adequadas, face à sua especialização (Garganta, 2001a) sem, no entanto, esquecerem o objectivo global que justifica a sua existência – a organização de jogo da equipa numa lógica coerente entre treino e competição. Surge uma tendência para um contraponto formativo dos técnicos, possuindo conhecimentos e/ou experiências complementares. Nesta linha de pensamento, Tani (2001) refere que as exigências do desporto de rendimento têm-se tornado cada vez mais elevadas, especializadas e sofisticadas sendo que, a preparação para o desporto de rendimento exige cada vez mais equipas de trabalho multidisciplinares, com profissionais de formação diversificada (Tani, 2001). Entendemos que o caminho a enveredar, na preparação do jogador, nunca pode assentar na separação ou divisão do trabalho. Como já referimos, a abordagem terá que ter sempre um objectivo global e integrador. O treino/ensino deverá considerar sempre a complexidade da actividade (Meinberg, 2002).

Na *acção técnica*, surge a noção de equipa, constituída por diferentes elementos, liderados pelo treinador principal. Cabe a este efectuar opções e decidir, compilando o diverso leque de informação que lhe é fornecido pelos restantes elementos. Silva (1998) refere que analisar a informação disponível, estabelecer nexos de causalidade entre a “carga” e possíveis desvios do processo de adaptação é uma tarefa fundamental que o treinador deverá liderar, com a colaboração de todos os elementos da sua equipa de trabalho, em função de uma análise permanente e multidisciplinar.

Do exposto, torna-se claro a importância do trabalho em equipa na condução do processo e da singularidade da acção do treinador. Neste sentido, “o treinador deve decidir, o mais cedo possível, quem são as pessoas que vão trabalhar com ele: qual a constituição da equipa técnica, médica e de todo o

¹⁶¹ Este facto conduziu, segundo Meinberg (2002), a uma rápida especialização da profissão de treinador.

staff de apoio. Deverá liderar este conjunto de pessoas, sem que os resultados estejam à partida, condicionados negativamente” (Silva, 1998: 5). Deve actuar de forma imediata e em tempo útil (Castelo, 2002).

No Quadro 47 apresentamos os resultados acerca do número total de elementos das equipas técnicas dos clubes da Superliga.

Quadro 47 – percentagem de clubes da Superliga em função do número total de elementos das equipas técnicas.

Número total de elementos das equipas técnicas:		Total %	
Três elementos	Treinador principal, treinador adjunto, preparador físico	5,56	16,67
	Treinador principal, treinador adjunto, treinador GR	11,11	
Quatro elementos	Treinador principal, treinador adjunto, preparador físico, treinador GR	38,89	50,00
	Treinador principal, treinador adjunto, metodólogo do treino, treinador GR	5,56	
	Treinador principal, 3 treinadores adjuntos	5,56	
Cinco elementos	Treinador principal, 2 treinadores adjuntos, preparador físico, treinador GR	16,67	22,22
	Treinador principal, 2 treinadores adjuntos, preparador físico, observador de jogo	5,56	
Seis elementos	Treinador principal, 2 treinadores adjuntos, preparador físico, treinador GR, observador de jogo	5,56	11,11
	Treinador principal, 4 treinadores adjuntos, treinador GR	5,56	

Do quadro 47, verificamos que metade (50%) das equipas técnicas dos clubes da Superliga, ou seja, 9 equipas, é constituída por quatro elementos. Os restantes clubes, 22,22% (4 casos), 16,67% (3 casos) e 11,11% (2 casos) têm equipas técnicas com, respectivamente, cinco, três e quatro elementos. Assim, em 83,33% dos clubes, ou seja, 15 casos, as equipas técnicas têm 4 ou mais elementos. Refira-se, como nota, que um treinador inquirido considerou 2 “fisioterapeutas” como pertencente à equipa técnica do clube que representa. Embora possam trabalhar de forma muito próxima, estes elementos pertencem à equipa médica. Pelo facto de não exercerem funções propriamente de treino,

não foram contabilizados como elementos da equipa técnica¹⁶². O número de elementos dessa equipa foi reajustado de 5 para 3 (ver Anexo IV). Um outro treinador incluiu um “secretário técnico” na sua equipa técnica. Este elemento não foi considerado para os dados uma vez que não realiza trabalho de “campo” ou técnico-metodológico. Entendemos que essa função se reporta a aspectos organizativos/logísticos, pelo que, consideramos que as funções desse elemento são de suporte à equipa técnica. O número de elementos dessa equipa foi reajustado de 6 para 5 (ver Anexo IV).

As diferenças entre as equipas técnicas compostas por 4 elementos não são tanto ao nível das funções mas sim na terminologia. Ora vejamos: dos 3 clubes (16,67%) cujas equipas técnicas são constituídas por 3 elementos, em dois, ou seja, 11,11% das equipas da Superliga, a equipa técnica é constituída pelo treinador principal, por um treinador adjunto e por um treinador guarda-redes. O outro clube, 5,56% das equipas da Superliga, em vez de ter um preparador físico, possui um treinador de guarda-redes. No que se refere aos casos com 4 elementos constituintes, ou seja, aos 50% das equipas da Superliga, 38,89%, ou seja, 7 equipas técnicas, são constituídas pelo treinador principal, por um treinador adjunto, um preparador físico e um treinador GR. Uma outra equipa, 5,56% das equipas da Superliga, substitui o preparador físico por um metodólogo do treino e, uma outra, também 5,56%, refere ter além do treinador principal, 3 adjuntos. Provavelmente estes adjuntos terão funções similares às apresentadas nos casos anteriores.

Relativamente aos casos em que as equipas técnicas são constituídas por 5 elementos (22,22% dos clubes inquiridos, ou seja, 4 casos), 16,67% das equipas da Superliga, ou seja, 3 clubes, são compostas por um treinador principal, 2 treinadores adjuntos, um preparador físico e um treinador guarda-redes. Um outro clube, 5,56% das equipas da Superliga, substitui o treinador de guarda-redes por um observador de jogo. Mais uma vez, as diferenças entre os elementos parecem ser terminológicas. Neste último caso, parece-nos que as tarefas de treinador de guarda-redes serão assumidas por um outro elemento

¹⁶² Assumimos nesta análise um entendimento bastante restritivo do que é um elemento da equipa técnica. Se estivéssemos a generalizar, teríamos de incluir diversos elementos tais como, os da equipa médica, os técnicos de calçado e material desportivo, etc. Na discussão apenas nos interessa considerar aqueles elementos que exercem funções definidas como pertencentes à esfera do treinador.

da equipa técnica, talvez um dos treinadores adjuntos. Por outro lado, no caso da última equipa referida, surge um elemento com funções específicas de observação de jogo. É provável que na generalidade dos clubes, um dos elementos da própria equipa técnica, talvez um adjunto, desempenhe a função de observador de jogo. No entanto essa investigação não foi alvo de inquérito. Destaque-se, que o clube em referência assume possuir um elemento só com a função de observador de jogo, algo que não é assumido nos clubes anteriores ou está a cargo de elementos com outras funções na estrutura da equipa técnica.

Por fim, relativamente às equipas técnicas constituídas por 6 elementos (11,11% dos do universo, ou seja, 2 casos), verificamos que uma das equipas, é composta por um treinador principal, dois treinadores adjuntos, um preparador físico, um treinador guarda-redes e um observador de jogo e, uma outra, 5,56%, é constituída pelo treinador principal, quatro treinadores adjuntos e um treinador guarda-redes. Mais uma vez, analisando estes dois casos, surge a ideia que as diferenças entre estes dois clubes estão relacionadas com questões terminológicas e não tanto com a própria função desempenhada. Destaque-se, no entanto, que apenas um clube assume ter um elemento apenas com funções de observação de jogo.

Pelo exposto, conclui-se que as principais diferenças entre as diversas equipas técnicas dos clubes da Superliga são referentes ao número de elementos que a compõem. Daqui decorre, necessariamente, diferenças ao nível das tarefas desempenhadas: a lógica dita que um maior número de elementos nas equipas técnicas permite uma maior distribuição de tarefas ou, no sentido inverso, um menor número de elementos implica um maior leque de tarefas a desempenhar pelos elementos constituintes.

Como refere Meinberg (2002), um dos aspectos essenciais na intervenção profissional do treinador é a gestão do tempo. Segundo este autor, o treinador deve revelar o que denomina de “competência do tempo” (*time competence*), que permita um uso e gestão eficiente, o que pressupõe a habilidade de planear e organizar, considerando a estrutura temporal do processo. Compete-lhe preparar o treino (antecipação), conduzi-lo e avalia-lo (reconsiderando-o após interpretação e análise) (Meinberg, 2002).

Face a um maior número de elementos numa equipa técnica é de esperar maior especialização de funções; inversamente, face a um menor número de elementos, é de crer uma maior distribuição de funções. Uma maior distribuição de tarefas implica necessariamente maior racionalização do tempo disponível assim como escolha das tarefas prioritárias. A racionalização do tempo implica comprometimento de umas tarefas em relação a outras. No entanto, além da lógica de funcionamento, que gira em função do número de elementos das equipas técnicas, teremos que considerar uma outra lógica, a da natureza humana, ou seja, a competência e capacidade de trabalho de cada um dos elementos, a própria abertura e confiança que o treinador principal têm para com os restantes elementos, a maior ou menor autonomia dos referidos elementos, as inter-relações estabelecidas, etc. O treinador terá necessariamente de definir com clareza os objectivos e funções de cada departamento e de cada técnico, evitando duplicação de funções ou tarefas não atribuídas (Silva, 1998). Deverá, ainda, reunir com regularidade com os diferentes departamentos, assegurando a coesão do grupo e melhorando constantemente o funcionamento do sistema (Silva, 1998). Assim, segundo este autor, o correcto funcionamento do sistema depende, muitas vezes de um adequado modelo de organização e de gestão.

No caso das equipas técnicas com o mesmo número de elementos, as diferenças não são tanto ao nível das funções desempenhadas mas mais de foro terminológico, ou seja, no nome atribuído ao elemento com determinada função. Referindo como exemplo, (i) podemos chamar ao treinador de GR, treinador adjunto ou (ii) ao preparador físico, metodólogo do treino ou mesmo treinador adjunto. Os exemplos podiam suceder-se. A designação terminológica não é uma questão central embora seja já evidência de uma filosofia de trabalho. Têm em conta a formação do elemento que a desempenha, o seu percurso profissional (académico, como ex-jogador e, mesmo, já como treinador), ou a própria orientação do trabalho da equipa técnica na operacionalização do processo.

Sintetizando, julgamos que as principais diferenças entre as equipas técnicas relacionam-se com o próprio número de elementos. Quanto mais restrita a equipa técnica, mais funções serão acumuladas. Quanto maior o número de elementos, maior a possibilidade de distribuições de tarefas. Quatro elementos

parece-nos que deverá ser o número mínimo de constituintes para as equipas técnicas no sentido de responder criteriosamente às diversas solicitações da preparação da equipa no treino e no jogo. Em 83,33% dos clubes da Superliga, ou seja, 15 casos, as equipas técnicas têm 4 ou mais elementos. Julgamos que as restantes equipas técnicas terão elementos em número insuficiente. Não menos importante que o número de elementos constituintes da equipa técnica é a articulação operacionalizada entre esses elementos, ou seja, o tipo de relações estabelecida entre elementos (confiança, integração, autonomia, etc.) e a própria orientação do trabalho operacionalizado.

Para traçarmos um perfil referente à formação dos diferentes elementos que constituem as equipas técnicas dos clubes da Superliga, perspectivamos a análise de três variáveis genéricas: (i) o nível de treinador, (ii) a habilitação académica e, (iii) a experiência como jogador. Estas variáveis serão alvo de análise a partir dos quadros que se seguem. Devem ser entendidas como referências abstractas, ou seja, têm uma importância relativa e contextualizada. Não é coerente criticar¹⁶³ um determinado elemento somente porque possui um determinado *grau académico* ou porque não possui um elevado valor de formação, num determinado item. A competência do treinador está para além das possíveis variáveis genéricas. O treinador deverá abarcar uma bagagem suficiente de conhecimentos que viabilizem uma construção personalizada e transferível das situações de treino (Castelo, 2006a). O desenvolvimento das diversas competências que associamos às qualidades necessárias para se pertencer a uma equipa técnica deste nível (quer como treinador principal, quer como adjunto, independentemente da função delegada) é um processo transversal e acima de tudo pessoal e subjectivo, que decorre em larga medida da condição humana: inteligência, vontade, motivação, faculdades intelectuais como a capacidade de raciocínio, de abstracção, de reflexão, etc.. Apesar disto, obedece a alguns critérios que estão regulamentados e gere-se por uma lógica social e profissional.

¹⁶³ De acordo com o Dicionário da Língua Portuguesa Contemporânea da Academia das Ciências de Lisboa, define-se *crítica* como “actividade que consiste em julgar, apreciar ou dar opiniões sobre o valor de trabalhos intelectuais ou artísticos; (...) apreciação minuciosa; capacidade para ajuizar de alguém ou alguma coisa, positiva ou negativamente (...)” (pág. 1029). A crítica por definição não se conota somente com um julgamento desfavorável, que realça os defeitos. Pode assumir a vertente oposta.

No Quadro 48 apresentamos os resultados acerca do “nível de treinador” que possuem os diversos elementos das equipas técnicas dos clubes da Superliga (treinadores principais, treinadores adjuntos, preparadores físicos e treinadores de guarda-redes), em função da classificação terminológica atribuída pelos treinadores inquiridos aos constituintes da sua equipa técnica.

Quadro 48 – percentagem de elementos da equipa técnica (treinadores principais, treinadores adjuntos, preparadores físicos e treinadores de GR) dos clubes da Superliga, em função do “nível de treinador”.

“Nível de treinador”	Total %			
	Treinadores principais (N = 18)	Treinadores adjuntos (N = 28)	Preparadores físicos (N = 14)	Treinadores GR (N = 15)
Nível 1		7,14	7,14	13,33
Nível 2		25,00	35,71	46,67
Nível 3	27,78	25,00	14,29	
Nível 4	72,22	35,71	21,43	33,33
Não respondeu		7,14	21,43	6,67

Nota: um metodólogo do treino foi agrupado no grupo dos preparadores físicos.

Pela análise do quadro 48, verificamos que a maioria dos treinadores principais, 72,22%, ou seja, 13 treinadores, possuem o nível máximo de treinador. Há, no entanto, uma minoria considerável, 27,78%, ou seja 5 casos, que possuem o 3º nível de treino. Provavelmente estes serão os treinadores mais jovens da Superliga, estando a iniciar as suas carreiras neste escalão. Deverão estar disponíveis para tirar o “nível 4 de treinador” assim que possam (quando a Federação Portuguesa de Futebol iniciar um novo curso de nível 4). Relativamente aos treinadores adjuntos, constatamos uma grande heterogeneidade de casos no que se refere ao “nível de treinador”. Somente uma maioria relativa, 35,71%, ou seja, 10 em 28 treinadores, possui o 4º nível. 50% dos treinadores adjuntos possuem o nível 2 ou 3 (25% para cada subgrupo, ou 7 casos para cada subgrupo). Uma pequena minoria, 7,14%, ou seja, 2 treinadores, exerce funções de adjunto nos clubes da Superliga, possuindo o nível 1. Ser treinador adjunto na Superliga possuindo somente o nível 1 parece-nos, à partida, insuficiente. Os treinadores adjuntos deverão apostar mais na sua formação específica de Futebol, ou seja, em termos de

cursos que confirmam graus de treinador de Futebol. Tanto o nível 1 como o nível 2 parecem-nos insuficientes para se trabalhar ao nível da Superliga e ter funções de treinador adjunto. Este pressuposto estende-se também a outros elementos da equipa técnica, nomeadamente ao “preparador físico” e ao “treinador de guarda-redes”. Não obtivemos dados relativos ao nível de treinador de 7,14% dos treinadores adjuntos, ou seja, 2 casos.

No que se refere aos preparadores físicos, tal como no caso anterior, constatamos uma grande heterogeneidade quanto ao “nível de treinador”. 35,71% dos preparadores físicos, ou seja, 5 em 14 casos, possuem o nível 2. Este é o sub-grupo mais representativo ao que se segue o subgrupo dos que têm o nível 4, com 21,43% ou seja, 3 em 14 casos. Não obtivemos dados relativos ao nível de treinador de 21,43% dos preparadores físicos, ou seja, 3 casos.

No que concerne os treinadores de guarda-redes, verificamos que embora a maioria tenha o nível 2, 46,67% dos casos, ou seja, 7 em 15, uma minoria considerável, 33,33%, ou seja, 5 dos 15 casos, possui já o nível 4. Tal como nas duas situações anteriores, continua a haver evidências de uma grande heterogeneidade referente ao nível de treinador que os diversos treinadores de guarda-redes possuem. Não obtivemos dados relativos ao nível de treinador de 6,67% dos treinadores de guarda-redes, ou seja, 1 caso.

Apresentamos no Quadro 49 os resultados acerca da “habilitação académica” dos diversos elementos das equipas técnicas dos clubes da Superliga (treinadores principais, treinadores adjuntos, preparadores físicos e treinadores de guarda-redes), em função da classificação terminológica atribuída pelos treinadores inquiridos aos constituintes da sua equipa técnica.

Quadro 49 – percentagem de elementos da equipa técnica (treinadores principais, treinadores adjuntos, preparadores físicos e treinadores de GR) dos clubes da Superliga, em função da “habilitação académica”.

“Habilitação académica”	Total %			
	Treinadores principais (N = 18)	Treinadores adjuntos (N = 28)	Preparadores físicos (N = 14)	Treinadores GR (N = 15)
Mestrado		3,57	35,71	
Licenciatura	44,44	14,29	57,14	6,67
Licenciatura não completa	16,67	3,57		
Ensino secundário (12º ano)	11,11	3,57		13,33
3º ciclo (9º ano)	16,67	46,43	7,14	33,33
2º ciclo (6º ano)	11,11	7,14		
1º ciclo (4ª classe)		3,57		13,33
Não respondeu		17,86		33,33

Nota: um metodólgo do treino foi agrupado no grupo dos preparadores físicos.

Pelo quadro 49, constatamos uma grande heterogeneidade no que se refere à habilitação académica dos elementos constituintes das equipas técnicas dos clubes da Superliga. A excepção é o subgrupo de preparadores físicos. No que se refere ao caso dos treinadores principais, somente 44,44%, ou seja, 8 casos, possuem uma licenciatura. Nenhum possui o mestrado. Pensamos que o treinador enquanto líder de uma equipa técnica e na busca de elevada competência, deverá possuir um vasto quadro de conhecimentos e competências (tais como capacidade de reflexão crítica¹⁶⁴ e actualização, capacidade de gestão de recursos, capacidade didáctica, capacidade de pensamento abstracto, etc.). Ao longo do percurso académico pretende-se facilitar este género de aquisições. Neste sentido, o desenvolvimento de uma base racional, suportada por um pensamento científico, desenvolvida ao longo de um percurso académico, irá auxiliar o futuro treinador a criar as bases para cimentar a sua intervenção, quer junto dos restantes elementos da equipa técnica enquanto coordenador de um projecto de trabalho colectivo, quer na sua intervenção junto dos jogadores, orientando o processo de treino e de jogo,

¹⁶⁴ Tomando como exemplo a necessidade de uma reflexão constante, Castelo (2006a) sugere que a falta de hábitos de reflexão por parte dos treinadores determina a recusa em aceitarem e entenderem que existem novas condições/mudanças no plano da investigação, na metodologia do treino e no das diferentes técnicas pedagógicas, cujo desinteresse determina o imobilismo e uma repetição cega do passado. Segundo o autor, a busca dos mesmos caminhos pode traduzir-se como um ritual, muitas vezes penoso e repetível.

da equipa e dos jogadores. Face aos índices encontrados, verificamos que alguns treinadores deveriam ter apostado mais na sua formação académica. Não pretendemos insinuar que aqueles treinadores que não possuem um elevado grau de habilitação não reúnam os instrumentos supracitados (competências, capacidades e conhecimentos) mas, tão-somente, que não seguiram o caminho mais convencional para os desenvolverem (os objectivos académicos visam o desenvolvimento de faculdades intelectuais, conhecimentos e instrumentos para intervenção *científica* num campo de especialização). Vimos na revisão da literatura que o Futebol é um fenómeno social (Garganta e Pinto, 1998; Teodoresco, 2003) e um acto de cultura (Teodorescu, 2003), ou como refere Frade (1985), um fenómeno antropológico-social. Neste sentido, não pode estar à margem do resto da sociedade. Assim, entendemos que para caminharmos com coerência no futuro (tal como se verifica e se exige no resto da sociedade), devemos seguir um processo de especialização, na qual os requisitos para se seguir uma carreira de treinador radiquem numa crescente exigência formativa, ao nível da habilitação académica dos treinadores principais, em particular, mas também, e em geral, dos restantes elementos das equipas técnicas. Refira-se, mais uma vez, que a habilitação académica é somente apenas um elemento dos vários que influem na formação do treinador.

Apesar duma grande heterogeneidade no que se refere à habilitação académica dos diversos treinadores adjuntos, constatamos que quase metade dos adjuntos, 46,43%, ou seja, 13 em 28, possui somente o 3º ciclo (9º ano de escolaridade). Apenas 17,86% ou seja, 5 casos em 28, possui licenciatura, dos quais um adjunto além da licenciatura possui o mestrado. Tal como supracitamos, apesar da habilitação académica ser somente um dos vários elementos que influi na formação do treinador, a lógica social sugere-nos a necessidade de uma maior especialização e exigência formativa ao nível da habilitação académica dos elementos que constituem a equipa técnica. Destacamos que 10,71%, ou seja 3 em 28 treinadores adjuntos de clubes da Superliga, possuem como habilitação académica o 1º ciclo ou 2º ciclo. Relembramos que a habilitação académica por si só não traduz os índices de formação de um determinado individuo, ao nível do conhecimento específico da

modalidade. É tão-somente mais um indicador. Não obtivemos dados relativos à habilitação académica de 17,86% dos treinadores adjuntos, ou seja, 5 casos. Os preparadores físicos parecem constituir um subgrupo com características particulares no seio das equipas técnicas. De facto, a grande maioria, 92,85%, ou seja, 13 em 14 casos, possui licenciatura ou licenciatura e mestrado: a maioria dos preparadores físicos, 57,14%, ou seja, 8 de 14, possui a licenciatura enquanto que 35,71%, ou seja, 5 em 14 casos, possui também o mestrado. É essencial que os “preparadores físicos” dominem os princípios biológicos do treino não para trabalhar apenas a componente física das equipas e dos jogadores (como o próprio nome sugere) mas no sentido de articular o impacto do suporte físico/biológico presente em todos os exercícios. O domínio dos princípios biológicos do treino assume um carácter formativo particular cuja formação exige uma elevada habilitação académica. Um preparador físico, 7,14% do total, possuiu 3º ciclo (9º ano).

Ainda referente ao subgrupo dos “preparadores físicos”, constatamos a existência de apenas 14 “preparadores físicos”, nas equipas da Superliga. Provavelmente existem mais elementos nas equipas técnicas que articulam este tipo de trabalho ao nível do processo. No entanto, terminologicamente, poderão não ser intitulados de “preparadores físicos”. É provável que alguns dos treinadores principais, pela sua formação académica, dominem os princípios do treino e assumam para si a função supracitada, nomeadamente ao nível do planeamento da dimensão física¹⁶⁵ no seio do planeamento geral do processo de treino e de jogo.

Perspectivando uma nota relativa ao “preparador físico”, referimos que somos da opinião que, ao nível da formação do designado “preparador físico”, o essencial é que este tenha um entendimento do fenómeno que o leve a não se preocupar somente com o treino da componente “física”, desarticulando-a do treino das restantes “dimensões” do rendimento. Entendemos que o designado “preparador-físico” que ao nível do processo apenas assume os limites

¹⁶⁵ Ressalvamos que o planeamento da dimensão física não deverá ser independente do restante planeamento. É uma dimensão do processo. O processo deve assumir uma singularidade porque é o “meu” jogo que se pretende implementar (Frade, 2003), ou seja, visa-se o jogo que deverá assentar, na nossa opinião, num modelo de jogo, tornando-se nesse sentido específico de uma determinada equipa.

epistemológicos da sua designação, ou seja, que limita a sua intervenção aos aspectos relacionados com a dimensão “física”, desinserindo-a numa referência contextual, não deverá ter espaço nas equipas técnicas nem se enquadra com o processo de treino tal como deve ser perspectivado. O designado “preparador físico” das actuais equipas técnicas poderá tê-lo por uma tradição terminológica que se estabeleceu nas últimas décadas. Nunca deverá assumir esse nome fruto da sua intervenção “específica”, i.e., intervenção que se focaliza no *paradigma da dimensão física do treino*. Qualquer elemento da equipa técnica que não conjugue o processo como um todo irá ter uma influência nefasta no desenvolvimento da equipa e dos jogadores. O “preparador-físico” deverá deixar as amarras terminológicas e projectar-se como um auxiliar importante do treinador. Sugerimos uma reflexão sobre o assunto.

Foi com início da ênfase dada à preparação física na década de setenta (Tani, 2001; Cerezo, 2000; Pinto, 1991b) e oitenta (Cerezo, 2000), assumida como factor chave para o sucesso de uma equipa, que se verificou a inclusão nas equipas técnicas de especialistas da preparação física (Cerezo, 2000) – os designados *preparadores físicos*.

O modo como os “preparadores físicos” surgem no Futebol é explicado através de uma concepção errónea em relação ao que é e deve ser o treino (Frade, 1985). Segundo Pinto (1991b), o preparador físico tentou justificar e valorizar um peso e um espaço próprio dentro do Futebol, baseando o seu trabalho num saber pouco acessível ao meio, sobrevalorizando-o, utilizando-o acriticamente, sem o colocar em dúvida, não o confrontando com a realidade e com as características próprias do jogo e do seu envolvimento. Segundo este autor, este facto conduziu a (1) uma actuação pouco específica; (2) uma aceitação de uma independência entre os aspectos energético/funcionais e os aspectos estruturais do jogo e; (3) uma certa reticência de profissionais de Educação Física como treinadores de Futebol. O “preparador físico” conduziu, de uma certa forma, à divisão do trabalho nas equipas desportiva: o técnico cuidava da parte “técnica” e “táctica” enquanto o “preparador físico” cuidava da parte “física” (Tani, 2001). Neste sentido, Castelo (2002) realça o facto de como ser possível exercer um estatuto profissional a partir da irrealidade de um paradigma de

compartimentação do ser humano, através da prática de determinados exercícios de treino. Concordamos com este autor que não se pode ter uma visão exclusivamente “física” de uma dada modalidade desportiva, dissociando-a dos outros factores de treino. Esta ideia é sustentada ao longo da revisão da literatura. O praticante é uma realidade viva e integradora cujas diferentes “dimensões” da sua actividade intelectual e motora se fazem sentir num mesmo momento e em todas as situações contextuais possíveis (Castelo, 2002).

O conceito que designa a função de “preparador físico” começou a espalhar o treino por se terem verificado *abusos* e deturpações ao nível da concepção e operacionalização das “dimensões” do rendimento. Muitos autores têm vindo a colocar-se contra a existência dos referidos elementos no seio das equipas técnicas. Tem vindo a ser discutida a necessidade de substituição da designação preparador físico (concepção) e, por inerência o re-enquadramento das suas funções tradicionais (operacionalização). Esta ruptura epistemológica emerge no sentido de repensar o paradigma conceptometodológico, privilegiando formas menos separadas de perspectivar o processo. Ao assumir as “outras” formas de enquadrar o processo poderá haver uma ruptura com a designação tradicional.

Diferentes correntes de pensamento atribuem importâncias relativas e significações diferentes a conceitos comuns. Frade (2003) realça como essencial o cuidado que se deve ter com as noções utilizadas. Por vezes utilizamos uma linguagem para nos exprimirmos melhor mas, outras pessoas, irão atribuir-lhe outro significado (Frade, 2003). Neste sentido, ao conceptualizar determinadas noções é imprescindível clarificar os entendimentos e significâncias que lhes atribuímos, é preciso definir os conceitos à luz de um determinado entendimento. Os conceitos são pois relativos se bem que assentem, por vezes, numa linguagem comum. Neste sentido, mais importante que a designação de “preparador físico” são as suas funções e a forma como são encaradas no treino.

Consideramos que a função de “preparador físico” deverá ser encarada dentro de uma referência terminológica que resulta de uma tradição com algumas décadas. O elemento que assume tal função não a deve encarar verdadeira acepção da palavra “preparador físico”, como já se referiu. A formação do “preparador físico” deve conduzir ao entendimento do que deverá ser o aspecto

central do planeamento. Para isso deverá ter um saber abrangente e profundo do processo de treino. Tal exige bastantes conhecimentos não só a nível fisiológico e metodológico (vertente física) mas também relativos à organização de jogo e ao modelo de jogo da equipa. Pensamos que o trabalho operado deve ser uno e articulado, equacionando a complexidade do jogo, como base no que Frade (2003) designa de “reduzir sem empobrecer”¹⁶⁶. Como sugere Castelo (2006a), deverão ser equacionadas contextualidades situacionais dos jogadores ou da equipa que evoquem realidades competitivas, mais ou menos complexas.

Sintetizando, não deveremos ser levianos a pensar que apenas possui um bom entendimento sobre Futebol os elementos que alcançaram um elevado “nível de treinador” (referente aos cursos de treinadores). É necessário considerar a sua “formação académica” e a área de especialização. O preparador físico parece constituir um grupo especial dos elementos das equipas técnicas. Apesar de ter um nível de treinador não muito elevado, contrapõe essa lacuna com a formação académica (quadro 49). Não é linear que este não possua grandes conhecimentos se tiver baixo nível de treinador.

No que se refere ao subgrupo dos treinadores de guarda-redes, a habilitação académica continua a evidenciar uma grande heterogeneidade. Uma maioria relativa, 33,33%, ou seja, 5 casos em 15, possui o 3º ciclo (9ºano). Refira-se que no que concerne este item, não obtivemos dados referentes 33,33%, ou seja, 5 de 15 casos.

No Quadro 50 apresentamos os resultados acerca da experiência enquanto jogadores, dos diversos elementos das equipas técnicas dos clubes da Superliga (treinadores principais, treinadores adjuntos, preparadores físicos e

¹⁶⁶ As condições que o treino oferece são diferentes das do jogo (Frade, 2003). Frade (2003) sugere a ideia que o treino permite fraccionar o jogo o número de vezes que se pretender, permite controlar e manipular variáveis da recuperação. Segundo este autor, estas possibilidades articulam-se no sentido de que, se durante o treino o treinador dá ênfase a determinados aspectos, o número do aparecimento destes, durante o jogo, vá crescendo. Frade (2003) defende a utilização, no treino, de módulos a que chama “pacotes de jogo”. Constatamos que esta utilização de módulos permite potenciar a recuperação possibilitando a resposta nos exercícios de forma concentrada. Os módulos de treino ou “pacotes de jogo” “têm a ver com o defender, com o atacar, que têm uma duração que me permite, através de um intervalo, levar a efeito outras recuperações e isso repercutir-se na sobrecompensação (mas no sentido lato), numa adaptação” (Frade, 2003: XIX).

treinadores de guarda-redes), em função da classificação terminológica atribuída pelos treinadores inquiridos aos constituintes da própria equipa técnica.

Quadro 50 – percentagem de elementos da equipa técnica (treinadores principais, treinadores adjuntos, preparadores físicos e treinadores de GR) dos clubes da Superliga, em função da “experiência enquanto jogadores”.

“Experiência como jogador”	Total %			
	Treinadores principais (N = 18)	Treinadores adjuntos (N = 28)	Preparadores físicos (N = 14)	Treinadores GR (N = 15)
Jogador internacional (selecções seniores)	22,22	35,71		26,67
Jogador da 1ª e 2ª divisões (top nacional)	66,67	39,29	28,57	46,67
Jogador de outras divisões (escalões secundários)	5,55	14,29	14,29	6,67
Jogador nos escalões de formação			28,57	
Não foi jogador	5,55	7,14	21,43	6,67
Não respondeu		3,57	7,14	13,33

Nota: um metodólogo do treino foi agrupado no grupo dos preparadores físicos.

A formação genérica dos “treinadores” passa, entre outras variáveis (ex. número de anos enquanto treinador) pela “habilitação académica”, pelo “nível do curso de treinador” que possuem e pela “experiência como jogador”. A experiência do treinador como jogador funciona como um currículo “oculto”, algo que é extremamente singular, fruto das vivências pessoais de cada sujeito. É muito variável, mesmo em jogadores com o mesmo nível de experiência.

De acordo com o quadro 50, verificamos que apenas existe um treinador principal, 5,55% dos casos, que não foi jogador de Futebol. Todos os demais foram jogadores, embora competindo em diferentes níveis. A maioria dos treinadores principais, 66,64%, ou seja, 12 casos, foi jogador da 1ª e 2ª divisão, ou seja, jogador de top nacional. 22,22%, ou seja, 4 treinadores principais foram jogadores internacionais ou seja, além de jogadores de top, jogaram na selecção nacional. A experiência enquanto jogador parece-nos um suporte importante para a presente acção de treinador. Embora por si só não tenha

muito significado, quando conjugada com outros aspectos da formação do treinador, irá garantir um núcleo de competências relevantes à estruturação do processo. Isto não quer dizer que quem não foi jogador de Futebol não possa ser um treinador principal de sucesso ao nível da Superliga mas, tão somente, que terá que complementar a sua formação por outras vias, no sentido de adquirir conhecimentos que não adquiriu ao longo de uma carreira como jogador.

No que se refere aos “treinadores adjuntos”, a grande maioria, 89,29%, ou seja, 25 em 28 casos, teve experiência como jogador. 7,14% dos treinadores adjuntos, ou seja, 2 casos, não foi jogador de Futebol. Relativamente a um terceiro adjunto, 3,57%, não obtivemos dados. Verificamos que 39,29% dos adjuntos, ou seja, 11 de 28 casos, foram jogadores da 1ª ou 2ª divisões (jogadores de top) e 35,71%, ou seja, 10 casos em 28, foram jogadores internacionais nas selecções seniores dos respectivos países. Refira-se que 14,29%, ou seja, 4 adjuntos, foram jogadores nos escalões secundários. Não obtivemos dados relativos à experiência como jogador de 3,57% dos treinadores adjuntos, ou seja, 1 caso.

No subgrupo dos “preparadores físicos” não há nenhum elemento que foi jogador internacional. Neste subgrupo há uma grande heterogeneidade quanto à experiência enquanto jogadores. A experiência destes elementos varia entre terem sido (i) jogadores de top nacional (1ª e 2ª divisão) (28,57% dos casos, ou seja, 4 em 14), (ii) jogadores nos escalões de formação (28,57% dos casos, ou seja, 4 em 14) ou, (iii) jogadores de escalões secundários (14,29% dos casos, ou seja, 4 em 14). Uma pequena minoria de preparadores físicos dos clubes da Superliga, 21,43%, ou seja, 3 em 14 casos, nunca foi praticante. Não obtivemos dados referentes a um elemento (7,14%).

Relativamente aos “treinadores de guarda-redes”, a maioria, foi ex-jogador de Futebol na 1ª e 2ª divisões (46,67%, ou seja, 7 em 15 casos). Alguns foram ainda jogadores da selecção nacional (26,67%, ou seja, 4 em 15 casos). Um treinador de guarda-redes (6,67%) foi jogador nos escalões secundários e um outro treinador de guarda-redes (6,67%) não chegou a ser praticante. Pensamos que as competências que se adquirem da experiência como jogador, ao nível dos “treinadores de guarda-redes”, é muito importante uma

vez que se trata de uma função (em campo) muito específica. Não obtivemos dados de 2 casos, ou seja, 13,33% destes elementos das equipas técnicas da Superliga.

Fazendo uma síntese às análises dos quadros 48, 19 e 50, constatamos que na Superliga, a maioria dos treinadores principais, 72,22%, possui o nível 4. Os diferentes elementos das equipas técnicas (treinadores adjuntos, preparadores físicos e treinadores de guarda-redes) possuem uma grande heterogeneidade quanto ao nível de treinador que possuem. No que se refere à habilitação académica, verificamos uma grande heterogeneidade em cada um dos subgrupos considerados. O subgrupo dos preparadores físicos parece assumir características particulares: 92,85%, ou seja, 13 de 14 casos, possui grau universitário (57,14%, ou seja, 8 casos, possuem licenciatura e, 35,71%, ou seja, 5 casos, possuem licenciatura e mestrado). Uma maioria relativa possui a licenciatura no caso dos treinadores principais (44,44%, ou seja, 8 em 18 casos) e o 3º ciclo (9º ano), no caso dos treinadores adjuntos (46,43%, ou seja, 13 em 28 casos). A grande maioria dos treinadores principais, 86,86%, ou seja, 16 em 18 casos, foi jogador da 1ª e 2ª divisão, sendo que 22,22%, ou seja, 4 treinadores principais, foram internacionais. A maioria dos treinadores adjuntos, 75,00%, ou seja, 21 em 28 casos, foi jogador da 1ª e 2ª divisão, sendo que 35,71%, ou seja, 10 adjuntos foram internacionais. Verificamos uma grande heterogeneidade na experiência como jogador dos preparadores físicos, sendo que nenhum chegou a internacional. A maioria dos treinadores de guarda-redes, 73,34%, ou seja, 21 em 28 casos, foi jogador da 1ª e 2ª divisão, sendo que 26,67%, ou seja, 4 treinadores de guarda-redes foram internacionais.

Tendo por base os três indicadores acima mencionados, definimos um perfil relativo à formação dos diferentes elementos que constituem as equipas técnicas dos clubes da Superliga. Pese embora os diferentes indicadores, concordamos com Pinto (1991b) que quem deve ser treinador de Futebol é quem sabe, i.e., quem domina os conhecimentos e as técnicas de intervenção em áreas tão complexas e diferentes que vão desde a metodologia do treino à dinâmica de grupos. Jogadores e treinadores formam uma comunidade cujo sucesso é mutuamente dependente (Meinberg, 2002).

5. CONCLUSÕES

Embora pareça não ser a corrente de treino dominante, o *paradigma da dimensão física* do treino aparece ainda bastante vincado na Superliga. Alguns dos pressupostos associados à concepção tradicional do treino permanecem presentes no trabalho realizado na Superliga, sendo frequentemente utilizados.

Parece ser costume operacionalizar um planeamento com base na dimensão tática. Apesar desta ser a “guia” do processo, e “arrastar” a dimensão física, nem sempre tal se verifica.

Embora surjam situações em que ainda se promove a separação das dimensões do rendimento, a referência passa por trabalhá-las, sempre que possível, simultaneamente.

Não obstante o consenso existente em matéria de valorização atribuída ao modelo de jogo, parte dos treinadores da Superliga parece não entender verdadeiramente e/ou não operacionalizar a Especificidade do trabalho que se pode realizar tendo como elemento orientador o modelo de jogo.

Foram identificados casos pontuais de contradições entre a forma de pensar (concepção acerca do planeamento) e de agir (execução do treino) dos treinadores da Superliga. Nem todos agem de acordo com as suas convicções expressas.

Na generalidade, os clubes da Superliga tendem a assemelhar-se no que se refere ao número de treinos da padronização semanal. Subsistem, no entanto, variações no que se refere ao tempo total de treino.

Foram encontradas diferenças relativas ao número de elementos constituintes das equipas técnicas da Superliga. No caso das que possuem o mesmo número de elementos, as diferenças não são tanto ao nível das funções desempenhadas mas mais de foro terminológico.

Seguidamente iremos apresentar as principais conclusões acerca (i) do planeamento e periodização e (ii) da constituição das equipas técnicas, nos clubes da Superliga.

5.1. Conclusões referentes ao planeamento e periodização nos clubes da Superliga

Na Superliga é costume atender-se às fases da forma desportiva, assentes na dinâmica da “carga” (56%), assim como à divisão da época em Períodos, com diferenças de manipulação no volume e na intensidade (61%) (concepção tradicional). Tal não se verifica nos restantes clubes.

Nos clubes que referem dividir a época em Períodos, com diferenças de manipulação no volume e na intensidade, identifica-se um padrão geral: mais volume e menos intensidade no Período Preparatório, menos volume e mais intensidade no Período Competitivo (lógica inversa) e menos volume e menos intensidade no Período de Transição.

Paradoxalmente, constata-se que é usual nos clubes da Superliga orientar o treino à *intensidade máxima* (83%), no qual *volume de treino está subjugado às intensidades máximas aplicadas* (78%).

Apesar de todos os treinadores referirem orientar o processo de planeamento para os designados “patamar de rendimento”, nem todos efectivamente promovem a sua operacionalização¹⁶⁷. Este facto denota um contra-senso nas respostas dos inquiridos.

Embora às componentes da “carga” (volume, intensidade e intensidade máxima relativa) seja atribuída importância, são consideradas de “muito importante” a intensidade (83%) e a intensidade máxima relativa (72%).

A recuperação é considerada uma problemática do treino “muito importante”, sendo atribuído o maior destaque aos aspectos da fadiga “fisiológica” (94%), seguindo-se os da fadiga “central” (78%).

No processo de planeamento são utilizadas as componentes física, técnica, tática e psicológica (dimensões tradicionais). Podemos encontrar outras. No entanto, as tradicionais são consideradas as nucleares.

Sempre que possível, as componentes do rendimento são trabalhadas simultaneamente (78%). Para tal, utilizam-se exercícios “tático-técnicos” que implicam também a componente física. Há clubes (22%) que promovem

¹⁶⁷ Implicitamente, pela dinâmica da “carga”, apontamos para uma forma desportiva dinâmica, à qual poderemos associar a noção de “curva de forma”.

também o trabalho em separado. Além dos exercícios “tático-técnicos” utilizam também exercícios analíticos físicos e/ou técnicos.

Identifica-se coerência entre o aspecto que os treinadores percebem como central e o planeamento que referem operacionalizar. A maioria dos treinadores (89%) privilegia como aspecto central do planeamento o “tático-técnico”, operacionalizando um planeamento com base na componente “tática”, relativo a uma forma de jogar.

Apesar de haver quem refira que desenvolvimento das capacidades “físicas” da equipa e dos jogadores é independente do planeamento da componente “tática”, na maioria dos clubes (78%) o desenvolvimento das capacidades “físicas” está subordinado aos aspectos do planeamento tático.

Na Superliga, ainda há treinadores que entendem que o aspecto central é a dimensão “física” (11%), realizando um planeamento com base nesta dimensão.

Há uma divergência relativa à importância hierárquica atribuída às dimensões do rendimento. Na maioria dos clubes (67%) é-lhes atribuída a mesma importância.

Independentemente de se atribuir ou não igual importância às diversas dimensões do rendimento, a componente tática, quer “sozinha”, quer em conjugação com outra(s) componente(s), é considerada como a “guia” do processo na maioria dos clubes (72%).

Apesar de, na Superliga, existir quem relativize a importância do modelo de jogo adoptado, este é, de forma quase unânime, considerado um elemento com importância. Na maioria dos clubes (78%) é-lhe atribuída máxima importância. O modelo de jogo é utilizado como elemento orientador do processo de treino e de jogo em quase todas as equipas da Superliga (89%).

Na maioria destas equipas verifica-se que o modelo de jogo:

- Contempla o comportamento desejado no plano colectivo (relativo à articulação da equipa) e, no plano individual (relativo à posição/função).
- Encontra-se estruturado num documento escrito, que nunca é entregue ao Departamento de Formação no sentido de orientar a formação do clube num modelo de equipa e de jogador a desenvolver.

- Apresenta 5 momentos: organização ofensiva, organização defensiva, transição ataque/defesa, transição defesa/ataque, fragmentos constantes do jogo.
- Após a definição inicial, é adaptado às capacidades, características e entendimento dos jogadores.

Alguns treinadores da Superliga revelaram uma confusão relativa à definição do conceito de *momentos do jogo*.

Nos clubes da Superliga, o fundamental no início da época parece ser desenvolver o conhecimento específico dos jogadores sobre o jogo da equipa (94%) e, que a equipa interprete o modelo de jogo adoptado (78%). Na maioria dos casos (83%), não se procura construir uma base de forma desportiva centrada na dinâmica da “carga” (base física), deixando para depois os requisitos “técnicos” e “tácticos”. Existem, contudo, clubes (17%) onde se exacerba, ao nível do planeamento, a importância da dimensão física e os aspectos da “carga”.

O objectivo para o Período Preparatório para a maioria dos treinadores (72%) deverá ser de carácter “táctico-técnico”, procurando-se acentuar a forma de jogar da equipa, ainda que o desenvolvimento dos aspectos físicos faça parte dos exercícios tácticos. Há quem mencione (28%) que o Período Preparatório deverá ter um objectivo de carácter “físico”, desde que, quando possível, sejam também trabalhados aspectos de carácter “táctico-técnico”, procurando introduzir uma forma de jogar. Este pressuposto é revelador do *paradigma da dimensão física* do treino.

Costuma-se trabalhar aspectos de organização de jogo em todos os treinos (72%). Apenas uma minoria de clubes (28%), não procura implementar os princípios do modelo de jogo em todos os treinos. Cerca de metade dos clubes da Superliga (56%) procuram promover os princípios do modelo de jogo em todos os exercícios de treino (exceptuando o caso dos alongamentos, abdominais e dorsais).

Um treinador revelou confusão acerca do conceito de *modelo do jogo*, considerando que a sua implementação era independente do trabalho relativo à organização de jogo.

Se bem que em metade dos clubes da Superliga, o treino físico baseia-se no referencial dos valores indicados pelos estudos da fisiologia do exercício, tal não acontece na outra metade.

Embora a maioria dos clubes (89%) utilize um modelo de jogo, apenas metade o rentabiliza no planeamento, nomeadamente no desenvolvimento da componente física.

Apesar de utilizarem um modelo de jogo, alguns clubes (39%) negam a especificidade resultante de uma determinada forma de jogar, orientando o treino físico por valores indicados pelos estudos da fisiologia do exercício. Este facto é revelador de incoerência no planeamento. Os treinadores em questão não entendem a verdadeira Especificidade do trabalho operacionalizado pelo modelo de jogo.

Quando questionados directamente sobre o conceito de Especificidade, embora metade dos treinadores tenha um entendimento preciso e ajustado acerca do que são exercícios Específicos, reportando-os para a sua relação com o modelo de jogo, os restantes têm uma concepção abrangente da especificidade, conotando-o com o Futebol em geral. Grande parte destes treinadores (39%) referem basear o processo no modelo de jogo.

O treino físico na maioria dos clubes da Superliga (72%) realiza-se através de exercícios “táctico-técnicos”. Somente em metade dos casos, esses exercícios estão referenciados ao modelo de jogo.

Existem clubes (28%) onde se promove a separação do treino, designadamente das “dimensões” do rendimento.

As máquinas de musculação são fundamentalmente utilizadas na recuperação pós-lesão do jogador (94 %) e na prevenção de possíveis lesões, intervindo ao nível de desequilíbrios musculares dos jogadores (89%). Não é prática na maioria dos clubes (56%) a utilização de máquinas de musculação com o intuito de potenciar o rendimento dos jogadores.

No treino de recuperação após o jogo são utilizados exercícios físicos isolados (de resistência aeróbia, alongamentos) na maioria dos clubes (89%). Geralmente (61%) utilizam-se exercícios físicos isolados e pequenos jogos lúdicos. Apenas alguns clubes (39%) contemplam na recuperação exercícios com cariz “táctico-técnico”, sendo que somente numa minoria (11%) esses

exercícios poderão estar relacionados com o modelo de jogo. Não só estes resultados contradizem a conclusão que na Superliga é costume trabalhar aspectos de organização de jogo em todos os treinos (72%), como, mais uma vez, se constata que apesar do consenso existente em matéria de valorização atribuída ao modelo de jogo, muitos treinadores da Superliga não entendem verdadeiramente a Especificidade do trabalho operacionalizado tendo como elemento orientador o modelo de jogo.

As principais formas de transmitir as ideias aos jogadores de “como jogar” são, por ordem de importância, os feedbacks transmitidos nos diversos momentos de treino e jogo (83%), os exercícios que apelam a determinados comportamentos, pelos constrangimentos que impõem (61%) e, os meios audiovisuais (39%).

Quando, ao longo da época, surgem paragens no campeonato, as principais preocupações na maioria dos clubes, reportam-se a ajustamentos ao nível dos aspectos da organização de jogo (83%), bem como, preocupações simultâneas com os aspectos da condição física (recuperação) (56%). Em alguns clubes (17%), o prioritário é a reestruturação da forma desportiva e da condição física específica do jogador, facto que evidencia existir ainda a assimilação do *paradigma da dimensão física*.

Identifica-se uma contradição entre a concepção e a execução de um treinador:

- Embora entenda que o aspecto central do planeamento é a componente “táctico-técnico” e refira operacionalizar o treino com base nesse pressuposto, assume como prioritário, sempre que surgem paragens no campeonato, a reestruturação da forma desportiva e da condição física específica do jogador.

Na Superliga é consensual a valorização atribuída às informações retiradas dos jogos. Essas informações são consideradas de “muito importantes” na maioria dos clubes (78%) e “importantes” nos restantes. Contrariamente, as informações dos testes físicos são “pouco importantes” na maioria dos clubes (61%). Nos clubes onde se atribui relevância aos testes físicos (39%), acha-se que (i) essas informações são importantes para aferir da forma desportiva

(33%) e, (ii) aplica-se com regularidade testes no controlo do processo de treino (28%), com o objectivos de aferição da forma desportiva dos jogadores (22%). Identifica-se uma contradição entre a concepção e a execução de alguns treinadores. Assim:

- Dois treinadores (11%) (i) embora consideram as informações dos testes físicos “pouco importantes”, (ii) baseiam o treino físico nos valores indicados pelos estudos da fisiologia do exercício.
- Dois treinadores (11%) (i) embora entendam ser relevantes os testes físicos, (ii) não os utilizam com regularidade no controlo do processo de treino
- Dois treinadores (11%) (i) embora acham pertinente a aplicação de testes físicos para aferir a forma desportiva, (ii) não utilizam essa informação (um não utiliza os testes com esse objectivo e, um outro nem os chega a aplicar).

É usual na Superliga utilizar uma planificação semanal “tipo” ou microciclo “padrão” (94%). Considera-se que a um modelo de jogo corresponde um modelo de treino (72%).

Os treinadores da Superliga planificam o “microciclo da semana de trabalho” no máximo quinze dias antes do início do mesmo. Na maioria dos casos (61%), a planificação é feita no início da semana de trabalho. A maioria dos treinadores (72%) planificam a sessão de treino ao longo do microciclo, após o último treino, sendo que destes, alguns (22%) pré-definem as sessões no início da semana.

O número de treinos dos jogadores titulares costuma ser o mesmo dos não titulares (56%). Existem diferenças entre o tempo de treino dos titulares e dos não titulares (78%). Uma minoria de treinadores (11%) referem não operacionalizar diferenças entre o treino dos titulares e dos não titulares. No que se refere às diferenças, a maioria (67%) diferencia a sessão de treino subsequente ao jogo, em função da participação ou não dos praticantes na competição.

No microciclo “padrão” com jogo em “casa”, ao domingo à tarde, os jogadores titulares, realizam, na maioria dos clubes (83%), seis treinos. As restantes

equipas (17%) realizam uma semana de trabalho com sete treinos. Os clubes que realizam 6 sessões semanais de treino trabalham numa lógica de um dia com treinos bi-diários (a quarta-feira) e quatro dias com uma só sessão diária de treino. Os que realizam 7 sessões semanais de treino trabalham numa lógica com dois dias com treinos bi-diários (a quarta-feira e a terça-feira ou a quinta-feira) e três dias com uma só sessão diária de treino.

A lógica da semana de trabalho na generalidade dos clubes da Superliga passa por folgar na segunda-feira, realizar o primeiro treino da semana na terça-feira (de manhã ou de tarde), e um trabalho bi-diário na quarta-feira (treino de manhã e de tarde), voltar a treinar quinta-feira de tarde, na sexta-feira de manhã e no sábado de manhã.

O tempo de treino varia muito: o clube que treina menos tempo, realiza 6h30 minutos semanais de treino, distribuído, esse tempo, por 6 sessões de treino e, o clube que treina mais tempo, 11h00, distribui também em 6 sessões de treino. A média do treino, nos clubes da Superliga, é de 8h19 minutos, sendo o desvio padrão de 1h06 minutos.

No que se refere ao tempo de treino de cada sessão, na segunda ou terça-feira¹⁶⁸ existe uma grande dispersão na duração dos treinos (variam entre os 30 minutos e as 2 horas), sendo geralmente a duração entre 1h30 e 1h45 minutos (53%); na quarta-feira, variam entre 1h00 e 1h30 (excepção para 2 casos), havendo tendência para a 1h30; na quinta-feira, variam entre a 1h10 e as 2h00, sendo que a maioria (78%) dura entre 1h30 e as 2h00; na sexta-feira a maioria das sessões (82%) têm uma duração de 1h15 ou 1h30; no sábado, exceptuando um caso, variam entre 1h00 e 1h15 minutos.

Tendo por base a maioria das respostas dos treinadores da Superliga relativo à dinâmica e incidência dos “padrões” de esforço e de recuperação planeado pelos treinadores, em cada um dos dias da semana de trabalho, constatamos um “padrão” que consiste na folga à segunda feira (dia seguinte ao jogo), recuperação no treino da terça-feira, *carga* “alta” nos treinos de quarta-feira e quinta-feira, *carga* “moderada baixa” no treino de sexta-feira e *carga* “baixa” no treino de sábado. O objectivos físicos são de “recuperação activa” no 1º treino

¹⁶⁸ Primeiro treino após o jogo, embora em dois clubes a sessão seja bi-diária, na terça.

após o jogo, de “força” e “resistência” no de quarta-feira, “resistência” no de quinta-feira e de e “velocidade” tanto na sexta-feira como no “sábado”.

5.2. Conclusões referentes à constituição das equipas técnicas na Superliga

Uma das principais diferenças encontradas entre as equipas técnicas da Superliga reporta-se ao número de elementos constituintes. Variam entre os 3 e os 6. Embora as equipas técnicas sejam compostas por 4 ou mais elementos na maioria dos clubes (83%), metade tem 4 elementos.

Quanto maior o número de elementos, maior a possibilidade de distribuições de tarefas e maior especialização. No caso das equipas técnicas com o mesmo número de elementos, as diferenças não são tanto ao nível das funções desempenhadas mas mais de foro terminológico, ou seja, no nome atribuído ao elemento que executa determinada função.

Embora os treinadores principais tenham pelo menos o nível 3, a maioria (72%) possui o nível 4. Os restantes elementos das equipas técnicas (treinadores adjuntos, preparadores físicos e treinadores de guarda-redes) possuem uma grande diversidade quanto ao nível de treinador.

A maioria dos preparadores físicos (93%) possui grau universitário. Existe uma grande heterogeneidade no que se refere à habilitação académica dos restantes subgrupos. Podemos contudo destacar que cerca de metade dos treinadores principais possuem uma licenciatura (44%), e também cerca de metade dos treinadores adjuntos possuem o 3º ciclo (9º ano) (46 %).

Geralmente, os treinadores principais, os treinadores adjuntos e os treinadores de guarda-redes foram jogadores da 1ª e 2ª divisão (respectivamente 87%, 75% e 73%). Poucos foram internacionais (pela mesma ordem, 22 %, 36% e 27%). Verificamos uma grande heterogeneidade na experiência como jogador dos preparadores físicos, sendo que nenhum chegou a internacional.

6. SUGESTÕES PARA FUTUROS ESTUDOS

Estudos posteriores deverão procurar alargar o âmbito de investigação a clubes de outros escalões competitivos do Futebol nacional e/ou internacional, bem como aos escalões de formação. Sugerimos também a realização de um estudo comparativo entre o que se passa no escalão superior do Futebol nacional e o principal escalão de outros países, no que se refere à temática em análise. Um aspecto que nos parece ser pertinente consiste na realização do mesmo estudo após um período de tempo razoável no sentido de detectar diferenças e pontos de evolução no planeamento e periodização do treino em Futebol.

Face a algumas dúvidas colocadas no preenchimento do questionário, sugerimos que os estudos futuros que se baseiem no mesmo, façam uma reajuste à questão 16. Assim, propomos a questão: “Em todos os treinos (incluindo os treinos de recuperação), trabalham aspectos fundamentais de organização do jogo?” É de evitar um questionário demasiado longo, que se disperse por vários domínios, nem todos muito pertinentes para o eixo do estudo. Neste sentido, o questionário poderia ser reduzido significativamente.

Sugere-se ainda que se investigue os motivos (e consequências) que levam a que o modelo de jogo estruturado para a equipa sénior (no caso das equipas que utilizam o modelo de jogo como elemento orientador do processo de treino e de jogo da equipa), a não seja entregue no Departamento de Formação, orientando a formação desportiva do clube num modelo de equipa e de jogador a desenvolver. No presente estudo avançamos com uma explicação especulativa que gostaríamos de ver testada.

Sugere-se um estudo mais pormenorizado sobre as variações no planeamento, ao longo da época, designadamente alterações na duração e conteúdo do treino, decorrentes da saturação e da instalação da fadiga, especialmente nas fases finais da época competitiva.

Pensamos ter esclarecido um dos objectivos do trabalho: a importância do modelo de jogo e respectivos princípios no processo de treino e jogo, na Superliga. Contudo, surge agora a necessidade de avaliar a qualidade dos modelos de jogo utilizados. Torna-se pertinente a realização de estudos que

investigam o nível de desenvolvimento dos modelos operativos do jogo, no sentido de saber até que ponto se constituem como elementos facilitadores de um planeamento que tem por base os aspectos táticos do jogo, relativos a uma forma de jogar, i.e., um planeamento que se suporta na organização de jogo da equipa.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abrantes, J. (1992). Anatoly Bondartchuk em Lisboa com revolucionária programação de treino. *Atletismo*, 122, 25 – 29.

Academia da Ciências de Lisboa & Fundação Calouste Gulbenkian (2001). *Dicionário da Língua Portuguesa Contemporânea. I Volume A – F & II Volume G – Z*. Lisboa: Verbo.

Alves, F. (2004). *Planeamento e periodização no treino desportivo*. Documento de apoio ao Mestrado em Treino do Jovem Atleta. Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa. Retirado a 24 de Março de 2006 em <http://www.fmh.utl.pt/disciplinas/MTI/aulas/PT/Fundamentos.pdf>

Alves, F. (s/d, a). *Periodização do processo de treino - 1*. Documento de apoio ao Mestrado em Treino do Jovem Atleta. Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa. Retirado a 24 de Março de 2006 em <http://www.fmh.utl.pt/disciplinas/MTI/aulas/PT/Periodizacao05.pdf>

Alves, F. (s/d, b). *Periodização do processo de treino - 2*. Documento de apoio ao Mestrado em Treino do Jovem Atleta. Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa. Retirado a 24 de Março de 2006 em http://www.fmh.utl.pt/disciplinas/MTI/aulas/PT/Periodizacao05_2.pdf

Anguera, M.; Villaseñor, A.; López, J. & Mendo, A. (2000). La metodología observacional en el deporte: conceptos básicos. *Lecturas Educación Física y Deportes, Revista digital*, 24 (5). Retirado a 11 de Novembro, 2005, de <http://www.efdeportes.com/efd24b/obs.htm>.

Araújo, D. (2003). A auto-organização da acção táctica: Comentário a Costa, Garganta, Fonseca e Botelho (2002). *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 3 (3), 87 – 93.

Ascensão, A., Magalhães, J., Oliveira, J., Duarte, J. & Soares, J. (2003). Fisiologia da fadiga muscular. Delimitação conceptual, modelos de estudo e mecanismos de ordem central e periférica. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 3 (1), 108 – 123.

Bangsbo, J. (1994). *Fitness Training in Football – a Scientific Approach*. Copenhagen (Denmark): August Krogh Institute.

Bacconi, A. & Marella, M. (1995): Nuovo sistema di analisi della partita in tempo reale. In Preparazione atletica, analisi e riabilitazione nel calcio: 17-28. 1º Convegno Nazionale A.I.P.A.C. Ediz. Nuova Prhomos. Città di Castelo.

Barbosa, D. (2003). A importância do Modelo de Jogo na operacionalização de todo o processo de treino em Futebol. *Dissertação de Licenciatura*. Porto: FCDEF-UP.

Barreto, R. (2003). “O problematizar de dois princípios de jogo fundamentais no acesso ao rendimento superior do futebol: o «Pressing» e a «Posse de Bola» expressões duma «descoberta guiada» suportada numa lógica metodológica e que «o todo está na(s) parte(s) que está(ao) no todo. – a equipa sénior do Futebol Clube do Porto 2002/2002 e 2002/2003: um «estudo de caso»». *Dissertação de Licenciatura*. Porto: FCDEF-UP.

Bauer, G. & Ueberle, H. (1988). *Fútbol. Factores de rendimiento, dirección de jugadores y del equipo*. Barcelona: Martínez Roca.

Bolt, B. (2000). Using computers for qualitative analysis of movement. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 71 (3), 15 - 18.

Bompa, T. (2001). *A Periodização no treinamento esportivo*. Barueri SP: Manole.

Bompa, T. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. (4th Edition) Champaign: Human Kinetics.

Burke, I.; Hawley, J. (1997). Fluid Balance in Team Sports – Guidelines for Optimal Practices. *Sports Medicine*, 24(1): 38-54

Bertrand, Y. & Guillemet, P. (1994). *Organizações: uma abordagem sistémica* Lisboa: Instituto Piaget.

Borrie, A. (2000). Conceptual principles underpinning the design of effective match analysis systems. *Insight Live*, Issue 1, Volume 4

Buescu, J. (1994). Prefácio do revisor científico. In J. Gleick (Eds.), *Caos, A construção de uma nova ciência*, 2ª Ed. (pp. 13 – 22). Lisboa: Gradiva.

Caixinha, P. (2004). A análise dos adversários: da caracterização colectiva à individual. In *III Jornadas Técnicas de Futebol + Futsal*. Vila Real: UTAD.

Calvo, A. (1998). Adecuacion de la preparacion fisica en el entrenamiento tecnico-tactico en baloncesto. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. Revista Digital, n.º 12. Retirado a 8 de Novembro de 2004 de <http://www.efdeportes.com/efd12/acalvo.htm>

Carling, C. (2001a). Choosing a Computerised Match Analysis System. *Insight Live*, Issue 1, Volume 5

Carling, C. (2001b). Getting the most out of Video and Match Analysis. *Insight Live*, Issue 1, Volume 5

Carvalho, C. (2001). *No Treino de Futebol de Rendimento Superior. A Recuperação é... muitíssimo mais que "Recuperar"*. Braga: Liminho.

Carvalho, C. (2000). As coisas duma «Mecânica Silenciada» (mas não silenciosa) ou... A Recuperação no Futebol de Rendimento Superior uma (des)abstracção. *Dissertação de Licenciatura*. Porto: FCDEF-UP.

Carrilho, M. (1988). Kuhn e as Revoluções Científicas. *Colóquio/Ciências*, 2, 43 – 52.

Castelo, J. (2006a). *Futebol. Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. Lisboa: Visão e contextos.

Castelo, J. (2006b). *Comunicação pessoal*, na Associação Desportiva Sanjoanense.

Castelo, J. (2005). Futebol – o exercício de treino e as suas formas complementares. In D. Araújo (Ed.), *O contexto da decisão. A acção táctica no desporto* (pp. 211 – 238). Azinhaga dos Ulmeiros: Visão e Contextos.

Castelo, J. (2004a). *Futebol. Organização Dinâmica do Jogo*. Lisboa: FMH.

Castelo, J. (2004b). Os métodos de treino do Futebol. *Ludens*, 4 (17), 41 – 74.

Castelo, J. (2003a). Conceptualização e organização prática de exercícios de treino do futebol. *Ludens*, 3 (17), 35 – 44.

Castelo, J. (2003b). *Futebol. Guia Prático de Exercícios de Treino*. Lisboa: Visão e contextos.

Castelo, J. (2002). O exercício de treino. O acto médico versus o acto do treinador. *Ludens*, 1 (17), 35 – 54.

Castelo, J. (2000). A estrutura do processo de treino (parte VI). In J. Castelo, H. Barreto, F. Alves, P. Santos, J. Carvalho, J. Vieira (Eds.), *Metodologia do Treino Desportivo* (pp. 523 – 568). Lisboa: FMH.

Castelo, J. (1999). A lógica interna do jogo de futebol. *Ludens*, 1 (16), 21 – 32.

Castelo, J. (1996). *Futebol. A Organização do Jogo*. Lisboa: Edição do autor.

- Castelo, J. (1994). *Futebol. Modelo técnico-tático do jogo*. Lisboa: FMH.
- Cerezo, C. (2000). Hacia una concepción más integral del entrenamiento en el fútbol. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. Revista Digital, n.º 19. Retirado a 8 de Novembro de 2004 de <http://www.efdeportes.com/efd19a/futbol.htm>
- Contreras, M., & Ortega, J. (2000). La observación en los deportes de equipo. *Lecturas Educación Física y Deportes, Revista digital*, 18. Retirado a 2 de Fevereiro, 2005, de <http://www.efdeportes.com/efd18a/dequipo.htm>
- Corrêa, D; Alchieri, J.; Duarte, L. & Strey, M. (2002). Excelência na Produtividade: A Performance nos Jogadores de Futebol Profissional. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 15(2), 447 – 460.
- Costa, J. (2004). A manutenção da posse da bola: um meio, não um fim. In */// Jornadas Técnicas de Futebol + Futsal*. Vila Real: UTAD.
- Costa, R. (2002). “Periodização Tática” – “Teoria” e Prática qual a Relação? Estudo de caso ao Microciclo Padrão do Escalão de Sub-17 do Futebol Clube do Porto. *Dissertação de Licenciatura*. Porto: FCDEF-UP.
- Costa, J., Garganta, J., Fonseca, A. & Botelho, M. (2002). Inteligência e conhecimento específico em jovens futebolistas de diferentes níveis competitivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 4 (2), 7 – 20.
- Cunha e Silva (1999). *O Lugar do Corpo. Elementos para uma Cartografia Fractal*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Damas, M. & Ketele, J. (1985). *Observar para avaliar*. Coimbra: Livraria Almedina.
- Damásio, A. (2006). Prefácio. A arte de bem conseguir. In B. Oliveira, N. Amieiro, N. Resende, R. Barreto (Eds), *Mourinho: Porquê tantas vitórias?* (pp. 11 – 15). Lisboa: Gradiva

Dufour, W. (1993). Computer-assisted scouting in soccer. In T. Reilly, J. Clarys & A. Stibbe (Eds.), *Science and Football II* (pp. 160 – 166). London: E & F Spon.

Durand, D. (1992). *A Sistémica*. (5ª Ed.) Lisboa: Dinalivro.

Faria, R. (2002). Entrevista. In N. Resende (Ed.), *Periodização Tática. Uma concepção metodológica que é uma consequência trivial do jogo de futebol. Um estudo de caso ao microciclo padrão do escalão sénior do Futebol Clube do Porto*. Dissertação de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP.

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

Faria, R. & Tavares, F. (1993). O comportamento estratégico - acerca da autonomia de decisão nos jogadores de desportos colectivos. In J. Bento & A. Marques (Eds.), *A ciência do desporto, a cultura e o Homem* (pp. 291 - 296). Porto: FCDEF-UP.

Ferreira, J. & Queiroz, C. (1982). Futebol – da formação à alta competição. *Ludens*, 3 (6), 65 – 73.

Figueiras, L. (2004). “Periodização Tática”: Um “conceito” com “Futebois” de muitos “Rostos”. *Dissertação de Licenciatura*. Porto: FCDEF-UP.

Frade, V. (2003). Entrevista. In F. Martins (Ed.), *Entrevista a Vítor Frade*. Anexo não publicado elaborado no âmbito de Dissertação de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP.

Frade (1985). *Alta competição no futebol: que exigências de tipo metodológico*. Porto: ISEF.

Franks, I. & McGarry, T. (1996). The science of match analysis. In T. Reilly (Ed.), *Science and Soccer* (pp. 363 - 375). London: E & FN Spon.

Franks, I. & Miller, G. (1991). Training coaches to observe and remember. *Journal of Sports Sciences*, 9, 285 - 297.

Freitas, S. (2004). A especificidade que está na “concentração tática” que está na ESPECIFICIDADE... no que deve ser uma operacionalização da “Periodização Tática”. *Dissertação de Licenciatura*. Porto: FCDEF-UP.

Garganta, J. (2004). Atrás do Palco, nas Oficinas do Futebol. In Júlio Garganta, José Oliveira e Maurício Murada (Eds.), *Futebol: de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 228 – 234). Porto: FCDEF-UP.

Garganta, J. (2003). Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego. *Training Fútbol*, 85, 14 – 17.

Garganta, J. (2002). O treino da tática e da técnica nos jogos desportivos à luz do compromisso cognição-acção. In V. Barbanti, Alberto A., Jorge B. & António M. (Eds.), *Esporte e atividade física: interação entre rendimento e saúde* (pp. 281 – 306). São Paulo: Editora Manole.

Garganta, J. (2001a). Futebol e ciência. Ciência e Futebol. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. Revista Digital, n.º 40. Retirado a 12 de Fevereiro de 2004 de <http://www.efdeportes.com/efd40/fcienc.htm>.

Garganta, J. (2001b). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1 (1), 57 – 64.

Garganta, J. & Cunha e Silva (2000). O jogo de Futebol: entre o caos e a regra. *Horizonte*, XVI (91), 5 – 8.

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

Garganta, J. & Gréhaigne, J. (1999). Abordagem Sistémica do Jogo de Futebol: Moda ou Necessidade? *Revista Movimento*, 10, 40-50.

Garganta, J. (1999a). La Prestacion Energetico Funcional del Calciatore. *Teknosport*, 11, 18 – 27.

Garganta, J. (1999b). O desenvolvimento da velocidade nos jogos desportivos colectivos. *Treino Desportivo*, 6, 6 – 13.

Garganta, J. (1998a). Analisar o jogo nos jogos desportivos colectivos. Uma preocupação comum ao treinador e ao investigador. *Horizonte*, vol. XIV, n.º 83, 7 – 14.

Garganta, J. (1998b). Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos deportivos*, 3ª Ed. (pp. 11 – 26). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, FCDEF-UP.

Garganta, J. & Pinto, J. (1998). O Ensino do Futebol. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos deportivos*, 3ª Ed. (pp. 95 – 135). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, FCDEF-UP.

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

Garganta, J., Maia, J. & Marques, A. (1996). Acerca da investigação dos factores do rendimento em Futebol. *Revista Paulista de Educação Física*, 10 (2), 146 – 158.

Garganta, J. (1993). Programação e Periodização do Treino em Futebol: das Generalidades à Especificidade. In J. Bentos & A. Marques (Eds), *A Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem*: 259 – 270. Porto: FCDEF-UP.

Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino em Futebol. *Horizonte*, VII (42), 196 – 200.

Giere, R. (1989). A Natureza da Ciência. Uma perspectiva iluminista pós-moderna. *Colóquio/Ciências*, 6, 72 – 84.

Gleik, J. (1994). *Caos. A construção de uma nova ciência*. (2ª Ed.) Lisboa: Gradiva.

Graça, A. (1998). Os comos e os quandos no ensino dos jogos. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos*, 3ª Ed. (pp. 27 – 34). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, FCDEF-UP.

Hughes, M. & Bartlett, R. (2002). The use of performance indicators in performance analysis. *Journal of Sports Sciences*, 20, 739 - 754.

Knudson, D. (2000). What can Professionals qualitatively analyze? *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 71 (2), 19 - 23.

Knudson, D. (s/d). Using sport science to observe & correct tennis strokes. *Coaches' Infoservice*. Retirado a 6 de Maio, 2005 de <http://www.coachesinfo.com/article/index.php?id=200&style=printable>

Kuhn, T. (1994). *A Estrutura das Revoluções Científicas*. (3ª Ed.) São Paulo: Editora Perspectiva.

Laursen, P & Jenkins, D. (2002). The scientific basis for high-intensity interval training. Optimising training programmes and maximising performance in highly trained endurance athletes. *Sports Medecine*, 32(1), 53 – 73.

Liebermann, D., Katz, L., Hughes, M., Bartlett, R., McClements, J. & Franks, I. (2002). Advances in the application of information technology to sport performance. *Journal of Sports Sciences*, 20, 755 - 769.

Lopes, R. (2005). O *Scouting* em Futebol. Importância atribuída pelos treinadores à forma e ao conteúdo da observação ao adversário. *Dissertação de Licenciatura*. Porto: FCDEF-UP.

Lucas, J. & Garganta, J. (2002). Comparação da percepção do treinador e dos jogadores, face à prestação táctica, individual e colectiva, em Futebol. Estudo de caso numa equipa de juniores A. In M. A. Janeira & E. Brandão (Eds.), *Estudos 3* (pp. 113 – 121). Porto: FCDEF-UP.

Magalhães, J., Oliveira, J., Ascensão, A. & Soares, J. (2001). Avaliação isocinética da força muscular de atletas em função do desporto praticado, idade, sexo e posições específicas. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1 (2), 13 – 21.

Mourinho, J. (2002). Entrevista a José Mourinho. *Dragões*, 2001: 15-35.

Nevil, A. ; Atkinson, G., Hughes, M. & Cooper, S. (2002). Statistical methods for analysing discrete and categorical data recorded in performance analysis. *Journal of Sports Sciences*, 20, 829 – 844.

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

Oliveira, B. (2002). Um Embuste, a Qualidade do Futebol Italiano? Um novo ponto de partida: a estrutura acontecimental da... «carga versus desempenho» (como caminho da coincidência à não-coincidência ou da verdade ilusão à verdade iludida). *Dissertação de Licenciatura*. Porto: FCDEF-UP.

Oliveira, F. (1996). *Breve Glossário de Latim para Juristas*. (4ª Ed.) Lisboa: Cosmos.

Oliveira, J. (2005). *Comunicação pessoal*, na FCDEF-UP.

Oliveira, J. (2004a). Ente o sonho e a realidade, um mundo de expectativas e compromissos. In Júlio Garganta, José Oliveira e Maurício Murada (Eds.), *Futebol: de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 235 – 238). Porto: FCDEF-UP.

Oliveira, J. (2004b). Futebol/Futsal. Uma concepção de Treino: Periodização Tática. *Documento de Apoio do Gabinete de Futebol ao Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo, não publicado*. Porto: FCDEF-UP.

Oliveira, J. (2004c). Conhecimento Específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do Jogo. *Dissertação de Mestrado*. Porto: FCDEF-UP.

Oliveira, J. (2003). Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional. In // *Jornadas Técnicas de Futebol + Futsal*. Vila Real: UTAD.

Oliveira, J. (1991). “Especificidade, o “Pós-futebol” do “Pré-futebol” – um Factor Condicionante do Alto Rendimento Desportivo. *Dissertação de Licenciatura*. Porto: FCDEF-UP.

Oliveira, J. (1993). A Análise do Jogo em Basquetebol. In J. Bento & A. Marques (Eds.), *A ciência do desporto, a cultura e o Homem* (pp. 297 - 305). Porto: FCDEF-UP.

Mahlo, F. (1997). *O acto tático no jogo*. (2ª Ed.) Lisboa: Compendium.

Marques, A. (1990). Treino Desportivo: área de formação e investigação. *Horizonte*, VII (39), 97 – 106.

Meinberg, E. (2002). Training: a special form of teaching. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 4 (2), 115 – 123.

Morin, E. (2003). *Introdução ao Pensamento Complexo*. (4ª Ed.) Lisboa: Instituto Piaget.

Morin, E. (2002). *Repensar a Reforma. Reformar o Pensamento. A cabeça bem feita*. Lisboa: Instituto Piaget.

Morin, E. (1997). *O método I: A natureza da Natureza* (3.ª Ed.). Publicações Europa América.

Morrison, C. (2000). Why don't you analyze the way I analyze? *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 71 (1), 22 - 24.

Mourinho, J. (2002). Entrevista a José Mourinho. *Dragões*, 2001, 15 – 35.

Mourinho, J. (2001). *Das teorias generalistas... à ESPECIFICIDADE do treino em Futebol*. Documento apresentado na palestra realizada na ESEL, no âmbito da disciplina POAEF. Retirado a 24 de Outubro de 2004 em <http://docentes.esel.ipleiria.pt/joaocruz/POAEF.htm>

Peixoto, C. (2000). A técnica, como factor condicionante. *Ludens*, 4 (16), 21 – 24.

Peixoto, C. (1999). Os sistemas de periodização do “treino”. *Ludens*, 3 (16), 47 – 52.

Pinto, J. (1991a). A caracterização do esforço no futebol e algumas das suas implicações no treino. In Jorge Bento & António Marques (Eds.), *Actas do II Congresso de Educação Física dos Países de Língua Portuguesa. – As ciências do desporto e a prática do desporto* (pp. 23 – 34). Porto: FCDEF-UP.

Pinto, J. (1991b). Profissionais de Educação Física versus Treinadores de Futebol. *Horizonte*, VII (44), 77 – 78.

Pinto, J. & Silva, J. (1989). Futebol Português. Importância do Modelo de Jogo no seu Desenvolvimento. *Horizonte*, VI (33) 94 – 98.

Pinto, C. (1988). Periodização do treino desportivo. *O Treinador*, 21, 39 – 56.

Pires, G. (2005). *Gestão do Desporto. Desenvolvimento Organizacional*. (2ª Ed.) Porto: Edições Apogesd.

Ponce, J. & Ortega, J. (2003). Propuesta de um método para quantificar el comportamiento táctico de los equipos de fútbol. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 71, 92 – 99.

Prieto, R. (2001). Nuevas tendencias en el entrenamiento del fútbol. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. Revista Digital, n.º 35. Retirado a 3 de Novembro de 2004 de <http://www.efdeportes.com/efd35/futbol.htm>

Proença, J. (1982). Metodologia do treino desportivo. Problemática e problematização. *Ludens*, 3 (6), 39 - 44.

Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol*. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.

Queiroz, C. (1983a). Para uma teoria do ensino/treino do Futebol. *Futebol em Revista*, 4.ª série (1), 47 – 49.

Queiroz, C. (1983b). Para uma teoria do ensino/treino do Futebol. Análise sistemática do jogo. *Futebol em Revista*, 4.ª série (2), 15 – 26.

Quinta, R. (2004). Modelo de Jogo – da teoria à prática. In *III Jornadas Técnicas de Futebol + Futsal*. Vila Real: UTAD.

Rebello, A. (2004). A Resistência no Futebol. In Júlio Garganta, José Oliveira e Maurício Murada (Eds.), *Futebol: de muitas cores e sabores. Reflexões em torno do desporto mais popular do mundo* (pp. 251 – 256). Porto: FCDEF-UP.

Rebello, A. (2001). *O sobre-treino em Futebol*. Porto: FCDEF-UP.

Reilly, T.; Bangsbo, J. & Hughes, M. (1997). Introduction. In T. Reilly, J. Bangsbo & M. Hughes (Eds.), *Science and Football III*. London: E & F Spon.

Reilly, T.; Clarys, J. & Stibbe, A. (1993). Introduction. In T. Reilly, J. Clarys & A. Stibbe (Eds.), *Science and Football II* (pp. xix – xx). London: E & FN Spon.

Reilly, T. & Lees, A. (1988). Introduction. In T. Reilly, A. Lees & K. Davids (Eds.), *Science and Football* (pp. ix – xx). London: E & FN Spon.

Reis, E. (1991). *Estatística Descritiva*. Lisboa: Edições Sílabo.

Resende, N. (2002). Periodização Tática. Uma concepção metodológica que é uma consequência trivial do jogo de futebol. Um estudo de caso ao microciclo padrão do escalão sénior do Futebol Clube do Porto. *Dissertação de Licenciatura*. Porto: FCDEF-UP.

Riera, J. (1995). Estrategia, Tática y Técnica Desportivas. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 39, 45 – 56.

Riley, P. (2005). Five Top Tips: Getting the most out of performance analyses. *Insight Live*, 15th November

Rosado, A. (s/d). Métodos e Técnicas de Investigação em Ciências do Desporto. *Documento de Apoio ao V Mestrado em Treino de Alto Rendimento, não publicado*. Lisboa: FMH-UTL.

Sassi, R., Reilly, T. & Impellizzeri, F. (2005). A comparison of small-side games and interval training in elite professional soccer players. In J. T. Reilly; J. Cabri & D. Araújo (Eds.), *Science and Football V* (pp. 3410 – 343). Oxon: Routledge.

Santos, P.; Silva, P. & Jardim, N. (2004). O remate de futebol: caracterização biomecânica e considerações para o treino da força rápida. *Lecturas Educación Física y Deportes, Revista digital*, 10 (72). Retirado a 11 de Novembro, 2005, de <http://www.efdeportes.com/efd72/remate.htm>

Schoch, K. (1987). O ensino das habilidades táticas. *Futebol em Revista*, 4.^a série (25), 45 – 53.

Silva, F. (1998a). Planeamento e periodização do treinamento desportivo: mudanças e perspectivas. In F. Martins da Silva (Org.), *Treinamento Desportivo – Reflexões e Experiências* (pp. 29 – 47). Editora Universitária João Pessoa: UFPB.

Silva, M. (1998b). Planeamento do Treino. *Treino Desportivo*, 4, 3 – 12.

Silva, M. (1988). Caracterização do esforço em modalidades desportivas mensuráveis e não mensuráveis. O judo como caso exemplar. *Treino Desportivo*, 10, 36 – 46.

Soares, J. (2005). *O treino do Futebolista*. Porto: Porto Editora.

Sousa, P. (2005). Organização do jogo de Futebol. Proposta de mapeamento de situações táticas a partir da revisão da literatura e do entendimento de peritos. *Dissertação de Mestrado*. Porto: FCDEF-UP.

Tani, G. (2001). Aprendizagem motora e esporte de rendimento: um caso de divórcio sem casamento. In V.J. Barbanti, A. C. Amadio, J. O. Bento & A. T. Marques (Eds), *Esporte e actividade física: interacção entre rendimento e saúde* (pp. 145-162). São Paulo: Manole.

Tavares, J. (2003). Uma noção fundamental: a Especificidade. O como investigar a ordem das “coisas” do jogar, uma espécie de invariâncias de tipo fractal. *Dissertação de Licenciatura*. Porto: FCDEF-UP.

Tavares, F. (1998). O processamento da informação nos jogos desportivos. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos, 3ª Ed.* (pp. 35 – 46). Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, FCDEF-UP.

Teodorescu, L. (2003). *Problemas de Teoria e Metodologia nos jogos desportivos*. (2ª Ed.) Lisboa: Livros Horizonte.

Tschiene, P. (2001). “O estado actual da teoria do treino”. *Leistungssport*, Frankfurt. Texto de apoio às disciplinas de Metodologia do treino I/II – opção de Futebol. Tradução realizada por Bruno Oliveira.

Tschiene, P. (1987). O sistema do treino. *Futebol em Revista*, 4 (28), 45 – 57.

Verkoshanskij, Y. (2001). Para uma teoria e metodologia científica do treinamento esportivo. A crise da concepção da periodização do treinamento no esporte de alto nível. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. Revista Digital, n.º 32. Retirado a 15 de Janeiro de 2005 de <http://www.efdeportes.com/efd32/treinam.htm>.

Villar, C. (1987). *La preparacion física del futbol basada en el atletismo*. (3ª Ed.) Madrid: Gymnos Editorial.

Vingada, N. (1989). Ensino/Aprendizagem do Futebol. Comunicação apresentada ao curso: *O ensino do Futebol*. IDAF: Paço de Arcos.

Winkler, W. (1988). A new approach to the vídeo analysis of tactical aspects of soccer. In T. Reilly, A. Lees, K. Davids & W.J. Murphy (Eds.), *Science and Football* (pp. 368 - 372). London: E. & FN Spon.

8. ANEXOS

Anexo I
Questionário

Percepção do Treinador de Futebol da Superliga relativamente ao Planeamento e Periodização do Treino

Nº do questionário: _____

Este questionário enquadra-se num estudo monográfico de mestrado sobre o Planeamento e a Periodização utilizados em diferentes clubes da Superliga, no ano 2004/2005. Deverá ser respondido pelo treinador principal da Equipa Técnica de cada um dos clubes de futebol a estudar. Os dados serão tratados de uma forma **confidencial** e **anónima**. Pedimos, no entanto, que escreva o nome do clube para ser possível saber quem respondeu ao estudo.

Clube: _____ Data da preenchimento do questionário: ____ / ____ / 2005

Em termos do Planeamento que efectua no clube:

1. A planificação utilizada no clube procura atender às fases da forma desportiva (aquisição, manutenção e perda da forma desportiva), assentes na dinâmica da “carga”?

Sim Não

2. Dividem a época em períodos (preparatório, competitivo e de transição), com diferenças de manipulação no volume e na intensidade?

Sim Não

2.1. → **Se sim**, responda à tabela considerando as diferenças quanto ao volume e à intensidade?

	Volume		Intensidade	
	Menos	Mais	Menos	Mais
Período preparatório	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Período competitivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Período de transição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Orientam a Planificação da equipa em função de: (escolha uma opção)

“Patamares de rendimento”

“Picos de Forma” Quantos? _____

Outro Especifique: _____

4. Que **importância** atribui aos seguintes aspectos na organização do processo de planeamento adoptado:

	Pouco Importante	Importante	Muito Importante
Volume	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Intensidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Intensidade Máxima Relativa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Recuperação (da fadiga fisiológica)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Recuperação (da fadiga central)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Informações dos testes físicos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Informações dos Jogos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Modelo de Jogo adoptado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. No treino, quais são as componentes do rendimento que consideram?

- “física”;
- “técnica”;
- “táctica”;
- “psicológica”;
- Outra. Especifique: _____

5.1. As componentes do rendimento são trabalhadas:

- Simultaneamente**, sempre que possível – através de exercícios “táctico-técnicos” (implicam também a componente física).
- Em **separado e simultaneamente** – através de exercícios analíticos (físicos e/ou técnicos) e “táctico-técnicos” (implicam também a componente física);

6. Qual é o principal tipo de planeamento utilizado para preparar a equipa para o Jogo?

- Planeamento com base na componente “física”;
→ **Passa para a questão 7**
- Planeamento com base na componente “táctica” (relativos a uma forma de jogar).
→ **Passa para a questão 6.1**

6.1. O desenvolvimento das capacidades “físicas” da equipa e dos jogadores está:

- Subordinado aos aspectos do planeamento “tático”;
- É independente do planeamento da componente “tática”.

7. As componentes do rendimento têm todas igual importância?

- Sim. Passe para a pergunta 7.1.
- Não. Passe para a pergunta 7.2.

7.1. Apesar de considerar que todas as componentes do rendimento têm igual importância, a “guia” do processo de Planeamento do Treino é:

- A componente “física”;
- A componente “tática”;
- Outra componente. Qual? _____

7.2. Selecciona a componente que considera mais importante para o processo de Planeamento do Treino?

Física Técnica Tática Psicológica Outra Qual? _____

8. Utiliza um **Modelo de Jogo** como elemento orientador do Processo de Treino e de Jogo da equipa?

- Sim. Passe para a pergunta 8.1.
- Não. Passe para a pergunta 12.

8.1. Esse Modelo de Jogo encontra-se:

- Estruturado, mas somente sob a forma de pensamento (sistematização mental das ideias de jogo);
- Estruturado num documento escrito;
- Estruturado num documento escrito entregue ao Departamento de Formação (para orientar a formação desportiva do clube num modelo de equipa e de jogador a desenvolver).

9. O Modelo de Jogo adoptado contempla o comportamento que deseja dos seus jogadores:

	Sim	Não
No plano colectivo (relativo à articulação da equipa)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No plano individual (relativo à posição/função)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Quais os momentos que o Modelo de Jogo apresenta?

- Organização ofensiva
- Organização defensiva
- Transição ataque/defesa
- Transição defesa/ataque
- Lances de bola parada (fragmentos constantes do jogo)
- Outro. Especifique: _____

11. O Modelo de Jogo inicialmente delineado é posteriormente adaptado às capacidades, características e entendimento dos jogadores?

Sim Não

12. No início da época, a construção de uma base de forma desportiva, deve centrar-se na dinâmica da “carga” (base física) deixando para depois os requisitos “técnicos” e “tácticos”.

Sim Não

13. O fundamental, no início da época, é que a equipa interprete o modelo de jogo adoptado (relativo a uma determinada forma de jogar).

Sim Não

14. O fundamental, no início da época é desenvolver o conhecimento específico sobre o *nosso* jogo (da equipa).

Sim Não

15. No período preparatório (vulgo “pré-época”), que orientação deve ter o principal objectivo de treino:

- Carácter “táctico-técnico” – procura-se acentuar a forma de jogar da equipa (o desenvolvimento dos aspectos físicos fazem parte dos exercícios tácticos);
- Carácter “físico” (elevação da capacidade fisiológica bem como manipulação da dinâmica da “carga” de treino – volume e intensidade);
- Carácter “físico” onde, por vezes, se integra o factor “técnico”;
- Carácter “físico” e, quando possível, de carácter “táctico-técnico”, procurando introduzir uma forma de jogar da equipa;
- Outro. Qual? _____

16. Em todos os treinos, trabalham aspectos fundamentais de organização do jogo?

Sim Não

17. O treino físico é baseado no referencial dos valores indicados pelos estudos da fisiologia do exercício?

- Sim. Passe para a pergunta 18
- Não. Passe para a pergunta 17.1

17.1. Em relação ao treino físico realizado com a equipa, mais do que procurar atingir os valores gerais indicados pela fisiologia do esforço, importa que a equipa consiga uma adaptação ao tipo de esforço específico da sua forma de jogar?

Sim Não

18. O desenvolvimento da **componente “física”** surge através de exercícios:

- Fundamentalmente físicos, sem bola (trabalho isolado, em regime exclusivamente físico);
- Fundamentalmente físicos, com bola (em regime técnico);
- Principalmente físicos, sem bola, mas também com bola;
- Fundamentalmente através de exercícios “táctico-técnicos”, referenciados ao modelo de jogo da equipa;
- Outro. Especifique: _____

19. Utiliza máquinas de musculação para:

	Sim	Não
a) Potenciar o rendimento dos jogadores?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Recuperação após lesão do jogador?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Prevenção de desequilíbrios musculares dos jogadores (prevenção de lesões)? ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20. Os exercícios de recuperação, no dia de treino após o Jogo, são operacionalizados, fundamentalmente, através de: (pode ser seleccionada mais do que uma resposta)

- Exercícios físicos isolados (de resistência aeróbia e alongamentos);
- Exercícios físicos isolados (de resistência aeróbia, alongamentos) e pequenos jogos lúdicos;
- Exercícios “táctico-técnicos” (referenciados ao Modelo de Jogo adoptado) de solicitação aeróbia para os jogadores utilizados no Jogo da véspera;
- Exercícios “táctico-técnicos” de solicitação aeróbia para os jogadores que foram utilizados no Jogo da véspera;
- Outros exercícios. Quais? _____

21. Qual a principal forma de transmitir as ideias aos jogadores de “como jogar”:

- Através de exercícios que apelem a determinados comportamentos, pelos constrangimentos que impõem;
- Através de feedbacks [durante os exercícios, os jogos-treino, a competição, em palestra nos diversos momentos (preparação, antes do jogo e ratificação de erros, após o jogo)];
- Através da utilização de meios audiovisuais (power-point, vídeo, etc.);
→ No caso de seleccionarem esta opção, responda à alinea a) e b):
 - a) Utilizam imagens da equipa no treino? Sim Não
 - b) Utilizam imagens da equipa em competição? Sim Não
- Outro. Qual? _____

22. O que privilegia quando surgem paragens ao longo da época, no campeonato?

- Reestruturação da forma/condição física específica do jogador (assente na dinâmica da carga);
- Fundamentalmente surgem ajustamentos ao nível dos aspectos da organização do jogo;
- Ajustamentos ao nível dos aspectos da organização de jogo com preocupações simultâneas nos aspectos da condição física (recuperação).
→ Nota: os aspectos da condição física são de carácter de recuperação e não de melhoria.
- Outro. Qual? _____

23. Qual o aspecto **central** do planeamento no treino de futebol? (selecione a hipótese que considere mais correcta)

- A componente “física” dos jogadores/equipa;
- A componente “técnica” dos jogadores/equipa;
- A componente “táctica” dos jogadores/equipa;
- A componente “táctico-técnica” dos jogadores/equipa e por “arrastamento” desta a componente física;
- A componente “física” dos jogadores/equipa e por “arrastamento” desta a componente “táctico-técnica”;
- Outra. Qual? _____

24. Que **importância** atribui aos seguintes aspectos na aferição da forma desportiva de um jogador de futebol:

	Pouco Importante	Importante	Muito Importante
Resposta dos jogadores nos testes físicos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Resposta do jogador no treino através de exercícios específicos ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Actuação do jogador durante a competição	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25. No controlo do processo de treino, utiliza com regularidade testes físicos?

Sim Não Nunca aplico (Passe para a pergunta 27).

26. O **objectivo** da aplicação dos **testes físicos**, durante a época, é:

- Aferir a forma desportiva dos jogadores;
- Prevenir lesões (prevenção de desequilíbrios musculares);
- Obter dados para utilizar numa possível recuperação de lesões;
- Outra. Especifique: _____

27. No Treino, a Intensidade é quase sempre máxima (excepção dos aspectos de recuperação)?

Sim Não

27.1. → **Se sim**, podemos dizer que o volume de treino está subjugado às intensidades máximas aplicadas?

Sim Não

27.2. → **Se não**, a prescrição da “intensidade” está relacionada intimamente com a prescrição do “volume”?

Sim Não

28. Em seu entender quais das afirmações seguintes se reportam a **exercícios específicos** de treino:

- Todo o género de exercícios efectuados com uma bola de futebol;
- Exercícios com ou sem bola, que reproduzam as solicitações energético-funcionais do jogo – frequência cardíaca, limiar “anaeróbio”, potência aeróbia, lactatemia;
- Exercícios de treino, com e sem bola, que reproduzam os deslocamentos característicos dos jogadores no jogo;
- Exercícios que incorporem as componentes do rendimento, estando relacionados com o Modelo de Jogo adoptado e seus princípios.
- Formas jogadas (jogos reduzidos, jogos posicionais, etc.) – situações criadas que são o mais situacionais possível, relacionadas com o Futebol;

Planificação Semanal:

29. Existe uma planificação semanal “tipo” ou microciclo “padrão”?

Sim Não

29.1. → **Se sim**, podemos dizer que:

- A um modelo de jogo corresponde um modelo de treino;
- A um modelo de jogo corresponde hábitos de treino;
- Outro. Especifique: _____

30. Na preparação do treino, quanto tempo antes aproximadamente, é planificado o:

a) Microciclo da semana em trabalho?

- No início do microciclo;
- Uma semana antes do início do microciclo;
- Quinze dias antes do início do microciclo
- Um mês antes do início do microciclo;
- No início da época;
- Outro. Especifique: _____

b) A sessão de treino?

- No início do microciclo (após o último jogo);
- Após o último treino;
- Outro. Especifique: _____

30.1. Justifique sucintamente a opção tomada em:

a) _____

b) _____

Em termos da Periodização adoptada no clube:

31. O número de **treinos** dos jogadores titulares é o mesmo dos não titulares?

Sim Não

32. O tempo dos **treinos** dos jogadores titulares é o mesmo dos não titulares?

Sim Não

32.1. Se existem diferenças, quais são?

33. Preencha a tabela, em função dos **horários** de um microciclo padrão (**jogo em “casa”**).

Legenda a utilizar: **J** (Jogo); **T** (Treino); **F** (folga); **JT** (Jogo-treino)

NOTA: Caso a equipa compita 1 vez por semana, utilize como critério para o jogo, o domingo

	Dom.	Seg.	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sáb.
Manhã	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tarde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Noite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

33.1. → Responda à seguinte questão somente **se houver variação da Periodização entre os jogos “em casa” e “fora”**: Preencha a tabela, em função dos horários de um microciclo padrão (**jogo “fora”**).

Legenda a utilizar: **J** (jogo); **T** (Treino); **F** (folga); **JT** (Jogo-treino)

NOTA: Caso a equipa geralmente compita 1 vez por semana, utilize como critério para o jogo, o domingo

	Dom.	Seg.	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sáb.
Manhã	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tarde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Noite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

34. Coloque as horas que costumam ser utilizadas para o início e fim do **treino** (referência de jogo “em casa” e jogo ao domingo):

NOTA: preencha só os espaços que são utilizados

		Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Manhã	Início	Jogo						
	Fim							
Tarde	Início							
	Fim							
Noite	Início							
	Fim							

35. Preencha o quadro em função da dinâmica e incidência dos “padrões” de esforço e de recuperação: (para cada dia escolha uma “carga”; no dia de folga não seleccione nenhuma opção)

“Carga”:	Domingo	Seg.	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Recuperação		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baixa		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moderada Baixa		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moderada Alta		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alta		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muito Alta	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nota: a carga “Muito Alta” refere-se à situação de jogo competitivo.

36. Que objectivos (físicos) são atribuídos aos treinos de: (responda somente os dias do treino)

Objectivo Físico	Domingo	Seg.	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Recuperação activa		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Força		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Resistência	Jogo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Velocidade		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Outro		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Qual? _____						

37. Em todos os treinos, há uma procura de implementação dos princípios do Modelo de Jogo (uma forma de jogar)?

Sim. Em quase todos¹ os exercícios da sessão de treino?

Sim Não

¹ Excepção para alongamentos, abdominais e dorsais.

Não. Passe para a pergunta 38.

38. → **Se não**, com base no planeamento semanal que apresentou, assinale as sessões em que o treino está mais orientado para os objectivos tácticos (relativos a uma forma de jogar)?

	Dom.	Seg.	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sáb.
Manhã		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tarde	Jogo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Noite		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Constituição da equipa técnica:

39. Qual o número total de elementos da equipa técnica: _____

40. Que elementos constituem a equipa técnica?

Treinador principal; Treinador adjunto; Preparador físico; Fisiologista;

Metodólogo do treino; Outro. Especifique: _____

41. Preencha o Quadro A com base na “chave” apresentada:

Quadro A – Caracterização da equipa técnica.

Elemento	Função dentro da equipa técnica	Nível de Treinador	Habilitação académica	Experiência como jogador
A				
B				
C				
D				
E				
F				
G				
H				
I				
J				
L				
M				

Chave:

Legenda para preencher a experiência como jogador

N → Não foi jogador;

F → Jogador nos escalões de formação;

T → Jogador da 1º e 2º divisões (top nacional);

I → Jogador internacional (selecções seniores);

O → Jogador de outras divisões (escalões secundários).

Legenda para preencher a habilitação académica

1 → 1º ciclo (4ª classe)

2 → 2º ciclo (6º ano)

3 → 3º ciclo (9º ano)

12 → Ensino Secundário (12º ano)

Linc. → Licenciatura não completa;

B → Bacharelato;

L → Licenciatura;

P → Pós-graduação;

M → Mestrado;

D → Doutoramento;

0 → Outro: nesse caso especifique.

Obrigado pela colaboração.

Anexo II
Procedimentos para validação do questionário (2ª Fase)

Anexo II – Procedimentos para validação do Questionário (2ª Fase)

Para validarmos o Questionário “Percepção do Treinador da Superliga relativamente ao Planeamento e Periodização do Treino” (Anexo I) recorremos a uma amostra de seis especialistas da área das Ciências do Desporto. Todos eles apresentam experiências enquanto treinadores. Da amostra, três são professores do Ensino Superior (representando três Universidades portuguesas) e três são professores do Ensino Básicos e/ou Secundário. A Habilitação Literária mínima requerida à amostra utilizada na validação do Questionário foi a Licenciatura na área do Desporto e Educação Física.

Os procedimentos de validação dividiram-se em três etapas. Em cada uma das etapas o questionário foi apresentado a dois Elementos que indicaram as suas críticas e sugestões. No final de cada etapa o questionário foi reformulado com base nas críticas consideradas pertinentes. Assim sendo, os Elementos A e B analisaram a versão inicial do questionário; os Elementos C e D uma versão reformulada com base nas críticas de A e B; os elementos E e F uma versão reformulada baseada nas críticas de A, B, C e D. Após ter sido apresentado aos seis Elementos de validação e reformuladas as diferentes questões, em função das críticas consideradas relevantes, consideramos o questionário validado.

Apresentamos seguidamente as considerações que nos foram apresentadas pelos os seis elementos utilizados na validação.

Elemento A

Este elemento começou por sugerir alterar o título de “Questionário sobre Planeamento e Periodização no Futebol Português” para “Percepção do Treinador de Futebol da Superliga relativamente ao Planeamento e Periodização do Treino”. Esta sugestão foi aceite pelo que o título foi reformulado.

Foi apresentado um conjunto de considerações específicas que passamos a apresentar:

- A pergunta 2.1 era de resposta aberta. Este Elemento sugeriu tornar a estrutura de resposta fechada. Nesse sentido sugeriu a grelha que actualmente apresentamos no questionário;
- Na pergunta 8.1 foi sugerido esclarecer o objectivo da entrega do Modelo de Jogo ao departamento de formação. Tendo em conta esta sugestão acrescentamos a

seguinte frase ao questionário: “para orientar a formação desportiva do clube num modelo de equipa e de jogador a desenvolver”;

- Foi sugerido aumentar o número de opções da pergunta 21 nomeadamente acrescentar “utilização de imagens” e “utilização de imagens gravadas do no treino”. A versão final da pergunta foi enriquecida a partir deste dois itens;
- Após sugestão foi reformulada a segunda opção da pergunta 24 de “Resposta do jogador durante os exercícios de treino” para “Resposta do jogador no treino através de exercícios específicos”;
- Na questão 28 foi sugerida a criação de uma nova pergunta no caso da resposta afirmativa. Foi aconselhada a criação da pergunta 28.1, em função de duas opções: “A um modelo de jogo corresponde um modelo de treino” e “A um modelo de jogo corresponde a hábitos de treino”.

Foi sugerido acrescentar aos quadros finais do questionário a palavra “Jogo” para o dia de domingo. Com base nesta sugestão foram reformulados os quadros das questões 34, 35, 36 e 38.

Por fim, foi ainda sugerido que se tornasse aleatória a ordem das opções de resposta de algumas das questões.

Sintetizando, no sentido de tornar o questionário mais inteligível o Elemento A apresentou oito considerações. Todas elas foram consideradas pertinentes tendo induzido reformulações.

Elemento B

Este elemento expôs um conjunto de considerações específicas a algumas questões e que passamos a apresentar:

- Foi sugerido destacar os conceitos “volume” e “intensidade” na pergunta 2. Nesse sentido, entendemos ser benéfico sublinhar esses conceitos;
- Na pergunta 4, onde se lê “informações dos jogos” foi-nos sugerido discriminar que tipo de jogos. No entanto não consideramos pertinente esta especificação uma vez que se reporta a qualquer tipo de jogos (quer formal quer reduzido);
- Em função da pergunta 26, foi sugerido colocar na pergunta 25 a opção de “nunca utilizo testes físicos”. Esta sugestão não foi considerada;
- Após sugestão, na pergunta 28 foi destacado a negrito “os exercícios específicos”;

- Foi sugerido adaptar o quadro da pergunta 35 “à folga”. Nesse sentido acrescentamos “no dia de folga não seleccione nenhuma opção”.

Foi ainda sugerido alterar a ordem de algumas opções de resposta de modo a aumentar à aleatoriamente. Segundo este Elemento não deve ser claro a quem responde que a última das opções apresentadas seja, em certo sentido, a mais elaborada. Esta crítica já tinha sido apresentada pelo Elemento A. Foi levada em consideração na reformulação de algumas questões.

Em síntese, o Elemento B apresentou seis críticas ao Questionário. Duas não foram consideradas pertinentes. Todas as outras implicaram ajustes na formulação das questões. Uma crítica foi comum nos Elementos A e B.

Elemento C

Este elemento apresentou as sugestões que seguidamente apresentamos:

- Na pergunta 4 foi sugerido introduzir o conceito “densidade”. Não entendemos ser relevante esta alteração;
- Na pergunta 20 foi aconselhado referir que pode ser seleccionada mais do que uma opção. Esta sugestão foi acrescentada à questão;
- Foi sugerido acrescentar à pergunta 25 a hipótese “nunca aplico testes físicos”. Esta sugestão já nos tinha sido apresentada pelo Elemento B. Na altura não foi considerada relevante. Após nova reflexão entendemos ser benéfico incluir a sugestão. Entendemos que este acrescento fornece uma melhor orientação aos elementos que irão responder ao questionário, nomeadamente a resposta que deverá ser respondida a seguir.
- Foi apontado um erro na numeração do questionário (pergunta 37) que entretanto foi corrigido.

Em resumo, o Elemento C apontou quatro sugestões. Três foram consideradas relevantes pelo que induziram reformulações nas respectivas questões. Uma delas indicia-nos para uma reflexão anteriormente apresentada pelo Elemento B e na altura não considerada.

Elemento D

Este elemento apresentou-nos considerações específicas a algumas perguntas do questionário bem como alguns aspectos para reflexão. As sugestões para reflexões foram-nos apresentadas independentemente de poderem induzir alterações nas questões. Iremos passar a apresentar as considerações específicas:

- Na “periodização tradicional” existem várias etapas dentro do “período preparatório”. Neste sentido foi sugerido discrimina-los na pergunta 2.1. Entendemos não considerar esta sugestão. Inicialmente esta questão era de natureza aberta. Após sugestão do Elemento A foi tornada de resposta fechada. A “etapa de preparação geral” e a “etapa de preparação especial” são duas etapas do “período preparatório” que a “periodização tradicional” utiliza. No entanto, com esta questão, não pretendemos estabelecer as diferenças no volume e na intensidade dentro do período preparatório mas sim se efectivamente existem diferenças entre os períodos (preparatório, competitivo e de transição);
- Na questão 4 foi-nos sugerido acrescentar o conceito de “intensidade máxima relativa”. Esta sugestão parece-nos relevante pelo que a incluímos na questão;
- Na pergunta 5.1 foi referido que dentro do “simultaneamente” podem existir várias opções. Esta sugestão de discriminação do “simultaneamente” não foi considerada uma vez que de acordo com o âmbito desta questão, não nos interessa discriminar os diferentes “simultaneamente” mas sim diferenciar dois postulados antagónicos de trabalho no treino;
- Na formulação da questão 6.1 foi-nos aconselhado alterar a questão de “O desenvolvimento das capacidades “físicas” dos jogadores e da equipa está:” para “O desenvolvimento das capacidades “físicas” da equipa e dos jogadores está”. A questão foi reformulada no sentido de dar ênfase, em primeiro lugar, à equipa e, posteriormente, aos jogadores;
- Na pergunta 9 foi sugerido ordenar as opções de modo a apresentar primeiramente os aspectos colectivos e de equipa. Esta sugestão foi considerada, tendo sido reformulada a questão;
- Na pergunta 10 após sugestão foi retirada a palavra “adoptado” que surgia após “modelo de jogo”;
- Na pergunta 11 após sugestão foi acrescentado “o entendimento dos jogadores”.
- Após sugestão, na pergunta 13 foi alterada a palavra de “jogadores” para “equipa”;
- Na pergunta 15 foi-nos questionado sobre o conceito “pré-época” lembrando ser desajustado para aquilo que se pretende questionar. Este conceito é utilizado no

âmbito da linguagem do “senso-comum”. Foi sugerido alterar para “período preparatório”. Esta sugestão foi considerada sendo reformulada a questão para: “No período preparatório (vulgo “pré-época”), ...”

- Ainda na pergunta 15 (primeira opção) foi referido que “não é derivar, é fazer parte”. Foi alterado o “derivam” para “fazer parte”;
- Na pergunta 16 foi referido não haver necessidade de, na mesma frase, estar “organização de jogo” e “modelo de jogo”. Foi sugerido eliminar uma expressão. A questão foi reformulada com eliminação de “modelo de jogo”;
- Após sugestão foi acrescentada à questão 20 “pode ser seleccionada mais do que uma resposta”. Relembramos que esta sugestão já nos tinha sido apresentada pelo Elemento C;
- Na pergunta 21 foi sugerido alterar a primeira opção de resposta de “Através de exercícios de jogo...” para “Através de exercícios” e, na segunda opção, alterar de “durante os exercícios de jogo...” para “durante os exercícios...”. Assim foi retirada a palavra “jogo”. Atendendo a estas sugestões a questão foi reformulada;
- Na pergunta 22 foi referido que podem existir a conjugação das duas opções mas, em sentido contrário, ou seja, no sentido da recuperação. Assim foi reformulada a questão acrescentando uma nova opção: “Ajustamentos ao nível dos aspectos da organização de jogo com preocupações simultâneas nos aspectos da condição física (recuperação) ”;
- Na pergunta 27 foi referido que alguns aspectos do treino, nomeadamente os da recuperação, não são realizados à intensidade máxima. Com base nesta consideração reformulamos a questão de “No Treino, a Intensidade é sempre a máxima?” para “No Treino, a Intensidade é quase sempre máxima (excepção dos aspectos de recuperação)?”;
- Na pergunta 27.1 foi efectuada uma pergunta: “e quando não é máxima, não há volume? (O volume é igual à intensidade vezes a duração, $V = I \times D$)”. Tendo em conta esta consideração, a questão foi reformulada de “podemos dizer que o volume da sessão de treino é a soma de todas as intensidades da sessão?” para “podemos dizer que o volume de treino está subjogado às intensidades máximas aplicadas?”;
- Na pergunta 28, após sugestão foi retirado da quarta opção de resposta a palavra “todos”.

- Na pergunta 37 surge uma referência à relação entre “todos os exercícios da sessão de treino” e o “Modelo de Jogo”. Foi sugerido fazer uma ressalva para “os alongamentos, abdominais e dorsais”. A questão foi reformulada de acordo com esta sugestão sendo acrescentado o termo “quase todos”;
- Foi apontado um erro na numeração do questionário (pergunta 37) que entretanto foi corrigido. Esta constatação já tinha sido indicada pelo Elemento C.

Passemos a abordar as considerações para reflexão:

- Na pergunta 5 são apresentadas as componentes de rendimento. Segundo opinião deste Elemento as componentes (ou dimensões, na sua opinião) do rendimento que deverão ser consideradas são: “todas e nenhuma. É difícil de explicar de uma forma simples”;
- Na pergunta 7.1 foi-nos referido que a “táctica é a mais importante, no entanto... O que é táctica?” Depende pois do entendimento que se faz deste conceito. Neste sentido podemos encontrar várias definições de táctica;
- Na pergunta 23, foi referido que ao utilizarmos o conceito “táctico-técnico” estamos a colocar a “táctica” e a “técnica” ao mesmo nível. Segundo este Elemento, o conceito táctico deve ter mais importância. Cruzando esta consideração com a da pergunta 7.1 verificamos que a sua importância depende da definição que atribuímos a este conceito;
- Na pergunta 29.1 foi referido que um treinador utiliza um modelo de treino independentemente do clube em que está;
- Na introdução à pergunta 30 reportamo-nos à “preparação do treino”. De acordo com este Elemento, a preparação do treino alude a todas as dimensões do rendimento. No entanto, a formulação da questão a) questiona o tempo aproximado com que é planificado o microciclo. Foi referido a formulação, utilizando o conceito “microciclo”, alude-nos para uma visão mais fisiológica da questão a que se associa o conceito “carga”.

Em síntese, com base nas dezanove considerações específicas apresentadas pelo Elemento C, dezassete conduziram reformulações nas questões. Duas das sugestões já tinham sido apontadas pelo Elemento C. Foram ainda apresentados cinco postulados de reflexão.

Elemento E

Após sugestão foi introduzida uma alteração ao texto introdutório. Na última frase foi alterado de “saber os clubes que responderam ao estudo” para “saber quem respondeu ao estudo”.

Seguidamente apresentamos as sugestões para as diferentes questões:

- Na questão 4 foi inquirido sobre a necessidade de estar o “indispensável” na escala. Este elemento questiona: “o importante não será muito próximo do indispensável, não pressupõe a mesma coisa”. Em nosso entender, há uma diferença entre os conceitos no entanto, após reflexão, entendemos não ser relevante a escala ter cinco itens. Entendemos também não considerar necessário o item “nada importante”. Com três itens pensamos que conseguimos ajustar melhor a realidade às possibilidades de resposta dos treinadores uma vez que poderia haver uma tendência dos treinadores não responderem ao “nada importante” para se “protegerem”. A escala foi reformulada passando a ser: “pouco importante”, “importante” e “muito importante”. Foi retirado o item “indispensável” e o “nada importante”;
- Foi sugerido introduzir a questão 5 através de “Na preparação para o jogo,…” no intuito de discriminar os atletas que estão a recuperar de lesões daqueles que se encontram em condições de preparação do jogo. Pensamos não ser necessário referir este aspecto uma vez que o lógico será destacar somente os casos especiais nomeadamente, quando nos reportamos à recuperação de lesões. No entanto, após reflexão foi acrescentado ao início da questão: “No treino, …”;
- Foi sugerido acrescentar na pergunta 10 um novo momento de jogo – os “fragmentos constantes do jogo” ou seja, os lances de bola parada. A questão foi reformulada em função da sugestão;
- Após a formulação da pergunta 11 foi sugerido acrescentar uma nova pergunta: “Os jogadores são seleccionados em função do Modelo de Jogo instituído pelo treinador”. Não consideramos ser pertinente esta nova questão pois, embora a ideia seja boa, não poderá ser abordada somente através de uma pergunta. Há muitas variáveis que interferem na relação entre a forma de jogar da equipa, o modelo de jogo e a selecção dos jogadores que a constituem. Por outro lado este não é um aspecto central ao nosso estudo;
- Para garantir uma maior isenção, foi sugerido dividir a pergunta 17.1 em duas opções. Segundo este Elemento, a forma como estava estruturada a pergunta induz uma certa tendência. Não consideramos esta crítica pertinente pois a

pergunta já é filtrada da resposta anterior. Só responde à pergunta 17.1 quem responde “não” à pergunta 17;

- Foi sugerido acrescentar ao início da pergunta 18 “Na preparação do jogo, ...” no sentido de discriminar de quando estamos a falar da recuperação de lesões. Esta sugestão não foi considerada. A justificação assume o mesmo paradigma da apresentada para a pergunta 5. Não nos parece ser necessário especificar que se trata da preparação para o jogo pois isso está implícito. Seria no entanto relevante especificar se nos estivéssemos a reportar aos aspectos da recuperação de lesões;
- Foi questionado se não há uma semelhança entre as questões 6, 6.1 e 7 e a 23. Nesse sentido foi sugerido eliminar a 23. De facto consideramos como verdadeira esta constatação. No entanto, pensamos ser pertinente a inclusão da questão 23 no questionário uma vez que serve de controlo e permite analisar a congruência das respostas;
- Na segunda opção da questão 26 foi sugerido apresentar somente “prevenir lesões” em detrimento de “Prevenir desequilíbrios musculares (prevenção de lesões)”. Após reflexão alteramos a opção para “Prevenir lesões (prevenção de desequilíbrios musculares)”;
- Após sugestão, na pergunta 29.1 foi retirado o “a” antes de “hábitos de treino”.

Sintetizando, o Elemento E apresentou dez sugestões. Seis foram consideradas pertinentes tendo induzido reformulações nas respectivas questões. Quatro não foram consideradas relevantes ao presente Questionário.

Elemento F

Apresentamos seguidamente as considerações específicas formuladas por este Elemento:

- Na pergunta 1 foi interrogado se a questão refere-se a uma planificação a curto, médio ou longo prazo. Pensamos que esta especificação não é relevante uma vez que nos reportamos à planificação em geral, sem considerar o espaço temporal;
- Na questão 2 foi referido como exemplo a possibilidade de dividir a época nos períodos considerados (preparatório, competitivo e de transição) mas não considerar oscilações no volume e na intensidade. Não entendemos ser necessário ajustar a questão a esta consideração uma vez ao surgir esta

possibilidade a resposta deverá ser “não”. Não é tanto nossa intenção saber se dividem a época nos períodos referidos mas saber que alterações surgem relativamente ao volume e à intensidade ao longo desses períodos;

- Na questão 5 foi sugerido que o item “outra” pode ser “todas”. De facto tal é verdade mas nesse caso basta seleccionar uma cruz em cada uma das componentes do rendimento apresentadas;
- Na questão 5.1 foi afirmado que “podem ser as duas”. Em nosso entender a segunda opção já engloba a primeira opção;
- Na questão 7.2 foi referido que o treinador pode escolher todas as hipóteses. No caso do treinador atribuir igual importância a todas as componentes do rendimento não terá de responder à questão 7.2 pois a sua resposta será filtrada logo na resposta à questão 7;
- Na questão 10 foi sugerido que ao falarmos em “momentos” podemos confundir alguns treinadores. Pensamos que pode haver esse risco no entanto também entendemos que esta pergunta está acessível à generalidade dos especialistas da área do treino. Refira-se que o questionário será aplicado aos treinadores principais dos clubes da Superliga, ou seja, aos treinadores da elite do futebol nacional;
- Foi referido que alguns dos inquiridos podem responder à questão 14 sem compreender o conceito de “conhecimento específico”¹. De facto esta definição é algo complexa e consideramos a crítica como válida. No entanto pensamos que poderá ser válido utilizar a expressão na questão já que a simplificação atribuída ao conceito por aqueles que desconhecem a definição deverá encerrar em si um significado geral próximo ao âmbito do que é apresentado pela definição. Embora sem a riqueza com que nos é apresentada a definição, pensamos que o especialista que vai responder ao questionário consegue identificar o âmbito geral do conceito;
- Na questão 15 foi referido poder ser mais uma opção. Após reflexão decidimos destacar a palavra “principal” para deixar claro que se pretende somente uma opção de resposta;

¹ “O conhecimento específico do jogador de Futebol pode ser considerado como o conhecimento necessário para a realização de determinada tarefa ou comportamento, dentro do domínio particular que engloba a interacção de conhecimentos declarativos, com conhecimentos processuais, com as memórias e as emoções que a eles estão associadas e que estão configurados sob a forma de imagens mentais” (Oliveira, 2004: V).

- Tendo em conta as questões 17 e 17.1 este Elemento refere: “É notório alguma parcialidade relativa a uma forma de entender o treino. Os instrumentos de investigação deverão ser sempre imparciais para saber realmente o que os treinadores pensam. Por vezes dá a sensação que se anda à procura apenas de determinados aspectos”. Esta crítica tem um certo fundamento especialmente se for baseada no paradigma positivista. De acordo com este paradigma o investigador e o objecto da investigação são independentes um do outro (Rosado, s/d). O paradigma pós-positivista aceita que a investigação é influenciada pelos valores dos investigadores enquanto que no paradigma construtivista surge a ideia que não é possível produzir estudos que sejam livres de influências temporais e contextuais (Rosado, s/d). Destacamos considerar que o questionário evidencia uma certa manipulação (que entendemos ser positiva) com base numa dicotomia que em traços gerais podemos apontar de “preparação física” e de “preparação tático-técnica”. É neste sentido que devemos entender o questionário e os seus objectivos;
- Foi sugerido que a pergunta 24 “com uma escala de Likert teriam respostas mais fiáveis”. Nesse sentido reformulamos a questão dando-lhe uma orientação semelhante à apresentada na questão 4.

Em síntese, o Elemento F apresentou 10 considerações. Após apreciação, duas induziram reformulações nas questões a que se reportavam.

Anexo III

**Aspectos relativos à aplicação do questionário em cada um dos clubes
inquiridos**

Anexo III – Aspectos relativos à aplicação do questionário em cada um dos clubes inquiridos:

- Q1 Preenchimento presencial do questionário junto do treinador principal;
- Q2 Preenchimento não presencial do questionário, após entrega pessoal do mesmo e recolha através dos correios;
- Q3 Preenchimento presencial do questionário junto do treinador principal;
- Q4 Preenchimento presencial do questionário junto do treinador principal;
- Q5 Preenchimento presencial do questionário junto do treinador principal;
- Q6 Preenchimento não presencial do questionário (por questões logísticas) após entrega e recolha pessoal do mesmo.
- Q7 Preenchimento presencial do questionário junto de um treinador adjunto. Após entrega do questionário ao treinador principal, este chamou um dos seus adjuntos, pedindo-lhe que preenchesse o questionário, argumentando que o elemento em questão estava mais enquadrado com o tema e estava identificado com as ideias do treinador. O treinador principal disponibilizou-se para esclarecer qualquer dúvida;
- Q8 Preenchimento presencial do questionário junto do treinador principal;
- Q9 Preenchimento não presencial do questionário (por questões logísticas) após entrega pessoal do mesmo e recolha através dos correios;
- Q10 Preenchimento não presencial do questionário (por opção do treinador) após entrega e recolha pessoal do mesmo;
- Q11 Preenchimento presencial do questionário junto de um treinador adjunto.

Após entrega do questionário ao treinador principal, este chamou um dos seus adjuntos, pedindo-lhe que preenchesse o questionário, argumentando que o elemento em questão estava mais enquadrado com o tema e estava identificado com as ideias do treinador. O treinador principal disponibilizou-se para esclarecer qualquer dúvida;

Q12 Preenchimento presencial do questionário junto do treinador principal;

Q13 Preenchimento presencial do questionário junto do treinador principal;

Q14 Preenchimento não presencial do questionário após envio do questionário por e-mail e recolha do mesmo através dos correios;

Q15 Preenchimento não presencial do questionário (por opção do treinador) após entrega e recolha pessoal do mesmo;

Q16 Preenchimento não presencial do questionário após envio do questionário por e-mail e recolha do mesmo através dos correios;

Q17 Preenchimento presencial do questionário junto do treinador principal;

Q18 Preenchimento presencial do questionário junto do treinador principal.

Anexo IV
Respostas dos treinadores ao questionário

Anexo IV – Respostas dos treinadores ao questionário

	Data de preenchimento	Questão 1	Questão 2	Questão 2.1					
				PP Volume	PP Intensidade	PC Volume	PC Intensidade	PT Volume	PT Intensidade
Q1	10-02-2005	Sim	Sim	Mais	Mais	Menos	Mais	Menos	Menos
Q2	12-02-2005	Não	Sim	Mais	Mais	Menos	Mais	Menos	Menos
Q3	25-02-2005	Não	Sim	Mais	Menos	Menos	Mais	Menos	Menos
Q4	01-03-2005	Sim	Sim	Mais	Menos	Menos	Mais	Menos	Menos
Q5	01-03-2005	Sim	Sim	Mais	Menos	Menos	Mais	Menos	Menos
Q6	03-03-2005	Não	Não						
Q7	13-03-2005	Sim	Sim	Mais	Menos	Menos	Mais	Menos	Menos
Q8	15-03-2005	Não	Sim	Mais	Menos	Menos	Mais	Menos	Menos
Q9	29-03-2005	Sim	Sim	Mais	Menos	Menos	Mais	Menos	Menos
Q10	30-03-2005	Sim	Sim	Mais	Menos	Mais	Mais	Menos	Mais
Q11	03-04-2005	Não	Não						
Q12	17-04-2005	Não	Não						
Q13	17-04-2005	Não	Não						
Q14	18-04-2005	Sim	Não						
Q15	20-04-2005	Sim	Não						
Q16	22-04-2005	Sim	Sim	Mais	Menos	Menos	Mais	Menos	Menos
Q17	14-04-2005	Sim	Sim	Mais	Menos	Menos	Mais	Menos	Menos
Q18	10-05-2005	Não	Não						

	Questão 3	Questão 4				
		Volume	Intensidade	Intensidade Max. Rel.	Recuperação Fisiológica	Recuperação central
Q1	Patamares de rendimento	muito importante	muito importante	importante	importante	importante
Q2	Patamares de rendimento	importante	muito importante	muito importante	muito importante	importante
Q3	Patamares de rendimento	muito importante	muito importante	muito importante	muito importante	muito importante
Q4	Patamares de rendimento	importante	muito importante	muito importante	muito importante	muito importante
Q5	Patamares de rendimento	importante	muito importante	muito importante	muito importante	muito importante
Q6	Patamares de rendimento	importante	muito importante	importante	muito importante	muito importante
Q7	Patamares de rendimento	importante	importante	muito importante	muito importante	muito importante
Q8	Patamares de rendimento	muito importante	muito importante	muito importante	muito importante	muito importante
Q9	Patamares de rendimento	importante	muito importante	importante	muito importante	muito importante
Q10	Patamares de rendimento	muito importante	muito importante	importante	muito importante	importante
Q11	Patamares de rendimento	importante	muito importante	muito importante	muito importante	muito importante
Q12	Patamares de rendimento	importante	muito importante	importante	muito importante	muito importante
Q13	Patamares de rendimento	pouco importante	pouco importante	muito importante	muito importante	muito importante
Q14	Patamares de rendimento	importante	importante	muito importante	muito importante	importante
Q15	Patamares de rendimento	importante	muito importante	muito importante	muito importante	muito importante
Q16	Patamares de rendimento	muito importante	muito importante	muito importante	muito importante	muito importante
Q17	Patamares de rendimento	muito importante	muito importante	muito importante	muito importante	muito importante
Q18	Patamares de rendimento	importante	muito importante	importante	muito importante	muito importante

	Questão 4 (continuação)		
	Inf. testes físicos	Inf. jogos	Modelo Jogo
Q1	pouco importante	importante	importante
Q2	importante	muito importante	pouco importante
Q3	pouco importante	muito importante	muito importante
Q4	pouco importante	muito importante	muito importante
Q5	importante	importante	importante
Q6	pouco importante	muito importante	muito importante
Q7	pouco importante	muito importante	muito importante
Q8	importante	muito importante	muito importante
Q9	pouco importante	muito importante	muito importante
Q10	importante	muito importante	muito importante
Q11	pouco importante	importante	muito importante
Q12	pouco importante	importante	importante
Q13	pouco importante	muito importante	muito importante
Q14	pouco importante	muito importante	muito importante
Q15	pouco importante	muito importante	muito importante
Q16	importante	muito importante	muito importante
Q17	muito importante	muito importante	muito importante
Q18	importante	muito importante	muito importante

	Questão 5					Questão 5.1
	“física”	“técnica”	“tática”	psicológica	outra	
Q1	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado		opção 1
Q2	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado		opção 1
Q3	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado		opção 1
Q4	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado		opção 2
Q5	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado	Disponibilidade, boa atitude, positivismo	opção 1
Q6	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado	Estratégia (sistema/modelo estratégico específico para o adversário em causa)	opção 1
Q7	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado		opção 1
Q8	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado	Componente sociológica (enquadramento sociométrico do jogador no grupo (relacionado com a gestão do grupo))	opção 2
Q9	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado	Estratégia	opção 1
Q10	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado	Volitiva	opção 1
Q11	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado		opção 1
Q12	seleccionado	seleccionado	seleccionado			opção 2
Q13	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado		opção 1
Q14	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado	Volitiva	opção 1
Q15	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado		opção 1
Q16	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado		opção 1
Q17	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado		opção 2
Q18	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado		opção 1

N.º Questionário	Questão 6	Questão 6.1	Questão 7	Questão 7.1	Questão 7.2			
					Física	Técnica	Táctica	Psicológica
Q1	opção 2	opção 1	não		seleccionado		seleccionado	
Q2	opção 1		não		seleccionado			
Q3	opção 2	opção 1	sim	opção 2				
Q4	opção 1		sim					
Q5	opção 2	opção 1	não				seleccionado	seleccionado
Q6	opção 2	opção 1	não				seleccionado	
Q7	opção 2	opção 2	sim	opção 3 - psicológica				
Q8	opção 2	opção 1	sim	opção 2 e 3 – a componente psicológica e sociológica				
Q9	opção 2	opção 1	sim	opção 2 e 3 - estratégica				
Q10	opção 2	opção 1	sim	opção 2				
Q11	opção 2	opção 1	sim	opção 2				
Q12	opção 2	opção 1	sim	opção 2				
Q13	opção 2	opção 1	sim	opção 2				
Q14	opção 2	opção 1	não				seleccionado	
Q15	opção 2	opção 1	sim	opção 2				
Q16	opção 2	opção 1	não					seleccionado
Q17	opção 2	opção 2	sim	opção 3 - psicológica				
Q18	opção 2	opção 1	sim	opção 2				

N.º Questionário	Questão 8	Questão 8.1	Questão 9	
			No plano colectivo	No plano individual
Q1	Sim	opção 2	sim	sim
Q2	Não			
Q3	Sim	opção 2	sim	sim
Q4	Sim	opção 1	sim	sim
Q5	Sim	opção 1	sim	sim
Q6	Sim	opção 2	sim	sim
Q7	Sim	opção 1	sim	sim
Q8	Sim	opção 2	sim	sim
Q9	Sim	opção 2	sim	sim
Q10	Sim	opção 1	sim	sim
Q11	Sim	opção 2	sim	sim
Q12	Não			
Q13	Sim	opção 2	sim	sim
Q14	Sim	opção 2	sim	sim
Q15	Sim	opção 1	sim	sim
Q16	Sim	opção 2	sim	sim
Q17	Sim	opção 2	sim	sim
Q18	Sim	opção 1	sim	sim

N.º Questionário	Questão 10					
	Org. of.	Org. def.	Tran. at/def.	Tran. def/at.	Lances bola parada	Outro
Q1	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado	interiorização do objectivo
Q2						
Q3	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado	
Q4	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado	
Q5	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado	
Q6	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado	
Q7	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado	Todas as estratégias que permitam à nossa equipa, quando em processo ofensivo, criar desnorte ao adversário
Q8	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado	Capacidade de estar preparado para enfrentar contratempos
Q9	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado	Estratégia adoptada
Q10				seleccionado	seleccionado	
Q11	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado	
Q12						
Q13	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado	
Q14	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado	
Q15	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado	
Q16	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado	Controlo emocional do jogo
Q17	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado	Encurtamento inter-zonal
Q18	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado	seleccionado	

N.º Questionário	Questão 11	Questão 12	Questão 13	Questão 14
Q1	Sim	Não	Não	Sim
Q2		Não	Não	Sim
Q3	Sim	Não	Sim	Sim
Q4	Sim	Sim	Sim	Sim
Q5	Sim	Sim	Sim	Sim
Q6	Sim	Não	Sim	Sim
Q7	Não	Não	Sim	Não
Q8	Sim	Não	Sim	Sim
Q9	Sim	Não	Sim	Sim
Q10	Sim	Sim	Sim	Sim
Q11	Não	Não	Sim	Sim
Q12		Não	Não	Sim
Q13	Sim	Não	Sim	Sim
Q14	Sim	Não	Sim	Sim
Q15	Sim	Não	Sim	Sim
Q16	Sim	Não	Sim	Sim
Q17	Sim	Não	Não	Sim
Q18	Sim	Não	Sim	Sim

N.º Questionário	Questão 15	Questão 16	Questão 17	Questão 17.1	Questão 18
Q1	opção 4	sim	não	sim	opção 4
Q2	opção 4	não	sim		opção 3
Q3	opção 1	sim	não	sim	opção 4
Q4	opção 4	não	não	sim	opção 3
Q5	opção 4	sim	sim		opção 4
Q6	opção 1	sim	sim		opção 4
Q7	opção 1	não	sim		opção 2
Q8	opção 1	sim	não	sim	opção 4
Q9	opção 1	sim	não	sim	opção 4
Q10	opção 1	sim	sim		opção 4
Q11	opção 1	sim	não	sim	opção 4
Q12	opção 1	sim	sim		opção 3
Q13	opção 1	sim	não	sim	opção 4
Q14	opção 1	sim	sim		opção 4
Q15	opção 1	não	sim		opção 4
Q16	opção 1	sim	não	sim	opção 4
Q17	opção 4	não	sim		opção 3
Q18	opção 1	sim	não	sim	opção 4

N.º Questionário	Questão 19			Questão 20
	A	B	C	
Q1	não	sim	sim	opção 2
Q2	sim	sim	sim	opção 2
Q3	não	sim	sim	opção 2
Q4	não	sim	não	opção 2
Q5	não	sim	sim	opção 2
Q6	sim	sim	sim	opção 2, 3, 4
Q7	sim	sim	sim	opção 4
Q8	sim	sim	sim	opção 4
Q9	não	sim	sim	opção 2 e 4
Q10	sim	sim	sim	opção 2, 3, 4
Q11	não	sim	sim	opção 2
Q12	sim	sim	sim	opção 2
Q13	não	sim	não	opção 2
Q14	não	não	sim	opção 2
Q15	não	sim	sim	opção 2 e 4
Q16	não	sim	sim	opção 2
Q17	sim	sim	sim	opção 1 e 4
Q18	sim	sim	sim	opção 2

N.º Questionário	Questão 21					
	opção 1	opção 2	opção 3	opção 3 a	opção 3 b	opção 4
Q1		seleccionado				
Q2	seleccionado					
Q3	seleccionado	seleccionado				
Q4		seleccionado				
Q5		seleccionado				
Q6	seleccionado	seleccionado	seleccionado	sim	sim	
Q7	seleccionado	seleccionado				
Q8	seleccionado	seleccionado	seleccionado	não	sim	
Q9		seleccionado				
Q10		seleccionado	seleccionado	não	sim	
Q11		seleccionado				
Q12		seleccionado				
Q13	seleccionado		seleccionado	sim	sim	
Q14	seleccionado					
Q15	seleccionado	seleccionado	seleccionado	sim	sim	
Q16	seleccionado	seleccionado	seleccionado	não	sim	
Q17	seleccionado	seleccionado	seleccionado	não	sim	
Q18	seleccionado	seleccionado				

N.º Questionário	Questão 22	Questão 23	Questão 24		
			Afirmação 1	Afirmação 2	Afirmação 3
Q1	opção 1	opção 4	pouco importante	importante	muito importante
Q2	opção 2	opção 5	importante	importante	muito importante
Q3	opção 2	opção 4	pouco importante	importante	muito importante
Q4	opção 2	opção 6 - a componente física é a base que suporta mas todas são igualmente importantes	pouco importante	muito importante	muito importante
Q5	opção 1	opção 4	importante	muito importante	muito importante
Q6	opção 3	opção 4	pouco importante	importante	muito importante
Q7	opção 3	opção 4	pouco importante	importante	muito importante
Q8	opção 3	opção 4	importante	importante	muito importante
Q9	opção 3	opção 4	pouco importante	muito importante	muito importante
Q10	opção 3	opção 3	importante	importante	muito importante
Q11	opção 2	opção 4	pouco importante	muito importante	muito importante
Q12	opção 2	opção 4	pouco importante	importante	muito importante
Q13	opção 3	opção 6 - a componente "táctico-técnica" dos jogadores/equipa e por "arrastamento" desta todas as outras	pouco importante	muito importante	muito importante
Q14	opção 3	opção 4	pouco importante	importante	muito importante
Q15	opção 3	opção 4	pouco importante	importante	muito importante
Q16	opção 3	opção 4 e 6 (a componente psicológica)	pouco importante	importante	muito importante
Q17	opção 1	opção 4	muito importante	muito importante	muito importante
Q18	opção 3	opção 4	importante	importante	muito importante

N.º Questionário	Questão 25	Questão 26	Questão 27	Questão 27.1	Questão 27.2
Q1	Não	opção 1	sim	não	sim
Q2	Sim	opção 1	sim	sim	
Q3	Nunca aplico		sim	sim	
Q4	Nunca aplico		sim	sim	
Q5	Não	opção 1	não		sim
Q6	Nunca aplico		sim	sim	
Q7	Nunca aplico		não		não
Q8	Sim	opção 1, 2, 3	sim	sim	
Q9	Sim	opção 1 e 3	sim	sim	
Q10	Não	opção 2	sim	sim	
Q11	Nunca aplico		sim	sim	
Q12	Não		sim	sim	
Q13	Nunca aplico		sim	sim	
Q14	Nunca aplico		sim		
Q15	Não	opção 2 e 3	sim	sim	
Q16	Não	NR	não		sim
Q17	Sim	opção 1, 2 e 3	sim	sim	
Q18	Sim	opção 2 e 3	sim	sim	

N.º Questionário	Questão 28	Questão 29	Questão 29.1
Q1	opção 4	sim	opção 1
Q2	opção 5	sim	opção 3 - não especificado (não usa modelo de jogo)
Q3	opção 4	sim	opção 1
Q4	opção 3, 4 e 5	sim	opção 2
Q5	opção 4	sim	opção 1, 2 e 3 (Especifique: ao modelo de jogo devem corresponder hábitos fora de treino (treino invisível))
Q6	opção 4	sim	opção 1
Q7	opção 2, 3, 4 e 5	sim	opção 2
Q8	opção 4	sim	opção 1
Q9	opção 4	sim	opção 2
Q10	opção 1	sim	opção 1
Q11	opção 5	sim	opção 1
Q12	opção 3	não	
Q13	opção 4	sim	opção 1
Q14	opção 4 e 5	sim	opção 1
Q15	opção 4 e 5	sim	opção 1
Q16	opção 4	sim	opção 1
Q17	opção 1 e 2	sim	opção 1
Q18	opção 4	sim	opção 1

N.º Questionário	Questão 30 A	Questão 30 B
Q1	opção 2	opção 1
Q2	opção 6 - Por norma o microciclo é definido no final da semana anterior.	opção 1
Q3	opção 2	opção 1
Q4	opção 1	opção 2
Q5	opção 1	opção 2
Q6	opção 1	opção 1 e 2
Q7	opção 1	opção 2
Q8	opção 1	opção 1 e 2
Q9	opção 3	opção 3 - consoante o microciclo
Q10	opção 2	opção 3 - Na semana anterior planificava-se as sessões da semana seguinte
Q11	opção 1	opção 2
Q12	opção 1	opção 1 e 2
Q13	opção 1	opção 1, 2 e 3 - a última aferição dos jogadores é feita meia hora antes do treino, após regressar o relatório médico diário
Q14	opção 1	opção 2
Q15	opção 2	opção 2
Q16	opção 2 e 3	opção 2
Q17	opção 2	opção 2
Q18	opção 1	opção 2

N.º Questionário	Questão 30.1a
Q1	planeamento prévio no sentido "preventivo"
Q2	a planificação do microciclo está dependente de possíveis alterações das datas do próximo jogo a realizar e dos espaços disponíveis
Q3	é feito uma semana antes por ser o mais ajustado aos problemas da equipa
Q4	Definir um padrão de trabalho e um objectivo
Q5	O resultado do jogo anterior e o adversário seguinte
Q6	Porque os dados obtidos no jogo anterior são fulcrais como forma de correcção da nossa forma de jogar
Q7	Planificar com grande antecedência pode originar até à data da aplicação alterações que podem ser pontuais ou não (ex. jogadores lesionados e transmissões televisivas)
Q8	para articular com o ciclo que terminou
Q9	NR
Q10	A planificação uma semana antes tem a ver com o adversário a defrontar
Q11	o mais próximo da realidade (estado actual da equipa)
Q12	NR
Q13	O mais importante é o jogo passado e o jogo seguinte
Q14	Em função da situação da competição anterior e do adversário
Q15	Análise da competição - colocação dos jogos nos microciclos
Q16	Pelas variações constantes e necessidade de correcção
Q17	Jogos televisionados / programação constantemente alterada
Q18	Em função da avaliação do jogo e dos objectivos previamente definidos

N.º Questionário	Questão 30.1b
Q1	planeamento prévio no sentido "preventivo"
Q2	após se ter planificado o microciclo e os objectivos a alcançar são definidas todas as sessões de treino, ainda que na sua aplicação possam sofrer determinados ajustamentos resultantes de diversos factores (número de jogadores, condições atmosféricas, espaço disponível, etc.) que, no entanto, não poderão desvirtuar os objectivos pré-estabelecidos.
Q3	é feito uma semana antes por ser o mais ajustado aos problemas da equipa
Q4	Ajustar ao que foi feito na véspera, considerando a recuperação
Q5	Porque pode haver factores que levem à alteração do que estava programado
Q6	Preparados no início da semana mas com ajustamentos após cada sessão de treino
Q7	Só após uma sessão se tem certeza "daquilo" com que se conta na sessão seguinte
Q8	para associar o que aconteceu ao que queríamos fazer pois não controlamos o desempenho dos jogadores/forma de empenho, logo, pode haver reajustes
Q9	NR
Q10	Apesar do adversário a defrontar, tem a ver também com os locais e materiais de treino
Q11	o mais próximo da realidade (estado actual da equipa)
Q12	NR
Q13	o mais importante é ter em conta o treino passado e o treino seguinte
Q14	por ser mais precoce relativamente às condicionantes do rendimento
Q15	Aferição dos rendimentos, campo disponível, número de jogadores com lesão, etc.
Q16	Pelas variações constantes e necessidade de correcção
Q17	Função dos resultados (os comportamentos são alterados psicologicamente)
Q18	Em função da observação feita na sessão anterior

N.º Questionário	Questão 31	Questão 32	Questão 32.1
Q1	sim	não	Relação volume / intensidade diferenciados
Q2	sim	não	Na primeira sessão de treino do microciclo os atletas mais utilizados efectuam um treino de recuperação activa, enquanto que os atletas não utilizados/convocados e os utilizados menos de 45 minutos efectuam um treino com incidência nos aspectos força e resistência.
Q3	sim	não	Mais recuperação nos titulares e mais intensidade nos não titulares ou pouco utilizados
Q4	sim	sim	Treinos diferentes no dia da recuperação, ou seja, no dia a seguir ao jogo. Jogadores menos utilizados e não convocados têm treino diferente.
Q5	sim	não	Os que não jogam treinam mais na 1ª unidade de treino (após o jogo)
Q6	sim	sim	Relacionadas com o aproveitamento do treino dos titulares para ajustar com uma carga superior para os não titulares
Q7	sim	não	No treino de terça (microciclo domingo / domingo) o treino de quem jogou dura aproximadamente 50 minutos enquanto os restantes 1h30
Q8	não	não	Os não titulares e não utilizados têm que complementar com um treino extra de forma a reaproximar a carga de treino. No dia de jogo, os jogadores que não jogam têm treino.
Q9	não	não	Os que não jogaram treino no dia do jogo e no treino seguinte com mais intensidade
Q10	sim	sim	NR
Q11	não	não	Os que não jogam têm mais um treino no dia do jogo e maior volume de treino no dia da recuperação
Q12	sim	sim	NR
Q13	não	não	Mais um treino do que nos titulares e por vezes é subtraído tempo de treino tendo em consideração a recompensação do jogo anterior ou a preparação do jogo seguinte
Q14	sim	não	Alterações no volume e intensidade e conteúdos técnicos no treino seguinte à competição
Q15	não	não	NR
Q16	não	não	Os não titulares têm obviamente que treinar mais vezes
Q17	não	não	Em dias de jogos, uns jogam e outros treinam
Q18	não	não	No dia do jogo os que não jogam treinam e na sessão seguinte à competição os treinos são diferenciados

N.º Questionário	Questão 33													
	D- Man hã	D- Tar de	S- Man hã	S- Tar de	T- Man hã	T- Tar de	Q- Man hã	Q- Tar de	Q- Man hã	Q- Tar de	Se- Man hã	Se- Tar de	Sa- Man hã	S- Tar de
Q1	Folga	Jogo	Folga	Folga	Folga	T	T	T	T	T	Folga	T	T	Folga
Q2	Folga	Jogo	Folga	Folga	T	Folga	T	T	Folga	T	T	Folga	T	Folga
Q3	Folga	Jogo	Folga	Folga	T	Folga	T	T	Folga	T	T	Folga	Folga	T
Q4	Folga	Jogo	Folga	Folga	Folga	T	T	T	Folga	T	T	Folga	T	Folga
Q5	Folga	Jogo	Folga	Folga	Folga	T	T	T	Folga	T	T	Folga	T	Folga
Q6	Folga	Jogo	T	Folga	Folga	Folga	T	T	T	Folga	T	Folga	T	Folga
Q7	Folga	Jogo	Folga	Folga	Folga	T	T	T	T	Folga	T	Folga	T	Folga
Q8	Folga	Jogo	T	Folga	Folga	Folga	T	T	Folga	T	Folga	T	Folga	T
Q9	Folga	Jogo	T	Folga	Folga	Folga	T	T	Folga	T	T	Folga	T	Folga
Q10	Folga	Jogo	Folga	Folga	Folga	T	T	T	Folga	T	T	Folga	Folga	T
Q11	Folga	Jogo	T	Folga	Folga	Folga	T	T	Folga	T	T	Folga	T	Folga
Q12	Folga	Jogo	Folga	Folga	Folga	T	T	T	Folga	T	T	Folga	T	Folga
Q13	Folga	Jogo	Folga	Folga	Folga	T	T	T	T	Folga	T	Folga	T	Folga
Q14	Folga	Jogo	Folga	Folga	T	Folga	T	T	Folga	T	T	Folga	Folga	T
Q15	Folga	Jogo	Folga	Folga	T	Folga	T	T	T	Folga	T	Folga	T	Folga
Q16	Folga	Jogo	Folga	Folga	T	Folga	T	T	Folga	T	T	Folga	T	Folga
Q17	Folga	Jogo	Folga	Folga	T	T	T	T	T	Folga	T	Folga	T	Folga
Q18	Folga	Jogo	Folga	Folga	T	T	T	T	Folga	T	T	Folga	T	Folga

N.º Questionário	Questão 33.1													
	D- Man hã	D- Tard e	S- Man hã	S- Tard e	T- Man hã	T- Tard e	Q- Man hã	Q- Tard e	Q- Man hã	Q- Tard e	Se- Man hã	Se- Tard e	Sa- Man hã	Sa- Tard e
Q1														
Q2														
Q3	Folga	Jogo	Folga	Folga	T	Folga	T	T	Folga	T	T	Folga	T	Folga
Q4														
Q5														
Q6	Folga	Jogo	Folga	Folga	Folga	T	T	T	T	Folga	T	Folga	T	Folga
Q7														
Q8	Folga	Jogo	T	Folga	Folga	Folga	T	T	Folga	T	Folga	Treino	T	Folga
Q9														
Q10														
Q11														
Q12														
Q13														
Q14	Folga	Jogo	Folga	Folga	T	Folga	T	T	Folga	T	T	Folga	T	Folga
Q15														
Q16	Depe nde da viage m													
Q17	Folga	Jogo	T	Folga	Folga	Folga	T	T	T	T	T	Folga	T	Folga
Q18														

T - treino

N.º Quest.	Questão 34												Total semanal
	S- Manhã	S- Tarde	T- Manhã	T- Tarde	Q- Manhã	Q- Tarde	Q- Manhã	Q- Tarde	Se- Manhã	Se- Tarde	Sa- Manhã	Sa- Tarde	
Q1				1h45	1h10	1h10	1h10	1h10		1h30	1h00		8h55m
Q2			1h30		1h00	1h15		2h00	1h15		1h00		8h00m
Q3			30m		1h30	1h30		1h30	1h45			40m	7h25m
Q4				1h20	1h10	1h20		1h30	1h15		1h00		7h35m
Q5				1h30	1h15	1h15		1h45	1h30		1h15		8h30m
Q6	1h30				1h30	1h15	1h30		1h15		1h10		8h10m
Q7				50m	1h30	1h30	1h30		1h30		1h00		7h50m
Q8	1h30				1h15	1h00		1h30		1h30		1h00	7h45m
Q9	45m				1h15	1h15		1h30	1h15		1h00		7h00m
Q10				2h00	2h00	2h00		2h00	2h00			1h00	11h00m
Q11	1h00				1h30	1h30		1h30	1h30		1h00		8h00m
Q12				1h00	1h15	1h30		2h00	1h30		1h15		8h30m
Q13				1h15	1h00	1h00	1h15		1h00		1h00		6h30m
Q14			1h45		1h30	1h30		1h45	1h15			1h00	8h45m
Q15			1h30		1h30	1h00	1h30		1h30		1h00		8h00m
Q16	NR												
Q17			1h30	1h30	1h30	1h30	1h15		1h15		1h00		9h30m
Q18			1h15	1h45	1h30	1h30		1h45	1h15		1h00		10h00m

N.º Questionário	Questão 35						
	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Q1	Muito alta		Moderada baixa	Alta	Alta	Moderada baixa	Baixa
Q2	Muito alta		Recuperação	Alta	Moderada alta	Moderada baixa	Baixa
Q3	Muito alta		Recuperação	Alta	Moderada alta	Baixa	Baixa
Q4	Muito alta		Recuperação	Alta	Alta	Moderada alta	Moderada baixa
Q5	Muito alta		Moderada Alta	Alta	Alta	Alta	Moderada alta
Q6	Muito alta	Recuperação		Alta	Alta	Moderada baixa	Baixa
Q7	Muito alta		Recuperação	Alta	Moderada alta	Moderada baixa	Baixa
Q8	Muito alta	Recuperação		Alta	Moderada alta	Moderada alta	Moderada baixa
Q9	Muito alta	Recuperação		Alta	Alta	Moderada baixa	Moderada alta
Q10	Muito alta		Baixa	Alta	Alta	Moderada baixa	Baixa
Q11	Muito alta	Recuperação		Alta	Moderada alta	Moderada baixa	Moderada baixa
Q12	Muito alta		Recuperação	Alta	Alta	Alta	Baixa
Q13	Muito alta		Recuperação	Alta	Alta	Alta	Moderada baixa
Q14	Muito alta		Moderada baixa	Alta	Moderada alta	Moderada baixa	Baixa
Q15	Muito alta		Moderada baixa	Alta	Alta	Baixa	Recuperação
Q16	NR						
Q17	Muito alta		Moderada alta	Alta	Moderada alta	baixa	Baixa
Q18	Muito alta		Moderada alta	Alta	Alta	Moderada alta	Moderada alta

N.º Quest.	Questão 36						
	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Q1	Jogo		Recuperação activa e resistência	Potência (Força + velocidade)	Velocidade (deslocamento)	Velocidade (reação)	Velocidade (reação)
Q2	Jogo		Recuperação activa	Força e resistência	Resistência	Velocidade	Velocidade
Q3	Jogo		Recuperação activa	Força e velocidade (manhã) e resistência (tarde)	Resistência	Resistência	Recuperação activa
Q4	Jogo		Recuperação activa	Força e resistência	Resistência e velocidade	Velocidade	Velocidade (reação)
Q5	Jogo		Recuperação activa	Força e resistência	Resistência e velocidade	Velocidade	Velocidade
Q6	Jogo	Recuperação activa		Força	Resistência	Velocidade	Velocidade
Q7	Jogo		Recuperação activa	Força e resistência	Resistência	Velocidade (deslocamento)	Velocidade (reação)
Q8	Jogo	Recuperação activa		Força, resistência e velocidade	Resistência e velocidade	Resistência e velocidade	Velocidade
Q9	Jogo	Recuperação activa		Força e resistência	Resistência	Velocidade	Velocidade
Q10	Jogo		Recuperação activa	Força, resistência e velocidade	Força, resistência e velocidade	Velocidade	Recuperação activa
Q11	Jogo	Recuperação activa		Força	Resistência	Velocidade	Velocidade (reação)
Q12	Jogo		Recuperação activa	Resistência	Força e velocidade	Velocidade	Recuperação activa
Q13	Jogo		Recuperação activa	Força	Resistência	Velocidade	Velocidade
Q14	Jogo		Recuperação activa e resistência	Força e resistência	Resistência	Velocidade	Velocidade (reação)
Q15	Jogo		Recuperação activa e resistência	Resistência	Resistência	Potência e recuperação activa	Outro: lúdico
Q16	NR						
Q17	Jogo		Recuperação activa e força	Resistência	Velocidade	Velocidade	Outro: lances de bola parada
Q18	Jogo		Recuperação activa e resistência	Força	Resistência	Velocidade	Velocidade

N.º Questionário	Questão 37	Questão 37.a
Q1	Sim	Sim
Q2	Não	
Q3	Sim	Sim
Q4	Não	
Q5	Sim	Sim
Q6	Sim	Sim
Q7	Não	
Q8	Sim	Sim
Q9	Sim	Sim
Q10	Sim	Sim
Q11	Sim	Não
Q12	Não	
Q13	Sim	Sim
Q14	Sim	NR
Q15	Sim	Sim
Q16	NR	NR
Q17	Não	
Q18	Sim	Sim

N.º Que st.	Questão 38											
	S- Manhã	S- Tarde	T- Manhã	T- Tarde	Q- Manhã	Q- Tarde	Q- Manhã	Q- Tarde	Se- Manhã	Se- Tarde	Sa- Manhã	Sa- Tarde
Q1												
Q2						seleccio nado		seleccio nado	seleccio nado			
Q3												
Q4				seleccio nado	seleccio nado	seleccio nado		seleccio nado	seleccio nado			
Q5												
Q6												
Q7						seleccio nado	seleccio nado		seleccio nado			
Q8												
Q9												
Q10												
Q11												
Q12						seleccio nado			seleccio nado			
Q13												
Q14												
Q15												
Q16	NR											
Q17						seleccio nado	seleccio nado		seleccio nado		seleccio nado	
Q18												

N.º Quest.	Questão 39	Questão 40					
		Treinador principal	Treinador adjunto	Preparador físico	Fisiologista	Metodólogo do treino	Outro
Q1	6	1	2	1			1 secretário técnico e 1 observador de jogo
Q2	4	1	1	1			1 treinador de G.R.
Q3	4	1	3				
Q4	3	1	1	1			
Q5	5	1	1				2 fisioterapeutas e 1 treinador GR (T. Adjunto)
Q6	4	1	1	1			1 treinador de G.R.
Q7	5	1	2	1			1 treinador de G.R.
Q8	3	1	1				1 treinador de G.R.
Q9	4	1	1	1			1 treinador de G.R.
Q10	4	1	1	1			1 treinador de G.R.
Q11	5	1	2	1			1 treinador de G.R.
Q12	4	1	1	1			1 treinador de G.R.
Q13	4	1	1			1	1 treinador de G.R.
Q14	6	1	2	1			1 Observador de jogo/ avaliação do adversário e da equipa e 1 treinador de GR
Q15	5	1	2	1			1 treinador de G.R.
Q16	6	1	4				1 treinador de G.R.
Q17	4	1	1	1			1 treinador de G.R.
Q18	4	1	1	1			1 treinador de G.R.

N.º Quest.	Questão 41	Elemento A		
		Nível de treinador	Habilitação académica	Experiência como jogador
Q1	Treinador principal	4	Licenciatura	Não foi jogador
Q2	Treinador principal	4	Licenciatura	Jogador da 1ª e 2ª divisões (top nacional)
Q3	Treinador principal	3	Licenciatura não completa	Jogador da 1ª e 2ª divisões (top nacional)
Q4	Treinador principal	4	2º ciclo (6º ano)	Jogador da 1ª e 2ª divisões (top nacional)
Q5	Treinador principal	4	Licenciatura	Jogador da 1ª e 2ª divisões (top nacional)
Q6	Treinador principal	3	Licenciatura	Jogador da 1ª e 2ª divisões (top nacional)
Q7	Treinador principal	4	3º ciclo (9º ano)	Jogador da 1ª e 2ª divisões (top nacional)
Q8	Treinador principal	4	Licenciatura	Jogador da 1ª e 2ª divisões (top nacional)
Q9	Treinador principal	4	3º ciclo (9º ano)	Jogador internacional (selecções seniores)
Q10	Treinador principal	4	Ensino secundário (12º ano)	Jogador internacional (selecções seniores)
Q11	Treinador principal	3	2º ciclo (6º ano)	Jogador da 1ª e 2ª divisões (top nacional)
Q12	Treinador principal	3	3º ciclo (9º ano)	Jogador internacional (selecções seniores)
Q13	Treinador principal	4	Licenciatura	Jogador da 1ª e 2ª divisões (top nacional)
Q14	Treinador principal	4	Licenciatura	Jogador de outras divisões (escalões secundários)
Q15	Treinador principal	4	Licenciatura	Jogador da 1ª e 2ª divisões (top nacional)
Q16	Treinador principal	4	Licenciatura não completa	Jogador da 1ª e 2ª divisões (top nacional)
Q17	Treinador principal	4	Ensino secundário (12º ano)	Jogador da 1ª e 2ª divisões (top nacional)
Q18	Treinador principal	3	Licenciatura não completa	Jogador internacional (selecções seniores)

N.º Questionário	Elemento B			
	Função dentro da equipa técnica	Nível de treinador	Habilitação académica	Experiência como jogador
Q1	T. Adjunto	2	3º ciclo (9º ano)	Jogador da 1ª e 2ª divisões (top nacional)
Q2	T. Adjunto	3	3º ciclo (9º ano)	Jogador de outras divisões (escalões secundários)
Q3	T. Adjunto	3	Mestrado	Jogador de outras divisões (escalões secundários)
Q4	T. Adjunto	2	3º ciclo (9º ano)	Jogador internacional (selecções seniores)
Q5	T. Adjunto	4	Ensino secundário (12º ano)	Jogador de outras divisões (escalões secundários)
Q6	T. Adjunto	1	3º ciclo (9º ano)	Jogador da 1ª e 2ª divisões (top nacional)
Q7	T. Adjunto	4	3º ciclo (9º ano)	Jogador internacional (selecções seniores)
Q8	T. Adjunto	3	Licenciatura	Não foi jogador
Q9	T. Adjunto	4	3º ciclo (9º ano)	Jogador internacional (selecções seniores)
Q10	T. Adjunto	3	1º ciclo (4ª classe)	Jogador da 1ª e 2ª divisões (top nacional)
Q11	T. Adjunto	3	Licenciatura	Jogador da 1ª e 2ª divisões (top nacional)
Q12	T. Adjunto	2	3º ciclo (9º ano)	Jogador internacional (selecções seniores)
Q13	T. Adjunto	2	3º ciclo (9º ano)	Jogador da 1ª e 2ª divisões (top nacional)
Q14	T. Adjunto	4	3º ciclo (9º ano)	Jogador da 1ª e 2ª divisões (top nacional)
Q15	T. Adjunto	4	Licenciatura não completa	Jogador internacional (selecções seniores)
Q16	T. Adjunto	NR	NR	Jogador da 1ª e 2ª divisões (top nacional)
Q17	T. Adjunto	4	2º ciclo (6º ano)	Jogador internacional (selecções seniores)
Q18	T. Adjunto	2	NR	Jogador internacional (selecções seniores)

N.º Questionário	Elemento C			
	Função dentro da equipa técnica	Nível de treinador	Habilitação académica	Experiência como jogador
Q1	T. Adjunto	2	3º ciclo (9º ano)	Jogador da 1ª e 2ª divisões (top nacional)
Q2	Treinador de GR	2	3º ciclo (9º ano)	Jogador da 1ª e 2ª divisões (top nacional)
Q3	T. Adjunto	1	Licenciatura	Não foi jogador
Q4	Preparador físico	2	Licenciatura	Jogador de outras divisões (escalões secundários)
Q5	Treinador GR	4	NR	Jogador internacional (selecções seniores)
Q6	Preparador físico	4	Mestrado	Jogador de outras divisões (escalões secundários)
Q7	T. Adjunto	3	3º ciclo (9º ano)	Jogador da 1ª e 2ª divisões (top nacional)
Q8	Treinador de GR	2	Licenciatura	Não foi jogador
Q9	Preparador físico	4	Licenciatura	Não foi jogador
Q10	Preparador físico	4	Licenciatura	Jogador da 1ª e 2ª divisões (top nacional)
Q11	T. Adjunto	3	2º ciclo (6º ano)	Jogador da 1ª e 2ª divisões (top nacional)
Q12	Preparador físico	3	Mestrado	Não foi jogador
Q13	Metodólogo do treino	2	Mestrado	Jogador nos escalões de formação
Q14	T. Adjunto	4	Licenciatura	Jogador de outras divisões (escalões secundários)
Q15	Treinador adjunto	4	3º ciclo (9º ano)	Jogador internacional (selecções seniores)
Q16	Treinador adjunto	4	NR	Jogador internacional (selecções seniores)
Q17	Preparador físico	NR	Licenciatura	NR
Q18	Preparador físico	NR	Licenciatura	Jogador nos escalões de formação

N.º Questionário	Elemento D			
	Função dentro da equipa técnica	Nível de treinador	Habilitação académica	Experiência como jogador
Q1	Preparador físico	2	3º ciclo (9º ano)	Jogador da 1ª e 2ª divisões (top nacional)
Q2	Preparador físico	3	Mestrado	Jogador da 1ª e 2ª divisões (top nacional)
Q3	T. Adjunto	2	3º ciclo (9º ano)	Jogador da 1ª e 2ª divisões (top nacional)
Q4				
Q5	Fisioterapeuta	NR	Licenciatura	Jogador da 1ª e 2ª divisões (top nacional)
Q6	Treinador GR	2	Ensino secundário (12º ano)	Jogador internacional (selecções seniores)
Q7	Preparador físico	2	Licenciatura	Jogador da 1ª e 2ª divisões (top nacional)
Q8				
Q9	Treinador GR	4	NR	Jogador da 1ª e 2ª divisões (top nacional)
Q10	Treinador GR	2	1º ciclo (4ª classe)	Jogador de outras divisões (escalões secundários)
Q11	Preparador físico	2	Licenciatura	Jogador nos escalões de formação
Q12	Treinador GR	2	3º ciclo (9º ano)	Jogador internacional (selecções seniores)
Q13	Treinador GR	2	3º ciclo (9º ano)	Jogador internacional (selecções seniores)
Q14	Preparador físico	1	Mestrado	Jogador nos escalões de formação
Q15	Preparador físico	NR	Licenciatura	Não foi jogador
Q16	Treinador adjunto	4	NR	Jogador internacional (selecções seniores)
Q17	Treinador GR	1	NR	Jogador da 1ª e 2ª divisões (top nacional)
Q18	Treinador GR	NR	NR	NR

N.º Questionário	Elemento E			
	Função dentro da equipa técnica	Nível de treinador	Habilitação académica	Experiência como jogador
Q1				
Q2				
Q3				
Q4				
Q5	Fisioterapeuta	NR	Licenciatura	Jogador nos escalões de formação
Q6				
Q7	Treinador GR	4	1º ciclo (4ª classe)	Jogador da 1ª e 2ª divisões (top nacional)
Q8				
Q9				
Q10				
Q11	Treinador GR	2	3º ciclo (9º ano)	Jogador da 1ª e 2ª divisões (top nacional)
Q12				
Q13				
Q14	Treinador GR	1	3º ciclo (9º ano)	Jogador da 1ª e 2ª divisões (top nacional)
Q15	Treinador GR	4	Ensino secundário (12º ano)	Jogador da 1ª e 2ª divisões (top nacional)
Q16	Treinador adjunto	NR	NR	NR
Q17				
Q18				

N.º Questionário	Elemento F			
	Função dentro da equipa técnica	Nível de treinador	Habilitação académica	Experiência como jogador
Q1				
Q2				
Q3				
Q4				
Q5				
Q6				
Q7				
Q8				
Q9				
Q10				
Q11				
Q12				
Q13				
Q14	Observador de jogo	2	Mestrado	Jogador de outras divisões (escalões secundários)
Q15				
Q16	Treinador GR	4	NR	NR
Q17				
Q18				